

**SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

DHAMMA DISCOURSES

By Ovādācariya Sayādaw U PAṆḌITĀBHIVAMSA

**NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA
ĐẠI TRƯỞNG LÃO PAṆḌITĀ**



Anh Ngữ: U Myint Than

(President, 13th Management Committee)

Vipassanā Meditation Center

Chủ Tịch Thứ 13 Ủy Ban Quản Lý

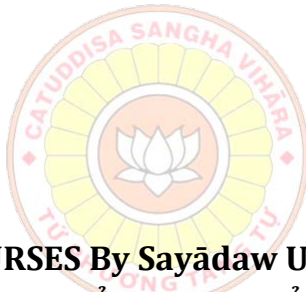
Trung Tâm Thiền Viện Minh Sát Tuệ

March 2007 – Singapore

Việt Ngữ: Diệu Giác – Suviññeyya

Tâm Nhiệt - Tapparacitto

Catuiddisa Saṅgha Vihāra - Tứ Phương Tăng Tự



DHAMMA DISCOURSES By Sayādaw U Paṇḍitabhivaṃsa
NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA ĐẠI TRƯỞNG LÃO PAṆḌITA

Edited into Vietnamese in first edition
by Diệu Giác(Suviññeyya) & Tâm Nhiệt(Tapparacitto)

Copyright © 2023 by Bhikkhu PASĀDO

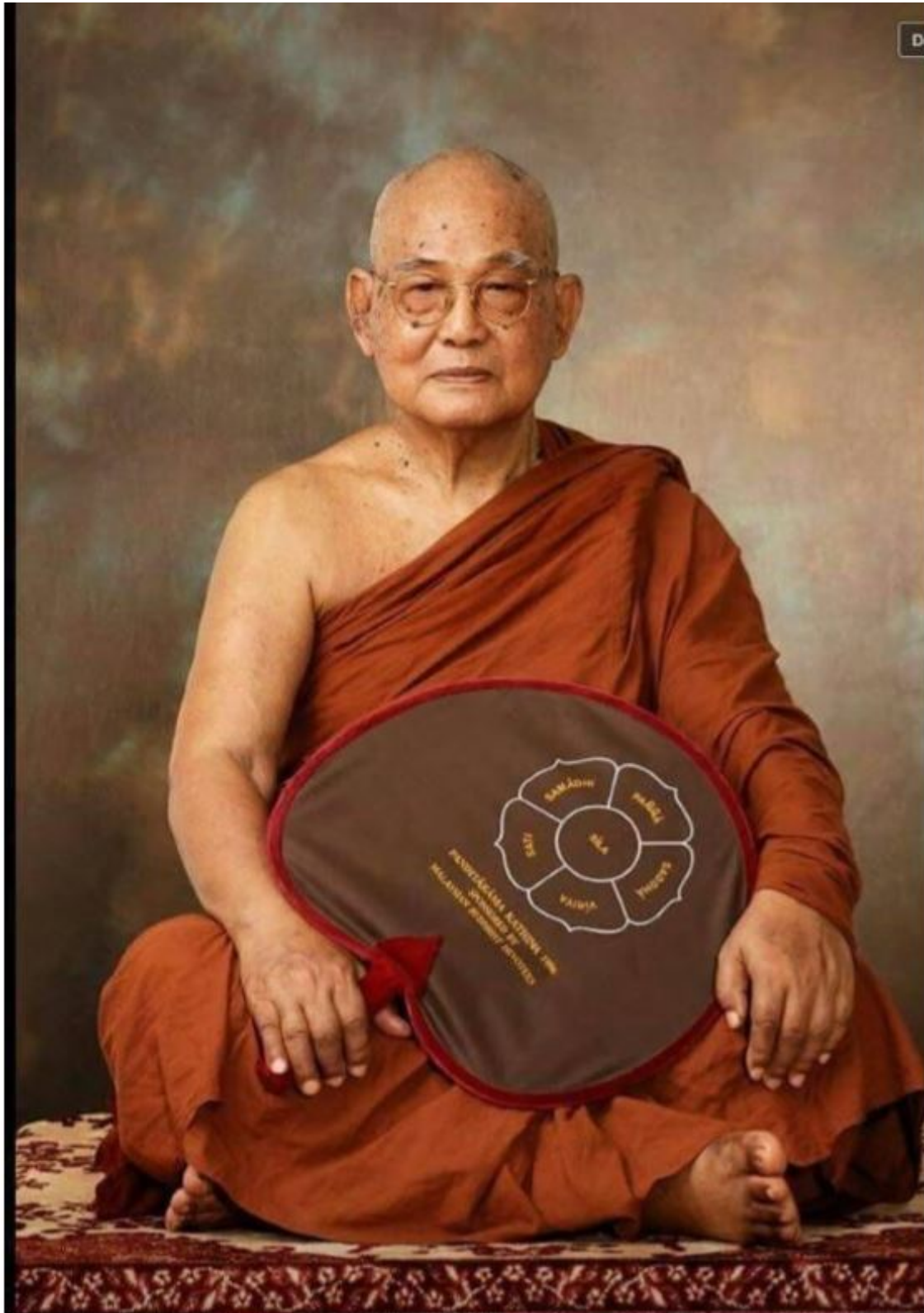
All right reserved.

ISBN 979-888895188-0

September 2023

Published by Library of CATUDDISA SANGHA VIHĀRA
5044 Old Shipp's Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA.

Gorham Printing
3718 Mahoney Drive
Centralia, WA 98531 – USA.



SAYĀDAW PAṆḌITABHIVAMSA
(1921 – 2016)

SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG

Bộ Sách Chú Giải

THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA
Based On **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**
ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN
Đã Dựa Trên Bài Kinh Văn Đại Niệm Xứ

SATI AND THE YOGI
NIỆM VÀ HÀNH GIẢ



Tác Giả: Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa
Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư PAṆḌITA

Anh Ngữ: U Myint Than
(President, 13th Management Committee)

Vipassanā Meditation Center
Chủ Tịch Thứ 13 Ủy Ban Quản Lý
Trung Tâm Thiền Viện Minh Sát Tuệ
March 2007 – Singapore

Việt Ngữ: Diệu Giác – Suviññeyya
Catuddisa Saṅgha Vihāra - Tứ Phương Tăng Tự



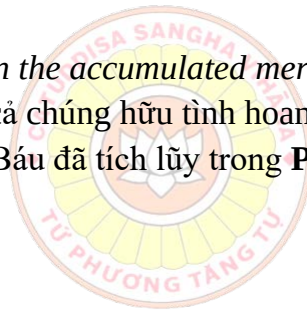
THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA
Based On **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**
ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN
Dựa Trên Bài **Kinh Văn Đại Niệm Xứ**

SABBĀDĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINĀTI
“The Gift Of **Dhamma** Excels All Gifts”
“Pháp Thí Thù Thắng Hơn Tất Cả Thí”

Sharing Of Merits
Cộng Hưởng Quả Phước Báu

*May all beings rejoice in the accumulated merits of this **Dhammadāna**.*

Ước mong tất cả chúng hữu tình hoan hỷ trong những
Quả Phước Báu đã tích lũy trong **Pháp Thí** này.



SCRIPTURAL FOREWORD

LỜI MỞ ĐẦU TRONG KINH ĐIỂN

“Evaṃ me sutāṃ,

Ekam samayaṃ Bhagavā Kurūsu viharati; Kammāssadham maṃ – nāma Kurūnaṃ nigamo. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi: “Bhikkhavo ti. “Bhadante ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum. Bhagavā etadvoca: “Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkha domanassā naṃ atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā. Katame cattāro ? Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhā domanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhā domanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.”

(Như vậy Tôi đã nghe:

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn đã trú tại đô thị **Kammāssadhamma** của Xứ **Kuru**. Thế rồi, Đức Thế Tôn đã gọi **Chư Tỳ Khuru** “**Này Chư Tỳ Khuru**”. Các vị **Tỳ Khuru** đã vâng đáp lời Đức Thế Tôn “**Bạch Đức Thế Tôn**”. Đức Thế Tôn đã thuyết giảng như sau: “**Này Chư Tỳ Khuru**, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng hữu tình, dứt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ **Níp Bàn**. Đó là Tứ Niệm Xứ.” “Thế nào là bốn ? **Này Chư Tỳ Khuru**, ở đây vị Tỳ Khuru sống tùy quán Thân trên Thân, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống tùy quán Thọ trên các Thọ, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống tùy quán Tâm trên Tâm, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống tùy Pháp trên các Pháp, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời”).

(Trích dẫn Chánh Tạng **Pāli**, Trường Bộ Kinh III, bài kinh # 22)

Thus have I heard:

Như vậy Tôi đã nghe:

*At one time, the Blessed One was living in **Kurū**, where there was a market town of the **Kurus**, named **Kammāsadamma**. There the Blessed One addressed the **Bhikkhus**: “**Bhikkhus**” and the **Bhikkhus** replied to him “Venerable Sir”. And the Blessed One spoke as follows:*

Vào một thời, Đức Thế Tôn đã đang trú tại Xứ **Kurū**, nơi mà có một thị trấn của người dân **Kurus**, có tên là **Kammāsadamma**. Ở nơi đó, Đức Thế Tôn đã phát biểu diễn thuyết đến **Chư Tỳ Khuru**: “**Này Chư Tỳ Khuru**” và những vị **Tỳ Khuru** đã vâng đáp lời Ngài “**Kính Bạch Ngài**”. Và Đức Thế Tôn đã thuyết thoại như sau:

*“This is the only way, **Bhikkhus**, for the purification of being, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for reaching the Noble Path, for the realization of **Nibbāna**, namely, the Four Foundations of Mindfulness”.*

“Này **Chư Tỳ Khuru**, đây là đạo lộ duy nhất, để tịnh hóa hữu tình, để dục tuyệt nỗi bi thương và **sự động khốc** (*đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết*), để diệt tuyệt sự thống khổ và nỗi thương tâm, để đạt đến Thánh Đạo, để chứng tri **Níp Bàn**, đó là Bốn Nền Tảng của Sự Chú Niệm”.

*What are the four ? Here (in this teaching), **Bhikkhus**, a **Bhikkhu** dwells contemplating the body in the body, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the feeling in the feelings, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the consciousness in the consciousness, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the **Dhamma** in the **Dhammas**, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world.*

Thế nào là bốn ? Ở đây (trong giáo huấn này), này **Chư Tỳ Khuru**, một vị **Tỳ Khuru** an trú việc trầm tư về sắc thân trong sắc thân, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ tham cầu và nỗi thương tâm ở trong đời; vị ấy an trú việc trầm tư về cảm thọ trong các cảm thọ, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ tham cầu và nỗi thương tâm ở trong đời; vị ấy an trú việc trầm tư về tâm thức trong tâm thức, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ tham cầu và nỗi thương tâm ở trong đời; vị ấy an trú việc trầm tư về **Pháp** trong các **Pháp**, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ tham cầu và nỗi thương tâm ở trong đời.

PREFACE TỰ NGÔN

OUR CENTER IN BRIEF... VĂN TẮT VỀ TRUNG TÂM CHÚNG TÔI...

*Vipassanā Meditation Centre (Singapore) is one of the earliest **Buddhist** institutions to propagate and perpetuate the practice of **Vipassanā** Meditation in **Singapore**. It was set up in 1993 as a non-profit organization with the Registrar of Societies.*

Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ (Singapore)** là một trong những tu viện **Phật Giáo** sớm nhất trong việc truyền bá và làm cho sự thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ ở Singapore** được vĩnh hằng. Nó đã được thành lập vào năm 1993 như là một tổ chức phi doanh lợi với Cơ Quan Đăng Ký Các Hiệp Hội.

*Vipassanā Meditation Centre (VMC) is set up with the objective of providing opportunities and a venue for all (**Buddhist** and Non-**Buddhist** alike), who are interested in studying and practicing the Teachings of the **Buddha**, i.e. the cultivation and development of the mind that leads to the end of all suffering. Towards this end, we strive in the best possible way to provide the earnest Truth seeker with the theoretical aspect of the method of **Vipassanā** Meditation (The Four Foundations of Mindfulness) that is based upon the **Pāli** canonical texts. This is followed with clear and precise instructions for putting the theories into actual practice.*

Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ (VMC)** được thành lập với mục đích của việc cung cấp những cơ hội và một địa điểm cho tất cả mọi người (hàng **Phật Tử** và cũng như không phải **Phật Tử**), những ai mà đã quan tâm đến việc nghiên cứu và sự thực hành những giáo huấn của **Đức Phật**, tức là sự tu dưỡng và phát triển tâm thức mà dẫn đến việc chấm dứt mọi sự khổ đau. Để đạt được mục đích này, chúng tôi phấn đấu trong phương cách khả thi tối hảo để cung cấp cho vị thành chí tham cầu Chân Lý với phương diện lý luận của phương pháp Thiền Định **Minh Sát Tuệ (Bốn Nền Tảng của Sự Chú Niệm)** mà đã được dựa trên các văn bản kinh điển **Pāli**. Điều này đã được tuân chiếu những sự giáo đạo minh hiển và chuẩn xác nhằm để đưa những lý luận vào trong việc thực hành thực thụ.

*From time to time, we organize meditation retreats, guided by learned and capable meditation teachers to provide opportunities for a more intensive mode of practice. Our annual **Mettā** retreat has been well received since we introduced it in 1998. We are also trying to set up permanent center which is conducive and comfortable for the practice of*

Vipassanā Meditation in Singapore, as promoting the practice of Vipassanā Meditation is our primary aim.

Thịnh thoảng, chúng tôi tổ chức các khóa tu thiền định tĩnh tâm, được chỉ đạo bởi các vị thiền sư uyên bác và có năng lực để cung ứng những cơ hội cho một phương pháp thực hành mật tập hơn. Khóa tu tĩnh tâm về **Từ Ái** hàng năm của chúng tôi đã được đón nhận tốt đẹp kể từ khi chúng tôi giới thiệu nó vào năm 1998. Chúng tôi cũng đang cố gắng thiết lập một trung tâm hữu trợ và thư thích cho việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại **Singapore**, vì mục đích chủ yếu của chúng tôi là thúc đẩy việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**.

Important annual events such as Vesak, Vassa entry and Kaṭhina on the Buddhist calendar are also observed. Besides providing opportunities to accrue merits, such occasions also allow Buddhist to understand the significance of these occasions and thus enrich their appreciation and understanding of their own faith.

Những sự kiện quan trọng hàng năm như là **Lễ Tam Hợp**, **Lễ An Cư Kiết Vũ** và **Lễ Đại Thi Tăng Y** theo lịch Phật Giáo cũng đã được cử hành. Ngoài việc cung ứng những cơ hội để tích lũy các thiện công đức, những cơ duyên như vậy cũng cho phép các **Phật Tử** tuệ tri được ý nghĩa của những cơ duyên này và do vậy làm phong phú thêm sự hân thưởng của họ và lý giải về sự tín tâm của chính họ.

Those devoted to the practice of giving and sharing may offer Dāna at the center or during meditation retreats. They may also make donations for the publication of Dhamma materials, such as Dhamma books and Dhamma CDs, for free distribution.

Những người trung thành với việc thực hành hạnh xả thí và cộng hưởng có thể hiến tặng việc Xả Thí tại trung tâm hoặc trong các khóa tu thiền định tĩnh tâm. Họ cũng có thể thực hiện những sự quyên tặng cho việc xuất bản các tài liệu về **Giáo Pháp**, chẳng hạn như những kinh sách **Giáo Pháp** và các đĩa vi tính **Giáo Pháp**, cho việc phân phát miễn phí.

The Activities Organized By VMC As Follows:

(As Of December 2006)

Các Sinh Hoạt Được Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ** (VMC)

Tổ Chức Như Sau: (Kể Từ Tháng Mười Hai Năm 2006)

Weekly Activities

Các Sinh Hoạt Hàng Tuần

Tuesday 7.30 pm to 9.00 pm

Pāli / Sutta / Paritta

Pāli / Dhammapada Chanting Class

Friday	7.30 pm to 9.00 pm	Group Sitting Meditation
Saturday	8.00 pm to 9.00 pm	English Dhamma Talk
Sunday	2.00 pm to 4.00 pm	Children Dhamma Class
	7.30 pm to 9.30 pm	Burmese Chanting / Dhamma Talk
Thứ Ba	7.30 pm to 9.00 pm	Lớp tụng kinh Pāli / Pháp Cú / Tụng Kinh / Cầu An
Thứ Sáu	7.30 pm to 9.00 pm	Nhóm Thiền Tọa
Thứ Bảy	8.00 pm to 9.00 pm	Pháp Đàm Anh Ngữ
Chủ Nhật	2.00 pm to 4.00 pm	Lớp học Giáo Pháp dành cho trẻ em
	7.30 pm to 9.30 pm	Tụng kinh Miến Ngữ / Pháp Đàm

MONTHLY ACTIVITIES CÁC SINH HOẠT HÀNG THÁNG

Every 2nd and last Saturday of the month, there will be a One Day Mindfulness Retreat from 9 am till 6 pm.

Vào mỗi ngày Thứ Hai đầu tháng và ngày Thứ Bảy cuối cùng của tháng, sẽ có một Ngày Tu Chú Niệm Tỉnh Tâm từ 9 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

REGULAR EVENTS CÁC SỰ KIỆN ĐỊNH KỲ

Meditation Course for Beginners will be conducted in the months of February, May and August.

Novitiate Programme will be conducted in the month of November / December.

***Mettā / Vipassanā** Meditation Retreat will be conducted in the months of March, May / June, August / September.*

All are welcome to participate.

The programs are subject to change. Please check for updates at our website [[http://vmc 128.8m.com](http://vmc128.8m.com)] or contact our centre.

Khóa Thiền Định cho các vị sơ học giả sẽ được hướng dẫn vào các Tháng Hai, Tháng Năm và Tháng Tám.

Chương trình **Kiến Tập Tu Sĩ (Sa Di)** / **Kiến Tập Tu Nữ** sẽ được thực hiện trong Tháng Mười Một / Tháng Mười Hai.

Khóa Tu Thiền Định Tỉnh Tâm **Minh Sát Tuệ** / Khóa Tu Thiền Định Tỉnh Tâm **Từ Ấi** sẽ được thực hiện trong các Tháng Ba, Tháng Năm / Tháng Sáu, Tháng Tám / Tháng Chín.

Mọi người đều được hoan nghênh để tham dự.

Các chương trình có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra các sự kiện cập nhật tại trang mạng [http: //vmc 128.8m.com] của chúng tôi hoặc liên hệ với trung tâm của chúng tôi.

-----00000-----

OUR RELIGIOUS ADVISORS
CÁC BẬC CỔ VÂN TÔN GIÁO CỦA CHÚNG TÔI

OVĀDĀCARIYA SAYĀDAW U PAṆḌITĀBHIVAṂSA
(CHIEF RELIGIOUS ADVISOR)
ĐẠI TRƯỞNG LÃO GIÁO THỌ SƯ PAṆḌITA (THỦ TỊCH CỔ VÂN TÔN GIÁO)

*Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa entered a monastery in a remote village in **Burma** at the age of seven, and progressed to become renowned as an outstanding teacher in the tradition of **Mahāsī Sayādaw** famed for reviving and developing a rigorous meditation technique found in ancient texts.*

Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivaṃsa đã gia nhập một tu đạo viện trong một thôn trang hẻo lánh ở **Xứ Miến Điện** vào lúc tuổi lên bảy, và đã tiến hóa để trở nên trứ danh như một vị Giáo Thọ kiệt xuất trong truyền thống của **Đại Trưởng Lão Mahāsī** hữu danh trong việc chấn hưng và phát triển một kỹ thuật thiền định nghiêm mật đã được nghiệm thấy trong các văn bản kinh điển cổ đại.

*Sayādaw U Paṇḍita teaches from his own profound meditative experience gained from over seventy years of monastic training, and from his detailed study of the **Pāli Suttas**.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍita giáo đạo từ sự trải nghiệm hãm nhập thâm tư thâm thúy của chính mình đã hoạch đắc từ hơn bảy mươi năm bồi huấn tại tu viện và từ việc nghiên cứu tường tế của mình ở các **Kinh Văn Pāli**.

*Since 1951, he has taught thousands of students, and travelled to many Asian countries as well as to the **United States, Europe and Australia** to lead retreats. He is now the abbot of **Paṇḍitārama** Golden Hill Meditation in **Yangon, Myanmar** where he teaches ordained and lay students from Asia and the West.*

Kể từ năm 1951, Ngài đã giáo đạo cho hàng ngàn thực tập sinh và đã du hành đến nhiều quốc gia ở Châu Á cũng như đến **Hiệp Chúng Quốc, Châu Âu** và **Úc Châu** để dẫn đạo các khóa tu tĩnh tâm. Ngài hiện là Trụ Trì Thiền Viện Tiểu Kim Sơn **Paṇḍitārama** ở **Yangon, Nước Miến Điện** nơi mà Ngài giáo đạo cho các thực tập sinh đã thọ giới và tại gia từ Châu Á và Phương Tây.

SAYĀDAW U PAÑÑĀTHAMI (RELIGIOUS ADVISOR)

ĐẠI TRƯỞNG LÃO PAÑÑĀTHAMI (CỐ VẤN TÔN GIÁO)

Sayādaw U Paññāthami was born in Myanmar in 1948. He received higher ordination at the age of twenty. He graduated with *Sasanadhaja Dhammācariya* and in his early years, *Sayādaw* had practiced meditation under illustrious Masters, notably the late Most Venerable *Mahāsī Sayādaw* as well as *Sayādaw U Paṇḍita*.

Đại Trưởng Lão Paññāthami đã sinh ra ở Nước Miến Điện vào năm 1948. Ngài đã thụ Đại Cụ Túc Giới (Tỳ Khưu) vào lúc tuổi lên hai mươi. Ngài đã tốt nghiệp với chức danh **Pháp Sư Kỳ Thủ Phật Pháp** và trong những năm đầu của mình, **Đại Trưởng Lão** đã thực hành thiền định dưới sự dẫn đạo của các Bậc Đạo Sư trứ danh, đặc biệt là Cố Đại Trưởng Lão Mahāsī cũng như **Đại Trưởng Lão Paṇḍita**.

Sayādaw has many years of experience guiding meditators, easterners and westerners alike, particularly in the practice of Insight (*Vipassanā*) Meditation. He had carried the torch of *Dhamma* to many countries: **Malaysia, Singapore, Australia, Canada, USA, UK, France, Belgium and Taiwan** and is well respected for his skillful guidance, loving-kindness and compassion.

Đại Trưởng Lão đã có nhiều năm kinh nghiệm trong việc hướng dẫn các thiền giả, những người phương đông và cũng như những người phương tây, đặc biệt là trong việc thực hành Thiền Định Tuệ Giác (**Minh Sát Tuệ**). Ngài đã mang ngọn đuốc Giáo Pháp đến nhiều quốc gia: **Malaysia, Singapore, Úc Châu, Canada, Mỹ Quốc, Pháp, Bỉ và Đài Loan** và đã được rất tôn kính vì sự dẫn đạo thành thực, tấm lòng từ ái và sự đồng tình của Ngài.

Since January 2000, *Sayādaw U Paññāthami* has been the abbot of *Paṇḍitārama Sydney Meditation Center* (18, Hilwa Street, Villawood, NSW 2163. Tel: (02) 9727 – 2077), **Sydney, Australia**. In November 2001, he founded the *Paṇḍitārama Melbourne Meditation Center* (51, Hope Street, Springvale, VIC 3171. [Tel: \(03\) 9574 – 1816](tel:(03)95741816)).

Kể từ Tháng Giêng Năm 2000, Đại Trưởng Lão Paññāthami đã là Trụ Trì của Trung Tâm Thiền Viện **Sydney Paṇḍitārama, Sydney, Úc Châu**. Vào Tháng Mười Một 2001, Ngài đã thành lập Trung Tâm Thiền Định **Melbourne Paṇḍitārama**. (51, Hope Street, Springvale, VIC 3171. [Tel: \(03\) 9574 – 1816](tel:(03)95741816)).

SAYĀDAW U PAÑÑĀNANADA (RELIGIOUS ADVISOR CUM RESIDENT MONK)

ĐẠI TRƯỞNG LÃO PAÑÑĀNANADA (CỐ VẤN TÔN GIÁO KIÊM TU SĨ THƯỜNG TRÚ)

Sayādaw U Paññānanda was born in 1958. He received higher ordination at the age of twenty. He graduated with *Sasanadhaja Dhammācariya* and is a disciple of *Sayādaw U Paṇḍita* of *Paṇḍitārama Golden Hill Meditation Center* in *Yangon, Myanmar*. *Sayādaw*

studied and practiced Vipassanā Meditation under Sayādaw U Paṇḍita.

Đại Trưởng Lão **Paññānanda** đã sinh vào năm 1958. Ngài đã thụ Đại Cú Túc Giới (Tỳ Khưu) vào lúc tuổi lên hai mươi. Ngài đã tốt nghiệp với chức danh **Pháp Sư Kỳ Thủ Phật Pháp** và là một đệ tử của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** tại Thiền Viện Tiểu Kim Sơn **Paṇḍitārama** ở **Yangon**, Nước **Miến Điện**. Đại Trưởng Lão đã nghiên cứu và đã thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** dưới sự dẫn đạo của Đại Trưởng Lão **Paṇḍita**.

Sayādaw U Paññānanda also taught Vipassanā Meditation and gave Dhamma Talks as an assistant meditation teacher while he stayed in the Paṇḍitārama Golden Hill Meditation Center. He was a Dhamma lecturer in Myanmar from 1982 to 1994.

Đại Trưởng Lão Paññānanda cũng đã giáo đạo Thiền Định **Minh Sát Tuệ** và đã ban phát những bài **Pháp Đàm** với tư cách là một vị Phụ Tá Giáo Thọ Thiền Định trong khi Ngài đã lưu trú tại Trung Tâm Thiền Viện Tiểu Kim Sơn **Paṇḍitārama**. Ngài đã là một vị **Giảng Pháp Sư** tại Nước **Miến Điện** từ năm 1982 đến năm 1994.

In 1997, he came to Malaysia under the instruction of Sayādaw U Paṇḍita to teach Vipassanā Meditation in Penang and Kuala Lumpur, Malaysia. He has been the religious advisor cum resident monk of Vipassanā Meditation Centre (Singapore) since 1999.

Vào năm 1997, Ngài đã đến Malaysia dưới sự giáo đạo của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** để giáo đạo Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại **Penang** và **Kuala Lumpur, Malaysia**. Ngài đã là một vị cố vấn tôn giáo kiêm tu sĩ thường trú của Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ (Singapore)** từ năm 1999.

ACKNOWLEDGEMENTS

MINH TÀ

*In 2004, founder member **Koe Lian Sim** mooted the idea of a handbook for retreatants. She had come across several small books she found most helpful for those intent on the practical way to **Nibbāna** and thought of putting them together in a book. Several discussions with fellow practitioner **Tejinda Peh** resulted in this first ever compilation. The Practical Way to **Nibbāna** based on **Mahā Satipaṭṭhana Sutta**.*

Năm 2004, thành viên sáng lập **Koe Lian Sim** đã đề xuất ý kiến để thảo luận về một quyển sổ tay cho các bậc tu tĩnh tâm. Bà ấy đã ngộ kiến một số tiểu tập kinh mà bà đã nghiệm thấy rất hữu dụng cho những người tác ý về đạo hành thực tiễn lai đạo **Níp Bàn**, và đã nghĩ đến việc kết hợp chúng lại trong một tập kinh. Một số cuộc thảo luận với vị đồng thực tiễn giả **Tejinda Peh** đã dẫn tới kết quả trong lần biên soạn đầu tiên này. Đạo hành thực tiễn lai đạo **Níp Bàn** đã dựa trên **Kinh Văn Đại Niệm Xứ** (# 22, Trường Bộ Kinh).

*However, the printing of this book on **Vipassanā** Meditation could not have materialized without the continuous help, support and contributions of those who have worked selflessly in making this publication possible.*

Tuy nhiên, việc in quyển kinh sách Thiền Định **Minh Sát Tuệ** này không thể nào được thực hiện nếu không có sự giúp đỡ, sự hỗ trợ, và những sự quyên hiến liên tục của những vị đã làm việc một cách vô tư khả thi thực hiện việc xuất bản này xảy ra.

*I would like to specially acknowledge the kind assistance of our religious advisors, resident monk and sisters / brothers in the **Dhamma**. Special thanks are due to:*

*Our Chief Religious Advisor, **Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa**, for his permission to publish part of the contents from “In This Very Life”, pages 13-19 and put the material into question-and-answer form by **Tharmanay Kyaw**.*

***Sayādaw U Dr. Sunanda** of **Buddhist Hermitage, Lunas, Kedah, Malaysia** for his acknowledgement to reprint the **Vipassanā** Meditation Instruction by the late Most Venerable **Mahāsī Sayādaw**.*

*Our religious advisors, **Sayādaw U Paññāthami** and **Sayādaw U Paññānanda** for the invaluable advice in the compilation of this book.*

*The **Vipassanā** Meditation Centre (VMC) Publication Sub-Committee for this Publication Project.*

Tôi muốn đặc biệt ghi nhận sự bang trợ hữu hảo của các Bậc Cổ Ván Tôn Giáo của chúng tôi, tu sĩ thường trú và các anh chị em trong **Đạo Pháp**. Cần phải đặc biệt cảm tạ đến: Ngài Thủ Tịch Cổ Ván Tôn Giáo, **Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivaṃsa**, vì sự hứa khả của Ngài để xuất bản một phần nội dung của tập kinh “Chính Thị Kim Sinh” từ trang 13 – 19 và được **Tharmanay Kyaw** đưa tài liệu này vào hình thức Ván-Đáp.

Đại Trưởng Lão Tiến Sĩ Sunanda tại Tu Viện Ân Cư Xứ Phật, **Lunas, Kedah**, Nước **Malaysia** vì sự chấp nhận của Ngài để tái bản “Những Sự Giáo Đạo Thiền Định Minh Sát Tuệ” của Cố Đại Trưởng Lão **Mahāsī**.

Các bậc cổ vắn tôn giáo của chúng tôi, **Đại Trưởng Lão Paññāthami** và **Đại Trưởng Lão Paññānanda** cho những ý kiến bảo quý phi thường trong việc biên soạn kinh sách này.

Tiểu Ban Xuất Bản Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ** (VMC) cho dự án xuất bản này.

*May all of them receive the merit of this **Dhammadāna** and may it be the supportive factor in their spiritual quest.*

*May all beings in all directions receive the benefits of this **Dhammadāna** and attain enlightenment.*

Ước mong tất cả các Ngài đều được đón nhận Quả Phước **Pháp Thí** này và ước mong nó là yếu tố bang trợ trong việc truy cầu tinh thần của các Ngài.

Ước mong tất cả chúng hữu tình trong khắp mọi phương hướng đều được đón nhận những sự hữu ích của **Pháp Thí** này và thành đạt sự giác ngộ.

U Myint Than

President 13th Management Committee

Vipassanā Meditation Centre (Singapore)

March 2007

Ông Myint Than

Chủ Tịch Thứ 13 Ủy Ban Quản Lý

Trung Tâm Thiền Viện **Minh Sát Tuệ** (Singapore)

Tháng Ba 2007



TABLE OF CONTENTS

MỤC LỤC

I. The Meaning Of Satipaṭṭhāna	15
I. Ý Nghĩa Niệm Xứ	
Introduction	15
Lời Giới Thiệu	
Practical Insight Meditation	87
Thiền Định Tuệ Giác Thực Tiễn	
Preface	87
(Tự Ngôn)	
Part I: Basic Practice	93
Phần I: Thực Hành Cơ Bản	
Summary	112
Tổng Kết	
Part II: Progressive Practice	113
Phần II: Thực Hành Tiến Triển	
Guidance For Yogi At Interview	186
Sự Chỉ Đạo Cho Hành Giả Tại Buổi Phỏng Đàm	
II. Sati And The Yogi	204
II. Niệm Và Hành Giả	
Appendix	236
Phụ Lục	
Exceptional Sati	236
Niệm Lực Xuất Loại Bạt Tụy	

THE MEANING OF SATIPAṬṬHĀNA Ý NGHĨA NIỆM XÚ

THE OVĀDĀCARIYA SAYĀDAW U PAṆḌITĀBHIVAMSA ĐẠI TRƯỞNG LÃO GIÁO THỌ SƯ PAṆḌITĀBHIVAMSA

INTRODUCTION LỜI GIỚI THIỆU

The Venerable Sayādaw U Paṇḍita talks frequently about the meaning of Satipaṭṭhāna. He uses etymology to explain the proper way to note and observe the arising physical and mental objects in the practice of meditation.

Đại Trưởng Lão Paṇḍita thuyết giảng một cách thường xuyên về ý nghĩa của **Niệm Xú**. Ngài sử dụng từ nguyên học để giải thích phương cách thích đáng để quán niệm sự khởi sinh các đối tượng thể chất và tinh thần trong việc thực hành thiền định.

This detailed and practical exposition of the term Satipaṭṭhāna goes to the Sayādaw's credit. It is a formula or recipe for success in meditation. If applied meticulously to one's practice, the Dhamma will unfold in no time.

Sự giải thích tường tế và thực sự cầu thị của thuật ngữ **Niệm Xú** này đưa tới thanh dự cho **Đại Trưởng Lão**. Đó là một phương án hoặc một quyết khiếu cho sự thành công trong thiền định. Nếu như được ứng dụng một cách chu mật vào việc thực hành của hành giả, **Giáo Pháp** sẽ triển khai trong tích tắc.

THE SEVEN BENEFITS OF MINDFULNESS BẢY ĐIỀU HỮU ÍCH CỦA SỰ CHÚ NIỆM

The practice of Satipaṭṭhāna meditation leads to the purification of the mind, the overcoming of sorrow and lamentation, the complete destruction of physical pain and mental distress, the entering of the Right Path and the attainment of Nibbāna.

Việc thực hành thiền định **Niệm Xú** dẫn đến sự tịnh hóa tâm thức, sự dục tuyệt nỗi bi thương và **sự động khốc** (đau thương quá độ, khốc lóc thảm thiết), sự tiêu diệt hoàn toàn sự thống khổ thể chất và nỗi thống khổ tinh thần, sự tiến nhập Chánh Đạo và sự thành đạt **Níp Bàn**.

THE ETYMOLOGY OF SATIPAṬṬHĀNA

TỪ NGUYÊN HỌC CỦA NIỆM XÚ

The *Pāli* term **Satipaṭṭhāna** is generally rendered as the “Four foundation of mindfulness”. However, its full meaning can be revealed by breaking up the compound word into its parts and examining these elements both individually and in combination.

Sati + Paṭṭhāna

Or

Sati + Pa + (t)ṭhāna

Thuật ngữ **Pāli Niệm Xú** thường được dịch thuật là “Bốn nền tảng của sự chú niệm”. Tuy nhiên, ý nghĩa đầy đủ của nó có thể được triển hiện qua sự chiết tự từ ngữ ghép ra các phần của nó và kiểm tra các yếu tố này ở cả đơn độc và trong sự hợp thành.

Niệm Lực + Phát Thú

Hoặc

Niệm Lực + Nền Tảng

The word **Sati** derives from the root meaning “to remember” (**Samsarati**), but as a mental factor it signifies “presence of mind, attentiveness to the present, awareness, wakefulness and heedfulness”, rather than the faculty of memory of the past.

Từ ngữ **Niệm** bắt nguồn từ ý nghĩa gốc “ghi nhớ” (**Ký Đắc, Ký Trước, Ký Trác**), thế nhưng với tư cách là một yếu tố tinh thần, nó biểu thị “sự hiện diện của tâm thức, sự chú tâm đến hiện tại, sự ý thức, sự cảnh giác và sự chú ý”, hơn là khả năng ghi nhớ về quá khứ.

Paṭṭhāna means “close, firm and steadfast establishment, application, setting up”. Combining these two elements, the meaning of the compound becomes “close, firm and steadfast establishment of awareness on the object of observation.” The kind of awareness is also called **Suppatipñhita Sati** “steadfast mindfulness”.

Phát Thú có nghĩa là “sự sáng lập, sự ứng dụng, sự tạo lập sát cận, kiên cố và kiên định”. Kết hợp hai yếu tố này, ý nghĩa của sự phối hợp trở thành “sự tạo lập sát cận, kiên cố và kiên định của ý thức trên đối tượng quan sát”. Thể loại của ý thức còn được gọi là **Kiên Định Niệm Lực** “sự chú niệm kiên định”.

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

BỐN NỀN TẢNG CỦA SỰ CHÚ NIỆM

The four foundations of mindfulness have a single essence – mindful contemplation of natural phenomena. They are differentiated insofar as this mindful contemplation is applied to four object: 1. the body (**Kāya**) 2. the feelings (**Vedanā**) 3. states of consciousness (**Citta**)

and 4. mental objects (**Dhamma**). The latter comprise such factors as the five hindrances, the five aggregates, the six sense bases and six objects (general activities), the seven factors of enlightenment and the Four Noble Truths.

Bốn nền tảng của sự chú niệm có một bản chất duy nhất – sự trầm tư chú tâm về những hiện tượng tự nhiên. Chúng được phân biệt trong nội phạm vi sự trầm tư chú tâm này được ứng dụng cho bốn đối tượng: 1. sắc thân (**Thân**) 2. các cảm thọ (**Thọ**) 3. Trạng thái của tâm thức (**Tâm**) và 4. các đối tượng tinh thần (**Pháp**). Pháp sau cùng được cấu thành những yếu tố như là năm Pháp Chướng Ngại Tinh Thần (*Ngũ Triền Cái*), năm Khỏi Tổng Hợp (*Ngũ Uẩn*), sáu Nội Xứ (*Lục Căn*) và sáu Đối Tượng (*Lục Trần*) (các sinh hoạt phổ thông), bảy Yếu Tố Giác Ngộ (*Thất Giác Chi*) và bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*).

SATI - NIỆM

*“Mindfulness” has come to be the accepted English translation of the term **Sati**. However, this is an incomplete rendering. “Observing power” is a more adequate translation. The full scope of its meaning will be explained by examining its various aspects, such as characteristic, function, manifestation, proximate cause and the further distinguishing factors of mindfulness.*

“Sự chú niệm” đã trở nên được thái dụng với sự dịch thuật Anh ngữ của thuật ngữ **Niệm**. Tuy nhiên, đây là một sự phiên dịch bất hoàn chỉnh. “Năng lực quan sát” là một sự dịch thuật đầy đủ hơn. Phạm vi đầy đủ ý nghĩa của nó sẽ được giải thích qua sự xem xét các phương diện sai biệt của nó, chẳng hạn như đặc tính, chức năng, sự biểu hiện, nguyên nhân căn bản và các yếu tố phân biệt hơn nữa của sự chú niệm.

a/ NON-SUPERFICIALITY

BẤT PHU THIÊN

***Sati** has the characteristic of not wobbling; that is, of not floating away from the object (**Apiḷāpana Lakkhaṇa**). The commentators have given the simile of cork or a dried, hollow pumpkin thrown into water. The cork or pumpkin will pop up and down on the surface of the water. In the same way, the noting and observing mind should not skim over the object in a superficial manner. Instead, the mind should sink or plunge into the object of observation, just as when a stone is thrown into water, it will sink or plunge to the bottom.*

Niệm có đặc tính bất dao động; nghĩa là, bất phiêu nhiên ly khứ đối tượng (**Trạng Thái Bất Phiêu Phù**). Các Nhà Chú Giải đã cho minh dụ nút chai hoặc một quả bí đỏ đã khô rỗng ruột được ném vào trong nước. Nút chai hoặc quả bí đỏ sẽ nổi lên và thụt xuống trên mặt nước. Trong cùng phương thức, tâm thức đang quán niệm không nên khinh suất với đối tượng ở trong một cách thức lơ đãng. Thay vào đó, tâm thức nên trầm định hoặc xung tiến vào đối tượng quan sát, cũng như khi một viên đá đã ném vào trong nước, nó sẽ chìm xuống

hoặc lắng xuống đáy.

*Suppose you are watching your abdomen as the object of your **Satipaṭṭhāna** practice. You try to be very firm, focusing your attention on the main object so that the mind will not skip off. Instead, the mind will sink deeply into the process of rising and falling. As the mind penetrates this process, you can comprehend its true nature: tension, pressure, movement and so on.*

Giả sử bạn đang quan sát cơ bụng của bạn là một đối tượng của sự thực hành **Niệm Xứ**. Bạn cố gắng hết sức kiên định, tập trung sự chú ý của bạn vào đối tượng chính yếu nhằm để tâm thức sẽ bất lưu tẩu. Thay vào đó, tâm thức sẽ trầm định một cách thâm niệm vào quá trình đang phồng lên và đang xẹp xuống. Khi tâm thức thâm thấu quá trình này, bạn có thể lý giải chân thực tính của nó: sự khẩn trương, sự áp lực, sự chuyển động v.v.

b/ KEEPING THE OBJECT IN VIEW

DUY TRÌ ĐỐI TƯỢNG TRONG KIẾN GIẢI

*The function of **Sati** is the absence of confusion, or non-forgetfulness (**Asammosa Rasa**). This means that the noting and observing mind should neither lose sight of, nor miss, or forget, nor allow the object of observation to disappear. To express this aspect positively, the function of **Sati** is to keep the object always in view. Just as a footballer never lose sight of the football, a badminton player the shuttlecock and a boxer his opponent's movements, so too the yogi never loses sight of the object of mindfulness.*

Chức năng của **Niệm** là sự khuyết tịch tính bất xác định hoặc phi kiện vong (**Phận Sự Bất Kiện Vong**). Điều này có nghĩa là tâm thức đang quán niệm không được khán bất kiến mà cũng không để bỏ sót, hoặc lơ đãng mà cũng không cho phép đối tượng quan sát biến mất. Để biểu đạt phương diện này một cách tích cực, chức năng của **Niệm** là luôn duy trì đối tượng trong kiến giải. Cũng như một vận động viên túc cầu không bao giờ để mất dấu quả bóng đá, một vận động viên vũ cầu mao không để mất quả cầu lông và một quyền kích thủ không để mất các sự chuyển động của đối thủ, cũng như vậy hành giả không bao giờ khán bất kiến đối tượng của sự chú niệm.

c/ CONFRONTATION AND PROTECTION

SỰ ĐỐI KHÁNG VÀ SỰ BẢO HỘ

*There are two manifestations of **Sati**, namely, coming face-to-face with the object; and protection.*

Có hai sự biểu hiện của **Niệm**, đó là, đi đến diện đối diện với đối tượng; và sự bảo hộ.

FACE-TO-FACE WITH THE OBJECT DIỆN ĐỐI DIỆN VỚI ĐỐI TƯỢNG

*The chief manifestation of **Sati** is confrontation – it sets the mind directly, face-to-face with the object of observation (**Visayabhimukha bhava Paccupaṭṭhāna**). **Sati** manifests as the mind in a state (**Bhava**) of confronting, face-to-face (**Abhimukha**) with an object or objective field (**Visaya**).*

Sự biểu hiện chủ yếu của **Niệm** là sự đối kháng – nó đặt tâm thức một cách trực tiếp, diện đối diện với đối tượng quan sát (**Sự Thành Tựu Hữu Tại Phạm Vi Đối Diện**). **Niệm** hiển thị tinh tường khi tâm thức đang trong một trạng thái (**Hữu**) đối diện, diện đối diện (**Đối Diện**) với một đối tượng hoặc một phạm vi hoạt động khách quan (**Phạm Vi**).

It is said that the human face is the index of character. Therefore, if you want to “size up” a person, you have to be face-to-face with that person and examine his or her face carefully. Then your judgment will be correct. But if you stand at an angle, behind or far away from that other person, then you will not be able to distinguish the distinctive features of his face.

Người ta nói rằng diện mạo con người là tiêu chí cá tính. Do đó, nếu như bạn muốn “bình giá” một người thì bạn phải diện đối diện với người ấy và thăm tra diện mạo của ông ấy / cô ấy một cách cẩn thận. Thế rồi lực phán đoán của bạn sẽ được chính xác. Thế nhưng, nếu như bạn đứng ở một góc nghiêng lệch, ở phía sau hoặc ở xa nơi tha nhân đó, thế rồi bạn sẽ không có khả năng để phân biệt được những nét đặc trưng của diện mạo người ấy.

Similarly, when you are observing the rising movement of your abdomen, if the mind is really face-to-face with the rising movement, you will notice different sensations in the rising such as tension, pressure, heat, coolness or movement.

Một cách tương tự, khi bạn đang quan sát sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng của bạn, nếu như tâm thức thật sự diện đối diện với sự chuyển động phồng lên, bạn sẽ quan chú những cảm giác sai biệt trong lúc phồng lên, chẳng hạn như sự khấn trương, sự áp lực, sự nóng bức, sự lạnh ngắt, hoặc sự chuyển động.

PROTECTION SỰ BẢO HỘ

*If the noting and observing mind remain fact-to-face with the object of observation for a significant period of time, the **yogi** can discover a great purity of mind due to the absence of **Kilesas** (mental defilements). This purity is the result of the second manifestation of **Sati** – guardianship or protection from attack by the **Kilesas** (**Ārakkha Paccupaṭṭhāna**). With **Sati** present, mental defilements have no chance to enter the stream of consciousness.*

Nếu như tâm thức đang quán niệm vẫn cứ tiếp tục hiện hữu diện đối diện với đối tượng quan sát trong một đoạn thời gian khả quan chú, hành giả có thể khám phá ra một sự thuần khiết cực hảo ở tâm thức do sự khuyết tịch **các Pháp Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần). Sự thuần khiết này là kết quả của sự biểu hiện thứ hai của **Niệm** – quyền giám hộ hoặc sự bảo hộ khỏi sự tấn công bởi **các Pháp Phiền Não (Sự Thành Tựu Bảo Hộ)**. Với **Niệm** hiện diện, các Pháp ô nhiễm tinh thần không có cơ hội tiến nhập dòng tâm ý thức.

Sati is likened to a doorkeeper because it guards the six sense-doors. A doorkeeper does not admit bad and destructive people, he admits only good and useful people. Sati does not admit unwholesomeness (Akusala); it admits only wholesomeness (Kusala). By not accepting Akusala, the mind is protected.

Niệm được ví như một môn vệ vì nó canh vệ lục môn cảm quan. Một môn vệ không cho phép người xấu và phá hoại đi vào, ông ấy chỉ cho phép người tốt và hữu dụng đi vào. **Niệm** không cho phép Pháp vô tịnh hảo (**Bất Thiện**) đi vào; nó chỉ cho phép Pháp tịnh hảo (**Thiện**) đi vào. Do không chấp nhận **Bất Thiện**, tâm thức đã được bảo hộ.

THE PROXIMATE CAUSE OF MINDFULNESS NGUYÊN NHÂN CẬN LÂN CỦA SỰ CHÚ NIỆM

The proximate causes for the arising of Sati are: strong perception (Thirasaññā Padaṭṭhāna) and the four foundations of mindfulness (Kāyādi Satipaṭṭhāna Padaṭṭhāna).

Những nguyên nhân cận lân cho sự khởi sinh **Niệm** là: động sát lực kiên cường (**Nhân Cận Kiên Cường Tướng**) và bốn nền tảng của của sự chú niệm (**Nhân Cận Thân Niệm Xứ**).

STRONG PERCEPTION ĐỘNG SÁT LỰC KIÊN CƯỜNG

In order to be mindful of an object, strong and firm (Thira) perception of it is necessary. As much as perception (Saññā) is firm, strong and steadfast; mindfulness will also be firm, strong and steadfast.

Để được cần niệm vào một đối tượng, động sát lực kiên cường và kiên định (**Kiên Khang**) là điều tất yếu. Động sát lực (**Tướng**) càng được nhiều kiên cố, kiên cường và kiên định; sự chú niệm cũng sẽ được kiên cố, kiên cường và kiên định.

The two functions of perception are the recording and the recognition of formations (Saṅkhāra), irrespective of their wholesome or unwholesome nature. Saññā is compared to the recording of talks with the help of a tape or video recorder. The recording takes place regardless of the content or quality of the talks. A clear, high quality recording such as a

state-of-art digital recording on CD or a classical concert or opera, is the cause for a clear, strong, impressive listening experience (mindfulness) when replaying the recording.

Hai chức năng của động sát lực là sự ghi nhận và sự nhận thức các Pháp hình thành (**Hành**), bất khảo lự thực tính tịnh hảo hoặc vô tịnh hảo của chúng. **Tưởng** được tỷ giảo với việc ghi âm các cuộc đàm thoại với sự hỗ trợ của một máy ghi âm hoặc máy thu hình. Việc ghi âm phát sinh bất lý hội vào nội dung hoặc chất lượng của các cuộc đàm thoại. Một bản ghi âm rõ ràng, chất lượng cao chẳng hạn như một bản ghi âm kỹ thuật số hiện đại trên đĩa nén của máy vi tính, hoặc một buổi hòa nhạc cổ điển, hoặc buổi nghệ thuật ca kịch, là lý do cho một sự trải nghiệm của việc lắng nghe rõ ràng, mạnh mẽ, ấn tượng thâm khắc (sự chú niệm) khi phát lại bản ghi âm.

Similarly, in the meditation practice a strong, clear-cut perception (noting or labelling) of the arising objects of observation is very supportive of strong clear-cut, steadfast mindfulness.

Một cách tương tự, trong việc thực hành thiền định, một động sát lực kiên cường, minh hiển (sự chú niệm hoặc sự khảo đầu xung hiệu) về các đối tượng quan sát đang khởi sinh đã bang trợ hết sức kiên cường, minh hiển và kiên định cho sự chú niệm.

FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS **BỐN NỀN TẢNG CỦA SỰ CHÚ NIỆM**

*Another proximate cause for the arising of **Sati** is the four foundations of mindfulness (**Kāyādisatipaṭṭhāna Padaṭṭhāna**). That is, mindfulness itself is the cause of mindfulness. In fact, the development of mindfulness is the result of continuous momentum, one moment of mindfulness causing the next.*

Một nguyên nhân cận lân khác cho sự khởi sinh của **Niệm** là bốn nền tảng của sự chú niệm (**Nhân Cận Thân Niệm Xứ**). Nghĩa là, chính sự chú niệm tự làm nguyên nhân của sự chú niệm. Trong thực tế, việc phát triển của sự chú niệm là kết quả của động lực liên tục, một khoảnh khắc của sự chú niệm tạo ra cái tiếp sau.

This can be compared to the process of acquiring an education, assuming that the student is studious and does his homework respectfully. Lessons learnt in the lower grades are a cause for learning lessons in the higher grade. Primary school education is a cause for high school education, and this in turn serves as a cause for tertiary and university education. In a nutshell, mindfulness leads to ever greater and stronger mindfulness.

Điều này có thể được tỷ giảo với quá trình dĩ đắc của một nền giáo dục, giả sử rằng thực tập sinh chăm học và làm bài tập ở nhà của anh ấy một cách tôn kính. Những bài học đã học ở các lớp thấp hơn là một tác nhân dẫn đến việc học các bài học ở lớp cao hơn. Nền giáo dục tiểu học là một tác nhân cho nền giáo dục trung học và điều này lần lượt đảm nhiệm như

là một tác nhân cho nền giáo dục cao đẳng và đại học. Tóm lại, sự chú niệm dẫn đến sự chú niệm cự đại hơn và kiên cường hơn bao giờ hết.

IMMEDIACY TÍNH TỨC THỜI

Immediacy in the awareness of an object of observation is very important. Nothing should come between the presently arising object and the noting and observing. The arising object and the noting mind should not be separated in time. The observation of the presently arising object should happen at once, without any delay. It should be instant. As soon as the object of observation arises it should be noted and observed.

Tính tức thời trong ý thức về một đối tượng quan sát là rất quan trọng. Không có điều gì xảy ra giữa đối tượng đang khởi sinh ngay tức thời và sự quán niệm. Đối tượng đang khởi sinh và tâm đang chú niệm không nên được phân ly cấp thời. Sự quan sát đối tượng đang khởi sinh ngay tức thời phải được diễn ra ngay lập tức, không có bất kỳ sự chậm trễ nào. Nó phải tức thời. Ngay khi đối tượng quan sát khởi sinh nó phải nên được quán niệm ngay lập tức.

*If one's noting and observing is delayed, then the object will have already passed by the time one's awareness turns to it. Objects of the past and future cannot be known correctly, and if the attention cannot remain with objects as they arise, then it is no longer **Vipassanā** practice. It is no longer dwelling in the reality.*

Nếu như sự quán niệm của một người đã bị trì hoãn, thế rồi đối tượng sẽ sẵn sàng trôi qua vào lúc ý thức của một người hướng về nó. Các đối tượng ở quá khứ và vị lai không thể nào được sở tri một cách chính xác, và nếu như sự chú ý không thể nào bảo trì bất biến với các đối tượng khi chúng khởi sinh, thế rồi không còn là việc thực hành **Minh Sát Tuệ** nữa. Trong thực tế không còn sự an trú nữa.

CONCURRENCE ĐỒNG THỜI PHÁT SINH

*When two or more processes occur at the same time, it is the phenomenon of “concurrency”. Concurrency of the noting and observing mind and the object of observation is an important aspect of **Sati**. For example, when an object arises, the mind falls on the object simultaneously with its arising, synchronically with it.*

Khi hai hoặc nhiều quá trình hơn cùng phát sinh một lúc, đó là hiện tượng của “sự đồng thời phát sinh”. Sự đồng thời phát sinh của tâm thức đang quán niệm và đối tượng quan sát là một phương diện trọng yếu của **Niệm**. Ví dụ, khi một đối tượng khởi sinh, tâm thức rơi vào đối tượng một cách đồng bộ với sự khởi sinh của nó, một cách đồng thời với nó.

EXTRAORDINARY MINDFULNESS

SỰ CHÚ NIỆM ĐẶC BIỆT

The particle **Pa** of **Sati-Pa-ṭṭhāna** specifies that the mindfulness should be of an extraordinary or outstanding nature (**Visiṭṭha**); excessive, intensive and persistent (**Bhusattha**). Ordinary mindfulness is out of place in intensive **Satipaṭṭhāna** meditation. It is nature of the particle **Pa**, and its practical aspects, which we shall now explore.

Tiêu từ **Pa** của **Sati-Pa-ṭṭhāna** thuyết minh cụ thể rằng sự chú niệm phải có một thực tính đặc biệt hoặc xuất sắc (**Trác Tuyệt**); quá mức, mật tập và trì tục tồn tại (**Kinh Thường**). Sự chú niệm thông thường không thỏa đáng với Thiền Định **Niệm Xứ** mật tập. Đó là thực tính của tiêu từ **Pa**, và các phương diện thực sự cầu thị của nó, mà bây giờ chúng ta sẽ khám sát.

RUSHING (PAKKHANDITVĀ PAVATTATI)

KHẨN CẤP VẬN TỔNG (DI ĐỘNG KHOÁI TỐC)

The particle **Pa** of **Sati-Pa-ṭṭhāna** can also be interpreted as **Pa-kkhandana**: rushing, leaping, plunging. As soon as the object of observation arises, the mind has to rush forward towards and into the object of observation with great force, with courage. It attacks the object without hesitation, without thinking, reflecting, analyzing, imagining, questioning, considering, speculating or fantasizing. Thus, several aspects are involved in “rushing”:

Tiêu từ **Pa** của **Sati-Pa-ṭṭhāna** cũng có thể được lý giải là **Pa-kkhandana**: sự khẩn cấp vận tổng, sự di động tấn tốc, sự xung tiến. Ngay khi một đối tượng quan sát khởi sinh, tâm thức phải khẩn cấp chuyển hướng tới và vào trong đối tượng quan sát với một sức lực hùng mạnh, với dũng khí. Nó tấn công đối tượng mà không có sự do dự, không có sự nghĩ suy, sự phản tỉnh, sự phân tích, sự tưởng tượng, sự thám cứu, sự khảo luận, sự suy trắc hoặc sự tưởng tượng. Do đó, một số phương diện đã hữu quan chặt chẽ đến “sự khẩn cấp vận tổng”.

Sudden, impetuous, quick and swift movement with violence, speed or great force, strength and dynamism. Simile: like rushing somebody to the hospital.

Sự chuyển động đột nhiên, nông nổi, khoái tốc và tốc độ mau chóng với bạo lực, tốc độ hoặc sức lực cự đại, thể lực và hoạt lực. Minh dụ: Tụ hồ khẩn cấp vận tổng để đưa một người nào đó đến bệnh viện.

Capturing, catching or arresting by sudden attack; to make a swift attack or assault, to charge. Simile: The soldiers capture and defeat the enemy troops in a sudden, forceful attack.

Sự giam giữ, bắt lấy hoặc bắt giữ qua sự tấn công đột xuất; để thực hiện một cuộc tấn

công hoặc sự xung kích mau chóng, để tiến công. Minh dụ: Các binh sĩ giam giữ và kích bại những quân địch trong một cuộc tấn công đột xuất, kiên cường.

An eager movement of many people to get to a particular place. Simile: The crowds rush through the gates of the football stadium just before the game begins.

Một phong trào háo hức của nhiều người để đến một địa điểm đặc biệt. Minh dụ: Những đám đông thúc đẩy qua các cánh cổng của thể dục trường túc cầu ngay trước khi trận đấu bắt đầu.

To move urgently, with excessive speed, haste, or hurry. Simile: A person at work may say, "I'm in a dreadful rush" or in accordance with the saying "Strike while the iron is hot", one notes and observes the object while it is "fresh" or "hot".

Để di động một cách bách thiết, với tốc độ quá cao, vội vàng hoặc vội vã. Minh dụ: Một người tại nơi làm việc có thể nói rằng "Tôi đang khẩn cấp khủng khiếp" hoặc y chiếu với ngạn ngữ **"sấn nhiệt đả thiết"** (rèn sắt khi còn nóng, ý nói "tranh thủ cho kịp thời cơ"), người ta quán niệm đối tượng trong khi nó còn "tân cậ"(mới gần đây) hoặc "tối tân"(mới nhứt).

Yogis should not be noting and observing in a stop-and-go manner. The awareness should not be slack, sluggish, casual; not lagging behind or late; not gazing. It should be without wandering mind, with no room for thoughts. The noting and observing should not be in a cool and hesitating manner; instead, it must be rushing in a systematic and orderly manner.

Các hành giả không nên quán niệm ở trong một cách thức tẩu tẩu đình đình. Sự ý thức không nên hoãn mạn, uể oải, mạn bất kinh tâm; bất lạc hậu hoặc trì vãn; bất ngưng thị. Không nên để tâm thức lưu lãng khắp nơi và không dung nạp những sự nghĩ suy. Việc quán niệm không nên ở trong một cách thức lãnh đạm và trù trừ; thay vào đó, cần phải khẩn cấp vận tổng trong một cách thức có hệ thống và án bộ trụ ban (dần dần từng bước).

FIRMLY GRASPING OR SEIZING THE OBJECT (UPAGGANHITVĀ PAVATTATI)

NẮM CHẮC HOẶC NẮM BẮT ĐỐI TƯỢNG MỘT CÁCH KIÊN ĐỊNH (KIÊN THỦ KHIÊN CHẾ)

A rice farmer when harvesting paddy needs to firmly grasp or seize a bushel of rice. Only then will he be able to cut it with a sickle. Similarly, a meditator has to firmly grasp the object of observation so that the mind will neither slip off nor lose the object under observation.

Một nông phu trồng lúa đang khi thu hoạch đạo cốc cần phải nắm chắc hoặc nắm bắt

một giả thốc một cách ổn cố. Chỉ khi đó ông ấy mới có khả năng với một cái liềm để cắt được nó. Một cách tương tự, một thiền giả phải nắm chắc đối tượng quan sát một cách kiên định nhằm để tâm thức sẽ bắt lưu tầu mà cũng bắt thất khứ đối tượng đang quan sát.

*As mindfulness becomes steadfast, the **yogi** will be able to firmly seize coarse objects. With more practice, attention can hold on to more refined objects and eventually even very subtle objects can be firmly grasped by the mind. Therefore, a **yogi** should first try to grasp physical objects before attempting to seize the more-subtle type of mental objects like intentions, thoughts, etc.*

Khi sự chú niệm trở nên kiên định, hành giả sẽ có khả năng để nắm bắt các đối tượng thô thiển một cách ổn cố. Với sự thực hành nhiều hơn, sự chú ý có thể bảo hữu các đối tượng vi tế hơn, và cuối cùng ngay cả những đối tượng vô cùng vi tế cũng có thể được tâm thức nắm chắc một cách ổn cố. Do đó, một hành giả trước tiên nên cố gắng để nắm chắc các đối tượng thể chất trước khi cố gắng để nắm bắt các đối tượng tinh thần thuộc thể loại vi tế hơn như là những tác ý, các sự nghĩ suy, v.v.

COVERING THE OBJECT COMPLETELY (PATTHARITVĀ PAVATTATI) **YẾM HỘ ĐỐI TƯỢNG MỘT CÁCH HOÀN TOÀN (TIỀN TRIỂN DIÊN THÂN)**

The noting and observing mind must cover the object of observation completely, spreading over the entire object, enveloping it, grasping it in its entirety. Not just a part of the object must be observed, but the object should be noted and observed from the beginning, through its middle, to its end.

Tâm thức đang quán niệm cần phải yếm hộ đối tượng quan sát một cách triệt để, diên thân toàn bộ đối tượng, bao bọc nó, chấp trước trong tổng thể của nó. Không chỉ có một phần của đối tượng cần phải được quan sát, mà đối tượng phải được quán niệm từ giai đoạn bắt đầu, cho đến giai đoạn giữa của nó, đến giai đoạn kết thúc của nó.

UNBROKEN CONTINUITY (PAVATTATI) **TÍNH LIÊN TỤC KHÔNG GIÁN ĐOẠN (TIỀN TRIỂN)**

In the practical sense, this aspect means that the noting and observing of the arising objects of observation should be continuous, that is, one moment of mindfulness connected to the next moment of mindfulness, moment after moment. The preceding moment of mindfulness should be connected with the succeeding moment of mindfulness. In brief, mindfulness should be sustained.

Theo sự hiểu biết thông thường, phương diện này có nghĩa là sự quán niệm việc khởi sinh của các đối tượng quan sát phải được liên tục, nghĩa là, một khoảnh khắc của sự chú niệm đã tương quan với một khoảnh khắc của sự chú niệm tiếp sau, khoảnh khắc tiếp nối khoảnh

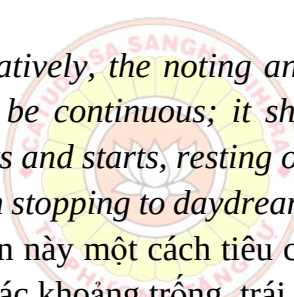
khắc. Khoảng khắc dĩ tiền của sự chú niệm nên được tương quan với khoảng khắc hậu tục của sự chú niệm. Tóm lại, sự chú niệm cần được duy trì.

Similes - Những Minh Dụ:

If there is gap between two floor planks, dust and sand may enter. If there is no continuity of mindfulness and there is a gap, defilements may enter. In the past one had to start a fire by rubbing two sticks together. If one fails to rub continuously, but instead takes a rest and resume rubbing later, no fire will start. Similarly, if mindfulness is not continuous, the fire of wisdom will not ignite.

Nếu như có một kẽ hở giữa hai tấm ván sàn, bụi và cát có thể lọt vào. Nếu như không có tính liên tục của sự chú niệm và có một khoảng trống, các Pháp ô nhiễm tinh thần có thể tiến nhập. Trong quá khứ, người ta phải nhóm một ngọn lửa bằng cách ma sát hai thanh gỗ vào nhau. Nếu như người ta hổng việc ma sát một cách liên tục, mà thay vào đó lại nghỉ ngơi và sau đó lại tiếp tục làm việc ma sát, sẽ không có ngọn lửa nào được khởi phát. Một cách tương tự, nếu như sự chú niệm không được liên tục, ngọn lửa trí tuệ sẽ không được thắp sáng.

To reaffirm this aspect negatively, the noting and observing, or mindfulness, of the objects should not have gaps but be continuous; it should not proceed in a stop-and-go manner. People who practice in fits and starts, resting occasionally and then starting again, being mindful for a stretch and then stopping to daydream, are known as “chameleon yogis”.

Để xác nhận lại phương diện này một cách tiêu cực, sự quán niệm hoặc sự chú niệm của các đối tượng không được có các khoảng trống, trái lại phải được liên tục; nó không nên tiến triển trong một cách thức tẩu tẩu đình đình. Những người mà thực hành gián yết, thỉnh thoảng nghỉ ngơi và thể rồi bắt đầu lại, tịnh tâm được trong một khoảng thời gian và thể rồi ngừng lại để bạch nhật mộng, được sở tri là “**chư hành giả kiến phong sử đà** (xem gió bẻ buồm, tùy cơ ứng biến = kiến cơ hành sự)”.


NON-MANIPULATING BẤT KHÔNG CHẾ

The universal characteristic of “not-self” (Anattā) can be applied to the process of noting and observing the arising physical and mental objects.

Đặc tướng phổ biến của “không tự ngã” (**Vô Ngã**) có thể được ứng dụng đến quá trình đang quán niệm các đối tượng thể chất và tinh thần đang khởi sinh.

A meditator must take great care to watch the objects of observation without manipulating, controlling or governing them. He should simply observe what is there – not what he expects or wants to be there.

Thiền giả cần phải hết sức cẩn trọng quan chú các đối tượng quan sát mà bất khổng chế, quản chế, hoặc chỉ đạo chúng. Vị ấy chỉ đơn thuần quan sát những gì ở nơi đó – không phải những gì mà vị ấy chỉ vọng hoặc mong cầu ở nơi đó.

CONCLUSION

KẾT LUẬN

*What can we now say **Satipaṭṭhāna** is ? **Satipaṭṭhāna** is mindfulness of any noted object by rushing to, entering into and spreading over it, so that the mind stays closely and firmly with it. When noting “rising”, the mind enters the noted object; that is, the rising movement of the abdomen. The mindfulness rushes into it and spreads over it so that the mind stays closely and firmly on this object or phenomenon. The process is then repeated when noting “falling”, and so on for all other objects that arise in the body and mind.*

Bây giờ chúng ta có thể nói **Niệm Xứ** là chi ? **Niệm Xứ** là sự chú niệm về bất luận đối tượng nào đã được chú niệm bằng cách khẩn cấp vận tổng, tiến nhập và diên thân nó, nhằm để cho tâm thức an trụ một cách cẩn trọng và một cách ổn cố với nó. Đang khi chú niệm “phồng lên”, tâm thức tiến nhập đối tượng được chú niệm; nghĩa là, sự chuyển động phồng lên của cơ bụng. Khẩn cấp chú niệm vào nó và diên thân nó nhằm để tâm thức đình lưu một cách cẩn trọng và một cách ổn cố vào đối tượng hoặc hiện tượng này. Thế rồi quá trình đã được lặp lại đang khi chú niệm “xẹp xuống”, và như thế đối với tất cả các đối tượng khác mà khởi sinh trong sắc thân và tâm thức.

*Therefore in conclusion, **Sati** or mindfulness must be dynamic and confrontational. Mindfulness should leap forward onto the object, covering it completely, penetrating into it and not missing any part of it.*

Do đó trong phần kết thúc, **Niệm** hoặc sự chú niệm cần phải được sung mãn hoạt lực và đối kháng. Sự chú niệm nên kích tăng hướng thẳng vào đối tượng, yểm hộ nó một cách triệt để, thâm thấu nó và không bỏ sót bất luận phần nào của nó.

*If your mindfulness has these qualities, then swift progress in meditation is guaranteed and, with the fulfillment of the practice, seeing **Nibbāna** is assured.*

Nếu như sự chú niệm của bạn có những ưu chất này, thế rồi sự tiến triển mau chóng trong thiền định đã được bảo chứng và, với sự hoàn thành viên mãn của việc thực hành, sự tri đắc **Níp Bàn** đã được xác bảo.

SATIPAṬṬHĀNA AT A GLANCE

NHẤT MIẾT KIẾN NIỆM XỨ

- *Close and firm establishment:* Sự sáng lập sát cận và kiên định.

- *Non-superficiality*: Bất phu thiển.
- *Keeping the object in view*: Duy trì đối tượng trong kiến giải.
- *Face-to-face with the object*: Diện đối diện với đối tượng.
- *Protection of the mind from attack by **Kilesas***: Bảo hộ tâm thức khỏi sự tấn công bởi các

Pháp Phiền Não.

- *Strong perception*: Động sát lực kiên cường.
- *Mindfulness is the cause of mindfulness*: Sự chú niệm là nguyên nhân của sự chú niệm.
- *Rushing and plunging*: Khẩn cấp vận tổng và xung tiến.
- *Firmly grasping the object*: Chấp trước đối tượng một cách ổn cố.
- *Completely covering, or spreading over, the object*: Yểm hộ hoặc diên thân một cách triệt để với đối tượng.
- *Immediacy*: Tính tức thời.
- *Continuity*: Tính liên tục.
- *Concurrence*: Đồng thời phát sinh.
- *Non-manipulating*: Bất khống chế.

Tứ Ý Nghĩa Của Niệm (Sati):

1. Đặc Tính (Lakkhaṇa): Bất Phiêu Phù, bất dao động, bất phiêu nhiên ly khứ đối tượng (**Apilāpana Lakkhaṇa**).

2. Phận Sự (Rasa): Bất Kiện Vong, sự vắng mặt tính bất xác định, hoặc không quên (**Asammosa Rasa**).

3. Sự Thành Tựu (Paccupaṭṭhāna): 1/ Hiện Hữu Tại Phạm Vi Đối Diện, sự đối kháng, đặt tâm thức một cách trực tiếp, diện đối diện với đối tượng quan sát (**Visayabhi mukhabhava Paccupaṭṭhāna**). 2/ Sự Bảo Hộ, Quyền Giám Hộ sự thuần khiết tuyệt vời của tâm thức do sự vắng mặt các Pháp Phiền Não (các Pháp uế nhiễm tinh thần) (**Ārakkha Paccupaṭṭhāna**).

4. Nguyên Nhân Cận Lân (Padaṭṭhāna): 1/ Kiện Khang Tường, động sát lực kiên khang (**Thirasaññā Padaṭṭhāna**). 2/ Thân Niệm Xứ, bốn nền tảng của sự chú niệm (**Kāyādisatipaṭṭhāna Padaṭṭhāna**).

-----00000-----

THE SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ MEDITATION
THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ NIỆM XÚ

A BASIC BUDDHIST MINDFULNESS EXERCISE
VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN PHẬT GIÁO VỀ SỰ CHÚ NIỆM

THE VENERABLE MAHĀSĪ SAYĀDAW AGGAMAHAṂPAṆḌITA
ĐẠI TRƯỞNG LÃO THƯỢNG THỦ ĐẠI TRÍ TUỆ MAHĀSĪ

INTRODUCTION
TỰ NGÔN

Satipaṭṭhāna or the practice of mindfulness was recommended by the **Buddha** for all who seek to grow spiritually and eventually attain the realization of enlightenment. **Buddhism** itself is essentially a practical path, a system of physical and psychological techniques designed to bring about this realization. The method here described in this little book by the Venerable **Mahāsī Sayādaw, Bhadanta Sobhana Mahā Thera, Agga Mahā Paṇḍita**, the Spiritual Head of **Sāsana Yeikthā** Meditation Center, **Rangoon**, is the foundation of all **Buddhist** meditation practice. This form of meditation may be practiced with benefit by all, **Buddhists** and non-**Buddhists** alike, because its aim is simply to expand the practitioner's consciousness and bring him face to face with his mind.

Niệm Xú hoặc việc thực hành sự chú niệm đã được **Đức Phật** suy tiến đến tất cả những

ai tầm cầu tiến hóa tinh thần và tối chung thành đạt sự chứng tri giác ngộ. Bản thân Phật Giáo về cơ bản là một đạo lộ thực sự cầu thị, một hệ thống các kỹ thuật về thể chất và tâm lý đã được thiết kế để đạo trí sự chứng tri này. Phương pháp ở đây được **Đại Trưởng Lão Mahāsī, Đại Trưởng Lão Tịnh Hảo, Thượng Thủ Đại Trí Tuệ**, Bậc Lãnh Đạo Tinh Thần Trung Tâm Thiền Viện **Phật Giáo** tại **Rangoon**, đã miêu thuật trong tiểu tập kinh này, là nền tảng của tất cả sự thực hành Thiền Định **Phật Giáo**. Hình thức Thiền Định này có thể được thực hành hoạch ích cho tất cả mọi người, hàng **Phật Tử** và cũng như không phải **Phật Tử**, vì mục đích của nó chỉ đơn thuần là khuếch triển tâm thức của thực tiễn giả và đưa vị ấy diện đối diện với tâm thức của mình.

Buddhist psychology or Abhidhamma teaches that you are not your mind. You already know that you are not your body. But you do not yet know that you are not your mind, because normally you identify yourself with each thought, feeling, impulse, emotion or sensation that comes into your mind. Each takes you on a little trip. Through the practice of mindfulness, you come to observe the rise and fall, the appearance and disappearance of these various thoughts and feelings, and gradually develop a sense of distance and detachment from them. Then you will no longer becomes caught up by your hangups. This leads to a deep inner peaceful calm. Through further practice, you will develop insight and wisdom, which is the power of consciousness to pierce through the veils of illusion and ignorance to the Reality that lies beyond.

Tâm lý học **Phật Giáo** hoặc **Vô Tỷ Pháp** chỉ giáo rằng bạn không phải là tâm thức của mình. Bạn đã tri đắc rằng bạn không phải là sắc thân của mình. Thế nhưng bạn vẫn bắt tri rằng bạn không phải là tâm thức của mình, vì thông thường bạn nhận xuất bản thân mình với từng mỗi sự nghĩ suy, cảm thọ, xung động lực, tình cảm hoặc cảm giác mà hình thành trong tâm thức bạn. Mỗi thứ đưa bạn đến một chuyến du hành nhỏ. Thông qua việc thực hành sự chú niệm, bạn bắt đầu quan sát sự phồng lên và sự xẹp xuống, sự xuất hiện và sự biến mất của những sự nghĩ suy và các cảm thọ sai biệt này, và một cách dần dà phát triển một ý niệm khoảng cách và phân ly khỏi chúng. Thế rồi bạn sẽ không còn bị quyến nhập bởi các phiền não sự của mình nữa. Điều này dẫn đến một nội tâm ninh tịnh thâm khắc. Thông qua sự thực hành hơn nữa, bạn sẽ phát triển tuệ giác và trí tuệ, đó là năng lực của tâm ý thức để xuyên qua những tấm màn của sự ảo tưởng và sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**) để đến Pháp Chân Đế siêu xuất.

*At the request of the former Prime Minister of the Union of **Burma** and of the President of the **Buddha Sāsana Nuggaha** Association of Rangoon, the Venerable **Mahāsī Sayādaw** came down from **Shwebo** to **Rangoon** on 10th November 1949. The Meditation Center at the **Thāthana Yeikthā**, Hermitage Road, **Rangoon**, was formally opened on 4th December 1949 when the Venerable **Mahāsī Sayādaw** began to give to twenty-five devotees a methodical training in the right system of **Satipaṭṭhāna Vipassanā** (Insight Meditation through*

Mindfulness).

Theo lời yêu cầu của Cựu Thủ Tướng Liên Bang **Miến Điện** và Hội Trưởng **Hiệp Hội Cư Sĩ Phật Giáo** tại **Rangoon**, **Đại Trưởng Lão Mahāsī** đã từ **Shwebo** đến **Rangoon** vào ngày 10 Tháng Mười Một năm 1949. Trung Tâm Thiền Viện tại Trung Tâm Phật Giáo đường Ấn Cư Xứ, tại **Rangoon**, đã chính thức khai trương vào ngày 4 Tháng Mười Hai năm 1949 khi **Đại Trưởng Lão Mahāsī** đã bắt đầu ban phát một khóa bồi huấn hữu điều lý cho hai mươi lăm thiền sinh kiên thành trong hệ thống chính đáng của **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ** (Thiền Định Tuệ Giác thông qua Sự Chú Niệm).

*From the first day of the opening of the Center, a discourse on the exposition of the **Satipaṭṭhāna Vipassanā**, its purpose, the method of practice, the benefits derived there from, etc., has been given daily to each batch of devotees arriving at the Center almost every day to undertake the intensive course of training. The discourse last normally for one hour and thirty minutes, and the task of talking almost daily in this manner had inevitably caused a strain. Fortunately, the **Buddha Sāsana Nuggaha** Association came forward to relieve the situation with an offer of charity of a tape recorder machine with which the discourse given on 27th July 1951 to a group of fifteen devotees undertaking the training was taken on tape. Thereafter this tape-recorded discourse has been in constant use daily, preceded by a few preliminary remarks spoken by the Venerable **Mahāsī Sayādaw** in person.*

Kể từ ngày đầu tiên khai trương của Trung Tâm, một bài diễn giảng tường tế xiển thuật về **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**, chủ đích của nó, phương pháp thực hành, những sự hữu ích hoạch đắc từ đó v.v. đã được ban phát ra mỗi ngày một lần cho mỗi đợt các thiền sinh kiên thành đến Trung Tâm hầu như mỗi ngày từng sự khóa trình bồi huấn mật tập. Bài diễn giảng thường được kéo dài trong một giờ đồng hồ và ba mươi phút, và công việc thuyết giảng hầu như mỗi ngày một lần trong cách thức này tất nhiên đã phát sinh ra một áp lực. May mắn thay, **Hiệp Hội Cư Sĩ Phật Giáo** đã đứng ra để làm nhẹ bớt tình huống với một tự nguyện từ thiện đề xuất một máy ghi âm mà bài diễn giảng đã ban phát ra vào ngày 27 Tháng Bảy năm 1951 cho một nhóm mười lăm thiền sinh nhiệt thành đang từng sự việc bồi huấn đã được thu băng. Sau đó, băng ghi âm bài diễn giảng này đã được sử dụng liên tục hằng mỗi ngày, trước một vài nhận xét sơ khởi do tự thân **Đại Trưởng Lão Mahāsī** thuyết giảng.

*Then owing to the great demand of many branch Meditation Centers of the **Mahāsī Satipaṭṭhāna Vipassanā** as well as of the public, this discourse was published in book form in 1954. This book has now run into several editions. As there was also a keen interest and eager demand among many devotees of other nationalities who are unacquainted with **Burmese**, the discourse was translated into English by the late **U Pe Thin**, a lay disciple and practiced **Mahāsī yogi**, who had acted as interpreter to **British Rear Admiral Shattock** who went through a course of **Vipassanā** meditation practice at the Center in its early days.*

Thế rồi do yêu cầu to lớn của nhiều chi nhánh thuộc Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát**

Tuệ Niệm Xứ Mahāṣī cũng như của công chúng, bài diễn giảng này đã được xuất bản dưới hình thức kinh sách vào năm 1954. Quyển kinh sách này hiện đã được một vài lần tái bản. Vì cũng có một sự quan tâm cường liệt và yêu cầu khẩn thiết trong số các thiền sinh kiều thành thuộc các quốc gia khác, là những người bất tương thức **Miễn Ngũ**, bài diễn giảng đã được vị quá cố **Pe Thin** phiên dịch sang Anh ngữ, một đệ tử tại gia và hành giả lão luyện **Mahāṣī**, người đã đóng vai là khẩu dịch giả cho Thiếu Tướng Hải Quân người Anh **Shattock**, người đã đạt thành một khóa trình thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại Trung Tâm trong những ngày đầu tiên của nó.

EXPLANATORY NOTE ON CERTAIN TECHNICAL BUDDHIST TERMS: CHÚ THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ KỸ THUẬT PHẬT GIÁO:

***Dhamma (Saṅskrit Dharma)** may mean (1) the doctrine of the **Buddha**, (2) the Truth, (3) the Ultimate Reality, (4) the correct conduct of life, (5) the ultimate psyche events which combine to form the content of consciousness.*

Giáo Pháp (Bắc Phạn **Dharma**) có thể có nghĩa là (1) Giáo Nghĩa Đức Phật, (2) Chân Lý, (3) Pháp Chân Đế Tối Hậu, (4) hành vi đúng đắn của cuộc sống, (5) các sự kiện căn bản tâm linh kết hợp hình thành nội dung của Tâm Ý Thức.

***Ñāṇa** may mean gnosis or higher spiritual knowledge and illumination, or could signify an individual cognition of this type.*

Trí có thể có nghĩa là linh tri hoặc là tri thức và sự chiếu minh tinh thần cao hơn, hoặc có thể biểu thị là một sự nhận thức cá nhân thuộc thể loại này.

***Samādhi** may mean (1) ordinary attention, (2) concentration of mind so it becomes one-pointed, (3) ecstatic trance, (4) a general name for all various practices of mindfulness and meditation.*

Định An Chỉ có thể có nghĩa (1) là sự chú ý thông thường, (2) là sự tập trung của tâm thức để nó trở nên nhất thống, (3) là trạng thái hỷ lạc trong nhập định, (4) là một danh từ chung cho tất cả các phương pháp thực hành sai biệt về sự chú niệm và thiền định.

*The aim of **Buddhist** psychology (known as **Abhidhamma**) is to show that the mind is in Reality an impersonal process composed of a large number of elementary psychic events called **Dhammas**.*

Mục đích của Tâm Lý Học **Phật Giáo** (được sở tri là **Vô Tỷ Pháp**) để chỉ ra rằng tâm thức trong Pháp Chân Đế là một quá trình phi bản ngã được bao gồm một số lượng lớn các sự kiện tâm linh cơ bản được gọi là **Các Giáo Pháp**.

Through mindful observation one comes to realize that there is no permanent abiding

entity called a self or ego in the **Khandhās (Sanskrit Skandhas)** (the five aggregates of human existence). The result of this realization is a detachment from the sensations, feelings, thoughts, ideas, impulses, etc., which are continually arising in the mind. The insight into this and full realization of it, is known as **Paññā (Sanskrit Prajna)** or wisdom.

Thông qua sự quan sát cẩn niệm, người ta đi đến chứng tri rằng không có thực thể tồn tại vĩnh viễn được gọi là một tự ngã hoặc bản ngã trong các **Uẩn (Bắc Phạn Skandhas)** (năm khối tổng hợp của thực thể nhân sinh). Kết quả của việc chứng tri này là một sự phân ly khỏi những cảm giác, các cảm thọ, những sự nghĩ suy, các ý tưởng, những xung động lực v.v. đang liên tục khởi sinh trong tâm thức. Tuệ giác trong điều này và sự chứng tri viên mãn về nó, được sở tri là **Trí Tuệ (Bắc Phạn Bát Nhã)** hoặc trí tuệ.



HONOUR TO THE FULLY ENLIGHTENED ONE
TÔN KÍNH BẬC ĐÃ HOÀN TOÀN GIÁC NGỘ

*On coming across the Teachings (**Sāsana**) of Lord **Buddha** it is most important for everyone to cultivate in oneself the virtues of Morality, Concentration and Wisdom (**Sīla, Samādhi, and Paññā**). One should, undoubtedly, possess these three virtues.*

Khi đắc dĩ truyền đạt Giáo Huấn (**Giáo Pháp**) của **Đức Thế Tôn**, điều tối trọng yếu nhất cho mọi người là tu dưỡng trong bản thân mình các phẩm hạnh cao thượng về Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ (**Giới Luật, Định An Chỉ và Trí Tuệ**). Không có nghi ngờ chi cả, người ta nên sở hữu ba phẩm hạnh cao thượng này

*Morality (**Sīla**) is the observance, by lay-people, of five precepts as a minimum measure. For monks it is the discipline of the Rules of Conduct for Monks (**Pātimokkha Sīla**). Anyone who is well-disciplined in Morality would be reborn in the happy existence of human beings or **Devas**. But this ordinary form of Ordinary Morality (**Lokiya Sīla**) would not be a*

*safeguard against the relapse into the lower states miserable existence, such as hell, or animal or hungry ghost (**Peta**). It is, therefore, desirable to cultivate the higher form of Supramundance Morality (**Lokuttara Sīla**) as well. This is Path and Fruition Morality (**Magga and Phala Sīla**). When one has fully acquired the virtue of this Morality one is saved from the relapse into the lower states, and one will always lead a happy life by being reborn as human beings or angels (**Devas**). Everyone should, therefore, make it a point of one's duty to work for the Supramundance Morality. This is every hope of success for anyone who works sincerely and in real earnest. It would indeed be a pity if anyone were to fall to take advantage of this fine chance to being endowed with the higher qualities, for one would undoubtedly be a victim sooner or later of his own bad **Kamma** which would pull him down to lower states of miserable existence of hell, or animal or **Peta**, where the span of life lasts for many hundreds, thousands or millions of million years. It is therefore emphasized here that this coming across the Teachings of Lord **Buddha** is the very opportunity for working for the Path and Fruition Morality.*

Quy Phạm Đạo Đức (**Giới Luật**) là sự tuân chiếu, bởi hàng cư sĩ tại gia, về năm điều học giới như là một thước đo tối thiểu. Đối với hàng tu sĩ thì đó là Huấn Đạo về Giáo Quy Phẩm Hạnh cho các vị tu sĩ (**Biệt Biệt Giải Thoát Giới**). Bất luận ai, là Bậc vốn đã được huấn luyện tốt về Quy Phạm Đạo Đức thì sẽ được tái sinh trong những kiếp sống hạnh phúc của chúng nhân hữu tình hoặc **Chư Thiên**. Thế nhưng sự hình thành bình thường này của Quy Phạm Đạo Đức Thông Thường (**Giới Luật Hiệp Thế**) sẽ không có được một biện pháp bảo hộ chống lại sự thoái hồi nguyên trạng vào các trạng thái thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm, chẳng hạn như Địa Ngục, hoặc Động Vật hoặc Ngạ Quỷ Đới (**Ngạ Quỷ**). Do đó, cũng khả vọng cầu được tu dưỡng cả hình thức cao hơn của Quy Phạm Đạo Đức Siêu Thế (**Giới Luật Siêu Thế**). Đây là Quy Phạm Đạo Đức Đạo Lộ và Quả Vị (**Giới Luật Đạo và Giới Luật Quả**). Khi người ta đã tập đắc một cách viên mãn phẩm hạnh cao thượng của Quy Phạm Đạo Đức này, người ta đã được vãn hồi thế bại cực khỏi sự thoái hồi nguyên trạng vào các trạng thái thấp kém hơn, và người ta sẽ luôn sống một cuộc sống hạnh phúc do được tái sinh thành chúng nhân hữu tình hoặc các vị Trời (**Chư Thiên**). Do đó, mọi người nên bảo chứng thực hiện trách nhiệm của mình là tác hành Quy Phạm Đạo Đức Siêu Thế. Có mọi hy vọng để thành công cho bất luận ai làm việc một cách chân thành và thực sự cần khẩn. Quả thực sẽ là đáng tiếc nếu như ai đó đã đánh mất dịp tận dụng cơ hội tốt đẹp này đang hội đủ phúc duyên với những ưu chất cao quý hơn, để cho người ta không còn nghi vấn chi cả là sớm hoặc muộn sẽ trở thành một thụ hại giả của chính **Bất Thiện Nghiệp Báo** của mình, để rồi sẽ kéo vị ấy xuống các trạng thái thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm của Địa Ngục, hoặc Động Vật hoặc **Ngạ Quỷ**, nơi mà thọ mệnh kéo dài hàng trăm, hàng nghìn hoặc hàng triệu triệu năm. Do đó, cần nhấn mạnh ở đây rằng khi đắc dĩ truyền đạt Giáo Huấn của **Đức Thế Tôn**, là rất thuận duyên để gia công nỗ lực đạt được Quy Phạm Đạo Đức Đạo Lộ và Quả Vị.

It is not feasible to work for the Morality alone. It is also necessary to practice

*Concentration (**Samādhi**). Concentration is the fixed or tranquil state of mind. The ordinary or undisciplined mind is in the habit of wandering to other places; it cannot be kept under control; it follows any idea, thought or imagination, etc. In order to prevent its wandering, the mind should be made to attend repeatedly to a selected object of Concentration. On gaining practice, the mind gradually loosens its traits and remain fixed on the object to which it is directed. This is Concentration. There are two forms of Concentration, viz, Ordinary Concentration and Supramundane Concentration. Of these two, the practice in the Meditations Development of Peaceful Calm (**Samatha Bhāvanā**) viz: Mindful Breathing, Meditation on Friendliness, Meditational Devices (**Ānāpāna, Mettā, Kasiṇa**) will enable the development to the states of Ordinary Absorption (**Lokiyajhāna**) such as four Form Absorptions (**Rūpajhāna**) and four Formlessness Absorptions (**Arūpajhāna**), by virtue of which one would be reborn in the plan of **Brahma**. The lifespan of **Brahma** is very long and lasts for one world cycle, two, four, eight up to a limit of eighty-four thousands of world-cycles as the case may be. But at the end of the lifespan a **Brahma** will die and be reborn as human being or angel. If he leads a virtuous life all the time he may lead a happy life in higher existence. But as he is not free from Defilements (**Kilesas**) he may commit demeritorious deeds on many occasions. He will then be a victim of his bad **Kamma** and will be reborn in hell or other lower states of miserable existence. This Ordinary Absorption also is not a definite security. It is desirable to work for the Supramundane Concentration, which is nothing but Path and Fruition Concentration (**Magga Samādhi** and **Phala Samādhi**). To possess this Concentration is essential to cultivate Wisdom.*

Thật bất khả hành để chỉ có gia công nỗ lực độc nhất Quy Phạm Đạo Đức. Thực hành sự định thức (**Định An Chỉ**) quả cũng tất yếu. Sự định thức là trạng thái đã kiên định bất di hoặc bình tĩnh của tâm thức. Tâm thức bình thường hoặc đã bất tuân chiếu kỷ luật có thói quen lưu lãng đến những nơi khác; nó không thể nào không chế được; nó chạy theo bất luận ý tưởng, sự nghĩ suy hoặc sự tưởng tượng v.v. Để phòng chỉ việc lưu lãng của nó, tâm thức nên được thực hiện việc chú ý lặp đi lặp lại nhiều lần vào một đối tượng đã chọn lựa để tập trung. Khi sự thực hành đã hoạch đắc, tâm thức một cách dần dà nói lỏng tính trạng của nó và vẫn kiên định bất di vào đối tượng mà nó đã tập trung. Đây là Sự Định Thức. Có hai hình thức của Sự Định Thức, tức là Sự Định Thức Thông Thường và Sự Định Thức Siêu Thế. Trong số hai điều này, việc thực hành thuộc về sự phát triển Thiền Định trần tĩnh (**An Chỉ Tu Tập**) tức là: Ký Trước Hô Hấp, Thiền Định Hữu Hảo, Thiền Định Thiết Bị Thủ Công (**Sổ Túc, Từ Ái, Hoàn Tĩnh**) sẽ có khả năng phát triển các trạng thái Định An Chỉ Thông Thường (**Thiền Định Hiệp Thế**), chẳng hạn như Tứ Định An Chỉ Sắc Giới (**Thiền Định Sắc Giới**) và Tứ Định An Chỉ Vô Sắc Giới (**Thiền Định Vô Sắc Giới**), do nhờ vào oai lực mà hành giả sẽ được tái sinh trong **Cõi Phạm Thiên Giới**. Thọ mệnh của **Phạm Thiên** rất dài và kéo dài trong một, hai, bốn, tám chu kỳ thế gian cho đến một mức hạn kỳ tám mươi bốn ngàn chu kỳ thế gian, có thể còn tùy trường hợp. Thế nhưng đến lúc thọ mệnh diệt, một vị **Phạm Thiên** sẽ tử vong và được tái sinh thành chúng nhân hữu tình hoặc vị Thiên Tử. Nếu như vị ấy luôn

luôn sống một đời sống phẩm đức cao thượng, vì vậy có thể sống một đời sống hạnh phúc trong kiếp sống cao thượng hơn. Thế nhưng, vì vậy không thoát khỏi các Pháp ô nhiễm tinh thần (**các Pháp Phiền Nã**) vì vậy có thể phạm phải các điều Bất Thiện Hạnh trong nhiều cơ duyên. Thế rồi vì vậy sẽ thành một thụ hại giả của Bất Thiện Nghiệp Lực của mình và sẽ phải bị tái sinh trong Địa Ngục hoặc trong các trạng thái thấp kém hơn của kiếp sống bị thảm. Định An Chỉ Thông Thường này cũng không phải là một sự bảo đảm xác định. Thật khả vọng cầu đề gia công nỗ lực Sự Định Thức Siêu Thế, mà không có chi khác hơn ngoài Sự Định Thức Đạo Lộ và Quả Vị (**Định Đạo Lộ** và **Định Quả Vị**). Để có được Sự Định Thức này, hoàn toàn tất yếu là phải tu dưỡng Trí Tuệ.

*There are two forms of Wisdom, namely, Mundane and Supramundane. Today the knowledge of literature, art, science or worldly affair is usually regarded as a kind of Wisdom. But this form of wisdom has nothing to do with any kind of Meditational Development (**Bhāvanā**). Nor can it be regarded as of real merit because many weapons of destruction are invented through these knowledges, which are always under the influence of greed, hatred and other evil motives. The real spirit of that which is Ordinary Wisdom (**Lokiya Paññā**) on the other hand has only merits and no demerits of any kind. The knowledge in welfare organizations and relief workers without causing any harm: learning to acquire the knowledge of the true meaning or sense of the scriptures, and the three classes of knowledge in Insight Meditation (**Vipassanā Bhāvanā**), such as, Wisdom which consists of Learning (**Suttamaya Paññā**) – knowledge based on learning; Wisdom which consists of Reflective Thinking (**Cintāmayā Paññā**) – knowledge based on thinking; and Wisdom which consists of Meditational Development (**Bhāvanāmaya Paññā**) – knowledge based on mental development, are Ordinary Wisdom (**Lokiya Paññā**). The virtue of possessing Ordinary Wisdom would lead to a happy life in higher states of existence, but it cannot prevent the risk of being reborn in hell or other lower states of miserable existence. Only the development of Supramundane Wisdom can decidedly remove this risk.*

Có hai hình thức của Trí Tuệ, tức là, Hiệp Thế và Siêu Thế. Ngày nay, Trí Thức về văn học, nghệ thuật, khoa học hoặc các thế sự thông thường được xem như là một thể loại của Trí Tuệ. Thế nhưng, hình thức của Trí Tuệ này không có liên quan đến bất luận thể loại nào của Sự Phát Triển Thiền Định (**Tu Tập**). Và nó cũng không thể nào được xem như là chân hữu quan đức vì nhiều vũ khí hủy diệt đã được phát minh thông qua những tri thức này, vốn luôn chịu ảnh hưởng lực của sự tham lam, lòng cừu hận và các động cơ xấu ác khác. Mặt khác, chân thực chất của Trí Tuệ Thông Thường (**Trí Tuệ Hiệp Thế**) chỉ có những ưu điểm và bất khuyết điểm của bất luận thể loại nào. Trí thức trong các tổ chức phúc lợi và những nhân viên công tác cứu tai mà không gây ra bất luận điều tổn hại nào: học vấn đề tập đắc tri thức chân thực nghĩa hoặc ý nghĩa của các văn bản kinh điển, và ba phân loại tri thức trong Thiền Định Tuệ Giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**), chẳng hạn như Trí Tuệ tổ thành Học Vấn (**Văn Sở Thành Tuệ**) – tri thức đã dựa vào sự học vấn; Trí Tuệ tổ thành Trầm Tư Nghĩ Suy (**Tư Sở Thành**

Tuệ) – tri thức đã dựa vào sự nghĩ suy; và Trí Tuệ tổ thành Sự Phát Triển Thiền Định (**Tu Sở Thành Tuệ**) – tri thức đã dựa vào việc phát triển trí lực, là Trí Tuệ Thông Thường (**Trí Tuệ Hiệp Thế**). Phẩm hạnh cao thượng của việc sở hữu Trí Tuệ Thông Thường sẽ dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc trong các trạng thái của kiếp sống cao thượng hơn, thế nhưng nó không thể nào phòng chỉ nguy cơ của việc phải bị tái sinh trong Địa Ngục hoặc các trạng thái khác thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm. Chỉ có sự phát triển Trí Tuệ Siêu Thế mới có thể một cách xác thực xua tan đi mỗi nguy cơ này.

*The Supramundane Wisdom is Path and Fruition. To develop this Wisdom, it is necessary to carry on the practice of Meditational Development of Insight (**Vipassanā Bhāvanā**) out of the three forms of discipline in cultivating Morality, Concentration and Wisdom. When the virtue of Wisdom is duly developed, the necessary qualities of Morality and Concentration are also acquired.*

Trí Tuệ Siêu Thế là Đạo Lộ và Quả Vị. Để phát triển Trí Tuệ này, điều tất yếu là phải xúc tiến việc thực hành Sự Phát Triển Thiền Định Tuệ Giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**) từ ba hình thức huấn đạo trong việc tu dưỡng Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ. Khi phẩm hạnh cao thượng của Trí Tuệ đã phát triển một cách thích đáng, các phẩm chất tất yếu của Quy Phạm Đạo Đức và Sự Định Thức cũng đã được tập đắc.

*The method of developing this Wisdom is to observe matter and mind which are the two sole elements existing in a body with a view to know them in their true form. At present times experiments in the analytical observation of matter are usually carried out in laboratories with the aid of various kinds of instruments; yet these methods cannot deal with mind stuff. The method of Lord **Buddha** does not, however, require any kind of instrument or outside aid. It can successfully deal with both matter and mind. It makes use of one's own mind for analytical purpose by fixing bare attention on activities of matter and mind as they occur in the body. By continually repeating this form of exercise the necessary Concentration can be gained and when the Concentration is keen enough, the ceaseless course of arising and passing away of matter and mind will be vividly perceptible.*

Phương pháp của việc phát triển Trí Tuệ này là quan sát thể chất và tâm thức, là hai yếu tố duy nhất đang hiện hữu ở trong một sắc thân với ý định để tri đắc chúng theo thể thức siêu lý của chúng. Hiện nay các sự thực nghiệm trong việc quan trắc phân tích về thể chất thường được thực hiện trong các phòng thực nghiệm với sự hỗ trợ của nhiều thể loại dụng cụ sai biệt; nhưng những phương pháp này không thể nào giảng giải với thể loại tâm thức. Tuy nhiên phương pháp của **Đức Thế Tôn** không đòi hỏi bất luận loại dụng cụ nào hoặc sự trợ giúp nào từ bên ngoài. Nó có thể giảng giải một cách viên mãn với cả hai thành phần thể chất và tâm thức. Nó tận dụng chính tâm thức của mình cho mục đích phân tích bằng cách tập trung chú ý trung thực vào các hoạt động của thể chất và tâm thức khi chúng phát sinh trong sắc thân. Bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần một cách liên tục hình thức việc huấn tập này,

điều tất yếu là Sự Định Thức có thể được hoạch định và khi Sự Định Thức đủ mãn nhuệ, tiến trình bất định chỉ của sự khởi sinh và sự diệt vong của thể chất và tâm thức sẽ có thể nhận thức một cách sinh động.

*The body consists solely of the two distinct groups of matter and mind. The solid substance of body as it is now found belongs to the former group of matter. According to the usual enumeration in terms of Earth, Water, Fire, Air, Eye, Form (**Paṭhavī, Āpo, Tejo, Vāyo, Cakkhu, Rūpa**), there are altogether twenty-eight kinds in this group but in short it may be noted that the body is a mass of matter. For instance, it is just like a doll made of clay or wheat which is nothing but a collection of clay dust or wheat powder. Matter changes its form under physical conditions of heat, cold, etc., and because of this fact of changeableness under contrary physical conditions it is called Form (**Rūpa**). It does not possess any faculty of knowing an object.*

Sắc thân tổ thành một cách duy nhất với hai nhóm bất đồng thể chất và tâm thức. Thực chất rắn chắc của sắc thân, cứ như tình hình ngày nay đã được nghiệm thấy thuộc nhóm thể chất dĩ tiền. Căn cứ vào sự liệt kê thông thường trong mối quan hệ Đất, Nước, Lửa, Không Khí, Mắt, Sắc Thể (**Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Nhãn, Sắc**), có cả thảy hai mươi tám thể loại trong nhóm này, thể nhưng một cách ngắn gọn, nó có thể được lưu ý rằng sắc thân là một khối thể chất (**Sắc Uẩn**). Ví dụ, nó tự hồ một con búp bê được làm bằng đất sét hoặc lúa mì, mà chẳng có chi khác hơn ngoài một sự thu tập của bụi đất sét hoặc bột mì. Thể chất cải biến hình thức của nó trong các điều kiện vật lý nóng bức, lạnh ngắt v.v. và do sự kiện khả cải biến này trong những điều kiện vật lý tương phản, nó được gọi là Sắc Thể (**Sắc**). Nó không có bất luận quan năng nào để tri giác một đối tượng (**Ý Giác Khí**).

*In the **Abhidhamma**, the proper name for the third division of the **Buddhist** scriptures, dealing with the metaphysical and psychological, the elements of mind and matter are classified differently as Things Which Possess Consciousness and Things Which Lack Consciousness (**Sārammaṇa Dhamma** and **Anārammaṇa Dhamma**) respectively. The element of mind has an object, or holds an object, or knows an object while that of matter does not have an object, nor holds an object, nor knows an object. It will thus be seen that the **Abhidhamma** has directly stated that there is no faculty of knowing an object in the element of matter. A **yogi** also perceives in like manner, that is, “material element has no faculty of knowing”. Logs and pillar, bricks and stones and lumps of earth are a mass of matter; they do not possess any faculty of knowing. It is the same case with material elements constituting a living body; they have no faculty of knowing. The material elements in the dead body are like those of a living body; they are without the faculty of knowing. But people have a general idea that material elements of a living body possess the faculty of knowing an object irrespective of the fact whether it is in a dead or a living body.*

Trong **Vô Tỷ Pháp**, danh từ chuyên môn cho sự phân chia thứ ba của các văn bản kinh

điển **Phật Giáo**, giảng giải “hình nhi thượng học” và tâm lý học, các yếu tố của tâm thức và thể chất đã được phân loại một cách bất đồng, một cách tương ứng riêng lẻ như là “Các Pháp Cụ Hữu Tâm Ý Thức” và “Các Pháp Khuyết Pháp Tâm Ý Thức” (**Hữu Cảnh Pháp và Vô Cảnh Pháp**). Yếu tố của tâm thức có một đối tượng, hoặc nắm giữ một đối tượng, hoặc tri đắc một đối tượng, trong khi đó về thể chất thì không có một đối tượng, mà cũng không nắm giữ một đối tượng, và cũng bất tri đắc một đối tượng. Do vậy sẽ được tri đắc rằng **Vô Tỷ Pháp** đã có trình bày rõ một cách trực tiếp rằng không có quan năng tri giác một đối tượng trong yếu tố vật chất. Một hành giả cũng nhận ra một cách đồng dạng, nghĩa là yếu tố vật chất không có quan năng tri giác. Những khúc gỗ và các cột trụ, những viên gạch và sỏi đá và những cục đất là một khối vật chất, chúng không có bất luận quan năng tri giác nào. Trường hợp tương tự với các yếu tố vật chất cấu thành một sắc thân đang còn sống, chúng không có quan năng tri giác. Các yếu tố vật chất trong một sắc thân đã chết cũng giống các yếu tố trong một sắc thân đang còn sống, chúng không có quan năng tri giác. Thế nhưng người ta có một quan điểm chung rằng các yếu tố vật chất của một sắc thân đang còn sống có quan năng tri giác một đối tượng, bất kể sự kiện cho dù đó là trong một sắc thân đã chết hoặc đang còn sống.

*Then what is that which knows the objects now ? It is the element of mind which comes into being depending on matter. It is called Mind (**Nāma**) because it inclines to an object. Mind is also spoken of as “thought” or “consciousness”. Mind arises depending on matter as will be described hereafter. Depending on eye, eye-consciousness (seeing - **Cakkhaviññāṇa**) arises; depending on ear, ear-consciousness (hearing - **Sotaviññāṇa**) arises; depending on nose, nose-consciousness (smelling - **Ghānaviññāṇa**) arises; depending on tongue, tongue-consciousness (taste - **Jivhāviññāṇa**) arises; depending on body, body-consciousness (sense of touch - **Kāyaviññāṇa**) arises. There are many kinds, either good or bad, of the sense of touch. While it has a wide field of action by running throughout the whole length of body, inside and outside, the sense of sight, hearing, smell, or taste can on the other hand come into being respectively in its own particular sphere, such as eye, ear, nose, and tongue, which occupies a very small and limited space of the body. These senses of touch, sight, etc. are nothing but the elements of mind. Also there comes into being the mind-consciousness (i.e., thoughts, idea, imaginations, etc – **Mano viññāṇa**) depending on mind-base (**Manāyatana**). All of these are elements of mind. Mind as a rule knows an object while matter does not know.*

Thế rồi, cái chi để mà tri đắc các đối tượng bây giờ ? Đó là yếu tố của tâm thức được hình thành khi đang y kháo vào vật chất. Nó được gọi là tâm thức (**Danh**) vì nó thiên hướng về một đối tượng. Tâm thức cũng được nói lên như là “sự nghĩ suy” hoặc “tâm ý thức”. Tâm thức khởi sinh khi đang y kháo vào vật chất như sẽ được miêu thuật sau đây. Khi đang y kháo vào mắt, **Tâm Nhãn Thức** (sự khán kiến) khởi sinh; khi đang y kháo vào tai, **Tâm Nhĩ Thức** (sự thính văn) khởi sinh; khi đang y kháo vào mũi, **Tâm Tỷ Thức** (sự khứu khí) khởi sinh;

khi đang y kháo vào lưỡi, **Tâm Thiệt Thức** (sự khẩu vị) khởi sinh; khi đang y kháo vào sắc thân, **Tâm Thân Thức** (sự xúc giác) khởi sinh. Có nhiều thể loại, hoặc là tốt hoặc là xấu, về xúc giác. Trong khi nó có một phạm vi hoạt động rộng lớn bằng cách chạy dọc theo toàn bộ chiều dài của sắc thân, nội bộ và ngoại bộ, thị giác, thính giác, khứu giác, hoặc vị giác ở một mặt khác có thể được hình thành một cách tương ứng trong lãnh vực đặc biệt riêng lẻ của nó, chẳng hạn như mắt, tai, mũi và lưỡi chiếm cứ một không gian rất nhỏ và hạn chế của sắc thân. Những xúc giác, thị giác v.v. không có chi khác hơn ngoài những yếu tố của tâm thức. Ngoài ra còn có **Tâm Ý Thức** được hình thành (tức là những sự nghĩ suy, các ý tưởng hoặc những sự tưởng tượng v.v.) khi đang y kháo vào **Ý Xứ**. Tất cả những điều này đều là các yếu tố của tâm thức. Tâm thức theo thường lệ tri đắc một đối tượng trong khi vật chất thì bất tri đạo.

People generally believe that, in the case of seeing, it is the eye which actually sees. They think that seeing and eye are one and the same thing. They also think “Seeing is I: I see things: eye and seeing and I are one and the same person”. In actual fact this is not so. Eye is one thing and seeing is another and there is no separate entity such as “I” or “Ego”. There is only the fact of “seeing” coming into being depending on eye.

Người ta thường có sự tin tưởng rằng, trong trường hợp của sự khán kiến, đích xác đó là mắt trông thấy. Họ nghĩ suy rằng sự khán kiến và con mắt là đồng nhất Pháp. Họ cũng nghĩ suy “Sự khán kiến là Tôi, Tôi khán kiến các Pháp: mắt và sự khán kiến và Tôi tựu thị đồng nhất cá nhân”. Trong thực tế, điều này không phải như vậy. Mắt là một Pháp và sự khán kiến là một Pháp khác và không có thực thể riêng biệt, chẳng hạn như là “Tôi” hoặc “Tự Ngã”. Chỉ có sự kiện là “sự khán kiến” được hình thành khi đang y kháo vào mắt.

To quote an example, it is like the case of a person who sits in a house. House and person are two separate things: house is not the person nor is person the house. Similarly, it is so at the time of seeing. Eye and seeing are two separate things: eye is not seeing nor is seeing eye.

Để trích dẫn một ví dụ, tự hồ trường hợp của một người ngồi trong một ngôi nhà. Nhà và người là hai Pháp riêng biệt: nhà không phải là người mà người cũng không phải là nhà. Một cách tương tự như thế tại thời điểm của sự khán kiến. Mắt và sự khán kiến là hai Pháp riêng biệt: mắt không phải là sự khán kiến mà sự khán kiến cũng không phải là mắt.

To quote another example, it is just like the case of a person in a room who sees many things when he opens the window and looks through it. If it be asked “Who is it that sees ? Is it window or person that actually see ?” The answer is “The window has no ability to see; it is only the person who sees”. If it be asked again “Will the person be able to see things on the outside without the window ?” then the answer will be “It will not be possible to see things through the wall without the window; one can only see through the window.” Similarly, in the case of seeing there are two separate things of eye and seeing: eye is not seeing nor is

seeing the eye. Yet there cannot be an act of seeing without the eye. In fact, seeing comes into being depending on eye. It is now evident that in the body there are only two distinctive elements of matter (eye - **Cakkhupasāda**) and mind (seeing – **Cakkhu viññāṇa**) at every moment of seeing. In addition, there is also a third element of matter (visual object - **Rūpārammaṇa**). At times the visual object is noticeable outside the body. If the last one is added there will be three elements, two of which (eye and visual object) are material and the third of which (seeing) is mental. Eye and visual object being material elements do not possess any ability of knowing an object, while seeing being a mental element can know the visual object and what it looks like. Now it is clear that there exist only two separate elements of matter and mind at the moment, and the arising of this pair of two separate elements is known as “seeing”.

Đề trích dẫn một ví dụ khác, tự hồ trường hợp của một người ở trong một căn phòng mà trông thấy rất nhiều Pháp khi vị ấy mở cửa sổ và nhìn thông qua nó. Nếu như được vấn hỏi “Ai trông thấy đó ?” Đích xác đó là cửa sổ trông thấy hay là con người ?” Câu trả lời là “Cửa sổ không có khả năng để khán kiến, chỉ có con người là vị khán kiến”. Nếu như được vấn hỏi một lần nữa “Liệu con người sẽ có khả năng khán kiến các Pháp ở bên ngoài mà không có cửa sổ không ?” rồi thì câu trả lời sẽ là “Sẽ bất khả thi để khán kiến các Pháp xuyên qua bức tường mà không có cửa sổ; người ta chỉ có thể khán kiến thông qua cửa sổ”. Một cách tương tự, trong trường hợp của sự khán kiến có hai Pháp riêng biệt của con mắt và sự khán kiến: con mắt không phải là sự khán kiến mà sự khán kiến cũng không phải là con mắt. Tuy vậy, không thể nào có một quá trình đang khán kiến mà không có con mắt. Trong thực tế, sự khán kiến được hình thành khi đang y khao vào mắt. Bây giờ rõ ràng là trong sắc thân chỉ có hai yếu tố đặc biệt là vật chất (con mắt – **Nhãn Thanh Triệt**) và tâm thức (sự khán kiến – **Tâm Nhãn Thức**) tại mỗi khoảnh khắc của sự khán kiến. Thêm vào đó còn có một yếu tố thứ ba của vật chất (đối tượng thị giác – **Cảnh Sắc**). Đôi khi đối tượng thị giác có thể được quan chú ở bên ngoài sắc thân. Nếu như điều cuối cùng được thêm vào sẽ là ba yếu tố, hai trong số đó (con mắt và đối tượng thị giác) thuộc vật chất và yếu tố thứ ba (sự khán kiến) thuộc tinh thần. Mắt và đối tượng thị giác là các yếu tố thuộc vật chất, không có bất luận khả năng nào để tri giác một đối tượng; trong khi sự khán kiến là một yếu tố thuộc tinh thần, có thể tri đắc đối tượng thị giác và nó trông có vẻ như thế nào. Bây giờ rõ ràng là trong mỗi khoảnh khắc chỉ hiện hữu hai yếu tố riêng biệt về vật chất và tâm thức, và việc khởi sinh của đôi yếu tố riêng biệt này được sở tri là “sự khán kiến”.

*People who are without the training and knowledge of the Meditational Development of Insight (**Vipassanā Bhavanā**) hold the view that seeing belongs to or is “self, or ego, or living entity, or person”. They believe that “Seeing is I; or I am seeing; or I am knowing”. This kind of view or belief is called the Erroneous View That There is A Self (**Sakkāya Diṭṭhi**). **Sakkāya** means the group of matter (**Rūpa**) and mind (**Nāma**) as they exist distinctively. **Diṭṭhi** means to hold a wrong view or belief. The compound word of **Sakkāya Diṭṭhi** means*

to hold a wrong view or belief on the dual set of Matter and Mind which are in real existence. For more clarity it will be explained further as to the manner of holding the wrong view of belief. At the moment of seeing, the things that are in actual existence are the eye and visual object of material group, and the seeing which belongs to mental group. These two kinds are in actual existence. Yet people hold the view that this group of elements is “self, or ego, or living entity”. They consider that “seeing is I; or what is seen is I; or I see my own body”. Thus this mistaken view is taken on the simple act of seeing as “self, which is **Sakkāya Diṭṭhi**”.

Những người không có sự bồi huấn và Tri Thức về Sự Phát Triển Thiền Định Tuệ Giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**) họ chấp giữ kiến giải rằng sự khán kiến thuộc về hoặc là “tự ngã hoặc bản ngã, hoặc là sinh thực thể, hoặc là con người”. Họ có sự tin tưởng rằng “sự khán kiến là Tôi, hoặc Tôi đang khán kiến, hoặc Tôi đang tri đắc”. Thể loại kiến giải hoặc niềm tin này đã được gọi là Kiến Giải Thô Ngộ Rằng Có Một Tự Ngã (**Hữu Thân Kiến**). Hữu Sắc Thân có nghĩa là nhóm vật chất (**Sắc**) và tâm thức (**Danh**) vì chúng hiện hữu một cách đặc biệt. **Tà Kiến** có nghĩa là chấp giữ một kiến giải hoặc niềm tin thô ngộ. Từ ngữ ghép của **Hữu Sắc Thân – Tà Kiến** có nghĩa là chấp giữ một kiến giải hoặc niềm tin thô ngộ về bộ đôi thuộc vật chất và tâm thức đang thực sự hiện hữu. Để minh xác hơn, nó sẽ được giải thích thêm về cách thức chấp giữ kiến giải hoặc niềm tin thô ngộ. Tại khoảnh khắc của sự khán kiến, các Pháp lúc đó thực sự hiện hữu là mắt và đối tượng thị giác thuộc về nhóm vật chất, và sự khán kiến thuộc về nhóm tinh thần. Hai thể loại này thực sự là hiện hữu. Tuy vậy, người ta chấp giữ kiến giải rằng nhóm các yếu tố này là “tự ngã, hoặc bản ngã, hoặc sinh thực thể”. Họ cho rằng “sự khán kiến là Tôi; hoặc cái mà được khán kiến là Tôi, hoặc Tôi khán kiến chính sắc thân của mình”. Do vậy, kiến giải thô ngộ này đã nhận lấy một tác dụng **hiển nhi dị kiến** (rõ ràng và dễ thấy) của sự khán kiến là “tự ngã”, đó là **Hữu Thân Kiến**.

As long as one is not free from **Sakkāya-Diṭṭhi**, one cannot expect to escape from the risk of falling into miserable existence of hell, or animal, or **Peta**. Though he may be leading a happy life in the human or **Deva** world by virtue of his merits, yet he is liable to fall back into the state of miserable life at any time when his demerits operate. For this reason, Lord **Buddha** pointed out that it was essential to work for the total removal of **Sakkāyaditṭhi** as follows: “**Sakkāya diṭṭhippahānāya sato bhikkhu paribbāje**”.

Bao giờ mà người ta không thoát khỏi **Hữu Thân Kiến**, người ta không thể nào chỉ vọng để đào tỵ mỗi nguy cơ của việc đọa vào kiếp sống bi thảm ở nơi Địa Ngục, hoặc Động Vật, hoặc **Nga Quỷ**. Cho dù vị ấy có thể đang sống một cuộc sống hạnh phúc trong Cõi Nhân Loại hoặc **Thiên Giới** do nhờ vào những thiện công đức của mình, tuy vậy vị ấy có khả năng phải thối đọa vào trạng thái tiêu lụy bất an của kiếp sống bi thảm bất luận khi nào những bất thiện hạnh của vị ấy khởi tác dụng. Vì lý do này, **Đức Thế Tôn** đã chỉ xuất rằng yếu tố cơ bản để giải quyết triệt để việc hủy diệt **Hữu Thân Kiến** như sau: “**Vị Tỳ Khru quán niệm phóng khí hữu thân kiến, tức diệt quyền quán hạt phiền não**”.

This says: “Though it is the wish of everyone to avoid old age, disease and death, yet no one can help it but must inevitably submit to them one day.”

Điều này nói rằng: “Cho dù sự nguyện vọng của mọi người là tránh xa sự lão邁, sự bệnh hoạn và sự tử vong; tuy vậy không ai có thể không chế bất trụ được điều ấy, mà trái lại phải bất khả ty miễn thừa nhận thất bại đối với chúng một ngày nào đó”.

*After death, rebirth follows. Rebirth in any state of existence does not depend on one’s own wish. It is not possible to avoid rebirth in the realm of hell, or animal, or **Peta** by merely wishing for an escape. Rebirth takes place in any state of existence as the circumstances of one’s own deeds provide, and there is no choice at all. For these reasons, the Wheel of Rebirth (**Saṃsāra**) is very dreadful. Every effort should therefore be made to acquaint oneself with the miserable conditions of **Saṃsāra** and then to work for an escape from this incessant cycle, and for the attainment of **Nibbāna**. If an escape from **Saṃsāra** as a whole is not possible for the present, an attempt should be made for an escape at least from the round of rebirth in the realm of hell, or animal, or **Peta**. In this case, it is necessary to work for the total removal from oneself of the Erroneous View That There Is A Self, which is the root cause of rebirth in the miserable states. This Erroneous View can only be destroyed completely by the Holy Path and its Fruition (**Ariya Magga** and **Phala**) and three virtues of Morality, Concentration, and Wisdom. It is, therefore, imperative to work for the development of these virtues. How to work ? That is, **Sato**: by means of noting or observing; **Paribbāje**: must to out from the jurisdiction of Defilement (**Kilesa**). One should practice by constantly noting or observing every act of seeing, hearing, etc., which are the constituent physical and mental processes of the body till one is freed from **Sakkāyadiṭṭhi**.*

Sau tử vong, sự tái sinh tiếp theo. Sự tái sinh trong bất luận trạng thái nào của kiếp sống bất y phụ vào sự nguyện vọng của chính mình. Thật bất khả thi để ty miễn việc tái sinh trong Cõi Giới Địa Ngục, hoặc Động Vật, hoặc **Nga Quỷ** chỉ đơn thuần do bởi sự nguyện vọng cho một việc đào thoát. Sự tái sinh phát sinh trong bất luận cảnh hưởng nào của kiếp sống là do cảnh hưởng của chính những việc làm của mình quy định và không có sự lựa chọn nào cả. Vì những lý do này, Vòng Tái Sinh (**Vòng Luân Hồi**) quả là đáng kinh hãi vô cùng. Do đó, mọi sự nỗ lực nên được thực hiện để bản thân liễu giải những cảnh hưởng bi thảm của **Vòng Luân Hồi** và để rồi gia công nỗ lực cho một sự đào thoát chu trình trì tục bất đoạn này, và để cho sự thành đạt **Níp Bàn**. Nếu như sự đào thoát khỏi toàn bộ **Vòng Luân Hồi** là bất khả thi trong lúc này thì nên cố gắng để đào thoát vòng tái sinh chí thiểu là trong Cõi Giới Địa Ngục, hoặc Động Vật, hoặc **Nga Quỷ**. Trong trường hợp này, nhất thiết phải gia công nỗ lực ngõ hầu tiêu trừ triệt để khỏi bản thân Sự Kiến Giải Thố Ngộ Rằng Có Một Tự Ngã (**Hữu Thân Kiến**), mà đó là nguyên nhân căn bản cho sự tái sinh trong các trạng thái bi thảm tiêu lụy bất an. Sự Kiến Giải Thố Ngộ này chỉ có thể bị tiêu diệt một cách triệt để do bởi Thánh Đạo và Quả Vị của nó (**Thánh Đạo** và **Thánh Quả**) và ba phẩm hạnh cao thượng về Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ (Giới, Định và Tuệ). Do đó, phải cấp thiết gia

công nỗ lực việc phát triển ba phẩm hạnh cao thượng này. Gia công nỗ lực như thế nào ? Nghĩa là: **Quán Niệm**: nhờ vào sự chú niệm hoặc sự quan sát; **Tức Diệt**: cần phải dập tắt khỏi quyền quản hạt của Pháp ô nhiễm tinh thần (**Pháp Phiền Nã**). Người ta nên thực hành sự chú niệm hoặc sự quan sát một cách bất đoạn mọi biểu hiện của sự khán kiến, sự thính văn v.v. mà đó là các quá trình thể chất và tinh thần cấu thành sắc thân cho đến khi người ta đã được thoát khỏi **Hữu Thân Kiến**.

For these reason, advice is always given here to take up the practice of Vipassanā Meditation. Now yogis have come here for the purpose of practicing Vipassanā Meditation, who may be able to complete the course of training and attain the Holy Path in a short time. Sakkāyadiṭṭhi will then, be totally removed and security against the danger of rebirth in the realm of hell, or animal, or Peta will be finally gained.

Vì những lý do này, lời khuyên bảo luôn được ban phát ra ở đây để bắt đầu việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**. Hiện nay các hành giả đã đến đây vì mục đích của việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, họ có thể có khả năng để hoàn thành khóa trình bồi huấn và thành đạt Thánh Đạo trong một thời gian ngắn. Thế rồi, **Hữu Thân Kiến** sẽ được triệt để tiêu trừ và cuối cùng sẽ được hoạch đắc sự bảo chứng mỗi nguy hiểm của sự tái sinh ở trong Cõi Giới Địa Ngục, hoặc Động Vật, hoặc **Nga Quỷ**.

In this respect the exercise is simply to note or observe the existing elements in every act of seeing. It should be noted as “seeing, seeing” on every act of seeing. (By the term of note or observe or contemplate, it means the act of keeping the mind fixedly on the object with a view to knowing clearly). Because of this fact of keeping the mind fixedly by noting as “seeing, seeing”, at time a visual object is noticed, at time consciousness of seeing is noticed, or at times it is noticed as eye-base or as a place from which is sees. It will serve the purpose if one can notice distinctly any one of the three. If not, basing on this act of seeing, there will arise the Erroneous View of Self which will view it in a form of a person or belonging to a person and in the sense of Permanence, Happiness and Selfhood (Nicca, Sukkha and Attā), which will arouse attachment and craving. The Defilements will in turn prompt deeds, and the deeds will bring forth rebirth of new existence. Thus the process of dependent origination operates and the vicious cycle of Saṃsāra revolves incessantly. In order to prevent this from the source of seeing, it is necessary to note as “seeing, seeing” on every occasion of seeing.

Trong phương diện này, việc huấn tập chỉ đơn thuần là chú niệm hoặc quan sát các yếu tố đang hiện hữu trong mọi biểu hiện của sự khán kiến. Nó cần được chú niệm là “khán kiến, khán kiến” vào mọi biểu hiện của sự khán kiến. (Theo các thuật ngữ của chú niệm, hoặc quan sát, hoặc trầm tư, nó có nghĩa là quá trình duy trì tâm thức một cách cố định vào đối tượng với một kiến giải tường tri một cách minh hiển). Do sự kiện duy trì tâm thức một cách cố định trong lúc đang chú niệm “khán kiến, khán kiến” đây, đôi khi một đối tượng thị giác (**Cảnh Sắc**) đã được quan chú, đôi khi Tâm Nhãn Thức đã được quan chú, hoặc đôi khi điều

được quan chú là Nhãn Xứ, hoặc là một vị trí mà từ đó nó khán kiến (*Ngoại Xứ*). Nó sẽ đáp ứng mục đích nếu như người ta có thể quan chú một cách xác thiết bất luận một trong ba điều ấy. Nếu không, đang khi dựa vào quá trình đang khán kiến này, nó sẽ khởi sinh Kiến Giải Thổ Ngộ về “Tự Ngã”, mà điều đó sẽ kiến giải nó theo hình thức “một con người” hoặc thuộc về “một con người” và trong ý nghĩa là Thường Tôn, An Lạc và Tự Ngã (**Thường Tôn, An Lạc và Tự Ngã**), mà sẽ kích khởi sự chấp trước và lòng khát vọng. Các Pháp ô nhiễm tinh thần sẽ lần lượt thúc đẩy những hành động, và các hành động sẽ chiêu trí sự tái sinh một kiếp sống mới. Do vậy, quá trình tùy thuộc căn nguyên khởi tác dụng và vòng tuần hoàn ác tính của **Vòng Luân Hồi** toàn chuyển trì tục bất đoạn. Nhằm để phòng chỉ điều này lai nguyên từ sự tri đắc, nhất thiết phải chú niệm là “tri đắc, tri đắc” trong mọi cơ duyên tri đắc.

Similarly, in the case of hearing, there are only two distinct elements of matter and mind. The sense of hearing arises depending on ear. While ear and sound are two elements of matter, the sense of hearing is an element of mind. In order to know clearly any one of these two kinds of matter and mind, it should be noted as “hearing, hearing” on every occasion of hearing. So also it should be noted as “smelling, smelling” on every occasion of smelling, and as “knowing, knowing” on every occasion of knowing the taste.

Một cách tương tự, trong trường hợp của sự thính văn, rõ ràng chỉ có hai yếu tố bất đồng là thể chất và tinh thần. Thính giác khởi sinh khi đang y kháo vào tai. Trong khi tai và âm thanh là hai yếu tố thuộc vật chất thì thính giác là một yếu tố thuộc tâm thức. Nhằm để tri đắc một cách minh hiển bất luận một trong hai thể loại thuộc vật chất và tâm thức này, nên được chú niệm là “thính văn, thính văn” trong mọi cơ duyên thính văn. Cũng như thế, nên được chú niệm là “khứu khí, khứu khí” trong mọi cơ duyên khứu khí, và là “tri đắc, tri đắc” trong mọi cơ duyên tri đắc khẩu vị.

*Similarly, it should be noted in the case of knowing feeling the sensation of touch in the body. There is a kind of material element known as Nerve Tissue (**Kāyapasāda**) throughout the body which receives every impression of touch. Every kind of touch, either agreeable or disagreeable, usually comes into collision with Nerve Tissue and there arises a Touch Consciousness (**Kāyaviññāṇa**) which feels or knows the touch on each occasion. It will now be seen that at every time of touching, there are two elements of matter, viz, sense-organ and impression of touch, and one element of mind, viz, knowing of touch. In order to know these things distinctly at every time of touch, the practice of noting as “touching, touching” has to be carried out. This merely refers to the common form of sensation of touch. There are special forms which accompany painful or disagreeable sensation, such as to feel stiff or tired in the body or limbs, to feel hot, to feel pain, to feel numb, to feel ache, etc. Because Feeling (**Vedanā**) predominates in these cases, it should be noted as “feeling hot, feeling tired, painful”, etc. as the case may be.*

Một cách tương tự, nên được chú niệm trong trường hợp tri đắc hoặc cảm thọ về xúc

giác ở sắc thân. Có một thể loại thuộc vật chất được sở tri là Tổ Hợp Thần Kinh (**Thân Thanh Triệt**) ở khắp cả sắc thân mà tiếp thu mọi ấn tượng của sự tiếp xúc. Mọi thể loại tiếp xúc, hoặc là khả tiếp thụ hoặc là bất hợp ý, thường phát sinh sự va chạm với Tổ Hợp Thần Kinh và khởi sinh một tâm ý thức tiếp xúc (**Thân Thức**) mà cảm thọ hoặc tri đắc sự tiếp xúc vào mỗi cơ duyên. Bây giờ sẽ kiến tri được rằng tại mỗi thời điểm của sự tiếp xúc, có hai yếu tố của vật chất, tức là giác quan và ấn tượng của sự tiếp xúc, và một yếu tố của tâm thức, tức là sự tường tri của việc tiếp xúc. Nhằm để tri đắc các Pháp này một cách xác thiết tại mọi thời điểm của sự tiếp xúc, sự thực hành chú niệm là “tiếp xúc, tiếp xúc” phải được thực hiện. Điều này chỉ đơn thuần đề cập đến hình thức thông thường của xúc giác. Có những hình thức đặc biệt mà đồng hành những cảm giác đông thông hoặc bất hợp ý, chẳng hạn như là cảm thấy cương ngạnh, hoặc mệt mỏi trong sắc thân hoặc tứ chi, cảm thấy nóng bức, cảm thấy thống khổ, cảm thấy tê buốt, cảm thấy đau nhức v.v. Vì cảm thọ (**Thọ**) tối hiển trước trong những trường hợp này, nó nên được chú niệm là “cảm thọ nóng bức, cảm thọ mệt mỏi, đông thông v.v.” có thể còn tùy trường hợp.

It may also be mentioned that there occur many sensations of touch in hands and legs, etc., on each occasion of bending, stretching, or moving. Because of mind wanting to move, stretch or bend, the material activities of moving, stretching, or bending etc, occur in series. (It may not be possible to notices these incidents for the present. They can only be noticed after some time on gaining practice. It is mentioned here for the sake of Knowledge). All activities in movements and in changing, etc., are done by these minds. When the mind wills to bend, there arises a series of inward movements of hand or leg; when the mind wills to stretch or move, there arises a series of outward movements or movements to and fro respectively. They disappear or are lost soon after they occur and at the very point of occurrence. (One will notice these incidents later on.)

Cũng có thể được đề cập rằng có nhiều xúc giác phát sinh ở những cánh tay và chân, v.v. trong mỗi cơ duyên co gập lại, duỗi căng ra hoặc chuyển động. Bởi vì tâm thức đang mong muốn để chuyển động, duỗi căng ra hoặc co gập lại, các hoạt động thuộc vật chất của sự chuyển động, sự duỗi căng ra, hoặc sự co gập lại v.v. phát sinh trong chuỗi nối tiếp nhau. (Trong lúc này có thể bất khả thi để quan chú những sự phát sinh này. Chúng chỉ có thể được quan chú sau một thời gian đã gia tăng sự thực hành. Nó được đề cập ở đây vì mục đích của Tri Thức). Tất cả các hoạt động trong những sự chuyển động và trong sự thay đổi v.v. đều được những tâm thức này thực hiện. Khi tâm thức muốn co gập lại, có một chuỗi nối tiếp nhau các sự chuyển động hướng nội của cánh tay hoặc chân khởi sinh; khi tâm thức muốn duỗi căng ra hoặc chuyển động, có một chuỗi nối tiếp nhau các sự chuyển động hướng ngoại hoặc các sự chuyển động đi tới đi lui một cách tương ứng khởi sinh riêng lẻ. Chúng biến mất hoặc mất đi ngay sau khi chúng phát sinh và ngay tại điểm phát sinh. (Người ta sẽ quan chú sau những sự phát sinh này).

In every case of bending, stretching or other activities, there arises in the foremost a series of intending or willing minds, and on account of which there occur in the hands and legs a series of material activities, such as stiffening (or being hard), bending, stretching, or moving to and fro. These activities come up against other material elements, nerve tissue, and on every occasion of collision between material activities and sensitive qualities, there arises Touch Consciousness, which feels or knows the sensation of touch. It is, therefore, clear that material activities are the predominating factors in these cases. It is necessary to note these predominating factors. If not, there will surely arise the wrong view of holding these activities in the sense of “I or I am bending, or I am stretching, or My hands, or My legs”. This practice of noting as “bending, stretching, moving” is being carried out for the purpose of removing such a wrong view.

Trong mọi trường hợp co gấp lại, duỗi căng ra hoặc các hoạt động khác, trước tiên có một chuỗi nối tiếp nhau của tác ý hoặc ý nguyện tâm thức khởi sinh, và do đó phát sinh ở những cánh tay và chân một chuỗi nối tiếp nhau các sự hoạt động thuộc vật chất, chẳng hạn như là sự cương ngạnh (hoặc tình trạng cứng ngắt), sự co gấp lại, sự duỗi căng ra hoặc sự chuyển động đi tới đi lui. Những sự hoạt động này đối diện các yếu tố vật chất khác, tổ hợp thần kinh và trong mọi cơ duyên va chạm giữa các hoạt động thuộc vật chất và các tính chất thuộc cảm giác, khởi sinh một tâm ý thức tiếp xúc (Thân Thức) mà cảm thọ hoặc tri đặc xúc giác. Do đó, rõ ràng là các hoạt động thuộc vật chất là những yếu tố tối hiển trước trong những trường hợp này. Và những yếu tố tối hiển trước này nhất thiết phải chú niệm. Nếu không, một cách khẳng định sẽ khởi sinh kiến giải thô ngộ về những hoạt động này trong ý nghĩa là “Tôi hoặc Tôi đang co gấp lại, hoặc Tôi đang duỗi căng ra, hoặc là những cánh tay của Tôi, hoặc là những chân của Tôi”. Sự thực hành chú niệm này là “co gấp lại, duỗi căng ra, chuyển động” đang được thực hiện với mục đích thanh trừ một kiến giải thô ngộ như vậy.

As regards “thoughts, imaginations”, etc., it may be mentioned that depending on mind-base, there arise a series of mental activities, such as thinking, imagining, etc., or to speak in a general sense, a series of mental activities arise depending on this body. In reality each case is a composition of matter and mind; mind-base or body is matter, while thinking, imagining, etc., are mind. In order to be able to note matter and mind clearly, it should be noted as “thinking, imagining”, etc., in each case.

Về phần “những sự nghĩ suy, các sự tưởng tượng” v.v., có thể được đề cập là khi đang y kháo vào ý xứ, một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc tinh thần khởi sinh, chẳng hạn như là sự nghĩ suy, sự tưởng tượng v.v. hoặc nói theo một nghĩa chung, một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc tinh thần khởi sinh khi đang y kháo vào sắc thân này. Kỳ thực mỗi trường hợp là một sự cấu thành của vật chất và tâm thức; ý xứ hoặc sắc thân là vật chất, trong khi sự nghĩ suy, sự tưởng tượng v.v. là tâm thức. Nhằm để có khả năng chú niệm vật chất và tâm thức một cách minh hiển, nên được chú niệm là “sự nghĩ suy, sự tưởng tượng v.v.” trong từng mỗi trường hợp.

After having carried out the practice in the manner indicated above for a time, there may be an improvement in Concentration. One will notice that the mind no longer wanders about but remains fixedly on the object to which it is directed. At the same time the power of noting has considerably developed. On every occasion of noting, he notices only two processes of matter and mind. A dual set of object and mind, which makes note of the object, is thus coming into existence.

Sau khi đã thực hiện việc thực hành theo cách thức đã biểu minh ở phần trên trong một thời gian, có thể có một sự cải tiến trong sự định thức. Người ta sẽ quan chú rằng tâm thức không còn lưu lãng nữa mà vẫn cứ cố định vào đối tượng mà nó đã tập trung. Đồng thời, năng lực của sự chú niệm đã phát triển một cách đáng kể. Trong mọi cơ duyên của sự chú niệm, vị ấy quan chú chỉ có hai quá trình của vật chất và tâm thức. Một bộ đôi đối tượng và tâm thức, mà ghi lại đối tượng, do vậy hình thành sự hiện hữu (*kiếp sống*).

*Again on proceeding further with the practice of contemplation for some time, one notices that nothing remains permanent but everything is in a state of flux. New things arise each time: each of them is noted every time as it arises; it then vanishes. Immediately another arises, which is again noted and which then vanishes. Thus the process of arising and vanishing goes on, which clearly shows that nothing is permanent. One is therefore convinced that “things are not permanent” because it is noticed that they arise and vanish at every time of noting. This is Insight into impermanency (**Aniccānupassanā Ñāṇa**).*

Và lại, khi đang tiến triển thêm nữa với việc thực hành về sự trầm tư trong ít lâu, người ta quan chú rằng không có chi vẫn luôn là thường tồn, trái lại mọi sự việc đều trong một trạng thái biến động bất đoạn. Các Pháp mới khởi sinh mỗi lần, từng mỗi Pháp trong số chúng được chú niệm mỗi khi nó khởi sinh; thế rồi nó tan biến. Ngay lập tức cái khác khởi sinh, lại được chú niệm và thế rồi lại tan biến. Do vậy, quá trình đang khởi sinh và đang tan biến trôi chảy liên tục, mà điều ấy biểu thị rằng không có chi là thường tồn. Do đó, người ta đã xác tín rằng “các Pháp là không thường tồn” vì đã quan chú rằng chúng khởi sinh và tan biến tại mọi thời điểm đang chú niệm. Đây là Tuệ Giác về Sự Vô Thường (**Vô Thường Tùy Quán Trí**).

*Then one is also convinced that arising and vanishing are not desirable. This is Insight into Suffering (**Dukkānupassanā Ñāṇa**). Besides one usually experiences many painful sensations in the body, such as tiredness, feeling hot, painful, aching, and at the time of noting these sensations, he generally feels that this body is a collection of suffering. This is also Insight into Suffering (**Dukkānupassanā Ñāṇa**).*

Thế rồi người ta cũng đã xác tín rằng sự khởi sinh và sự tan biến là bất khả vọng cầu. Đây là Tuệ Giác về Sự Đông Thống (**Khổ Đau Tùy Quán Trí**). Ngoài ra, người ta thường trải nghiệm nhiều cảm giác đông thống ở trong sắc thân, chẳng hạn như là sự mệt mỏi, cảm thọ nóng bức, đông thống, đau nhức, và tại thời điểm đang chú niệm những cảm giác này, vị

ấy thường cảm thọ rằng sắc thân này là sự thu tập nỗi khổ đau. Đây cũng là Tuệ Giác về Sự Đồng Thống (**Khổ Đau Tùy Quán Trí**).

*Then at every time of noting, it is found that elements of matter and mind occur according to their respective nature and conditioning, and not according to ones' wish. One is therefore convinced that they are elements: they are not governable: they are not person or living entity. This is Insight into the Absence of a Self (**Anattānupassanā Ñāṇa**).*

Thế rồi tại mỗi thời điểm đang chú niệm, người ta đã nghiệm thấy rằng các yếu tố của vật chất và tâm thức phát sinh căn cứ vào thực tính và điều kiện tương ứng của riêng chúng, và bất căn cứ vào sở nguyện vọng của con người. Do đó người ta đã xác tín rằng chúng là những yếu tố: chúng bất khả thống trị; chúng không phải là con người hoặc sinh thực thể. Đây là Tuệ Giác về Sự Khuyết Tịch một Tự Ngã (**Vô Ngã Tùy Quán Trí**).

*On having fully acquired these knowledges of Impermanence, Suffering, Absence of Self (**Anicca, Dukkha, Anattā**), the maturity of Spiritual Knowledge of the Path and Spiritual Knowledge of its Fruition (**Magga Ñāṇa and Phala Ñāṇa**) takes place and realization of **Nibbāna** is won. By winning the realization of **Nibbāna** in the first stage, one is freed from the round of rebirth in the unhappy life of lower existence. Everyone should, therefore, endeavor to reach the first stage as a minimum measure.*

Khi đã tập đắc một cách viên mãn những Trí Thức Sự Không Thường Tồn, Sự Đồng Thống và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã này (**Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã**), sự thành thực của Trí Thức Tinh Thần về Đạo Lộ và Trí Thức Tinh Thần về Quả Vị của nó (**Đạo Trí và Quả Trí**) phát sinh và đã chứng đắc sự chứng tri **Níp Bàn**. Bằng với việc hoạch đắc sự chứng tri **Níp Bàn** trong giai đoạn đầu tiên, người ta đã thoát khỏi vòng tái sinh trong kiếp sống bất hạnh thấp kém hơn. Do đó, mọi người nên nỗ lực để đạt đạo giai đoạn đầu tiên như một thước đo tối thiểu.

*It has already been explained that the actual method of practice in **Vipassanā** Meditation is to note or to observe or to contemplate the successive occurrences of seeing, hearing, etc., at six points or sense doors. However, it will not be possible for a beginner to follow up all successive incidents as they occur because his Mindfulness, Concentration and Spiritual Knowledge (**Sati, Samādhi and Ñāṇa**) are still very weak. The incidents of seeing, hearing, etc. occur very swiftly. Seeing seems to occur at the time of hearing; hearing seem to occur at the time of seeing; it seems that both seeing and hearing occur simultaneously. It seems that three or four incidents of seeing, hearing, thinking, and imagining usually occur simultaneously. It is not possible to distinguish which occurs first and which follow next because they occur so swiftly. In actual fact, seeing does not occur at the time of hearing nor does hearing occur at the time of seeing. Such incidents can occur one only at a time. A **yogi** who has just begun the practice and who has not sufficiently developed Mindfulness,*

*Concentration and Spiritual Knowledge will not, however, be in position to observe all these incidents singly as they occur in serial order. A beginner need not therefore follow up on many things, but should instead start with a few things. Seeing or hearing occurs only when due attention is given. If one does not pay heed to any sight or sound, one may pass the time mostly without any occasion of seeing or hearing. Smelling occurs rarely. Experience of taste occurs only at the time of eating. In the cases of seeing, hearing, smelling and tasting, the **yogi** can note them when they occur.*

Người ta đã có giải thích rằng phương pháp thực hành thật sự trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ** là chú niệm, hoặc quan sát, hoặc trầm tư những sự phát sinh liên tục của sự khán kiến, sự thính văn v.v. ở sáu điểm tiếp xúc hoặc lục môn cảm quan. Tuy nhiên, sẽ là bất khả thi cho một sơ học giả để theo dõi triệt để tất cả những sự phát sinh liên tục khi chúng xảy ra vì Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần của vị ấy (**Niệm, Định An Chỉ và Trí Tuệ**) vẫn còn rất yếu kém. Những sự phát sinh của sự khán kiến, sự thính văn v.v. phát sinh một cách cực kỳ mau chóng. Sự khán kiến hình như phát sinh tại thời điểm của sự thính văn; sự thính văn hình như phát sinh tại thời điểm của sự khán kiến; hình như là ở cả hai sự khán kiến và sự thính văn phát sinh một cách đồng thời. Hình như là ba hoặc bốn sự phát sinh của sự khán kiến, sự thính văn, sự nghĩ suy và sự tưởng tượng thường phát sinh một cách đồng thời. Thật bất khả thi để phân biệt cái nào phát sinh trước tiên và cái nào nối theo tiếp sau, vì chúng phát sinh một cách quá mau chóng. Trong thực tế, sự khán kiến không phát sinh tại thời điểm của sự thính văn mà sự thính văn cũng không xảy ra tại thời điểm của sự khán kiến. Những sự phát sinh như thế có thể phát sinh độc nhất vô nhị tại một thời điểm. Tuy nhiên, một hành giả chỉ mới bắt đầu sự thực hành và vị ấy đã không có phát triển một cách đầy đủ Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần, sẽ không có điều kiện để quan sát tất cả những sự phát sinh này một cách riêng lẻ khi chúng phát sinh trong chuỗi trình tự nối tiếp nhau. Do đó, vị sơ học giả không nhất thiết theo dõi triệt để nhiều Pháp có thể xảy ra, mà thay vào đó nên bắt đầu với một vài Pháp. Sự khán kiến hoặc sự thính văn chỉ phát sinh khi được mật thiết chú ý một cách thích đáng. Nếu như người ta không chú ý đến bất luận hình ảnh hoặc âm thanh nào, người ta có thể trôi qua gần hết thời gian mà không có bất luận cơ duyên nào để khán kiến hoặc thính văn. Sự khứu khí phát sinh một cách hiếm hoi. Sự trải nghiệm về khẩu vị chỉ phát sinh tại thời điểm của việc ngậm thực. Trong các trường hợp của sự khán kiến, sự thính văn, sự khứu khí và sự khẩu vị, hành giả có thể chú niệm chúng khi chúng phát sinh.

However, body impressions are ever present: they usually exist quite distinctly all the time. During the time that one is sitting, the body impressions of stiffness or the sensation of hardness in this position is distinctly felt. Attention should therefore be fixed on the sitting posture and a note made as “sitting, sitting, sitting”.

Tuy nhiên, những ấn tượng về sắc thân luôn luôn hiện diện: chúng thường luôn hiện hữu một cách hoàn toàn xác thiết. Trong thời gian mà một người đang tọa hành, các ấn tượng

cương ngành về sắc thân hoặc cảm giác kiên ngành ở trong vị trí này đã được cảm nhận một cách xác thiết. Sự chú ý vì lẽ ấy nên được kiên định bắt di vào tư thế tọa hành và một sự chú niệm được thực hiện là “an tọa, an tọa, an tọa”.

*Sitting is an erect posture of body consisting of a series of physical activities which are induced by the consciousness consisting of a series of mental activities. It is just like the case of an inflated rubber ball which maintains its round shape through the resistance of the air inside it: so is the posture of sitting, in which the body is kept in an erect posture through the continuous process of physical activities. A good deal of energy will be required to pull up and keep in an erect position such as heavy load as this body. People generally assume that the body is lifted and kept in the position by means of sinews. This assumption is correct in a sense because sinews, blood, flesh, bones are nothing but material elements. The element of stiffening which keeps the body in an erect posture belongs to the material group and arises in the sinews, flesh, blood, etc., throughout the body like the air in a rubber ball. The element of stiffening is **Vāyo Dhātu**, the air element. The body is kept in the erect position by the presence of the Air Element in the form of stiffening, which is continually coming into existence. At the time of heavy drowsiness one may drop flat, because the supply of new materials in the form of stiffening is cut off. The state of mind in heavy drowsiness or sleep is Unconscious (**Bhavaṅga**). During the course of Unconsciousness, mental activities are absent and for this reason the body lies flat during sleep or heavy drowsiness. During waking hours, strong and active mental activities are continually arising, and because of these there arises a series of Air Elements in the form of stiffening. In order to know these facts, it is essential to note attentively as “sitting, sitting, sitting”. This does not necessarily mean that the body impressions of stiffening should be particularly searched and noted. Attention need only be fixed on the whole form of sitting posture, that is, the lower portion in a bending circular form and the upper portion in an erect posture.*

Sự an tọa là một tư thế thẳng đứng của sắc thân được tổ thành một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc thể chất mà đã được tâm ý thức tạo ra cảm ứng tổ thành một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc tinh thần. Nó tự hồ trường hợp của một quả bóng cao su được bơm căng phồng, mà sẽ duy trì hình trạng tròn của nó thông qua lực cản của không khí ở bên trong nó; tư thế tọa hành cũng vậy, mà ở trong sắc thân được gìn giữ một tư thế thẳng đứng thông qua quá trình liên tục của các hoạt động thể chất. Rất nhiều năng lượng sẽ được đòi hỏi để kéo lên và gìn giữ một tư thế thẳng đứng vì sắc thân này như thể là một gánh nặng. Người ta thường cho rằng sắc thân được nâng lên và được gìn giữ ở vị trí nhờ vào các sợi dây gân. Sự giả thiết này đúng theo một nghĩa nào đó vì các sợi dây gân, máu, các xương không có gì khác hơn ngoài các yếu tố thuộc vật chất. Yếu tố cương ngành mà gìn giữ sắc thân một tư thế thẳng đứng thuộc về nhóm vật chất và khởi sinh trong các sợi dây gân, thịt, máu v.v. khắp cả sắc thân tự hồ không khí trong một quả bóng cao su. Yếu tố cương ngành là **Phong Giới**, yếu tố không khí. Sắc thân được gìn giữ tư thế thẳng đứng bởi sự hiện diện của yếu tố

không khí trong hình thức cương ngạnh, mà một cách liên tục đang hình thành sự hiện hữu. Tại thời điểm cơn buồn ngủ trầm thụy người ta có thể tự ngã nằm ngay đơ toàn thân (*nằm thẳng cứng*), vì nguồn cung cấp các thể chất mới trong hình thức căng cứng bị cắt đứt. Trạng thái tâm thức trong cơn buồn ngủ hoặc giấc ngủ trầm thụy là Vô Tri Giác (**Hữu Phần**). Trong khoảng thời gian Vô Tri Giác, các hoạt động tinh thần đã khiếm diện và vì lý do này sắc thân nằm đơ toàn thân (*nằm thẳng cứng*) trong thời gian của giấc ngủ hoặc cơn buồn ngủ trầm thụy. Trong những giờ tỉnh thức, các hoạt động tinh thần kiên cường và tích cực khởi sinh một cách liên tục, và bởi vì những điều này mà khởi sinh một chuỗi nối tiếp nhau của các Yếu Tố Không Khí trong hình thức căng cứng. Nhằm để tri thức những sự kiện này, hoàn toàn tất yếu là chú niệm một cách chuyên tâm là “an tọa, an tọa, an tọa”. Điều này một cách tất yếu không có nghĩa là các ấn tượng cương ngạnh về sắc thân nên được thám cứu và được chú niệm một cách đặc biệt. Sự chú ý chỉ cần được kiên định bất di trên toàn bộ hình thể của tư thế tọa hành, nghĩa là, phần dưới hơn trong một hình thể được gấp tròn lại và phần trên hơn trong một tư thế thẳng đứng.

*It will be found that the exercise of observing a single object of sitting posture is too easy and does not require much effort. In the circumstances Vigor (**Viriya**) is less and Concentration is excess, and one would generally feel lazy to carry on the noting as “sitting, sitting, sitting”, repeatedly for a considerable time. Laziness generally occurs when there is excess of Concentration and less Vigor. It is nothing but a state of Sloth and Torpor (**Thīna - Middha**). More Vigor should be developed, and for this purpose the number of objects for noting should be increased. After noting as “sitting”, the attention should be directed to a spot in the body where the sense of touch is felt and a note made as “touching”. Any spot in the leg or hand or hip where a sense of touch is distinctly felt will serve the purpose.*

Nó sẽ được nghiệm thấy rằng việc huấn tập của sự quan sát một đối tượng duy nhất của tư thế tọa hành là quá dễ dàng và không đòi hỏi nhiều sự nỗ lực. Trong những cảnh huống, tinh lực (**Tinh Tấn**) thì giảm thiểu và sự định thức thì quá lượng, và người ta thường vẫn cảm thấy lười biếng để tiếp tục tiến hành việc chú niệm là “an tọa, an tọa, an tọa”, một cách lặp đi lặp lại nhiều lần trong một thời gian đáng kể. Sự lười biếng thường xảy ra khi có quá lượng của sự định thức và giảm thiểu Tinh Lực. Nó không có gì khác hơn ngoài sự giải đãi và sự thụy miên (**Hôn Trầm – Thụy Miên**). Tinh Lực nên được phát triển thêm nữa, và vì mục đích này, số lượng các đối tượng cho việc chú niệm nên được gia bội. Sau khi việc chú niệm là “an tọa”, sự chú ý nên được tập trung nhất điểm ở trên sắc thân nơi mà xúc giác đã cảm thấy và một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc”. Bất luận vị trí nào ở chân hoặc ở tay hoặc ở hông nơi mà xúc giác đã cảm thấy một cách xác thiết thì sẽ đáp ứng được mục đích.

For example, after noting the sitting posture of the body as “sitting”, the spot where the sense of touch is felt should be noted as “touching”. The noting should thus be repeated

on these two objects of sitting posture and the place of touching alternately, as “sitting, touching; sitting, touching; sitting, touching”.

Ví dụ, sau khi việc chú niệm tư thế an tọa ở sắc thân là “an tọa” thì vị trí nơi mà xúc giác đã cảm thấy nên được chú niệm là “tiếp xúc”. Sự chú niệm nên được lặp đi lặp lại như vậy nhiều lần một cách luân lưu trên hai đối tượng này, là tư thế tọa hành và vị trí tiếp xúc, là “an tọa, tiếp xúc; an tọa, tiếp xúc; an tọa, tiếp xúc”.

The terms noting or observing or contemplating are used here to indicate the fixing of attention on an object. The exercise is simply to note or observe or contemplate as “sitting, touching”. Those who already have experience in the practice of meditation may perhaps find this exercise easy to begin with, but those without any previous experience may find it rather difficult to begin with.

Những thuật ngữ “sự chú niệm” hoặc “sự quan sát” hoặc “sự trầm tư” được sử dụng ở đây để biểu minh việc tập trung sự chú ý vào một đối tượng. Việc huấn tập chỉ đơn thuần là chú niệm, hoặc quan sát, hoặc trầm tư là “an tọa, tiếp xúc”. Những ai đã có sự trải nghiệm trong việc thực hành thiền định thì họ có thể nghiệm thấy việc huấn tập này vốn dĩ dễ dàng, thế nhưng những ai mà không có bất luận sự trải nghiệm dĩ tiền nào thì họ có thể nghiệm thấy nó vốn dĩ hơi khó khăn.

*The more simplified and easy form of exercise for a beginner is this: At every time of breathing there occur movements in the form of rising and falling of one’s abdomen. A beginner should start with this exercise of noting or observing these movements. It is easy to observe these movements because they are coarse and prominent and are more suitable for a beginner. As in schools where simple lessons are easy to learn so is the case in the practice of **Vipassanā** Meditation. A beginner will find it easier to develop Concentration and Spiritual Knowledge with a simple and easy exercise.*

Hình thức việc huấn tập đã giản minh và dễ dàng hơn cho một vị sơ học giả như thế này: tại mỗi thời điểm hô hấp, có phát sinh các sự chuyển động trong hình thức phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng của mình. Vị sơ học giả nên bắt đầu với việc huấn tập về sự chú niệm hoặc sự quan sát các chuyển động này. Thật dễ dàng để quan sát những sự chuyển động này vì chúng thô thiển và hiển trước và khả thích hợp với vị sơ học giả. Như trong các học đường nơi mà các bài học đơn giản thì dễ cho việc học, trường hợp thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** cũng vậy. Vị sơ học giả sẽ nghiệm thấy nó dễ dàng hơn để phát triển Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần với một việc huấn tập giản minh và dễ dàng.

*Again, the purpose of the **Vipassanā** Meditation is to begin the exercise by contemplating prominent factors in the body. Of the two factors of mind and matter, the mental element is subtle and less prominent while the material element is coarse and more prominent.*

Và lại, mục đích của Thiền Định **Minh Sát Tuệ** là bắt đầu việc huấn tập bằng cách trầm tư những yếu tố hiển trước ở trong sắc thân. Trong hai yếu tố tâm thức và vật chất, yếu tố thuộc tinh thần thì vi tế và kém hiển trước, trong lúc đó yếu tố thuộc vật chất thì thô thiển và hiển trước hơn.

*Therefore, the usual procedure for one who practices the **Vipassanā** insight meditation (**Vipassanāyānika**) is to begin the exercise by contemplating the material elements at the outset. As regards material elements it may be mentioned here that Ethereal Matter (**Upādāyarūpa**) is subtle and less prominent while Dense Physical Matter (**Mahābūtarūpa**), the four primary physical elements of Earth (**Paṭhavīdhātu**), Water (**Āpodhātu**), Fire (**Tejodhātu**) and Air (**Vāyodhātu**) are coarse and more prominent and should therefore have the priority of being placed first in the orders of objects for contemplation. In the case of rising and falling, the outstanding factor is the Air Element (**Vāyodhātu**). The process of stiffening and the movements of abdomen noticed during the contemplation are nothing but the functions of this element. Thus it will be seen that the Air Element (**Vāyodhātu**) is perceptible at the beginning. According to the instruction of **Satipaṭṭhāna Sutta**, the discourse of the **Buddha**, dealing with the practice of mindfulness, one should be mindful of the activities of walking while walking, or those of standing, sitting, and lying down while standing, sitting, and lying down respectively. One should also be mindful of other bodily activities as each of them occurs. In this connection, it is stated in the Commentaries that one should be mindful primarily of the Air Element (**Vāyodhātu**) in preference to the other three. As a matter of fact, all four elements of Dense Physical Matter are dominant in every action of the body, and it is essential to perceive any one of these. At the time of sitting, either of the two movement of rising and falling occurs conspicuously at every time of breathing, and beginning should be made by noting one of these movements.*

Do đó, trình tự thông thường cho một người thực hành Thiền Định **Minh Sát Trí (Tiền Trình Minh Sát Tuệ)** khởi sơ là bắt đầu việc huấn tập bằng cách trầm tư các yếu tố thuộc vật chất. Về các yếu tố thuộc vật chất, có thể được đề cập ở đây là Vật Chất Ưu Nhã (**Sắc Y Sinh**) thì vi tế và kém hiển trước, trong lúc đó Vật Chất Đại Mật Độ Thể Chất (**Sắc Đại Hiển**), bốn yếu tố cơ bản thuộc thể chất là Đất (**Địa Giới**), Nước (**Thủy Giới**), Lửa (**Hỏa Giới**) và Không Khí (**Phong Giới**) thì thô thiển và hiển trước hơn, và do đó phải được ưu tiên đặt lên vị trí hàng đầu theo trình tự cho sự trầm tư các đối tượng. Trong trường hợp của việc phòng lên và xẹp xuống, yếu tố hiển trước là Yếu Tố Không Khí (**Phong Giới**). Quá trình đang cương ngạnh và các chuyển động ở cơ bụng đã được quan chú trong lúc trầm tư không có chi khác hơn ngoài các chức năng của yếu tố này. Do vậy sẽ tri thức rằng Yếu Tố Không Khí (**Phong Giới**) có thể khả sát giác tại giai đoạn bắt đầu. Căn cứ vào những sự giáo đạo ở **Kinh Văn Niệm Xứ**, bài diễn giảng của **Đức Phật**, đề cập đến việc thực hành của sự chú niệm, người ta nên cẩn niệm đến các hoạt động của sự bộ hành trong khi đang bộ hành; đến các hoạt động của việc đang đứng, an tọa và nằm xuống trong khi đang đứng, an tọa và nằm xuống

một cách tương ứng riêng lẻ. Người ta cũng nên cẩn niệm đến các hoạt động khác thuộc sắc thân khi từng mỗi hoạt động trong số chúng xảy ra. Về vấn đề này, đã có trình bày rõ trong các Bộ Chú Giải rằng người ta nên cẩn niệm chủ yếu đến Yếu Tố Không Khí (**Phong Giới**) yêu thích hơn ba yếu tố còn lại. Kỳ thực, tất cả bốn yếu tố thuộc Vật Chất Đại Mật Độ Thể Chất (**Sắc Đại Hiện**) đều chi phối trong mọi hành động của sắc thân, và nó hoàn toàn tất yếu để nhận ra bất luận một trong những điều này. Tại thời điểm tọa hành, một trong hai yếu tố phồng lên và xẹp xuống phát sinh một cách hiển trước tại mọi thời điểm hô hấp, và ở điểm bắt đầu nên được thực hiện trong lúc đang chú niệm một trong những sự chuyển động này.

Some fundamental features in the system of Vipassanā Meditation have been explained for general information. The general outline of basic exercise will now be discussed.

Một số nét đặc trưng cơ bản trong hệ thống Thiền Định **Minh Sát Tuệ** đã được giải thích trong tài liệu chung. Đại cương của các việc huấn tập cơ bản bây giờ sẽ được thảo luận.

When contemplating rising and falling, the disciple should keep his mind on the abdomen. He will then come to know the upward movement (expansion) of the abdomen on inbreathing, and a downward movement (contraction) on outbreathing. A mental note should be made as “rising” for upward movement, and “falling” for downward movement. If these movements are not clearly noticed by merely fixing the mind, one or both hands should be placed on the abdomen. The disciple should not try to change the manner of his natural breathing: he should neither attempt slow breathing by the retention of his breath, nor quick breathing nor deep breathing. If he does change the natural flow of his breathing, he will soon tire himself. He must therefore keep to be natural breathing, and proceed with the contemplation of rising and falling.

Khi đang trầm tư sự phồng lên và sự xẹp xuống, vị đệ tử nên giữ tâm thức của mình trên cơ bụng. Thế rồi vị ấy sẽ đi đến xác tri sự chuyển động hướng lên trên (sự bành trướng) của cơ bụng đang khi hấp khí, và sự chuyển động hướng xuống (sự thu súc) đang khi hô khí. Một sự chú niệm ở nội tâm nên được thực hiện là “phồng lên” đối với sự chuyển động hướng lên trên, và “xẹp xuống” với sự chuyển động hướng xuống. Nếu như những sự chuyển động này đã quan chú một cách bất minh hiển, thì chỉ đơn thuần việc tập trung tâm thức, một hoặc cả hai bàn tay nên được đặt trên cơ bụng. Vị đệ tử không nên cố gắng biến cải cách thức hô hấp thường nhiên của mình; vị ấy không nên cố gắng hô hấp chậm lại bằng cách bảo lưu hơi thở của mình, mà cũng không hô hấp nhanh cũng không hô hấp sâu. Nếu như vị ấy biến cải luồng hô hấp thường nhiên của mình, vị ấy sẽ sớm tự làm mình mệt mỏi. Do đó, vị ấy cần phải bảo trì việc hô hấp thường nhiên và tiếp tục với việc trầm tư về sự phồng lên và xẹp xuống.

On the occurring of upward movement, a mental note calling it as “rising” should be made, and on the downward movement, a mental note calling it as “falling” should be made.

The calling of these terms or names should not be repeated by mouth. In Vipassanā Meditation it is more important to know the actual state of object than to know it by the term or name. It is therefore necessary for the disciple to make every effort to be mindful of the movement of rising from the beginning till the end and that of falling from the start to the finish, as if these movements are actually seen by the eyes. As soon as rising occurs, there should be the knowing mind close to the movement. As in the case of a stone hitting the wall, the movement of rising as it occurs and the mind knowing it must come together on every occasion. Similarly, the movement of fallings as it occurs and the mind knowing it must come together on every occasion.

Đang khi phát sinh sự chuyển động hướng lên trên, một sự chú niệm ở nội tâm gọi nó là “phồng lên” nên được thực hiện; và khi sự chuyển động hướng xuống, một sự chú niệm ở nội tâm gọi nó là “xẹp xuống” nên được thực hiện. Việc gọi các thuật ngữ này hoặc các danh xưng không nên được lặp đi lặp lại nhiều lần bằng miệng. Trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, điều quan trọng là tri đặc trạng thái thực sự của đối tượng hơn là tri đặc nó bởi thuật ngữ hoặc danh xưng. Do đó, điều tất yếu đối với vị đệ tử là phải cố gắng hết sức để căn niệm vào sự chuyển động phồng lên từ giai đoạn bắt đầu cho đến khi kết thúc, và như thế với sự xẹp xuống từ lúc khởi phát đến chấm dứt, y như thể những sự chuyển động này thực sự được kiến tri bằng mắt. Ngay khi sự phồng lên xảy ra, tâm thức nên được tường tri mật thiết với sự chuyển động. Như trong trường hợp một viên đá va vào tường, sự chuyển động phồng lên khi nó xảy ra và tâm thức tường tri nó cần phải diễn ra đồng thời trong mọi cơ duyên. Một cách tương tự, sự chuyển động xẹp xuống khi nó phát sinh và tâm thức tường tri nó cần phải diễn ra đồng thời trong mọi cơ duyên.

When there is no object of special outstanding nature, the disciple should carry on the exercise of noting these two elements as “rising, falling; rising, falling; rising, falling”. While thus being occupied with this exercise, there may be occasions when the mind wanders about. When the Concentration is weak, it is very difficult to control the mind. Though it is directed to the movements of rising and falling, the mind will not stay with them but will wander to other places. This wandering mind should not be let alone: it should be noted as “wandering, wandering” as soon as it goes out. On noting repeatedly once or twice when the mind stops wandering, then the exercise of noting as “rising, falling” should be continued. When it is found again that the mind has reached a place it should be noted as “reaching, reaching”. Then the exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to as soon as these movements are clear. On meeting with a person in the imagination, it should be noted as “meeting, meeting”, and after which the usual exercise should be reverted to. Sometimes the fact that it is a mere imagination is found out at the time of speaking with an imaginary person, and it should be noted as “speaking, speaking”. The real purpose is to note every mental activity as it occurs. For instance, it should be noted as “thinking, thinking” at the moment of thinking, and as “reflecting, planning, knowing, attending, rejoicing, feeling lazy, feeling

happy, disgusting, etc.” as the case may be on the occurrence of each activity. The contemplation of mental activities and noting them as they occur is called *Cittānupassanā*.

Khi không có đối tượng có thực tính hiển trước cụ thể, vị đệ tử nên tiếp tục việc huấn tập về sự chú niệm vào hai yếu tố này là “phòng lên, xộp xuống; phòng lên, xộp xuống; phòng lên, xộp xuống”. Trong khi đang bận rộn như vậy với việc huấn tập này, có thể có những cơ duyên khi tâm thức lưu lãng khắp nơi. Khi sự định thức yếu kém, thật rất khó để kiểm soát tâm thức. Cho dù nó đã tập trung vào những sự chuyển động phòng lên và xộp xuống, tâm thức sẽ bất an trụ với chúng mà sẽ lưu lãng đến những nơi khác. Tâm thức đang lưu lãng này không nên để bỏ mặc, nó cần được chú niệm là “lưu lãng, lưu lãng” ngay khi nó đi ra ngoài. Việc chú niệm được lặp đi lặp lại một hoặc hai lần đến khi tâm thức đình chỉ sự lưu lãng, thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được tiếp tục. Khi người ta lại nghiệm thấy rằng tâm thức đã đạt đến nhất điểm thì nó cần được chú niệm là “đạt đến, đạt đến”. Thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục ngay khi những sự chuyển động minh hiển. Khi hội ngộ một người trong sự tưởng tượng, nó nên được chú niệm là “hội ngộ, hội ngộ” và sau đó việc huấn tập thông thường nên được hồi phục. Đôi khi người ta tra mình sự thực rằng đó chỉ là một sự tưởng tượng tại thời điểm đang nói chuyện với một người hư huyền, và nó cần được chú niệm là “nói chuyện, nói chuyện”. Mục đích chân thật là chú niệm mọi hoạt động tinh thần khi nó xảy ra. Ví dụ, nên được chú niệm là “nghĩ suy, nghĩ suy” tại khoảnh khắc của sự nghĩ suy, và như là “nhận chân tư khảo, sự sách hoạch, sự tường tri, sự chú ý, sự hỷ khánh, cảm thấy lười biếng, cảm thấy hạnh phúc, khiến người ta chán ghét v.v.” còn tùy trường hợp có thể phát sinh với mỗi hoạt động. Sự trầm tư vào các hoạt động tinh thần và việc chú niệm chúng khi chúng phát sinh được gọi là **Tâm Tỳ Quán**.

Because they have no practical knowledge in Vipassanā Meditation, people are generally not in a position to know the real state of the mind. This naturally leads them to the wrong view of holding mind as “person, self or living entity”. They usually believe that “Imagination is I, I am imagining, I am thinking, I am planning, I am knowing, and so forth.”

Vì họ không có tri thức thực sự cầu thị trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, người ta nói chung không ở trong một vị trí để tri đắc trạng thái chân thật của tâm thức. Điều này một cách đương nhiên dẫn đạo họ đến kiến giải thô ngộ về tâm thức chấp giữ là “con người, tự ngã hoặc sinh thực thể”. Họ thường có sự tin tưởng rằng “Sự tưởng tượng là Tôi, Tôi đang tưởng tượng, Tôi đang nghĩ suy, Tôi đang sách hoạch, Tôi đang tường tri v.v.”

They consider that there exists a living entity or self which grows up from childhood to the age of manhood. In reality there does not exist a living entity, but there does exist a continuous process of elements of mind which occurs singly at a time and in succession. The practice of contemplation is therefore being carried out with a view to find out the actual fact.

Họ cho rằng có một sinh thực thể hiện hữu hoặc một tự ngã vốn dần dần lớn lên từ

thuở đồng niên đến tuổi thành niên. Kỳ thực không có hiện hữu một sinh thực thể, mà trái lại hiện hữu một quá trình liên tục của các yếu tố tâm thức, chúng phát sinh một cách đơn lẻ tại một thời khắc và một cách liên tục. Do đó, việc thực hành về sự trầm tư đang được tiến tu với một kiến giải để tra minh sự chân hiện thực.

*As regards mind and the manner of its arising, the **Buddha** stated in the **Dhammapada** the following:*

Về tâm thức và cách thức khởi sinh của nó, **Đức Phật** đã khai thuyết trong **Kinh Pháp Cú** như sau:

**Dūraṅgamaṃ ekacaram asarīraṃ guhāsayaṃ
Ye cittam saññamessanti mokkhanti Mārabandhanā. (Dhp. 37)**

Chạy xa, sống một mình, không thân, ẩn hang sâu
Ai điều phục được Tâm, thoát khỏi Ma trói buộc. (P.C. 37)

Tâm phàm lén lút âm thầm,
Ra đi biệt tích vắng tăm một mình.
Hang sâu như ẩn dạng hình,
Bậc Trí điều phục tâm bình khéo thay.
Ác Ma vượt thoát tầm tay,
Không còn trần trối miệt mài trần lao.

*“The mind far-going, lone faring, not of the body, of hidden lair, who so will keep under control from **Māra’s** jail they’ll be set free.”*

*“Those who will restrain their thought, which travels far, alone, incorporeal, lying in the cave [of the heart], will be freed from **Māra’s** fetter”.*

“Tâm thức di chuyển dao viễn, tiến hành đơn độc, không ở sắc thân, ở tàng thân xứ, những ai sẽ kiểm soát khỏi sự khống chế của giam ngục **Ác Ma**, họ sẽ được tự do.”

“Những ai sẽ ức chế sự nghĩ suy của mình, vốn lữ hành dao viễn, đơn độc, vô hình thể, đang ẩn tàng trong hang động (của nội tâm), sẽ được thoát khỏi sự thúc phược của **Ác Ma**”.

Dūraṅgamaṃ - Used to go to far-off objects. Mind usually wanders far and wide. While the yogi is trying to carry on with the practice of contemplation in his meditation cell, he often finds out that his mind usually wanders to many far-off places, towns, etc. He also finds that the mind can wander to any far-off place which have been know previously at the very moment of thinking or imagining. This fact should be found out with the help of contemplation.

Hành Trình Dao Viễn – đã từng đi đến các đối tượng tại viễn xứ. Tâm thức thường lưu lãng dao xứ. Trong khi hành giả đang cố gắng để tiếp tục thực hành sự trầm tư trong thiền phòng của mình, vị ấy thường tra minh rằng tâm thức của mình thường lưu lãng tại các viễn xứ, những thị thành v.v. Vị ấy cũng nghiệm thấy rằng tâm thức có thể lưu lãng tại bất luận

viễn xứ nào mà dĩ tiền đã từng tri đắc ngay chính khoảnh khắc đang nghĩ suy hoặc đang tưởng tượng. Sự kiện này nên được tra minh với việc bang trợ của sự trầm tư.

Ekacaram - Usually occurs singly. Mind usually occurs singly and one after another in succession. Those, who do not perceive this fact, believe that one mind exists in the course of life or existence. They do not know that new mind (thought forms) are always arising at every moment. They think that seeing, hearing, etc. of the past and those of the present belong to one and the same mind, and that three or four acts of seeing, hearing, touching, knowing usually occur simultaneously. These are wrong views. In actual fact, a single new mind arises at every moment. This can be perceived on gaining considerable practice. The cases of imagination and planning are clearly perceptible. Imagination vanishes as soon as it is noted as “imagining, imagining”, and planning also vanishes as soon as it is noted as “planning, planning”. These instance of arising, noting, and vanishing appear like a string of beads. The preceding mind is not the following mind. Each is separate. These facts are perceivable personally, and for this purpose one must proceed with the contemplation.

Độc Hành – thường xảy ra một cách đơn lẻ. Tâm thức thường xảy ra một cách đơn lẻ và lần lượt tâm này đến tâm khác một cách liên tục. Những ai không phát giác sự kiện này, họ có sự tin tưởng rằng một tâm thức hiện hữu trong tiến trình cuộc sống hoặc kiếp sinh tồn. Họ bất tri đắc rằng những tâm thức mới (sự nghĩ suy hình thành) thường luôn khởi sinh tại mọi khoảnh khắc. Họ nghĩ suy rằng sự khán kiến, sự thính văn v.v. ở thời quá khứ và các sự việc ấy ở thời hiện tại là thuộc đồng nhất tâm thức, và đến cả ba hoặc bốn hành vi khán kiến, thính văn, tiếp xúc, tường tri thường phát sinh một cách đồng thời. Những điều này là các kiến giải thô ngộ. Trong thực tế, một tâm thức mới đơn độc khởi sinh tại mỗi khoảnh khắc. Điều này có thể được nhận thức khi đã hoạch đắc một cách đáng kể sự thực hành. Các trường hợp về sự tưởng tượng và sách hoạch cũng có thể nhận thức một cách minh hiện. Sự tưởng tượng tan biến ngay khi nó được chú niệm “tưởng tượng, tưởng tượng”; và sự sách hoạch cũng tan biến ngay khi nó được chú niệm “sách hoạch, sách hoạch”. Những tình huống khởi sinh, chú niệm và tan biến này xuất hiện tự hồ một chuỗi hạt ngọc. Tâm thức trước không là tâm thức theo sau. Mỗi cái đều riêng biệt. Những sự kiện này có thể tự thân nhận thức, và vì mục đích này, người ta cần phải tiếp tục với việc trầm tư.

Asarīram: Incorporeal - Mind has no substance and no form. It is not easy to distinguish it as with matter. In the case of matter, the structure of body, head, hands and legs is very prominent and easily noticed. If it is asked what is the matter it can be handled and shown. As for mind it is not easy to describe, because it has no substance and no form. For this reason, it is not possible to carry out laboratory analytical experiments of mind. However, one could fully understand if it is explained that the knowing of an object is mind. To understand the mind minutely, it is essential to contemplate the mind at every time of its occurring. When the contemplation is fairly advanced the mind’s approach to its object is

clearly comprehended. It appears as if each is making a direct leap towards its object. In order to know the true manner of mind the contemplation is thus prescribed.

Vô Thân Mạng: vô hình thể. Tâm thức là phi vật chất và phi hình thể. Thật không dễ để phân biệt nó với vật chất. Trong trường hợp vật chất, cấu trúc của sắc thân, đầu, những cánh tay và chân thì rất hiển trước và đã quan chú một cách dễ dàng. Nếu như được vấn hỏi là vấn đề làm thế nào nó có thể được lý giải và biểu hiện. Đối với tâm thức, nó không dễ dàng để miêu thuật, vì nó phi vật chất và phi hình thể. Vì lý do này, thật bất khả thi để thực hiện các sự thực nghiệm phân tích trong phòng thí nghiệm về tâm thức. Tuy nhiên, người ta có thể tuệ tri một cách tường tận nếu như nó được giải thích rằng việc tường tri về một đối tượng là tâm thức. Để tuệ tri tâm thức một cách tử tế, hoàn toàn tất yếu là trầm tư tâm thức tại mọi thời điểm đang xảy ra của nó. Khi sự trầm tư đã khá tiên tiến, sự tiếp cận của tâm thức với đối tượng của nó được lý giải một cách minh hiển. Có vẻ y như thể mỗi tâm thức đang thực hiện một sự tấn tốc trực tiếp hướng đến đối tượng của nó. Nhằm để tri đắc cách thức chân thật của tâm thức, sự trầm tư do vậy đã được quy định.

Gūhāsayaṃ - Stays in the cave. Because this mind usually comes into existence depending on mind base and other sense doors situated in the body, it is said that it stays in the cave.

Y Trú Hang Động – lưu túc trong hang động. Vì tâm thức thường sản sinh khi đang y khao vào ý xứ và các cảm quan môn khác nằm trong sắc thân, người ta nói rằng nó lưu túc ở trong hang động.

Ye Cittaṃ Saññamessanti, Mokkhanti Mārabandhanā. If the yogi could restrain this mind he would be freed from the bondage of death. It is said that the mind should be contemplated each time as it occurs: mind can thus be controlled by means of contemplation. On his successfully controlling the mind, the yogi would win freedom from the bondage of death. It will be seen now that it is important to note the mind at every occurrence. As soon as it is noted the mind usually vanishes. For instance, by noting once or twice as “intending, intending” it is found that intention disappears at once. Then the usual exercise of noting as “rising, falling; rising, falling”, should be reverted to.

Ài Điều Phục Được Tâm, Thoát Khỏi Ác Ma Trói Buộc. Nếu như hành giả có thể ức chế tâm thức này, vị ấy sẽ được thoát khỏi sự thúc phục của tử vong. Người ta nói rằng tâm thức nên được trầm tư mỗi khi nó phát sinh: tâm thức do vậy có thể được quản chế nhờ vào sự trầm tư. Khi quản chế một cách thành công tâm thức của mình, hành giả sẽ hoạch đắc độc lập tự chủ khỏi thúc phục của sự tử vong. Bây giờ sẽ kiến tri được rằng chú niệm tâm thức mỗi lần phát sinh thật là trọng yếu. Ngay khi nó đã được chú niệm, tâm thức thường tan biến. Ví dụ, trong lúc đang chú niệm một hoặc hai lần là “tác ý, tác ý”, người ta đã nghiệm thấy rằng sự tác ý biến mất ngay tức khắc. Thế rồi, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống; phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục.

During the time of proceeding with the usual exercise, one may feel wanting to swallow saliva. It should be noted as “wanting” and on gathering saliva as “gathering”, and on swallowing as “swallowing” in the serial order of occurrences. The reason for contemplating in this case is because there may be a persisting personal view as “wanting to swallow is I: swallowing is also I”. In actual fact, “wanting to swallow” is mind and not I and “swallowing” is matter and not I. There exist only mind and matter at that time. By means of contemplation in this manner one will understand clearly the process of actual facts.

Trong khoảng thời gian đang tiến triển với việc huấn tập thông thường, người ta có thể cảm thấy muốn nuốt nước miếng vào. Điều đó nên được chú niệm là “mong muốn” và đang khi nước miếng đọng lại nên được chú niệm là “đọng lại”: và đang khi nuốt vào nên được chú niệm là “nuốt vào” trong chuỗi trình tự các sự việc phát sinh. Lý do cho việc trầm tư trong trường hợp này là vì có thể có một kiến giải cá nhân cố chấp là “việc mong muốn nuốt vào là Tôi, việc nuốt vào cũng là Tôi”. Trong thực tế, “việc mong muốn để nuốt vào” là tâm thức và không phải là Tôi, và “việc nuốt vào” là vật chất và không phải là Tôi. Chỉ hiện hữu tâm thức và vật chất tại thời điểm ấy. Nhờ vào sự trầm tư theo cách thức này, người ta sẽ tuệ tri một cách minh hiển quá trình các sự kiện hiện thực.

So also in the case of spitting, it should be noted as “wanting” when one wants to spit, as “bending” on bending the neck (which should be done slowly), as “looking, seeing” on looking and as “spitting” on spitting. Afterwards, the usual exercise of noting as “rising, falling” should be proceeded with.

Cũng như thế trong trường hợp của việc khạc nhổ, nên được chú niệm là “mong muốn” khi người ta mong muốn khạc nhổ, là “cúi khum xuống” đang khi cúi khum cổ xuống (nên được thực hiện một cách chậm rãi), là “khán quan, khán kiến” đang khi khán quan và là “khạc nhổ” đang khi khạc nhổ. Sau đó, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên được tiếp tục.

*Because of the fact of sitting for a long time there will arise in the body unpleasant feelings of being stiff, being hot and so forth. These sensations should be noted as they occur. Mind should be fixed on the spot and a note made as “stiff, stiff” on feeling stiff, as “hot, hot” on feeling hot, as “painful, painful” on feeling painful, and “prickly, prickly” on feeling a prickly sensation, and as “tired, tired” on feeling tired. These unpleasant feelings are Feelings of Pain (**Dukkha Vedanā**) and the contemplation of these feelings is Insight Into Feeling (**Vedanānupassanā**).*

Vì sự kiện của việc an tọa trong một thời gian dài, sẽ khởi sinh trong sắc thân những cảm thọ bất duyệt ý về tình trạng bị cương ngạnh, tình trạng bị nóng và v.v. Những cảm giác này nên được chú niệm khi chúng xảy ra. Tâm thức nên được kiên định bắt di vào nhất điểm và một sự chú niệm được thực hiện là “cương ngạnh, cương ngạnh” đang khi cảm thọ cương

ngạnh, một sự chú niệm được thực hiện là “nóng bức, nóng bức” đang khi cảm thọ nóng bức, là “đông thống, đông thống” đang khi cảm thọ đông thống, và một sự chú niệm được thực hiện là “thích thống, thích thống” đang khi cảm thọ một cảm giác đau nhói như bị kim châm, và một sự chú niệm được thực hiện là “mệt mỏi, mệt mỏi” đang khi cảm thọ mệt mỏi. Những cảm thọ bất duyệt ý này là Các Cảm Thọ Thông Khổ (**Các Khổ Thọ**) và sự trầm tư vào những cảm thọ này là Tuệ Giác vào Cảm Thọ (**Thọ Tỳ Quán**).

Owing to the absence of knowledge in Insight Into Feeling, there used to prevail a wrong view of holding them as one's own personality or self, that is to say, "I am feeling stiff: I am feeling hot: I am feeling painful: I was feeling well formerly by now I feel uncomfortable" in the manner of a single self. In real fact unpleasant feelings arise owing to disagreeable impressions in the body. Like the light of an electric bulb which can continue to burn on the continuous supply of energy so is the case of feelings, which arise anew in series on every occasion of coming in contact with disagreeable impressions.

Do sự khuyết tịch về Tri Thức Tuệ Giác vào Cảm Thọ, đã từng phổ biến một kiến giải thô ngộ về việc chấp giữ chúng là cá tính của chính mình hoặc tự ngã, tức là “Tôi đang cảm thọ cương ngạnh, Tôi đang cảm thọ nóng bức, Tôi đang cảm thọ đông thống, Tôi đã cảm thọ kiên kháng trước đây nhưng giờ đây Tôi cảm thọ bất tự tại” theo cách thức của một tự ngã duy nhất. Trong thực tế, những cảm thọ bất duyệt ý khởi sinh do bởi các ấn tượng bất hợp ý trong sắc thân. Tự hồ ánh sáng của một bóng đèn điện mà có thể tiếp tục thấp sáng khi được sự cung cấp năng lượng liên tục, trường hợp các cảm thọ cũng vậy, mà khởi sinh một lần nữa trong chuỗi nối tiếp nhau vào mỗi cơ duyên đang đến tiếp xúc những ấn tượng bất hợp ý.

It is essential to understand these feelings clearly. At the beginning of noting as "stiff, stiff; hot, hot; painful, painful", he may feel that such disagreeable feeling grows stronger, and then he will notice that the mind wanting to change the posture arises. This mind should be noted as "wanting, wanting". Then a return should be made to the feeling and noted as "stiff, stiff", or "hot, hot", and so forth. If the contemplation is continued with great patience in this manner, such unpleasant feelings will pass away.

Hoàn toàn tất yếu là tuệ tri những cảm thọ này một cách minh hiển. Tại giai đoạn bắt đầu của sự chú niệm là “cương ngạnh, cương ngạnh; nóng bức, nóng bức; đông thống, đông thống”, vị ấy có thể cảm thọ rằng cảm thọ bất hợp ý như thế dần dần trở lên kiên cường hơn, và thế rồi vị ấy sẽ quan chú rằng tâm thức khởi sinh sự mong muốn để thay đổi tư thế. Tâm thức này nên được chú niệm là “mong muốn, mong muốn”. Thế rồi, một sự phản hồi nên được thực hiện với cảm thọ và được chú niệm là “cương ngạnh, cương ngạnh” hoặc “nóng bức, nóng bức” và v.v. Nếu như sự trầm tư đã được tiếp tục với sự kiên nhẫn thâm thiết theo cách thức này thì các cảm thọ bất duyệt ý như vậy sẽ diệt vong.

There is a saying, "Patience leads to Nibbāna". Evidently this saying is more

*applicable in this case of contemplation than in any other case. Plenty of patience is needed in contemplation. If a **yogi** cannot bear unpleasant feelings with patience but frequently changes his posture during contemplation, he cannot expect to gain Concentration. Without Concentration there is no chance of acquiring Spiritual Knowledge of Insight (**Vipassanā Ñāṇa**). Without this, the attainment of Path, Fruition, and **Nibbāna** cannot be won. Patience is of great importance in contemplation. Patience is mostly needed to bear with the unpleasant feelings. This means the observance of the Cultivation of Patience (**Khanti samvara**) discipline. He should not therefore change his posture immediately when he feels unpleasant sensations but must proceed with noting them as “stiff, stiff; hot, hot” and so on. Such normal painful sensations will ordinarily pass away. In the case of strong Concentration, it will be found that even great pains will pass away when they are being noted with patience. On the fading away of suffering or pain, the usual exercise should be reverted to and noting carried out as “rising, falling; rising, falling”.*

Có một ngôn ngữ “Sự kiên nhẫn dẫn đến **Níp Bàn**”. Một cách minh hiển câu ngôn ngữ này khả ứng dụng trong trường hợp của sự trầm tư này hơn trong bất luận trường hợp nào khác. Trong sự trầm tư nhất thiết phải có rất nhiều sự kiên nhẫn. Nếu như một hành giả không thể nào nhẫn thụ những cảm thọ bất duyệt ý với sự kiên nhẫn, mà một cách thường xuyên thay đổi tư thế của mình trong khi trầm tư thì vị ấy không thể nào chỉ vọng để hoạch đắc Sự Định Thức. Không có Sự Định Thức thì không có cơ hội dĩ đắc Tri Thức Tinh Thần về Tuệ Giác (**Minh Sát Trí**). Không có điều này, sự thành đạt Đạo Lộ, Quả Vị và **Níp Bàn** không thể nào chứng đắc. Sự kiên nhẫn là thập phần yếu khẩn trong sự trầm tư. Sự kiên nhẫn một cách chủ yếu nhất thiết phải nhẫn thụ những cảm giác bất duyệt ý. Điều này có nghĩa là sự tuân chiếu về việc tu dưỡng huân đạo kiên nhẫn (**Huân Đạo Kiên Nhẫn**). Do đó, vị ấy không nên thay đổi tư thế của mình ngay lập tức khi vị ấy cảm thọ những cảm giác bất duyệt ý, mà cần phải tiếp tục với sự chú niệm vào chúng là “cương ngành, cương ngành; nóng bức, nóng bức” v.v. Những cảm giác đông thống bình thường như thế một cách thông thường sẽ diệt vong. Trong trường hợp Sự Định Thức kiên cường, điều đó sẽ được nghiệm thấy rằng ngay cả những sự thống khổ cũng sẽ diệt vong khi chúng đã được chú niệm với sự kiên nhẫn. Khi sự khổ đau hoặc nổi thống khổ đang biến mất dần dần, việc huân tập thông thường nên được hồi phục và sự chú niệm đã được thực hiện là “phồng lên, xộp xuồng; phồng lên, xộp xuồng”.

On the other hand, it may be found that pain or unpleasant feelings do not pass away in spite of making a note with great patience. In such a case it cannot be helped but to change the posture. One must, of course, submit to superior forces. When Concentration is not strong enough, pain will not pass away soon. In these circumstances there will often arise a mind wanting to change the posture, and this mind should be noted as “wanting, wanting”, after which it should be continued to note as “lifting, lifting” on lifting the hand; as “moving, moving” on moving it forward. These bodily actions should be carried out slowly and these

*slow movements should be followed up and noted as “lifting, lifting; moving, moving; touching, touching” in the successive order of processes. Again on swaying the body, a note should be made as “swaying, swaying”; on raising the leg as “raising, raising”; on moving as “moving, moving”; and on putting down as “putting, putting”. If then there is nothing to do, it should be reverted to the usual exercise to noting as “rising, falling; rising, falling”. There should be no stop or break in between. The preceding act of noting and the one which follows should be contiguous. Similarly, the preceding Concentration and the one which follows should be contiguous, and the preceding Spiritual Knowledge (**Ñāṇa**) and the one which follows should be contiguous. In this way the gradual development, by stages, of Mindfulness, Concentration and Spiritual Knowledge takes place, and depending on their full development the final stage of Spiritual Knowledge of the Path (**Magga Ñāṇa**) is attained.*

Mặt khác, có thể được nghiệm thấy rằng sự thông khổ hoặc những cảm thọ bất duyệt ý không có diệt vong bất quả đã thực hiện một sự chú niệm với sự kiên nhẫn thâm thiết. Trong một trường hợp như vậy, không còn cách chi cứu chữa được nữa, mà chỉ còn cách thay đổi tư thế. Lẽ tất nhiên, người ta cần phải cam chịu phục tùng những sức lực chiếm ưu thế. Khi Sự Định Thức không đủ kiên cường, sự thông khổ sẽ không sớm diệt vong. Trong những cảnh huống này, thường sẽ khởi sinh một tâm thức mong muốn để thay đổi tư thế, và tâm thức này nên được chú niệm là “mong muốn, mong muốn”; sau đó nên được tiếp tục chú niệm là “nhắc lên, nhắc lên” đang khi nhắc tay lên; một sự chú niệm được thực hiện là “di động, di động” đang khi di động nó hướng về phía trước. Những hành động thuộc sắc thân này nên được thực hiện một cách chậm rãi và những sự chuyển động chậm này nên được gia cường và được chú niệm là “nhắc lên, nhắc lên; chuyển động, chuyển động; tiếp xúc, tiếp xúc” một cách tuần tự kế tiếp nhau của quá trình. Hơn nữa, đang khi lắng lư sắc thân, một sự chú niệm nên được thực hiện là “lắc lư, lắc lư”; đang khi nâng cao chân lên, một sự chú niệm nên được thực hiện là “nâng cao, nâng cao”; đang khi chuyển động, một sự chú niệm nên được thực hiện là “chuyển động, chuyển động”; và đang khi đặt xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “đặt xuống, đặt xuống”. Thế rồi nếu như không có chi để làm thì nên được hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống”. Không nên ngừng lại hoặc ngừng lại nửa chừng. Quá trình đang chú niệm trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau nên được sát bên cạnh. Một cách tương tự, Sự Định Thức trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau nên được sát bên cạnh, và Tri Thức Tinh Thần (Trí) trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau nên được sát bên cạnh. Trong phương thức này, sự phát triển tiệm tiến, theo từng giai đoạn, của Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần phát sinh và y phụ vào sự phát triển viên mãn của chúng ở giai đoạn cuối cùng của Tri Thức Tinh Thần Đạo Lộ (**Đạo Trí**) đã thành đạt.

*In the practice of **Vipassanā** Meditation it is important to follow the example of a person who tries to make a fire. In olden days a person had to work without stopping by rubbing two dry sticks till fire was produced. As the sticks got hotter and hotter, the more*

*effort was needed, and rubbing had to be carried out incessantly. Only when the fire was produced was he then at liberty to take a rest. Similarly, a **yogi** should work hard so that there may not be any break between the preceding noting and the one which follows, and the preceding Concentration and the one which follows. He should revert to his usual exercise of noting as “rising, falling” when he has noted the painful sensations.*

Trong sự thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, điều trọng yếu là mô phỏng theo một người cố gắng để nhóm một ngọn lửa. Trong những ngày xa xưa, một người phải làm việc mà không ngừng nghỉ bằng cách ma sát hai thanh gỗ khô cho đến khi ngọn lửa đã được tạo ra. Khi các thanh gỗ càng lúc càng nóng hơn, sự nỗ lực càng nhu yếu hơn, và việc ma sát phải được thực hiện một cách trì tục bất đoạn. Chỉ khi ngọn lửa đã được tạo ra, thế rồi vị ấy khả dĩ tùy ý để nghỉ ngơi. Một cách tương tự, một hành giả phải nỗ lực càn cù vất vả nhằm để cho không có bất luận sự gián đoạn nào giữa sự chú niệm trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau, và Sự Định Thức trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau. Vị ấy nên hồi phục việc huấn tập thông thường của mình về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” khi vị ấy đã chú niệm những cảm giác đông thống.

While being thus occupied with his usual exercise, he may again feel the itching sensation somewhere in the body. He should then fix his mind on the spot and make a note as “itching, itching”. Itching is an unpleasant sensation. As soon as it is felt, there arises a mind wanting to rub or scratch. This mind should be noted as “wanting, wanting” after which no rubbing must be done as yet but a return must be made to itching and a note made as “itching, itching”.

Trong khi đang bận rộn như vậy với việc huấn tập thông thường của mình, vị ấy lại có thể cảm thấy một cảm giác ngứa ngáy ở đâu đó trong sắc thân. Thế rồi vị ấy nên cố định tâm thức của mình vào nhất điểm và thực hiện một sự chú niệm là “ngứa ngáy, ngứa ngáy”. Sự ngứa ngáy là một cảm giác bất duyệt ý. Ngay khi nó đã được cảm thấy, khởi sinh một tâm thức mong muốn để ma sát hoặc gãi ngứa. Tâm thức này nên được chú niệm là “mong muốn, mong muốn” sau đó không nên thực hiện việc ma sát, đến lúc đó chỉ còn cách một sự phản hồi cần phải được thực hiện về sự ngứa ngáy và một sự chú niệm được thực hiện là “ngứa ngáy, ngứa ngáy”.

While occupied with contemplation in this manner, itching usually disappears in most cases. Then the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. If, on the other hand, it is found that itching does not disappear but it is necessary to rub or scratch, the contemplation of the successive processes should be carried out by noting the mind as “wanting, wanting”. It should then be continued by noting as “raising, raising” on raising the hand; as “moving, moving” on moving the hand; as “touching, touching” when the hand touches the spot; as “rubbing, rubbing” or “scratching, scratching” when the hand rubs or scratches; as “withdrawing, withdrawing” on withdrawing the hand; as “touching, knowing”

when the hand touches the body; and then afterwards contemplation should be reverted to the usual exercise of noting as “rising, falling”. In every case of changing the postures, the contemplation of the successive process should be carried out similarly and carefully.

Khi đã bận rộn với sự trầm tư theo cách thức này, sự ngứa ngáy thường lệ biến mất trong phần lớn các trường hợp. Thế rồi, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục. Mặt khác, nếu như người ta đã nghiệm thấy rằng sự ngứa ngáy không biến mất, mà nhất thiết phải chà xát hoặc gãi ngứa, sự trầm tư về các quá trình liên tục nên được thực hiện trong lúc tâm thức đang chú niệm là “mong muốn, mong muốn”. Thế rồi, nên được tiếp tục với sự chú niệm là “giơ lên, giơ lên” đang khi giơ tay lên; một sự chú niệm được thực hiện là “di động, di động” đang khi di động bàn tay; một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc” khi bàn tay tiếp xúc vào vị trí; một sự chú niệm được thực hiện là “ma sát, ma sát” hoặc “gãi ngứa, gãi ngứa” khi bàn tay chà xát hoặc gãi ngứa; một sự chú niệm được thực hiện là “thủ hồi, thủ hồi” đang khi rút bàn tay ra; một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc” khi bàn tay tiếp xúc sắc thân; và sau đó sự trầm tư nên được hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống”. Trong mọi trường hợp thay đổi các tư thế, sự trầm tư về các quá trình liên tục nên được thực hiện một cách tương tự và một cách cẩn thận.

*While thus carefully proceeding with the contemplation, it is found that painful feeling or unpleasant sensations arise in the body of their own accord. Ordinarily people used to change the posture as soon as they feel even a slight unpleasant sensation of tiredness or feeling hot without taking heed of these incidents. The change is carried out quite heedlessly just while the seed of pain is beginning to grow. Thus painful feelings fail to take place in distinctive manner. For this reason, it is said that Posture (**Iriyāpatha**), as a rule, hides the painful feelings from view. People generally think that they are feeling well for days and nights. They consider that painful feelings occur at the time of an attack of a dangerous disease.*

Trong khi đang tiến triển như vậy một cách cẩn thận với sự trầm tư, người ta đã nghiệm thấy rằng những cảm thọ đông thống hoặc các cảm giác bất duyệt ý khởi sinh trong sắc thân với cách thức phù hợp riêng của chúng. Một cách thông lệ, người ta đã thường hay thay đổi tư thế ngay khi họ cảm thấy dù chỉ một chút cảm giác bất duyệt ý của sự mệt mỏi hoặc cảm thọ nóng bức mà không để ý đến những sự phát sinh này. Sự cải biến đã được thực hiện một cách hoàn toàn mạn bất kinh tâm ngay khi đó hạt giống của sự thống khổ đang manh nha để nảy mầm. Do vậy các cảm thọ đông thống không phát sinh trong một cách thức đặc biệt. Vì lý do này, người ta đã nói rằng tư thế ấy (**Oai Nghi**), theo thường lệ, che giấu không cho thấy các cảm thọ đông thống. Người ta thường nghĩ suy rằng họ cảm thấy kiện khang cả ngày lẫn đêm. Họ cho rằng những cảm thọ đông thống phát sinh vào thời điểm của sự tấn công bởi một căn bệnh nguy hiểm.

*The fact is just the contrast of what people think. Let anyone try to see how long he can keep himself in a sitting posture without moving or changing. He will find it uncomfortable after a short while, say five or ten minutes, and then he will find it unbearable after fifteen or twenty minutes. He will then be compelled to move or change the posture, by either raising or lowering his head, moving the hands or legs by swaying his body either forward or backward. Many movements usually take place during a short time and the number would be very large if they are to be counted for a day. However, no one appears to be aware of these facts because no one takes heed of them. Such is the order in every case. While in the case of a **yogi** who is always mindful of his actions, and is proceeding with contemplation, body impressions in their own respective nature are therefore distinctly noticed. They cannot help but reveal themselves fully in their own nature because he is watching until they come into full view. Though a painful sensation arises, he keeps on noting it: he does not ordinarily attempt to change or move. Then on the arising of mind wanting to change he at once makes a note of it as “wanting, wanting” and afterwards, he returns again to the painful sensation and continues his noting of it. He changes or moves only when he finds the pain unbearable. In this case also he begins by noting the wanting mind and proceeds with noting carefully every action in the process of moving. This is why posture can no longer hide painful sensation. Often a **yogi** feels painful sensations creeping from here to there or he may feel a hot sensation, arching sensation, itching, or he may feel that the whole body is a mass of painful sensation. This is how painful sensations are found to be predominating because posture cannot cover them.*

Thực tế chỉ là sự tương phản của những gì mà người ta nghĩ suy. Hãy để bất luận ai thử xem bản thân vị ấy có thể cố gắng giữ trong tư thế tọa hành mà bất di động hoặc thay đổi được bao lâu. Vị ấy sẽ nghiệm thấy điều ấy bất thư thích sau một thời gian ngắn, chẳng hạn năm hoặc mười phút, và thế rồi vị ấy sẽ nghiệm thấy điều ấy nan dĩ nhẫn thụ sau mười lăm hoặc hai mươi phút. Thế rồi, vị ấy sẽ bị cưỡng cầu để chuyển động hoặc thay đổi tư thế, bằng cách hoặc là ngẩng đầu của mình lên hoặc là hạ đầu của mình xuống, chuyển động những tay hoặc chân bằng cách lắc lư sắc thân của mình, hoặc là hướng về phía trước hoặc là lui về phía sau. Nhiều sự chuyển động thường phát sinh trong một thời gian ngắn và số lượng sẽ rất lớn nếu như chúng đã đếm được trong một ngày. Tuy nhiên, không một ai tỏ ra ý thức được những sự thật này vì không một ai để ý đến chúng. Như thế là trạng huống trong mọi trường hợp. Trong lúc đó thì trường hợp của một hành giả luôn luôn cần niệm đến các hành động của mình, vị ấy đang tiến triển với sự trầm tư, những ấn tượng về sắc thân trong chính thực tính tương ứng của riêng chúng vì lẽ ấy đã được quan chú một cách xác thiết. Chúng quả là vô phương cứu chữa mà chỉ còn cách tự triển hiện mình ra một cách triệt để trong chính thực tính của chúng, vì vị ấy đang quan khán cho đến khi chúng được khán kiến đầy đủ. Mặc dù một cảm giác đông thống khởi sinh, vị ấy vẫn liên tục việc chú niệm nó: thông thường vị ấy không cố gắng để thay đổi hoặc chuyển động. Thế rồi, đang khi khởi sinh tâm thức mong muốn để thay đổi, vị ấy ngay tức khắc thực hiện một sự chú niệm về điều ấy là “mong muốn,

mong muốn” và sau đó, vị ấy lại phản hồi với cảm giác đông thống và tiếp tục việc chú niệm của mình vào điều ấy. Vị ấy chỉ thay đổi hoặc chuyển động khi vị ấy nghiệm thấy sự đông thống nan dĩ nhẫn thụ. Cũng trong trường hợp này, vị ấy bắt đầu với sự chú niệm vào tâm thức đang mong muốn và tiếp tục với sự chú niệm một cách cẩn thận mọi hành động trong quá trình đang chuyển động. Đây là vì sao tư thể không còn có thể che giấu lâu hơn nữa cảm giác đông thống. Thường thì một hành giả cảm thọ những cảm giác đông thống phát triển rần rần từ chỗ này đến chỗ nọ, hoặc vị ấy có thể cảm thọ một cảm giác nóng bức, cảm giác đau nhức, ngứa ngáy, hoặc vị ấy có thể cảm thọ rằng khắp cả châu thân là một khối cảm giác đông thống. Đây là cách thức mà những cảm giác đông thống đã được nghiệm thấy đang là tối hiển trước, vì tư thể không thể nào che đậy được chúng.

*If he intends to change the posture from sitting to standing, he should in the first place make a note of the intending mind as “intending, intending” and proceed with the acts of arranging the hands and legs in successive order by noting “raising, moving, stretching, touching, pressing” and so forth. When the body sways forward, it should be noted as “swaying, swaying”. While in the course of standing up, rising, there occurs lightness in the body. Attention should be fixed on these factors and a note made as “rising, rising”. The act of rising up should be carried out slowly. During the course of practice, it is most appropriate if a **yogi** acts feebly and slowly in all his activities just like a weak sick person. Perhaps the case of a person suffering from lumbago would be a more fitting example here. The patient must be cautious and move slowly to avoid pain. In the same manner, a **yogi** should always try and keep to slow motions in all action. The lowest speed is necessary to enable Mindfulness, Concentration, and Spiritual Knowledge to catch up. One has lived all the time in a light-hearted manner, and now has just begun seriously to train oneself to keep one’s mind in the body. It is the beginning only and Mindfulness and Spiritual Knowledge have not yet been properly geared up while the physical and mental processes are moving at top speed. It is therefore imperative to bring the top-level speed of these processes to the lowest gear so as to make it possible for the Mindfulness and Spiritual Knowledge to keep pace with them. It is therefore instructed that slow motion exercises should be carried out at all time.*

Nếu như vị ấy có tác ý để thay đổi tư thể từ tọa hành đến trụ hành, vị ấy trước hết nên thực hiện một sự chú niệm vào tâm thức đang có tác ý là “tác ý, tác ý” và tiếp tục với các quá trình đang bố trí những tay và chân một cách tuần tự liên tục trong lúc đang chú niệm “nâng lên, chuyển động, duỗi căng ra, tiếp xúc, ấn xuống” và v.v. Khi sắc thân lắc lư hướng về phía trước, nên được chú niệm là “lắc lư, lắc lư”. Trong lúc đó, trong tiến trình của việc đứng lên, sự đứng dậy, xảy ra sự khinh doanh ở trong sắc thân. Sự chú ý cần được kiên định bất di vào các yếu tố này và một sự chú niệm được thực hiện là “đứng dậy, đứng dậy”. Quá trình đang đứng dậy nên được thực hiện một cách chậm rãi. Trong tiến trình thực hành, sẽ là thích hợp nhất nếu như một hành giả hành động một cách yếu đuối và một cách chậm rãi trong mọi hoạt động của mình, tự hồ một bệnh nhân nhuyển nhược vô lực. Có lẽ trường hợp của một người

đang mắc chứng đau thắt lưng sẽ là một thí dụ thích hợp hơn ở đây. Bệnh nhân cần phải thận trọng và di động một cách chậm rãi để tránh sự thống khổ. Cùng cách thức như vậy, một hành giả phải luôn cố gắng và duy trì các động tác chậm lại trong tất cả mọi hành động. Tốc độ thấp nhất phải tắt yếu có khả năng để cho Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần đuổi kịp. Người ta đã luôn sống một cách mạn bất kinh tâm, và bây giờ mới bắt đầu tự bồi huấn bản thân một cách nghiêm túc để duy trì tâm thức của mình ở trong sắc thân. Đó chỉ là giai đoạn bắt đầu và Sự Chú Niệm và Tri Thức Tinh Thần vẫn chưa được chuẩn bị một cách chính xác trong khi các quá trình thể chất và tinh thần đang chuyển động với tốc độ tối đa. Do đó, điều bách thiết là phải đưa tốc độ cao nhất của các quá trình này về tốc độ chậm nhất, nhằm để cho điều ấy có thể làm cho Sự Chú Niệm và Tri Thức Tinh Thần tiến theo cùng tốc độ với chúng. Do đó, người ta đã giáo đạo rằng các việc huấn tập về sự chuyển động chậm rãi nên được thực hiện mọi thời khắc.

*Further it may be mentioned that it is advisable for a **yogi** to behave like a blind person throughout the course of training. A person without any restrained manner will not look dignified because he usually looks at things and persons wantonly. He cannot obtain a steady and calm state. While on the other hand the blind person behaves in a composed manner by sitting sedately with downcast eyes: he never turns to any direction to look at things or persons because he is blind and cannot see them. Even if a person comes near him and speaks to him he never turns around. This composed manner is worthy of imitation. A **yogi** should act in the same manner while carrying out the contemplation: he should not look anywhere, his mind must be intent solely on the object of contemplation; while in the sitting posture he must be intently noting as “rising, falling”. Even if strange things occur nearby, he must not look at them carefully: he must simply make a note as “seeing, seeing” and then pass on to the usual exercise by noting as “rising, falling”. A **yogi** should have a high regard for the exercise and carry it out with due respect so much so as to be mistaken for a blind person.*

Hơn nữa, có thể đề cập rằng thật là minh trí cho một hành giả nên biểu hiện tự hồ một manh nhân trong suốt khóa trình bồi huấn. Một người mà không có bất luận một cách hành xử ức chế nào sẽ không có vẻ được tôn nghiêm, vì vị ấy thường để ý đến các sự vật và những con người một cách phóng đãng. Vị ấy không thể nào hoạch đắc một trạng thái kiên định và bình tịnh. Mặt khác, trong lúc đó vị manh nhân biểu hiện trong một cách hành xử trấn tịnh với việc an tọa một cách trấn định cùng với đôi mắt nhìn xuống (*hạ mục nhãn căn*); vị ấy không bao giờ quay sang bất luận hướng nào để quan khán đến các sự vật hoặc những con người, vì vị ấy thất minh và bất khả khán kiến chúng. Dù có một người đến gần vị ấy và nói chuyện với vị ấy, vị ấy không bao giờ chuyển thân. Cách hành xử trấn tịnh này xứng đáng để mô phỏng theo. Một hành giả nên hành động cùng một cách thức trong khi đang thực hiện sự trầm tư: vị ấy không nên quan khán bất luận chỗ nào, tâm thức của vị ấy cần phải chuyên tâm một cách hoàn toàn vào đối tượng của sự trầm tư; trong lúc đang ở trong tư thế tọa hành, vị ấy cần phải chú niệm một cách chuyên chú là “phồng lên, xẹp xuống”. Dù có phát sinh

các sự việc kỳ đặc tại phụ cận, vị ấy không được quan khán chúng một cách cẩn thận, vị ấy chỉ đơn thuần thực hiện một sự chú niệm là “khán kiến, khán kiến” và thế rồi chuyển sang việc huân tập thông thường với sự chú niệm là “phòng lên, xập xuống”. Một hành giả phải có một sự cực kỳ kính bội đối với việc huân tập và tiến tu nó với tất cả lòng tôn kính cần thiết đến mức độ đã bị thổ ngộ với một manh nhân.

*In this respect certain female yogis were found to be in perfect form. They carefully carried out the exercise with all due respect in accordance with the instructions. Their manner was very composed and they were always intent on the objects of contemplation. They never looked around. When they walked, they were always intent on the steps. Their steps were light, smooth and slow. Every **yogi** should follow their example.*

Trong phương diện này, một số nữ hành giả đã được cho là có hình thái hoàn hảo. Họ đã thực hiện một cách cẩn thận việc huân tập với tất cả lòng tôn kính y chiếu theo những sự giáo đạo. Cách hành xử của họ đã hết sức trấn tĩnh và họ đã luôn chuyên tâm vào các đối tượng của sự trầm tư. Họ không bao giờ nhìn xung quanh. Khi họ đã bộ hành, họ đã luôn chuyên tâm vào các bước đi. Các bước đi của họ đã khinh khoái, bình ổn và chậm rãi. Mỗi hành giả nên mô phỏng theo họ.

*It is necessary for a **yogi** to behave like a deaf person also. Ordinary a person, as soon as he hears a sound, turns around and looks at the direction from where the sound comes. Or he turns around towards the person who speaks to him and makes a reply. He will not behave in a sedate manner. While on the other hand, a deaf person behaves in a composed manner: he does not take heed of any sound or talk because he never hears them. Similarly, a **yogi** should conduct himself in like manner without taking heed of any unimportant talk nor should he deliberately listen to any talk or speech. If he happens to hear any sound or talk he should at once make a note as “hearing, hearing” and then return to the usual exercise of noting as “rising, falling”. He should proceed with his contemplation intently so much so as to be mistaken for a deaf person.*

Đối với một hành giả điều tất yếu là cũng nên biểu hiện tự hồ một vị lung tử. Thông thường một người, ngay khi vị ấy nghe một âm thanh, chuyển thân và quan khán về hướng mà nơi đó âm thanh phát ra. Hoặc vị ấy chuyển thân về phía người nói chuyện với mình và thực hiện một sự trả lời. Vị ấy sẽ không biểu hiện trong một phương thức bình đạm. Mặt khác, trong lúc đó một vị lung tử biểu hiện trong một cách hành xử trấn tĩnh: vị ấy bất thính tòng bất luận âm thanh hoặc lời nói nào, vì vị ấy không bao giờ thính đáo chúng. Một cách tương tự, hành giả nên tự biểu hiện trong cách hành xử tương tự mà bất thính tòng bất luận lời nói nào bất trọng yếu, mà vị ấy cũng không nên có ý lắng nghe bất luận lời nói hoặc khẩu ngữ nào. Nếu như vị ấy tình cờ thính đáo bất luận âm thanh hoặc lời nói nào, vị ấy ngay tức khắc nên thực hiện một sự chú niệm là “thính văn, thính văn” và thế rồi hãy phản hồi việc huân tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xập xuống”. Vị ấy nên tiếp tục với việc

trầm tư của mình một cách chuyên chú đến mức độ đã bị thố ngộ với một vị lung tử.

It should be remembered that the carrying out intently of contemplation is the only concern of a yogi; other things seen or heard are not his concern. He should not take heed of them even though they may appear to be strange or curious. When he sees any sights he must ignore them as if he does not see; so also in the case of voices or sounds he must ignore them as if he does not hear. In the case of bodily actions, he must act slowly and feebly as if he were sick and very weak.

Nên ghi nhớ rằng việc tiến tu một cách chuyên chú về sự trầm tư là mối quan tâm duy nhất của một hành giả; các sự vật khác khi được khán kiến, hoặc được thính văn không phải là mối quan tâm của mình. Vị ấy không nên chú ý đến chúng cho dù chúng có thể tỏ ra kỳ đặc hoặc hiếm kỳ. Khi vị ấy khán kiến bất luận những cảnh quan nào, vị ấy cần phải trạo dĩ khinh tâm chúng, y như thể vị ấy bất khán kiến; cũng như thế trong trường hợp với các giọng nói hoặc các âm thanh, vị ấy cần phải trạo dĩ khinh tâm chúng, y như thể vị ấy bất thính đáo. Trong trường hợp với các hành động thuộc về sắc thân, vị ấy cần phải hành động một cách chậm rãi và một cách yếu đuối, y như thể vị ấy đã bị bệnh và hết sức nhu nhược vô lực.

*It is therefore emphasized that the act of pulling up the body to the standing posture should be carried out slowly. On coming to an erect position, a note should be made as “standing, standing”; if he happens to look around, a note should be made as “looking, seeing”; and on walking each step should be noted as “right step, left step” or “walking, walking”. In each step, attention should be fixed on the movement from the point of lifting the leg to the point of putting down. While walking in quick steps or taking a long walk, a note on one section of each step as “right step, left step” or “walking, walking” will do. In the case of taking a slow walk, each step may be divided into three section of lifting, pushing forward and putting down respectively. In the beginning of the exercise, a note should be make on two section in each step as “lifting”, by fixing the attention on the upward movement of the leg from the beginning to the end, and as “putting” on the downward movement from the beginning to the end. Thus the exercise which starts with the first step by noting as “lifting, putting” now ends. Here it may be mentioned that, at the time of noting as “putting” when the leg is put down in the first step, the other leg happens usually to lift up to begin the next step. This should not be allowed to happen. Next step should begin only after the end of the first step, such as “lifting, putting” for the first one and “lifting, putting” for the next step. After two or three days this exercise would be easy anh he should carry out the exercise of noting each step in three sections as “lifting, pushing, putting”. For the present, a **yogi** should start the exercise by noting as “right step, left step”, or “walking, walking” while walking quickly, and be noting as “lifting, putting” while walking slowly.*

Do đó, cần được nhấn mạnh rằng quá trình đang khởi thân lên tư thế trụ hành phải được thực hiện một cách chậm rãi. Khi đến một vị trí thẳng đứng, một sự chú niệm nên được

thực hiện là “đứng lên, đứng lên”; nếu như vị ấy tình cờ nhìn xung quanh, một sự chú niệm nên được thực hiện là “khán quan, khán kiến”; và đang khi bộ hành mỗi bước đi nên được chú niệm là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành”. Trong mỗi bước đi, sự chú ý nên được kiên định bắt di vào việc chuyển động từ thời điểm nâng chân lên đến thời điểm đặt xuống. Trong khi đang bộ hành với những bước đi nhanh hoặc đang thực hiện một cước bộ dài, sẽ thực hiện một sự chú niệm vào một phần của mỗi bước đi là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành”. Trong trường hợp đang thực hiện một cước bộ chậm, mỗi bước đi có thể được chia ra thành ba phần với việc nhắc lên, việc đẩy thẳng tới trước và việc đặt xuống một cách tương ứng riêng lẻ. Vào giai đoạn bắt đầu của việc huấn tập, một sự chú niệm nên được thực hiện vào hai phần trong mỗi bước đi là “nhắc lên”, bằng cách cố định sự chú ý vào việc chuyển động hướng lên trên của chân từ đầu chí cuối, và là “đặt xuống” vào việc chuyển động hướng xuống từ đầu chí cuối. Do vậy, việc huấn tập mà bắt đầu với bước đi đầu tiên với sự chú niệm là “nhắc lên, đặt xuống” bây giờ kết thúc. Ở đây có thể đề cập rằng, tại thời điểm của sự chú niệm là “đặt xuống” khi chân được đặt xuống ở bước đi đầu tiên, chân bên kia một cách thông lệ ngẫu nhiên xảy ra việc nhắc lên để bắt đầu bước đi tiếp sau. Điều này không nên cho phép xảy ra. Bước đi tiếp sau chỉ nên bắt đầu sau khi kết thúc bước đi đầu tiên, chẳng hạn như là “nhắc lên, đặt xuống” cho bước đi đầu tiên, và “nhắc lên, đặt xuống” cho bước đi tiếp sau. Sau hai hoặc ba ngày, việc huấn tập này sẽ được dễ dàng, và vị ấy nên tiến tu việc huấn tập về sự chú niệm mỗi bước đi trong ba phần là “nhắc lên, đưa ra, đặt xuống”. Trong lúc này, một hành giả nên bắt đầu việc huấn tập với sự chú niệm là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành” trong khi đang bộ hành một cách nhanh chóng; và với sự chú niệm là “nhắc lên, đặt xuống” trong khi đang bộ hành một cách chậm rãi.

In the course of his walk, he may feel wanting to sit down. He should then make a note as “wanting, wanting”; if he then happens to look up as “looking, seeing; looking; seeing”; on going to the place for sitting as “lifting, putting”; on stopping as “stopping, stopping”; on turning as “turning, turning”; when he feels wanting to sit as “wanting, wanting”. In the act of sitting, there occurs a heaviness in the body and also a downward pull. Attention should be fixed on these factor and a note made as “sitting, sitting, sitting”. After having sat down, there would be movements of bringing the hand and legs into position. They should be noted as “moving, bending, stretching” and so forth. If there is nothing to do and if he is sitting quietly, he should revert to the usual exercise of noting as “rising, falling”.

Trong tiến trình bộ hành của mình, vị ấy có thể cảm thấy việc mong muốn để ngồi xuống. Vị ấy thế rồi nên thực hiện một sự chú niệm là “mong muốn, mong muốn”; nếu như vị ấy sau đó tình cờ ngẩng đầu lên khán kiến, một sự chú niệm là “khán quan, khán kiến; khán quan, khán kiến”; đang khi đi đến vị trí để an tọa, một sự chú niệm là “nhắc lên, đặt xuống”; đang khi dừng lại, một sự chú niệm là “dừng lại, dừng lại”; đang khi xoay người, một sự chú niệm là “chuyển thân, chuyển thân”; khi vị ấy cảm thấy việc mong muốn để ngồi xuống, một sự chú niệm là “mong muốn, mong muốn”. Trong quá trình đang an tọa, xảy ra một trọng

lượng ở trong sắc thân và cũng có một lực kéo xuống. Sự chú ý nên được kiên định bắt đi vào những yếu tố này và một sự chú niệm được thực hiện là “an tọa, an tọa, an tọa”. Sau khi đã ngồi xuống, sẽ có các sự chuyển động để đưa ra những tay và chân vào vị trí. Chúng nên được chú niệm là “chuyển động, co gấp lại, duỗi căng ra” và v.v. Nếu như không có chi đề làm, và nếu như vị ấy đang an tọa một cách bình tĩnh, vị ấy nên hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xập xuống”.

If, in the course of contemplation, he feels painful or tired or hot, he should make a note of them and then revert to the usual exercise by noting as “rising, falling”. If he feels sleepy, he should make a note as “sleepy, sleepy”, and process with the noting of all acts of preparing for lying down and bringing into position the hands and legs as “raising, pressing, moving, supporting”; when the body sways as “swaying, swaying”; when the legs stretch as “stretching, stretching”; and when the body drops and lies flat as “lying, lying”.

Nếu như, trong tiến trình của sự trầm tư, vị ấy cảm thọ đông thống, hoặc mệt mỏi, hoặc nóng bức; vị ấy nên thực hiện một chú niệm về chúng, và thế rồi hồi phục việc huấn tập thông thường với sự chú niệm là “phòng lên, xập xuống”. Nếu như vị ấy cảm thấy **khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ), vị ấy nên thực hiện một sự chú niệm là “**khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ), **khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ),” và tiếp tục tiến hóa với sự chú niệm vào tất cả các hành động cho việc chuẩn bị để nằm xuống và đưa ra những tay và chân vào vị trí, một sự chú niệm là “nâng lên, ấn xuống, chuyển động, nâng đỡ”; khi sắc thân lắc lư, một sự chú niệm là “lắc lư, lắc lư”; khi duỗi căng những chân ra, một sự chú niệm là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”; và khi sắc thân hạ xuống và nằm thẳng ra, một sự chú niệm là “nằm nghỉ, nằm nghỉ”.

*These trifling acts in lying down are also important and they should not be neglected. There is every possibility of attaining enlightenment during this short time. On the full development of Concentration and Spiritual Knowledge enlightenment is attainable during the present moment of bending or stretching. In this way, Venerable Ānanda (cousin and personal attendant of the **Buddha**) attained **Arahatship** at the very moment of lying down.*

Những hành vi vô tấc khinh trọng trong lúc nằm xuống cũng trọng yếu và chúng không nên được sao lãng. Có mọi khả năng cho việc thành đạt sự giác ngộ trong khoảng thời gian ngắn này. Trong sự phát triển hoàn chỉnh của Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần, sự giác ngộ có thể hoạch đắc trong khoảnh khắc co gấp lại hoặc duỗi căng ra này. Theo phương thức này, **Trưởng Lão Ānanda** (biểu đệ và thị giả riêng của **Đức Phật**) đã thành đạt **Quả Vị Vô Sinh** ngay tại khoảnh khắc nằm xuống.

*About the beginning of the fourth month after the great final **Nibbāna** (**Mahāparinibbāna**) of the Lord **Buddha**, it was arranged to hold the first **Saṅghāyanā**. By this term is meant the council of monks who collectively make classification, examination, confirmation and recitation of all teaching of Lord **Buddha**. At that time, five hundred monks*

were chosen for the work. Of them four hundred and ninety-nine were **Arahats** (Adepts, who have become perfect and have attained enlightenment) while Venerable **Ānanda** alone was a **Sotāpanna** (Stream Winner, i.e. the first stage on the path when one has entered the stream leading to enlightenment). In order to attend the Council as an **Arahat** on the same level with the others, he made his utmost effort to carry on with the meditation until just one day before the first day of the Council. That was on the fourth waning of the month of August. He proceeded with the contemplation of Mindfulness of the Body (**Kāyagatā Sati**) which is also known as the Application of Mindfulness to Insight into the Functioning of the Body (**Kāyanupassanā Satipaṭṭhāna**) and kept on walking the whole night. It might be in the same manner of noting as “right step, left step” or “walking, walking”. He was thus occupied with the intent contemplation of mental and material processes in each step till the dawn of the next day. But he had not yet attained the **Arahatship**.

Vào giai đoạn bắt đầu của tháng thứ tư sau khi **Đức Thế Tôn** đã quyết định viên tịch **Níp Bàn (Đại Viên Tịch Níp Bàn)**, đã có bố trí để triệu tập **Hội Nghị Kiết Tập Tam Tạng** lần thứ nhứt. Với thuật ngữ này có nghĩa là Hội Nghị các vị tu sĩ đã hội tập thực hiện việc phân loại, việc thẩm tra, việc chứng thực và việc bồi tụng tất cả những giáo huấn của **Đức Thế Tôn**. Tại thời điểm ấy, năm trăm vị tu sĩ đã được tuyển trạch cho việc kiết tập. Trong số họ, có bốn trăm chín mươi chín vị đã là các **Bậc Vô Sinh** (Các Bậc thực luyện, các Bậc đã trở nên hoàn hảo và đã thành đạt sự giác ngộ) trong lúc đó đơn độc **Trưởng Lão Ānanda** đã là **Bậc Thất Lai** (Bậc Quả Dự Lưu, tức là, giai đoạn đầu tiên trên đạo lộ khi mà người ta đã tiến nhập vào dòng dắt dẫn đến sự giác ngộ). Nhằm để tham dự Hội Nghị với tư cách là một **Bậc Vô Sinh** đồng đẳng với các Bậc kia, Ngài đã thực hiện sự nỗ lực tối đa của mình để tiếp tục hành trì việc thiền định cho đến chỉ một ngày trước ngày đầu tiên của Hội Nghị. Đó đã là vào ngày trăng hạ huyền thứ tư của Tháng Tám. Ngài đã tiếp tục với sự trầm tư vào Sự Chú Niệm vào Sắc Thân (**Thân Niệm Xứ**) mà điều đó còn được sở tri là Ứng Dụng của Sự Chú Niệm đến Tuệ Giác vào Chức Năng của Sắc Thân (**Thân Tùy Quán Niệm Xứ**) và đã tiếp tục việc bộ hành suốt cả đêm. Cũng có thể điều đó là cùng một cách thức của sự chú niệm là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành”. Ngài đã bận rộn như vậy với sự chuyên tâm trầm tư vào các quá trình tinh thần và vật chất trong mỗi bước đi cho đến lúc bình minh của ngày hôm sau. Thế nhưng Ngài đã vẫn chưa thành đạt **Quả Vị Vô Sinh**.

Then the Venerable **Ānanda** thought thus: “I have done my utmost. Lord **Buddha** used to say, “**Ānanda**, you possess full Perfection (**Pāramīs**). Do proceed with the practice of meditation. You will surely attain **Arahatship** one day.” I have tried my level best so much that I can be counted as one of those who ever did their best in meditation. What may be the reason for my failure?” Then he remembered: “Ah ! I was overzealous in keeping solely to the exercise of walking throughout the night. There was an excess of Vigor and less Concentration, which indeed was responsible for the state of Restlessness (**Uddhacca**). It is now necessary to stop walking so as to bring Vigor in level with Concentration and to proceed

with the contemplation in a lying position.” Venerable **Ānanda** accordingly entered his room and sat down on the bench and then began to lie down. It was said that Venerable **Ānanda** attained **Arahatship** thus at the moment of lying down or rather at the moment of contemplating as “lying, lying”.

Thế rồi **Trưởng Lão Ānanda** đã nghĩ suy như vậy: “Ta đã cố gắng hết sức của mình. **Đức Thế Tôn** đã từng nói rằng “Này **Ānanda**, con sở hữu đầy đủ các Pháp Toàn Thiện (**Chư Pháp Ba La Mật**). Hãy tiếp tục với việc thực hành thiền định. Một cách khẳng định con sẽ thành đạt **Quả Vị Vô Sinh** một ngày nào đó”. Ta đã cố gắng hết sức mình đến trình độ mà Ta có thể được kể như là một trong những vị đã từng nỗ lực hết sức mình trong thiền định. Điều chi có thể là lý do cho sự thất bại của Ta ?” Thế rồi Ngài đã ghi nhớ: “À ! Ta đã nhiệt tâm quá mức trong khi chỉ có duy trì một cách hoàn toàn vào việc huấn tập về bộ hành suốt cả đêm. Đã có một sự quá lượng về Tinh Lực và giảm thiểu về Sự Định Thức, mà điều đó đích thực đã là phụ hữu trách nhiệm cho trạng thái tiêu tảo bất an (**Trạo Cử**). Bây giờ nhất thiết phải dừng việc bộ hành nhằm để đem Tinh Lực cho bình hành với Sự Định Thức, và tiếp tục với việc trầm tư trong một tư thế nằm xuống”. Vì vậy **Trưởng Lão Ānanda** đã vào phòng của mình và đã ngồi xuống băng ghế, và thế rồi đã bắt đầu nằm xuống. Người ta đã nói rằng **Trưởng Lão Ānanda** đã thành đạt **Quả Vị Vô Sinh** như vậy ngay tại khoảnh khắc nằm xuống, hoặc chính xác hơn là ngay khoảnh khắc đang trầm tư là “nằm xuống, nằm xuống”.

*This manner of attaining **Arahatship** has been recorded as a strange event in the Commentaries because this manner was outside of the four regular postures of walking, standing, sitting and lying down. At that moment, Venerable **Ānanda** could not be regarded strictly to have been in a standing posture because his feet were off the floor, or could he be regarded as sitting because his body was in a leaning position quite close to a pillow, nor in a lying posture because his head had not touched the pillow and the body did not lay flat as yet. As Venerable **Ānanda** was a Stream Winner, he had to develop the three other higher stages: The Path and Fruition of a Once-Returner, second stage on the Path; Path and Fruition of a Never-Returner, third stage on the Path; and Path and Fruition of an Adept, fourth and final stage of the Path (**Sakadāgāmī Magga** and **Phala**, **Anāgāmī Magga** and **Phala**, **Arahatta Magga** and **Phala**) in his final attainment. It took a moment only. Every care is therefore needed to carry on the practice of contemplation without relaxation or omission.*

Cách thức thành đạt **Quả Vị Vô Sinh** này đã được ghi chép lại trong các Bộ Chú Giải như là một sự kiện kỳ đặc vì cách thức này đã là ở bên ngoài bốn tư thế thông thường của bộ hành, trụ hành, tọa hành và ngọa hành. Vào khoảnh khắc đó, một cách nghiêm chỉnh **Trưởng Lão Ānanda** không thể được xem như là đã đang ở trong một tư thế trụ hành vì đôi bàn chân của Ngài đã rời khỏi nền nhà, mà Ngài cũng không thể được xem như là đang tọa hành vì sắc thân của Ngài đã đang ở một tư thế ngả lưng khá gần với một cái gối, mà cũng không ở một

tư thế ngọa hành vì đầu của Ngài đã chưa có tiếp xúc cái gối, và cho đến lúc đó sắc thân đã vẫn chưa nằm thẳng ra. Vì **Trưởng Lão Ānanda** đã là một Bậc Quả Dự Lưu, Ngài phải phát triển ba giai đoạn cao hơn còn lại: Đạo Lộ và Quả Vị của một Bậc Nhất Thứ Phản Hồi Giả (**Bậc Nhất Lai**), giai đoạn thứ hai của Đạo Lộ; Đạo Lộ và Quả Vị của một Bậc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả (**Bậc Bất Lai**), giai đoạn thứ ba của Đạo Lộ; và Đạo Lộ và Quả Vị của một Bậc Thực Luyện (**Bậc Vô Sinh**), giai đoạn thứ tư và cuối cùng của Đạo Lộ (**Đạo Lộ và Quả Vị Nhất Lai, Đạo Lộ và Quả Vị Bất Lai, Đạo Lộ và Quả Vị Vô Sinh**) trong sự thành đạt cuối cùng của Ngài. Nó chỉ lấy đi một khoảnh khắc. Do đó, mọi sự cẩn trọng đều nhất thiết phải tiếp tục thực hành việc trầm tư mà không có sự phóng túng hoặc sơ suất.

In the act of lying down, contemplation should be carried out with due care. When one feels sleepy and wants to lie down a note should be made as “sleepy, sleepy, wanting, wanting”; on raising the hand as “raising, raising”; on stretching as “stretching, stretching”; on touching as “touching, touching”; on pressing as “pressing, pressing”; after swaying the body and on dropping it down as “lying, lying”. The act of lying down should be carried out very slowly. On touching with the pillow, it should be noted as “touching, touching” – there are many places of touch all over body but each spot only need to be noted at one time. In the lying position, there are many bodily actions for bringing the legs and hands into position also. These actions should be noted carefully as “raising, stretching, bending, moving” and so on. On turning the body, a note should be made as “turning, turning” and when there is nothing particular, the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. When lying on the side or on the back, there are usually no particular things to be noted: then the usual exercise must be reverted to.

Trong quá trình đang nằm xuống, sự trầm tư nên được thực hiện với tất cả sự cẩn trọng. Khi người ta cảm thấy **khôn quỵen** (*mệt mỏi và buồn ngủ*) và mong muốn để nằm xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “**khôn quỵen** (*mệt mỏi và buồn ngủ*), **khôn quỵen** (*mệt mỏi và buồn ngủ*); mong muốn, mong muốn”; đang khi giơ tay lên, một sự chú niệm nên được thực hiện là “giơ lên, giơ lên”; đang khi duỗi căng ra, một sự chú niệm nên được thực hiện là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”; đang khi tiếp xúc, một sự chú niệm nên được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc”; đang khi ấn xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “ấn xuống, ấn xuống”; sau khi đã lắng lư sắc thân và đang khi hạ nó xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “nằm nghỉ, nằm nghỉ”. Quá trình nằm xuống nên được thực hiện một cách hết sức chậm rãi. Đang khi tiếp xúc với cái gối, nên được chú niệm là “tiếp xúc, tiếp xúc” – có nhiều vị trí tiếp xúc trên khắp cả sắc thân, thế nhưng mỗi điểm chỉ cần được chú niệm một lần. Trong tư thế ngọa hành, cũng có nhiều động tác thuộc sắc thân để đem những chân và tay vào vị trí. Các động tác này nên được chú niệm một cách cẩn thận, như là “nâng lên, duỗi căng ra, co gập lại, chuyển động” và v.v. Đang khi chuyển thân, một sự chú niệm nên được thực hiện là “chuyển thân, chuyển thân” và khi không có điều chi đặc biệt, việc huân tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên được hồi phục. Khi đang nằm nghiêng

một bên hoặc nằm ngửa, không có những điều chi đặc biệt để được chú niệm: thế rồi việc huân tập thông thường cần phải được hồi phục.

But there may be times when the mind wanders while one is in the lying posture. This wandering mind should be noted as “going, going” when it goes out, as “arriving, arriving” when it reaches a place, as “planning, reflecting”, and so forth on each state in the same manner as in the case of contemplation in the sitting posture. Mind generally vanishes on being noted once or twice. Then the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. There may be also instances of swallowing or spitting saliva, or feeling of painful sensations, hot sensations, itching sensations, etc. or of bodily actions in changing the position and moving the limbs. They should be contemplated as each occurs. (When sufficient strength in Concentration is gained, it will be possible even to carry on with the contemplation of each act of opening and closing of the eyelids and winking). Afterwards one should then return to the usual exercise when there is no other thing to do.

Thế nhưng, có thể có những lúc khi mà tâm thức lưu lãng trong lúc người ta đang ở tư thế ngọa hành. Tâm thức đang lưu lãng này nên được chú niệm là “lưu lãng, lưu lãng” khi nó đi ra ngoài; là “đạt đến, đạt đến” khi nó đạt đến nhất điểm; là “sách hoạch, thâm tư” và v.v. trên mỗi trạng thái theo cùng một cách thức như trong trường hợp của sự trầm tư ở tư thế tọa hành. Tâm thức thường biến mất khi đã được chú niệm một hoặc hai lần. Thế rồi việc huân tập về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục. Cũng có thể có những tình huống của việc nuốt vào hoặc việc khạc nhổ nước miếng, hoặc cảm thọ những cảm giác đông thối, những cảm giác nóng bức, những cảm giác ngứa ngáy v.v. hoặc những động tác thuộc sắc thân trong việc thay đổi tư thế và việc cử động tứ chi. Chúng nên được trầm tư khi mỗi lần phát sinh. (Khi đã hoạch đắc năng lực sung túc trong Sự Định Thức thì sẽ khả thi ngay cả việc tiếp tục thực hiện sự trầm tư với từng mỗi quá trình đang mở ra và khép lại của các mí mắt, và sự nháy mắt). Thế rồi, sau đó người ta nên phản hồi việc huân tập thông thường khi không có điều chi khác để làm.

Though it is late in the night and it is time for sleep, it is not advisable to give up the contemplation and go to sleep. Anyone who has a keen interest in contemplation must be prepared to face the risk of spending many nights without sleep.

Dù đã khuya và đã đến thời gian để ngủ nghỉ, thật là bất minh trí để từ bỏ sự trầm tư và để đi ngủ. Bất luận ai mà có sự chuyên tâm quan chú trong việc trầm tư, vị ấy cần phải được chuẩn bị tư tưởng để đối diện với mỗi nguy cơ thiệt hại của việc tiêu phí nhiều đêm không ngủ.

*The scriptures are emphatic on the necessity of developing the very qualities of Energetic Vigor Which Consists of Four Limbs, i.e. varieties (**Caturaṅga Viriya**) in the practice of meditation. In the hard struggle, he may be reduced to a mere skeleton of skin,*

bone and sinew when his flesh and blood wither away and dry up but should not give up his effort so long as he has not attained whatever is attainable by manly perseverance, energy and endeavor. These instructions should be followed with a strong determination. It may be possible to keep awake if there is strong enough Concentration to beat off the sleep but he will fall asleep if sleep gets an upper hand. When he feels sleepy, he should make a note as “sleepy, sleepy”; when the eyelids are drooping as “drooping, drooping”; dazzled as “dazzled, dazzled”. After the contemplation in the manner indicated, he may be able to shake off the sleepiness and feel fresh again. This feeling should be noted as “feeling fresh, feeling fresh” and after which the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. However, in spite of his determination, he may feel unable to keep himself awake if he is very sleepy. In a lying posture, it is more easy to fall asleep. A beginner should therefore try to keep himself mostly in the postures of sitting and walking.

Các văn bản kinh điển đã nhấn mạnh về tính tất yếu của việc phát triển các phẩm chất ưu tú tuyệt đối của Tinh Lực Sung Bái Tổ Thành Tứ Chi, tức là các đặc tính phức hợp (**Tứ Chi Cần Mẫn**) trong việc thực hành thiền định. Trong sự phấn đấu tích cực, vị ấy có thể bị giảm sút chỉ là một bộ xương bằng da, xương và gân guốc, khi mà máu và thịt của vị ấy khô héo và khô cạn đi, thế nhưng vị ấy không nên từ bỏ những sự nỗ lực của mình chừng nào mà vị ấy chưa đạt được điều gì có thể hữu hoạch đắc bằng nhiều sự kiên trì bất giải, sự hoạt lực và sự nỗ lực hoàn thành. Những sự giáo đạo này nên được tuân chiếu với một sự quyết tâm kiên cường. Có thể là khả thi để giữ sự tỉnh giác nếu như có Sự Định Thức đủ kiên cường để kích thoát sự ngủ nghỉ, thế nhưng vị ấy sẽ nhập thụy nếu như sự ngủ nghỉ chiếm thượng phong. Khi vị ấy cảm thấy **khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ), vị ấy nên thực hiện một sự chú niệm là “**khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ), **khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ)”; khi các mí mắt đang rũ xuống, một sự chú niệm là “rũ xuống, rũ xuống”; bị lóa mắt, một sự chú niệm là “lóa mắt, lóa mắt”. Sau khi sự trầm tư theo cách thức đã biểu minh, vị ấy có thể có khả năng đề bài thoát sự khốn quỵện và cảm thấy tươi tỉnh trở lại. Sự cảm thọ này nên được chú niệm là “cảm thấy tươi tỉnh, cảm thấy tươi tỉnh”, và sau đó việc huấn tập về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục. Tuy nhiên, bất luận sự quyết tâm của mình, vị ấy có thể cảm thấy không có khả năng để tự giữ lấy sự tỉnh giác cho mình nếu như vị ấy đã hết sức **khốn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ). Trong tư thế ngoại hành thì sẽ dễ dàng nhập thụy hơn. Do đó, một sơ học giả nên cố gắng gìn giữ bản thân mình một cách chủ yếu là trong các tư thế tọa hành và bộ hành.

But when the night is late, he will be compelled to lie down and proceed with the contemplation of “rising” and “falling”. In this position, he may perhaps fall asleep. During the time of sleep, it is not possible to carry on with the contemplation. It is an interval for a yogi to relax. An hours’ sleep will give him an hour’s relaxation and if he continues to sleep for two, three or four hours, he will get relaxation for longer hours. But it would not be advisable for a yogi to sleep more than four hours, which is pretty long and ample for a

normal sleep.

Thế nhưng khi đêm đã về khuya, vị ấy sẽ bị cưỡng cầu để nằm xuống và đã tiếp tục với việc trầm tư “phòng lên” và “xộp xuống”. Trong tư thế này, có lẽ vị ấy có thể nhập thụ. Trong khoảng thời gian ngủ nghỉ, thật bất khả thi để tiếp tục sự trầm tư. Đó là một khoảng thời gian để một hành giả thư giãn. Một giờ ngủ nghỉ sẽ mang lại cho vị ấy một giờ thư giãn, và nếu như vị ấy tiếp tục ngủ nghỉ trong hai, ba hoặc bốn giờ đồng hồ, vị ấy sẽ được thư giãn trong nhiều giờ hơn. Thế nhưng sẽ là bất minh trí cho một hành giả ngủ nhiều hơn bốn giờ đồng hồ, đó là khá dài và đầy đủ cho một giấc ngủ bình thường.

*On waking up, a yogi should start his contemplation from the moment of awakening. To be fully occupied with intent contemplation throughout the waking hours is the routine of a **yogi** who works hard with true aspiration for the attainment for Path and its Fruition. If it is not possible to catch the waking moment, he should start with the usual exercise of noting as “rising, falling”. Or if he becomes aware firstly of the fact of reflecting he should begin his contemplation by noting as “reflecting, reflecting”, and then revert to the usual exercise of noting as “rising, falling”. Or if he becomes aware firstly of hearing a voice or sound, he should begin by noting as “hearing, hearing” and then revert to the usual exercise.*

Trong khi thức dậy, một hành giả nên bắt đầu sự trầm tư của mình từ khoảnh khắc của sự tỉnh giác. Một cách hoàn toàn bị bận rộn với tác ý trầm tư trong suốt những giờ tỉnh thức là thông lệ của một hành giả, là vị hết sức cố gắng với chân nguyện vọng cho sự thành đạt Đạo Lộ và Quả Vị của nó. Nếu như bất khả thi để bắt kịp thời điểm tỉnh thức, vị ấy nên bắt đầu với việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống”. Hoặc nếu như vị ấy phát giác trước tiên sự kiện ở việc thâm tư, vị ấy nên bắt đầu sự trầm tư của mình với sự chú niệm là “thâm tư, thâm tư”, và thế rồi hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống”. Hoặc nếu như vị ấy phát giác trước tiên việc thính văn một giọng nói hoặc một âm thanh, vị ấy nên bắt đầu với sự chú niệm là “thính văn, thính văn” và thế rồi hồi phục việc huấn tập thông thường.

As soon as he wakes up, there may be bodily actions in turning this side or that side, and in moving the hands and legs and so forth. These actions should be contemplated in successive order. Or if he becomes aware of the mind leading to various bodily actions, he should start his contemplation by noting the mind in the first place. Or if he becomes aware firstly of the painful sensations, he should start by noting the painful sensations and then proceed with bodily actions. If he stays quietly without moving, the usual exercise of noting as “rising, falling” should be attended to. If he intended to get up he should note as “intending, intending” and then proceed with the noting of all actions serially in bringing the legs and hand into positions. It should be noted as “raising, raising” on raising the body, and “sitting, sitting” when the body is erect and in sitting posture, and if there are any other actions of bringing legs and hand into position these actions should also be noted. If there

are no particular things the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to.

Ngay khi vị ấy lai tĩnh, có thể có những hành động thuộc sắc thân trong khi xoay chuyển bên này hoặc bên kia, và trong khi chuyển động những tay và chân, và v.v. Những hành động này nên được trầm tư trong trình tự liên tục. Hoặc nếu như vị ấy phát giác tâm thức đang dẫn đạo các hành động sai biệt thuộc sắc thân, vị ấy nên bắt đầu việc trầm tư của mình với sự chú niệm tâm thức ngay từ đầu. Hoặc nếu như vị ấy phát giác trước tiên các cảm giác đông thông, vị ấy nên bắt đầu với sự chú niệm các cảm giác đông thông, và thế rồi tiếp tục với các hành động thuộc sắc thân. Nếu như vị ấy trì hoãn một cách bình tĩnh mà không chuyển động, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được chú ý đến. Nếu như vị ấy tác ý để đứng lên, vị ấy nên chú niệm là “tác ý, tác ý” và thế rồi tiếp tục với sự chú niệm tất cả các hành động một cách nối tiếp nhau để đưa những chân và tay vào tư thế. Nên được chú niệm là “nâng lên, nâng lên” đang khi nâng sắc thân lên; nên được chú niệm là “an tọa, an tọa” khi sắc thân thẳng đứng và trong tư thế tọa hành; và nếu như có bất luận những hành động nào khác để đưa những chân và tay vào tư thế, những hành động này cũng nên được chú niệm. Nếu như không có những điều chi đặc biệt, việc huấn tập về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục.

So far, things relating to the objects of contemplation in connection with the four postures and changing from one posture to another have been mentioned. It is merely a description of the general outline of major objects of contemplation to be carried out in the course of practice. Yet in the beginning of the practice, it is difficult to follow up on all of them in contemplation. Many things will be omitted. But on gaining sufficient strength in Concentration, it is easy to follow up in contemplation not only those already enumerated but many more. With gradual development of Mindfulness and Concentration, the face of Spiritual Knowledge quickens and thus many more can be perceived. It is necessary to work up this high level.

Cho đến giờ, những Pháp tương quan với các đối tượng của sự trầm tư hữu quan với bốn tư thế và việc thay đổi từ một tư thế đến tư thế khác đã được đề cập đến. Đó chỉ đơn thuần là một sự miêu thuật của bản đại cương về các đối tượng chủ yếu của sự trầm tư đã được thực hiện trong tiến trình thực hành. Tuy vậy, khi bắt đầu phần thực hành, thật khó khăn để theo dõi triệt để tất cả chúng trong sự trầm tư. Có nhiều Pháp sẽ bị bỏ qua. Thế nhưng, khi đã hoạch đắc năng lực sung túc của Sự Định Thức, thật là dễ dàng để theo dõi triệt để trong sự trầm tư, không những chỉ các Pháp đã được liệt kê ấy mà còn nhiều hơn nữa. Với sự phát triển tiệm tiến của Sự Chú Niệm và Sự Định Thức, tốc độ của Tri Thức Tinh Thần đã được nhanh chóng và do vậy có nhiều Pháp hơn nữa có thể được nhận thức. Nhất thiết phải từng bước phát triển đến trình độ cao này.

Contemplation should be carried out also in the case of washing the face in the

morning or when taking a bath. As it is necessary to act quickly in these cases, contemplation should be carried out to such an extent as far as possible in these circumstances. On stretching the hand to catch hold of the mug as “stretching”; on catching hold of the mug as “holding”; on dipping the mug as “dipping”; on bringing the mug toward the body as “bringing”; on pouring the water as “pouring”; on feeling cold as “cold”; on rubbing as “rubbing” and so on. There are also many actions in changing or arranging the dress, in arranging the bed or bed sheets; and in opening the door and so on. These actions should be contemplated in detail serially as much as possible.

Sự trầm tư cũng nên được thực hiện trong trường hợp đang rửa mặt vào buổi sáng, hoặc khi đang tắm. Vì nhất thiết phải hành động một cách nhanh chóng trong những trường hợp này, sự trầm tư nên được thực hiện đến một trình độ chừng mực khả thi như vậy trong những cảnh huống này. Đang khi duỗi căng tay ra để nắm giữ lấy cái tách, một sự chú niệm được thực hiện là “duỗi căng ra”; đang khi nắm giữ lấy cái tách, một sự chú niệm được thực hiện là “nắm lấy”; đang khi nhúng cái tách xuống nước, một sự chú niệm được thực hiện là “nhúng xuống”; đang khi đưa cái tách về phía sắc thân, một sự chú niệm được thực hiện là “đưa lại”; đang khi giội nước, một sự chú niệm được thực hiện là “giội nước”; đang khi cảm thọ lạnh ngắt, một sự chú niệm được thực hiện là “lạnh ngắt”; đang khi ma sát, một sự chú niệm được thực hiện là “ma sát” v.v. Ngoài ra còn có nhiều hành động trong việc thay đổi hoặc sắp xếp trang phục, đang khi thu xếp giường ngủ hoặc các khăn trải giường; và đang khi mở cửa v.v. Những hành động này nên được trầm tư trong chuỗi nối tiếp nhau một cách tế tiệt càng nhiều càng tốt.

At the time of taking a meal, contemplation should be started from the time of looking at the meal table as “looking, seeing; looking, seeing”; when stretching the hand to the plate as “stretching, stretching”; when the hand touches the food as “touching, hot, hot”; when gathering the food as “gathering, gathering”; when catching hold of the food as “catching, catching”; after lifting when the hand is being brought up as “bringing, bringing”; when the neck is being bent down as “bending, bending”; when the food is being placed in the mouth as “placing, placing”; when withdrawing the hand as “withdrawing, withdrawing”; when the hand touches the plate as “touching, touching”; when the neck is being straightened as “straightening, straightening”; when chewing the food as “chewing, chewing”; at the time of chewing when the taste of food is known as “knowing, knowing”; when he likes the taste as “liking, liking”; when he finds it pleasant as “pleasant, pleasant”; when swallowing as “swallowing, swallowing”. This is an illustration of the routine of contemplation on partaking of each morsel of food till the meal is finished. In this case also it is difficult to follow up all action at the beginning of the practice. There will be many omissions. He should not, however, hesitated but must try and follow up as much as he can. With the gradual advancement of the practice it will be easy to note many more than those mentioned here.

Tại thời điểm thọ thực, sự trầm tư nên được bắt đầu từ thời điểm trông thấy bàn ăn,

một sự chú niệm được thực hiện là “khán quan, khán kiến; khán quan, khán kiến”; khi đang duỗi căng cánh tay ra đến cái đĩa, một sự chú niệm được thực hiện là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”; khi bàn tay tiếp xúc thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, nóng, nóng”; khi đang thu thập thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “thu thập, thu thập”; khi đang nắm giữ lấy thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “nắm lấy, nắm lấy”; sau khi gấp lên, khi cánh tay đang được đưa lên, một sự chú niệm được thực hiện là “đưa lên, đưa lên”; khi cổ đang bị cúi khum xuống, một sự chú niệm được thực hiện là “cúi khum, cúi khum”; khi thực phẩm đang được đặt vào trong miệng, một sự chú niệm được thực hiện là “đặt vào, đặt vào”; khi đang thu hồi cánh tay, một sự chú niệm được thực hiện là “thu hồi, thu hồi”; khi bàn tay tiếp xúc cái đĩa, một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc”; khi cổ đang được duỗi thẳng, một sự chú niệm được thực hiện là “duỗi thẳng, duỗi thẳng”; khi đang nhai nghiền thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “nhai nghiền, nhai nghiền”; tại thời điểm đang nhai nghiền, khi khẩu vị thực phẩm đã được sở tri, một sự chú niệm được thực hiện là “tri đắc, tri đắc”; khi vị ấy ưa thích khẩu vị, một sự chú niệm được thực hiện là “ưa thích, ưa thích”; khi vị ấy nghiệm thấy nó duyệt ý, một sự chú niệm được thực hiện là “duyet ý, duyệt ý”; khi đang nuốt vào, một sự chú niệm được thực hiện là “nuốt vào, nuốt vào”. Đây là một sự minh họa về trình tự đã quy định của sự trầm tư đang khi hưởng dụng từng mỗi miếng đoàn thực cho đến khi bữa ăn đã được kết thúc. Trong trường hợp này, cũng thật khôn khó để theo dõi triệt để tất cả các hành động vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành. Sẽ có nhiều sự sơ suất. Tuy nhiên, vị ấy không nên trù trừ, mà cần phải cố gắng và theo dõi triệt để với hết cả khả năng mà vị ấy có thể. Với sự tiến hóa tiệm tiến của việc thực hành thì sẽ dễ dàng để chú niệm được nhiều Pháp hơn là các Pháp đã được đề cập ở đây.

Now the lessons for the practical exercise of contemplation are almost complete. As they are explained in detail and at some length, it is not easy to remember all of them. For the sake of easy memory, a summary of important and essential points will be mentioned. They are few.

Bây giờ các bài học dành cho việc huấn tập thực sự cầu thị của sự trầm tư đã gần như hoàn hảo. Vì chúng đã được giải thích một cách tế tiết, thật không dễ dàng để ghi nhớ hết tất cả chúng được. Vì lợi ích cho dễ dàng ghi nhớ, một bản tổng kết các điểm trọng yếu và cơ bản sẽ được đề cập đến. Chúng có một ít.

*In the case of taking a walk a **yogi** should contemplate the movements of the steps. While walking briskly each step should be noted as “left step, right step” respectively. Mind should be fixed intently on the movement of each step. While in the course of walking slowly each step should be noted in two sections as “lifting, putting; lifting, putting”. While in a sitting posture, the usual exercise of contemplation by noting the movements of the abdomen as “rising, falling, rising, falling” should be carried out. The same manner of contemplation by noting as “rising, falling, rising, falling” should be carried out in the case of lying posture*

also.

Trong trường hợp bộ hành, một hành giả nên trầm tư những sự chuyển động của các bước đi. Trong khi bộ hành một cách nhanh nhẹ, mỗi bước đi nên được chú niệm là “phải bước, trái bước” một cách tương ứng riêng lẻ. Tâm thức nên được kiên định bất di một cách chuyên chú vào sự chuyển động của mỗi bước đi. Trong lúc đó, tiến trình bộ hành một cách chậm rãi thì mỗi bước đi nên được chú niệm làm hai phần, là “nhấc lên, đặt xuống; nhấc lên, đặt xuống”. Trong khi đang ở tư thế tọa hành, việc huấn tập thông thường của sự trầm tư trong lúc đang chú niệm những sự chuyển động của cơ bụng là “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống” nên được thực hiện. Cùng một cách thức của sự trầm tư trong lúc đang chú niệm “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống” cũng nên được thực hiện trong trường hợp ở tư thế ngoạ hành.

If it is found that the mind wanders during the course of noting as “rising, falling”, it should not be let off but it should be followed immediately. On imagining it should be noted as “imagining, imagining”; on thinking as “thinking, thinking”; on the mind going out as “going, going”; on the mind arriving at a place as “arriving, arriving”; and so forth on every occurrence. And the usual exercise of noting as “rising, falling”, should then be reverted to. When there occur feelings of tiredness in hand, legs, or other limbs, or of hot or prickly or aching or itching sensations, they should be immediately followed up and notes as “tired, hot, prickly, aching, itching”, and so on as the case may be. A return should then be made to the usual exercise of noting as “rising, falling”. When there are acts of bending or stretching the hands and legs, or moving the neck or limbs, or swaying the body to and fro, they should be followed up and noted in the serial order as they occur. The usual exercise of noting as “rising, falling” should then be reverted to.

Nếu như đã nghiệm thấy rằng tâm thức lưu lãng trong tiến trình đang chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”, không nên để nó trôi qua mà ngay lập tức nó phải được theo dõi triệt để. Đang khi tưởng tượng, nên được chú niệm là “tưởng tượng, tưởng tượng”; đang khi nghĩ suy, nên được chú niệm là “nghĩ suy, nghĩ suy”; đang khi tâm thức đi ra ngoài, nên được chú niệm là “đi ra ngoài, đi ra ngoài”; đang khi tâm thức đi đến một vị trí, nên được chú niệm là “đi đến, đi đến”; và v.v. vào mỗi sự phát sinh. Và thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên được hồi phục. Khi lúc đó phát sinh các cảm thọ về sự mệt mỏi ở những tay, các chân hoặc các chi khác; hoặc các cảm giác nóng bức, hoặc đau nhói như bị kim châm, hoặc đau nhức, hoặc ngứa ngáy; chúng nên được theo dõi triệt để ngay lập tức và được chú niệm là “mệt mỏi, nóng bức, thích thống, đau nhức, ngứa ngáy”, và v.v. có thể còn tùy trường hợp. Thế rồi một sự phản hồi nên được thực hiện vào việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Khi có những quá trình co gập những tay và chân lại, hoặc duỗi căng những tay và chân ra, hoặc chuyển động cổ hoặc tứ chi, hoặc lắc lư sắc thân đi tới đi lui; chúng nên được theo dõi triệt để và được chú niệm trong trình tự chuỗi nối tiếp nhau khi chúng phát sinh. Thế rồi, việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên

được hồi phục.

If the practice is proceeded with in the manner indicated, the number of objects will gradually increase in course of time. At first there will be many omissions because mind used to wander without any restraint. However, one should not lose heart on this account. This difficulty is usually encountered in the beginning of the practice. After some time, mind cannot play truant any longer because it is always found out every time it roves. It therefore remains fixedly on an object to which it is directed. As rising occurs, the mind makes a note of it, and thus the object and the mind makes coincide. As falling occurs, the mind makes a note of it and this these two coincide. There is always a pair of object and the mind which knows the object at every time of noting.

Nếu như sự thực hành được tiếp tục theo cách thức đã biểu minh, số lượng các đối tượng một cách dần dà sẽ tăng gia trong khoảng thời gian trôi qua. Thoạt tiên, sẽ có nhiều sự sơ suất, vì tâm thức đã thường lưu lãng mà không có bất luận sự khắc chế nào. Tuy nhiên, người ta không nên đánh mất hết sự can đảm vì sự tường thuật này. Sự khó khăn này thường hay gặp phải vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành. Sau một thời gian, tâm thức không thể nào trốn học được lâu hơn nữa vì nó luôn được phát hiện ra mỗi khi nó lãng du. Do đó, nó vẫn luôn cố định vào một đối tượng mà nó đã tập trung. Khi sự phồng lên phát sinh, tâm thức thực hiện một sự chú niệm vào nó, và do vậy đối tượng và tâm thức đồng thời phát sinh. Khi sự xẹp xuống phát sinh, tâm thức thực hiện một sự chú niệm vào nó, và như thế hai Pháp này đồng thời phát sinh. Luôn luôn có một đôi của đối tượng và tâm thức mà tri đặc đối tượng tại mọi thời điểm đang chú niệm.

These two element of material object and knowing mind only arise in pairs, and apart from these two there does not exist any other thing either in the form of a person or self. This fact will be perceptible personally in due course.

Chỉ có hai yếu tố của đối tượng thuộc vật chất và tâm thức đang tri đặc này khởi sinh trong một đôi, và ngoài hai Pháp này ra không hiện hữu bất luận Pháp nào khác trong hình thức hoặc của một người hoặc của một tự ngã. Sự kiện này sẽ có thể được tự thân khả sát giác trong tiến trình thích đáng.

*The fact that matter and mind are two separate things will be clearly perceived during the time of noting as “rising, falling”. The two elements of matter and mind are linked up in a pair and their arising coincides, that is, the material process of rising coincides with the mind knowing it; the material process of falling coincides with the mind knowing it, and the respective processes of lifting, pushing, putting coincide with the respective minds knowing the processes. This knowledge in respect of matter and mind rising separately is called Spiritual Knowledge of Insight (**Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa**). It is the preliminary stage in the whole course of Spiritual Knowledge of Insight. It is important to have this preliminary*

stage developed in a proper manner.

Thực tế rằng vật chất và tâm thức là hai Pháp riêng biệt sẽ được nhận thức một cách minh hiển trong khoảng thời gian đang chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Hai yếu tố vật chất và tâm thức đã liên kết trong một đôi và sự khởi sinh của chúng đồng thời phát sinh, nghĩa là, quá trình vật chất đang phồng lên đồng thời phát sinh với tâm thức đang tri thức nó; quá trình vật chất đang xẹp xuống đồng thời phát sinh với tâm thức đang tri thức nó; và những quá trình tương ứng riêng lẻ của sự nhấc lên, đưa ra, đặt xuống đồng thời phát sinh với những tâm thức tương ứng đang tri thức các quá trình. Tri thức liên quan đến vật chất và tâm thức đang khởi sinh một cách riêng biệt này được gọi là Tri Thức Tinh Thần của Tuệ Giác (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**). Đó là giai đoạn sơ khởi trong toàn bộ tiến trình Tri Thức Tinh Thần của Tuệ Giác. Điều trọng yếu là phải có giai đoạn sơ khởi này được phát triển trong một cách thức thích hợp.

*On continuing the practice of contemplation for some time, there will be a considerable progress in Mindfulness and Concentration. At this high level, it will be perceptible that, on every occasion of noting, each process arises and vanishes at the very moment. But it is, on the other hand, considered generally by uninstructed people that body and mind remain in a permanent state throughout the life or existence, that the same body of childhood has grown up into manhood, that the same young mind has grown up into maturity and that both body and mind are one and the same person. The real fact is not so. Nothing is permanent. Everything comes into existence for a moment, and then vanishes. Nothing can remain even for a winking moment. Changes are taking place very swiftly and they will be perceived in due course. While carrying on the contemplation by noting as “rising, falling” and so forth one would perceive that these processes generally come up and disappear one after another in succession very swiftly. On this perceiving that everything vanishes on the very point of noting, a **yogi** is satisfied with the fact that noting is permanent. This knowledge regarding the impermanent state of things is Spiritual Insight Into Transience (**Aniccānupassanā Ñāṇa**).*

Đang khi tiếp tục việc thực hành về sự trầm tư trong ít lâu, sẽ có được một sự tiến hóa đáng kể trong Sự Chú Niệm và Sự Định Thức. Ở trình độ cao này, sẽ có thể khả sát giác rằng, vào mỗi cơ duyên của việc chú niệm, mỗi quá trình khởi sinh và tan biến ngay tại khoảnh khắc ấy. Thế nhưng, ở mặt khác, nó đã được hạng vô văn phàm phụ thường cho rằng sắc thân và tâm thức vẫn luôn hiện hữu trong một trạng thái thường tồn suốt đời hoặc trọn kiếp sống; rằng cùng một sắc thân ở thuở đồng niên đã dần dần phát triển lên thời thành niên, rằng cùng một tâm hồn thanh niên đã dần dần phát triển lên thời lão thành, và rằng cả sắc thân và tâm thức đều tựu thị đồng nhất cá nhân. Thực tế là không phải như vậy. Không có chi là thường tồn. Mọi Pháp hình thành sự sống trong một khoảnh khắc, và sau đó tan biến. Không có chi có thể tồn tại ngay cả trong một khoảnh khắc nháy mắt. Những sự biến cải đang diễn ra một cách cực kỳ mau chóng và chúng sẽ có thể được nhận thức trong tiến trình thích đáng. Trong

khi đang tiếp tục việc trầm tư với sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” và v.v. người ta sẽ nhận thức rằng những quá trình này thường xuất hiện và biến mất lần lượt kế tiếp nhau một cách liên tục vô cùng mau chóng. Do vậy, đang khi nhận thức rằng mọi Pháp tan biến ngay tại điểm đang chú niệm, một hành giả đã mãn ý với sự thật rằng không có chi là thường tồn. Tri thức hữu quan đến trạng thái không thường tồn của các Pháp là **Tinh Thần Tuệ Giác về Sự Đoản Tạm (Vô Thường Tỳ Quán Trí)**.

*A yogi then feels that this ever-changing state of things is distressing and not to be desired. This is Insight Into Suffering (**Dukkāṇupassanā Ñāṇa**). And on also suffering, many painful feelings, it is regarded as a mere heap of suffering. This, too, is of the same Insight.*

Thế rồi, một hành giả cảm thấy rằng trạng thái bất đoan biến hóa này của các Pháp là thông khổ và bất sở nguyện. Đây là **Tuệ Giác về Sự Đông Thống (Khổ Đau Tỳ Quán Trí)**. Và cũng trên nỗi khổ đau, nhiều cảm thọ đông thống đã được xem như là một khối đông thống đơn thuần. Điều này cũng đồng dạng Tuệ Giác.

*Then it is perceived that the elements of matter and mind never follow one's wish, but they act according to their own nature and conditioning. While being engaged in the act of noting the processes, a yogi is convinced that these processes are not controllable and they are neither person nor living entity nor self in the real sense. This is Insight Into the Absence of A Self (**Anattānupassanā Ñāṇa**).*

Thế rồi người ta đã nhận thức rằng các yếu tố vật chất và tâm thức không bao giờ tuân chiếu sở nguyện vọng của mình, mà chúng hành động căn cứ vào chính thực tính và điều kiện tác dụng của chúng. Trong khi đang bận rộn trong quá trình đang chú niệm các quá trình, một hành giả đã xác tín rằng những quá trình này bất khả khống chế và chúng không là con người mà cũng không là sinh thực thể, cũng không là tự ngã trong ý nghĩa chân thật. Đây là **Tuệ Giác về Sự Khuyết Tịch một Tự Ngã (Vô Ngã Tỳ Quán Trí)**.

*When a yogi has fully developed the Insights into Impermanence, Suffering, and Absence of A Self, he will realize **Nibbāna**. From time immemorial **Buddhas, Arahats** and Holy Ones realized **Nibbāna** by this means of **Vipassanā**. It is the highway leading to **Nibbāna**. As a matter of fact, **Vipassanā** consists of the four Applications of Mindfulness (**Satipaṭṭhānas**) and is therefore the highway to **Nibbāna**.*

Khi một hành giả đã phát triển một cách viên mãn những Tuệ Giác về Sự Không Thường Tồn, Sự Đông Thống và Sự Khuyết Tịch một Tự Ngã, vị ấy sẽ chứng tri **Níp Bàn**. Tự cổ dĩ lai **Chư Phật, Các Bậc Vô Sinh** và Các Bậc Thánh Khiết đã chứng tri **Níp Bàn** bằng với cách thức **Minh Sát Tuệ** này. Đó là công dụng thông đạo dẫn đến Níp Bàn. Kỳ thực, **Minh Sát Tuệ** tổ thành bốn Ứng Dụng của Sự Chú Niệm (**Niệm Xứ**) và vì lẽ ấy là công dụng thông đạo dẫn đến **Níp Bàn**.

*Yogis have now come to take up the course of training in contemplation. It should be borne in mind that they are on the highway which had been taken by **Buddhas, Arahats** and Holy Ones. This opportunity is afforded to them apparently because of their Perfections of previous endeavors in seeking and wishing for it, and also of their present mature condition. They should rejoice at heart for having availed themselves of this opportunity. They should also feel assured that by walking on this highway without wavering, they will gain the personal experience of the highly developed Concentration and Knowledge as had already been known to **Buddhas, Arahats** and Holy Ones. They will develop such a pure state of Concentration as has never been known before in the course of their life and thus enjoy many innocent pleasure as a result of the advanced Concentration.*

Các hành giả bây giờ đã đi đến để bắt đầu học khóa trình bồi huấn về sự trầm tư. Nên khắc cốt ghi tâm rằng họ đang ở trên công dụng thông đạo mà **Chư Phật, Các Bậc Vô Sinh** và Các Bậc Thánh Khiết đã chọn lựa để áp dụng. Cơ hội này đã đem đến cho họ một cách minh hiển bởi do những sự nỗ lực các Pháp Toàn Thiện (*Ba La Mật*) dĩ tiền của họ trong việc tầm cầu và sự nguyện vọng đạt được nó, và cả ở tình trạng thành thực hiện tại của họ. Họ nên hoan hỷ trong lòng vì đã tận dụng được cơ hội này. Họ cũng nên cảm thấy được xác bảo rằng với sự bộ hành trên công dụng thông đạo này mà bất dao động, họ sẽ hoạch đắc sự trải nghiệm cá nhân về Sự Định Thức và Tri Thức đã được phát triển cao độ như **Chư Phật, Các Bậc Vô Sinh** và Các Bậc Thánh Khiết đã từng kinh lịch. Họ sẽ phát triển một trạng thái thuần tịnh của Sự Định Thức như đã chưa từng được kinh lịch trước đây trong tiến trình cuộc sống của họ, và do vậy sự thụ hưởng nhiều lạc sự vô hại bởi do Sự Định Thức đã tiến triển.

*They will also learn the practical Knowledge of Impermanence, Suffering, and the Absence of A Self by having a direct personal experience of the actual facts, and then realize **Nibbāna** on the full development of these knowledge. It will not take long to achieve the object, but possibly in a month, or twenty days, or fifteen days; or on rare occasions even in seven days for a selected few with extraordinary Perfection.*

Họ cũng sẽ đắc tri Tri Thức thực sự cầu thị về Sự Không Thường Tồn, Sự Đông Thống và Sự Khuyết Tịch một Tự Ngã bằng với một sự trải nghiệm trực tiếp thuộc cá nhân về các sự kiện chân thật, và thế rồi chứng tri **Níp Bàn** dựa trên sự phát triển đầy đủ của những Tri Thức này. Sẽ không lâu đâu để đạt được đối tượng, khả thi chỉ trong một tháng, hoặc hai mươi ngày, hoặc mười lăm ngày; hoặc trong những cơ duyên hy hữu thậm chí chỉ trong bảy ngày cho một số ít đã được tuyển trạch với Pháp Toàn Thiện phi phạm.

*Yogis should, therefore, proceed with the practice of contemplation in great earnest and with full confidence trusting that it will surely lead to the development of Spiritual Knowledge of the Path and its Fruition, and to the Realization of **Nibbāna**. They will then be free from the Erroneous View That There is A Self (**Sakkāyadiṭṭhi**) and Doubt (**Vicikicchā**)*

and will no longer be subject to the round of rebirths in the miserable existence of hell, animal or hungry ghost.

Do đó, các hành giả nên tiếp tục với sự thực hành về việc trầm tư một cách cần khẩn thâm thiết, và với sự tự tin hoàn toàn tin cậy rằng một cách khẳng định nó sẽ dẫn đến sự phát triển Tri Thức Tinh Thần về Đạo Lộ và Quả Vị của nó, và đến Sự Chứng Tri **Níp Bàn**. Thế rồi, họ sẽ được thoát khỏi Sự Kiến Giải Tho Ngộ Rằng Có Một Tự Ngã (**Hữu Thân Kiến**) và Sự Nghi Ngờ (**Hoài Nghi**), và sẽ không còn phải trải qua vòng tái sinh trong kiếp sống bi thảm nơi Địa Ngục, Động Vật hoặc Ngạ Quỷ Đói (**Ngạ Quỷ**) nữa.



PRACTICAL INSIGHT MEDITATION **THIỀN ĐỊNH TUỆ GIÁC THỰC TIỄN**

PREFACE

TỰ NGÔN

It is a truism to say that nobody likes suffering and everybody seeks happiness. In this world of ours, human beings are making all possible efforts for prevention and alleviation of suffering, and enjoyment of happiness. Nevertheless, their efforts are mainly directed towards physical well-being by material means. Happiness is, after all, conditioned by attitudes of mind, and yet only a few persons give real thought to mental development, fewer still practice mind training in earnest.

Một chân lý tự minh để nói rằng không ai ưa thích sự đông thống và mọi người đều tâm cầu niềm hạnh phúc. Trong thế giới ngày nay của chúng ta, chúng nhân hữu tình đã đang nỗ lực hết sức khả thi cho sự phòng chỉ và sự giảm khinh nổi đông thống, và sự thụ hưởng niềm hạnh phúc. Dù sao đi nữa, những sự nỗ lực của họ một cách chủ yếu đã tập trung hướng đến thân thể kiện khang bằng phương tiện vật chất. Niềm hạnh phúc, chung quy, đã phụ hữu điều kiện bởi thái độ của tâm thức, và tuy vậy chỉ có một ít người đưa ra sự nghĩ suy chân thật đối với việc phát triển tinh thần, so với một ít người hơn vẫn còn thực hành việc bồi huấn tâm thức một cách cần khẩn.

To illustrate this point, attention may be drawn to the commonplace habits of cleaning and tidying up one's body, the endless pursuits of food, clothing and shelter, and the tremendous technological progress achieved from raising the material standard of living, for improving the means of transport and communication, and for prevention and cure of diseases and ailments. All these efforts are, in the main, concerned with the care and nourishment of the body. It must be recognized that they are essential. However, these human efforts and achievements cannot possibly bring about the alleviation or eradication of suffering associated with old age and disease, domestic infelicity and economic troubles, in short, with non-satisfaction of wants and desires. Suffering of this nature are not overcome by material mean; they can be overcome only by mind training and mental development.

Để cử lệ thuyết minh cho điểm này, sự quan tâm có thể bị thu hút đến những tập quán phổ biến về việc tẩy uế và chỉnh khiết sắc thân của con người; những sự truy cầu bất cùng tận về thực phẩm, y phục và chỗ nương náu; và sự tiến triển khoa học kỹ thuật cực đại đã hết sức thành công vì tài năng và có khả năng để nâng cao mức sống vật chất, để cải thiện các phương tiện vận tải và giao thông, và cho phương pháp giải quyết và liệu pháp những bệnh hoạn và các tiểu bệnh. Tất cả những sự nỗ lực này, về cơ bản, đã hữu quan đến việc chăm sóc và chất dinh dưỡng cho sắc thân. Phải công nhận rằng chúng hoàn toàn tất yếu. Tuy nhiên, những sự nỗ lực và sự thành tựu của con người không thể nào khả thi dẫn tới sự giảm khinh hoặc việc cản trừ sự khổ đau đã kết hợp với sự lão邁 và sự bệnh hoạn, nỗi bất hạnh ở trong nhà và những hệ lụy kinh tế, tóm lại, với nỗi bất mãn tức cảm về các mối nhu cầu và những sở nguyện cầu. Những sự đông thống thuộc thực tính này không thể áp phục bằng phương tiện vật chất, mà chúng chỉ có thể áp phục với việc bồi huấn tâm thức và sự phát triển trí lực.

Then, it becomes clear that the right way must be sought for training, stabilizing and purifying the mind. This way is found in the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, a well-known discourse of the **Buddha**, delivered well over 2,500 years ago. The **Buddha** declared thus:

Thế rồi, rõ ràng thích hợp rằng phương thức chân chính là cần phải được tâm cầu sự bồi huấn, sự ổn định, và việc tịnh hóa tâm thức. Phương thức này đã được nghiệm thấy trong **Kinh Văn Đại Niệm Xứ**, một bài diễn giảng trừ danh của **Đức Phật**, đã được khai thuyết kiện toàn hơn hai ngàn năm trăm năm rồi. **Đức Phật** đã tuyên giáo như vậy:

*“This is the sole way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destroying of pain and grief, for reaching the Noble Path, for the realization of **Nibbāna**, namely the four foundations of mindfulness.”*

“Đây là đây là con đường duy nhất để tịnh hóa chúng hữu tình, để dục tuyệt nỗi bi thương và **sự động khốc** (*đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết*), để tiêu diệt sự thống khổ và nỗi thương tâm, để đạt đạo Thánh Đạo, để chứng tri **Níp Bàn**, đó là bốn nền tảng của sự chú niệm”.

The four foundations of mindfulness are (1) the contemplation of the body, (2) the contemplation of feelings, (3) the contemplation of mind, and (4) the contemplation of mind objects.

Bốn nền tảng của sự chú niệm là (1) sự trầm tư vào sắc thân, (2) sự trầm tư vào những cảm thọ, (3) sự trầm tư vào tâm thức, và (4) sự trầm tư vào các đối tượng tâm thức.

Obviously, this way should be followed by those in search of happiness, with a view of getting rid of the impurities of mind, which are the cause of their sufferings.

Một cách minh xác, phương thức này sẽ được tuân chiếu với những vị đang tâm cầu niềm hạnh phúc, với một kiến giải để bài thoát những uế nhiễm của tâm thức mà đó là nguyên nhân của những sự đông thống của họ.

If one were asked whether he wished to overcome sorrow and lamentation, he would surely say “Yes”. Then he, nay everybody, should practice the four foundations of mindfulness.

Nếu như một người đã được vấn hỏi liệu vị ấy đã tưởng yếu để áp phục nỗi bi thương và **sự động khốc** (*đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết*), một cách khẳng định vị ấy sẽ nói “Vâng”. Thế rồi vị ấy, và không chỉ có thế mà thực ra là mọi người, nên thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm.

If one were asked whether he wished to destroy pain and grief, he would not hesitate to reply in the affirmative. Then he, nay everybody, should practice the four foundations of

mindfulness.

Nếu như một người đã được vấn hỏi liệu vị ấy đã tường yếu để tiêu diệt sự thống khổ và nỗi thương tâm, vị ấy sẽ không trù trừ để đáp phục một cách khẳng định. Thế rồi vị ấy, và không chỉ có thế mà thực ra là mọi người, nên thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm.

*If one were asked whether he wishes to reach the Noble Path and realize **Nibbāna**, the state of being absolutely free from old age, decay and death and from all sufferings, he would certainly give an affirmative answer. Then he, nay everybody, should practice the four foundations of mindfulness.*

Nếu như một người đã được vấn hỏi liệu vị ấy đã tường yếu để đạt đến Thánh Đạo và chứng tri **Níp Bàn**, một trạng thái hoàn toàn không còn bị lão mai, suy giảm và tử vong, và không còn mọi sự khổ đau; một cách đương nhiên vị ấy đưa ra một câu trả lời khẳng định. Thế rồi vị ấy, và không chỉ có thế mà thực ra là mọi người, nên thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm.

*How shall one practice the four foundations of mindfulness ? In the **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**, the **Buddha** said “Dwell practicing body contemplation, feeling contemplation, mind contemplation and mind-objects contemplation”. Without the guidance of a well-qualified teacher, however, it will not be easy for an average person to practice these contemplations in a systematic manner in order to make progress towards development of concentration and insight.*

Người ta sẽ thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm như thế nào ? Trong **Kinh Văn Đại Niệm Xứ, Đức Phật** đã thuyết rằng “Hãy an trú thực hành sự trầm tư vào sắc thân, sự trầm tư vào cảm thọ, sự trầm tư vào tâm thức và sự trầm tư vào các đối tượng tâm thức”. Tuy nhiên, không có sự dẫn đạo của một vị Giáo Thọ hoàn toàn hữu tư cách thì sẽ không dễ dàng cho một người trung bình để thực hành những sự trầm tư này trong một phương thức có hệ thống nhằm để tiến hóa hướng tới việc phát triển sự định thức và tuệ giác.

*Having myself undergone a most intensive practical course of **Satipaṭṭhāna** meditation under the personal guidance of the Most Venerable **Mingun Jetavan Sayādaw of Thaton**, I have imparted the technique of the meditation ever since 1938 and given personal instruction, as well as through books and lectures, to several thousands of **yogis**. In compliance with the requests of those of the earlier batches, who had benefited from my personal instruction, I wrote a treatise on **Vipassanā** or insight meditation, in two volumes. The treatise was completed in the year 1944 and has been published in seven editions. In all the Chapters, except in Chapter V, dissertations and discussions are made with reference to **Pāli** Texts, Commentaries and Sub-Commentaries. In Chapter V, I chose to write in common language for easy understanding by my pupils as to how they should begin and then proceed step by step, stating fully the salient features, in line with **Visuddhimagga** some other texts.*

Bản thân Sư đã từng kinh lịch một khóa trình thực sự cầu thị hết sức mật tập về thiền định Niệm Xứ dưới sự dẫn đạo của bản thân **Đại Trưởng Lão Mingun Jetavan** ở tại **Thaton**, Sư đã truyền thụ kỹ thuật thiền định từ năm 1938 đến giờ, và bản thân đã đưa ra sự giáo đạo, cũng như thông qua những kinh sách và các bài diễn giảng, đến hàng ngàn hành giả. Phù hợp với những nhu cầu của những người mà họ đã ở trong các khóa tu ban đầu, họ đã hoạch ích từ những sự giáo đạo của bản thân Sư, và Sư đã viết một bản luận văn về Thiền Định **Minh Sát Tuệ** hoặc thiền định tuệ giác, trong hai tập. Bản luận văn đã được hoàn chỉnh vào năm 1944 và đã được xuất bản trong bảy lần ấn loát. Trong tất cả các chương, ngoại trừ trong Chương V, các chuyên đề luận văn và những sự luận thuật đã được thực hiện với sự tham khảo với các Văn Bản Chánh Tạng **Pāli**, các Bộ Chú Giải và các Bộ Phụ Chú Giải. Trong Chương V, Sư đã chọn lọc để viết bằng ngôn ngữ phổ thông cho các môn sinh của Sư dễ dàng tuệ tri về cách thức họ nên bắt đầu và thế rồi tiếp tục từng bước một, trình bày nêu rõ một cách tường tận các nét đặc trưng hiển trước, phù hợp với **Thanh Tịnh Đạo** và một số văn bản kinh điển khác nữa.

*This present book is the English translation of the said Chapter V. The first 14 pages of the **Burmese** original were translated into English in 1954 by **U Pe Thin**, an old pupil of mine, for the benefit of those who came from abroad to our Meditation Centre. Pages 15 to 51 of **Burmese** original were translated into English, in compliance with the wish of the Venerable **Nyanaponika Mahāthera**, by **Myanaung U Tin**, a disciple and **Dayaka** of mine. Incidentally, it may be mentioned that the area of our Meditation Centre, **Thathana Yeikthā**, is nearly twenty-four acres, with over fifty buildings to house the meditation teachers and **yogis**, monks as well as laypeople, both men and women.*

Quyển sách hiện tại này là bản dịch thuật Anh ngữ của Chương V đã nói trước đó. Mười bốn trang đầu tiên của nguyên bản Miến ngữ đã được phiên dịch sang Anh ngữ vào năm 1954 bởi Ông **Pe Thin**, một môn sinh cũ của Sư, vì tạo điều hữu ích cho những người từ nước ngoài đến với trung tâm thiền định của chúng tôi. Các trang từ mười lăm đến năm mươi một của nguyên bản Miến ngữ đã được phiên dịch sang Anh ngữ, phù hợp với nguyện vọng của **Đại Trưởng Lão Nyanaponika**, bởi Ông **U Tin**, một đệ tử và **Thí Chủ** của Sư. Một cách ngẫu nhiên, có thể được đề cập đến rằng khu vực trung tâm thiền định của chúng tôi, **Trung Tâm Phật Giáo**, rộng gần hai mươi bốn mẫu Anh, với hơn năm mươi tòa nhà là chỗ ở của các thiền sư và các hành giả, các vị tu sĩ cũng như hàng cư sĩ tại gia, ở cả những nam nhân và nữ nhân.

*The Venerable **Nyanaponika Mahāthera** put this translation into final literary shape after obtaining confirmation of his valuable suggestions. **U Pe Thin's** translation was revised by and improved upon, as to style, by Miss **Mary McCollum**, an American **Buddhist** lady. She practised **Satipaṭṭhāna** meditation under the guidance of **Anagārikā Munindra** at the **Burmese Vihāra, Bodhi-Gaya, Bihar, India**. **Anagārikā Munindra** stayed with us for a*

considerable period. He sent her revision to us for perusal and approval. When done, it was forwarded to the Venerable **Nyanaponika Mahāthera**. This book is, therefore, the coordination and combined publications of the aforesaid two translations, with my preface added thereto.

Đại Trưởng Lão Nyanaponika đưa bản dịch thuật này thành hình thức văn học cuối cùng sau khi thủ đắc sự xác nhận về những kiến nghị bảo quý của Ngài. Bản dịch thuật của Ông **Pe Thin** đã được Cô **Mary Mc Collum**, một nữ Phật Tử người Mỹ, tiếp nhận và cải tiến về văn thể. Cô ấy đã thực hành thiền định **Niệm Xứ** dưới sự dẫn đạo của **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh Munindra** tại **Tu Viện Miến Điện, Bò Đề Đạo Tràng, Bang Bihar (một bang ở Đông Bắc Ấn Độ), Xứ Ấn Độ**. **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh Munindra** đã lưu trú với chúng tôi trong một đoạn thời gian đáng kể. Ông ấy đã gửi văn bản tu cải của cô ta đến chúng tôi để xem xét kỹ lưỡng và phê chuẩn. Khi đã hoàn thành, nó đã được chuyển thẳng đến **Đại Trưởng Lão Nyanaponika**. Quyển kinh sách này, vì lẽ ấy, là sự hiệp điệu và những sự xuất bản kết hợp của hai bản dịch thuật đã nói ở trước, với tự ngôn của Sư đã được thêm vào đó.

Chapter V of my **Burmese** treatise, as mentioned earlier, was written in common linguistic style. I should like to say here that the doctrinal terms found in this book without **Pāli** names are fully explained in “Progress of Insight” translated from my **Pāli** treatise into English by the Venerable **Nyanaponika Mahāthera**. His book “The Heart of **Buddhist** Meditation” itself a veritable mine of information and instruction on this subject of vital importance.

Chương V thuộc bản luận văn Miến ngữ của Sư, như đã đề cập trước đó, đã được viết theo phong cách ngôn ngữ chung. Sư muốn nói ở đây rằng các thuật ngữ giáo nghĩa được nghiệm thấy trong quyển kinh sách này mà không có các danh từ **Pāli** đã được giải thích một cách tường tận trong “Sự Tiến Hóa Tuệ Giác” và đã được **Đại Trưởng Lão Nyanaponika** dịch thuật từ bản luận văn **Pāli** của Sư sang Anh ngữ. Chính tự quyển kinh sách của Ngài, “Thực Chất Thiền Định **Phật Giáo**” là một kho tài liệu và sự giáo đạo chân chính về chủ đề cực kỳ trọng yếu này.

In conclusion, I would like (1) to say that I deeply appreciate the services of those who have done the translations and revisions as well as of those who are responsible for the publication of this book, (2) to urge the readers of this book not to be content with the theoretical knowledge contained therein but to apply that knowledge to systematic and sustained practice, and (3) to express my earnest wish that they gain insight soon and enjoy all the benefits vouchsafed by the **Buddha** in the preamble of the **Mahāsāṭipatthāna Sutta**.

Kết luận, Sư muốn (1) để nói rằng Sư cảm tạ một cách thâm khắc những sự phục vụ của những vị đã hoàn thành các bản dịch thuật và các văn bản tu cải, cũng như những sự phục vụ của các vị phụ hữu trách nhiệm cho việc xuất bản quyển kinh sách này, (2) để khuyến lệ những độc giả quyển kinh sách này không nên nguyện ý với tri thức có tính chất lý luận đã

hàm hữu trong đó, mà hãy ứng dụng tri thức đó để thực hành có hệ thống và được duy trì liên tục, và (3) để biểu đạt sự nguyện vọng khẩn thiết của Sư rằng họ sẽ sớm hoạch đắc tuệ giác và thụ hưởng tất cả những sự hữu ích mà **Đức Phật** đã huệ tứ trong tự ngôn của **Kinh Văn Đại Niệm Xứ**.

Bhaddanta Sobhana (Agga Mahā Paṇḍita) Mahāsī Sayādaw

October 1st, 1970

“Thathana Yeikthā”, 16, Hermitage Road, **Rangoon, Burma**

Bhaddanta Sobhana (Thượng Thủ Đại Trí Tuệ) Đại Trưởng Lão Mahāsī

Mùng Một Tháng Mười, Năm 1970

“Thathana Yeikthā”, 16, Hermitage Road, **Rangoon, Miến Điện**



PART I: BASIC PRACTICE
PHẦN I: THỰC HÀNH CƠ BẢN

PREPARATORY STAGE
GIAI ĐOẠN DỰ BỊ

*If you sincerely desire to develop contemplation and attain insight in this your present life, you must give up worldly thoughts and actions during the training. This course of action is for the purification of conduct, the essential preliminary step towards the proper development of contemplation. You must also observe the rules of discipline prescribed for laymen, (or for monks, as the case may be) for they are important in gaining insight. For laypeople, these rules comprise the eight precepts which **Buddhist** devotees observe on sabbath days (**Uposatha**) and during periods of meditation (1).*

*[(1) The eight **Uposatha** precepts are: abstention from (1) killing, (2) stealing, (3) all sexual intercourse, (4) lying, (5) intoxicants, (6) partaking of solid food and certain liquids after twelve o'clock noon, (7) dance, song, music, shows (attendance and performance), the use of perfumes, ornaments, etc. and (8) luxurious beds].*

Nếu như bạn sở nguyện cầu phát triển sự trầm tư một cách chân thành và thành đạt tuệ giác trong kiếp sống hiện tại này của bạn, bạn cần phải từ bỏ những sự nghĩ suy và các hành động thế tục trong thời gian bồi huấn. Tiến trình hành động này là để tịnh hóa hạnh kiểm, bước sơ bộ hoàn toàn tất yếu hướng tới sự phát triển thích hợp của việc trầm tư. Bạn cũng cần phải tuân chiếu các giáo quy kỷ luật đã quy định cho hàng cư sĩ, (hoặc cho các vị tu sĩ, có thể còn tùy trường hợp) vì chúng rất trọng yếu trong việc hoạch đắc tuệ giác. Đối với người cư sĩ tại gia, những giáo quy này cấu thành tám điều học giới mà hàng tín đồ **Phật Tử** kiên thành tuân chiếu trong những ngày nghỉ ngơi (**Bát Thanh Tịnh Giới**) và trong những đoạn thời gian thiền định. (1)

[(1): Tám điều học giới (Bát Thanh Tịnh Giới**) là: sự kiềm chế (1) việc sát tử, (2) việc trộm cắp, (3) mọi quan hệ tính dục, (4) việc vọng ngữ, (5) các chất túy tửu, (6) việc hưởng dụng thực phẩm rắn và một số chất lỏng nhất định sau mười hai giờ trưa, (7) việc khiêu vũ, tiếng hát, âm nhạc, việc diễn xuất (sự tham dự và sự biểu diễn), việc sử dụng những nước hoa, các vật trang sức, v.v. và những chiếc giường ngủ xa hoa sang trọng.]**

An additional rule is not to speak with contempt, in jest, or with malice to or about any of the Noble Ones who have attained states of sanctity.(2)

*[(2): There are four Noble Individuals (**Ariyapuggala**). They are those who have obtained a state of sanctity: a. The Stream-Winner (**Sotāpanna**) is one who has become free from the first three of the ten fetters which bind him to the Sensuous Sphere, namely,*

personality belief, skeptical doubts, and attachment to mere rules and rituals; b. The Once-Returner (**Sakadāgāmi**) has weakened the fourth and fifth of the ten fetters, sensuous craving and ill-will; c. The Non-Returner (**Anāgāmi**) becomes fully free from the above-mentioned five lower fetters and is no longer reborn in the sensuous sphere before reaching **Nibbāna**; d. Through the Path of Holiness one further becomes free of the last five fetters: craving for fine material existence (in celestial worlds), craving for immaterial (purely mental) existence, conceit, restlessness, ignorance]

Một giáo quy ngoài định mức là không được nói chuyện với sự miệt thị, một cách khai ngoạn tiêu, hoặc với ác ý đối với hoặc về bất luận các Bậc Thánh Nhân nào đã thành đạt những trạng thái Thánh Khiết. (2)

[(2): Có bốn Bậc Thánh Nhân (**Thánh Nhân**). Các Ngài là những Bậc đã hoạch đắc một trạng thái Thánh Khiết: a/. Bậc Quả Dự Lưu (**Bậc Thất Lai**) là một Bậc đã miễn trừ khỏi ba hạ phần đầu tiên của mười Pháp Kiết Sử mà đã thúc phược vị ấy ở trong Cõi Dục Giới, đó là, niềm tin về tự bản thân (*Thân Kiến*), các sự nghi ngờ thắc mắc (*Hoài Nghi*), và sự chấp trước đơn thuần vào những nghi lễ và các lễ tục (*Giới Chấp Tiệm Thị*); b/. Bậc Nhất Thứ Phản Hồi Giả (**Bậc Nhất Lai**) đã làm suy yếu hạ phần thứ tư và thứ năm của mười Pháp Kiết Sử, lòng khát vọng về sự dục trần và sự cừ hận; c/. Bậc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả (**Bậc Bất Lai**) đã miễn trừ một cách hoàn toàn năm hạ phần Kiết Sử đã đề cập ở trên và không còn tái sinh ở trong Cõi Dục Giới nữa trước khi đạt đạo **Níp Bàn**; d/. thông qua đạo lộ của bậc Thánh Khiết, người ta miễn trừ hơn nữa năm thượng phần Kiết Sử cuối cùng, lòng khát vọng trong kiếp sống với sắc pháp vi tế (trong các Cõi Thiên Giới) (*Ái Sắc Giới*), lòng khát vọng vào kiếp sống vô hình thể (một cách thuần chính ở nội tâm) (*Ái Vô Sắc Giới*), lòng tự phụ (*Ngã Mạn*), sự tiêu tảo bất an (*Phóng Dật*), sự bất tri tình đạt lý (*Vô Minh*)]

If you have done so, then personally apologize to him or her or make an apology through your meditation instructor. If in the past you have spoken contemptuously to a Noble One who is at present unavailable or deceased, confess this offence to your meditation instructor or introspectively to yourself.

Nếu như bạn đã tạo tác như vậy, thế rồi tự thân hãy đạo khiếm đến Ông ấy hoặc Bà ấy, hoặc thực hiện một sự đạo khiếm thông qua vị thiền sư của mình. Nếu như trong quá khứ, bạn đã có nói một cách khinh miệt đến một Bậc Thánh Nhân mà vị ấy hiện thời không thấy được hoặc đã vong cố, hãy sám hối sự phạm tội này đến vị thiền sư của mình, hoặc hãy tự phản tỉnh nơi bản thân.

*The old masters of **Buddhist** tradition suggest that you entrust yourself to the Enlightened One, the **Buddha**, during the training period, for you may be alarmed if happens that your own state of mind produces unwholesome or frightening visions during contemplation. Also place yourself under the guidance of your meditation instructor, for then, he can talk to you frankly about your work in contemplation and give you the guidance he*

*thinks necessary. These are the advantages of placing trust in the Enlightened One, the **Buddha**, and practising under the guidance of your instructor. The aim of this practice and its greatest benefit is release from greed, hatred and delusion, which are the roots of all evil and suffering. This intensive course in insight training can lead you to such release. So work ardently with this end in view so that your training will be successfully completed. This kind of training in contemplation, based on the foundations of mindfulness (**Satipaṭṭhāna**), had been taken by successive **Buddhas** and Noble Ones who attained release. You are to be congratulated on having the opportunity to take the same kind of training they had undergone.*

Các Bậc Đạo Sư cổ đức thuộc **Phật Giáo** truyền thống có kiến nghị rằng bạn nên phó thác bản thân mình đến Bậc Đã Giác Ngộ, **Đức Phật**, trong một đoạn thời gian bồi huấn, vì bạn có thể bị kinh hoàng nếu như tình cờ xảy ra trạng thái tâm thức của chính bạn tạo ra những huyền tưởng vô tịnh hảo hoặc kinh hãi trong khi trầm tư. Hơn nữa, hãy tự đặt bản thân bạn dưới sự dẫn đạo bởi vị thiên sư của mình, để rồi vị ấy có thể đàm luận một cách **thần suất** (*thăng thẩn và cõi mở*) về việc gia công trong sự trầm tư của bạn và ban phát bạn sự dẫn đạo mà vị ấy nghĩ suy tất bất khả thiếu. Những điều này là những điều lợi lạc của việc an trí sự phó thác vào Bậc Đã Giác Ngộ, **Đức Phật**, và việc thực hành dưới sự dẫn đạo bởi vị chỉ đạo giả của mình. Mục đích của việc thực hành này và sự hữu ích tối vĩ đại của nó là giải thoát khỏi sự tham lam, lòng cừ hận, và sự thô giác, vốn là những căn nguyên của mọi điều xấu ác và sự khổ đau. Khóa trình mật tập này trong việc bồi huấn tuệ giác có thể dắt dẫn bạn đến sự giải thoát như thế. Vì vậy, hãy gia công một cách nhiệt thiết với mục đích này nhằm để việc bồi huấn của bạn sẽ được hoàn thành một cách thành công. Thể loại bồi huấn trong sự trầm tư này, đã được dựa trên các nền tảng của sự chú niệm (**Niệm Xứ**), đã được thực hiện một cách liên tục bởi **Chư Phật** và các Bậc Thánh Nhân là các Bậc đã thành toàn sự giải thoát. Bạn sẽ được chúc mừng vì có được cơ hội để tham dự cùng một thể loại bồi huấn mà các Ngài đã từng kinh lịch.

*It is also important for you to begin your training with a brief contemplation on the “four protections” which the Enlightened One, the **Buddha**, offers you for reflection. It is helpful for your psychological welfare at this stage to reflect on them. The subjects of the “Four Protective Reflections” are: 1/ the **Buddha** himself, 2/ loving-kindness, 3/ the loathsome aspects of the body, and 4/ death. First, devote yourself to the **Buddha** by sincerely appreciating his nine chief qualities in this way:*

Nó cũng là điều trọng yếu đối với bạn để bắt đầu việc bồi huấn của mình với một sự giản khiết trầm tư về “Tứ Pháp Bảo Hộ” mà Bậc Đã Giác Ngộ, **Đức Phật**, đã cung cấp cho bạn sự thâm tư. Thật là hữu dụng cho sự phúc lợi thuộc về tâm lý của bạn ở giai đoạn này để tư khảo về chúng. Những chủ đề về “Tứ Thâm Tư Phòng Hộ”, đó là: 1/ bản thân Đức Phật, 2/ tấm lòng từ ái, 3/ những phương diện chán ghét của sắc thân, và 4/ sự tử vong. Trước tiên, hãy hết lòng tự kính tín đến **Đức Phật** một cách chân thành trong việc tuệ tri chín Ân Đức chủ yếu của Ngài theo phương thức này:

Truly, the **Buddha** is holy, fully enlightened, perfect in knowledge and conduct, a welfarist, world-knower, the incomparable leader of men to be tamed, teacher of gods and mankind, the awakened one and the exalted one.

Một cách xác thực, **Đức Phật** là Bậc Thánh Khiết (*Ứng Cúng*), đã hoàn toàn giác ngộ (*Chánh Đẳng Giác*), hoàn hảo về tri thức và phẩm hạnh (*Minh Hạnh Túc*), Bậc phúc lợi chủ nghĩa giả (*Thiện Thệ*), Bậc trí giả thế gian (*Thế Gian Giải*), Bậc lãnh đạo **vô dử luân tỷ** (không gì sánh nổi, thiên hạ vô song) của hạng người đã được thuần phục (*Vô Thượng Sĩ – Điều Ngự Trượng Phu*), Bậc Tôn Sư của Chư Thiên và Nhân Loại (*Thiên Nhân Sư*), Bậc đã giác tỉnh (*Phật*) và Bậc được tôn quý (*Thế Tôn*).

Secondly, reflect upon all sentient beings as the receiver of your loving-kindness, be fortified by your thoughts of loving-kindness and identify yourself with all sentient beings without distinction, thus: May I be free from enmity, disease and grief. As I am, so also may my parents, preceptors, teachers, intimate and indifferent and inimical beings be free from enmity, disease and grief. May they be released from suffering.

Điều thứ hai, hãy tư khảo đến tất cả những hữu cảm giác chúng sinh là những người tiếp nhận tấm lòng từ ái của bạn, đã được tăng cường bởi những sự nghĩ suy của bạn về tấm lòng từ ái và bản thân bạn đồng tình với tất cả những hữu cảm giác chúng sinh mà không có sự sai biệt, ví dụ như vậy: Ước mong Tôi được thoát khỏi sự bất hòa, bệnh tật và nỗi thương tâm. Y như Tôi, cũng như thế ước mong các Bậc Phụ Mẫu của tôi, các Bậc Giáo Thọ, các Bậc Tôn Sư, chúng hữu tình thân mật và bình dung và bất hữu hảo được thoát khỏi sự bất hòa, bệnh tật và nỗi thương tâm. Ước mong họ được giải thoát khỏi sự khổ đau.

Thirdly, reflect upon the repulsive nature of the body to assist you in diminishing the unwholesome attachment that so many people have for the body. Dwell on some of its impurities, such as stomach, intestines, phlegm, pus, blood. (3) Ponder on these impurities so that the absurd fondness for the body may be eliminated.

[(3): *The thirty two parts of the body as used in body contemplation, are: head hair, body hair, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, intestines, mesentery, stomach, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, lymph, tears, serum, saliva, nasal mucus, synovial fluid, urine, and brain.]*

Điều thứ ba, hãy tư khảo đến thực tính **tăng ô** (*ghét cay ghét đắng*) của sắc thân để bang trợ bạn trong việc giảm thiểu sự ái mộ vô tình hảo mà rất nhiều người đã có đối với sắc thân. Hãy đình lưu tại một số ứ tập của nó, chẳng hạn như dạ dày, các ruột già ruột non, đờm, mủ, máu. (3) Hãy khảo lự cẩn trọng những ứ tập này nhằm để những sự hỷ ái hoang đường đối với sắc thân có thể được tiêu trừ.

[(3): Ba mươi hai bộ phận của sắc thân mà được dùng trong sự trầm tư vào sắc thân, đó là: tóc trên đầu, lông trên sắc thân, các móng tay và chân, những răng, da, nhục thể, dây

gân, những xương, tủy, đôi thận, tim, gan, cơ hoành, lá lách, những lá phổi, các ruột già ruột non, màng treo ruột, dạ dày, **phần tiện** (*phân và nước giải*), mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, bạch huyết, những nước mắt, huyết thanh, nước miếng, chất nhầy ở mũi, hoạt dịch, nước tiểu và óc não.]

To begin training, take the sitting posture with the legs crossed. You might feel more comfortable if the legs are not interlocked but evenly placed on the ground, without pressing one against the other. If you find that sitting on floor interferes with contemplation, then obtain a more comfortable way of sitting. Now proceed with each exercise in contemplation as described.

Để bắt đầu việc bồi huấn, hãy lựa chọn tư thế tọa hành với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*). Bạn có thể cảm thấy thư thích hơn nếu như đôi chân đã không bị đan vào nhau, trái lại được đặt một cách bằng phẳng trên mặt đất, mà không có sự ép sát chân này vào chân kia. Nếu như bạn nghiệm thấy rằng việc tọa hành trên nền nhà phương ngại việc trầm tư, thế rồi hãy thích dụng một phương thức tọa hành thư thích hơn. Bây giờ hãy tiếp tục với từng mỗi việc huấn tập trong sự trầm tư như đã miêu thuật.

BASIC EXERCISE I

VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ NHẤT

Try to keep your mind (but not your eyes) on the abdomen. You will thereby come to know its rising and falling movements. If these movements are not clear to you in the beginning, then place both hands on the abdomen to feel these rising and falling movements. After a short time, the upward movement of exhalation will become clear. Then make a mental note of “rising” for the upward movement, “falling” for the downward movement. Your mental note of each movement must be made while it occurs.

Hãy cố gắng giữ tâm thức của bạn (mà không phải đôi mắt của bạn) ở trên cơ bụng. Bằng việc ấy, bạn sẽ đi đến xác tri các sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của nó. Nếu như những sự chuyển động này bất minh hiển đối với bạn ở giai đoạn bắt đầu, thế rồi hãy đặt đôi bàn tay lên cơ bụng để cảm nhận những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống này. Sau một thời gian ngắn, sự chuyển động hướng lên của việc thở ra sẽ trở nên minh hiển. Thế rồi hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về ‘phồng lên’ đối với sự chuyển động hướng lên, “xẹp xuống” đối với sự chuyển động hướng xuống. Việc chú niệm ở nội tâm của bạn vào từng mỗi sự chuyển động cần phải được thực hiện trong khi nó phát sinh.

From this exercise you learn the actual manner of the upward and downward movements of the abdomen. You are not concerned with the form of the abdomen. What you actually perceive is the bodily sensation of pressure caused by the heaving movement of the abdomen. So do not dwell on the form of the abdomen but proceed with the exercise. For the

beginner it is a very effective method of developing the faculties of attention, concentration of mind and insight in contemplation. As practice progresses, the manner of movements will be clearer. The ability to know each successive occurrence of the mental and physical processes at each of the six sense organs is acquired only when insight contemplation is fully developed. Since you are only a beginner whose attentiveness and power of concentration are still weak, you may find it difficult to keep the mind on each successive rising movement and falling movement as it occurs. In view of this difficulty, you may be inclined to think, "I just don't know how to keep my mind on each of these movements." Then simply remember that this is a learning process. The rising and falling movements of the abdomen are always present and therefore there is no need to look for them. Actually it is easy for a beginner to keep his or her mind on these two simple movements.

Từ việc huấn tập này, bạn đặc tri cách thức chân thật của những sự chuyển động phòng lên và xệp xuống ở cơ bụng. Bạn không phải quan tâm đến hình thức của cơ bụng. Những gì bạn nhận thức đích xác là cảm giác nơi sắc thân bởi áp lực của sự chuyển động nặng nề ở cơ bụng đã tạo ra. Vì vậy không nên đình lưu tại hình thức của cơ bụng, mà hãy tiếp tục với việc huấn tập. Đối với bậc sơ học giả, đây là một phương pháp rất hữu hiệu cho việc phát triển những quan năng đặc trưng của sự chú ý, sự tập trung tâm thức và tuệ giác trong sự trầm tư. Khi thực hành những sự tiến hóa, cách thức của những sự chuyển động sẽ được minh hiện hơn. Năng lực tri đặc từng mỗi sự phát sinh liên tục của các quá trình thuộc tinh thần và thể chất tại mỗi khi quan trong lục cảm giác khí quan chỉ tập đặc một khi sự trầm tư về tuệ giác đã được phát triển một cách viên mãn. Bởi vì bạn chỉ là một sơ học giả mà sự chú tâm và năng lực của sự định thức vẫn còn yếu kém, bạn có thể nghiệm thấy quả khôn khó để giữ tâm thức theo từng mỗi sự chuyển động phòng lên và xệp xuống liên tục khi nó xảy ra. Xét thấy sự khó khăn này, bạn có thể có khuynh hướng để nghĩ suy rằng "Tôi quả thật không biết làm thế nào để giữ tâm thức của mình theo từng mỗi sự chuyển động này". Thế rồi hãy ghi nhớ một cách đơn giản rằng đây là một quá trình học vấn. Những sự chuyển động phòng lên và xệp xuống của cơ bụng luôn hiện diện và vì lẽ ấy không nhất thiết phải tầm traỏ chúng. Thực tế, thật là dễ dàng cho một vị sơ học giả giữ tâm thức của Ông ấy hoặc Bà ấy vào hai sự chuyển động đơn giản này.

Continue with this exercise in full awareness of the abdomen's rising and falling movements. Never verbally repeat the words, rising, falling, and do not think of rising and falling as words. Be aware only of the actual process of the rising and falling movements of abdomen. Avoid deep or rapid breathing for the purpose of making the abdominal movements more distinct, because this procedure causes fatigue that interferes with the practice. Just be totally aware of movements of rising and falling as they occur in the course of normal breathing.

Hãy tiếp tục với việc huấn tập này trong sự ý thức tường tận về những sự chuyển động phòng lên và xệp xuống của cơ bụng. Không bao giờ lặp đi lặp lại nhiều lần một cách khẫu

đầu những ngón từ, phòng lên, xập xuống, và không nên quán chiếu sự phòng lên và xập xuống bằng những ngón từ. Chỉ có ý thức vào quá trình hiện thực của những sự chuyển động đang phòng lên và đang xập xuống ở cơ bụng. Hãy tránh hô hấp sâu hoặc nhanh với chủ tâm thực hiện những sự chuyển động ở cơ bụng được minh hiển hơn, vì phương pháp này gây ra sự mệt mỏi mà phương ngại việc thực hành. Chỉ cần ý thức một cách hoàn toàn đến những sự chuyển động phòng lên và xập xuống khi chúng phát sinh trong tiến trình hô hấp bình thường.

BASIC EXERCISE II

VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ HAI

While occupied with the exercise of observing each of the abdominal movements, other mental activities may occur between the noting of each rising and falling. Thoughts or other mental functions, such as intentions, ideas, imaginings, are likely to occur between each mental note of rising and falling. They cannot be disregarded. A mental note must be made of each as it occurs.

Trong khi đã bận rộn với việc huấn tập quan sát từng mỗi sự chuyển động ở cơ bụng, các hoạt động khác ở nội tâm có khả năng phát sinh giữa sự chú niệm của mỗi sự phòng lên và xập xuống. Những sự nghĩ suy hoặc các chức năng tinh thần khác, chẳng hạn như những tác ý, các ý tưởng, những sự tưởng tượng, có thể phát sinh giữa từng mỗi sự chú niệm ở nội tâm về phòng lên và xập xuống. Chúng không thể nào được xem thường. Một sự chú niệm ở nội tâm cần phải thực hiện mỗi khi nó phát sinh.

If you imagine something, you must know that you have done so and make a mental note as “imagining”. If you simply think of something, mentally note as “thinking”. If you reflect, “reflecting”. If you intend to do something, “intending”. When the mind wanders from the object of meditation with is the rising and falling of abdomen, mentally note, “wandering”. Should you imagine you are going to a certain place, note “going”. When you arrive, “arriving”. When, in your thoughts, you meet a person, note, “meeting”. Should you speak to him or her, “speaking”. If you imagine arguing with that person, note as “arguing”. If you envision or imagine a light or color, be sure to note, “seeing”. A mental vision must be noted on each occurrence of its appearance until it passes away. After its disappearance, continue with Basic Exercise I, by being fully aware of each movement of the rising and falling abdomen. Proceed carefully, without slackening. If you intend to swallow saliva while thus engaged, make a mental note “intending”. While in the act of swallowing, “swallowing”. If you spit, “spitting”. Then return to the exercise of noting rising and falling.

Nếu như bạn tưởng tượng một điều chi, bạn cần phải tri thức rằng bạn đã làm như thế và hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tưởng tượng”. Nếu như bạn chỉ đơn giản nghĩ suy đến một điều chi, một sự chú niệm ở nội tâm là “nghĩ suy”. Nếu như bạn thâm tư, một sự chú niệm ở nội tâm là “thâm tư”. Nếu như bạn có tác ý để làm điều chi, một sự chú

niệm ở nội tâm là “tác ý”. Khi tâm thức lưu lắng khỏi đối tượng thiền định, đó là sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng, một sự chú niệm ở nội tâm là “lưu lắng”. Nếu như bạn tưởng tượng bạn đang đi đến một địa điểm nào đó, một sự chú niệm ở nội tâm là “đang đi”. Khi bạn đi đến, một sự chú niệm ở nội tâm là “đang đến”. Khi, trong những sự nghĩ suy của bạn, bạn tương ngộ một người, một sự chú niệm ở nội tâm là “hội ngộ”. Nếu như bạn nói chuyện với Ông ấy hoặc Bà ấy, một sự chú niệm ở nội tâm là “nói chuyện”. Nếu như bạn tưởng tượng đang tranh luận với người đó, một sự chú niệm ở nội tâm là “tranh luận”. Nếu như bạn ảo tưởng hoặc tưởng tượng một ánh sáng hoặc màu sắc, hãy đừng quên chú niệm, một sự chú niệm ở nội tâm là “khán kiến”. Một huyền tượng cần phải được chú niệm mỗi lần phát sinh sự xuất hiện của nó cho đến khi nó diệt vong. Sau sự biến mất của nó, hãy tiếp tục với Việc Huấn Tập Cơ Bản Thứ Nhất, bằng cách ý thức tường tận vào từng mỗi sự chuyển động phòng lên và xập xuống ở cơ bụng. Hãy tiếp tục một cách cẩn thận mà không có sự trì hoãn. Nếu như bạn có tác ý để nuốt nước miếng trong khi đã bận rộn như vậy, hãy thực hiện một sự chú niệm là “tác ý”. Trong khi đang trong quá trình nuốt vào, một sự chú niệm ở nội tâm là “nuốt vào”. Nếu như bạn khạc nhổ, một sự chú niệm ở nội tâm là “khạc nhổ”. Thế rồi hãy phản hồi việc huấn tập về sự chú niệm phòng lên và xập xuống.

Suppose you intend to bend the neck, note as “intending”. In the act of bending, “bending”. When you intend to straighten the neck, “intending”. In the act of straightening the neck, “straightening”. The neck movements of bending and straightening must be done slowly. After mentally making a note of each of these actions, proceed in full awareness with noting the movements of the rising and falling abdomen.

Giả sử bạn có tác ý để cúi khum cổ xuống, hãy chú niệm là “tác ý”. Trong quá trình đang cúi khum xuống, hãy chú niệm là “cúi khum xuống”. Khi bạn có tác ý để duỗi thẳng cổ ra, hãy chú niệm là “tác ý”. Trong quá trình đang duỗi thẳng cổ ra, hãy chú niệm là “duỗi thẳng ra”. Những sự chuyển động cúi khum cổ xuống và duỗi thẳng cổ ra nên được thực hiện một cách chậm rãi. Sau khi đã thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm từng mỗi hành động này, hãy tiếp tục trong sự ý thức tường tận với việc chú niệm những sự chuyển động của sự phòng lên và xập xuống ở cơ bụng.

BASIC EXERCISE III

VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ BA

Since you must continue contemplating for a long time while in one position, that of sitting or lying down, (it is not advised that the meditator should use the lying posture except when it is time to sleep) you are likely to experience an intense feeling of fatigue, stiffness in the body or in the arms and legs. Should this happen, simply keep the knowing mind on that part of the body where such feelings occur and carry on the contemplation, noting tired or stiff. Do this naturally; that is, neither too fast nor too slow. These feelings gradually become

fainter and finally cease altogether. Should one of these feelings become more intense until the bodily fatigue or stiffness of joints is unbearable, then change your position. However, do not forget to make a mental note of “intending”, before you proceed to change your position. Each movement must be contemplated in its respective order and in detail.

Bởi vì bạn cần phải tiếp tục việc trầm tư trong một thời gian dài khi ở một tư thế, đó là tọa hành hoặc ngoạ hành, (người ta không khuyến nhủ rằng thiền giả nên dùng tư thế ngoạ hành, trừ khi đó là thời gian ngủ nghỉ) bạn có khả năng trải nghiệm một cảm thọ mệt mỏi dữ dội, sự cương ngạnh ở sắc thân hoặc ở những cánh tay và chân. Nếu như điều này phát sinh, một cách đơn giản là để tâm thức đang tri thức vào phần sắc thân nơi mà các cảm thọ như thế xảy ra và tiếp tục sự trầm tư, việc chú niệm đã mệt mỏi hoặc cương ngạnh. Hãy làm điều này một cách tự nhiên, nghĩa là, không quá nhanh mà cũng không quá chậm. Những cảm thọ này một cách dần dà trở nên giảm dần và cuối cùng chấm dứt hoàn toàn. Nếu như một trong những cảm thọ này trở nên mãnh liệt hơn cho đến sự mệt mỏi ở sắc thân hoặc sự cương ngạnh ở các khớp xương nan dĩ nhãn thụ, thế rồi hãy thay đổi tư thế của bạn. Tuy nhiên, không nên quên thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về “tác ý”, trước khi bạn tiếp tục để thay đổi tư thế của mình. Từng mỗi sự chuyển động cần phải được trầm tư trong trình tự tương ứng của nó và một cách tế tiết.

If you intend to lift the hand or leg, make a mental note as “intending”. In the act of lifting the hand or leg, “lifting”. Stretching either the hand or leg, “stretching”. When you bend it, “bending”. When putting it down, “putting”. Should either the hand or leg touch, “touching”. Perform all of these actions in a slow and deliberate manner. As soon as you are settled in the new position, continue with the contemplation in another position keeping to the procedure outlined in this paragraph.

Nếu như bạn có tác ý nhấc tay hoặc chân lên, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tác ý”. Trong quá trình đang nhấc tay hoặc chân lên, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “nhấc lên”. Đang khi duỗi căng hoặc tay hoặc chân ra, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “duỗi căng ra”. Khi bạn co gập nó lại, hãy biểu hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “co gập lại”. Khi bạn đặt nó xuống, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “đặt xuống”. Nếu như tiếp xúc hoặc tay hoặc chân, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tiếp xúc”. Hãy thực hiện tất cả những hành động này trong một cách thức chậm rãi và thung dung bất bách. Ngay khi bạn đã an ổn trong một tư thế mới, hãy tiếp tục với sự trầm tư trong một tư thế khác đăng bảo quản quy trình đã phác thảo đại cương trong đoạn văn này.

Should an itching sensation be felt in any part of the body, keep the mind on that part and make a mental note, “itching”. Do this in a regulated manner, neither too fast nor too slow. When the itching sensation disappears in the course of full awareness, continue with the exercise of noting the rising and falling of abdomen. Should the itching continue and become too strong and you intended to rub the itchy part, be sure to make a mental note,

“intending”. Slowly lift the hand, simultaneously noting the actions of “lifting”; and “touching”, when the hand touches the part that itches. Rub slowly in complete awareness of “rubbing”. When the itching sensation has disappeared and you intend to discontinue rubbing, be mindful by making the usual mental note of “intending”. Slowly withdraw the hand, concurrently making a mental note of the action as “withdrawing”. When the hand rests in its usual place touching the leg, note, “touching”. Then again devote your time to observing the abdominal movements.

Nếu như một cảm giác ngứa ngáy được cảm thấy trong bất luận phần nào ở sắc thân, hãy để tâm thức đến phần đó và thực hiện một sự chú niệm là “ngứa ngáy”. Hãy làm điều này trong một cách thức tiết chế, không quá nhanh mà cũng không quá chậm. Khi cảm giác ngứa ngáy biến mất trong tiến trình ý thức tường tận, hãy tiếp tục với việc huấn tập về sự chú niệm phòng lên và xệp xuống ở cơ bụng. Nếu như sự ngứa ngáy kéo dài và trở nên quá kiên cường và bạn có tác ý để chà xát phần ngứa ngáy, hãy đừng quên thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tác ý”. Hãy nhắc tay lên một cách chậm rãi, đồng thời tiến hành việc chú niệm những hành động vào việc “nhắc lên”; và “tiếp xúc” khi tay tiếp xúc phần bị ngứa ngáy. Hãy ma sát một cách chậm rãi trong sự ý thức hoàn toàn về sự ma sát. Khi cảm giác ngứa ngáy đã biến mất và bạn có tác ý để ngừng việc ma sát, hãy cẩn niệm bằng cách thực hiện sự chú niệm thông thường về tác ý. Hãy rút tay ra một cách chậm rãi, đồng thời thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào hành động là “rút ra”. Khi tay dừng lại vị trí thông thường của nó đang tiếp xúc vào chân, hãy chú niệm “tiếp xúc”. Thế rồi, một lần nữa hãy chuyên dụng thời gian của bạn để quan sát những sự chuyển động ở cơ bụng.

If there is pain or discomfort, keep the knowing mind on that part of the body where the sensation arises. Make a mental note of the specific sensation as it occurs, such as “painful”, “aching”, “pressing”, “piercing”, “tired”, or “giddy”. It must be stressed that the mental note must not be forced nor delayed but made in a calm and natural manner. The pain may eventually cease or increase. Do not be alarmed if it increases. Firmly continue the contemplation. If you do so, you will find that the pain will almost always cease. But if, after a time, the pain has increased and becomes unbearable, you must ignore the pain and continue with the contemplation of rising and falling.

Nếu như có sự thống khổ hoặc sự bất thư thích, hãy để tâm thức đang tri đắc vào phần sắc thân đó nơi mà cảm giác khởi sinh. Hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào cảm giác đặc định khi nó phát sinh, chẳng hạn như “sự đông thống”, “sự đau nhức”, “sự ấn ép”, “sự xuyên thấu”, “đã mệt mỏi”, hoặc “sự chóng mặt”. Cần phải nhấn mạnh rằng sự chú niệm ở nội tâm không được ép buộc mà cũng không được chậm trễ, mà cần phải được thực hiện trong một cách thức trấn tĩnh và tự nhiên. Sự thống khổ cuối cùng có thể đình chỉ hoặc tăng gia. Không được kinh hoàng nếu như nó tăng gia. Hãy tiếp tục một cách kiên định việc trầm tư. Nếu như bạn làm như vậy, bạn sẽ nghiệm thấy rằng sự thống khổ hầu như luôn được đình chỉ. Thế nhưng, nếu như sau một thời gian, sự thống khổ đã tăng gia và trở nên nan dĩ nhẫn

thụ, bạn cần phải trạo dĩ khinh tâm sự thống khổ và tiếp tục với việc trầm tư về sự phồng lên và sự xẹp xuống.

As you progress in mindfulness, you may experience sensations of intense pain: stifling or choking sensations, such as pain from the slash of knife, the thrust of a sharp-pointed instrument, unpleasant sensation of being pricked by sharp needles, or of small insects crawling over the body. You might experience sensation of itching, biting, intense cold. As soon as you discontinue the contemplation, you may also feel that these painful sensation cease. When you resume contemplation, you will have them again as soon as you gain in mindfulness. These painful sensations are not to be considered as something wrong. They are not manifestations of disease but are common factors always present in the body and are usually obscured when the mind is normally occupied with more conspicuous objects. When the mental faculties become keener you are more aware of these sensations. With the continued development of contemplation, the time will come when you can overcome them and they will cease altogether. If you continue contemplation, firm in purpose, you will not come to any harm. Should you lose courage, become irresolute in contemplation and discontinue for some time, you may encounter these unpleasant sensations again and again as your contemplation proceeds. If you continue with determination you will most likely overcome these painful sensations and may never again experience them in the course of contemplation.

Khi bạn tiến hóa trong sự chú niệm, bạn có thể trải nghiệm những cảm giác kịch thống: những cảm giác ngột ngạt hoặc nghẹt thở, chẳng hạn như sự thống khổ từ vết cắt của con dao, nhát đâm của một dụng cụ sắc nhọn, những cảm giác bất duyệt ý khi bị những mũi kim nhọn châm chích, hoặc bị những côn trùng nhỏ bé bò lúc nhúc khắp cả sắc thân. Bạn có thể trải nghiệm những cảm giác ngứa ngáy, tê buốt, nghiêm hàn. Ngay khi bạn ngừng việc trầm tư, bạn cũng có thể nghiệm thấy rằng những cảm giác đông thống này đình chỉ. Khi bạn tiếp tục việc trầm tư, bạn sẽ có lại chúng ngay khi bạn hoạch đắc trong sự chú niệm. Những cảm giác đông thống này không được xem như là một điều gì không ổn. Chúng không phải là những sự biểu hiện của sự bệnh tật, mà là những yếu tố phổ biến luôn hiện diện trong sắc thân, và chúng thường **nan dĩ tróc mô** (khó bề ước đoán) khi tâm thức đã thường luôn bận rộn với những đối tượng hiển trước hơn. Khi những quan năng tinh thần trở nên mẫn nhuệ hơn, bạn ý thức nhiều hơn về những cảm giác này. Với sự phát triển việc trầm tư được liên tục, thời gian sẽ đi đến lúc bạn có thể áp phục chúng và chúng sẽ đình chỉ hoàn toàn. Nếu như bạn tiếp tục việc trầm tư, kiên khổ trác tuyệt, bạn sẽ không bị bất luận điều tổn hại nào. Nếu như bạn đánh mất đi sự dũng khí, trở nên **ưu nhu quả đoạn** (do dự thiếu quyết đoán) trong việc trầm tư, và ngừng lại trong ít lâu, bạn có thể gặp phải những cảm giác bất duyệt ý này lặp đi lặp lại nhiều lần khi sự trầm tư của bạn tiến triển. Nếu như bạn tiếp tục với sự quyết tâm, bạn rất có khả năng sẽ áp phục những cảm giác đông thống này, và có thể tuyệt bất tái trải nghiệm chúng lại nữa trong tiến trình trầm tư.

Should you intend to sway the body, then knowingly note, “intending”. While in the act of swaying, “swaying”. When contemplating you may occasionally discover the body swaying back and forth. Do not be alarmed; neither be pleased nor wish to continue to sway. The swaying will cease if you keep the knowing mind on the action of swaying and continue to note “swaying” until the action ceases. If swaying increases in spite of you making a mental note of it, then lean against a wall or post or lie down for a while. Thereafter proceed with contemplation. Follow the same procedure if you find yourself shaking or trembling. When contemplation is developed, you may sometimes feel a thrill or chill pass through the back for the entire body. This is a symptom of the feeling of intense, enthusiasm or rapture. It occurs naturally in the course of good contemplate. When your mind is fixed in contemplation you may be startled at the slightest sound. This takes place because you feel the effect to sensory impression more intensely while in a state of concentration.

Nếu như bạn có tác ý để lắng lọc sắc thân, thế rồi hãy chú niệm một cách tường tri là “tác ý”. Trong khi đang trong quá trình lắng lọc, một sự chú niệm là “lắng lọc”. Khi đang trầm tư, bạn có thể thỉnh thoảng phát hiện sắc thân đang lắng lọc tới lui. Không được kinh hoàng, không được duyệt ý mà cũng không mong ước để tiếp tục lắng lọc. Sự lắng lọc sẽ đình chỉ nếu như bạn để tâm thức đang tri đắc vào hành động đang lắng lọc, và tiếp tục chú niệm “lắng lọc” cho đến khi hành động đình chỉ. Nếu như sự lắng lọc tăng gia bất quản bạn đang thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào nó, thế rồi hãy dựa vào một bức tường hoặc cột trụ, hoặc nằm xuống một lúc. Sau đó, hãy tiếp tục với sự trầm tư. Tuân chiếu cùng một quy trình nếu như bạn đột nhiên tự phát hiện đang lay chuyển hoặc run rẩy. Khi sự trầm tư đã phát triển, đôi khi bạn có thể cảm thọ một **chấn san cảm** (*cảm giác rung động*) hoặc sự ớn lạnh đi ngang qua lưng hoặc toàn cả sắc thân. Đây là một trưng triệu của cảm giác hứng thú nồng hậu, sự ái hảo hoặc sự cuồng hỷ. Nó phát sinh một cách tự nhiên trong tiến trình trầm tư minh trí. Khi tâm thức của bạn đã tập trung trầm tư, bạn có thể bị giật mình khi nghe một thanh âm vi tế nhất. Điều này phát sinh vì bạn cảm thấy hiệu quả của ấn tượng cảm giác một cách cực độ hơn trong lúc ở trong một trạng thái định thức.

If you are thirsty while contemplating, note the feeling, “thirsty”. When you intend to stand, “intending”. Keep the mind intently on the act of standing up, and mentally note, “standing”. When you look forward after standing up straight, note, “looking, seeing”. Should you intend to walk forward, “intending”. When you begin to step forward, mentally note each step as “walking, walking”, or “left step, right step”. It is important for you to be aware of every moment in each step from the beginning to the end when you walk. Adhere to the same procedure when strolling or when taking walking exercise. Try to make a mental note of each step in two sections as follows: “lifting, putting, lifting, putting”. When you have obtained sufficient practice in this manner of walking, then try to make a mental note of each step in three sections: “lifting, pushing, putting” or “up, forward, down”.

Nếu như bạn khát nước trong khi đang trầm tư, hãy chú niệm cảm thọ, “khát nước”. Khi bạn có tác ý để đứng lên, hãy chú niệm ‘tác ý’. Hãy giữ tâm thức một cách chuyên chú vào quá trình đang đứng lên, và chú niệm ở nội tâm “đứng lên”. Khi bạn nhìn hướng về phía trước sau khi đã đứng thẳng lên, hãy chú niệm “khán quan, khán kiến”. Nếu như bạn có tác ý để bộ hành thẳng tới trước, hãy chú niệm “tác ý”. Khi bạn bắt đầu để bước thẳng tới trước, hãy chú niệm ở nội tâm từng mỗi bước đi là “bộ hành, bộ hành”, hoặc “phải bước, trái bước”. Điều trọng yếu đối với bạn là phải ý thức được từng khoảnh khắc trong mỗi bước đi từ giai đoạn bắt đầu cho đến kết thúc khi bạn bộ hành. Tuân chiếu cùng một quy trình khi đang đi thả bộ, hoặc khi đang thực hiện sự huấn tập bộ hành. Hãy cố gắng thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào mỗi bước đi trong hai phần như sau : “nhấc lên, đặt xuống; nhấc lên, đặt xuống”. Khi bạn đã hoạch đắc đầy đủ việc thực hành trong cách thức bộ hành này, thế rồi hãy cố gắng thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào mỗi bước đi trong ba phần như sau: “nhấc lên, đưa ra, đặt xuống” hoặc “lên, về phía trước, xuống”.

When you look at the tap or water-pot on arriving at the where you are to take a drink, be sure to make a mental note, “looking, seeing”. When you stop walking, “stopping”. When you stretch out the hand, “stretching”. When you touch the cup, “touching”. When you take the cup, “taking”. When dipping the cup into the water, “dipping”. When bringing the cup to the lips, “bringing”. When the cup touches the lips, “touching”. When you swallow, “swallowing”. When returning the cup, “returning”. When withdrawing the hand, “withdrawing”. When you bring down the hand, “bringing”. When the hand touches the side of the body, “touching”. If you intend to turn round “intending”. When you walk forward, “walking”. On arriving at the place where you intend to stop, “intending”. When you stop, “stopping”.

Khi bạn quan khán vòi nước hoặc bình đựng nước sau khi đi đến vị trí nơi mà bạn sẽ uống nước, hãy đừng quên thực hiện một sự chú niệm là “khán quan, khán kiến”. Khi bạn ngừng việc bộ hành, hãy chú niệm là “ngừng lại”. Khi bạn duỗi căng cánh tay ra, hãy chú niệm là “duỗi căng ra”. Khi bạn tiếp xúc cái ly, hãy chú niệm là “tiếp xúc”. Khi bạn nắm lấy cái ly, hãy chú niệm là “nắm lấy”. Khi đang nhúng cái ly vào trong nước, hãy chú niệm là “nhúng vào”. Khi đang đưa cái ly đến đôi môi, hãy chú niệm “đưa lên”. Khi cái ly tiếp xúc đôi môi, hãy chú niệm là “tiếp xúc”. Khi bạn nuốt vào, hãy chú niệm là “nuốt vào”. Khi đang hoàn trả cái ly lại, hãy chú niệm là “hoàn trả”. Khi đang thu hồi cánh tay, hãy chú niệm là “thu hồi”. Khi bạn đưa cánh tay xuống, hãy chú niệm là “đưa xuống”. Khi tay tiếp xúc vào bên hông sắc thân, hãy chú niệm là “tiếp xúc”. Nếu như bạn có tác ý để chuyển thân, hãy chú niệm là “tác ý”. Khi bạn chuyển thân, hãy chú niệm là “chuyển hướng”. Khi bạn bộ hành thẳng tới trước, hãy chú niệm là “bộ hành”. Khi đã đi đến vị trí nơi mà bạn có tác ý để dừng lại, hãy chú niệm là “tác ý”. Khi bạn dừng lại, hãy chú niệm là “dừng lại”.

If you remain standing for some time, continue the contemplation of rising and falling.

But if you intend to sit down, note “intending”. When you go forward to sit down, “walking”. On arriving at the place where you will sit, “arriving”. When you turn to sit, “turning”. While in the act of sitting down, “sitting”. Sit down slowly, and keep the mind on the downward movement of the body. You must notice every movement in bringing the hands and legs into position. Then resume the practice of contemplating the abdominal movements.

Nếu như bạn vẫn còn đứng trong ít lâu, hãy tiếp tục việc trầm tư về sự phòng lên và xệp xuống. Thế nhưng, nếu như bạn có tác ý để ngồi xuống, hãy chú niệm là “tác ý”. Khi bạn tiến hành để ngồi xuống, hãy chú niệm là “bộ hành”. Khi đã đi đến vị trí nơi mà bạn sẽ ngồi, hãy chú niệm là “đi đến”. Khi bạn chuyển thân để ngồi, hãy chú niệm là “chuyển hướng”. Trong khi đang trong quá trình an tọa, hãy chú niệm là “an tọa”. Hãy ngồi xuống một cách chậm rãi, và hãy để tâm thức vào sự chuyển động hướng xuống của sắc thân. Bạn cần phải quan chú từng mỗi sự chuyển động đang khi đưa những tay và chân vào vị trí. Thế rồi, hãy tiếp tục sự thực hành về việc trầm tư những sự chuyển động ở cơ bụng.

Should you intend to lie down, note, “intending”. Then proceed with the contemplation of every movement in the course of lying down: “lifting, stretching, putting, touching, lying”. Then take as the object of contemplation every movement in bringing the hands, legs, and body into position. Perform these actions slowly. Thereafter, continue with noting rising and falling. Should pain, fatigue, itching, or any other sensation be felt, be sure to note each of these sensations. Note all feelings, thoughts, ideas, considerations, reflections; all movements of hands, legs, arms and body. If there is nothing in particular to note, put the mind on the rising and falling of the abdomen. When sleepy, make a mental note, “sleepy”. After you have gained sufficient concentration in contemplating, you will be able to overcome drowsiness and you will feel refreshed as a result. Take up again the usual contemplation of the basic object. If you are unable to overcome the drowsy feeling, you must continue contemplating drowsiness until you fall asleep.

Nếu như bạn có tác ý để nằm xuống, hãy chú niệm là “tác ý”. Thế rồi tiếp tục với việc trầm tư từng mỗi sự chuyển động trong tiến trình nằm xuống, hãy chú niệm là “nhấc lên, duỗi căng ra, đặt xuống, tiếp xúc, nằm xuống”. Thế rồi, hãy lấy đối tượng của việc trầm tư từng mỗi sự chuyển động đang khi đưa những tay, chân và sắc thân vào vị trí. Hãy biểu hiện những hành động một cách chậm rãi. Sau đó, hãy tiếp tục với việc chú niệm phòng lên và xệp xuống. Nếu như sự thông khổ, nổi mệt mỏi, sự ngứa ngáy hoặc bất luận cảm giác nào đã được cảm thấy, xin đừng quên chú niệm từng mỗi cảm giác này. Hãy chú niệm tất cả những cảm thọ, các sự nghĩ suy, những ý tưởng, những sự khảo lự, các sự thâm tư; tất cả những sự chuyển động của những tay, chân, những cánh tay và sắc thân. Nếu như không có điều chi đặc biệt để chú niệm, hãy đặt tâm thức vào sự phòng lên và sự xệp xuống ở cơ bụng. Khi đã **khôn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ), hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “**khôn quỵện** (mệt mỏi và buồn ngủ)”. Sau khi bạn đã hoạch đắc đầy đủ sự định thức trong việc trầm tư, bạn sẽ có khả năng để áp phục **sự hôn hôn dục thụy** (mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ) và kết quả là bạn

sẽ cảm thấy đã khôi phục hoạt lực. Hãy trở lại tiếp tục việc trầm tư thông thường vào đối tượng cơ bản. Nếu như bạn không có khả năng để áp phục **cảm giác khốn quỵện** (*mệt mỏi và buồn ngủ*), bạn cần phải tiếp tục việc trầm tư **sự hôn hôn đục thụy** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*) cho đến khi bạn nhập thụy.

The state of sleep is the continuity of subconsciousness. It is similar to the first state of rebirth consciousness and the last state of consciousness at the moment of death. This state of consciousness is feeble and therefore, unable to be aware of an object. When you awake, the continuity of sub-consciousness occurs regularly between moments of seeing, hearing, tasting, smelling, touching, and thinking. Because these occurrences are of brief duration they are not usually clear and therefore not noticeable. Continuity of subconsciousness remains during sleep – a fact which becomes obvious when you wake up; for it is in the state of wakefulness that thoughts and sense objects become distinct.

Trạng thái thụy miên là sự liên tục của tiềm ý thức. Nó tương tự trạng thái đầu tiên của tâm ý thức tái sinh (*Tâm Tái Tục*) và trạng thái cuối cùng của tâm ý thức tại khoảnh khắc tử vong (*Tâm Tử*). Trạng thái tâm ý thức này yếu ớt và do đó, không có khả năng để ý thức được đối tượng. Khi bạn lai tỉnh, sự liên tục của tiềm ý thức xảy ra một cách thường xuyên giữa các khoảnh khắc khán kiến, thính văn, khứu vị, khứu khí, tiếp xúc và nghĩ suy. Vì những tình huống tồn tại này là thời hạn đoạn tạm, chúng thường bất minh hiển và vì vậy bất khả sát giác. Sự liên tục của tiềm ý thức tiếp tục hiện hữu trong thời gian thụy miên – tính tri thức trở nên minh hiển khi bạn lai tỉnh; và vì chính trong trạng thái cảnh giác mà những sự nghĩ suy và các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*) trở nên minh hiển.

Contemplation should start at the moment you wake up. Since you are a beginner, it may not be possible yet for you to start contemplating at the very first moment of wakefulness. But you should start with it when you remember that you are to contemplate. For example, if on awakening you reflect on something, you should become aware of that fact and begin your contemplation by a mental note, “reflecting”. Then proceed with the contemplation of rising and falling. When getting up from the bed, mindfulness should be directed to every detail of the body’s activity. Each movement of the hand, legs and rump must be performed in complete awareness. Are you thinking of the time of day when awakening ? If so, note, “thinking”. Do you intend to get out of bed ? If so, note, “intending”. If you prepare to move the body into position for rising, note, “preparing”. As you slowly rise, “rising”. Should you remain sitting for any length of time, revert to contemplating the abdominal movements.

Sự trầm tư nên bắt đầu ngay khoảnh khắc bạn lai tỉnh. Bởi vì bạn là một sơ học giả, có thể là chưa có khả năng để bạn bắt đầu việc trầm tư ngay khoảnh khắc đầu tiên của sự cảnh giác. Thế nhưng bạn nên bắt đầu với nó khi bạn ghi nhớ rằng bạn phải trầm tư. Ví dụ, nếu như khi đã tỉnh giác, bạn tư khảo về điều gì đáng chú ý, bạn nên tỉnh ngộ vào sự kiện ấy và bắt đầu việc trầm tư của bạn với một sự chú niệm ở nội tâm là “thâm tư”. Thế rồi hãy tiếp

tục với việc trầm tư về sự phồng lên và sự xẹp xuống. Khi đứng dậy rời khỏi giường, sự chú niệm nên được tập trung vào từng mỗi chi tiết hoạt động của sắc thân. Từng mỗi sự chuyển động của những tay, chân và hông cần phải được biểu hiện trong sự ý thức hoàn toàn. Bạn đang nghĩ suy đến việc hàn huyên khi đang tỉnh giấc ? Nếu là như vậy, hãy chú niệm là “nghĩ suy”. Bạn có tác ý để ra khỏi giường không ? Nếu là như vậy, hãy chú niệm “tác ý”. Nếu như bạn chuẩn bị để di động sắc thân vào vị trí để khởi lên, hãy chú niệm “chuẩn bị”. Khi bạn khởi lên một cách chậm rãi, hãy chú niệm “khởi lên”. Nếu như bạn vẫn còn an tọa trong bất luận khoảng thời gian nào, hãy hồi phục việc trầm tư các sự chuyển động ở cơ bụng.

Perform the acts of washing the face or taking a bath in due order and in complete awareness of every detailed movement; for instance, “looking, seeing, stretching, holding, touching, feeling cold, rubbing.” In the acts of dressing, making the bed, opening and closing doors and windows, handling objects, be occupied with every detail of these actions in sequence.

Hãy biểu hiện các quá trình rửa mặt hoặc việc tắm rửa trong trình tự thích hợp và trong sự ý thức hoàn toàn từng mỗi sự chuyển động tinh tế; ví dụ, “khán quan, khán kiến, duỗi căng ra, nắm lấy, tiếp xúc, cảm thọ lạnh ngắt, ma sát.” Trong các quá trình vận mặc y phục, việc sửa soạn giường, việc mở và việc đóng các cửa ra vào và các cửa sổ, việc cầm nắm những đồ vật, nên được bận rộn với từng mỗi tế tiết của những hành động này một cách thuận tự.

You must attend to the contemplation of every detail in the action of eating: When you look at the food, “looking, seeing”. When you arrange the food, “arranging”. When you bring the food to the mouth, “bring”. When you bend the neck forwards, “bending”. When the food touches the mouth, “touching”. When placing the food in the mouth, “placing”. When the mouth closes, “closing”. When withdrawing the hand, “withdrawing”. Should the hand touch the plate, “touching”. When straightening the neck, “straightening”. When in the act of chewing, “chewing”. When you are aware of the taste, “knowing”. When swallowing the food, “swallowing”.

Bạn cần phải chú ý đến sự trầm tư vào từng mỗi tế tiết trong hành động của việc thọ thực: Khi bạn nhìn vào thực phẩm, hãy chú niệm là “quan khán, khán kiến”. Khi bạn an bài thực phẩm, hãy chú niệm là “an bài”. Khi bạn đưa thực phẩm đến miệng, hãy chú niệm là “đưa đến”. Khi bạn cúi cổ về phía trước, hãy chú niệm là “cúi xuống”. Khi thực phẩm tiếp xúc miệng, hãy chú niệm là “tiếp xúc”. Khi đang đặt thực phẩm vào trong miệng, hãy chú niệm là “đặt vào”. Khi miệng khép lại, hãy chú niệm là “khép lại”. Khi đang thu hồi tay lại, hãy chú niệm là “thu hồi”. Nếu như tay tiếp xúc đĩa, hãy chú niệm là “tiếp xúc”. Khi đang duỗi thẳng cổ ra, hãy chú niệm là “duỗi thẳng ra”. Khi đang trong quá trình nhai nghiền, hãy chú niệm là “nhai nghiền”. Khi bạn ý thức được khẩu vị, hãy chú niệm là “tri đắc”. Khi đang nuốt thực phẩm vào, hãy chú niệm là “nuốt vào”.

While swallowing the food, should the food be felt touching the sides of the gullet, “touching”.

Trong khi đang nhai nghiền thực phẩm, nếu như thực phẩm được cảm thấy đang tiếp xúc vào hai bên của thực quản, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.

Perform contemplation in this manner each time you take a morsel of food until you finish your meal. In the beginning of the practice there will be many omissions. Never mind. Do not waver in your effort. You will make fewer omissions if you persist in your practice. When you reach an advanced stage of the practice you will also to be able to notice more details than those mentioned here.

Hãy biểu hiện việc nghiệm túc khảo lự theo cách thức này mỗi khi bạn lấy một miếng đoàn thực cho đến khi bạn kết thúc bữa ăn của mình. Trong giai đoạn bắt đầu của việc thực hành sẽ bị nhiều sự sơ suất. Đừng bận tâm. Đừng có dao động trong sự nỗ lực của bạn. Bạn sẽ còn một vài sự sơ suất nếu như bạn trì tục tồn tại trong sự thực hành của mình. Khi bạn đạt đến một giai đoạn tiên tiến của sự thực hành, bạn cũng sẽ có khả năng để quan chú nhiều điều tế tiết hơn những gì đã được đề cập ở đây.

ADVANCEMENT IN CONTEMPLATION

SỰ TIẾN HÓA TRONG VIỆC TRÂM TƯ

After having practised for a day and a night, you may find your contemplation considerably improved. You may be able to prolong the basic exercise of noting the abdominal movements. At this time, you will notice that there is generally a break between the movements of rising and falling. If you are in the sitting posture, fill in this gap with a mental note of the act of sitting in this way: “rising, falling, sitting”. When you make a mental note of sitting, keep your mind on the erect position of the upper body. When you are lying down, you should proceed with full awareness as follows: “rising, falling, lying”. If you find this easy, continue with noting these three sections. Should you notice that a pause occurs at the end of the rising as well as at the end of the falling movement, then continue in this manner: “rising, sitting, falling, sitting”. Or when lying down: “rising, lying, falling, lying”. Suppose you no longer find it easy to make a mental note of three or four objects in the above manner. Then revert to the initial procedure of noting only the two section; rising and falling.

Sau khi đã thực hành được một ngày và một đêm, bạn có thể nghiệm thấy sự trâm tư của mình đã được cải thiện một cách đáng kể. Bạn có khả năng để kéo dài việc huân tập cơ bản về sự chú niệm những sự chuyển động ở cơ bụng. Tại thời điểm này, bạn sẽ quan chú rằng thông thường có một sự gián đoạn giữa những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống. Nếu như bạn đang ở tư thế tọa hành, hãy điền bổ khoảng trống này với một sự chú niệm ở nội tâm vào quá trình đang an tọa theo phương thức như thế này: “phồng lên, xẹp xuống, an tọa”. Khi bạn thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào sự an tọa, hãy giữ tâm thức của bạn vào tư

thể thẳng đứng ở phần trên sắc thân. Khi bạn nằm xuống, bạn nên tiếp tục với sự ý thức tường tận như sau: “phồng lên, xẹp xuống, nằm xuống”. Nếu như bạn nghiệm thấy điều này dễ dàng, hãy tiếp tục với việc chú niệm ba phần này. Nếu như bạn quan chú rằng một sự tạm đình xảy ra ở phần kết thúc của sự chuyển động phồng lên cũng như ở phần kết thúc của sự chuyển động xẹp xuống, thế rồi hãy tiếp tục theo cách thức như thế này: “phồng lên, an tọa, xẹp xuống, an tọa”. Hoặc khi nằm xuống, theo cách thức như thế này: “phồng lên, nằm xuống, xẹp xuống, nằm xuống”. Giả sử bạn không còn nghiệm thấy nữa điều đó dễ dàng để thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào ba hoặc bốn đối tượng theo cách thức ở trên. Thế rồi, hãy hồi phục quy trình ban đầu của việc chú niệm chỉ có hai phần; sự phồng lên và sự xẹp xuống.

While engaged in the regular practice of contemplating bodily movements, you need not be concerned with objects of seeing and hearing. As long as you are able to keep your mind on the abdominal movements of rising and falling, it is assumed that the purpose of noting the actions and objects of seeing is also served. However, you may intentionally look at an object then simultaneously make a mental note, two or three times, “seeing”. Then return to the awareness of the abdominal movements. Suppose a person comes into your view. Make a mental note of “seeing”, two or three times and then resume attention to the rising and falling movements of the abdomen. Did you happen to hear the sound of a voice ? Did you listen to it ? If so make a mental note of “hearing, listening” and revert to rising and falling. But suppose you heard loud noise, such as the barking of dogs, loud talking or shouting. If so, immediately make a mental note two or three times, “hearing”, then return to your basic exercise. If you fail to note and dismiss such distinctive sounds as they occur, you may inadvertently fall into reflections about them instead of proceeding with intense attention to rising and falling, which may then become less distinct and clear. It is by such weakened attention that mind-defiling passions breed and multiply. If such reflections do occur, make a mental note, “reflecting”, two or three times, then again take up the contemplation of rising and falling. Should you forget to make a mental note of body, leg or arm movements, then mentally note, “forgetting”, and resume your usual contemplation of abdominal movements. You may feel at times that breathing is slow or that the rising and falling movements are not clearly perceived. When this happens, and you are in the sitting position, simply move the attention to note, “sitting, touching”; or if you are lying down, “lying, touching”. While contemplating touching, your mind should not be kept on the same part of the body but on different parts successively. There are several places of touch and at least six or seven should be contemplated.(4)

[(4): Some of these points where the touch sensation may be observed are: where thigh and knee touch, or the hands placed together, or finger to finger, thumb to thumb, closing of the eyelids, tongue inside the mouth, lips touching when mouth is closed.]

Trong khi đã bận rộn việc thực hành trầm tư thông thường về những sự chuyển động

thuộc sắc thân, bạn không nhất thiết phải quan tâm đến các đối tượng thuộc về sự khán kiến và sự thính văn. Bao giờ mà bạn có khả năng để giữ tâm thức của mình vào những sự chuyển động phòng lên và xập xuống ở cơ bụng, người ta đã cho rằng mục đích của việc chú niệm các hành động và những đối tượng đang tri đắc cũng đã được tác dụng. Tuy nhiên, bạn có thể quan khán một đối tượng một cách hữu ý, thế rồi một cách đồng thời thực hiện một sự chú niệm, hai hoặc ba lần, là “tri đắc”. Thế rồi hãy phản hồi sự ý thức về những sự chuyển động ở cơ bụng. Giả sử một người đi vào tầm nhìn của bạn. Hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về “tri đắc”, hai hoặc ba lần, và thế rồi tiếp tục việc chú ý đến những sự chuyển động phòng lên và xập xuống ở cơ bụng. Bạn đã có tình cờ nghe âm thanh của một giọng nói không ? Bạn đã có lắng nghe nó không ? Nếu là như thế, hãy thực hiện một sự chú niệm về “thính văn, thính thủ” và hãy hồi phục sự phòng lên và sự xập xuống. Thế nhưng, giả sử bạn đã nghe những thanh hưởng huyền ảo, chẳng hạn như tiếng sủa của những con chó, sự nói chuyện hoặc tiếng la hét ồn ào. Nếu là như thế, ngay lập tức hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm, hai hoặc ba lần, là “thính văn”, thế rồi hãy phản hồi việc huấn tập cơ bản của bạn. Nếu như bạn chưa có thể để chú niệm và triệt để vong điệu đến những âm thanh đặc biệt như vậy khi chúng phát sinh, bạn có thể một cách vô ý rơi vào những nỗi **hãm nhập trầm tư** về chúng, thay vì tiếp tục với sự tập trung chú ý cực độ vào sự phòng lên và sự xập xuống, điều mà bây giờ có thể trở nên ít minh hiển và rõ ràng hơn. Chính do sự chú ý đã suy yếu như vậy mà những sự khích tính dục tiết độc tâm thức đã sinh sôi nảy nở và thành bội tăng trưởng. Nếu như những sự trầm tư như vậy phát sinh, hãy thực hiện một sự chú niệm là “trầm tư”, hai hoặc ba lần, thế rồi lại tiếp tục việc trầm tư về sự phòng lên và sự xập xuống. Nếu như bạn vong ký thực hiện một sự chú niệm về những sự chuyển động ở sắc thân, chân hoặc cánh tay, thế rồi hãy chú niệm ở nội tâm là “vong ký”, và tiếp tục việc trầm tư thông thường của bạn vào những sự chuyển động ở cơ bụng. Đôi khi bạn có thể cảm thấy rằng sự hô hấp chậm lại, hoặc rằng những sự chuyển động phòng lên và xập xuống đã không được nhận thức một cách minh hiển. Khi điều này xảy ra, và bạn đang ở tư thế tọa hành, một cách đơn giản hãy di động sự chú ý để chú niệm là “an tọa, tiếp xúc”; hoặc nếu như bạn đang nằm xuống, hãy chú niệm là “nằm xuống, tiếp xúc”. Trong lúc đang trầm tư sự tiếp xúc, tâm thức của bạn không nên được lưu giữ trong cùng một chỗ của sắc thân, mà ở các vùng sai khác nhau một cách liên tục. Có một vài vị trí tiếp xúc, và chí thiểu có sáu hoặc bảy vị trí nên được trầm tư. (4)

[(4): Một số điểm nơi mà xúc giác có thể được quan sát là: nơi đùi và đầu gối tiếp xúc, hoặc những bàn tay đặt vào nhau, hoặc ngón tay với ngón tay, ngón tay cái với ngón tay cái, việc khếp các mí mắt, lưỡi ở trong miệng, các môi chạm vào nhau khi miệng đã khép lại]

BASIC EXERCISE IV

VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ TƯ

Up to this point you have devoted quite some time to the training course. You might begin to feel lazy thinking that you have made inadequate progress. By no means give up.

Simply note the fact, lazy. Before you gain sufficient strength in attention, concentration and insight, you may doubt the correctness or usefulness of this method or training. In such a circumstance, turn to contemplation of the thought, “doubtful”. Do you anticipate or wish for good results ? If so, make such thoughts the subject of your contemplation; “anticipating”, or “wishing”. Are you attempting to recall the manner in which the training was conducted up to this point ? Yes ? Then take up contemplation on “recollecting”. Are there occasions when you examine the object of contemplation in order to determine whether it is mind or matter ? If so, then be aware of “examining”.

Ở mức độ này, bạn đã chuyên dụng khá nhiều thời gian cho khóa trình bồi huấn. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy lười biếng khi nghĩ suy rằng bạn đã tiến hóa không đầy đủ. Không từ bỏ chút nào. Hãy đơn thuần chú niệm sự thật là “lười biếng”. Trước khi bạn hoạch đắc đầy đủ thực lực trong sự chú ý, sự định thức và tuệ giác, bạn có thể hoài nghi tính chính xác hoặc hữu dụng của phương pháp bồi huấn. Trong một cảnh huống như vậy, hãy chuyển đến sự trầm tư về sự nghĩ suy là “hoài nghi”. Bạn có kỳ vọng hoặc có nguyện vọng cho những thành quả tốt đẹp không ? Nếu là như thế, hãy thực hiện những sự nghĩ suy như vậy thành chủ đề cho sự trầm tư của bạn, là “kỳ vọng” hoặc “nguyện vọng”. Có phải bạn đang cố gắng để khởi hồi ức cách thức mà trong khóa trình bồi huấn đã truyền đạo đến mức độ này ? Có không ? Thế rồi, hãy tiếp tục việc trầm tư về “hồi ức”. Có những cơ duyên bạn thăm tra đối tượng của sự trầm tư nhằm để tra mình đó là tâm thức hoặc là vật chất không ? Nếu là như thế, thế rồi hãy ý thức về “thăm tra”.

Do you regret that there is no improvement in your contemplation ? If so, attended to the feeling of “regret”. Conversely, are you happy that your contemplation is improved ? If you are, then contemplate the feeling of being “happy”. This is the way in which you make a mental note of every item of mental behavior as it occurs, and if there are no intervening thoughts or perceptions to note, you should revert to the contemplation of rising and falling. During a strict course of meditation, the time of practice is from the first moment you wake up until the last moment before you fall asleep. To reiterate, you must be constantly occupied either with the basic exercise or with mindful attention throughout the day and during those night hours when you are not asleep. There must be no relaxation. Upon reaching a certain stage of progress with contemplation, you will not feel sleepy in spite of these prolonged hours of practise. On the contrary, you will be able to continue the contemplation day and night.

Bạn có hối tiếc rằng không có sự cải thiện trong việc trầm tư của mình không ? Nếu là như thế, hãy quan tâm đến cảm thọ “hối tiếc”. Một cách tương phản, bạn có mãn ý rằng việc trầm tư của mình đang được cải thiện không ? Nếu như bạn có, thế rồi hãy trầm tư về cảm thọ đang “mãn ý”. Đây là phương thức mà bạn thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về từng mỗi điều mục thuộc hành xử tinh thần khi nó xảy ra, và nếu như không có cơ duyên nào phát sinh những sự nghĩ suy hoặc các động sát lực để chú niệm, bạn nên hồi phục việc trầm tư về sự phòng lên và sự xộp xuống. Trong một tiến trình thiền định nghiêm cách, thời gian

thực hành là từ khoảnh khắc đầu tiên bạn lai tỉnh cho đến khoảnh khắc cuối cùng trước khi bạn nhập thụy. Để lặp lại, bạn cần phải bận rộn một cách bất đoạn, hoặc là với việc huấn tập cơ bản, hoặc là với sự chú ý cẩn niệm suốt cả ngày, và trong những giờ ban đêm khi bạn chưa có nhập thụy. Không được phóng túng thân tâm. Khi đạt đến một giai đoạn tiến hóa nhất định với sự trầm tư, bạn sẽ không còn cảm thấy **khôn quỵen** (*mệt mỏi và buồn ngủ*) bất quản những giờ thực hành kéo dài này. Mà trái lại, bạn sẽ có khả năng để tiếp tục việc trầm tư ngày và đêm.

SUMMARY TỔNG KẾT

*It has been emphasized during this brief outline of the training that you must contemplate on each mental occurrence, good or bad; on each bodily movement large or small; on every sensation (bodily or mental feeling) pleasant or unpleasant; and so on. If, during the course of training, occasions arise when there is nothing special to contemplate upon, be fully occupied with attention to the rising and falling of the abdomen. When you have to attend to any kind of activity that necessitates walking, then, in complete awareness, each step should be briefly noted as “walking, walking” or “left step, right step”. But when you are taking a walking exercise, contemplate on each step in three section; “up, forward, down”. The student who thus dedicates himself or herself to the training day and night, will be able in not too long a time, to develop concentration to the initial stage of the fourth degree of insight (Knowledge of Arising and Passing Away) (5) and onward to higher stages of insight meditation (**Vipassanā Bhāvanā**).*

*[(5): **Taruṇa Udayabbaya Ñāṇa**: On the degrees of Insight Knowledge, see “The Progress of Insight” by the Venerable **Mahāsī Sayadaw** (published by “The Forest Hermitage”, **Kandy, Ceylon**).]*

Trong bản khái luận giản yếu này của việc bồi huấn đã có nhấn mạnh rằng bạn cần phải trầm tư về từng mỗi sự phát sinh tốt hoặc xấu ở nội tâm; về từng mỗi sự chuyển động lớn hoặc nhỏ ở sắc thân; về từng mỗi cảm giác (cảm thọ ở nội tâm hoặc ở sắc thân) duyệt ý hoặc bất duyệt ý; và v.v. Nếu như, trong khóa trình bồi huấn, những cơ duyên khởi sinh khi không có điều chi đặc biệt để trầm tư, hãy được bận rộn triệt để với sự chú ý về sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng. Khi bạn cần phải xử lý đến bất luận thể loại hoạt động nào mà tất yếu đưa đến việc bộ hành, thế rồi, trong sự ý thức hoàn toàn, từng mỗi bước đi nên được chú niệm một cách giản khiết là “bộ hành, bộ hành” hoặc “phải bước, trái bước”. Thế nhưng khi bạn đang thực hiện một việc huấn tập bộ hành, hãy trầm tư về từng mỗi bước đi trong ba phần là “lên, hướng về phía trước, xuống”. Vị thực tập sinh tự phụng hiến bản thân của Ông ấy hoặc Bà ấy như vậy cho sự bồi huấn ngày và đêm, và trong một thời gian không quá dài, vị ấy sẽ có khả năng để phát triển sự định thức đến giai đoạn ban đầu của bốn cấp độ tuệ giác (Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong) (5) và tiến đến các giai đoạn cao hơn của thiền

định tuệ giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**).

[(5): **Ấu Trĩ Sinh Diệt Trí**: Trên các cấp độ của Tri Thức Tuệ Giác, xin hãy xem “Sự Tiến Hóa Tuệ Giác” do **Đại Trưởng Lão Mahāsī** biên soạn (đã được xuất bản bởi nhà xuất bản “Sâm Lâm Ân Cư Xứ”, Thành Phố **Kandy** ở miền trung, **Xứ Tích Lan**).]

PART II: PROGRESSIVE PRACTICE

PHẦN II: THỰC HÀNH TIẾN TRIỂN

*When as mentioned above, by dint to diligent practice, mindfulness and concentration have improved, the meditator will notice the pair-wise occurrence of an object and the knowing of it, such as the rising and awareness of it, the falling and awareness of it, sitting and awareness of it, bending and awareness of it, stretching and awareness of it, lifting and awareness of it, putting down and awareness of it. Through concentration attention (mindfulness) he knows how to distinguish each bodily and mental process: “The rising movement is one process; the knowing of it is another”. He realizes that each act of knowing has the nature of “going towards an object”. Such a realization refers to the characteristic function of the mind as inclining towards an object, or cognizing an object. One should know that the more clearly a material object is noticed, the clearer becomes the mental process of knowing it. This fact is stated thus in the **Visuddhimagga**:*

Như đã đề cập ở trên, dựa vào sự thực hành cần phẩn, sự chú niệm và sự định thức đã được cải thiện, thiền giả sẽ quan chú sự phát sinh một đôi minh trí về một đối tượng và sự tri thức về nó; chẳng hạn như sự phòng lên và sự ý thức về nó, sự xệp xuống và sự ý thức về nó, sự an tọa và sự ý thức về nó, sự co gập lại và sự ý thức về nó, sự duỗi căng ra và sự ý thức về nó, sự nhấc lên và sự ý thức về nó, sự đặt xuống và sự ý thức về nó. Thông qua sự tập trung chú ý (sự chú niệm) vị ấy tri thức cách thức để phân biệt từng mỗi quá trình thuộc sắc thân và tinh thần: “Sự chuyển động phòng lên là một quá trình, sự tri thức về nó là một quá trình khác”. Vị ấy chứng tri rằng từng mỗi quá trình đang tri thức có thực tính “hướng tới một đối tượng”. Sự chứng tri như vậy đề cập đến chức năng đặc trưng của tâm thức khi đang có thiên hướng về phía một đối tượng, hoặc đang nhận thức một đối tượng. Người ta nên tri thức rằng một đối tượng thuộc vật chất càng được quan chú một cách minh hiển hơn thì quá trình tinh thần đang tri thức về nó càng trở nên minh hiển hơn. Sự kiện này đã có trình bày rõ trong bộ **Kinh Thanh Tịnh Đạo** như sau:

*“For in proportion as materiality becomes quite definite, disentangled is quite clear to him, so the immaterial states that have that materiality as their object become plain of themselves too.” (“The Path of Purification”, translated by **Bhikkhu Ñāṇamoli**).*

Trong mỗi quan hệ đẳng tỷ, khi tính vật chất trở nên hết sức minh xác, được giải khai và hết sức minh hiển đối với vị ấy, như vậy những trạng thái phi vật chất mà có tính vật chất đó làm đối tượng của chính bản thân chúng cũng trở nên giản phác”. (“Con Đường của Sự

Tịnh Hóa – Thanh Tịnh Đạo” đã được Tỳ Khuru Ñāṇamoli dịch thuật).

When the meditator comes to know the difference between a bodily process and a mental process, should he be a simple man, he would reflect from direct experience thus: “There is the rising and knowing it; the falling and knowing it, and so on and so forth. There is nothing else besides them. The word “man” or “woman” refer to the same process; there is no “person” or “soul”. Should he be well-informed man, he would reflect from direct knowledge of the difference between a material process as object and a mental process of knowing it, thus: “It is true that there are only body and mind. Besides them, there are none such entities as man or woman”. While contemplating one notices a material process as object and a mental process of knowing it; and it is to that pair alone that the term of conventional usage “being”, “person”, or “soul”, “man” or “woman” refer. But apart from that dual process there is no separate person or being, I or another, man or woman. When such reflection occurs, the meditator must note “reflecting, reflecting” and go on observing the rising of the abdomen, and its falling. (6)

[(6): The preceding section describes the “Analytical Knowledge of Body and Mind” (Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa), belonging to the “Purification of View” (Diṭṭhi Visuddhi)]

Khi thiền giả đi đến tri thức khác biệt giữa một quá trình thuộc sắc thân và một quá trình tinh thần, nếu như vị ấy là một người đơn giản, vị ấy sẽ thâm tư từ sự trải nghiệm trực tiếp như sau: “Có sự phồng lên và sự tri thức nó; sự xẹp xuống và sự tri thức nó; và vân vân và vân vân. Không có điều gì khác ngoài chúng ra. Những từ ngữ “nam nhân” hoặc “nữ nhân” đề cập đến cùng một quá trình; không có “con người” hoặc “linh hồn”. Nếu như vị ấy là một nam nhân kiến đa thức quang, vị ấy sẽ thâm tư từ tri thức trực tiếp về sự khác biệt giữa quá trình vật chất là đối tượng và một quá trình tinh thần đang tri thức nó, như sau: “Đích thực là chỉ có sắc thân và tâm thức. Như thế ngoài chúng ra, tuyệt nhiên không có những thực thể nào là nam nhân hoặc là nữ nhân. Trong khi đang trầm tư, người ta quan chú một quá trình vật chất là đối tượng và một quá trình tinh thần đang tri thức nó; và chỉ với một đôi đó mà những thuật ngữ quy ước phù hợp tập tục “hữu tình”, “con người” hoặc “linh hồn”, “nam nhân” hoặc “nữ nhân” đề cập đến. Thế nhưng tách khỏi quá trình nhị nguyên đó, không có con người hoặc hữu tình riêng biệt, Tôi hoặc người khác, nam nhân hoặc nữ nhân”. Khi sự thâm tư như vậy phát sinh, thiền giả cần phải chú niệm “thâm tư, thâm tư” và tiếp tục việc quan sát sự phồng lên ở cơ bụng, và sự xẹp xuống của nó. (6)

[(6): Phần nói trước miêu thuật “Tri Thức Phân Tích về Sắc Thân và Tâm Thức” (Danh Sắc Phân Biệt Trí), thuộc về “Sự Tịnh Hóa về Kiến Giải” (Kiến Thanh Tịnh)]

With further progress in meditation, the conscious state of an intention is evident before a bodily movement occurs. The meditator first notices that intention. Though also at the start of his practice, he does notice “intending, intending” (for instance, to bend an arm), yet he cannot notice that state of consciousness distinctly. Now, at this more advanced stage,

he clearly notices the consciousness consisting of the intention to bend. So he notices first the conscious state or an intention to make a bodily movement. At the beginning, because of omission to notice an intention, he thinks that bodily movement is quicker than the mind knowing it. Now, at this advanced stage, mind appears to be the forerunner. The meditator readily notices the intention of bending, stretching, sitting, standing, going, and so on. He also clearly notices the actual bending, stretching, etc. So he realizes the fact that mind knowing a bodily process is quicker than the material process. He experiences directly that a bodily process takes place after a preceding intention. Again he knows from direct experience that the intensity of heat or cold increase while he is noting “hot, hot” or “cold, cold”. In contemplating regular and spontaneous bodily movements such as the rising and falling of the abdomen, he notices one after another continuously. He also notices the arising in him of mental images such as the **Buddha**, and **Arahat** as well as any kind of sensation that arises in his body (such as itch, ache, heat), with attention directed on the particular spot where the sensation occurs. One sensation has hardly disappeared, then another arises, and he notices them all accordingly.

Với sự tiến hóa hơn nữa trong thiền định, trạng thái hữu ý thức của một tác ý được minh hiện trước khi một sự chuyển động thuộc sắc thân xảy ra. Thiền giả đầu tiên quan chú sự tác ý đó. Và lại, dầu rằng ngay khi bắt đầu việc thực hành của mình, vị ấy thực hiện sự quan chú “tác ý, tác ý”, ấy vậy mà vị ấy không thể nào quan chú được trạng thái tâm ý thức đó một cách minh hiện. Bây giờ, ở giai đoạn tiên tiến hơn, vị ấy quan chú một cách minh hiện tâm ý thức đang tổ thành tác ý co gập lại. Như vậy, vị ấy quan chú trước hết trạng thái hữu ý thức của tác ý để thực hiện một sự chuyển động ở sắc thân; thế rồi vị ấy quan chú sự chuyển động cụ thể ở sắc thân. Ở giai đoạn bắt đầu, bởi vì sự sơ suất để quan chú một tác ý, vị ấy nghĩ suy sự chuyển động đó ở sắc thân nhanh hơn tâm thức đang tri đắc nó. Bây giờ, ở giai đoạn tiên tiến hơn, tâm thức tỏ ra như là vị tiên đạo. Thiền giả một cách dung dị quan chú tác ý của sự co gập lại, sự duỗi căng ra, an tọa, đang đứng, đang đi, và v.v. Vị ấy cũng quan chú một cách minh hiện sự co gập lại thực thụ, sự duỗi căng ra, v.v. Vì thế, vị ấy chứng tri sự thật rằng tâm thức đang tri đắc một quá trình thuộc sắc thân nhanh hơn quá trình tinh thần. Vị ấy trải nghiệm một cách trực tiếp rằng một quá trình thuộc sắc thân phát sinh sau một tác ý trước đó. Lại nữa, vị ấy tri đắc từ sự trải nghiệm trực tiếp rằng cường độ nóng bức hoặc lạnh ngắt tăng gia trong khi vị ấy đang chú niệm “nóng bức, nóng bức” hoặc “lạnh ngắt, lạnh ngắt”. Trong việc trầm tư những sự chuyển động thông thường và tự nhiên thuộc sắc thân, chẳng hạn như sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng, vị ấy quan chú lần lượt cái này đến cái khác một cách liên tục. Vị ấy cũng quan chú sự khởi sinh ở trong vị ấy những ý tượng, chẳng hạn như **Đức Phật**, một **Bậc Vô Sinh** cũng như bất luận thể loại cảm giác nào mà khởi sinh trong sắc thân vị ấy (chẳng hạn như ngứa ngáy, đau nhức, nóng bức), với sự chú ý đã tập trung vào điểm cụ thể nơi mà cảm giác phát sinh. Một cảm giác đã vừa mới biến mất đi, thế rồi cái khác khởi sinh, và vị ấy quan chú tất cả chúng một cách tương ứng.

While noting every object as it arises, he is aware that a mental process of knowing depends on an object. Sometimes, the rising and falling of the abdomen is so faint that he finds nothing to note. Then, it occurs to him that there can be no knowing without an object. When no noting of the rising and falling is possible, one should be aware of sitting and touching or lying and touching. Touching is to be noted alternatively. For example, after noting “sitting”, note the touch sensation at the right foot (caused by its contact with the ground or seat). Then, after noting “sitting”, note the touch sensation at the left foot. In the same manner, note the touch sensation at several places. Again, in noting “seeing, hearing”, the meditator comes to know clearly that seeing arises from the contact of eye and visual object and hearing arises from the contact of ear and sound.

Trong khi đang chú niệm mọi đối tượng khi nó sinh khởi lên, vị ấy ý thức rằng một quá trình tinh thần đang tri đắc y phụ vào một đối tượng. Đôi khi, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng rất mờ nhạt đến nỗi vị ấy nghiệm thấy không có điều chi để chú niệm. Thế rồi, phát sinh đến vị ấy rằng không thể nào có được sự tri đắc mà không có một đối tượng. Khi bất khả thi việc chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống, người ta nên ý thức đến việc an tọa và sự tiếp xúc, hoặc việc đang nằm và sự tiếp xúc. Sự tiếp xúc cũng được chú niệm một cách luân lưu. Ví dụ, sau khi chú niệm “an tọa”, hãy chú niệm xúc giác ở bàn chân phải (được tạo ra do sự tiếp xúc của nó với mặt đất hoặc chỗ ngồi). Thế rồi, sau khi chú niệm “an tọa”, hãy chú niệm xúc giác ở bàn chân trái. Cùng cách thức như vậy, hãy chú niệm xúc giác ở một vài vị trí. Lại nữa, trong khi đang chú niệm “khán kiến, thính văn”, thiền giả đi đến tri đắc một cách minh hiển rằng khán kiến khởi sinh từ sự tiếp xúc của mắt và đối tượng thị giác, và thính văn khởi sinh từ sự tiếp xúc của tai và âm thanh.

*Further he reflects: “Material processes of bending, stretching and so on follow mental processes of intending to bend, stretch and so forth.” He goes on to reflect: “One’s body becomes hot or cold because of the element of heat or cold; the body exists on food and nourishment; consciousness arises because there are objects to notice: seeing, arises through visual objects; hearing through sounds, and also because there are the sense organs, eyes, ear, etc., as conditioning factors. Intention and noting result from previous experiences; feelings (sensations) of all kinds are the consequences of previous **Kamma** in the sense that material processes and mental processes take place ever since birth because of previous **Kamma**. There is nobody to create this body and mind, and all that happens has causal factors.”*

Thêm nữa, vị ấy thâm tư: “Các quá trình thuộc vật chất của việc co gập lại, việc duỗi căng ra, v.v. tuân chiếu các quá trình tinh thần của việc tác ý co gập lại, duỗi căng ra và v.v. Vị ấy tiếp tục thâm tư: “Sắc thân người ta trở nên nóng bức hoặc lạnh ngắt là do yếu tố hỏa nhiệt khí hoặc hàn lãnh; sắc thân tồn tại nhờ thực phẩm và chất dinh dưỡng; tâm ý thức khởi sinh vì có những đối tượng để quan chú: khán kiến khởi sinh thông qua các đối tượng thị giác, thính văn thông qua những âm thanh, và cũng vì có những cảm giác khí quan, mắt, tai, v.v. là

những yếu tố phụ hữu điều kiện. Sự tác ý và việc chú niệm kết quả từ những sự trải nghiệm dĩ tiền; các cảm thọ (những cảm giác) thuộc tất cả thể loại là những kết quả của Dĩ Tiền **Nghiệp Lực** trong ý nghĩa rằng các quá trình thuộc vật chất và các quá trình tinh thần phát sinh ngay từ khi sự xuất sinh là do bởi Dĩ Tiền **Nghiệp Lực**. Không có ai để tạo ra sắc thân và tâm thức này, và tất cả những gì xảy ra đều có các yếu tố thuộc quan hệ nhân quả”.

Such reflections come to the meditator while he is noting any object as it arises. He does not stop doing so to take time to reflect. While noting objects as they arise, these reflections are so quick that they appear to be automatic. The meditator, then, must note: “reflecting, reflecting, recognizing, recognizing”, and continue noting objects as usual. After having reflected that material processes and mental processes being noted are conditions by the previous processes of the same nature, the meditator reflects further that body and mind in the former existence were conditioned by the preceding causes, that in the following existences, body and mind will result from the same causes, and apart from this dual process, there is no separate “being” or “person”, only causes and effects taking place. Such reflection must also be noted and then contemplation should go on as usual. (7)

[(7): The preceding section refers to “Knowledge by Discerning Conditionality” (Paccaya Pariggaha Ñāṇa), belonging to the “Purification by Overcoming Doubt” (Kaṅkhāvitaraṇa Visuddhi)]

Những sự thâm tư như vậy đến với thiền giả trong khi vị ấy đang chú niệm đến bất luận đối tượng nào khi nó khởi sinh. Vị ấy không ngừng thực hiện như vậy để dùng thời gian cho việc thâm tư. Trong khi đang chú niệm các đối tượng khi chúng khởi sinh, những sự thâm tư này rất nhanh đến nỗi chúng tỏ ra như tự động. Thế rồi, thiền giả cần phải chú niệm: “thâm tư, thâm tư; kiểm nhận, kiểm nhận”, và tiếp tục việc chú niệm các đối tượng như thường lệ. Sau khi đã thâm tư rằng những quá trình thuộc vật chất và các quá trình tinh thần đang được chú niệm đã phụ hữu điều kiện bởi các quá trình trước thuộc đồng nhất thực tính, thiền giả thâm tư thêm nữa rằng sắc thân và tâm thức trong những kiếp sống trước đây đã phụ hữu điều kiện bởi những nguyên nhân dĩ tiền, rằng trong những kiếp sống tiếp theo sau, sắc thân và tâm thức sẽ là kết quả từ những đồng dạng nguyên nhân, và tách khỏi quá trình nhị nguyên này, không có “hữu tình” hoặc “con người” riêng biệt, mà chỉ có những nguyên nhân và các hệ quả diễn ra. Sự thâm tư như vậy cũng cần phải được chú niệm, và thế rồi việc trầm tư nên tiếp tục như thường lệ. (7)

[(7): Phần nói trước đề cập đến “Tri Thức Bằng Cách Tác Dụng Điều Kiện Hữu Thức Biệt Lực” (Duyên Sinh Thủ Chấp Tri), thuộc về “Sự Tịnh Hóa bằng cách Áp Phục Hoài Nghi” (Đoạn Nghi Thanh Tịnh)]

Such reflections will be many in the case of persons with a strong intellectual bent and less in the case of those with no such bent. Be that as it may, energetic noting must be made of all these reflections. Noting them will result in their reduction to a minimum, allowing

insight to progress unimpeded by an excess of such reflections. It should be taken for granted that a minimum of reflections will suffice here.

Những sự thâm tư như vậy sẽ có nhiều trong trường hợp của những người với một thiên phú dụng não lực kiên cường, và có ít hơn trong trường hợp của những người không có thiên phú như thế. Dù có thể chẳng đi nữa, sự chú niệm tinh lực sung bái cần phải được thực hiện từ tất cả những sự thâm tư này. Việc chú niệm về chúng sẽ đi đến sự giảm thiểu chúng đến một mức tối thiểu, và cho phép tuệ giác được tiến hóa mà không trở ngại bởi một sự quá lượng của những sự thâm tư như vậy. Cũng nên xem là điều được thừa nhận rằng một mức tối thiểu những sự thâm tư sẽ là túc dĩ ở đây.

When concentration is practiced in an intensive manner, the meditator may experience almost unbearable sensation, such as itching, aches, heat, dullness and stiffness. If mindful noting is stopped, such sensations will disappear. When noting is resumed, they will reappear. Such sensations arise in consequence of the body's natural sensitivity and are not the symptoms of a disease. If they are noted with energetic concentration, they fade away gradually.

Khi sự định thức đã được thực hành trong một cách thức mật tập, thiền giả có thể trải nghiệm những cảm giác hầu như nan dĩ nhẫn thụ, chẳng hạn như sự ngứa ngáy, sự đau nhức, sự nóng bức, sự trầm muộn và sự cương ngạnh. Nếu như việc chú tâm cần niệm đã ngừng lại, những cảm giác như thế sẽ biến mất. Khi việc chú niệm được tiếp tục, chúng sẽ trùng tân xuất hiện. Những cảm giác như thế khởi sinh trong kết quả của sự mẫn cảm tự nhiên của sắc thân, và không phải là những chứng trạng của một căn bệnh. Nếu như chúng được chú niệm với sự định thức tinh lực sung bái, chúng biến mất một cách dần dà.

*Again, the meditator sometimes sees images of all kinds as if seeing them with his own eyes; for example, the **Buddha** comes into the scene in glorious radiance; a procession of monks in the sky; pagodas (dagobas) and images of the **Buddha**; meeting with beloved ones; trees or woods, hills or mountains, gardens, building; finding oneself face to face with bloated dead bodies or skeletons; swelling of one's body, covered with blood, falling into piece and reduced to a mere skeleton, seeing in one's body the entrails and vital organs and even germs; seeing the denizens of the hells and heavens. These are noting but creatures of one's imagination sharpened by intense concentration. They are similar to what one comes across in dream. They are not to be welcomed and enjoyed, nor need one be afraid of them. These objects seen in the course of contemplation are not real; they are mere images or imaginations, whereas the mind that sees those objects is a Reality. But purely mental processes, unconnected with fivefold sense impression, cannot easily be noticed with sufficient clarity and detail. Hence, principal attention should be given to sense objects which can be noticed easily and to those mental processes which arise in connection with sense perceptions. So whatever object appears, the meditator should note it, saying mentally,*

“seeing, seeing” until it disappears. It will either move away, fade away or break asunder. At the outset, this will take several notings, say about five to ten. But when insight develops, the object will disappear after a couple of notings. However, if the meditator wishes to enjoy the sight, or to look closely into the matter, or gets scared of it, then it is likely to linger on. If the object be induced deliberately, then through delight it will last a long time. So care must be taken not to think of or incline towards extraneous matters while one’s concentration is good. If such thoughts come in, they must be instantly noted and dispelled. In the case of some persons, they experience no extraordinary objects or feelings and, while contemplating as usual, become lazy. They must note this laziness thus: “lazy, lazy”, until they overcome it. At this stage, whether or not the meditator come across extraordinary objects or feelings, they know clearly the initial, the intermediate and the final phases of every noting. At the beginning of the practice while noting one object, they had to switch to a different object that arose, but they did not notice clearly the disappearance of the previous object. Now, only after cognizing the disappearance of an object, they notice the new object that arise. Thus they have a clear knowledge of the initial, the intermediate and the final phases of the object noted.

Lại nữa, thiền giả đôi khi nhìn thấy những hình ảnh ở đủ cả thể loại y như thể đang khán kiến chúng với chính đôi mắt của mình; ví dụ như **Đức Phật** xuất hiện trong cảnh sắc quang huy mỹ hảo; một đội ngũ các vị tu sĩ ở trên hư không; các ngôi chùa (Tự Viện) và những hình ảnh của **Đức Phật**; hội hợp với những vị chung ái; những cây cối hoặc các rừng cây, những ngọn đồi hoặc các núi non, những công viên, các tòa nhà; tự ngã phát hiện diện đối diện với những tử thi hoặc các bộ xương ửng thũng; sự thũng trướng của một thi thể người, được bao bọc với máu, đang rơi rụng thành những mảnh và đã biến đổi chỉ còn lại một bộ xương; khán kiến các nội tạng và những trọng yếu khí quan, và thậm chí cả những vi sinh vật ở trong sắc thân của con người; khán kiến những cư dân ở các Cõi Giới Địa Ngục và ở những Cõi Thiên Giới. Đây không có gì khác hơn ngoài những động vật được sáng tạo ra bởi sự ảo tượng linh mẫn của con người nhờ vào sự định thức phi thường. Chúng tương tự như những gì mà người ta ngộ kiến trong những mộng tưởng. Chúng không được hoan nghênh và thích thú, mà cũng không nhất thiết người ta phải sợ hãi chúng. Những đối tượng này đã được kiến tri trong tiến trình trầm tư là không thật; chúng chỉ là những sự tưởng tượng hoặc những sự ảo tượng, trong khi đó tâm thức tri đắc những đối tượng ấy là một Pháp Chân Đế. Thế nhưng các quá trình tinh thần một cách thuần tịnh, bất tương quan ngũ bội cảm quan, không thể nào được quan chú một cách dễ dàng với đầy đủ tính minh xác và tường tế. Vì vậy, sự chú ý tối trọng yếu nên được mật thiết chú ý đến các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*) mà có thể được nhận ra một cách dễ dàng, và đến các quá trình tinh thần ấy mà khởi sinh hữu quan với những tri giác. Như vậy, bất luận đối tượng nào xuất hiện, thiền giả nên chú niệm nó, đang khi phát âm ở nội tâm là “tri đắc, tri đắc” cho đến khi nó biến mất. Nó sẽ hoặc bỏ đi xa, hoặc tắt lịm, hoặc tách rời ra làm hai. Thoạt đầu, điều này sẽ mất đi một vài sự chú niệm, chẳng hạn khoảng năm đến mười lần. Thế nhưng khi tuệ giác phát triển, đối tượng sẽ biến mất sau vài ba sự chú

niệm. Tuy nhiên, nếu như thiền giả có nguyện vọng để hưởng thụ cảnh quan, hoặc để khán pháp một cách cẩn trọng vào vấn đề, hoặc kinh hách nó, thế rồi nó có khả năng được lưu tồn. Nếu như đối tượng được gây ra một cách cố ý, thế rồi thông qua niệm cao hứng nó sẽ trì tục một thời gian dài. Như thế, cần phải cẩn thận để không nghĩ suy đến, hoặc có khuynh hướng đến những vấn đề ngoại giới trong khi sự định thức của người ta tốt đẹp. Nếu như những sự nghĩ suy như vậy bước vào, ngay lập tức chúng cần phải được chú niệm và được tiêu trừ. Trong trường hợp của một số người, họ không trải nghiệm những đối tượng hoặc các cảm thọ dị thường và, trong khi đang trầm tư, trở nên lười biếng. Họ cần phải chú niệm sự lười biếng như vậy: “lười biếng, lười biếng” cho đến khi họ áp phục được nó. Tại giai đoạn này, dù thiền giả có hoặc không ngộ kiến những đối tượng hoặc các cảm thọ dị thường, họ tri đắc một cách minh hiển các giai đoạn bắt đầu, giai đoạn trung gian và giai đoạn kết thúc của mọi chú niệm. Tại giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, trong khi đang chú niệm một đối tượng, họ đã phải chuyển sang một đối tượng khác mà đã khởi sinh, thế nhưng họ đã không quan chú một cách minh hiển sự biến mất của đối tượng dĩ tiền. Bây giờ, chỉ sau khi đã nhận thức sự biến mất của một đối tượng, họ quan chú đối tượng mới qua đó khởi sinh. Do vậy họ có một tri thức minh hiển vào các giai đoạn bắt đầu, giai đoạn trung gian và giai đoạn kết thúc của đối tượng đã chú niệm.

*At this stage when the meditator becomes more practiced, he perceives in every act of noting that an object appears suddenly and disappears instantly. His perception is so clear that he reflects thus: “All comes to an end; all disappears. Nothing is permanent; it is truly impermanent.” His reflection is quite in line with what is stated in the Commentary to the **Pāḷi** Text: “All is impermanent, on the sense of destruction, non-existence after having been.” He reflects further, “It is through ignorance that we enjoy life. But in truth, there is nothing to enjoy. There is a continuous arising and disappearing by which we are harassed over and over. This is dreadful indeed. At any moment we may die and everything is sure to come to an end. This universal impermanence is truly frightful and terrible”. This reflection agrees with the commentarial statement: “What is impermanent is painful, painful in the sense of terror; painful because of oppression by rise and fall”. Again, experiencing severe pains, he reflects thus: “All is pain, all is bad”. This reflection agrees with what the Commentary states: “He looks on pain as a barb; as a boil; as a dart.” He further reflects: “This is a mass of suffering, suffering that is unavoidable. Arising and disappearing, it is worthless. One cannot stop its process. It is beyond one’s power. It takes its natural course.” This reflection is quite in agreement with the Commentary: “What is painful is not self, not self in the sense of having no core, because there is no exercising of power over it”. The meditator must note all these reflections and go on contemplating as usual.*

Ở giai đoạn này khi thiền giả đã thực hành thích hợp hơn, vị ấy nhận thức mọi quá trình đang chú niệm rằng một đối tượng xuất hiện một cách đột nhiên và ngay lập tức liền biến mất. Động sát lực của vị ấy rất minh hiển đến nỗi vị ấy thâm tư như vậy: “Tất cả đều đi

đến một sự kết thúc; tất cả đều biến mất. Không có chi là thường tồn; một cách chuẩn xác là nó không thường tồn”. Sự thâm tư của vị ấy hoàn toàn phù hợp với những gì đã có trình bày rõ ở trong Bộ Chú Giải Văn Bản **Pāli**: “Tất cả là không thường tồn, theo một nghĩa riêng là sự hủy diệt, bất tồn tại sau khi đã hiện hữu”. Vị ấy thâm tư thêm nữa: “Thông qua sự bất tri tình đạt lý (*Vô Minh*) mà chúng ta hưởng thụ sinh hoạt. Thế nhưng sự thật, không có chi để thụ hưởng. Có một sự khởi sinh và sự biến mất liên tục mà qua đó chúng ta đã vô cùng một mỗi lặp đi lặp lại nhiều lần. Điều này thực sự đáng kinh hãi. Chúng ta có thể tử vong bất luận khoảnh khắc nào và xác tín rằng mọi việc đi đến một sự cáo chung. Sự không thường tồn phổ biến này một cách xác thực là đáng sợ và khủng khiếp”. Sự thâm tư của vị ấy tương phù với sự trình bày trong Bộ Chú Giải “Điều chi mà không thường tồn là đông thống, đông thống trong ý nghĩa của nỗi khiếp đảm; đông thống vì sự áp bức bởi sự phòng lên và sự xập xuống”. Lại nữa, đang khi trải nghiệm những cơn đau kịch liệt, vị ấy thâm tư như vậy: “Tất cả là thống khổ, tất cả là bất hảo”. Sự thâm tư này tương phù với những gì mà Bộ Chú Giải trình bày rõ: “Vị ấy thâm thị sự thống khổ như là một đảo cầu, như là một ghề lở, như là một phi tiêu”. Vị ấy thâm tư thêm nữa: “Đây là một khối khổ đau, sự khổ đau mà bất khả ty miễn. Sự khởi sinh và sự biến mất, quả là vô giá trị. Người ta không thể nào đình chỉ quá trình của nó. Nó nằm ngoài khả năng của con người. Nó đi theo tiến trình tự nhiên của nó”. Sự thâm tư này hoàn toàn nhất trí ý kiến với Bộ Chú Giải: “Điều chi mà đông thống là không phải tự ngã, không phải tự ngã trong ý nghĩa không có hạch tâm, vì không có quyền lực đối với nó”. Thiền giả cần phải chú niệm tất cả những sự thâm tư này và tiếp tục việc trầm tư như thường lệ.

Having thus seen the three characteristics by direct experience, the meditator, by inference from the direct experience of the objects noted, comprehends all the objects not yet noted as being impermanent, subject to suffering, and without a self.

Do vậy khi đã kiến tri ba đặc tướng qua sự trải nghiệm trực tiếp, thiền giả, thông qua việc suy lý từ sự trải nghiệm trực tiếp về các đối tượng đã chú niệm, lý giải tất cả các đối tượng chưa được chú niệm là không thường tồn, không tránh khỏi sự khổ đau, và không có một tự ngã.

In respect to objects not personally experienced, he concludes: “They too are constituted in the same way: impermanent, painful and without a self.” This is an inference from his present direct experience. Such a comprehension is not clear enough in the case of one with less intellectual capacity or limited knowledge who pays no attention to reflection but simply goes on noting objects. But such a comprehension occurs often to one who yields to reflection, which, in some cases, may occur at every act of noting. Such excessive reflecting, however, is an impediment to the progress of insight. Even if no such reflections occur at this stage, comprehension will nevertheless become increasingly clear at the higher stage. Hence, no attention should be given to reflections. While giving more attention to the bare noting of

objects, the meditator must, however, also note these reflections if they occur, but he should not dwell on them. (8)

[(8): The preceding paragraphs refer to the “Knowledge of Comprehension” (Sammāsana Ñāṇa)]

Liên quan tới những đối tượng tự thân đã không có trải nghiệm, vị ấy suy đoán: “Chúng cũng được cấu thành trong cùng phương thức: không thường tồn, đông thống và không có một tự ngã”. Đây là một kết quả suy đoán từ sự trải nghiệm trực tiếp hiện tiền của vị ấy. Một sự lý giải như vậy không đủ minh hiển trong trường hợp của một người với trí lực kém hơn hoặc tri thức đã bị hạn chế, vị ấy không chú ý đến một sự thâm tư, mà chỉ đơn thuần tiếp tục việc chú niệm các đối tượng. Thế nhưng một sự lý giải như vậy thường phát sinh đối với một người sản sinh sự thâm tư, mà trong một vài trường hợp, có thể xảy ra ở mỗi quá trình đang chú niệm. Tuy nhiên, việc thâm tư quá mức như thế, là một trở ngại cho sự tiến hóa tuệ giác. Dù cho không có những sự thâm tư như vậy phát sinh ở giai đoạn này đi nữa, sự lý giải sẽ vẫn cứ càng lúc càng trở nên minh hiển ở những giai đoạn cao hơn. Do đó, không nên mật thiết chú ý đến những sự thâm tư. Tuy nhiên, trong khi đang mật thiết chú ý thêm nữa đến việc chú niệm trung thực về các đối tượng, thiền giả cũng cần phải chú niệm những sự thâm tư này nếu như chúng phát sinh, nhưng vị ấy không nên đình lưu vào chúng.(8)

[(8): Các đoạn văn trước đề cập đến “Tri Thức về Sự Lý Giải” (Quán Trạch Trí)]

After comprehending the three characteristics, the meditator no longer reflects but goes on with noting those bodily and mental objects which present themselves continuously. Then at the moment when the five mental faculties, namely, faith, energy, mindfulness, concentration, and knowledge, are properly balanced, the mental process of noting accelerates as if it becomes uplifted, and the bodily and mental processes to be noted also arise much quicker. In a moment of in-breathing, the rising of the abdomen presents itself in quick succession, and the falling also becomes correspondingly quicker. Quick succession is also evident in the process of bending and stretching. Slight movements are felt spreading all over the body. In several cases, prickly sensations and itching appear in quick succession momentarily. By and large, these are feelings hard to bear. The meditator cannot possibly keep pace with the quick succession of varied experiences if he attempts to notice them by name. Noting here has to be done in general manner, but with mindfulness. At this stage, one need not try to note details of the objects arising in quick succession, but one should note them generally. If one wishes to name them, a collective designation will be sufficient. If one attempts to follow them in a detailed manner, one will get tired soon. The important thing is to notice clearly and to comprehend what arises. At this stage, the usual contemplation focused on a few selected objects should be set aside and mindful noting should attend to every object that arises at the six sense doors. Only when one is not keen on this sort of noting, then should one revert to the usual contemplation.

Sau khi đã lý giải ba đặc tướng, thiền giả không còn thâm tư nữa, mà trái lại tiếp tục

với việc chú niệm về những đối tượng thuộc sắc thân và tinh thần mà chính chúng nó tự hiện diện một cách liên tục. Thế rồi ngay tại khoảnh khắc khi ngũ quan năng tinh thần, đó là, sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*), và tri thức (*Tuệ*) đã được bình hành một cách thích đáng, quá trình tinh thần đang chú niệm gia tốc y như thể nó trở nên vô cùng hân hoan hứng khởi, và các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần đã được chú niệm cũng khởi sinh nhanh chóng hơn nhiều. Trong một khoảnh khắc hấp khí, chính sự phồng lên ở cơ bụng tự hiện diện một cách liên tục nhanh chóng, và sự xẹp xuống cũng trở nên nhanh chóng hơn một cách tương ứng. Sự liên tiếp nhanh chóng cũng minh hiện trong quá trình đang co gập lại và đang duỗi căng ra. Những sự chuyển động vi tế đã được cảm thọ đang lan tỏa ra khắp cả sắc thân. Trong một vài trường hợp, những cảm giác đau nhói như bị kim châm và ngứa ngáy xuất hiện trong sự liên tục nhanh chóng một cách phiến khắc. Nói chung, những cảm thọ này nan dĩ nhẫn thụ. Thiền giả không thể nào tiến theo cùng tốc độ với sự liên tục nhanh chóng của các trải nghiệm sai biệt nếu như vị ấy cố gắng để quan chú chúng bằng danh tự. Việc chú niệm ở đây phải được thực hiện trong một cách thức tổng quát, thế nhưng với sự chú niệm. Ở giai đoạn này, người ta không cần phải cố gắng để chú niệm những chi tiết của các đối tượng đang khởi sinh một cách liên tục nhanh chóng, mà người ta nên chú niệm chúng một cách tổng quát. Nếu như người ta có nguyện vọng để định danh chúng, một danh thống xưng sẽ là vừa đủ. Nếu như người ta cố gắng để theo sát chúng trong một cách thức tường tế, người ta sẽ sớm bị mệt mỏi. Điều trọng yếu là quan chú một cách minh hiện và lý giải những gì khởi sinh. Ở giai đoạn này, sự trầm tư thông thường đã tập trung vào một vài đối tượng được tinh tuyển thì nên được đặt sang một bên, và sự chú tâm cần niệm nên chú ý đến mọi đối tượng mà khởi sinh tại lục môn cảm quan. Chỉ khi nào người ta không có mẫn nhuệ đến thể loại chú niệm này, thế rồi người ta nên hồi phục việc trầm tư thông thường.

Bodily and mental processes are many time swifter than a wink of an eye or a flash of lightning. Yet, if the meditator goes on simply noting these processes, he can fully comprehend them as they happen. Then mindfulness becomes very strong. As a result, mindfulness seems as if plunging into an object that arises. The object too seems as if alighting on mindfulness. One comprehends each object clearly and singly. Therefore, the meditator then believes: "Bodily and mental processes are very swift indeed. They are as fast as machine or an engine. And yet, they all can be noted and comprehend. Perhaps there is nothing more to know. What is to be known has been known." He believes so because he knows by direct experience what he has not even dreamt of before.

Các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần nhanh hơn nhiều lần so với một cái nháy mắt hoặc một tia sáng. Ấy vậy mà, nếu như thiền giả chỉ đơn thuần tiếp tục việc chú niệm những quá trình này, vị ấy có thể lý giải một cách tường tận chúng khi chúng xảy ra. Thế rồi sự chú niệm trở nên hết sức kiên cường. Kết quả là, sự chú niệm có vẻ y như thể đang xung tiến vào đối tượng mà khởi sinh. Và đối tượng cũng có vẻ y như thể đang ngẫu nhiên phát hiện trong

sự chú niệm. Người ta lý giải từng mỗi đối tượng một cách minh hiển và một cách đơn lẻ. Vì lẽ ấy, thiền giả sau đó tương tín rằng: “Các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần xác thực là rất nhanh chóng. Chúng nhanh như một cơ khí hoặc một phát động cơ. Tuy thế, tất cả chúng đều có thể đã được chú niệm và đã được lý giải. Có lẽ không có điều chi hơn nữa để tri đắc. Điều mà cần được sở tri đã được sở tri”. Vị ấy tương tín như thế bởi vì vị ấy tri đắc bằng sự trải nghiệm trực tiếp về điều mà vị ấy cũng không thể tưởng tượng được trước đó.

*Again, as a result of insight, a brilliant light will appear to the meditator. There arises also in him rapture, causing “gooseflesh”, falling of tears tremor in the limbs. It produces in him a subtle thrill and exhilaration. He feels as if on a swing. He even wonders whether he is just giddy. Then, there arises tranquility of mind and along with it appears mental agility. When sitting, lying, walking or standing, he feels quite at ease. Both body and mind are agile in functioning swiftly, they are pliant in being able to attend to any object desired; they are wieldy in being able to attend to an object for any length of time desired. One is free from stiffness, heat or pain. Insight penetrates objects with ease. Mind becomes sound and straight, and one wishes to avoid all evil. Through firm faith, mind is every bright. At time, when there is no object to be noted, the mind remains tranquil for a long time. There arise in him thoughts like there: “Verily, the **Buddha** is omniscient. Truly, the body-and mind process is impermanent, painful and without self.” While noting objects, he comprehends lucidly the three characteristics. He wishes to advise others to practice meditation. Free from sloth and torpor, his energy is neither lax nor tense. There also arises in him equanimity associated with insight. His happiness exceeds his former experiences. So he wishes to communicate his feelings and experiences to others. There arises further a subtle attachment of a calm nature that enjoys the insight associated with the brilliant light, mindfulness and rapture. He comes to believe it to be just the bliss of meditation.*

Lại nữa, do kết quả của tuệ giác, một ánh sáng minh lượng sẽ xuất hiện đến thiền giả. Cũng khởi sinh ở trong vị ấy sự cuồng hỷ, đã khiến cho “nổi da gà”, làm rơi những giọt nước mắt, và làm run rẩy ở trong tứ chi. Nó tạo ra bên trong vị ấy một cảm giác rung động và sự hưng phấn vi diệu. Vị ấy cảm thọ y như thể đang trên một ghế xích đu. Vị ấy thậm chí tự hỏi không biết vị ấy có thể chỉ là chóng mặt. Thế rồi, khởi sinh sự ninh tịnh tâm thức và cùng với nó xuất hiện sự cơ mẫn ở nội tâm. Khi tọa hành, ngọa hành, bộ hành hoặc trụ hành, vị ấy cảm thấy hoàn toàn tự tại. Cả sắc thân và tâm thức đều mẫn tiệp trong chức năng một cách nhanh chóng, chúng dị thụ ảnh hưởng trong khả năng để chú ý đến bất luận đối tượng nào đã sở nguyện cầu; chúng dễ tạo ra khả năng để chú ý đến một đối tượng trong bất luận một thời gian dài nào đã sở nguyện cầu. Người ta thoát khỏi sự cương ngạnh, nóng bức hoặc thống khổ. Tuệ giác thẩm thấu các đối tượng một cách dễ dàng. Tâm thức trở nên kiên khang và chánh trực, và người ta có nguyện vọng để tránh xa tất cả điều xấu ác. Nhờ tín tâm kiên định, tâm thức hết sức minh trí. Đôi khi, khi không có đối tượng để chú niệm, tâm thức vẫn cứ bình tĩnh trong một thời gian dài. Khởi sinh trong vị ấy những sự nghĩ suy tự hồ như thế này: “Quả

thật, **Đức Phật** là Bạc Toàn Tri Toàn Giác. Một cách xác thực, quá trình sắc thân và tâm thức là không thường tồn, đông thống và không có tự ngã”. Trong khi đang chú niệm các đối tượng, vị ấy lý giải ba đặc tướng một cách **minh bạch dị đồng** (rõ ràng dễ nhận biết). Vị ấy mong muốn để khuyến bảo các tha nhân thực hành thiền định. Thoát khỏi sự giải đãi và sự thụ miên (*Hôn Trầm – Thụ Miên*), sự hoạt lực của vị ấy bất bại hoại mà cũng bất khả trương. Cũng khởi sinh trong vị ấy sự trân tịnh đã kết hợp với tuệ giác. Niềm hạnh phúc của vị ấy siêu xuất những sự trải nghiệm dĩ tiền của mình. Vì vậy vị ấy mong muốn để truyền đạt các cảm thọ và những sự trải nghiệm của mình đến các tha nhân. Lại khởi sinh thêm nữa một sự chấp trước vi tế về một thực tính trần tịnh mà thụ hưởng tuệ giác đã kết hợp với ánh sáng minh lượng, sự chú niệm và sự cuồng hỷ. Vị ấy đi đến tương tín điều đó chỉ là niềm cực lạc thiền định.

The meditator should not reflect on these happenings. As each arises, he should note them accordingly: “Brilliant, light, faith, rapture, tranquility, happiness” and so on. (9)

[(9): These phenomena are the “Ten Corruptions of Insight”. They have the character of “corruptions” only when they cause attachment in the meditator, or lead to conceit, i.e. if, in misjudging these phenomena and overrating his achievements, he believes to have attained to the Paths of Sainthood. These “corruptions” occur at the stage of “Weak Knowledge of Rise and Fall”]

Thiền giả không nên tư khảo về những sự diễn biến cảm hứng tức thời này. Khi từng mỗi sự diễn biến khởi sinh, vị ấy nên chú niệm chúng một cách thích ứng: “Ánh sáng minh lượng, sự tín tâm, sự cuồng hỷ, sự ninh tịnh, niềm hạnh phúc, v.v.” (9)

[(9): Những hiện tượng này là “Thập Pháp Hủ Hóa Đọa Lạc của Tuệ Giác”. Chúng có đặc trưng “hủ hóa đọa lạc” chỉ một khi chúng gây ra sự chấp trước ở trong thiền giả, hoặc dẫn đến sự tự phụ; tức là nếu như, trong việc đánh giá sai lầm những hiện tượng này và việc đánh giá quá cao những sự thành tựu của mình, vị ấy nghĩ là đã thành đạt được những Đạo Lộ của Bạc Thánh Đồ. Những “Pháp Hủ Hóa Đọa Lạc” này phát sinh ở giai đoạn “Tri Thức Yếu Kém về Sự Phòng Lên và Sự Xộp Xuống”]

When there is brightness, one should note it as “bright”, until it disappears. Similar acts of noting should be made in the other cases too. When brilliant light appears, at the beginning one tends to forget noting and enjoys seeing the light. Even if the meditator applies mindful noting to the light, it will be mixed with feelings of rapture and happiness, and it is likely to linger on. However, one later gets used to such phenomena and one will continue to note them clearly until they disappear. Sometimes the light is so brilliant that one finds it difficult to make it vanish by the mere act of noting it mindfully. Then one should cease to pay attention to it and turn energetically to the noting of any object that arises in one’s body. The meditator should not ponder as to whether the light is still there. If he does so, he is likely to see it. If such a thought arises, he should disperse it by vigorously directing his attention

to that very thought. While concentration is intense, not only a brilliant light but also several other extraordinary objects arise and may continue if one inclines to one or the other of them. If such inclination happens to arise, the meditator must note it quickly. In some cases, even if there is no such inclination towards any object in particular, faint objects appear one after the other like a train of railway carriages. The meditator should then respond to such visual images simply by “seeing, seeing”, and each object will disappear. When the meditator’s insight becomes weaker, the objects may become more distinct. Then, each of them must be noted until the whole train of objects disappears finally.

Khi có sự minh lượng, người ta nên chú niệm nó là “minh lượng” cho đến khi nó biến mất. Tương tự, những quá trình chú niệm cũng nên được thực hiện trong các trường hợp khác. Khi ánh sáng minh lượng xuất hiện, ở giai đoạn bắt đầu người ta có xu hướng vong ký việc chú niệm và thích thú việc khán kiến ánh sáng. Mặc dù thiền giả chuyên tâm cần niệm vào ánh sáng, nó sẽ bị hòa lẫn với những cảm thọ của sự cuồng hỷ và niềm hạnh phúc, và nó có khả năng lưu tồn. Tuy nhiên, về sau này người ta đã quen thuộc với những hiện tượng như thế, và người ta sẽ tiếp tục để chú niệm chúng một cách minh hiển cho đến khi chúng biến mất. Đôi khi, ánh sáng rất minh lượng đến nỗi người ta khó mà nghiệm thấy được nó, để làm cho nó tan biến đơn thuần chỉ bằng cách cần niệm nó trong quá trình đang chú niệm. Thế rồi, người ta nên đình chỉ chú ý đến nó và chuyển đổi một cách tinh lực sung bái việc chú niệm đến bất luận đối tượng nào mà khởi sinh trong sắc thân mình. Thiền giả không nên tử tế khảo lự về việc ánh sáng vẫn còn ở đó hay không. Nếu như vị ấy làm như thế, vị ấy có khả năng để khán kiến nó. Nếu như một sự nghĩ suy như vậy khởi sinh, vị ấy nên tiêu tán nó bằng cách hướng sự chú ý của mình một cách kiên quyết đến ngay chính sự nghĩ suy đó. Trong khi sự định thức đã tập trung cao độ, không những chỉ có một ánh sáng minh lượng mà còn có một số đối tượng phi thường khác nữa khởi sinh, và có thể trì tục nếu như người ta có thiên hướng đến một trong đối tượng này hoặc đối tượng nọ của chúng. Nếu như sự nguyện vọng như vậy ngẫu nhiên khởi sinh, thiền giả cần phải chú niệm nó một cách nhanh chóng. Trong một vài trường hợp, mặc dù không có sự nguyện vọng như thế đối với bất luận đối tượng đặc biệt nào, các đối tượng mờ nhạt lần lượt xuất hiện tự hồ một đầu tàu toa xe lửa. Thế rồi, thiền giả nên phản ứng với những đồ tượng như vậy đơn thuần chỉ bằng cách “khán kiến, khán kiến”, và từng mỗi đối tượng sẽ biến mất. Khi tuệ giác của thiền giả trở nên yếu kém hơn, các đối tượng có thể trở nên minh hiển hơn. Thế rồi, từng mỗi điều trong số chúng cần phải được chú niệm cho đến khi nguyện cả dãy các đối tượng biến mất triệt để.

One must recognize the fact that cherishing an inclination toward such phenomena as a brilliant light, and being attached to them is a wrong attitude. The correct response that is in conformity with the path of insight is to note these objects mindfully and with detachment until they disappear. (10)

[(10): This refers to “Purification by Knowledge and Wisdom of what is Path and Not-Path” (Maggāmagga Ñāṇa Dassanā Visuddhi)]

Người ta cần phải thừa nhận sự thật rằng việc trân thị sự nguyện vọng hướng đến những hiện tượng, chẳng hạn như là một ánh sáng minh lượng, và tình trạng đã dính mắc vào chúng, là một thái độ sai lầm. Sự đặc thể phản ứng, mà đó là phù hợp với đạo lộ tuệ giác, là chú niệm những đối tượng này một cách cẩn niệm và với sự phân ly cho đến khi chúng biến mất. (10)

[(10): Điều này đề cập đến “Sự Tịnh Hóa bởi Tri Thức và Trí Tuệ về thế nào là Đạo Lộ và Phi Đạo Lộ” (Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh)]

When the meditator continues to apply mindfulness to body and mind, his insight will grow in clarity. He will come to perceive more distinctly the arising and disappearing of the bodily and mental processes. He will come to know that each object arises at one place and on the very place it disappears. He will know that the previous occurrence is one thing and the succeeding occurrence is another. So, at every act of noting, he comprehends the characteristics of impermanence, painfulness and egolessness. After thus contemplating for a considerable time, he may come to believe: “This is surely the best that can be attained. It can’t be better.” He becomes so satisfied with his progress that he is likely to pause and relax. He should, however, not relax at this stage, but go ahead with his practice of noting the bodily and mental processes continuously for a still longer time. (11)

[(11): Reference is here to the “Final Knowledge of Rise and Fall” (Udayabbayā Ñāṇa)]

Khi thiền giả tiếp tục ứng dụng sự chú niệm vào sắc thân và tâm thức, tuệ giác của vị ấy sẽ tăng trưởng một cách thanh tích. Vị ấy sẽ đi đến nhận thức một cách xác định vô nghi sự khởi sinh và sự biến mất của các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần. Vị ấy sẽ đi đến xác tri rằng mỗi đối tượng khởi sinh tại một vị trí và ngay tại vị trí đó nó biến mất. Vị ấy sẽ xác tri rằng sự phát sinh dĩ tiền là một Pháp, và sự phát sinh hậu tục là một Pháp khác. Như vậy, ở mỗi quá trình đang chú niệm, vị ấy lý giải những đặc tướng của sự không thường tồn, sự đông thông và sự không có bản ngã. Sau việc trầm tư như vậy trong một thời gian đáng kể, vị ấy có thể nghĩ đến: “Một cách khẳng định đây là sự tối hảo mà có thể đã được thành đạt. Nó không thể nào hoàn hảo hơn nữa”. Vị ấy trở nên rất mãn ý với sự tiến hóa của mình đến nỗi vị ấy có khả năng để tạm đình chỉ và thư giãn. Tuy nhiên, vị ấy không nên thư giãn ở giai đoạn này, mà hãy bắt đầu tiến hành với việc thực hành chú niệm của mình về các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần một cách liên tục trong một thời gian vẫn còn dài hơn nữa. (11)

[(11): Sự tham khảo ở đây là “Tri Thức Tối Hậu về Sự Phòng Lên và Sự Xộp Xuống” (Sinh Diệt Tri)]

With the improvement of practice and when Knowledge becomes more mature, the arising of the objects is no longer apparent to the meditator; he notices only their ceasing. They pass away swiftly. So also do the mental processes of noting them. For instance, while noting the rising of the abdomen, that movement vanishes in no time. And in the same manner

vanishing the mental process of noting that movement. Thus it will be clearly known to the meditator that both the rising and the noting vanish immediately, one after another. The same applies in the case of the falling of the abdomen, sitting, bending or stretching of an arm or leg, stiffness in the limbs, and so on. The noting of an object and The Knowledge of Its Ceasing occur in quick succession. Some meditators perceive distinctly three phases: noting an object, its ceasing, and the passing away of the consciousness that cognizes that ceasing – all in quick succession. However, it is sufficient to know, in pair-wise sequence, the dissolution of an object and the passing away of the consciousness of noting that dissolution.

Với việc cải thiện trong sự thực hành và khi Tri Thức trở nên thuần thực hơn, sự khởi sinh của các đối tượng không còn biểu hiện đối với thiền giả nữa, vì ấy chỉ còn quan chú sự đình chỉ của chúng. Chúng diệt vong một cách nhanh chóng. Các quá trình tinh thần đang chú niệm về chúng cũng diệt vong như thế. Ví dụ, trong khi đang chú niệm sự phồng lên ở cơ bụng, sự chuyển động ấy tan biến trong tích tắc. Và trong cùng một cách thức, quá trình tinh thần đang chú niệm tan biến tại sự chuyển động ấy. Do vậy, thiền giả sẽ được sở tri một cách minh hiển rằng ở cả hai sự phồng lên và sự chú niệm tan biến ngay lập tức, lần lượt cái này đến cái khác. Sự ứng dụng tương tự trong trường hợp của sự xẹp xuống ở cơ bụng, sự an tọa, sự co gập lại hoặc sự duỗi căng ra của cánh tay hoặc chân, sự cương ngạnh ở trong tứ chi, và v.v. Việc chú niệm một đối tượng và Tri Thức về Sự Đình Chỉ của nó phát sinh một cách liên tục nhanh chóng. Một số thiền giả nhận thức một cách minh hiển ba giai đoạn: sự chú niệm một đối tượng, sự đình chỉ của nó, và sự diệt vong của tâm ý thức mà nhận thức sự đình chỉ ấy – tất cả đều một cách liên tục nhanh chóng. Tuy nhiên, phải hiểu biết đầy đủ là, theo trình tự đôi minh trí, sự giải tán một đối tượng và sự diệt vong của tâm ý thức đang chú niệm sự giải tán ấy.

When a meditator can clearly notice these pairs uninterruptedly, the particular features such as body, head, hand, leg are no longer apparent to him, and there appears to him the idea that everything is ceasing and vanishing. At this stage he is likely to feel that his contemplation is not up to the mark. But in fact, it is not so. Mind as a rule takes delight in dwelling on the sight of particular features and forms. Because of their absence, mind is wanting in satisfaction. As a matter of fact, it is the manifestation of the progress of insight. At the beginning, it is features that are clearly noted first, but now their ceasing is noted first because of the progress. Only on repeated reflection, features appear again, but if they are not noted, the fact of dissolution reappears to remain. So one comes to know by direct experience the truth of the wise saying: “When a name or designation arises, a Reality lies hidden; when a Reality reveals itself, a name or designation disappears.”

Khi một thiền giả có thể quan chú một cách minh hiển đôi minh trí này một cách bất trung đoạn, các nét đặc trưng đặc biệt chẳng hạn như là sắc thân, đầu, tay, chân không còn biểu hiện đối với vị ấy nữa, và xuất hiện đối với vị ấy ý tưởng rằng mọi thứ đang đình chỉ và đang tan biến. Ở giai đoạn này, vị ấy có khả năng để cảm thấy rằng việc trầm tư của mình

bất phù hợp tiêu chuẩn. Thế nhưng trong thực tế, nó không phải như vậy. Tâm thức theo thường lệ cao hứng khi an trú trong cảnh quan của các nét đặc trưng đặc biệt và các hình trạng. Vì sự khuyết tịch của chúng, tâm thức đang mong cầu sự mãn túc cảm. Kỳ thực, nó là sự biểu hiện của sự tiến hóa tuệ giác. Ở giai đoạn bắt đầu, các nét đặc trưng mà đã được chú niệm trước tiên, thế nhưng giờ đây vì sự tiến hóa mà sự đình chỉ của chúng đã được chú niệm đầu tiên. Chỉ sau khi sự thâm tư đã được lặp đi lặp lại thì các nét đặc trưng mới xuất hiện trở lại, thế nhưng nếu như chúng không được chú niệm, sự thực là chỉ còn lại sự giải tán trùng tân xuất hiện. Như thế, người ta đi đến tri thức qua việc trải nghiệm trực tiếp chân lý của bậc minh trí đã nói rằng: “Khi một danh tự hoặc danh xưng khởi sinh, một Pháp Chân Đế hoang xưng đã bị che lấp; khi chính một Pháp Chân Đế tự triển hiện, một danh tự hoặc danh xưng biến mất”.

When the meditator notes the objects clearly, he thinks that his notings are not close enough. In fact, the insight is so swift and clear that he comes to know even the momentary subconsciousness in between the processes of cognition. He intends to do something, for instance, bending or stretching an arm, and he readily notes that intention which thereby tends to fade away, with the result that he cannot bend or stretch for some time. In that event, he should switch his attention to contemplating the occurrences at one of the six sense doors.

Khi thiền giả chú niệm các đối tượng một cách minh hiển, vị ấy nghĩ suy rằng những sự chú niệm của mình chưa đủ nghiêm mật. Trong thực tế, tuệ giác rất nhanh chóng và minh hiển đến nỗi vị ấy đi đến tri thức ngay cả tiềm ý thức nhất thời ở giữa các quá trình nhận thức. Vị ấy có tác ý để làm điều gì đó, ví dụ, việc co gập lại hoặc việc duỗi căng ra một cánh tay, và vị ấy chú niệm một cách dung dị vào tác ý ấy mà việc đó có xu hướng mất dần đi, với kết quả là vị ấy không thể nào co gập lại hoặc duỗi căng ra trong ít lâu. Trong sự kiện đó, vị ấy nên chuyển sự chú ý của mình đến việc trầm tư những sự phát sinh tại một trong lục môn cảm quan.

If the meditator extends his contemplation over the whole body, as usual, beginning with the noting of the rising and the falling of the abdomen, he will soon gain momentum, and then he should continue noting, “touching” and “knowing”, or “seeing” and “knowing”, or “hearing” and “knowing” and so on, as one or the other occurs. While so doing, if he feels that he is either restless or tired, then he should revert to note the rising and falling of the abdomen. After some time, when he gains momentum, he should note any object that arises in the whole body.

Nếu như thiền giả khuếch triển sự trầm tư của mình khắp cả châu thân, như thường lệ, giai đoạn bắt đầu với việc chú niệm phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng, vị ấy sẽ sớm tăng gia động lực, và thế rồi vị ấy nên tiếp tục việc chú niệm là “tiếp xúc” và “tri thức”, hoặc “khán kiến” và “tri thức”, hoặc “thính văn” và “tri thức” và v.v. khi điều này hoặc điều khác xảy ra. Trong khi đang làm như thế, nếu như vị ấy cảm thấy rằng vị ấy hoặc là tiêu tảo bất an hoặc là

đã mệt mỏi, thể rồi vị ấy nên hồi phục để chú niệm sự phòng lên và sự xộp xuống ở cơ bụng. Sau một thời gian, khi vị ấy tăng gia động lực, vị ấy nên chú niệm bất luận đối tượng nào mà khởi sinh trong khắp cả châu thân.

When he can contemplate well in such a spread out manner, even if he does not note an object with vigor, he knows that he hears fades away, what he sees dissolves in broken parts, with no continuation between them. This is seeing things as they really are. Some meditators do not see clearly what is happening because the vanishing is so swift that they feel their eyesight is getting poorer or they are giddy. It is not so. They are simply lacking the power of cognition to note what happens before and after, with the result that they do not see the features or forms. At such a time, they should relax and stop contemplating. But the bodily and mental processes continue to appear to them, and consciousness of its own accord continues to note them. The meditator may decide to sleep, but he does not fall asleep; and yet he remains fit and alert. He need not worry about the loss of sleep, because on this account he will not feel unwell or fall ill. He should go ahead with noting energetically and he will feel that his mind is quite capable to perceive the objects fully and clearly.

Khi vị ấy có thể trầm tư kiên toàn trong một cách thức trải rộng ra như thế, mặc dù vị ấy không chú niệm một đối tượng với sự kích liệt, vị ấy tri đắc những gì vị ấy thính văn đang biến mất dần, những gì vị ấy thẩm thị đã bị tiêu thất thành những mảnh vụn, vì không có sự trì tục ở giữa chúng. Đây là việc tri đắc các Pháp như chính thực của chúng. Một số thiền giả bất thẩm thị một cách minh hiển những gì đang xảy ra vì sự tan biến rất nhanh chóng đến nỗi họ cảm thấy thị lực của mình ngày càng tồi tệ hơn hoặc họ đã bị chóng mặt. Không phải như thế. Đơn thuần họ chỉ khuyết pháp năng lực nhận thức để chú niệm những gì xảy ra trước và sau, với kết quả là họ bất thẩm thị các nét đặc trưng hoặc những hình trạng. Tại một thời điểm như vậy, họ nên thư giãn hoặc đình chỉ việc trầm tư. Thế nhưng, các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần tiếp tục xuất hiện với họ, và tâm ý thức với cách thức phù hợp riêng của nó tiếp tục chú niệm chúng. Thiền giả có thể quyết định để ngủ nghỉ, thế nhưng vị ấy bất nhập thụy, tuy thế vị ấy vẫn kiên khang và cơ mẫn. Vị ấy không nhất thiết phải **ưu lự** (*buồn rầu lo lắng*) về việc mất ngủ, bởi vì vấn đề này vị ấy sẽ không cảm thấy bất kiên khang hoặc sinh bệnh. Vị ấy nên bắt đầu tiến hành với việc chú niệm một cách tinh lực sung bái, và vị ấy sẽ cảm thấy rằng tâm thức của mình hoàn toàn có khả năng để nhận thức các đối tượng một cách tường tận và một cách minh hiển.

When engaged in noting continuously both the dissolution of the objects and the act of knowing it, he reflects: “Even for the wink of an eye or a flash of lightning nothing lasts. One did not realize this before. As it ceased and vanished in the past so will it cease and vanish in the future.” One must note such a reflection. (12)

[(12): “Knowledge of Dissolution” (*Bhagānupassanā Nāṇa*)]

Khi đã bận rộn trong việc chú niệm một cách liên tục ở cả sự giải tán các đối tượng và

quá trình đang tri đắc nó, vị ấy thâm tư: “Ngay cả chỉ trong một cái nháy mắt hoặc một tia sáng không có chi là trì cử. Người ta đã không chứng tri được điều này trước đây. Khi nó đã đình chỉ và đã tan biến trong quá khứ, và như vậy nó sẽ đình chỉ và tan biến trong vị lai”. Người ta cần phải chú niệm một sự thâm tư như vậy”. (12)

[(12): “Tri Thức về Sự Giải Tán” (Hoại Diệt Tỳ Quán Trí)]

Besides, in the midst of contemplations, the meditator is like to have an awareness of fearfulness. He reflects: “One enjoys life, not knowing the truth. Now that one knows the truth of continuous dissolution it is truly fearful. At every moment of dissolution one can die. The beginning of this life itself is fearful. So are the endless repetitions of arising. Fearful it is to feel that in the absence of real features and forms the arising appear to be real. So are the efforts to arrest the changing phenomena for the sake of well-being and happiness. To be reborn is fearful in that it will be a recurrence of objects that are ceasing and vanishing always. Fearful indeed it is to be old, to die, to experience sorrow, lamentation, pain, grief and despair.” Such reflection should be noted and then dismissed.

Ngoài ra, trong quá trình trầm tư, thiền giả có khả năng có một ý thức về sự **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn). Vị ấy thâm tư: “Người ta hưởng thụ sinh hoạt, mà bất tường tri chân lý. Bây giờ đây người ta tri đắc chân lý về sự giải tán liên tục, nó một cách chuẩn xác **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn). Người ta có thể tử vong tại mọi khoảnh khắc của sự giải tán. Chính tự giai đoạn bắt đầu của cuộc sống này là **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn). Cũng như thế sự lặp đi lặp lại bất cùng tận của những sự khởi sinh. **Đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn) là cảm thấy rằng trong sự khuyết tịch của những chân đặc trưng và các hình trạng, những sự khởi sinh tỏ ra là chân thật. Cũng như thế những sự nỗ lực để ngăn cản các hiện tượng đang chuyển biến vì mục đích sự khang lạc và niềm hạnh phúc. Bị tái sinh là **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn) bởi vì nó sẽ là một sự tái hiện các đối tượng mà luôn luôn đình chỉ và tan biến. **Đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn) xác thực là bị lão mại, bị tử vong, bị trải nghiệm nỗi bi thương, **sự động khốc** (đau thương quá độ, khốc lóc thảm thiết), sự thông khổ, nỗi thương tâm và sự tuyệt vọng. Sự thâm tư như vậy nên được chú niệm và sau đó nên triệt đề vong diệu.

Then the meditator sees nothing to depend on and become as it were weakened in mind as well as in body. He is seized with dejection. He is no longer bright and spirited. But he should not despair. This condition of his is a sign of the progress of insight. It is nothing more than being unhappy at the awareness of fearfulness. He must note such a reflection and as he continues to note objects as they arise, one after another, this unhappy feeling will disappear soon. However, if he fails to contemplate for some time, then grief will assert itself and fear will overpower him. This kind of fear is not associated with insight. Therefore, care must be taken to prevent the oncoming of such undesirable fear by energetic contemplation. (13)

[(13): “Knowledge of Fearfulness” (Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa)]

Thế rồi thiên giả tri đắc không có chi để y phụ và trở nên dường như là nhuẩn nhược vô lực trong tâm thức cũng như trong sắc thân. Vị ấy đã ở trong tình trạng uể oải buồn chán. Vị ấy không còn minh trí và tinh thần bảo mãn nữa. Thế nhưng, vị ấy không nên tuyệt vọng. Tình trạng này của vị ấy là một dấu hiệu của sự tiến hóa tuệ giác. Không còn điều chi hơn là bất hạnh ngay khi ý thức được sự sợ hãi. Vị ấy cần phải chú niệm một sự thâm tư như vậy, và khi vị ấy tiếp tục chú niệm các đối tượng khi chúng khởi sinh, lần lượt cái này đến cái khác, cảm thọ bất hạnh này sẽ sớm biến mất. Tuy nhiên, nếu như vị ấy không có khả năng để trầm tư trong ít lâu, thế rồi chính nỗi thương tâm sẽ tự khẳng định và sự sợ hãi sẽ áp đảo vị ấy. Thế loại sợ hãi này đã bất kết hợp với tuệ giác. Do đó, cần phải cẩn trọng để phòng chỉ sự sợ hãi bất khả vọng cầu như thế đang đi tới gần bằng với sự trầm tư tinh lực sung bái. (13)

[(13): “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (Bồ Úy (Kinh Cự) Phát Thú Trí)]

Again in the midst of noting objects, he is likely to find faults, in this manner: “This body-and-mind process, being impermanent, is unsatisfactory. It was not a good thing to have been born. It is not good either to continue in existence. It is disappointing to see the appearance of seemingly definite features and form of objects while in fact they are not realities. It is in vain that one makes efforts to seek well-being and happiness. Birth is not desirable. Dreadful are old age, death, lamentation, pain, grief and despair.” A reflection of this nature must likewise be notes. (14)

[(14): “Knowledge of Misery” (Ādīnava Ñāṇa)]

Lại nữa, trong quá trình đang chú niệm các đối tượng, vị ấy có khả năng nghiệm thấy những điều thối ngộ, trong cách thức này: “Quá trình sắc thân và tâm thức này, là không thường tồn, là bất mãn ý. Nó đã không là một điều thiện hảo khi đã được sinh ra. Nó cũng chẳng thiện hảo để trì tục trong kiếp sống. Thật là thất vọng để khán kiến vẻ ngoại hình của các nét đặc trưng và những hình trạng có vẻ như xác định của các đối tượng trong khi thực tế chúng không là những thực tướng. Thật là uổng công khi người ta nỗ lực để tầm cầu sự Khang lạc và niềm hạnh phúc. Sự sản sinh là bất khả vọng cầu. Đáng kinh hãi là sự lão邁, sự tử vong, **sự động khổ** (đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết), sự thống khổ, nỗi thương tâm và sự tuyệt vọng”. Một sự thâm tư về thực tính này cũng cần phải được chú niệm. (14)

[(14): “Tri Thức về Sự Thống Khổ” (Thống Khổ (Quá Hoạn) Trí)]

Then, one tends to feel that body-and-mind as the object and the consciousness of noting it are very crude, low or worthless. By noting their arising and disappearing, he gets sick of them. He might see his own body decaying and decomposing. He looks upon it as being very fragile.

Thế rồi, người ta có xu hướng cảm thấy rằng sắc thân và tâm thức là đối tượng và tâm ý thức đang chú niệm nó thì rất thô lược, thấp kém hoặc vô giá trị. Trong lúc đang chú niệm sự khởi sinh và sự biến mất của chúng, vị ấy phát ghê tởm chúng. Vị ấy có thể lĩnh hội sắc thân của mình đang thối rữa và đang phân giải. Vị ấy bàng quan nó khi đang hiện bày bản

chất hết sức mỏng mảnh.

At this stage, while the meditator is noting all that arises in his body and mind, he is getting disgusted with it. Although he cognizes clearly their dissolution by a series of good noting, he is no longer alert and bright. His contemplation is associated with disgust. So he becomes lazy to contemplate. But nevertheless he cannot refrain from contemplating. For example, it is like one who feels disgusted at every step when he has to walk on a muddy and dirty path and yet he cannot stop going. He cannot help but go on. At this time, he sees the human abode as being subject to the process of dissolution, and he does not relish the prospect of being reborn as a human being, man or woman, king or multimillionaire. He has the same feelings towards the celestial abodes. (15)

[(15): “Knowledge of Disgust” (Nibbidā Ñāṇa)]

Ở giai đoạn này, trong khi thiền giả đang chú niệm tất cả những gì khởi sinh trong sắc thân và tâm thức, vị ấy phát chán ghét nó. Mặc dù vị ấy nhận thức một cách minh hiển sự giải tán của chúng qua một chuỗi nối tiếp nhau của các sự chú niệm chuẩn xác, vị ấy không còn cơ mẫn và minh trí nữa. Sự trầm tư của vị ấy đã kết hợp với sự chán ghét. Vì thế vị ấy trở nên lười biếng trầm tư. Thế nhưng, dù sao đi nữa vị ấy không thể nào khắc chế việc trầm tư. Ví dụ, tự hồ một người mà cảm thấy chán ghét ở mỗi bước chân khi vị ấy phải bộ hành trên một đạo lộ lầy lội và bẩn thỉu, tuy thế vị ấy không thể nào đình chỉ việc đi lại. Vị ấy không thể nào ngăn được, chỉ còn cách tiếp tục. Tại thời điểm này, vị ấy khán kiến Cõi Giới Nhân Loại là phải trải qua quá trình giải tán, và vị ấy không còn hứng thú với niềm hy vọng được tái sinh thành một chúng nhân hữu tình, nam nhân hoặc nữ nhân, nhà vua hoặc phú ông. Vị ấy cũng có cùng những cảm xúc đối với các Cõi Thiên Giới. (15)

[(15): “Tri Thức về Sự Chán Ghét” (Yếm Ó Trí)]

When through this knowledge, he feels disgusted with regard to every formation noted, there will arise in him a desire to forsake these formations or be delivered from them. (16)

[(16): “Knowledge of Desire for Deliverance” (Muñcitukamyatā Ñāṇa)]

Khi thông qua Tri Thức này, vị ấy cảm thấy chán ghét về mọi sự hình thành đã được chú niệm, sẽ khởi sinh ở trong vị ấy một dục tâm cầu để vứt bỏ những sự hình thành này hoặc đã được giải thoát khỏi chúng. (16)

[(16): “Tri Thức Dục Tâm Cầu Cho Sự Giải Thoát” (Dục Thoát Trí)]

“Seeing”, “hearing”, “touching”, “reflecting”, “standing”, “sitting”, “bending”, “stretching”, “noticing” – he wishes to get rid of them all. He should note this wishing. He now longs for the liberation from bodily and mental processes. He reflects: “Every time I note them, I am meeting with repetitions, which are all bad. I had better stop noting them.” He should take note of such a reflection.

“Khán kiến”, “thính văn”, “tiếp xúc”, “thâm tư”, “đứng lên”, “an tọa”, “co gập lại”,

“đuổi căng ra”, “chú niệm” – vị ấy dục tầm cầu để bài thoát tất cả chúng. Vị ấy nên chú niệm sự dục tầm cầu này. Giờ đây vị ấy khát vọng sự giải thoát khỏi các quá trình thuộc sắc thân và tinh thân. Vị ấy thâm tư: “Mỗi khi Tôi chú niệm chúng, Tôi sẽ tương thức những sự lặp đi lặp lại, mà tất cả chúng đều bất hảo. Hoàn hảo hơn là Tôi nên đình chỉ việc chú niệm chúng”. Vị ấy nên chú niệm một sự thâm tư như vậy.

*Some meditators, when so reflecting, actually stop noting the formations. Although they do so, the formations do not stop taking place, namely, “rising”, “falling”, “bending”, “stretching”, “intending” and so on. They go on as ever. Noting of the distinct formations also continues. So, reflecting thus, he feels pleased: “Although I stop noting the body and mind, formations are taking place all the same. They are arising, and consciousness of them is there, by itself. So liberation from them cannot be achieved by mere stopping to note them. They cannot be forsaken in this way. Noting them as usual, the three characteristics of life will be fully comprehended and then no heed being given to them, equanimity will be gained. The end of these formations, **Nibbāna**, will be realized. Peace and bliss will come.” So reflecting with delight, he continues to notice the formations. In the case of those meditators who are not capable of reflecting in this way, they continue their meditation once they become satisfied with the explanation of their teachers.*

Một số thiền giả, khi đang thâm tư như vậy, một cách xác thiết đình chỉ việc chú niệm các sự hình thành. Mặc dù họ làm như thế, những sự hình thành vẫn không ngừng diễn ra, tức là, “phồng lên”, “xẹp xuống”, “co gập lại”, “đuổi căng ra”, “tác ý” và v.v. Chúng vẫn tiếp tục như xưa nay. Cũng nên tiếp tục việc chú niệm các sự hình thành khác biệt. Vì vậy, đang khi thâm tư như vậy, vị ấy cảm thấy được duyệt ý: “Mặc dù Tôi đình chỉ việc chú niệm sắc thân và tâm thức, các sự hình thành vẫn cứ đang diễn ra như vậy. Chúng đang khởi sinh, và tâm ý thức về chúng ở đó, bởi tự nó. Vì vậy, sự giải thoát khỏi chúng không thể nào được thành tựu đơn thuần chỉ bởi việc đình chỉ chú niệm chúng. Chúng không thể nào bị vứt bỏ theo phương thức này. Khi đang chú niệm chúng như thường lệ, ba đặc tướng của kiếp sống sẽ được lý giải một cách tường tận, và thế rồi không cần chú ý đến chúng, sự an tịnh sẽ được hoạch đắc. Kết thúc những sự hình thành này, **Níp Bàn**, sẽ được chứng tri. Sự an tịnh và niềm cực lạc sẽ đến”. Đang khi thâm tư với niềm cao hứng như vậy, vị ấy tiếp tục quan chú những sự hình thành. Trong trường hợp những thiền giả mà họ không có khả năng thâm tư theo phương thức này, họ tiếp tục việc thiền định của mình một khi họ trở nên đã mãn ý với sự giải thích của các vị Giáo Thọ mình.

Soon after continuing meditation, they gain momentum and at that time usually various painful feelings arise in some cases. This need not cause despair. It is only the manifestation of the characteristic inherent in this mass of suffering, as stated in the Commentary thus: “Seeing the five aggregates as painful, as a disease, a boil, as a dart, a calamity, an affliction, etc.” If such painful feelings are not experienced, one of the forty characteristics of

impermanence, suffering or no-self (17) will be apparent at every noting.

[(17): There are ten characteristics of impermanence, twenty five of suffering and five of no-self.]

Ngay sau khi đang tiếp tục việc thiền định, họ tăng gia động lực và tại thời điểm ấy thường khởi sinh những cảm thọ đông thống sai biệt ở trong một vài trường hợp. Điều này không nhất thiết cảm thấy tuyệt vọng. Nó chỉ là sự biểu hiện đặc tướng cố hữu trong khối khổ đau này, như đã có trình bày rõ ở trong Bộ Chú Giải như vậy: “Tri kiến năm khối tổng hợp của thực thể là đông thống, như là một sự bệnh hoạn, một ghẻ lở, như là một phi tiêu, một tai nạn, một nỗi buồn phiền, v.v.” Nếu như những cảm thọ đông thống như vậy đã không được trải nghiệm, một trong bốn mươi đặc tướng của sự không thường tồn, sự đông thống hoặc sự không tự ngã (17) sẽ biểu diện tại mỗi sự chú niệm.

[(17): Có mười đặc tướng của sự không thường tồn, hai mươi lăm đặc tướng của sự đông thống và năm đặc tướng của sự không tự ngã.]

Although the meditator is properly noting, he feels that he is not doing well. He thinks that the consciousness of noting and the object noted are not close enough. This is because he is too eager to comprehend fully the nature of the three characteristic. Not satisfied with his contemplation, he changes his posture often. While sitting, he thinks he will do better walking. While walking he wants to resume sitting. After he has sat down, he changes the position of his limbs. He wants to go to another place; he wants to lie down. Although he makes these changes, he cannot remain long in one particular position. Again, he becomes restless. But he should not despair. All this happens because he has come to realize the true nature of the formations, and also because he has not yet acquired the “Knowledge of Equanimity About Formations.” (Saṅkhārupekkhā Ñāṇa). He is doing well and yet he feels otherwise. He should try to adhere to one posture, and he will find that he is comfortable in that posture. Continuing to note the formations energetically, his mind will gradually become composed and bright. In the end his restless feelings will disappear totally.(18)

[(18): This refer to “Knowledge of Re-Observation or Reflection” (Patisaṅkhā nupassanā Ñāṇa)]

Mặc dù thiền giả đang chú niệm một cách chính xác, vị ấy cảm thấy rằng vị ấy đang làm không được kiện toàn. Vị ấy nghĩ suy rằng tâm ý thức đang chú niệm và đối tượng đã chú niệm chưa đủ nghiêm mật. Điều này là vì vị ấy quá khẩn thiết để lý giải một cách tường tận thực tính của ba đặc tướng. Đã bất mãn ý với sự trầm tư của mình, vị ấy thường thay đổi tư thế của mình luôn. Trong khi đang tọa hành, vị ấy nghĩ suy rằng vị ấy sẽ thực hiện việc bộ hành tốt hơn. Trong khi đang bộ hành, vị ấy mong muốn để tiếp tục an tọa. Sau khi vị ấy đã an tọa, vị ấy thay đổi tư thế ở các chi của mình. Vị ấy mong muốn để đi đến một vị trí khác; vị ấy mong muốn để nằm xuống. Mặc dù vị ấy thực hiện những sự thay đổi này, vị ấy không thể nào duy trì lâu dài trong một tư thế cụ thể. Và lại, vị ấy trở nên tiêu tảo bất an. Thế nhưng vị ấy không nên tuyệt vọng. Tất cả điều này xảy ra là vì vị ấy phải đi đến chứng tri chân thực

tính của các sự hình thành, và cũng bởi vì vị ấy vẫn chưa tập đắc “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (**Hành Xả Trí**). Vị ấy đang thực hành kiên toàn, tuy thế vị ấy cảm thấy ở mặt khác. Vị ấy nên cố gắng tuân thủ một tư thế, và vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng vị ấy sẽ thư thích trong tư thế ấy. Đang khi tiếp tục chú niệm những sự hình thành một cách tinh lực sung bái, tâm thức một cách dần dà sẽ trở nên được trán tĩnh và minh trí. Cuối cùng, những cảm thọ tiêu tảo bất an của vị ấy sẽ hoàn toàn biến mất. (18)

[(18): Điều này đề cập đến “Tri Thức về Sự Tái Quan Sát hoặc Sự Thâm Tư” (Giản Trạch (Quyết Ly) Tùy Quán Trí)]

When the “Knowledge of Equanimity About Formations” becomes mature, the mind will be very clear and able to note the formations very lucidly. Noting runs smoothly as if no effort is required. Subtle formations, too, are noted without effort. The true characteristics of impermanence, pain and no-self are becoming evident without any reflection. Attention is directed to a particular spot at any part of the body wherever a sensation occurs, but the feeling of touch is as smooth as that of cotton. Sometimes, the objects to be noted in the whole body are so many that noting has to be accelerated.

Khi “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (*Hành Xả Trí*) trở nên thành thực, tâm thức sẽ hết sức minh hiển và có khả năng để chú niệm những sự hình thành một cách **minh bạch dị đồng** (*rõ ràng dễ nhận biết*). Việc chú niệm vận chuyển thuận lợi y như thể không cần phải có sự nỗ lực. Những sự hình thành vi tế, cũng được chú niệm mà không cần sự nỗ lực. Những chân đặc tướng của sự không thường tồn, sự thống khổ và sự không tự ngã đang trở nên minh hiển mà không có bất luận sự thâm tư nào. Sự chú ý đã tập trung vào một điểm cụ thể ở bất luận phần nào của sắc thân, bất luận nơi nào một sự cảm giác xảy ra, mà sự cảm thọ tiếp xúc êm dịu đến nỗi như bông sợi. Đôi khi, các đối tượng được chú niệm trong khắp cả châu thân có quá nhiều đến mức việc chú niệm phải được gia tốc.

Both body and mind appear to be pulling upwards. The objects being noted become spares and one can note them easily and calmly. Sometimes the bodily formations disappear altogether leaving only the mental formations. Then the meditator will experience within himself a feeling of rapture as if enjoying a shower of tiny particles of water. He is also suffused with serenity. He might also see brightness like a clear sky. These marked experience, however, do not influence him excessively. He is not overjoyed. But he still enjoys them. He must note this enjoyment. He must also not rapture, serenity and bright light. If they do not vanish when being noted, he should be no heed to them and note any other object that arises.

Cả sắc thân và tâm thức dường như đang kéo lên trên. Các đối tượng đang được chú niệm trở nên thừa thớt và người ta có thể chú niệm chúng một cách dễ dàng và một cách bình tĩnh. Đôi khi các sự hình thành thuộc sắc thân biến mất hoàn toàn, chỉ đang để lại các sự hình thành tinh thần. Thế rồi thiền giả sẽ trải nghiệm ở trong bản thân vị ấy một cảm thọ cuồng hỷ

y như thể đang thụ hưởng một cơn mưa rào với những giọt nước li ti. Vị ấy cũng đã tràn ngập với sự an tường. Vị ấy cũng có thể khán kiến sự minh lượng tự hồ một bầu trời quang đăng. Tuy nhiên, những sự trải nghiệm minh hiển này không ảnh hưởng một cách quá mức đến vị ấy. Vị ấy đã không vui mừng khôn xiết. Thế nhưng vị ấy vẫn còn hoan hỷ chúng. Vị ấy cần phải chú niệm niềm lạc sự này. Vị ấy cũng cần phải chú niệm sự cuồng hỷ, sự an tường và ánh sáng minh lượng. Nếu như chúng không tan biến khi đang được chú niệm, vị ấy không nên chú ý đến chúng và chú niệm bất luận đối tượng nào khác mà khởi sinh.

At this stage, he becomes satisfied with the Knowledge that “there is no I, mine, he or his, and that only formations arise; formations only, are cognizing formations”. He also finds delight in noting the objects one after another. He is not tired of noting the objects one after another. He is not tired of noting them for a long time. He is free from painful feelings. So whatever posture he choose, he can retain it long. Either sitting or lying, he can go on contemplating for two or three hours without experiencing any discomfort, spending his time tirelessly. Intending to contemplate for a while, he may go on for two or three hours. Even after that time his posture is as firm as before.

Ở giai đoạn này, vị ấy trở nên đã mãn ý với Tri Thức rằng “không có Tôi, của Tôi, vị ấy hoặc của vị ấy, và rằng chỉ có những sự hình thành khởi sinh; chỉ có những sự hình thành, đang nhận thức những sự hình thành”. Vị ấy cũng nghiệm thấy niềm cao hứng trong khi đang chú niệm các đối tượng kế tiếp nhau. Vị ấy đã không mệt mỏi trong khi chú niệm lần lượt các đối tượng. Vị ấy đã không mệt mỏi trong khi chú niệm chúng trong một thời gian dài. Vị ấy thoát khỏi những cảm thọ đông thống. Như vậy bất luận tư thế nào vị ấy đã chọn lựa, vị ấy có thể bảo lưu nó lâu dài. Hoặc là tọa hành hoặc là ngọa hành, vị ấy có thể tiếp tục việc trầm tư trong hai hoặc ba giờ đồng hồ mà không có việc trải nghiệm bất luận nổi bất thư thích nào, trải qua thời gian của mình một cách không biết mệt mỏi. Khi đã tác ý trầm tư được một lúc, vị ấy có thể tiếp tục trong hai hoặc ba giờ đồng hồ. Ngay cả sau thời gian ấy, tư thế của vị ấy vẫn kiên định như trước.

*At times formations arise swiftly and he is noting them well. Then he may become anxious as to what would happen to him. He should note such an anxiety. He feels he is doing well. He should note this feeling. He looks forward to the progress of insight. He should note this anticipation. He should note steadily whatever arise. He should not put forth a special effort nor relax. In some cases, because of the anxiety, joy, attachment or anticipation, noting becomes lax and retrogressive. Some who think that the goal is very near contemplate with great energy. While doing so, noting becomes lax and retrogression sets in. This happens because a restless mind cannot concentrate properly on formations. So when noting is in good swing, the meditator must go on steadily; that means he should neither relax nor put forth special effort. If he does go on steadily, he will rapidly gain insight into the end of all the formations and realize **Nibbāna**. In the case of some meditators, they may,*

at this stage, rise higher and again fall several times. They should not give way to despair but instead hold fast to determine. Heed must be paid also to note whatever arises at all the six sense doors. However, when noting is going on smoothly and calmly, contemplation in such a spread out manner is not possible. So this manner of noting should begin with the gaining of the momentum in contemplation until it becomes smooth and calm.

Đôi khi những sự hình thành khởi sinh một cách nhanh chóng và vị ấy đang chú niệm chúng kiện toàn. Thế rồi vị ấy có thể trở nên tiêu lụy về những điều gì sẽ xảy ra với vị ấy. Vị ấy nên chú niệm sự tiêu lụy như thế. Vị ấy cảm thấy mình đang thực hành kiện toàn. Vị ấy nên chú niệm cảm thọ này. Vị ấy mong đợi sự tiến hóa tuệ giác. Vị ấy nên chú niệm sự kỳ vọng này. Vị ấy chú niệm một cách trì tục bất luận điều gì khởi sinh. Vị ấy không nên dốc hết sức nỗ lực mà cũng không nên thư giãn. Trong một vài trường hợp, vì nổi tiêu lụy, sự hân hoan, sự chấp trước hoặc sự kỳ vọng, mà việc chú niệm trở nên bất nghiêm cẩn và hậu thoái. Một số người nghĩ suy rằng mục tiêu đang hết sức gần, hãy trầm tư với nỗ lực lượng đại. Trong khi đang nghĩ suy như thế, việc chú niệm trở nên bất nghiêm cẩn và sự hậu thoái phát tác. Điều này xảy ra vì một tâm thức tiêu tảo bất an không thể nào tập trung một cách thích đáng vào những sự hình thành. Khi sự chú niệm đang hết sức ba động như thế, thiền giả cần phải tiếp tục một cách trì tục, điều đó có nghĩa là vị ấy không nên thư giãn mà cũng không dốc hết sức nỗ lực. Nếu như vị ấy tiếp tục một cách trì tục, vị ấy sẽ nhanh chóng hoạch đắc tuệ giác về sự kết thúc của tất cả những sự hình thành và chứng tri **Níp Bàn**. Trong trường hợp của một số thiền giả, ở giai đoạn này, họ có thể tăng tiến cao hơn rồi lại hạ giáng vài lần. Họ không nên nhường chỗ sự tuyệt vọng, mà thay vào đó giữ vững sự quyết tâm. Cũng cần phải lưu tâm để chú niệm đến bất luận điều gì khởi sinh ở tất cả lục môn cảm quan. Tuy nhiên, khi việc chú niệm đang trôi chảy liên tục một cách thuận lợi và một cách bình tĩnh thì việc trầm tư trong một cách thức trải rộng ra như thế là bất khả thi. Vì vậy, cách thức chú niệm này nên bắt đầu với việc tăng gia động lực trong sự trầm tư cho đến khi nó trở nên thuận lợi và trấn tĩnh.

*If the meditator begins either with the rising and falling of the abdomen or with any other bodily and mental objects he will find that he is gaining momentum. And then the noting will go on of its own accord smoothly and calmly. It will appear to him that he is watching with ease the ceasing and vanishing of the formations in a clear manner. At this point, his mind is quite free from all the defilements. However, pleasant and inviting an object may be, it is no longer so to him. Again, however loathsome an object may be, it is no longer so to him. He simply sees, hears, smells, tastes, feels a touch, or cognizes. With six kinds of equanimity described in the Texts, he notes all the formations. He is not even aware of the length of time he is engaged in contemplation. Nor does he reflect in any manner. But if he does not develop sufficient progress of insight to gain the “Knowledge of The Path and Its Fruition” (**Magga** and **Phala**) within two or three hours, concentration becomes slack and reflection sets in. On the other hand, if he is making good progress, he may anticipate further*

advance. He will become so delighted with the result that he will experience a fall. Then he must dispel such an anticipation or reflection by directing bare noting to it. A steady contemplation will achieve smooth progress again. But if sufficient strength of insight has not yet been achieved, concentration becomes slack again. In this way, some meditator progress and fall back several times. Those who are acquainted with the stage of the progress of insight by way of study (or by hearing about them) encounter such ups and downs. Hence it is not good for a pupil who meditates under the guidance of a teacher to get acquainted with these stages before meditation begins. But for the benefit of those who have to practice without the guidance of an experienced teacher, these stages have been indicated here.

Nếu như thiền giả bắt đầu hoặc là với sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng, hoặc là với bất luận đối tượng nào khác thuộc sắc thân và tinh thần, vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng vị ấy đang tăng gia động lực. Và thế rồi việc chú niệm sẽ tiếp tục với cách thức phù hợp riêng của nó một cách thuận lợi và một cách bình tịnh. Nó sẽ cho vị ấy thấy rằng vị ấy đang quan sát một cách dễ dàng sự đình chỉ và sự tan biến của các sự hình thành trong một cách thức minh hiển. Tại thời điểm này, tâm thức của vị ấy hoàn toàn thoát khỏi tất cả các Pháp ô nhiễm tinh thần. Tuy nhiên, một đối tượng duyệt ý và đang mê nhân thì có thể không còn như vậy đối với vị ấy nữa. Và lại, dù cho một đối tượng chán ghét thì có thể không còn như thế đối với vị ấy nữa. Vị ấy chỉ đơn thuần khán kiến, thính văn, khứu khí, thiệt vị, cảm thọ một sự tiếp xúc, hoặc nhận thức. Với sáu thể loại của sự trăn trệ đã được miêu thuật trong các văn bản kinh điển, vị ấy chú niệm tất cả các sự hình thành. Thậm chí vị ấy không ý thức được khoảng thời gian vị ấy đã bận rộn trong việc trầm tư. Và vị ấy cũng không thâm tư trong bất luận cách thức nào. Thế nhưng, nếu như vị ấy không phát triển đầy đủ sự tiến hóa tuệ giác để hoạch đắc “Tri Thức về Đạo Lộ và Quả Vị của nó” (**Đạo và Quả**) trong vòng hai hoặc ba giờ đồng hồ thì sự định thức trở nên buông lơi và phát tác sự thâm tư. Mặt khác, nếu như vị ấy đang thực hiện tốt sự tiến hóa, vị ấy có thể dự kế để chuẩn bị tiến triển hơn nữa. Vị ấy sẽ trở nên rất cao hứng, với kết quả là vị ấy sẽ trải nghiệm một sự đồ ngã. Thế rồi vị ấy cần phải tiêu trừ sự kỳ vọng hoặc sự thâm tư như vậy, bằng cách hướng việc chú niệm trung thực vào nó. Một sự trầm tư kiên định sẽ thành tựu sự tiến hóa thuận lợi hơn nữa. Thế nhưng nếu như năng lực sung túc của tuệ giác vẫn chưa được thành tựu thì sự định thức lại trở nên buông lơi lần nữa. Trong phương thức này, một số thiền giả tiến bộ và hậu thoái vài lần. Với những ai đã liễu giải những giai đoạn tiến hóa của tuệ giác, bằng phương thức nghiên cứu (hoặc qua việc thính văn về chúng), họ đã gặp phải những sự thăng và trầm như thế. Do đó, thật là bất minh trí cho một môn sinh mà thiền định dưới sự dẫn đạo của một vị Giáo Thọ để được liễu giải những giai đoạn này trước khi bắt đầu thiền định. Thế nhưng vì tạo điều hữu ích cho những ai phải thực hành mà không có sự dẫn đạo của một vị Giáo Thọ hữu kinh nghiệm, các giai đoạn này đã được biểu minh ở đây.

*In spite of such fluctuations in his progress, the meditator must not allow himself to be overcome by disappointment or despair. He is now, as it were, at the threshold of **Magga***

and **Phala** (the entry and the fruition of stages of Sainthood). As soon as the five faculties (**Pañcindriya**) of faith, energy, mindfulness, concentration, and wisdom are developed in an even manner, he will soon reach **Magga** and **Phala** and realize **Nibbāna**.

Bất quân trong sự tiến hóa của mình có những ba động như vậy, thiên giả không tự cho phép mình bị áp phục bởi sự thất vọng hoặc sự tuyệt vọng. Vì vậy bây giờ, dường như là vậy, ở ngưỡng cửa **Đạo** và **Quả** (sự tiến nhập và quả vị theo các giai đoạn của Bậc Thánh Đồ). Ngay khi ngũ quan năng (**Ngũ Quyền Lực**) về sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*), và tri thức (*Tuệ*) đã được phát triển trong một cách thức quân đẳng, vị ấy sẽ sớm đạt đến **Đạo** và **Quả** và chứng tri **Níp Bàn**.

HOW NIBBĀNA IS REALIZED CÁCH THỨC CHỨNG TRI ĐƯỢC NÍP BÀN

*The ups and downs of Insight Knowledge occurring in the aforesaid manner are comparable to a bird let loose from a sea-going ship. In ancient times, the captain of a sea-going ship, finding it difficult to know whether the ship was approaching land, released a bird that he had taken with him. The bird flies in all four directions to look for a shore. Whenever it cannot find any land, it comes back to the ship. As long as Insight Knowledge is not mature enough to grow into Path and Fruition Knowledge and thereby attain to be realization of **Nibbāna**, it becomes lax and retarded, just as the bird returns to the ship. When the bird sees land, it flies on in that direction without returning to the ship. Similarly, when Insight Knowledge is mature, on having become been, strong and lucid, it will understand one of the formations, at one of the six sense doors, as being impermanent or painful or without self. That act of noting any one characteristics out of the three which has a higher degree of lucidity and strength in its perfect understanding, becomes faster and manifests itself three or four times in rapid succession. Immediately after the last consciousness in this series of accelerated noting has ceased, **Magga** and **Phala** (Path and Fruition) arise, realizing **Nibbāna**, the cessation of all formations.*

Những sự thăng và trầm của Tri Thức Tuệ Giác đang xảy ra - trong cách thức đã nói ở trước - có thể so sánh với một con chim được thả ra từ một chiếc hải thuyền. Trong thời cổ đại, thuyền trưởng của một chiếc hải thuyền đã nghiệm thấy thật khó khăn để biết được liệu con tàu có đang tiếp cận với đất liền hay không, đã thả ra một con chim mà ông ấy đã mang theo với mình. Con chim bay đi trong cả bốn phương hướng để tìm thấy một bờ biển. Bất luận khi nào nó không thể nào tìm thấy và hạ cánh, nó quay trở lại con tàu. Bao giờ mà Tri Thức Tuệ Giác chưa đủ thành thực để tăng trưởng thích hợp Tri Thức về Đạo Lộ và Quả Vị, và từ đó thành đạt đến sự chứng tri **Níp Bàn**, nó sẽ trở nên bất nghiêm cẩn và nhược trí, cũng như con chim quay trở lại con tàu. Khi con chim nhìn thấy đất liền, nó bay theo hướng đó mà không có quay trở lại con tàu. Một cách tương tự, khi Tri Thức Tuệ Giác đã thành thực, khi đang trở nên mãnh mẽ, kiên cường và minh bạch, nó sẽ tuệ tri một trong những sự hình thành,

ở một trong lục môn cảm quan, là không thường tồn, hoặc đông thống, hoặc không có tự ngã. Quá trình đang chú niệm ấy bất luận một đặc tướng nào từ trong ba đặc tướng mà có mức độ cao hơn về sự miễn nhuệ và năng lực sung túc trong việc tuệ tri hoàn hảo của nó, chính tự nó trở nên nhanh hơn và hiển thị tinh tường ba hoặc bốn lần một cách tiếp liên bất đoạn. Ngay sau khi tâm ý thức cuối cùng trong chuỗi gia tộc đang chú niệm này đã đình chỉ, **Đạo** và **Quả** (Đạo Lộ và Quả Vị) khởi sinh, đang chứng tri **Níp Bàn**, sự đình chỉ tất cả các sự hình thành.

*The acts of noting are now more lucid than the previous ones immediately before the realization. After the last act of noting, the cessation of the formations and realization of **Nibbāna** become manifest. That is why those who have realized **Nibbāna** would say: “The objects noted and the consciousness noting them cease altogether; or the objects and the acts of noting are cut off as a vine is cut by a knife; or the objects and acts of noting fall off as if one is released of a heavy load; or the objects and acts of noting break away as if something one is holding breaks asunder; or the objects and acts of noting are suddenly freed as if from a prison; or the objects and acts of noting are blown off as if a candle is suddenly extinguished; or they disappear as if darkness is suddenly replaced by light; or they are released as if freed from an embroilment; or they sink as if in water, or abruptly stop as if a person running were stopped by a violent push; or they cease altogether.”*

Quá trình đang chú niệm bây giờ minh bạch hơn những quá trình trước đây ngay trước khi sự chứng tri. Sau quá trình đang chú niệm cuối cùng, sự đình chỉ các sự hình thành và sự chứng tri **Níp Bàn** trở nên hiển thị tinh tường. Đó là lý do vì sao những ai đã chứng tri **Níp Bàn** sẽ nói rằng: “Các đối tượng đã chú niệm và tâm ý thức đang chú niệm chúng hoàn toàn đình chỉ; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm bị trung đoạn, như một cây nho bị một con dao cắt đứt; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm hạ giáng, y như thể người ta đã trút một gánh nặng; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm thoát ly, y như thể một thứ gì đó người ta đang nắm giữ bị bề rời ra; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm đột nhiên được giải thoát, y như thể từ một giam ngục; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm bị thổi bay đi, y như thể một ngọn nến bị dập tắt một cách đột ngột; hoặc chúng biến mất y như thể màn sương hắt ám một cách đột ngột được canh hoán bởi ánh sáng; hoặc chúng được hoãn giải, y như thể được thoát khỏi một tình trạng rắc rối; hoặc chúng chìm ngấm y như thể ở trong nước; hoặc đình chỉ một cách đột nhiên, y như thể một người đang chạy đã bị chặn lại do bởi một cú xô đẩy dữ dội; hoặc chúng đình chỉ hoàn toàn”.

*The duration of realizing the cessation of formations is, however, not long. It is so short that it lasts just for an instant of noting. Then the meditator reviews what has occurred. He knows that the cessation of the material process noted and the mental process noting them is the realization of **Magga-Phala-Nibbāna**. Those who are well-informed know that the cessation of the formations is **Nibbāna**, and the realization of cessation and bliss is **Magga-Phala**. They would say inwardly: “I have known realized **Nibbāna** and have attained*

Sotāpatti Magga-Phala.” Such a clear knowledge is evident to one who has studied the scriptures or heard sermons on this subject. (19)

[(19): At the suggestion of the Venerable Author, the following two references are here quoted, in explanation of the stages in the realization of *Nibbāna*, on the Paths of Stream-Entry, Once-Returning, etc.: a. “One who sees *Nibbāna*, which merges in the deathless (in the sense of the end) realizes it...The seeing of *Nibbāna*, at the moment of the First Path is realizing as “seeing” (**Dassana**). At the other Path moments it is realizing as “developing” (**Bhāvanā**). b. “...Suppose a man who can see is travelling along a Path on a cloudy night. The Path is obscured by the darkness. Lightning flashes and dispels the dark. In the absence of darkness the Path becomes clear. This happens on a second journey, and again on a third journey. Here, like the man who can see his setting out on the Path, is the effort of insight put forth by the disciple for the Stream-Winning Path. Like the obliteration of the way in darkness is the darkness covering the truths. Like the moment when the lightening flashes and dispels the darkness is the moment when the light of the Stream-Winning Path arises and dispels the darkness covering the truths. Like the manifestation of the way when darkness clears is the time of the manifestations of the hour truths to the Stream-Winning Path; and what is manifest in the Path is even manifest to the person who has got it. Like the second journey is the effort of insight to get the Once-Returning Path...Like the third journey is the effort of insight to get the Never-Returning Path...”

Khoảng thời gian đang chứng tri sự đình chỉ các sự hình thành, tuy nhiên, không lâu dài. Nó rất ngắn đến nỗi nó chỉ kéo dài trong một lập khắc (*sát na*) của việc chú niệm. Thế rồi thiền giả thẩm tra những gì đã xảy ra. Vị ấy tri đắc rằng sự đình chỉ của quá trình vật chất đã chú niệm, và quá trình tinh thần đang chú niệm chúng là sự chứng tri **Đạo-Quả-Níp Bàn**. Những bậc kiến đa thức quảng tri đắc rằng sự đình chỉ các sự hình thành là **Níp Bàn**, và việc chứng tri sự đình chỉ và niệm cực lạc là Đạo-Quả. Họ sẽ nói tại nội tâm: “Tôi bây giờ đã được chứng sở tri **Níp Bàn** và đã thành đạt **Đạo-Quả Thắt Lại**”. Một tri thức minh hiển như thế là hiển nhiên đối với bậc đã nghiên cứu các văn bản kinh điển, hoặc đã thính văn những bài thuyết giáo về chủ đề này. (19)

[(19): Theo sự kiến nghị của Đại Trưởng Lão Tác Giả, hai tài liệu tham khảo tiếp theo sau đã được viện dẫn ở nơi đây, để giải thích về các giai đoạn trong sự chứng tri Níp Bàn, trên Đạo Lộ Dự Lưu (*Thắt Lại*), Nhất Thứ Phản Hồi (*Nhất Lại*), v.v.: a. “Bậc khán kiến Níp Bàn, Bậc hội nhập sự bất tử (trong ý nghĩa tối hậu) chứng tri được điều đó...Sự khán kiến Níp Bàn, tại khoảnh khắc của Đạo Lộ thứ nhất (*Sơ Đạo*) đang chứng tri, là “đang khán kiến” (**Kiến Văn**). Tại những khoảnh khắc của Đạo Lộ khác mà người ta đang chứng tri, là “đang phát triển” (**Tu Tập**)”. b. “...Giả sử một nam nhân có thể khán kiến khi đang lữ hành dọc theo một đạo lộ trong một đêm mô hồ. Đạo lộ đã bị màng hắc ám bao phủ. Những tia chớp lóe lên và xua tan bóng tối. Trong sự khuyết tịch màng hắc ám, đạo lộ trở nên minh hiển. Điều này xảy ra trên một lữ hành thứ hai, và một lần nữa trên một lữ hành thứ ba. Ở đây, tự hồ nam nhân có thể tri đắc việc bắt đầu khởi hành của mình trên Đạo Lộ, là sự nỗ lực của tuệ

giác do người đệ tử dốc hết sức nỗ lực cho Đạo Lộ Dự Lưu (*Thất Lai Đạo*). Tự hồ sự hủy diệt đạo lộ hắc ám, là màng hắc ám đang bao phủ những chân lý. Tự hồ khoảnh khắc khi những tia chớp lóe lên và xua tan màng hắc ám là khoảnh khắc khi ánh sáng của Đạo Lộ Dự Lưu khởi sinh và xua tan màng hắc ám đang bao phủ những chân lý. Tự hồ sự biểu hiện của Đạo Lộ khi sự hắc ám minh hiện là thời gian của những sự biểu hiện bốn Pháp Chân Lý (*Tứ Đế*) đối với Đạo Lộ Dự Lưu (*Thất Lai Đạo*); và những gì đã hiển thị tinh tường trong Đạo Lộ ngay cả còn hiển thị tinh tường đến với Bậc đã có được nó. Tự hồ lẽ hành thứ hai là sự nỗ lực của tuệ giác để đạt được Đạo Lộ Nhất Thứ Phản Hồi (*Nhất Lai Đạo*)...Tự hồ lẽ hành thứ ba là sự nỗ lực của tuệ giác để đạt được Đạo Lộ Vĩnh Bất Phản Hồi (*Bất Lai Đạo*)...”]

*Some meditators review defilements – those already abandoned and those remaining to the abandoned. After having reviewed in this way, they still continue the practice of noting bodily and mental processes. While doing so, the bodily and mental processes, however, appear to be coarse. Both the arising and the passing away of the processes are clearly evident to the meditator. And yet the meditator now feels as if his noting is lax and has regressed. As a matter of fact, he has come back to the Knowledge of Arising and Passing Away. It is true, this noting has become lax and regressed. Because he has come back to this stage, he is likely to see bright lights or shapes of objects. In some cases, this reversion results in unbalanced contemplation in that the objects noted and acts of noting do not go together. Some meditators experience slight pain for a while. By and large, the meditators note that their mental processes are clear and bright. At this stage, the meditator feels that his mind is absolutely free from any encumbrance; he feels happily unhindered. In such a frame of mind, he cannot note the mental process, and even if he does so, he cannot note it distinctly. He cannot think of any other thing either. He simply feels bright and blissful. When this feeling loses its vigor, he can again note the bodily and mental processes and know their arising and passing away clearly. After some time, he reaches the stage where he can note the formation smoothly and calmly. Then, if the Insight Knowledge is mature, he can again attain to the “Knowledge of The Cessation of the Formations”. If the power of concentration is keen and firm, then such Knowledge can repeat itself frequently. In these times, the object of the meditators is to attain to the Knowledge of the First **Magga-Phala**, and consequently they regain that Knowledge repeatedly. Thus far has been described the method of meditations, the progressive stages of Insight Knowledge and the realization of **Sotāpatti Magga-Phala**.*

Một số thiền giả thẩm tra các Pháp ô nhiễm tinh thần – các Pháp uế nhiễm đã phóng khí rồi và các Pháp uế nhiễm thặng dư cần được phóng khí. Sau khi đã thẩm tra trong phương thức này, họ vẫn còn tiếp tục việc thực hành sự chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, mặc dù, có vẻ còn thô thiển. Cả sự khởi sinh và sự diệt vong của các quá trình đều hiển nhiên một cách minh hiện đối với thiền giả. Tuy thế, thiền giả bây giờ cảm thấy y như thể việc chú niệm của mình bất nghiêm cẩn và đã đảo thoái. Kỳ thực, vị ấy đã phản hồi Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong (*Sinh Diệt Trí*). Đích thực, việc chú niệm của vị ấy đã trở

nên bất nghiêm cẩn và đã đảo thoái. Vì vị ấy đã phản hồi giai đoạn này, vị ấy có khả năng để khán kiến những ánh sáng minh lượng, hoặc những hình trạng của các đối tượng. Trong một vài trường hợp, sự hồi phục này dẫn đến sự trầm tư đã bị thổ loạn trong đó các đối tượng đã chú niệm và các quá trình đang chú niệm không đi cùng nhau. Một số thiền giả trải nghiệm sự thống khổ vì tể một lúc. Nói chung, những thiền giả chú niệm rằng các quá trình tinh thần của họ thanh tịnh và minh trí. Ở giai đoạn này, thiền giả cảm thấy rằng tâm thức của mình hoàn toàn không có bất luận phương ngại nào; vị ấy cảm thọ một cách hạnh phúc không có điều chi ngăn trở. Trong một tâm thái như thế, vị ấy không thể nào chú niệm quá trình tinh thần, và mặc dù vị ấy làm như vậy, vị ấy không thể nào chú niệm nó một cách minh hiển. Vị ấy cũng không thể nào nghĩ suy về bất luận điều chi khác. Vị ấy đơn thuần chỉ cảm thấy minh trí và cực lạc. Khi cảm thọ này mất đi tinh lực của nó, vị ấy có thể lại chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, và tri thức sự khởi sinh và sự diệt vong của chúng một cách minh hiển. Sau một thời gian, vị ấy đạt đến giai đoạn nơi mà vị ấy có thể chú niệm những sự hình thành một cách thuận lợi và một cách bình tịnh. Thế rồi, nếu như Tri Thức Tuệ Giác đã thành thực, vị ấy lại có thể thành đạt đến “Tri Thức về Sự Đình Chỉ Các Sự Hình Thành”. Nếu như năng lực của sự định thức mẫn nhuệ và kiên định, thế rồi chính Tri Thức như vậy có thể tự nó lặp đi lặp lại một cách thường xuyên. Trong những thời điểm này, đối tượng của các thiền giả là thành đạt Tri Thức về **Đạo - Quả** thứ nhất (*Đạo-Quả Tuệ*), và do đó họ khôi phục Tri Thức ấy nhiều lần. Cho đến nay đã có miêu thuật phương pháp thiền định, các giai đoạn tiến triển của Tri Thức Tuệ Giác và sự chứng tri **Đạo-Quả Thất Lai**.

*One who has attained the Knowledge of Path and Fruition is aware of the distinct change of his temperament and mental attitude and feels that his life has changed. His faith or trustful confidence in the three sacred gems becomes very strong and firm. Due to this strengthened faith he also gains in rapture and serenity. There arises in him a spontaneous upsurge of happiness. Because of these ecstatic experiences he cannot notice the objects in a distinct manner although he endeavors to do so right after the attainment of **Magga-Phala**. However, these experiences wane gradually after some hours or days, and he will then be able again to note the formations distinctly. In some cases, the meditators, having attained **Magga-Phala**, feel relieved of a great burden, free and easy, and do not wish to go on contemplating. Their objects, the attainment of **Magga-Phala**, has been achieved and their hearts content is understandable.*

Bậc đã thành đạt Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị (*Đạo-Quả Tuệ*), vị ấy ý thức được sự chuyển biến minh hiển về tính tình và thái độ tinh thần của mình, và cảm thấy rằng đời sống của mình đã chuyển biến. Sự tín tâm và lòng tín thành của vị ấy vào Tam Bảo trở nên hết sức kiên cường và kiên định. Do sự tín tâm này đã được gia cố, vị ấy cũng hoạch đắc sự cuồng hỷ và sự an tường. Khởi sinh trong vị ấy một sự trào dâng bột phát của niềm hạnh phúc. Vì những sự trải nghiệm cuồng hỷ này, vị ấy không thể nào quan chú những đối tượng trong một cách thức minh hiển, mặc dù vị ấy nỗ lực để làm như vậy ngay sau sự thành đạt **Đạo-Quả**.

Tuy nhiên, những sự trải nghiệm này giảm thiểu một cách dần dà sau một vài giờ đồng hồ hoặc vài ngày, và thể rồi vị ấy sẽ lại có khả năng để chú niệm những sự hình thành một cách minh hiển. Trong một vài trường hợp, những thiên giả, sau khi đã thành đạt được **Đạo-Quả**, cảm thấy đã giảm khinh được một gánh nặng cự đại, vô câu vô thức, và không còn mong muốn để tiếp tục việc trầm tư. Đối tượng của họ, sự thành đạt **Đạo-Quả**, đã được thành tựu và sự mãn túc ý của họ đã khá dĩ lý giải.

FRUITION KNOWLEDGE (PHALA ÑĀṆA) TRI THỨC QUẢ VỊ (QUẢ TRÍ)

*If one who has attained **Magga-Phala** wishes to attain the Knowledge of Fruition (**Phala Ñāṇa**) and **Nibbāna** once again, he must direct his mind toward that goal and again attend to noting mindfully the bodily and mental processes. In the course of insight meditation, it is but natural that “Analytical Knowledge of Body and Mind” appears first to a worldling (**Puthujjana**) and “Knowledge of Arising and Passing Away” appears first to a Noble Person (**Ariya**). Therefore, a meditator at this stage, conscious of the bodily and mental processes, will forthwith achieve the “Knowledge of Arising and Passing Away”, followed soon by the other progressive stages of insight, up to the “Knowledge of Equanimity About Formations”. When this Knowledge matures, the cessation of formations, **Nibbāna**, is reached with the resultant “Knowledge of Fruition”. This Knowledge last just a moment to one who has not previously made a resolve on its duration; but it may sometimes last a little longer. But in the case of those who have made a prior resolve on its duration, the “Knowledge of Fruition” lasts longer, say the whole day or night, or as long as the time resolved, as stated in the Commentaries. Likewise, in these days, in the case of those immersed in concentration and insight, fruition last an hour, two hours, three hours, and so on. Fruition Knowledge comes to an end only when the meditator wishes to terminate it. Nevertheless, during a period of Fruition Knowledge, lasting an hour or two, reflective moments sometimes arise, but they disappear after four or five noting, and Fruition Knowledge recurs. In some cases, Fruition Knowledge lasts for several hours, without any interruption. While Fruition Knowledge lasts, consciousness is absolutely set upon the cessation of formations known by the designation of **Nibbāna**. **Nibbāna** is a **Dhamma** entirely liberated from the bodily and mental process and all mundane notions. Therefore, during the experiencing of Fruition Knowledge, there arises no awareness of one’s bodily and mental processes and of this world, nor of any other mundane sphere. One is absolutely free from the entire mundane sphere. One is absolutely free from all mundane Knowledge and inclinations. There are around him all objects to see, hear, smell or touch, but he is not aware of them at all. His posture is firm. If bliss of Fruition Knowledge comes while he is sitting, his posture remains firm, as firm as before, without bending or sagging. However, when the process of Fruition Knowledge come to an end there arises at once in him the awareness of thoughts relating to the cessation of the formations or*

the object of sight, hearing, etc. Then the normal contemplation returns or buoyant feeling or reflection. At the beginning the formations appear to him to be coarse and his noting is not vigorous enough. But in the case of those who are strong in insight, their contemplation runs as smoothly as ever.

Nếu như một Bậc đã thành đạt Đạo-Quả, vị ấy mong cầu thành đạt Tri Thức Quả Vị (**Quả Tri**) và **Níp Bàn** một lần nữa, vị ấy cần phải tập trung tâm thức của mình đến mục tiêu ấy, và lại chú ý đến việc chú tâm một cách cẩn niệm vào các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần. Trong tiến trình thiền định tuệ giác, điều mà theo lẽ chính thường là “Tri Thức Phân Tích về Sắc Thân và Tâm Thức” xuất hiện đầu tiên đối với một thể nhân (**Phàm Phu**) và “Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong” xuất hiện đầu tiên đối với một Thánh Nhân (**Thánh Nhân**). Do đó, một thiền giả ở giai đoạn này, hữu ý thức về các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, sẽ lập tức thành tựu “Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong”, tiếp nối theo tức thì với những giai đoạn tiến triển của tuệ giác khác, lên tới “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành”. Khi Tri Thức này thành thực, sự đình chỉ của những sự hình thành, **Níp Bàn**, đã đạt đến kết quả là “Tri Thức Quả Vị”. Tri Thức này tồn tại chỉ một khoảnh khắc đối với Bậc vốn dĩ tiền đã không thực hiện một sự quyết tâm về việc duy trì thời gian lâu dài của nó; thế nhưng đôi khi nó có thể trì cửu lâu hơn một ít. Trái lại, trong trường hợp đối với Bậc đã thực hiện một sự quyết tâm trước đó về việc duy trì thời gian lâu dài của nó thì Tri Thức Quả Vị tồn tại lâu dài hơn, chẳng hạn cả ngày hoặc đêm, hoặc chừng nào mà thời gian đã kiên quyết, như đã có trình bày rõ trong các Bộ Chú Giải. Tương tự như vậy, trong những ngày này, trong trường hợp của các vị đã trầm định trong sự định thức và tuệ giác, Quả Vị trì cửu một giờ, hai giờ, ba giờ đồng hồ, và v.v. Tri Thức Quả Vị chỉ đi đến một sự kết thúc khi thiền giả sở nguyện kết thúc nó. Dù sao đi nữa, trong một đoạn thời gian của Tri Thức Quả Vị đang trì cửu một giờ hoặc hai giờ đồng hồ, những khoảnh khắc trầm tư đôi khi khởi sinh, thế nhưng chúng biến mất sau bốn hoặc năm sự chú niệm, và Tri Thức Quả Vị tái hiện. Trong một vài trường hợp, Tri Thức Quả Vị trì cửu trong vài giờ đồng hồ, mà không có bất luận sự gián đoạn nào. Trong khi Tri Thức Quả Vị trì cửu, tâm ý thức hoàn toàn tập kích sự đình chỉ của những sự hình thành, được xuất liễu danh với danh xưng **Níp Bàn**. **Níp Bàn** là một **Pháp** đã hoạch đắc giải thoát một cách hoàn toàn khỏi quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, và tất cả mọi khái niệm thế tục. Do đó, trong lúc đang trải nghiệm Tri Thức Quả Vị, không có khởi sinh sự ý thức về các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần của vị ấy, và về thế gian này, mà cũng không về bất luận Cõi Giới thế tục nào khác. Vị ấy hoàn toàn thoát khỏi toàn bộ Cõi Giới thế tục. Vị ấy hoàn toàn thoát khỏi mọi Tri Thức và sự nguyện vọng thế tục. Xung quanh vị ấy có tất cả những đối tượng để khán kiến, thính văn, khứu khí, hoặc tiếp xúc; thế nhưng vị ấy không có chút nào ý thức về chúng cả. Tư thế của vị ấy kiên định. Nếu như niềm cực lạc của Tri Thức Quả Vị đến trong khi vị ấy đang an tọa, tư thế tọa hành của vị ấy vẫn kiên định, kiên định như trước, mà không có việc khom lưng hoặc thụng lưng. Tuy nhiên, khi quá trình của Tri Thức Quả Vị hoàn thành, ngay tức khắc khởi sinh ở trong vị ấy sự ý thức về những sự nghĩ suy tương quan đến sự đình chỉ của những sự hình thành hoặc

các đối tượng của thị giác, thính giác, v.v. Thế rồi, sự trầm tư bình thường phản hồi, hoặc cảm thọ lạc quan, hoặc sự thâm tư. Ở giai đoạn bắt đầu, những sự hình thành xuất hiện đến vị ấy là thô thiển, và các sự chú niệm của vị ấy không đủ kích liệt. Thế nhưng, trong trường hợp của các Bậc kiên cường tuệ giác, sự trầm tư của các vị ấy vận chuyển vẫn luôn thuận lợi như xưa.

A note of warning may be given here. The meditator should make a prior resolve on the speedy entrance into Fruition Knowledge and the duration of it. He should not turn his attention to a resolve once he has started to note the bodily and mental processes. Before the maturity of insight is achieved, while he may experience “gooseflesh”, yawning, trembling and sobbing, and lose the momentum of contemplation. While the acts of noting are gaining strength, he may look forward to the goal and thereby loosen the grip on his contemplation. But he should not think of anything else than his contemplation and if he does so unwittingly, he must note the extraneous thought. Some attain the Fruition Knowledge only after several losses of the momentum in their acts of noting. If one’s concentration is weak, then the entry into Fruition Knowledge is slow, and when it comes, it does not last long. This is a description of the process of Fruition Knowledge.

Một sự lưu ý cảnh báo có thể được đưa ra ở đây. Thiền giả nên thực hiện một sự quyết tâm trước về việc tấn tốc tiến nhập vào Tri Thức Quả Vị, và sự trì tục thời gian của nó. Vị ấy không nên chuyển sự chú ý của mình sang một sự quyết tâm một khi vị ấy đã bắt đầu chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thân. Trước sự thành thực của tuệ giác được thành tựu, trong khi vị ấy đang thực hành hết sức kiên toàn trong việc chú niệm những sự hình thành, vị ấy có thể trải nghiệm “nổi da gà”, sự ngáp, sự run rẩy và sự khóc rung rức, và mất đi động lực của sự trầm tư. Trong khi quá trình đang chú niệm gia tăng kiên cường, vị ấy có thể mong đợi mục tiêu và do đó đã buông lỏng sự trầm tư của mình. Thế nhưng vị ấy không nên nghĩ suy về bất luận điều chi khác ngoài sự trầm tư của mình, và nếu như vị ấy làm như thế một cách vô ý, vị ấy cần phải chú niệm sự nghĩ suy không liên quan. Một số vị thành đạt Tri Thức Quả Vị chỉ sau vài lần mất đi động lực trong các quá trình đang chú niệm của họ. Nếu như sự định thức của một vị đã yếu kém, thế rồi sự tiến nhập vào Tri Thức Quả Vị phải chậm đi, và khi nó đạt đến, nó không cũng tồn tại lâu dài. Đây là sự miêu thuật về quá trình của Tri Thức Quả Vị.

REVIEWING SỰ THẨM TRA

Some of the meditators pass through the stages of the Knowledge of Fearfulness, Misery, Disgust, Desire of Deliverance and consequently have no clear view of them. So, one wishing to review them should review each of them for a fixed time. For example, for half an hour or one hour, one should pay heed only to the arising and passing away of the objects,

with a resolve on the Knowledge of Arising and Passing Away. During that period, the Knowledge of Arising and Passing Away remains intact, and there will be no further progress of insight. However, when that period expires, Knowledge of Dissolution arises by itself. If it does not arise by itself, then heed must be given to dissolution with a resolve that knowledge of dissolution stays on for a certain length of time. During that period what has been resolved will occur. On the expiration of the time fixed, the next higher Knowledge will arise by itself. If it does not, he should aspire to the Knowledge of Fearfulness associated with fearful objects. Then Knowledge of Fearfulness will come together with fearful objects. Then he should turn his attention to miserable objects and Knowledge of Misery will arise very soon.

Một số thiền giả trải qua các giai đoạn của “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí), “Tri Thức về Sự Thống Khổ” (Thống Khổ (Quá Hoạn) Trí), “Tri Thức về Sự Chán Ghét” (Yếm Ó Trí), “Tri Thức Dục Tầm Cầu Cho Sự Giải Thoát” (Dục Thoát Trí), và do đó không có kiến giải minh hiển về chúng. Vì vậy, khi người ta có nguyện vọng để thẩm tra chúng thì nên thẩm tra từng mỗi Tri Thức trong số chúng trong một thời gian cố định. Ví dụ, trong nửa giờ đồng hồ hoặc một giờ, người ta chỉ nên chú ý đến sự khởi sinh và sự diệt vong của các đối tượng, với một sự quyết tâm về Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong. Trong một đoạn thời gian đó, Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong vẫn còn hoàn hảo vô tổn hoại, và sẽ không có sự tiến hóa tuệ giác nào thêm nữa. Tuy nhiên, khi một đoạn thời gian đó kết thúc, “Tri Thức về Sự Giải Tán” (Hoại Diệt Tùy Quán Trí) khởi sinh bởi tự nó. Nếu như tự nó không khởi sinh, thế rồi cần phải chú ý mật thiết đến sự giải tán với một sự quyết tâm rằng “Tri Thức về Sự Giải Tán” an trụ trong một khoảng thời gian nhất định. Trong một đoạn thời gian đó những gì đã có quyết tâm sẽ phát sinh. Khi chấm dứt thời gian đã ấn định, Tri Thức tiếp sau cao hơn sẽ khởi sinh bởi tự nó. Nếu như tự nó không khởi sinh, vị ấy nên cố gắng để đạt đến “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí) đã kết hợp với các đối tượng sợ hãi. Thế rồi, “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí) sẽ diễn ra đồng thời với các đối tượng **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn). Sau đó, vị ấy nên chuyển sự chú ý của mình đến những đối tượng thống khổ và “Tri Thức về Sự Thống Khổ” (Thống Khổ (Quá Hoạn) Trí) sẽ khởi sinh ngay.

When the mind is directed to disgusting objects, it will give rise to Knowledge of Disgust. Getting disgusted with every noting, Knowledge of Disgust will set in. The next stage must then be thought of: “Knowledge of Desire for Deliverance”. Seized with an ardent desire to be delivered from the formations, he should aspire to the relevant knowledge, and soon that Knowledge will come, after some effort. When one inclines towards the next higher stage, one will experience pain, wish to change postures and become disturbed by a feeling of dissatisfaction, but will gain Knowledge of Re-Observation. Then, the meditator must turn his mind to the Knowledge of Equanimity. The momentum of contemplation will go on until there arises smoothly the Knowledge of Re-Observation. In this way, one will find that during the stipulated time, while one is noting, the particular Knowledge one aspires to arises and

on its expiration the next higher Knowledge arises as if it were a barometric rise. If a review of the above-mentioned Knowledge is not yet satisfactory, it should be repeated until one is satisfied. To a very ardent meditator, the progress is so very swift that he may reach the stage of Knowledge of Equanimity about formations in a few moments, as also the stage of Fruition Knowledge. One who is well matured in the practice can attain to Fruition Knowledge while walking or having a meal.

Khi tâm thức đã tập trung vào các đối tượng khiến cho người ta kinh tởm, nó sẽ dẫn khởi “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (Bố Úy (Kinh Cự) Phát Thú Trí). Đang ở trong tình trạng đã chán ghét với mỗi sự chú niệm, Tri Thức về Sự Sợ Hãi phát tác. Thế rồi giai đoạn tiếp sau cần phải được nghĩ suy đến “Tri Thức Dục Tầm Cầu Cho Sự Giải Thoát” (Dục Thoát Trí). Khi đã nắm bắt một sở nguyện cầu nhiệt thiết để được giải thoát khỏi những sự hình thành, vì vậy nên cố gắng để đạt đến Tri Thức hữu quan, và Tri Thức ấy sẽ sớm đáo đạt, sau sự nỗ lực đáng kể. Khi người ta có khuynh hướng đến giai đoạn kế tiếp cao hơn, người ta sẽ trải nghiệm thông khổ, mong muốn để thay đổi những tư thế và trở nên bị bối rối bởi một cảm thọ bất mãn ý, thế nhưng sẽ hoạch đắc “Tri Thức về Sự Tái Quan Sát hoặc Sự Thâm Tư” (Giãn Trạch (Quyết Ly) Tùy Quán Trí). Thế rồi, thiền giả cần phải chuyển tâm thức của mình đến “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (Hành Xả Trí). Động lực của sự trầm tư sẽ tiếp tục cho đến khi khởi sinh một cách thuận lợi “Tri Thức về Sự Tái Quan Sát hoặc Sự Thâm Tư” (Giãn Trạch (Quyết Ly) Tùy Quán Trí). Trong phương thức này, người ta sẽ nghiệm thấy rằng trong khoảng thời gian đã quy định, trong khi người ta đang chú niệm, Tri Thức đặc biệt mà người ta hết sức mong mỏi khởi sinh và sau sự kết thúc của nó, Tri Thức kế tiếp cao hơn khởi sinh y như thể đó đã là một sự gia tăng khí áp. Nếu như một sự thăm tra về những Tri Thức đã đề cập ở trên vẫn chưa được mãn ý, nó nên được lặp đi lặp lại cho đến khi người ta đã mãn ý. Đối với một thiền giả hết sức nhiệt thiết, như thế sự tiến hóa hết sức nhanh chóng đến mức vị ấy có thể đạt đến “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (Hành Xả Trí) trong một vài khoảnh khắc, cũng như giai đoạn của Tri Thức Quả Vị. Bậc đã hoàn toàn thành thực trong thực hành, vị ấy có thể thành đạt Tri Thức Quả Vị trong khi đang bộ hành hoặc đang thọ thực.

HOW TO ATTAIN THE HIGHER PATHS (MAGGAS)

CÁCH THỨC THÀNH ĐẠT NHỮNG ĐẠO LỘ CAO HƠN (ĐỒ ĐẠO)

When the meditator gets full satisfaction from the exercises to attain speedily the Fruition Knowledge of the First Path, as also to abide therein for a long time, he should strive to attain to higher Path. He must then make an ardent wish in this manner, having determined a definite period for striving: “During this period I do not wish to experience the Fruition Knowledge. May there be no recurrence that Knowledge ! May I attain to the higher Path, the Path I have not yet attained ! May I reach that goal !” With this ardent wish, he should, as usual, note the bodily and mental processes. The advantage of the determination of a

definite period is that he can easily attain again the Fruition Knowledge of the Path already acquired, if he so wishes. If no such time limited is made, and one goes on striving to attain to the higher Path, then it will no longer be possible for him to attain again the Fruition Knowledge of the lower Path. In that event, if one finds that he cannot as yet attain to the higher Path nor go back to the Fruition Knowledge of the lower Path, he will be disturbed by a feeling of dissatisfaction and disappointment. The advantage of abandoning the wish for re-attaining the already attained Fruition Knowledge is the Non-Attainment of the Knowledge during the particular period, and if there is maturity of insight, one can attain to the higher Path. If the wish is not fully abandoned, then the previous Fruition Knowledge may set in again. Therefore, full abandonment of the wish is called for during the definite period. When one begins the contemplation with a view to attaining the higher path, the progress of insight will begin with Knowledge of Arising and Passing Away. Then the progress of insight is not similar to that one makes while striving for the recurrence of Fruition Knowledge, but the same as the progress one makes in practicing contemplation for the lower Path. Brilliant light or shapes may appear as in the case of the earlier stage of Knowledge of Arising and Passing Away. One may experience pain. Distinct arising and passing away of the bodily and mental processes occurs. Although it does not take long to regain the “Knowledge of Equanimity About Formations” while one is contemplating for the recurrence of Fruition Knowledge, now if insight does not mature one will have to remain long at the stages of lower Knowledges. However, no difficulty will confront the meditator as in the case of his contemplation for the lower Path. It is possible that he may attain to one Knowledge after another up to “Knowledge of Equanimity About Formations” in a day’s time. The mental process of Knowledge is much more lucid, distinct and broad. Much keener are his experiences of Fearfulness, Misery, Disgust, Desire for Deliverance from the ills of mundane spheres. Formerly, although it was possible to attain Fruition Knowledge four or five times in an hour, now, if insight is not yet mature for the higher path, “Knowledge of Equanimity About Formations” goes on. Possibly it may last from a day to months or years. On the maturity of insight, distinct notings of the formations having appeared, the realization of the cessation of the formations comes with the attainment of Higher Path and Fruition. Then will come to him the “Knowledge of Reviewing”. He will later return to the stage of “Knowledge of Arising and Passing Away” with a very clear mental process. This is the description of **Sakakāgāmī Magga**, the Path of the Once-Returner.

Khi thiền giả đạt được sự mãn ý hoàn toàn từ những việc huấn tập để thành đạt một cách nhanh chóng Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thứ nhất, cũng như để trì cửu tại đó trong một thời gian dài, vị ấy nên phấn đấu để thành đạt một Đạo Lộ cao hơn. Thế rồi vị ấy cần phải thực hiện một sự mong cầu nhiệt thiết trong cách thức này, cần phải hạ quyết tâm một đoạn thời gian cố định cho sự phấn đấu: “Trong một đoạn thời gian này, Tôi không có mong cầu để trải nghiệm Tri Thức Quả Vị. Ước mong không có sự tái hiện Tri Thức đó ! Ước mong Tôi thành đạt Đạo Lộ cao hơn, Đạo Lộ mà Tôi vẫn chưa thành đạt ! Ước mong Tôi đạt đến

mục tiêu ấy!”. Với sự mong cầu nhiệt thiết này, vị ấy nên, như thường lệ, chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần. Sự lợi ích của việc quyết tâm trong một khoảng thời gian cố định là để cho vị ấy có thể một cách dễ dàng thành đạt lại Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ đã tập đắc, nếu như vị ấy mong cầu như vậy. Nếu như không có thời hạn như thế được thực hiện, và vị ấy tiếp tục việc phấn đấu để thành đạt Đạo Lộ cao hơn, thế rồi sẽ không còn khả thi để cho vị ấy thành đạt lại lần nữa Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thấp hơn. Trong sự kiện ấy, nếu như vị ấy nghiệm thấy rằng cho đến lúc đó vị ấy không thể nào thành đạt Đạo Lộ cao hơn mà cũng không phản hồi về Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thấp hơn, vị ấy sẽ bị bối rối bởi một cảm thọ bất mãn ý và nổi thất vọng. Sự lợi ích của việc phóng khí điều sở nguyện cầu để được tái thành đạt Tri Thức Quả Vị đã thành đạt là sự bất hoạch đắc Tri Thức trong một đoạn thời gian đặc biệt, và nếu như có sự thành thực của tuệ giác, người ta có thể thành đạt Đạo Lộ cao hơn. Nếu như điều mong cầu đã không hoàn toàn phóng khí, thế rồi Tri Thức Quả Vị trước đây có thể phát tác trở lại. Do đó, sự phóng khí hoàn toàn điều mong cầu là cần phải có trong một đoạn thời gian cố định. Khi người ta bắt đầu sự trầm tư với ý định để thành đạt Đạo Lộ cao hơn, sự tiến hóa tuệ giác sẽ bắt đầu với Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong. Thế rồi, sự tiến hóa tuệ giác không tương tự với cái mà người ta đã thực hiện trong khi đang phấn đấu để cho sự tái hiện Tri Thức Quả Vị, trái lại đồng dạng sự tiến hóa mà người ta đã thực hiện khi đang thực hành sự trầm tư đối với Đạo Lộ thấp hơn. Ánh sáng minh lượng hoặc những hình trạng có thể xuất hiện như trong trường hợp ban đầu của “Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong”. Người ta có thể trải nghiệm sự thống khổ. Sự khởi sinh và sự diệt vong của các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần phát sinh minh hiển. Mặc dù không mất nhiều thời gian để khôi phục “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” trong khi người ta đang trầm tư cho sự tái hiện Tri Thức Quả Vị, mà nếu như tuệ giác không thành thực, người ta sẽ phải tạm lưu lại ở các giai đoạn của những Tri Thức thấp hơn. Tuy nhiên, không có sự khó khăn nào sẽ đối diện với thiền giả như trong trường hợp trầm tư của vị ấy đối với Đạo Lộ thấp hơn. Khả thi là vị ấy có thể thành đạt lần lượt từng Tri Thức này đến Tri Thức khác, lên đến “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” trong thời gian trọn một ngày. Tri Thức về quá trình tinh thần thì minh bạch, minh hiển và khai minh hơn nhiều. Mẫn nhuệ hơn nhiều là những sự trải nghiệm của vị ấy về sự sợ hãi, sự thống khổ, sự chán ghét và dục tầm cầu cho sự giải thoát khỏi những ách vận của các Cõi Giới thế tục. Trước đây, cho dù đã là khả thi để thành đạt Tri Thức Quả Vị bốn hoặc năm lần trong một giờ đồng hồ, bây giờ, nếu như tuệ giác vẫn chưa thành thực đối với Đạo Lộ cao hơn, “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” kế tục tiến hành. Có lẽ nó có thể trì cửu từ một ngày đến nhiều tháng hoặc nhiều năm. Nhờ vào sự thành thực của tuệ giác, các sự chú niệm về những sự hình thành đã tỏ ra minh hiển, việc chứng tri về sự đình chỉ các sự hình thành đi đến với việc thành đạt Đạo Lộ và Quả Vị cao hơn. Thế rồi kết quả là “Tri Thức Thâm Tra” sẽ đi đến với vị ấy. Vị ấy về sau này sẽ phản hồi giai đoạn Tri Thức về Sự Phòng Lên và Sự Xộp Xuống với một quá trình tinh thần hết sức minh hiển. Đây là sự miêu thuật về sự tiến hóa tuệ giác dẫn đến sự thành đạt **Nhất Lai Đạo**, Đạo Lộ của Bạc

*Again, if one ardently wishes to attain to the Third Path, **Anāgāmī Magga**, one must again decide on a definite period during which one abandons fully the desire for returning to the Fruition Knowledge of the previous Path. Then one resolves thus: “May only the progress of insight relating to the Higher Path come. May I attain the higher Path and Fruition.” And he must begin contemplating on body and mind as usual. He begins with “Knowledge of Arising and Passing Away”, but soon he will attain the higher Knowledge one after the other up to “Knowledge of Equanimity About Formations”. If insight is not yet mature, then that Knowledge will linger on. When it matures, then it will reach the cessation of formations and with it the Knowledge of the Third Path and Fruition. This is the description of the attainment of the Third Path and Fruition, of the **Anāgāmī** or Non-Returner.*

Lại nữa, nếu như người ta mong cầu để thành đạt Đạo Lộ thứ ba, **Bát Lai Đạo**, một lần nữa vị ấy cần phải tuyên định một đoạn thời gian cố định mà vị ấy phóng khí hoàn toàn điều sở nguyện cầu đối với việc phản hồi Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ dĩ tiền. Thế rồi, vị ấy quyết định như vậy: “Ước mong chỉ có sự tiến hóa tuệ giác tương quan đến Đạo Lộ cao hơn lai đáo. Ước mong Tôi thành đạt Đạo Lộ và Quả Vị cao hơn”. Và vị ấy cần phải bắt đầu việc trầm tư về sắc thân và tâm thức như thường lệ. Vị ấy bắt đầu với “Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong”, thế nhưng chẳng bao lâu vị ấy sẽ thành đạt lần lượt từng Tri Thức này đến Tri Thức khác, lên đến “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành”. Nếu như tuệ giác vẫn chưa thành thực, thế rồi Tri Thức ấy sẽ lưu tồn. Khi nó thành thực, thế rồi nó sẽ đạt đáo việc đình chỉ các sự hình thành và cùng với nó là Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị thứ ba. Đây là sự miêu thuật về sự thành đạt của Đạo Lộ và Quả Vị thứ ba, của **Bậc Bát Lai** hoặc **Bậc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả**.

*One who aspires to the fourth and final Path and Fruition, that of Sainthood (**Arahatta Magga and Phala**), must fix a period and give up all desire to re-attain to the Fruition Knowledge of the Third Path. Then he must begin to contemplate the bodily and mental processes as usual. This is the only way, as stated in the **Satipaṭṭhāna Sutta**. Beginning with “Knowledge of Arising and Passing Away”, soon “Knowledge of Equanimity About Formations” will be attained. If insight is not yet mature, it will tarry. When it does mature, then the meditator will attain to the cessation of formations with the realization of the final **Arahatta Magga**.*

Một người cố gắng để đạt đến Đạo Lộ và Quả Vị thứ tư và tối hậu, rằng của Bậc Thánh Đồ (**Vô Sinh Đạo** và **Quả**), vị ấy cần phải cố định một đoạn thời gian và từ bỏ tất cả mọi sở nguyện cầu để tái thành đạt Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thứ ba. Thế rồi vị ấy cần phải bắt đầu trầm tư các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần như thường lệ. Đây là đạo lộ duy nhất, như đã có trình bày rõ trong **Kinh Văn Niệm Xứ**. Giai đoạn bắt đầu với “Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong”, chẳng bao lâu “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự

Hình Thành” sẽ được thành đạt. Nếu như tuệ giác vẫn chưa thành thực, nó sẽ lưu tồn. Khi nó thành thực, thế rồi thiên giả sẽ thành đạt việc đình chỉ các sự hình thành, và tối hậu với sự chứng tri **Vô Sinh Đạo**.

*In the foregoing paragraphs, the words to the effect that the progress of insight will end up in the realization of the Knowledge of the Paths and Fruitions (**Magga-Phala-Ñāṇa**) refer only to those who have gained maturity in the fulfillment of **Pāramitās** (Perfections). Those who have not yet developed **Pāramitās** fully will come to a standstill at the “Knowledge of Equanimity About Formations”. An important point to be noted is that, although the person who has attained the First Path is likely to attain the Second Path soon with comparative ease, he will find it difficult to reach the Third Path for a long time. The reason is that both of the attainers of the First Path and the Second Path are well practiced in the observance of virtue (**Sīla**) or, in other words, they are the paragons of virtue. In the case of the attainer of the Third Path, he must have also fully developed concentration (**Samādhi**). Therefore, he is not able to attain the third path easily in that he has to strive hard to develop concentration. Be that as it may, without utmost effort to develop one’s powers, nobody can possibly know whether he is able to attain this Path or that Path. In some cases, the attainment of a Path comes only after a long time, and because one has to strive that long it must not be assumed that one has not yet fully developed **Pāramitās**. Again, the present effort can lead to the fulfillment of **Pāramitās**, getting nearer to maturity. So, one should not waste one’s time by weighing in his mind the matter of one’s having the **Pāramitās** or not.*

Trong các đoạn văn trên đây, những từ ngữ với ý nghĩa là sự tiến hóa tuệ giác sẽ kết thúc trong việc chứng tri về Tri Thức Những Đạo Lộ và Các Quả Vị (**Đạo-Quả Trí**) chỉ đề cập đến những vị mà đã hoạch đắc sự thành thực trong việc hoàn thành viên mãn các **Pháp Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện). Những vị mà vẫn chưa có phát triển một cách hoàn toàn các **Pháp Ba La Mật** sẽ đi đến một sự đình trệ tại Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành. Một điểm quan trọng cần được chú ý là, mặc dù Bạc đã thành đạt Đạo Lộ thứ nhất, vị ấy có khả năng để sớm thành đạt Đạo Lộ thứ hai một cách tương đối dễ dàng, vị ấy sẽ nghiệm thấy quả khôn khó để đạt đến Đạo Lộ thứ ba trong một thời gian dài. Lý do là ở cả hai những Bạc đạt đến Đạo Lộ thứ nhất và Đạo Lộ thứ hai đã thực hành kiện toàn trong việc tuân thủ phẩm hạnh cao thượng (**Giới Luật**) hoặc, nói cách khác, họ là những Bạc mỹ đức. Trong trường hợp của Bạc đạt đạo Đạo Lộ thứ ba, vị ấy cũng cần phải được phát triển một cách viên mãn sự định thức (**Định An Chi**). Do đó, vị ấy không có khả năng để thành đạt Đạo Lộ thứ ba một cách dễ dàng mà vị ấy phải tranh thủ tận toàn lực để phát triển sự định thức. Dù có thể chẳng đi nữa, không có sự nỗ lực tối đa để phát triển năng lực của mình, có lẽ không ai có thể tri đắc liệu mình có khả năng để tri đắc Đạo Lộ này hoặc Đạo Lộ kia hay không. Trong một vài trường hợp, sự thành đạt của một Đạo Lộ chỉ đạt đạo sau một thời gian dài, và vì vị ấy phải phấn đấu lâu dài đến thế thì không được cho rằng Bạc ấy vẫn chưa có phát triển một cách viên mãn các **Pháp Ba La Mật**. Lại nữa, sự nỗ lực hiện tại có thể dẫn

đến việc hoàn thành viên mãn các **Pháp Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện), đang càng tiến gần hơn sự thành thực. Vì vậy, người ta không nên lãng phí thời gian của mình qua việc cân nhắc ở trong tâm thức về vấn đề mình đã có các **Pháp Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện) hoặc không.

The meditator should bear in mind the following undeniable point and put forth utmost effort to achieve his aspiration.

*Even the development of **Pāramitās** is not possible without effort. Granted that one has fully developed **Pāramitās**, he cannot possibly attain any Path without effort. Such a person can attain a Path easily and speedily if he puts forth effort. If he has developed **Pāramitās** to an appreciable extent, his effort will lead to its maturity and consequently he can attain the Path he aspires to. At the least, he has sown potent seeds for the harvest of a Path in the next existence.*

Thiền giả nên khắc cốt ghi tâm về điểm vô khả phủ nhận sau đây và nên dốc hết sức nỗ lực tối đa để thành đạt sở nguyện cầu của mình.

Ngay cả việc phát triển các **Pháp Ba La Mật** là bất khả thi nếu không có sự nỗ lực. Phải công nhận rằng Bậc đã phát triển một cách viên mãn các **Pháp Ba La Mật**, có lẽ vị ấy không thể nào thành đạt bất luận Đạo Lộ nào mà không có sự nỗ lực. Như thế một người có thể thành đạt một Đạo Lộ một cách dễ dàng và một cách nhanh chóng nếu như vị ấy dốc hết sức nỗ lực. Nếu như vị ấy đã phát triển các **Pháp Ba La Mật** đến một trình độ minh hiển, sự nỗ lực của vị ấy sẽ dẫn đến sự thành thực của nó và do đó vị ấy có thể thành đạt Đạo Lộ mà vị ấy sở nguyện cầu. Chí thiểu, vị ấy đã gieo được những hạt giống tấn tốc kiến hiệu cho việc thu hoạch một Đạo Lộ ở trong kiếp sống tiếp sau.

ADVICE LỜI KHUYÊN NHỦ

*In these times those who are most ardent and keen to work for their own deliverance from the ills of the world and the attainment of **Magga-Phala-Nibbāna** which is the highest goal of **Vipassanā** ! (insight) meditation, they will be well advised to practice by aforesaid way the contemplations of body, feeling, consciousness and mental objects, called otherwise **Satipaṭṭhāna** meditation. It is, in fact, a “must” for them.*

Trong những thời gian này những Bậc đã nhiệt thiết và kiên định tối đa để gia công cho việc giải thoát khỏi những ách vận của thế gian và cho việc thành đạt **Đạo-Quả-Níp Bàn** đó là mục tiêu tối thượng của Thiền Định **Minh Sát Tuệ** ! (tuệ giác), họ sẽ được khuyên nhủ đáng tiếp thu để thực hành theo phương thức đã nói ở trên, những sự trầm tư về sắc thân, cảm thọ, tâm thức và các đối tượng tinh thần, đã được gọi cách khác là Thiền Định **Niệm Xứ**. Trong thực tế, đó là một điều “tất tu” đối với họ.

A SPECIAL NOTE MỘT SỰ ĐẶC BIỆT LƯU Ý

The technique of insight meditation outlined in this treatise is quite sufficient for persons of fair intelligence. Such persons, having read it, should practice these contemplations with firm faith, keen desire and great diligence, in a methodical manner, and they can be sure of progress. It must, however, be pointed out that the details of the experiences and the progressive stages of insight gone through by meditators cannot possibly be described in full in this short treatise. There still remains much that is worthy of description. On the other hand, what has been described here is not experienced totally by every meditator. There are bound to be differences according to ones' capabilities and **Pāramitās**. Again, one's faith, desire and diligence do not remain constant always. Furthermore, a meditator, having no instructor and being entirely dependent on book knowledge, will be as cautious and hesitant as a traveler who has never been on a particular journey. Therefore, it is obviously not very easy for such a person to attain the Paths, Fruitions and **Nibbāna (Magga-Phala-Nibbāna)** if he goes on striving without a teacher to guide and encourage him. This being so, one who is really keen to meditate until he attains his goal, **Magga-Phala-Nibbāna**, must find out a teacher who is fully qualified by his own attainments to guide him all along the way from, the lowest stage on insight to the highest knowledges of Path, Fruition and Reviewing. This advice is quite in accord with what is stated in the **Nidāna Vagga, Saṃyutta Nikāya**: "At **Sāvatthī** [the Exalted One said]: "By him who knows not, who sees not decay and death as it really is, Brethren (**Avūso**), a teacher should be sought for knowledge about decay and death as its really is; by him also who knows not, who sees not as it really is the uprising and the ceasing, and the way going to the ceasing of decay and death. And this is true concerning who knows not, who sees not as they really are birth and becoming, grasping, craving, feeling contact, sense, name and shape, consciousness, activities." (*)

[(*): The Teacher, # 82, Abridged Contents **Suttas**, Page 93, **Nidāna Vagga, Sampayutta Nikāya, Pāli Text Society.**]

Kỹ thuật thiền định tuệ giác đã được phác thảo đại cương trong bản luận văn này là khá đầy đủ cho những vị có trí lực khá tốt. Những vị như vậy, khi đã đọc nó, nên thực hành những sự trầm tư này với tín tâm kiên định, sở nguyện cầu cường liệt, và sự cần mẫn cực hảo, trong một cách thức hữu điều lý, và họ có thể xác thực là tiến hóa. Tuy nhiên, cần phải chỉ xuất rằng các tế tiết của những sự trải nghiệm và các giai đoạn tiến triển của tuệ giác mà các thiền giả đã trải qua có lẽ không thể nào được miêu thuật một cách đầy đủ trong bản luận văn ngắn gọn này. Vẫn còn rất nhiều điều có giá trị cho sự miêu thuật. Mặt khác, những gì đã được miêu thuật ở đây đã không được mọi thiền giả trải nghiệm một cách hoàn toàn. Nhất định sẽ có những sự khác biệt căn cứ vào năng lực và các **Pháp Ba La Mật** của thiền giả. Và lại, sự tín tâm, sở nguyện cầu và sự cần mẫn của thiền giả không thường luôn trung thực. Hơn

nữa, một thiền giả, khi không có vị chỉ đạo giả và hoàn toàn do kiến thức sách vở quyết định, sẽ phải thận trọng và do dự như một lữ hành giả đã chưa từng tham gia một cuộc lữ hành cụ thể nào. Do đó, một cách minh xác là không dễ dàng cho một người như vậy để thành đạt những Đạo Lộ, các Quả Vị và **Níp Bàn (Đạo-Quả-Níp Bàn)** nếu như vị ấy tiếp tục sự phấn đấu mà không có một vị Giáo Thọ để chỉ đạo và cổ lệ mình. Chính là như thế, một người thực sự nhiệt tâm để hành thiền cho đến khi vị ấy thành đạt được mục tiêu của mình, vị ấy cần phải tìm kiếm một vị Giáo Thọ là Bậc đã hội đủ tư cách qua sự thành đạt của chính tự bản thân để chỉ đạo vị ấy suốt trọn cả đạo lộ từ, giai đoạn thấp nhất của tuệ giác đến những Tri Thức tối thượng của Đạo Lộ, Quả Vị và Sự Thấm Tra. Lời khuyên nhủ này hoàn toàn phù hợp với những gì đã có trình bày rõ ở trong **Phẩm Nguyên Nhân**, trong **Tương Ưng Bộ Kinh**, về bài kinh “Một Vị Giáo Thọ”: “Tại kinh thành **Xá Vệ** (thuộc **Xứ Kosala**), Đức Thế Tôn đã thuyết: “Bởi do một ai mà bất tri bất kiến sự suy biến và sự tử vong như chính thực chất của nó, này các huynh đệ đồng môn (**Chư Hiền Giả**), một vị Giáo Thọ nên được tầm cầu ngõ hầu có được tri thức về sự suy biến và sự tử vong như chính thực chất của nó; và cũng bởi do một ai mà bất tri bất kiến sự khởi sinh và sự đình chỉ như chính thực của nó; và phương thức đi đến việc đình chỉ về sự suy biến và sự tử vong. Và điều này đích thực hữu quan đến một ai mà bất tri bất kiến như chính thực của chúng về sự sản sinh (*Sinh*) và sự sinh hữu (*Hữu*), sự chấp trước (*Thủ*), lòng khát vọng (*Ái*), cảm thọ (*Thọ*), sự tiếp xúc (*Xúc*), các cảm quan (*Lục Xứ*), danh xưng và hình trạng (*Danh-Sắc*), tâm ý thức (*Thức*), các hoạt động (*Hành*). (*)

[(*): Vị Giáo Thọ, bài kinh # 82, Các **Kinh Văn** Có Những Nội Dung Đã Tỉnh Lược, Trang 93, **Phẩm Nguyên Nhân**, **Tương Ưng Bộ Kinh**, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển **Pāli**]

*Should anybody be obsessed with pride – “I am an extra ordinary man. Why should I learn from anyone?” – he will be well advised to do away with such pride, as **Poṭṭhila Mahāthera** did.*

Bất luận ai không nên bị ám ảnh với lòng tự tôn – “Tôi là một nam nhân phi thường. Vì sao Tôi phải học hỏi từ bất luận ai?”- vị ấy sẽ được khuyên nhủ để hủy bỏ lòng tự tôn như thế, như **Đại Trưởng Lão Poṭṭhila** đã làm.

*In the course of contemplation, bearing in mind the following advice of the **Buddha**, one should go all out to win the goal.*

Trong tiến trình của sự trầm tư, hãy khắc cốt ghi tâm lời khuyên nhủ sau đây của **Đức Phật**, người ta nên dốc hết sức để hoạch đắc mục tiêu.

THE NOVICE KIẾN TẬP TU SĨ

Now at that time a certain novice after he had returned from his almsround and had dined, entered his cell and sat at leisure, in silence and resigned, nor did he render service to

the brethren at the time of robe-making. Then a number of the brethren went and informed the Exalted One of his conduct. And the Exalted One bade a certain brother: “Come thou, brother, bid that brother by my word hither saying, The Master bids thee, friend”. “Even so, Lord” was the response, and that brother came, saluted the Exalted One, and sat down at one side. To him so seated the Exalted One said: “It is true what they sat that thou, brother, after almsround and meal dost sit at leisure, in silence and resigned, nor renderest service to the brethren at the time of robe-making ?” “I do my own work, Lord”.

Then the Exalted One, reading by his mind that brother’s mind, bade the brethren: “Be ye not vexed, brethren, with this brother. He is a brother who can attain at will (*Nikāmalābhī*), who can attain without trouble, without toil the Four *Jhānas*, happy states, under present conditions, of highest consciousness (*Abhicetasikānaṃ*). And that for the sake of which the clansmen rightly leave home for the homeless – that uttermost goal of divine living he has come to know thoroughly for himself and to realize, has attained it and therein abides.

The Exalted One spake this. The Welfarer so saying, the Master spake this yet further:

“No slacker nor the man of puny strength.

May win *Nibbāna*, freedom from all ill.

And this young brother, yea, this peerless man.

Bears the last burden, devil’s (*Māra*’s) conqueror”. (*)

[(*)]: The Novice, # 4, Kindred Saying About Brethren, Page 187 -188, *Nidāna Vagga, Sampayutta Nikāya, Pāli Text Society*]

Lúc bấy giờ, một kiến tập tu sĩ nọ sau khi sau khi vị ấy đã quay trở về từ sự trì bình khát thực và đã độ ngộ của mình, đã đi vào tiểu am của vị ấy và đã ngồi một cách nhàn rỗi, trong sự im lặng và đã không biết làm điều chi, mà vị ấy cũng không có giúp đỡ các huynh đệ đồng môn vào lúc đang may y áo. Thế rồi một số huynh đệ đồng môn đã đến và đã thông tri Đức Thế Tôn về hành vi của vị ấy. Và Đức Thế Tôn đã ra lệnh một vị hiền giả nọ: “Người hãy đến, này hiền giả, hãy ra lệnh vị hiền giả ấy qua sự truyền khẩu của Ta ở đây nói rằng “Bậc Đạo Sư ra lệnh người, này bằng hữu”. “Dạ thưa vâng, bạch Thế Tôn” sau sự đáp lại, và vị huynh đệ ấy đã đi đến, đã đánh lễ Đức Thế Tôn, và đã ngồi xuống một bên. Đức Thế Tôn đã nói với vị ấy khi đã ngồi như thế: “Có đích thực chẳng những gì họ đã nói rằng người, này hiền giả, sau việc trì bình khát thực và độ thực người đã ngồi một cách nhàn rỗi, trong sự im lặng và đã không biết làm điều chi, mà cũng không có giúp đỡ các huynh đệ đồng môn vào lúc đang may y áo ?” “Con làm việc riêng của con, bạch Thế Tôn”. Thế rồi Đức Thế Tôn, với tâm thức của Ngài đã đọc được tâm thức của vị hiền giả ấy, đã ra lệnh các vị huynh đệ đồng môn: “Không được cáu giận, này Chư Hiền Giả, với vị huynh đệ này. Vị ấy là một huynh đệ mà có thể thành đạt một cách tùy ý (**Tùy Ý Hạnh Vận**), vị ấy có thể thành đạt những trạng thái hạnh phúc về Tứ Thiên Định mà không có sự khó khăn, không có sự cản cù vất vả, trong những điều kiện hiện tại của tâm ý thức tối thượng (**Tâm Sở Chí Thượng**). Và đặc biệt là vì lợi ích mà những thành viên của một thị tộc lẽ đương nhiên từ bỏ gia đình để sống vô gia cư – mục tiêu tối thượng của đời sống Phạm Hạnh mà tự bản thân vị ấy đã đi đến

xác tri một cách triệt để và đã chứng tri, đã thành đạt nó và trì cửu tại đó.

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Bậc Thiện Thệ đã nói như vậy, Bậc Đạo Sư lại còn thuyết thêm như thế này:

“Không có người chênh mảng mà cũng không có người với sức lực yếu đuối,

Có thể hoạch đắc **Níp Bàn**, độc lập tự chủ khỏi mọi ách vận.

Và vị huynh đệ trẻ này, vâng, vị nam nhân vô song này

Nhẫn thụ gánh nặng cuối cùng, bậc hoạch thắng giả của **Ác Ma** (của Ma Vương)”. (*)

“Người sống buông thả này,

Người ít nghị lực này,

Không thể đạt Níp Bàn, giải thoát mọi khổ đau.

Vị Tỳ Khuru trẻ này, là một người tối thượng

Thọ trì thân tối hậu, đã chiến thắng Ác Ma”.

[(*)]: Kiến Tập Tu Sĩ, bài kinh # 4, Bài Kinh Tương Tự Nói Về Huynh Đệ Đồng Môn, Trang 187 -188, **Phẩm Nguyên Nhân, Tương Ưng Bộ Kinh**, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển **Pāli**

-----00000-----



THE WAY TO PRACTISE VIPASSANĀ MEDITATION

ĐẠO HÀNH THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

THE OVĀDĀCARIYA SAYĀDAW U PAṆḌITĀBHIVAMSA

ĐẠI TRƯỞNG LÃO GIÁO THỌ SƯ PAṆḌITĀBHIVAMSA

PREFACE

TỰ NGÔN

The following is based on “In This Very Life” by Sayādaw U Paṇḍita’s Meditation Instruction (pages 13-19). I have put this material into question-and-answer form so that

readers may easily understand it. **Tharmanay Kyaw**

Phần tiếp theo sau được dựa theo Sự Giáo Đạo Thiền Định “Chính Thị Kim Sinh” của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** (trang 13-19). Tôi đã đưa tài liệu này vào dạng câu hỏi và câu trả lời nhằm để cho các độc giả có thể tuệ tri nó một cách dễ dàng. **Tharmanay Kyaw**

1. Which place is best for meditation ?

The **Buddha** suggested that either a forest place under a tree or any other very quiet place is best for meditation.

1. Địa điểm nào là tối hảo để thiền định ?

Đức Phật đã kiến nghị rằng hoặc là một địa khu thâm lâm dưới một gốc cây hoặc bất luận địa điểm nào khác hết sức bình tịnh là tối hảo để thiền định.

2. How should the meditator sit ?

He said the meditator should sit quietly and peacefully with legs crossed.

2. Thiền giả nên an tọa như thế nào ?

Ngài đã nói thiền giả nên an tọa một cách bình tịnh và một cách an tịnh với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*).

3. How should those with back trouble sit ?

If sitting with crossed legs proves to be too difficult, other sitting postures may be used. For those with back trouble a chair is quite acceptable. In any case, sit with your back erect, at a right angle to the ground, but not too stiff.

3. Những người có vấn đề bối thống nên an tọa như thế nào ?

Nếu như việc tọa hành với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*) chứng tỏ quá khó khăn, các tư thế tọa hành khác có thể được sử dụng. Đối với những người có vấn đề bối thống, một chiếc ghế hoàn toàn khả tiếp thụ. Trong mọi trường hợp, hãy an tọa với lưng của bạn thẳng đứng, ở một góc vuông với mặt đất, thế nhưng không quá cương ngạnh.

4. **Yogi**, why should you sit straight ?

The reason for sitting straight is not difficult to see. An arched or crooked back will soon bring pain. Furthermore, the physical effort to remain upright without additional support energizes the meditation practice.

4. Hành giả, vì sao bạn phải an tọa ngay thẳng ?

Lý do để việc an tọa ngay thẳng thì không khó khăn để suy tư. Một cái lưng đã uốn vòng cung hoặc đã còng xuống sẽ sớm mang lại sự thống khổ. Hơn nữa, sự nỗ lực thể chất để duy trì thẳng đứng mà không cần sự hỗ trợ bổ túc nào sẽ kích hoạt việc thực hành thiền định.

5. Why is it important to choose a position ?

It is true that to achieve peace of mind, we must make sure our body is at peace. So it is important to choose a position that will be comfortable for a long period of time.

5. Vì sao chọn một tư thế là điều trọng yếu ?

Đích thực là để thành đạt tâm cảnh an tịnh, chúng ta cần phải xác bảo sắc thân của mình được an tịnh. Vì vậy, điều trọng yếu để chọn một tư thế để sẽ được thư thích trong một đoạn thời gian dài.

6. *After sitting down, what should you do ?*

Close your eyes. Now place your attention at the belly, at the abdomen. Breathe normally, not forcing your breathing, neither slowing it down nor hastening it, just a natural breath.

6. Sau khi đã an tọa, bạn nên làm điều chi ?

Hãy nhắm đôi mắt bạn lại. Bây giờ hãy đặt sự chú ý của bạn vào bụng, vào cơ bụng. Hãy hô hấp một cách bình thường, không áp lực việc hô hấp của mình, không làm cho nó chậm xuống mà cũng không thúc đẩy nó, chỉ là một việc hấp khí tự nhiên.

7. *What will you become aware of as you breathe in and breathe out ?*

You will become aware of certain sensations as you breathe in and the abdomen rises, as you breathe out and the abdomen falls.

7. Bạn sẽ phát giác điều chi khi bạn hấp khí và hô khí ?

Bạn sẽ phát giác những cảm giác xác định khi bạn hấp khí và cơ bụng phồng lên, khi bạn hô khí và cơ bụng xẹp xuống.

8. *How should you sharpen your aim ?*

Sharpen your aim by making sure that the mind is attentive to the entirety of each process. Be aware from the very beginning of all sensations involved in the rising. Maintain a steady attention through the middle and the end of the rising. Then be aware of the sensations of the falling movement of the abdomen from the beginning, through the middle, and to the very end of the falling.

8. Bạn nên thanh tích mục đích của mình như thế nào ?

Hãy thanh tích mục đích của bạn bằng cách xác bảo rằng tâm thức chú ý đến toàn bộ trong từng mỗi quá trình. Hãy ý thức ngay từ giai đoạn bắt đầu của mọi cảm giác đã hữu quan chặt chẽ đến việc phồng lên. Hãy duy trì một sự chú ý kiên định cho đến giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc của việc phồng lên. Thế rồi hãy chú ý những cảm giác của sự chuyển động xẹp xuống của cơ bụng từ giai đoạn bắt đầu, cho đến giai đoạn giữa và đến ngay giai đoạn kết thúc của việc xẹp xuống.

Although we describe the rising and falling as having a beginning, a middle, and an end, this is only in order to show that your awareness should be continuous and thorough.

We do not intend you to break these processes into three segments. You should try to be aware of each of these movements from beginning to end as one complete process, as a whole. Do not peer at the sensations with an over focused mind, specifically looking to discover how the abdominal movement begins or ends.

Mặc dù chúng tôi miêu thuật sự phòng lên và sự xệp xuống khi đã đề cập đến một giai đoạn bắt đầu, một giai đoạn giữa và một giai đoạn kết thúc; điều này chỉ nhằm để chỉ giáo rằng sự ý thức của bạn nên được liên tục và thấu triệt. Chúng tôi không có tác ý bạn để chiết đoạn những quá trình này thành ba phân đoạn. Bạn nên cố gắng để ý thức từng mỗi sự chuyển động này từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc là một quá trình trọn vẹn, nói chung. Không nhìn chăm chú vào những cảm giác với một tâm thức quá tập trung, hãy chú ý một cách minh xác để phát hiện cách thức chuyển động bắt đầu hoặc kết thúc của cơ bụng.

9. Why is it important in this meditation to have both effort and precise aim ?

It is very important to have both effort and precise aim so that the mind meets the sensation directly and powerfully.

9. Vì sao điều trọng yếu ở trong thiền định này là phải có cả sự nỗ lực và sự ngấm trúng mục đích tinh xác ?

Điều hết sức trọng yếu là phải có cả sự nỗ lực và sự ngấm trúng mục đích tinh xác nhằm để tâm thức tương thức cảm giác một cách trực tiếp và một cách hữu cường lực.

10. What is one way to aid precision and accuracy ?

One helpful aid to precision and accuracy is to make a soft mental note of the object of awareness, naming the sensation by saying the word gently and silently in the mind, like “rising, rising, falling, falling”.

10. Một phương thức để bang trợ sự chuẩn xác và sự tinh xác là chi ?

Một sự bang trợ hữu dụng cho sự chuẩn xác và sự tinh xác là thực hiện một sự chú niệm nhu hòa ở nội tâm vào sự ý thức đối tượng, định danh cảm giác bằng cách gọi từ ngữ một cách nhu hòa và một cách vô thanh trong tâm thức, như là “phồng lên, phồng lên, xệp xuống, xệp xuống”.

11. When the mind wanders off and you start to think of something, what should you do ?

At this time, watch the mind ! Be aware that you are thinking.

11. Bạn phải làm điều chi khi tâm thức **bất dục nhi phi** (không cánh mà bay) và bạn bắt đầu nghĩ suy về điều gì đó ?

Tại thời điểm này, hãy chú mục tâm thức ! Hãy ý thức rằng bạn đang nghĩ suy.

12. How can you clarify your awareness of thinking ?

Note the thought silently with the verbal label “thinking, thinking”, and come back to

the rising and falling.

12. Làm thế nào bạn có thể tịnh hóa sự ý thức của mình về sự nghĩ suy ?

Hãy chú niệm sự nghĩ suy một cách vô thanh với sự khẩu đầu xưng hiệu “nghĩ suy, nghĩ suy”, và phản hồi sự phòng lên và xập xuống.

13. *Is it possible to remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen all the time ?*

Despite making an effort to do so, no one can remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen forever. Other objects inevitably arise and become predominant. Thus, the sphere of meditation encompasses all of our experiences: sights, sounds, smells, tastes, sensations in the body, and mental objects such as visions in the imagination or emotions. When any of these objects arise you should focus direct awareness on them, and use a gentle verbal label “spoken” in the mind.

13. Có khả thi để vẫn luôn luôn tập trung một cách hoàn toàn vào sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng không ?

Dù rằng đã cố gắng để làm như vậy, không ai có thể vẫn cứ tập trung một cách hoàn toàn vào sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng vĩnh viễn. Các đối tượng khác bất khả ty miễn khởi sinh và trở nên chiếm ưu thế. Do đó, lãnh vực thiền định bao hàm tất cả những sự trải nghiệm của chúng ta: những cảnh quan, các âm thanh, những mùi hơi, các khẩu vị, những cảm giác trong sắc thân, và các đối tượng tinh thần chẳng hạn như những huyền tượng trong tưởng tượng lực hoặc những cảm xúc. Khi bất luận đối tượng nào trong số này khởi sinh bạn nên tập trung sự ý thức trực tiếp vào chúng, và sử dụng một sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa “khẩu đầu” ở trong tâm thức.

14. *During the sitting meditation, what is the basic principle to follow ? If another object impinges on the awareness and draws it away from the rising and falling, what should you do ?*

During a sitting meditation, if another object impinges strongly on the awareness so as to draw it away from the rising and falling of the abdomen, this object must be clearly noted. For example, if a loud sound arises during your meditation, consciously direct your attention towards that sound as soon as it arises. Be aware of the sound as a direct experience, and also identify it succinctly with the soft, internal verbal label “hearing, hearing”. When the sound fades and is no longer predominant, come back to the rising and falling. This is the basic principle to follow in sitting meditation.

14. Trong khi thiền định tọa hành, nguyên tắc cơ bản để tuân chiếu là chi ? Bạn phải làm điều chi nếu như một đối tượng khác ảnh hưởng sự ý thức và lôi kéo nó đi khỏi sự phòng lên và sự xập xuống ?

Trong khi một thiền định tọa hành, nếu như một đối tượng khác ảnh hưởng một cách cường liệt đến sự ý thức nhằm để lôi kéo nó đi khỏi sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng,

đối tượng này cần phải được chú niệm một cách minh hiển. Ví dụ, nếu như một thanh hương huyền não khởi sinh trong lúc thiền định của bạn, một cách hữu ý thức hướng sự chú ý của bạn trực tiếp đến âm thanh ấy ngay khi nó khởi sinh. Hãy ý thức âm thanh như một sự trải nghiệm trực tiếp, và cũng nhận xuất nó một cách giản yếu với sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa ở nội tâm “thính văn, thính văn”. Khi âm thanh biến mất dần dần và không còn chiếm ưu thế nữa, hãy phản hồi sự phòng lên và sự xộp xuống. Đây là nguyên tắc cơ bản để tuân chiếu trong khi thiền định tọa hành.

15. *What is the best way to make the verbal label ?*

There is no need for complex language. One simple word is best. For the eye, ear, and tongue doors we simply say “seeing, seeing, hearing, hearing, tasting, tasting”.

15. Phương thức tối hảo để thực hiện sự khẩu đầu xưng hiệu là chi ?

Không nhất thiết dùng ngôn ngữ khó hiểu. Một từ ngữ đơn giản là tối hảo. Đối với nhãn môn, nhĩ môn, và thiệt môn chúng ta chỉ nói một cách đơn giản là “khán kiến, khán kiến, thính văn, thính văn, khẩu vị, khẩu vị”.

16. *What are some ways to note sensations in the body ?*

For sensations in the body we may choose a slightly more descriptive term like warm, pressure, hardness, or motion.

16. Một số phương thức để chú niệm những cảm giác trong sắc thân là những chi ?

Đối với những cảm giác trong sắc thân chúng ta có thể chọn một thuật ngữ có một chút miêu tả hơn như là sự ấm áp, sự áp lực, sự kiên ngạnh, hoặc sự chuyển động.

17. *How may we note mental objects ?*

Mental objects appear to present a bewildering diversity, but actually they fall into just a few clear categories such as thinking, imagining, remembering, planning, and visualizing.

17. Chúng ta có thể chú niệm các đối tượng tinh thần như thế nào ?

Các đối tượng tinh thần có vẻ biểu thị một tính đa dạng khôn hoặc, thế nhưng thực tế chúng chỉ được liệt vào một vài phạm trù rõ ràng chẳng hạn như là sự nghĩ suy, sự tưởng tượng, sự ký niệm, sự sách hoạch, và sự dự cảm.

18. *What is the purpose of labelling ?*

In using the labelling technique, your goal is not to gain verbal skills. Labelling helps us to perceive clearly the actual qualities of our experience, without getting immersed in the content. It develops mental power and focus.

18. Mục đích của sự khẩu đầu xưng hiệu là chi ?

Trong việc sử dụng kỹ thuật sự khẩu đầu xưng hiệu, mục tiêu của bạn là không để hoạch đắc các kỹ năng bằng ngôn từ. Sự khẩu đầu xưng hiệu bang trợ chúng ta để nhận thức

một cách minh hiển chất lượng thực tế của sự trải nghiệm của chúng ta, mà không bị đắm chìm vào nội dung. Nó phát triển trí lực và sự tập trung.

19. *What kind of awareness do we seek in meditation, and why ?*

We seek a deep, clear, precise awareness of the mind and body. This direct awareness shows us the truth about our lives, the actual nature of mental and physical processes.

19. Chúng ta tầm cầu thể loại ý thức nào trong thiền định, và vì sao ?

Chúng ta tầm cầu một sự ý thức thâm khắc, minh hiển, chuẩn xác về tâm thức và sắc thân. Sự ý thức trực tiếp này cho chúng ta thấy được chân lý cuộc sống của chúng ta, thực chất của các quá trình tinh thần và thể chất.

20. *After one hour of sitting, does our meditation come to an end ?*

Mediation need not come to an end after an hour of sitting. It can be carried out continuously through the day.

20. Việc thiền định của chúng ta có hoàn thành sau một giờ tọa hành ?

Thiền định không nhất thiết phải hoàn thành sau một giờ tọa hành. Nó có thể được thực hành một cách liên tục suốt cả ngày.

21. *How should the **yogi** get up from sitting meditation ?*

When you get up from sitting, you must note carefully – beginning with the intention to open the eyes “intending, intending, opening, opening”. Experience the mental event of intending, and feel the sensations of opening the eyes. Continue to note carefully and precisely, with full observing power, through the whole transition of posture until the moment you have stood up, and when you begin to walk.

21. Hành giả nên đứng lên như thế nào từ thiền định tọa hành ?

Khi bạn khởi lập từ sự tọa hành, bạn cần phải chú niệm một cách cẩn thận – giai đoạn bắt đầu với tác ý để mở đôi mắt. “Tác ý, tác ý, mở mắt, mở mắt”. Hãy trải nghiệm sự việc của tác ý ở nội tâm xảy ra, và cảm thọ những cảm giác khi đang mở đôi mắt. Hãy tiếp tục chú niệm một cách cẩn thận và một cách chuẩn xác, với năng lực quan sát tường tận, suốt toàn bộ quá trình chuyển đổi tư thế cho đến khoảnh khắc bạn đã đứng lên, và khi bạn bắt đầu đi bộ hành.

22. *Beside sitting and walking, what else should the yogi be aware of throughout the day ?*

Throughout the day you should also be aware of, and mentally note, all other activities, such as stretching, bending your arm, taking a spoon, putting on clothes, brushing your teeth, closing your eyelid, eating, and so forth. All of these activities should be noted with careful awareness as a soft mental label.

22. Ngoài việc tọa hành và bộ hành, hành giả nên ý thức điều chi khác suốt cả ngày ?

Suốt cả ngày bạn cũng nên ý thức và chú niệm ở nội tâm, tất cả các hoạt động khác, chẳng hạn như sự duỗi căng ra, sự co gập cánh tay của bạn lại, việc cầm cái muỗng, việc vận mặc y áo, việc chải rửa các răng của bạn, việc nhắm mắt của bạn lại, việc ăn và v.v. Tất cả những hoạt động này nên được chú niệm với sự ý thức cẩn thận bằng một sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa ở nội tâm.

23. *Is there any time during the day when the yogi may relax his or her mindfulness ?
Apart from the hours of sound sleep, you should try to maintain continuous mindfulness throughout your waking hours.*

23. Có thời gian nào trong ngày mà hành giả có thể thư giãn sự chú niệm của Ông ấy hoặc Bà ấy không ?

Ngoài những giờ của giấc ngủ say (*nhất dạ hàm thủy*), bạn nên cố gắng duy trì liên tục sự chú niệm trong suốt những giờ tỉnh thức của bạn.

24. *It seems like a heavy task to maintain continuous mindfulness throughout the day.
Actually this is not a heavy task; it is just sitting and walking and simply observing whatever occurs.*

24. Nó có vẻ như là một nhiệm vụ nặng nề để duy trì sự chú niệm liên tục trong suốt cả ngày.

Thực tế điều này không phải là một nhiệm vụ nặng nề; đúng lý là việc tọa hành và việc bộ hành, và đích xác là việc quan sát bất luận điều chi phát sinh.

25. *What is the usual schedule during a retreat ?*

During a retreat it is usual to alternate periods of sitting meditation with periods of formal walking meditation of about the same duration, one after another throughout the day.

25. Thời khóa biểu thông thường trong một khóa tu tĩnh tâm là chi ?

Trong một khóa tu tĩnh tâm thông thường luân lưu các đoạn thời gian thiền định tọa hành với các đoạn thời gian thiền định bộ hành chính quy xoay quanh cùng một khoảng thời gian, kế tiếp nhau trong suốt cả ngày.

26. *How long should one walking period be ?*

One hour is a standard period, but forty-five minutes can also be used.

26. Một đoạn thời gian bộ hành nên được thực hiện bao lâu ?

Một giờ đồng hồ là một đoạn thời gian tiêu chuẩn, thế nhưng bốn mươi lăm phút cũng có thể được áp dụng.

27. *How long a pathway should yogis choose for formal walking ?*

For formal walking, yogis should choose a lane of about twenty steps in length and walk slowly back and forth along it.

27. Các hành giả nên chọn một tiểu lộ dài bao nhiêu cho việc bộ hành chính quy ?

Cho việc bộ hành chính quy, các hành giả nên chọn một tiểu lộ với chiều dài khoảng hai mươi bước đi và bộ hành tới lui một cách chậm rãi dọc theo nó.

28. *Is walking meditation helpful in daily life ?*

Yes. A short period say ten minutes of formal walking meditation before sitting serves to focus the mind. Beyond this advantage, the awareness developed in walking meditation is useful to all of us as we move our body from place to place in the course of a normal day.

28. Thiền định bộ hành có hữu dụng trong đời sống hàng ngày không ?

Vâng. Một đoạn thời gian ngắn chẳng hạn mười phút của việc thiền định bộ hành chính quy trước khi tọa hành giúp ích cho việc tập trung tâm thức. Ngoài sự lợi ích này, sự ý thức đã phát triển trong thiền định bộ hành lại hữu dụng cho tất cả chúng ta khi chúng ta di động sắc thân của mình từ vị trí này đến vị trí khác trong một bình nhật.

29. *What mental qualities does walking meditation develop ?*

Walking meditation develops balance and accuracy of awareness as well as durability of concentration.

29. Thiền định bộ hành phát triển những phẩm chất tinh thần nào ?

Thiền định bộ hành phát triển sự trấn định và sự tinh xác của ý thức cũng như sự trì cửu của định thức.

30. *Can one observe profound aspects of the **Dhamma** while walking ?*

*One can observe very profound aspects of the **Dhamma** while walking, and even get enlightened !*

30. Người ta có thể quan sát những phương diện thâm thúy của **Giáo Pháp** trong khi bộ hành không ?

Người ta có thể quan sát những phương diện thâm thúy của **Giáo Pháp** trong khi bộ hành, và thậm chí còn được giác ngộ !

31. *If a **yogi** does not do walking meditation before sitting, is there any disadvantage?*

*A **yogi** who does not do walking meditation before sitting is like a car with a rundown battery. He or she will have a difficult time starting the engine or mindfulness when sitting.*

31. Nếu như một hành giả không thực hiện thiền định bộ hành trước khi tọa hành, có điều kiện bất lợi nào không ?

Một hành giả không thực hiện thiền định bộ hành trước khi tọa hành tựa hồ một chiếc xe với một bình điện hao tụt. Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ có một thời gian gian nan trong việc khởi động phát động cơ hoặc sự chú niệm khi tọa hành.

32. *During walking meditation, to what process do we give our attention ?*

Walking meditation consists of paying attention to the walking process.

32. Trong khi thiền định bộ hành, chúng ta mật thiết chú ý đến quá trình nào ?

Thiền định bộ hành tổ thành việc hết sức chú ý đến quá trình bộ hành.

33. *When walking rapidly, what should we note ? Where should we place our awareness ?*

If you are moving fairly rapidly, make a mental note of movement of the legs, “left step, right step, left step, right step” and use your awareness to follow the actual sensations throughout the leg area.

33. Chúng ta nên chú niệm điều chi khi bộ hành một cách nhanh chóng ? Chúng ta nên đặt sự ý thức của mình ở đâu ?

Nếu như bạn đang di động một cách tương đối nhanh chóng, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về sự chuyển động của đôi chân, “trái bước, phải bước, trái bước, phải bước” và vận dụng sự ý thức của bạn để lý giải các cảm giác thực tế khắp cả vùng chân.

34. *When moving more slowly, what should we note ?*

If you are moving more slowly, note the lifting, moving and placing of each foot.

34. Chúng ta nên chú niệm điều chi khi đang chuyển động một cách chậm rãi hơn ?

Nếu như bạn đang chuyển động một cách chậm rãi hơn, hãy chú niệm việc nhấc lên, việc chuyển động và việc đặt từng mỗi bàn chân.

35. *Whether walking slowly or rapidly, where should you try to keep your mind ?*

In each you must try to keep your mind on just the sensations of walking.

35. Dù đang bộ hành một cách chậm rãi hoặc một cách nhanh chóng, bạn nên cố gắng giữ tâm thức của mình ở đâu ?

Trong từng mỗi bộ hành, bạn cần phải cố gắng giữ tâm thức của mình chỉ vào các cảm giác của việc bộ hành.

36. *When you stop at the end of the walking lane, what should you do ?*

Notice what processes occur when you stop at the end of the lane, when you stand still, when you turn and start to begin walking again.

36. Bạn nên làm điều chi khi bạn dừng lại ở cuối tiểu lộ bộ hành ?

Hãy quan chú những quá trình nào phát sinh khi bạn dừng lại ở cuối tiểu lộ, khi bạn vẫn còn đứng yên, khi bạn quay lại và bắt đầu việc bộ hành lại.

37. *Should you watch your feet ?*

Do not watch your feet unless this becomes necessary due to some obstacle on the ground; it is unhelpful to hold the image of a foot in your mind while you are trying to be aware of sensations. You want to focus on the sensations themselves, and these are not visual.

37. Bạn có nên chú mục bàn chân của mình không ?

Không nên chú mục bàn chân của mình trừ phi điều này trở nên cần thiết do một số chướng ngại vật trên mặt đất; thật vô dụng để giữ lấy hình ảnh của một bàn chân ở trong tâm thức mình khi bạn đang cố gắng để ý thức những cảm giác. Bạn cần phải tập trung vào chính những cảm giác của chúng, và những điều này không phải là hình ảnh.

38. *What can people discover when they focus on the sensations of walking ?*

For many people it is a fascinating discovery when they are able to have a pure, bare perception of physical objects such as lightness, tingling, cold, and warmth.

38. Người ta có thể khám phá điều gì khi họ tập trung vào những cảm giác của việc bộ hành ?

Đối với nhiều người, đó là một sự khám phá mê hoặc khi họ có khả năng để có một động sát lực thuần tịnh và trung thực về các đối tượng thể chất chẳng hạn như sự khinh doanh, sự thích thông, sự lạnh ngắt, và sự ấm áp.

39. *How is walking usually noted ?*

Usually we divide walking into three distinct movements: lifting, moving and placing the foot.

39. Việc bộ hành thường được chú niệm như thế nào ?

Thông thường chúng ta chia việc bộ hành thành ba sự chuyển động minh hiển: việc nhắc lên, việc chuyển động và việc đặt bàn chân.

40. *How can we make our awareness precise ?*

To support a precise awareness, we separate the movements clearly, making a soft mental label at the beginning of each movement and making sure that our awareness follows it clearly and powerfully until it ends. One major but important point is to begin noting the placing movement at the instant that the foot begins to move downward.

40. Làm thế nào chúng ta có thể thực hiện sự ý thức của mình được chuẩn xác ?

Để hỗ trợ một sự ý thức chuẩn xác, chúng ta phân ly các sự chuyển động một cách minh hiển, thực hiện một sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa ở nội tâm vào giai đoạn bắt đầu của từng mỗi sự chuyển động và xác bảo rằng sự ý thức của chúng ta lý giải nó một cách minh hiển và một cách cường hữu lực cho đến khi nó kết thúc. Một điểm chủ yếu nhưng quan trọng là bắt đầu việc chú niệm sự chuyển động đặt xuống ngay tại thời khắc mà bàn chân bắt đầu đi động xuống dưới.

41. *Is our knowledge of conventional concepts important in meditation ?*

Let us consider lifting. We know its conventional name, but in meditation it is important to penetrate behind that conventional concept and to understand the true nature of the whole process of lifting, beginning with the intention to lift and continuing through the actual

process, which involves many sensations.

41. Tri Thức của chúng ta về các khái niệm quy ước phù hợp tập tục có quan trọng trong thiền định không ?

Chúng ta hãy khảo luận việc nhắc lên. Chúng ta tri đắc danh xưng quy ước phù hợp tập tục của nó, thế nhưng trong thiền định điều trọng yếu là phải thâm thấu ở đằng sau khái niệm quy ước phù hợp tập tục ấy và tuệ tri chân thực tính của toàn bộ quá trình nhắc lên, giai đoạn bắt đầu với tác ý để nhắc lên và tiếp tục suốt quá trình hiện thực vốn hữu quan chặt chẽ đến nhiều cảm giác.

42. *What happens if our effort to be aware of lifting is too strong, or alternatively, too weak ?*

If our efforts to be aware of lifting the foot is too strong it will overshoot the sensation. If our effort is too weak it will fall short of this target.

42. Điều chi xảy ra nếu như sự nỗ lực của chúng ta để ý thức việc nhắc lên lại quá mạnh mẽ, hoặc đổi lại, quá yếu kém ?

Nếu như những sự nỗ lực của chúng ta để ý thức việc nhắc bàn chân lên lại quá mạnh mẽ, nó sẽ vượt qua cảm giác. Nếu như sự nỗ lực của chúng ta lại quá yếu kém, nó sẽ không đạt tới mục tiêu này.

43. *What happens when effort is balanced ?*

Precise and accurate mental aim helps balance our effort. When our effort is balanced and our aim is precise, mindfulness will firmly establish itself on the object of awareness.

43. Điều chi xảy ra khi sự nỗ lực đã được bình hành ?

Sự ngắm trúng mục đích chuẩn xác và tinh xác bang trợ sự bình hành nỗ lực của chúng ta. Khi sự nỗ lực của chúng ta đã được bình hành và sự ngắm trúng mục đích của chúng ta đã tinh xác, chính sự chú niệm sẽ tự kiến lập một cách kiên định vào đối tượng của sự ý thức.

44. *What mental factors must be present for concentration to develop ?*

It is only in the presence of three factors: effort, accuracy and mindfulness, that concentration develops.

44. Những yếu tố tinh thần nào cần phải được hiện diện để sự định thức phát triển ?

Chỉ với sự hiện diện của ba yếu tố: sự nỗ lực, sự tinh xác và sự chú niệm để mà sự định thức phát triển.

45. *What is concentration ?*

Concentration is collectedness of mind, one-pointedness. Its characteristic is to keep consciousness from becoming diffused or dispersed.

45. Sự định thức là chi ?

Sự định thức là sự trấn tĩnh tâm thức, sự nhất thống. Đặc tính của nó là giữ cho tâm ý

thức không bị mê mờ hoặc bị tán thất.

46. *What will we see as we get closer and closer to the lifting process ?*

As we get closer and closer to this lifting process, we will see that it is like a line of ants crawling across the road. From afar the line may appear to be static, but closer up, it begins to shimmer and vibrate.

46. Chúng ta sẽ lĩnh hội điều gì khi chúng ta càng lúc càng chú ý mật thiết hơn vào quá trình nhấc lên ?

Khi chúng ta càng lúc càng chú ý mật thiết hơn vào quá trình nhấc lên này, chúng ta sẽ lĩnh hội rằng nó tự hồ một lần kiến đang bò lúc nhúc ngang qua đường lộ. Từ xa lần kiến đi có thể xem ra đứng yên, thế nhưng đứng gần hơn, nó bắt đầu nhấp nháy và lúc lắc.

47. *As we get even closer, what will we see ?*

From even closer the line breaks up into individual ants, and we see that our notion of a line was just an illusion. We now accurately perceive the line of ants as one ant after another ant, after another ant.

47. Khi chúng ta đến gần hơn nữa, chúng ta sẽ khán kiến điều gì ?

Ngay khi đứng gần hơn nữa, lần kiến đi phá vỡ ra thành từng những con kiến đơn độc, và chúng ta khán kiến rằng khái niệm của chúng ta về một lần kiến đi chỉ là một sự ảo tưởng. Chúng ta bây giờ nhận thức một cách tinh xác lần kiến đi là lần lượt con kiến này sau con kiến nọ, theo sau con kiến khác.

48. *What is insight ?*

“Insight” is a mental factor. When we look accurately, for example, at the lifting process from beginning to end, the mental factor or quality of consciousness called “insight” comes nearer to the object of observation. The nearer insight comes, the clearer the true nature of the lifting process can be seen.

48. Tuệ giác là gì ?

“Tuệ giác” là một yếu tố tinh thần. Khi chúng ta khán pháp một cách tinh xác, ví dụ, vào quá trình nhấc lên từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc, yếu tố tinh thần hoặc ưu chất của tâm ý thức được gọi là “tuệ giác” đi đến gần đối tượng của việc quan sát hơn. Tuệ giác đi đến gần hơn, chân thực tính của quá trình nhấc lên có thể được khán kiến minh hiển hơn.

49. *What is the progress of insight ?*

*It is an amazing fact about the human mind that when insight arises and deepens through **Vipassanā**, or insight meditation practice, particular aspects of the truth about existence tend to be revealed in a definite order. This order is known as the progress of insight.*

49. Sự tiến hóa tuệ giác là gì ?

Đó là một sự thật đáng kinh ngạc về tâm thức con người rằng khi tuệ giác khởi sinh và gia thâm thông qua **Minh Sát Tuệ**, hoặc sự thực hành thiền định tuệ giác, các phương diện cụ thể của chân lý về sự hiện sinh có xu hướng được triển hiện trong một trình tự bất năng can thiệp. Trình tự này được sở tri là quá trình tuệ giác.

50. *What is the first insight that meditators commonly experience ?*

The first insight which meditator commonly experience is to begin to comprehend, not intellectually or by reasoning, but quite intuitively, that a process such as lifting is composed of distinct mental and material phenomena occurring together, as a pair. The physical sensations, which are material, are linked with, but different from, the awareness, which is mental.

50. Tuệ giác đầu tiên mà thiền giả thường trải nghiệm là chi ?

Tuệ giác đầu tiên mà thiền giả thường trải nghiệm là bắt đầu lý giải, không phải một cách trí lực hoặc bởi do luận cứ, mà hoàn toàn bằng trực giác, rằng một quá trình - chẳng hạn như việc nhấc lên đã được tổ thành bởi các hiện tượng riêng biệt về tinh thần và vật chất đồng cùng xảy ra, như là một đôi. Các cảm giác thể chất, chúng thuộc về vật chất, đã liên kết với, nhưng khác biệt từ, sự ý thức, là thuộc lãnh vực tinh thần.

51. *What is the second insight in the classical progress of insight ?*

We begin to see a whole succession of mental events and physical sensations, and to appreciate the conditionality that relates mind and matter. We see with the greatest freshness and immediacy that mind causes matter as when our intention to lift the foot initiates the physical sensations of movement, and we see that matter causes mind as when a physical sensation of strong heat generates a wish to move our walking meditation into a shady spot. The insight into Cause and Effect can take a great variety of forms; but when it arises, our life is no more than a chain of mental and physical Causes and Effects. This is the second insight in the classical progress of insight.

51. Tuệ giác thứ hai trong tiến trình truyền thống của tuệ giác là chi ?

Chúng ta bắt đầu lĩnh hội toàn bộ chuỗi liên tiếp bất đoạn của các sự kiện tinh thần và các cảm giác thể chất, và ý thức được tính phụ hữu điều kiện hữu quan đến tâm thức và vật chất. Chúng ta lĩnh hội với tinh lực sung bái cực hảo và tức thời hảo dụng mà tâm thức tạo ra vật chất trong khi mà tác ý của chúng ta để nhấc bàn chân lên truyền thụ các cảm giác thể chất của sự chuyển động, và chúng ta lĩnh hội rằng vật chất tạo ra tâm thức trong khi mà một cảm giác thể chất với áp lực mạnh mẽ tạo ra một sự mong cầu để dời đổi việc thiền định bộ hành của chúng ta vào một chỗ râm mát. Tuệ giác về Nguyên Nhân và Hệ Quả có thể lý giải một lượng lớn tính đa dạng hóa của các hình thức, thế nhưng khi nó khởi sinh, đời sống của chúng ta dường như đơn giản hơn bao giờ hết đối với chúng ta. Đời sống của chúng ta không gì hơn là một chuỗi Các Nguyên Nhân và Những Hệ Quả tinh thần và thể chất. Đây là tuệ giác thứ hai trong tiến trình truyền thống của tuệ giác.

52. *What is the next level of insight ?*

As we develop concentration we see even more deeply that these phenomena of the lifting process are impermanent, impersonal appearing and disappearing one by one at fantastic speed. This is the next level of insight, the next aspect of existence that the next level of insight, the next aspect of existence that concentrated awareness becomes capable of seeing directly. There is no one behind that is happening; the phenomena arise and pass away as an empty process, according to the Law of Cause and Effect. This illusion of movement and solidity is like a movie. To ordinary perception it seems full of characters and objects, all the semblances of a world. But if we slow the movie down we will see that it is actually composed of separate, static frames of film.

Trình độ tuệ giác tiếp sau là chi ?

Khi chúng ta phát triển sự định thức, chúng ta còn lĩnh hội một cách thâm khắc hơn nữa rằng những hiện tượng này của quá trình nhắc lên là không thường tồn, sự xuất hiện và sự biến mất phi bản ngã từng cái một với tốc độ phi thường. Đây là trình độ tiếp sau của tuệ giác, phương diện tiếp sau của sự hiện sinh mà sự ý thức đã tập trung trở nên có khả năng khán kiến một cách trực tiếp. Không có một thực thể thống nhất ở đằng sau những gì đang xảy ra, các hiện tượng khởi sinh và diệt vong như một quá trình trống rỗng, căn cứ vào Định Luật Nguyên Nhân và Hệ Quả. Sự ảo tưởng về sự chuyển động và sự kiên cố này tựa hồ một phim điện ảnh. Với động sát lực thông thường, nó có vẻ đầy đủ các nhân vật và các vật phẩm, tất cả những diện mạo bên ngoài của một thế giới. Thế nhưng nếu như chúng ta giảm tốc phim điện ảnh lại, chúng ta sẽ khán kiến rằng nó xác thực được tổ thành một cách riêng biệt, những họa diện tĩnh điện của phim điện ảnh.

This talk was given by the Venerable Sayādaw Paṇḍita in response to the following questions during a Dhamma discussion at Paṇḍitārama.

Buổi Pháp Đàm này đã được **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** ban phát để trả lời những câu hỏi sau đây trong buổi thảo luận về **Giáo Pháp** tại Thiền Viện **Paṇḍitārama**.

THE OVĀDĀCARIYA SAYĀDAW U PAṆḌITĀBHIVAMSA
ĐẠI TRƯỞNG LÃO GIÁO THỌ SƯ PAṆḌITĀBHIVAMSA

Q: When subtle thoughts enter repeatedly in one's everyday activities in a practice that has been consistently thought-free and concentrated, should one take some action or simply watch mindfully to learn the nature of the thoughts which arise? Should one try to note the many single subtle thoughts which arise in one's walking meditation and everyday activities, or simply notice them in the background ?

Vấn: Khi những sự nghĩ suy vi tế tiến nhập một cách lặp đi lặp lại trong các hoạt động hàng ngày của người ta trong khi sự thực hành là không được tư khảo và phải tập trung một

cách nhất quán, người ta có nên tạo tác một số hành động hoặc chỉ đơn giản chú mục một cách cẩn niệm để đắc tri thực tính của những sự nghĩ suy khi chúng khởi sinh ? Người ta có nên cố gắng chú niệm nhiều sự nghĩ suy vì tế đơn lẻ khi chúng khởi sinh trong lúc thiền định bộ hành và trong các hoạt động hàng ngày của mình, hoặc chỉ đơn giản quan chú chúng ở trong bối cảnh ?

*A: One may think purposely or one may have thoughts while noting on the objects. Whatever thoughts they are, the nature of the mind is very quick. Within one second one can be thinking about the past, one can be thinking about the future. There will be many thoughts like this within one second. But since the speed of the thinking is very fast, the speed of the **Bhāvanā** mind, in other words, your noting mind, cannot catch the thoughts.*

Đáp: Người ta có thể nghĩ suy một cách cố ý hoặc người ta có thể có những sự nghĩ suy trong khi đang chú niệm vào các đối tượng. Dù cho họ có những sự nghĩ suy như thế nào, thực tính của tâm thức là rất nhanh chóng. Trong vòng một giây, người ta có thể đang nghĩ suy về quá khứ, người ta có thể đang nghĩ suy về tương lai. Sẽ có nhiều sự nghĩ suy tự hồ như thế này trong vòng một giây. Thế nhưng vì tốc độ của sự nghĩ suy rất nhanh chóng, tốc độ của tâm thức **Tu Tập**, nói cách khác, tâm thức đang chú niệm của bạn, không thể nào bắt kịp những sự nghĩ suy.

Most of us may think that we are not thinking. However, only when our minds fall on our bodies to a high degree will we know that we are having wandering mind. There are many thoughts that arise in us which we do not realize. The thoughts that we realize are few.

Phần nhiều chúng ta có thể nghĩ suy rằng chúng ta không có nghĩ suy. Tuy nhiên, chỉ khi nào tâm thức của chúng ta tiến nhập vào sắc thân của mình đến một mức độ cao, chúng ta sẽ tri đắc rằng chúng ta đang có những tâm thức lưu lãng. Có nhiều sự nghĩ suy khởi sinh trong chúng ta mà chúng ta không chứng tri được. Những sự nghĩ suy mà chúng ta chứng tri được thì có một ít.

Even when we have good concentration or our concentration is strong, there could still be wandering mind. But as we develop insight, the noting mind can catch up with the thinking mind. At this stage, at the very moment when the thinking tends to arise, you will realize the phenomena. The mind which has now a lot of mindfulness can catch the thinking and if we are strong in noting, we will be able to catch the thinking properly.

Ngay cả khi chúng ta có sự định thức minh trí hoặc sự định thức của chúng ta kiên cường, có thể vẫn còn có những tâm thức đang lưu lãng. Thế nhưng khi chúng ta phát triển tuệ giác, tâm thức đang chú niệm có thể bắt kịp với tâm thức đang nghĩ suy. Ở giai đoạn này, vào chính khoảnh khắc khi sự nghĩ suy có khuynh hướng để khởi sinh, bạn sẽ chứng tri được các hiện tượng. Tâm thức mà bấy giờ có rất nhiều sự chú niệm có thể bắt kịp những sự nghĩ suy, và nếu như chúng ta kiên cường trong việc chú niệm, chúng ta sẽ có khả năng để bắt kịp

sự nghĩ suy một cách thích đáng.

*When one has not developed concentration and insight, in other words when the mind is not strong yet, there can arise the coarse form of thinking. One may know that the mind has wandered off or one may not know that there has been wandering mind. Even when we are free from the **Nīvaraṇa** or hindrances, when our minds become calm, when we develop concentration, even at that time there can be thinking or wandering mind. But at this stage, the thinking will not be associated with the sensual pleasures. And it is not the everyday thinking whereby we look for a particular sensual object and think about it.*

Khi người ta chưa có được phát triển sự định thức và tuệ giác, nói cách khác khi tâm thức chưa được kiên cường, có thể khởi sinh sự nghĩ suy ở loại hình thô thiển. Người ta có thể tri thức rằng tâm thức đã **bất dục nhi phi** (không cánh mà bay) hoặc người ta có thể bất tri thức rằng đã có những tâm thức đang lưu lãng. Ngay cả khi chúng ta thoát khỏi **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần, khi tâm thức của chúng ta trở nên trấn tĩnh, khi chúng ta phát triển sự định thức, thậm chí tại thời điểm ấy có thể có tâm thức đang nghĩ suy hoặc đang lưu lãng. Thế nhưng ở giai đoạn này, sự nghĩ suy ở loại hình vi tế. Sự nghĩ suy này sẽ không có kết hợp với những cảm giác khoái lạc. Và điều đó không phải là sự nghĩ suy hàng ngày nhờ đó mà chúng ta tầm traò một đối tượng dục trần cụ thể và nghĩ suy về nó.

*This subtle form of thinking happens without having to think purposely. And when the mind wanders off like this, the noting of the main object such as rising, falling, sitting, touching will still be there. One will be knowing about the main object although there is this subtle form of wandering mind. At this stage, the **yogi** may think that even when his mind is calm, there is still a lot of wandering mind. But, it is only now that the **yogi** realizes that he is having wandering mind. Before he did not know he was having wandering mind.*

Sự nghĩ suy ở loại hình vi tế này xảy ra mà không có việc nghĩ suy một cách cố ý. Và khi tâm thức bất dục nhi phi (không cánh mà bay) tự hồ như thế này, việc chú niệm vào đối tượng chủ yếu, chẳng hạn như là phòng lên, xập xuống, an tọa, tiếp xúc tuy vậy sẽ vẫn còn ở đó. Người ta sẽ được tường tri về đối tượng chủ yếu mặc dù có loại hình vi tế của tâm thức đang lưu lãng này. Tại giai đoạn này, hành giả có thể nghĩ suy rằng ngay cả khi tâm thức của vị ấy đã trấn tĩnh, tuy vậy vẫn còn rất nhiều tâm thức đang lưu lãng. Thế nhưng, chỉ đến bấy giờ hành giả mới chứng tri được rằng vị ấy đang có tâm thức lưu lãng. Điều mà trước kia vị ấy đã bất tri thức rằng vị ấy đang có tâm thức lưu lãng.

At this stage, it is not necessary to take action when there is subtle thinking. It is not necessary to catch this type of thinking with mindfulness. If at this stage, the yogi is noting on the main object, or other objects that arise in the body, which are many times more distinct than this subtle form of thinking, his noting on the main object, or other objects, will not lose momentum. Moreover, this kind of subtle thinking will not have any effect on the yogi's noting

of the main object or other objects. Therefore, it is not necessary to take any action towards this subtle thinking or to catch the subtle thinking with mindfulness.

Ở giai đoạn này, không nhất thiết phải hành động khi có sự nghĩ suy vi tế. Không nhất thiết để bắt kịp thể loại nghĩ suy này với sự chú niệm. Nếu như ở giai đoạn này, hành giả đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu, hoặc các đối tượng khác nữa mà khởi sinh ở trong sắc thân, mà chúng minh hiển hơn nhiều lần so với sự nghĩ suy ở loại hình vi tế này, sẽ không bị giảm nhược động lực. Hơn nữa, thể loại của sự nghĩ suy vi tế này sẽ không có bất luận ảnh hưởng nào đến việc chú niệm của hành giả vào đối tượng chủ yếu, hoặc các đối tượng khác nữa. Do đó, không nhất thiết phải tạo tác bất luận hành động nào đối với sự nghĩ suy vi tế này, hoặc để bắt kịp sự nghĩ suy vi tế cùng với sự chú niệm.

*What is more important here is to note the object with good aiming and focusing so that there will not be any pollution of the mind or **Nīvaraṇa** – the hindrances. It is necessary to pay more attention so that the **Nīvaraṇa** or hindrances will not arise. It is not necessary to catch the subtle thinking. But if your noting on the main object or the other objects loses momentum, then you may have to switch and note the thinking.*

Tại đây điều trọng yếu hơn là chú niệm đối tượng với sự ngắm trúng mục đích minh trí và sự tập trung chuẩn xác nhằm để sẽ không có bất luận sự ô nhiễm nào của tâm thức hoặc **Pháp Triền Cái** - các Pháp chướng ngại tinh thần. Điều nhất thiết là phải hết sức chú ý hơn nữa nhằm để **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần sẽ không khởi sinh. Không nhất thiết phải bắt kịp sự nghĩ suy vi tế. Thế nhưng nếu như việc chú niệm của bạn vào đối tượng chủ yếu hoặc các đối tượng khác nữa bị giảm nhược động lực, thế rồi bạn có thể phải chuyển đổi và chú niệm vào sự nghĩ suy.

*When the **yogis** reach this stage, the **yogis** from the East especially from this country, **Myanmar**, will report that while they are noting on the main object, in-between they have thoughts. But the noting on the main object does not lose momentum. “There has been thinking” – they will say like that. These **yogis** from the East such as from **Myanmar** report in a very clear manner.*

Khi các hành giả đạt đến giai đoạn này, các hành giả từ phương Đông đặc biệt là từ đất nước **Miến Điện** này, sẽ báo cáo rằng trong khi họ đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu, họ có những sự nghĩ suy ở trung gian. Thế nhưng việc chú niệm vào đối tượng chủ yếu không bị giảm nhược động lực. “Đã có nghĩ suy” – họ sẽ nói như thế. Những hành giả từ phương Đông chẳng hạn như từ đất nước **Miến Điện** báo cáo trong một cách thức hết sức minh hiển.

*But the people from the West, when they experience this, they do not report in the same manner. Rather, they will report that while they are noting on the main object, there is thinking in the background. The Westerners reported like this to the **Sayādaw**. At the beginning, **Sayādaw** was at loss because it was not clear to him. **Sayādaw** had to further*

question them and find out what the Western **yogis** exactly meant to say in their reports. The Westerners do not report like the people from **Myanmar**.

Thế nhưng người từ phương Tây, khi họ trải nghiệm điều này, họ không có báo cáo trong cùng cách thức. Trái lại thì, họ sẽ báo cáo rằng trong khi họ đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu thì có sự nghĩ suy ở trong bối cảnh. Những người phương Tây đã báo cáo tự hồ như thế này với **Đại Trưởng Lão**. Ở giai đoạn bắt đầu, **Đại Trưởng Lão** đã bắt tri xử trí vì điều đó bất thanh sở đối với Ngài. **Đại Trưởng Lão** đã phải vấn hỏi thêm họ và đã tra minh những điều mà các hành giả phương Tây một cách xác thiết muốn nói trong những báo cáo của họ. Những người phương Tây đã không báo cáo như người ở đất nước Miến Điện.

*Now, when concentration becomes strong, while the yogi is noting on the main object, the **Myanmar yogi** will say, “In-between there are thoughts but the noting on the main object does not lose momentum.” Furthermore, their knowing of the thinking is in an automatic manner. On the other hand, since the Westerners do not report like the **Myanmar yogis**, they say the thinking is in the background.*

Bây giờ, khi sự định thức trở nên kiên cường, trong khi hành giả đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu, hành giả **Miến Điện** sẽ nói rằng: “Có những sự nghĩ suy ở trung gian, thế nhưng việc chú niệm không bị giảm nhược động lực”. Hơn nữa, việc họ tường tri về sự nghĩ suy là trong một cách thức tất nhiên. Mặt khác, vì những người phương Tây không báo cáo như các hành giả **Miến Điện**, họ nói sự nghĩ suy là trong bối cảnh.

*At this stage of the practice, the **yogi’s** noting on the main object does not lose momentum and at the same time, he is aware of thinking that arises in-between. The reason is the seeing is strong. The seeing is wide. In other words, the **yogi** sees the object that he is noting in a very clean manner. While noting the main object or other objects like this, without having to note purposely, he is aware of the thinking that arises in-between. He does not have to exert effort to know about the thinking that arises in-between the noting. Now, what is meant here is that the **yogi** is aware of the object that he is aiming for. He is also aware of the object that he is aiming for. He is also aware of the thoughts that he does not aim for. He is knowing about the thinking in an automatic manner.*

Ở giai đoạn thực hành này, việc hành giả chú niệm vào đối tượng chủ yếu không bị giảm nhược động lực và đồng thời, vị ấy ý thức rằng sự nghĩ suy khởi sinh ở trung gian. Lý do là sự quán kiến mẫn nhuệ. Sự quán kiến minh hiển. Nói cách khác, hành giả quán kiến đối tượng mà vị ấy đang chú niệm trong một cách thức hết sức minh hiển. Trong khi đang chú niệm đối tượng chủ yếu hoặc các đối tượng khác nữa tự hồ như thế này, mà không cần phải chú niệm một cách cố ý, vị ấy ý thức rằng sự nghĩ suy khởi sinh ở trung gian. Vị ấy không cần phải nỗ lực để tri thức về sự nghĩ suy khởi sinh ở trung gian việc chú niệm. Bây giờ, điều có ý nghĩa ở đây là hành giả ý thức được đối tượng mà vị ấy đang nhắm vào. Và vị ấy cũng ý thức được đối tượng mà vị ấy đang nhắm vào. Và vị ấy cũng ý thức được những sự

nghĩ suy mà vị ấy không phải nhắm vào. Vị ấy tường tri về sự nghĩ suy trong một cách thức tự nhiên.

*This is what **Sayādaw** means by wide seeing and strong seeing. You are aware of the main object for which you are aiming while at the same time being aware of other objects such as thinking that arise in-between. Now, you will have this situation when your mindfulness become diligent and strong.*

Đây là những gì mà **Đại Trưởng Lão** muốn nói về sự quảng kiến và sự minh kiến. Trong khi bạn ý thức đối tượng chủ yếu mà bạn đang nhắm vào đồng thời bạn ý thức được các đối tượng khác nữa, chẳng hạn như sự nghĩ suy mà khởi sinh ở trung gian. Bây giờ, bạn sẽ có tình huống này khi sự chú niệm của bạn trở nên cần phần và kiên cường.

When your mindfulness becomes diligent and strong, your seeing will become strong, your seeing will become wide. You are now complete with the energy of mindfulness. So when one becomes strong with the energy of mindfulness, one's seeing will become strong, one's seeing will become wide. Now, in the scientific community, when a scientist does some research on a particular project, he is looking for something out of that project. For example, he may want to know something about a particular material. Similarly, what the mediators here are doing is just like this. During the process of meditating, we may come across something that we do not really aim for. In the same vein, the scientist may stumble across items during the course of his research that he does not really aim for. At the same time, he may find the actual thing that he had intended to in the first place.

Khi sự chú niệm của bạn trở nên cần phần và kiên cường, sự quán kiến của bạn sẽ trở nên minh hiển, sự quán kiến của bạn sẽ trở nên quảng khoáng. Bạn bây giờ đã hoàn thành với nguồn năng lượng của sự chú niệm. Khi người ta trở nên kiên cường với nguồn năng lượng của sự chú niệm như vậy, sự tri đắc của người ta sẽ trở nên minh hiển, sự tri đắc của người ta sẽ trở nên quảng khoáng. Bây giờ, trong giới khoa học, khi một khoa học gia thực hiện một số nghiên cứu về một phương án đặc biệt, vị ấy đang tìm kiếm điều gì đó từ phương án ấy. Ví dụ, vị ấy dự sở cầu tri đắc điều gì đó về một vật liệu đặc biệt. Một cách tương tự, những gì các thiền giả ở đây đang thực hiện tự hồ như thế này. Trong quá trình thiền định, chúng ta có thể ngộ kiến điều gì đó mà chúng ta không thực sự nhắm vào. Trong cùng tâm trạng, khoa học gia có thể bất ngờ phát hiện các hạng mục trong tiến trình nghiên cứu của mình mà vị ấy không thực sự nhắm vào. Đồng thời, vị ấy có thể nghiệm thấy điều chân thật mà vị ấy đã có tác ý trước hết.

A good example would be the discovery of plastic. Plastic was discovered while scientists were doing research to look for something else. The practice too is like this. While we are noting on and aiming at the various objects, we may discover and be aware of other objects, such as the thinking that arise in-between. When mindfulness becomes strong and

steadfast, we will not only come to know about the objects that we are aiming at, we will also come to know about the objects that arise in-between. A good example would be the thinking. We must, however, realize here that the thinking is not something that we aim for. It arises while we are noting on the main object; we become aware of thinking at that point.

Một hảo **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) sẽ là sự phát hiện chất dẻo cao phân tử. Chất dẻo cao phân tử đã được phát hiện trong khi các khoa học gia đang thực hiện sự nghiên cứu để tìm kiếm việc khác. Việc thực hành cũng tự hồ như thế này. Trong khi chúng ta đang chú niệm vào và đang ngắm trúng mục đích ở các đối tượng sai biệt, chúng ta có thể phát hiện và ý thức được các đối tượng khác nữa, chẳng hạn như sự nghĩ suy mà khởi sinh ở trung gian. Khi sự chú niệm trở nên kiên cường và kiên định, chúng ta sẽ không những chỉ đi đến xác tri về các đối tượng chúng ta đang nhắm vào mà chúng ta cũng sẽ còn đi đến xác tri về các đối tượng khởi sinh ở trung gian. Một hảo **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) sẽ là sự nghĩ suy. Tuy nhiên, chúng ta cần phải chứng tri ở đây rằng sự nghĩ suy không phải là điều mà chúng ta nhắm vào. Nó khởi sinh trong khi chúng ta đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu; chúng ta trở nên ý thức về sự nghĩ suy vào thời điểm ấy.

In the case of plastic, while the scientists were conducting their research, they were able to not only find the solution they were looking for, they also discovered how to make plastic. In the case of the meditators, we will have this similar situation only when our noting is good and diligent.

Trong trường hợp của chất dẻo cao phân tử, trong khi các khoa học gia đã đang tiến hành việc nghiên cứu của mình, họ không những đã có khả năng tìm ra đáp án mà họ còn đang tìm kiếm, họ còn phát hiện cách thức để tạo ra chất dẻo cao phân tử. Trong trường hợp của các thiền giả, chúng ta sẽ có tình huống tương tự này chỉ một khi việc chú niệm của chúng ta chuẩn xác và cần phần.

*In Myanmar, we have a saying “When the noting is diligent and becomes strong, our seeing becomes strong, our seeing become wide.” So here, when our mindfulness (**Sati**) becomes strong, our seeing becomes strong and wide. Now, when our faculty of concentration (**Samadhindriya**) becomes strong, our seeing becomes sharp. We see sharply and in a very sharp manner. And when our faculty of faith (**Saddhindriya**) become sharp, seeing becomes clear, active and pure.*

Ở đất nước **Miến Điện**, chúng ta có một ngôn ngữ: “Khi sự chú niệm cần phần và trở nên kiên cường, sự lĩnh hội của chúng ta trở nên kiên cường, sự lĩnh hội của chúng ta trở nên quảng khoáng. Như vậy ở đây, khi sự chú niệm (**Niệm Lực**) của chúng ta trở nên kiên cường, sự lĩnh hội của chúng ta trở nên kiên cường và quảng khoáng. Bây giờ, khi quan năng định thức của chúng ta (**Định Quyền Lực**) trở nên kiên cường, sự lĩnh hội của chúng ta trở nên mãn nhuệ. Chúng ta lĩnh hội một cách cơ mẫn và trong một cách thức hết sức mãn nhuệ. Và khi quan năng tín tâm của chúng ta (**Tín Quyền Lực**) trở nên mãn nhuệ, việc lĩnh hội trở nên

minh hiển, tích cực và thuần khiết.

*What the **Sayādaw** is trying to get at is this: When the **yogis** effort is strong, even though he may encounter difficulties during the course of his meditation, he does not go backward or surrender. This is due to his strong faculty of effort (**Viriya**). He faces the problem with guts and bravery. By facing the various difficulties in this manner, his experience and awareness will develop and progress.*

Những gì **Đại Trưởng Lão** đang cố gắng để đạt được là như thế này: Khi các hành giả nỗ lực kiên cường, cho dù vị ấy có thể gặp phải những sự khó khăn trong tiến trình thiền định của mình, vị ấy bất đảo thoái hoặc khuất phục. Điều này là do quan năng kiên cường về sự nỗ lực (**Tán Quyền Lực**) của vị ấy. Vị ấy đối diện vấn đề với dũng khí và lòng dũng cảm. Do đối diện với những sự khó khăn sai biệt trong cách thức này, sự trải nghiệm và sự ý thức của vị ấy sẽ phát triển và tiến hóa.

Briefly, there are these four faculties: the faculty of mindfulness, which gives your strong seeing; the faculty of concentration, which gives you sharp seeing; the faculty of faith which gives you clear and active seeing, and finally, the faculty of effort which allows you to have progress in your seeing. Now, all of these are explained in the scriptures and all of the faculties are good. So, we should therefore strive to acquire all these four faculties.

Một cách vắn tắt, có bốn quan năng như thế này: quan năng chú niệm (**Niệm Quyền Lực**) đem đến cho bạn sự quán kiến minh hiển; quan năng định thức (**Định Quyền Lực**) đem đến cho bạn sự lĩnh hội mãn nhuệ; quan năng tín tâm (**Tín Quyền Lực**) đem đến cho bạn sự lĩnh hội minh hiển và tích cực, và cuối cùng, quan năng nỗ lực (**Tán Quyền Lực**) trợ cấp cho bạn có được sự tiến hóa trong sự lĩnh hội của mình. Bây giờ, tất cả những điều này đã được giải thích trong các văn bản kinh điển, và tất cả các quan năng đều hữu năng lực. Vì lý do như thế, chúng ta nên phấn đấu để tập đắc tất cả bốn quan năng này.

*Actually, the faculties of faith, effort and concentration are not really concerned with the question. However, **Sayādaw** has mentioned these three faculties because they have a lot to do with the **yogis** who are practicing at this meditation centre. Some of the **yogis** have been practicing at this centre for quite some time, some for months even. Yet, because their concentration is not so good and their faculty of concentration is not strong, their seeing or experience is not sharp. Their seeing is rather blunt.*

Thực ra, các quan năng về sự tín tâm (**Tín Quyền Lực**), sự nỗ lực (**Tán Quyền Lực**) và sự định thức (**Định Quyền Lực**) không thực sự hữu quan với câu hỏi. Tuy nhiên, **Đại Trưởng Lão** đã đề cập đến ba quan năng này vì chúng chủ yếu hữu quan với các hành giả đang thực hành tại trung tâm thiền viện này. Một số hành giả đã đang thực hành tại trung tâm này trong một thời gian khá dài, một số thậm chí trong nhiều tháng. Tuy vậy, vì sự định thức của họ không được tốt lắm và quan năng định thức (**Định Quyền Lực**) của họ không được kiên cường,

việc tri đắc hoặc việc trải nghiệm của họ không được mãn nhuệ. Việc tri đắc của họ khá giảm nhược.

*Furthermore, the faculty of faith in some **yogis** is weak and not strong. They do not practice to be free from the **Nīvaraṇa** or hindrances. The way they practice is not continuous. That is to say, they practice in a stop-and-go manner. If one practice in this way, stopping for a while and then practicing again, the hindrances or **Nīvaraṇa** will arise in-between and cause trouble for the **yogi**. These hindrances pollute the mind and make the mind unclear.*

Hơn nữa, quan năng tín tâm (*Tín Quyền Lực*) ở trong một số hành giả yếu kém và bất kiên định. Họ không thực hành để thoát khỏi **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần. Phương thức họ thực hành không được liên tục. Tức là, họ thực hành trong trong một cách thức tẩu tẩu đình đình. Nếu như người ta thực hành trong phương thức này, đình chỉ trong một lúc và thế rồi thực hành trở lại, các Pháp chướng ngại tinh thần hoặc **Pháp Triền Cái** sẽ khởi sinh ở trung gian và gây khốn nhiều cho hành giả. Những Pháp chướng ngại tinh thần này làm ô nhiễm tâm thức và làm cho tâm thức bất minh bạch.

*For instance, we may have a pool of water. Beneath the surface, at the very bottom, there can be a layer of mud. If you were to stir up this pool of water, depending how vigorous the stirring is, the water can be muddy. However, if we were to instead keep the pool of water still and not stir it up, the water will of course remain clear. Now, water that has become muddied is sticky, slippery and slimy. Clear water is not like that. We can say that clear water is like a clear and active practice. The muddy water is quite the opposite. These hindrances can weaken the **yogi's** mindfulness and concentration.*

Ví dụ, chúng ta có thể có một vũng nước đọng. Phía dưới bề mặt, ở tận cùng đáy vũng nước, có thể có một lớp bùn lầy. Nếu như bạn đã khuấy vũng nước đọng này lên, tùy thuộc vào cách thức việc khuấy động mạnh, nước có thể bị vẩn đục. Tuy nhiên, nếu như thay vào đó bạn đã giữ yên vũng nước đọng và không khuấy động nó lên, lẽ tất nhiên nước sẽ vẫn luôn trong trẻo. Bây giờ, nước qua đó đã trở nên bị vẩn đục thì nhầy nhụa, trơn trượt và lầy nhầy. Nước trong trẻo thì không tự hồ như vậy. Chúng ta có thể nói rằng nước trong trẻo tự hồ một sự thực hành minh bạch và tích cực. Nước vẩn đục thì hoàn toàn tương phản. Những Pháp chướng ngại tinh thần này có thể làm suy yếu sự chánh niệm và sự định thức của hành giả.

*If the **yogi** is taking frequent and regular breaks in his practice, there will be frequent and regular opportunities for the hindrances to arise. These hindrances will muddy the mind, it will weaken one's wisdom and therefore, one's seeing or experience will not be clear, active and sharp.*

Nếu như hành giả thường xuyên và đều đặn nghỉ ngơi trong việc thực hành của mình thì sẽ thường xuyên và đều đặn có những cơ hội cho những Pháp chướng ngại tinh thần khởi sinh. Những Pháp chướng ngại tinh thần này sẽ làm vẩn đục tâm thức, nó sẽ làm suy yếu trí

tuệ của vị ấy và vì thế, việc khán kiến hoặc việc trải nghiệm của vị ấy sẽ không được minh hiển, tích cực và mãn nhuệ.

In today's world, westerners depend a lot on machines and gadgets. They are used to living in a comfortable manner. Therefore, because of their strong dependence on these gadgets, they are no longer used to facing and overcoming difficulties. They lack the quality of patience and endurance. This is particularly so for them in the meditation practice.

Trong thế giới ngày nay, những người phương Tây y phụ rất nhiều vào những cơ khí và các tiểu cơ giới. Họ đã quen sinh sống trong một cách thức thư thích. Do đó, vì sự phụ thuộc mạnh mẽ của họ vào các tiểu cơ giới này, họ đã không còn quen đối diện và áp phục những sự khó khăn nữa. Họ khuyết pháp ưu chất của sự kiên nhẫn và nhẫn nại lực. Như thế điều này đặc biệt đối với họ trong việc thực hành thiền định.

When they encounter a certain meditation experience, they become reluctant to go on. They do not want to practice. They hesitate and are afraid of taking risks. It is worthwhile to remember that when you meet your enemy, if you are to surrender or retreat, your enemy will overcome you. However, if you are able to stand up to your enemy, he will eventually go away.

Khi họ gặp phải một sự trải nghiệm nào đó về thiền định, họ trở nên bất nguyện ý để tiến hành tiếp tục. Họ không muốn thực hành. Họ do dự và ngần ngại những sự mạo hiểm. Điều đáng ghi nhớ là khi bạn gặp địch nhân của mình, nếu như bạn đầu hàng hoặc triệt thoái, địch nhân của bạn sẽ chiến thắng bạn. Tuy nhiên, nếu như bạn có khả năng để chống lại địch nhân của mình một cách dũng cảm, vị ấy cuối cùng sẽ ra đi.

*Therefore, it is crucial and necessary for you to have bravery and guts. If you are brave, courageous and gave guts, the armies of **Kilesa** will go away. Your mind will then have progress. This is very true for the **yogi** whose effort is good. When putting in effort, the **yogi** must do so in stages.*

Do đó, điều chí quan trọng yếu và nhất thiết là bạn phải có được lòng dũng cảm và dũng khí. Nếu như bạn dũng cảm, can đảm và có dũng khí thì những đội quân **Phiền Nã** sẽ ra đi. Thế rồi tâm thức của bạn sẽ có sự tiến hóa. Điều này rất đúng đối với hành giả có sự nỗ lực tốt đẹp. Khi đã khuynh tâm toàn lực, hành giả cần phải làm như vậy trong từng giai đoạn.

*Firstly, you put in the initial effort in order to begin your meditation practice. After that, you boost your effort so that you can overcome sloth and torpor (**Thīna - Middha**). You then increase once again your effort until the goal is reached. If you have this sort of aiming, you will progress.*

Thoạt đầu, bạn phải ra sức nỗ lực trước nhất là để bắt đầu việc thực hành thiền định

của mình. Sau đó, bạn tăng trưởng sự nỗ lực của mình nhằm để bạn có thể áp phục sự giải đãi và sự thụ miên (**Hôn Trầm – Thụ Miên**). Thế rồi, bạn tăng gia sự nỗ lực của mình một lần nữa cho đến khi mục đích đã đạt đến. Nếu như bạn có cách thức về sự ngắm trúng mục đích này, bạn sẽ tiến hóa.

However, if you fail to develop or possess these faculties, you will not have any progress even if you have meditated for a long time, say one, two or three months. Sayādaw stresses once again that these three faculties out of the four are not really concerned with the question here. However, Sayādaw thinks that it is only appropriate to include them in our discussion here today so that the yogi will understand them and be able to practice better.

Tuy nhiên, nếu như bạn thất bại việc phát triển hoặc cụ hữu những quan năng này, bạn sẽ không có bất luận sự tiến hóa nào cho dù bạn đã có thiền định trong một thời gian dài, chẳng hạn một, hai hoặc ba tháng. **Đại Trưởng Lão** đã nhấn mạnh một lần nữa rằng ba quan năng này trong số bốn quan năng đã không thực sự hữu quan với câu hỏi ở đây. Tuy nhiên, **Đại Trưởng Lão** nghĩ suy rằng chỉ có thích hợp để kể cả chúng vào cuộc thảo luận của chúng ta ở đây hôm nay là nhằm để hành giả sẽ tuệ tri chúng và có khả năng để thực hành hoàn hảo hơn.

To digress, it is necessary for you to be able to note the object that arises. Only in this manner, will you have progress. You can develop concentration only when you are able to note on the object that arises without having the mind wandering off. Furthermore, while noting on the object, you must have mindfulness. You should not think about the object. You should instead note the object in a hurry. If you practice this way, you will be having progress. Your seeing or experience will become strong and wide.

Đề ra ngoài đề, điều tất yếu để cho bạn có khả năng để chú niệm đối tượng đang khởi sinh. Là chỉ trong cách thức này, bạn sẽ có tiến hóa. Bạn chỉ có thể phát triển sự định thức khi bạn có khả năng chú niệm vào đối tượng đang khởi sinh mà không có tâm thức **bất dục nhi phi** (không cánh mà bay). Hơn nữa, trong khi đang chú niệm vào đối tượng, bạn cần phải có sự chú niệm. Bạn không nên nghĩ suy về đối tượng. Thay vào đó, bạn nên nhanh chóng chú niệm đối tượng. Nếu như bạn thực hành phương thức này, bạn sẽ có được sự tiến hóa. Việc lĩnh hội hoặc sự trải nghiệm của bạn sẽ trở nên minh hiển và quảng khoáng.

However, if you fail to note the object that arises, your seeing will not become strong and wide. Thus, you will find yourself reporting the same thing over and over again for almost every interview. Why is this so ? This is so because you allow Nīvaraṇa or the hindrances to come in during the gaps or breaks in your practice. This happens because you take a rest every now and then. During the course of your meditation, if you were to experience something, you would stop and think, “What is this ?” If you were to further experience something extraordinary, if the taste of experience is very good, you may cling to it. When

this happens, your seeing will become muddy like the example of the pool of water. If you stir up the pool of water, the layer of mud at the bottom will cause the water to become muddy.

Tuy nhiên, nếu bạn thất bại việc chú niệm đối tượng đang khởi sinh, việc khán kiến của bạn sẽ không trở nên minh hiển và quảng khoáng. Do vậy, bạn sẽ đột nhiên tự phát hiện việc báo cáo lặp đi lặp lại nhiều lần cũng không có gì khác cho hầu hết mỗi lần phỏng đàm. Vì sao điều này lại như vậy ? Điều này lại như vậy bởi vì bạn cho phép **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần bước vào trong những khoảng trống hoặc những khoảng nghỉ ngơi trong việc thực hành của bạn. Điều này xảy ra vì đôi khi bạn nghỉ ngơi. Trong tiến trình thiền định của bạn, nếu như bạn đã trải nghiệm điều gì đó, bạn sẽ đình chỉ và nghĩ suy: “Cái này là cái chi ?” Nếu như bạn muốn trải nghiệm thêm điều gì đó phi thường, và nếu như sự thể nghiệm lại phi thường hảo, bạn có thể y luyện vào nó. Khi điều này xảy ra, việc khán kiến của bạn sẽ trở nên vẩn đục tự hồ điều phạm lệ về vũng nước đọng. Nếu như bạn khuấy vũng nước đọng lên, lớp bùn lầy ở dưới đáy sẽ làm cho nước trở nên vẩn đục.

*If you have faith instead, there can be no muddy water. Therefore, you should ask yourself these questions: “Do I really have the faith ? Am I practicing in a clear manner, one free from the hindrances ? Can I note like this ? If the **Nīvaraṇas** come in, your experience or seeing will not be clear.*

Thay vào đó nếu như bạn có sự tín tâm, không thể nào có nước vẩn đục. Do đó, bạn nên tự hỏi bản thân những câu hỏi như thế này: “Tôi thực sự có sự tín tâm không ? Tôi có đang thực hành trong một cách thức minh hiển, chắc chắn thoát khỏi các Pháp chướng ngại tinh thần không ? Tôi có thể chú niệm tự hồ như thế này không ?” Nếu như các **Pháp Triền Cái** bước vào, việc trải nghiệm hoặc việc khán kiến của bạn sẽ không được minh hiển.

*You should further ask yourself: “Am I practising risking life and limb ? Do I believe that this is the only **Dhamma** that I want ? Am I practising risking everything and aiming solely for the **Dhamma** ? While I am noting the objects, should I encounter difficulties, am I able to overcome them ? Do I have the aim in my meditation ? That is, do I aim for the goal ? These are the things that you need to assess for yourself.*

Bạn nên tự hỏi bản thân thêm nữa: “Tôi đang thực hành có nguy cơ thiệt hại sinh mệnh và tứ chi không ? Tôi có tin rằng đây là **Giáo Pháp** duy nhất mà Tôi mong cầu không ? Tôi có đang thực hành mạo hiểm mọi thứ và hoàn toàn chỉ nhắm vào **Giáo Pháp** không ? Trong khi Tôi đang chú niệm các đối tượng, Tôi chắc sẽ gặp phải những sự khó khăn không, liệu Tôi có khả năng đề đáp phục chúng không ? Tôi có mục đích trong thiền định của mình không ? Tức là, Tôi có tập trung sự cố gắng để đạt được mục tiêu không ?” Đây là những điều mà bạn nhất định phải bình giá cho chính mình.

If you do not possess these factors, your seeing or experience will not have progress. The worst thing when you experience something is to think, “Why ? What ? When ?” If you

*think in this fashion, the hindrances will come in, and your seeing will become cloudy. If you note in this way, you will be able to achieve something by way of thinking only. However, in the practice, you will not have achieved anything. Instead of thinking, it might be better if the **yogi** were fall asleep. At least when you are asleep, you will have a nice sleep.*

Nếu như bạn không cụ hữu những yếu tố này, việc tri đắc hoặc việc trải nghiệm của bạn sẽ không có tiến bộ. Điều tồi tệ nhất là khi bạn trải nghiệm về một điều gì đó thì nghĩ suy đến: “Vì sao ? Điều chi ? Khi nào ?” Nếu như bạn nghĩ suy trong kiểu cách này, các Pháp chương ngại tinh thần bước vào, và việc tri đắc của bạn sẽ trở nên vắn đục. Nếu như bạn chú niệm trong phương thức này, bạn sẽ có khả năng thành đạt được điều gì đó chỉ bằng phương thức nghĩ suy thôi. Tuy nhiên, trong việc thực hành, bạn sẽ không có thành đạt được bất luận điều chi. Thay vì sự nghĩ suy, sẽ hoàn hảo hơn nếu như hành giả đã nhập thụy đi. Chí thiếu là khi bạn đã nhập thụy, bạn sẽ có một giấc ngủ ngon lành.

Q: In the sitting practice, if one's sitting posture consistently leans off more and more to one side, should one tend to straighten up as soon as the leaning appears in one's awareness ? Or instead, should one allow the leaning to go to its extreme, correcting it just before the body topples over or when the pain becomes unbearable ? Should one even sit against a wall to stop such a leaning tendency for a short period ?

Vấn: Trong việc tọa hành, nếu như tư thế an tọa của mình thường luôn nghiêng càng lúc càng đổ về một bên, người ta có thể chiếu liệu cho ngay thẳng lên ngay khi sự nghiêng đổ xuất hiện trong sự ý thức của mình không ? Hoặc thay vào đó, người ta có nên để cho sự nghiêng đổ đi đến mức cực độ của nó, điều chỉnh nó ngay trước khi sắc thân đảo hạ, hoặc khi sự thống khổ trở nên nan dĩ nhẫn thụ ? Thậm chí, người ta có nên ngồi dựa vào một bức tường để đình chỉ một chiều hướng nghiêng đổ trong một đoạn thời gian ngắn không ?

If one tends to salivate upon oneself during the sitting practice, should one simply be mindful of it, or try to strictly control it ?

Nếu như người ta có xu hướng chảy nước miếng ở trên bản thân trong khi tọa hành, người ta nên đơn giản cần niệm vào nó, hoặc cố gắng một cách nghiêm khắc để khống chế nó ?

*A: If the mindfulness, concentration and wisdom are not in balance, the **yogi** may lean during meditation. He may lean to one side, backward or forward. This sort of event can occur. If the posture of the body is not in balance, if the **yogi** leans to one side, the weight will shift to that side. At that moment the **yogi** may find the pain unbearable.*

Đáp: Nếu sự chú niệm, sự định lực, và trí tuệ không được cân bằng, hành giả có thể nghiêng đổ trong lúc thiền định. Vị ấy có thể nghiêng đổ về một bên, về phía sau hoặc về phía trước. Loại sự kiện này có thể phát sinh. Nếu như tư thế của sắc thân không được bình hành, nếu như hành giả nghiêng đổ về một bên, trọng lượng sẽ xô dịch về bên phía ấy. Vào khoảnh

khắc đó, hành giả có thể nghiệm thấy sự thống khổ nan dĩ nhẫn thụ.

*However, even if the body leans to one side, if the **yogi** can bear it, he can note this leaning posture. But if he is unable to bear it, he should also note this phenomenon. And if this is not enough, if he wants to straighten up, he must first note the intention to straighten up. He must then straighten up his body very slowly, with mindfulness.*

Tuy nhiên, mặc dù sắc thân nghiêng đổ về một bên, nếu như hành giả có thể nhẫn thụ được nó, vị ấy có thể chú niệm tư thế nghiêng đổ này. Thế nhưng, nếu như vị ấy không có khả năng để nhẫn thụ được nó, vị ấy cũng nên chú niệm hiện tượng này. Và nếu như điều này chưa đủ, nếu như vị ấy muốn sửa cho ngay thẳng lên, trước tiên vị ấy phải chú niệm tác ý để sửa cho ngay thẳng lên. Thế rồi vị ấy cần phải sửa sắc thân của mình cho ngay thẳng lên một cách hết sức chậm rãi, với sự chú niệm.

*When mindfulness, concentration and wisdom are not in balance, a simile can be given. Take the winding of a clock. In the old days, you had to wind the spring. Now though the regular and frequent winding of the spring over some time, the strength of the spring become weak. Similarly, when there is an imbalance between mindfulness, concentration and wisdom, the **yogi** tends to lose some strength. He becomes a little weak. This is why the body leans. The **yogi** is unable to keep his determination to hold the body straight. If that happens, he has to note it. If he is unable to control the leaning, he has to note it.*

Khi sự chú niệm, sự định lực và trí tuệ không được bình hành, một vận dụng minh dụ có thể được đưa ra. Hãy lên dây thiêu của một chiếc đồng hồ. Thuở xưa, bạn phải vặn lò xo đồng hồ. Bây giờ, do việc vặn lò xo đều đặn và thường xuyên trong một thời gian qua, độ bền của lò xo trở nên yếu kém. Một cách tương tự, khi có một sự bất bình hành giữa sự chú niệm, sự định thức và trí tuệ, hành giả có khuynh hướng tổn thất một số năng lực. Vị ấy trở nên yếu đuối một chút. Đây là lý do vì sao sắc thân nghiêng đổ. Hành giả không có khả năng để giữ vững sự quyết tâm hòng giữ cho sắc thân thẳng đứng. Nếu như điều đó xảy ra, vị ấy phải chú niệm nó. Nếu như vị ấy không có khả năng để khắc chế sự nghiêng đổ, vị ấy phải chú niệm nó.

*Now, the **yogi** may lean against a wall. The **Buddha** himself did not lean or support himself against the **Bo** Tree. The **Bo** Tree you see behind the **Buddha** is not a tree he leans against. It is merely in the background.*

Bây giờ, hành giả có thể dựa vào một bức tường. Chính bản thân **Đức Phật** đã không có dựa hoặc chống đỡ bản thân dựa vào **cây Bồ Đề**. **Cây Bồ Đề** mà bạn khán kiến ở phía sau **Đức Phật** không phải là một cây để Ngài dựa vào. Nó chỉ đơn thuần ở trong bối cảnh.

*When **Sayādaw** was young, he had the habit of leaning against a wall whenever he practised. Now, after sometime, he began to think about this, “Now I have this habit of*

leaning against a wall. As long as there is a wall, I shall be able to practise. I shall be all right because I depend on the presence of a wall. However, if I should happen to practise in a place where there are no walls, then I am going to have trouble.” So from that day onwards, Sayādaw did not lean. Later on, he was able to practise well without the aid of the wall.

Khi **Đại Trưởng Lão** còn trẻ, Ngài đã có thói quen dựa vào một bức tường mỗi khi Ngài thực hành. Bây giờ, sau một thời gian, Ngài đã bắt đầu nghĩ suy về điều này: “Bây giờ Tôi đã có thói quen dựa vào một bức tường. Miễn là có một bức tường, Tôi sẽ có khả năng để thực hành. Tôi sẽ không có gì đáng lo vì Tôi dựa vào sự hiện diện của một bức tường. Tuy nhiên, nếu như Tôi ngẫu nhiên sẽ thực hành ở một nơi mà ở đó không có những bức tường, thế rồi Tôi sẽ gặp phải điều khôn lường.” Vì thế kể từ ngày đó trở đi, Đại Trưởng Lão đã không còn dựa. Về sau này, Ngài đã có khả năng để thực hành kiên toàn mà không cần sự trợ giúp của bức tường.

Now, some yogis who are not in very good health and who have some health problems are asked to practise leaning against a wall or in a lying posture. These sort of practices are allowed for sick yogis. However, if you are strong and health, it is better to do the sitting meditation ninety degrees to the floor.

Bây giờ, một số hành giả họ có sức khỏe bất kiện khang và một số họ có vấn đề về sức khỏe đã yêu cầu để thực hành được dựa vào một bức tường hoặc trong một tư thế ngoại hành. Những thể loại thực hành này đã được cho phép đối với những hành giả hữu bệnh. Tuy nhiên, nếu như bạn cường hữu lực và khỏe mạnh, hoàn hảo hơn là thực hiện thiền định tọa hành với nền nhà chín mươi độ.

With regard to salivating, this is a phenomenon of oozing due to the element of Āpo. If you should find the saliva oozing, you may note “oozing, oozing”. If a lot of saliva comes out and gathers, you may note “gathering, gathering”. If you intend to swallow, you have to note the intention to swallow and then swallow the saliva while noting “swallowing, swallowing”.

Về việc chảy nước miếng, đây là một hiện tượng chảy rỉ ra do yếu tố của **Thủy Giới**. Nếu như bạn thấy nước miếng chảy rỉ ra, bạn có thể chú niệm “rỉ ra, rỉ ra”. Nếu như rất nhiều nước miếng chảy rỉ ra và đọng lại, bạn có thể chú niệm “đọng lại, đọng lại”. Nếu như bạn có tác ý để nuốt nước vào, bạn phải chú niệm sự tác ý để nuốt vào và thế rồi nuốt nước tươm vào trong khi đang chú niệm “nuốt vào, nuốt vào”.

You should not control the true phenomena. It would be like attempting to stop a very strong flow of water. Should the salivating become excessive and you desire to spit out the excess saliva, you may do so at an appropriate place. However, you should still note all the actions performed during the process of spitting out. You must not control their true nature. You must only control Kilesas, the defilements of the mind. Should you fail to control the

defilements and they arise, you have to then note these defilements.

Bạn không nên không chế các chân hiện tượng. Nó sẽ tự hồ việc cố gắng để đình chỉ một dòng nước chảy xiết. Nếu như việc chảy nước miếng trở nên quá lượng và bạn muốn nhỏ lượng nước miếng quá mức ra, bạn có thể làm như thế ở một nơi thích hợp. Tuy nhiên, bạn vẫn cần chú niệm tất cả những hành động được tiến hành trong quá trình khắc nhỏ ra. Bạn không cần phải không chế các **Pháp Phiền Não**, các Pháp ô nhiễm tinh thần của tâm thức. Nếu như bạn thất bại để khắc chế các Pháp ô nhiễm tinh thần và chúng khởi sinh, thế rồi bạn phải chú niệm các Pháp ô nhiễm tinh thần này.

GUIDANCE FOR YOGI AT INTERVIEW SỰ CHỈ ĐẠO CHO HÀNH GIẢ TẠI BUỔI PHÒNG ĐÀM

THE OVĀDĀCARIYA SAYĀDAW U PAṆḌITĀBHIVAMSA ĐẠI TRƯỞNG LÃO GIÁO THỌ SƯ PAṆḌITĀBHIVAMSA

*Despite instructions given on how to meditate, there are **yogis** (meditators or retreatants) who are unable to practice properly and to report back on their experiences during interviews with the teacher. Some can practise well but cannot describe properly how they have meditated and what they have experienced. This talk is intended to help such **yogis** report back properly on how they have meditated, on what they have observed and experienced in the course of their meditative practice or exercise.*

Dù rằng những sự giáo đạo đã được đưa ra về cách thức thiền định, có những hành giả (các thiền giả hoặc các bậc tĩn tu) họ không có khả năng thực hành một cách chính xác và báo cáo lại những trải nghiệm của họ trong các buổi phỏng đàm với vị Giáo Thọ. Một số có thể thực hành kiện toàn thể, nhưng không thể nào miêu thuật một cách chính xác cách thức họ đã thiền định và những gì họ đã có trải nghiệm. Pháp Đàm này có tác ý để bang trợ cho những hành giả như thế, báo cáo lại một cách chính xác về cách thức họ đã thiền định, về những gì họ đã quan sát và đã trải nghiệm trong khóa trình thực hành hãm nhập thâm tư hoặc việc huấn tập của họ.

*As to the mode of the meditation, the late Venerable **Mahāsī Sayādaw's** recorded instruction talk (for new **yogis**) gives the essential instructions beginning with noting or observing the primary object of attention in mindfulness (**Satipaṭṭhāna**) meditation namely, the rising and falling of the abdomen as the **yogi** breathes.*

Về phương pháp thiền định, bài Pháp Đàm nhập môn của **Cố Đại Trưởng Lão Mahāsī** đã được ghi lại (dành cho các tân hành giả) đưa ra những sự giáo đạo trọng yếu được bắt đầu với việc chú niệm hoặc việc quan sát đối tượng chú ý chủ yếu trong thiền định chú niệm (**Niệm Xứ**) đó là, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng khi hành giả hô hấp.

*In terms of scriptural explanation, psycho-physical phenomena are taking place all the time in the **yogis**' person at the six sense-doors. When a sight is seen, the eye that sees and the sight that is seen are physical phenomena, while the resultant eye-consciousness that makes one aware of the sight is a mental phenomenon. Similarly, with the experiencing of sound, smell, taste, touch and thought, and several movements of the body such as folding and stretching of the arms, turning or leaning (inclining) of the body and the taking of steps in walking. Venerable **Mahāsī Sayādaw** has instructed that all these happenings should be closely noted as and when they take place, without missing even trifling incidents.*

Dựa vào sự giải thích theo văn bản kinh điển mà nói, các hiện tượng tâm sinh lý thường luôn diễn ra trong con người của hành giả tại lục môn cảm quan. Khi một cảnh sắc được khán kiến, con mắt mà khán kiến và cảnh sắc mà được khán kiến là các hiện tượng thể chất; trong khi tâm nhãn thức quả dị thực mà làm cho người ta ý thức được cảnh sắc là một hiện tượng tinh thần. Một cách tương tự, với việc trải nghiệm về âm thanh, mùi hơi, khẩu vị, sự tiếp xúc, và sự nghĩ suy, và một số chuyển động của sắc thân chẳng hạn như việc co gập lại hoặc việc duỗi căng của những cánh tay, việc xoay chuyển hoặc việc nghiêng đổ (việc nghiêng người) của sắc thân và việc thực hiện các bước đi trong lúc bộ hành. **Đại Trưởng Lão Mahāsī** đã giáo đạo rằng tất cả những điều này đang xảy ra phải nên được chú niệm một cách cẩn trọng khi chúng phát sinh, mà không bỏ sót ngay cả những sự phát sinh vụn vặt.

*Although Venerable **Mahāsī Sayādaw**'s instructions are given in very clear and simple language, **yogis** encounter some difficulties when they come to follow them in actual practice. To help **yogis** overcome such difficulties, meditation teachers at this Centre, have had to explain and demonstrate to beginners how to note or observe the primary object of attention, how to note when other (secondary) objects of attention like thoughts and reflections appear, when feelings or sensation arise, when external stimuli like sights and sounds impinge on the mind or when other acts of behavior take place.*

Mặc dù những sự giáo đạo của **Đại Trưởng Lão Mahāsī** đã được đưa ra bằng ngôn ngữ hết sức trong sáng và đơn giản, các hành giả gặp phải một vài mức độ khó khăn khi họ đi đến tuân chiếu chúng trong việc thực hành thực thụ. Để bang trợ các hành giả khắc phục những sự khó khăn như vậy, những vị thiền sư tại Trung Tâm này, đã phải giải thích và thao diễn cho các sơ học giả cách thức để chú niệm hoặc quan sát đối tượng chú ý chủ yếu, cách thức để chú niệm khi các đối tượng chú ý khác (thứ yếu) như là những sự nghĩ suy và các sự thâm tư xuất hiện, khi những cảm thọ hoặc cảm giác khởi sinh, khi các cảnh quan và những âm thanh kích thích ở bên ngoài làm ảnh hưởng tâm thức, hoặc khi các quá trình hành xử khác phát sinh.

These explanations have had to be made repeatedly and as simply as possible for these beginners. Even then, some beginners do not quite understand them and cannot put them into practice properly. To obviate such difficulties, the meditation teachers have had to devise

maxims or aphorisms which are easier to remember.

Những sự giải thích này đã phải được thực hiện nhiều lần và càng giản đơn càng tốt cho các vị sơ học giả này. Mặc dù thế, một số sơ học giả không hẳn hoàn toàn tuệ tri chúng và không thể nào áp dụng chúng trong việc thực hành một cách chính xác. Để bài trừ những sự khó khăn như vậy, các vị thiên sư đã phải phát minh những câu châm ngôn hoặc các câu cách ngôn dễ ghi nhớ dễ dàng hơn.

*The first of these aphorisms is: Say how you note the primary object of attention and with what result in your consciousness (i.e., what do you come to know?). The primary object of attention to which the mind should be tethered as it were, is the rising and falling of the abdomen as the **yogi** breathes. This is the primary object of meditative attention in the sense that in the absence of any other marked (pronounced) object of attention, the **yogi** should be watching or observing it. The mind should also revert to it when a secondary object of attention has been noted and fallen away.*

Câu cách ngôn thứ nhất trong số những câu cách ngôn này là: “Hãy nói cách thức bạn chú niệm đối tượng chú ý chủ yếu và với quả dị thực nào ở trong tâm ý thức của bạn” (tức là bạn sẽ đi đến xác tri điều chi?). Đối tượng chú ý chủ yếu mà tâm thức phải được câu sinh dường như là vậy, là sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng khi hành giả hô hấp. Đây là đối tượng chủ yếu của sự chú ý hãm nhập thâm tư trong ý nghĩa là trong sự khuyết tịch bất luận đối tượng chú ý nào khác hiển trước (minh hiển), hành giả nên chú mục hoặc quan sát nó. Tâm thức cũng nên hồi phục nó lại khi một đối tượng chú ý thứ yếu đã được chú niệm và đã ly khứ.

*The **yogi** should be able to tell how he observes or note the movement of the rising of the abdomen from the beginning to the end of it. As he inhales, the abdomen begins to rise somewhat rapidly and goes on rising as he continues to inhale. When the **yogi** ceases to inhale, the rising movement comes to an end.*

Hành giả sẽ có khả năng thuật lại cách thức vị ấy quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng từ giai đoạn bắt đầu đến kết thúc của nó. Khi vị ấy hấp khí, cơ bụng bắt đầu một cách nhanh chóng phồng lên phần nào và tiếp tục phồng lên khi vị ấy tiếp tục hấp khí. Khi hành giả đình chỉ hấp khí, sự chuyển động phồng lên đi đến một sự kết thúc.

*When observing or noting the rising movement of the abdomen, the entire movement should be experienced and known. The scriptural texts urge that this should be made a matter of practice (**Sabba Kāya Paṭisaṃvedi**). What this exhortation means is that all the physical phenomena involved in the entire rising movement of the abdomen – its beginning, its middle and its end should be noted as continuously as possible (i.e., without a break). The observing or noting mind should fall on and proceed concurrently with the physical movement of the rising abdomen through its three stages – the beginning, the middle and the end. The beginner*

would not, of course, be able to notice all the three stages of movement, but he should strive to be able to do so. He is urged to strive thus let he go about his meditative practice lightly and come to the end of his retreat without much benefit, and to ensure serious and sufficient concentration of the mind on the object.

Khi đang quan sát hoặc đang chú niệm sự chuyển động phòng lên ở cơ bụng, toàn bộ sự chuyển động phải được trải nghiệm và được sở tri. Các văn bản kinh điển khuyến lệ rằng điều này nên được thực hiện thành một câu chuyện hữu quan chặt chẽ đến sự thực hành (**Tất Cả Cảm Thọ Về Thân**). Ý nghĩa của sự khuyến lệ này là tất cả hiện tượng thể chất đã hữu quan chặt chẽ đến toàn bộ sự chuyển động phòng lên ở cơ bụng – giai đoạn bắt đầu của nó, giai đoạn giữa của nó và giai đoạn kết thúc của nó phải được chú niệm càng liên tục càng tốt (tức là một cách bất đình). Tâm thức đang quan sát hoặc đang chú niệm nên tiến nhập và tiếp tục đồng thời với việc chuyển động thuộc thể chất của sự phòng lên ở cơ bụng thông qua ba giai đoạn của nó - giai đoạn bắt đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc. Vị sơ học giả sẽ không có khả năng, lẽ tất nhiên, quan chú tất cả ba giai đoạn chuyển động, thế nhưng vị ấy nên phấn đấu để có khả năng làm được như vậy. Do vậy vị ấy đã được khuyến lệ phấn đấu hãy để vị ấy tạo tập quán cho việc thực hành hãm nhập tâm tư của mình một cách nhẹ nhàng và đi đến cuối khóa tu tĩnh tâm của mình mà không có nhiều sự hữu ích, và bảo chứng sự định thức của tâm thức vào đối tượng một cách nghiêm túc và đầy đủ.

*The **yogi** should be able to report if he is able to note the object with enough concentrated attention, if there is enough concurrence between the object and the noting mind, if he is able to notice the movement (of the abdomen) through its successive phases. If he is able to note the object properly, what does he “see” and what does he encounter (experience) ? Not that he should concern himself with and be able to relate other (irrelevant) objects of attention but that he should be able to report (accurately) on the object of his concentrated attention and what (exactly) is the rising movement as experienced by him.*

Hành giả sẽ có khả năng báo cáo nếu như vị ấy có khả năng chú niệm đối tượng với sự chú ý đã tập trung đầy đủ, nếu như có đầy đủ việc đồng thời phát sinh giữa đối tượng và tâm thức đang chú niệm, nếu như vị ấy có khả năng quan chú việc chuyển động (ở cơ bụng) xuyên suốt các giai đoạn liên tục của nó. Nếu như vị ấy có khả năng chú niệm đối tượng một cách chính xác, vị ấy khán kiến điều chi và vị ấy gặp phải điều chi (sự trải nghiệm) ? Không phải là vị ấy phải quan tâm đến bản thân mình và có khả năng thuật lại sự chú ý đến các đối tượng khác (bất tương quan), mà là vị ấy sẽ có khả năng báo cáo (một cách tinh xác) về sự chú ý của mình đã tập trung vào đối tượng, và chính là (một cách xác thiết) sự chuyển động phòng lên khi vị ấy đã trải nghiệm.

There are two operations involved in this kind of meditative practice or exercise. The first is the activity of observing or noting the object of attention. The second is the resulting consciousness concerning the object of attention noted or observed. Only after these two

*operations will the **yogi** be able to say what it is that he has “seen” or experienced.*

Có hai tiến trình hoạt động đã hữu quan chặt chẽ đến thể loại thực hành hoặc việc huấn tập hãm nhập thâm tư này. Thứ nhất là hoạt động quan sát hoặc chú niệm đối tượng chú ý. Thứ hai là tâm ý thức quả dị thực hữu quan với đối tượng chú ý đã được chú niệm hoặc đã quan sát. Chỉ sau tiến trình hoạt động này thì hành giả sẽ có khả năng để nói những gì nó hiện hữu mà vị ấy đã “tri đắc” hoặc đã trải nghiệm.

*Here, with regard to the primary object of attention, the **yogi** must be able to say if his resulting consciousness or awareness is concurrent (arise together) with the object of meditative attention (the rising of the abdomen) and its progressive movement. If the two operations are concurrent (take place at the same time) what does he “see” (become aware of) ? Is it the abdomen itself, the manner or mode of its rising, or the tension and the movement involved in the rising of the abdomen ?*

Ở đây, về đối tượng chú ý chủ yếu, hành giả cần phải có khả năng để nói nếu như tâm ý thức quả dị thực hoặc sự ý thức của mình đồng thời phát sinh (đồng thời khởi sinh) với đối tượng chú ý hãm nhập thâm tư (sự phồng lên của cơ bụng) và sự chuyển động tiến triển của nó. Nếu như hai tiến trình hoạt động đã đồng thời phát sinh (đồng thời xảy ra) thì vị ấy “tri đắc” điều chi (phát giác điều chi) ? Đó có phải là chính ở cái bụng, cách thức hoặc phương thức phồng lên của nó, hoặc sự căng khắn và sự chuyển động đã hữu quan chặt chẽ đến sự phồng lên ở cơ bụng ?

There are three aspects to the material (physical) component or element of rising abdomen. They are classified into: Form or shape aspect. Manner or mode aspect. Essential character or quality aspect

Có ba phương diện đối với tổ thành hoặc yếu tố vật chất (thể chất) của sự phồng lên ở cơ bụng. Chúng được phân loại vào trong: Phương diện hình thức hoặc hình trạng. Phương diện cách thức hay phương thức. Phương diện đặc trưng hoặc ưu chất trọng yếu.

*The form or shape aspect – This is the form or shape of the abdomen on which the yogi’s mind is focused. The whole of the **yogi**’s body is the form or shape of the body. As the abdomen is part of the body, it is also the form or shape aspect of the physical element of the rising abdomen.*

Phương diện hình thức hoặc hình trạng - Đây là hình thức hoặc hình trạng của cơ bụng cái mà tâm thức của hành giả đã tập trung vào. Toàn bộ sắc thân của hành giả là hình thức hoặc hình trạng của sắc thân. Vì bụng là một phần của sắc thân, nó cũng là phương diện hình thức hoặc hình trạng thuộc yếu tố thể chất của sự phồng lên ở cơ bụng.

The manner or mode aspect – This aspect is constituted by the condition or state of the abdomen at any particular moment. Thus, is the abdomen in a flat, inflated or deflated state

? In **Pāli** scriptural terminology, this condition or state is called **Ākāra**. As another example of **Ākāra**, is the palm closed into a fist or is it just an open palm ? As still another example, is the body in a sitting, standing, walking or lying posture ?

Phương diện cách thức hay phương thức – Phương diện này đã được cấu thành bởi điều kiện hoặc trạng huống của cơ bụng tại bất luận khoảnh khắc cụ thể nào. Như vậy, cơ bụng ở trạng huống bằng phẳng, căng phồng hoặc xẹp xuống ? Trong dụng ngữ chuyên môn kinh điển **Pāli**, điều kiện hay trạng huống này được gọi là **Hành Tướng**. Như một **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) khác của **Hành Tướng**, lòng bàn tay đã khép lại thành một nắm tay hoặc chỉ là một lòng bàn tay xòe ra ? Như **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) khác nữa, sắc thân đang ở tư thế tọa, trụ, hành hoặc ngọa ?

*The essential character or quality aspect – If the **yogi** intently observes the abdomen in meditation, he will “see” (become aware of) either the form or the shape or the mode and manner aspect before he “sees” the essential character or quality aspect. But “seeing” the form and manner aspect is not **Vipassanic** insight. The **yogi** must “see” beyond the form and manner aspects, that is, “see” the essential character or quality aspect, namely, the tension and the motion or movement manifested during the rising of the abdomen. If the **yogi** observes intently, he will “see” this character or quality aspect. He must be able to relate (report) it at interview. But he must say so on the basis of actually “seeing” it, not because he thinks he “sees” it. The report must be based on his actual own **Vipassanā** insight.*

Phương diện đặc trưng hoặc ưu chất trọng yếu – Nếu như hành giả quan sát một cách chuyên chú ở cơ bụng trong sự thiền định, vị ấy sẽ “khán kiến” (phát giác) hoặc là phương diện hình thức hoặc là hình trạng hoặc là phương thức và cách thức trước khi vị ấy “khán kiến” phương diện đặc trưng hoặc ưu chất trọng yếu. Thế nhưng “việc lĩnh hội” các phương diện hình thức và cách thức không phải là tuệ giác minh sát (**Minh Sát Trí**). Hành giả cần phải “tri đắc” vượt qua phương diện hình thức và cách thức, nghĩa là, “tri đắc” phương diện đặc trưng hoặc ưu chất trọng yếu, đó là, sự băng khăn và sự di động hoặc sự chuyển động đã thanh sở hiển thị trong lúc phồng lên của cơ bụng. Nếu như hành giả quan sát một cách chuyên chú, vị ấy sẽ khán kiến phương diện đặc trưng hoặc ưu chất này. Vị ấy cần phải có khả năng đề thuật lại (báo cáo) nó tại buổi phỏng đàm. Mà vị ấy cần phải nói như vậy trên cơ sở đích xác tri đắc nó, không vì vị ấy nghĩ suy vị ấy tri đắc nó. Việc báo cáo cần phải được dựa trên **Minh Sát Trí** thật sự của chính mình.

*The **yogi** must similarly be able to observe “see” and report when he exhales and the abdomen falls progressively.*

Một cách tương tự hành giả cần phải có khả năng đề quan sát “việc khán kiến” và báo cáo khi vị ấy hô khí và cơ bụng xẹp xuống một cách dần dần.

*So also when he is doing the walking (**Caṅkama**) meditation. As he lifts his foot, is he*

able to observe concurrently the lifting movement progressively from the beginning to the end of it ? If he is so able, what does he “see” ? Does he “see” the foot or the manner or mode of its lifting, or does he feel the foot becoming light and rising upward or the foot becoming tense and being pushed ?

Cũng như thế khi vị ấy đang thực hiện thiền định bộ hành (**Tản Bộ**). Khi vị ấy nhấc bàn chân của mình lên, vị ấy có khả năng để quan sát đồng thời sự chuyển động một cách dần dần từ đầu đến chí cuối của nó không ? Nếu như vị ấy có khả năng như thế, vị ấy “khán kiến” điều chi ? Vị ấy “khán kiến” bàn chân hoặc cách thức hoặc phương thức của sự nhấc lên của nó, hoặc vị ấy cảm thấy bàn chân trở nên nhẹ nhàng và đang đỡ lên trên hoặc bàn chân đang trở nên căng khấn và đang bị thúc đẩy ?

He must be able to report on any of these three aspects and his attention must be concentrated for him to be able to report. When he thrusts his foot forward (in the course of his step-taking) is his mind observing or noting concurrently with the thrusting movement of the foot ? Here also, what does he see ? Does he “see” the foot or the manner or mode of its thrusting, or some essential character or quality of this movement such as the foot being pushed from behind and pulled from front ? Similarly, when he drops the foot, is he able to observe or note the dropping movement progressively from the beginning to the end till it touches the floor or the ground ? If he is, what does he come to know ? Does he know the foot, or the manner of its dropping or some essential character or quality of this movement such as the foot becoming light and soft ?

Vị ấy cần phải có khả năng để báo cáo về bất luận phương diện nào trong ba phương diện này, và sự chú ý của vị ấy cần phải được tập trung để cho vị ấy có khả năng báo cáo. Khi vị ấy thúc đẩy bàn chân của mình hướng về phía trước (trong tiến trình bộ hành của mình) thì tâm thức đang quan sát hoặc đang chú niệm có đồng thời với sự chuyển động đang thúc đẩy bàn chân không ? Ở đây cũng thế, vị ấy khán kiến điều chi ? Có phải vị ấy “khán kiến” bàn chân hoặc cách thức hoặc phương thức đang thúc đẩy của nó, hoặc một số đặc trưng hoặc ưu chất trọng yếu của sự chuyển động này, chẳng hạn như bàn chân đang được đẩy từ phía sau và kéo tới trước ? Một cách tương tự, khi vị ấy hạ bàn chân xuống, vị ấy có khả năng để quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động đang hạ bàn chân xuống một cách dần dần từ đầu đến chí cuối, cho đến khi nó tiếp xúc nền nhà hoặc mặt đất không ? Nếu như vị ấy làm như thế, vị ấy đi đến xác tri được điều chi ? Vị ấy có tri đắc bàn chân, hoặc cách thức của việc hạ xuống của nó, hoặc một số đặc trưng hoặc ưu chất trọng yếu của sự chuyển động này, chẳng hạn như bàn chân trở nên nhẹ nhàng và nhu nhuyển không ?

*Similarly, with observing or noting of other objects of attention, such as folding and stretching of the limbs, turning or inclining (leaning) of the body, assuming the sitting posture or the standing posture. With regard to these phenomena also, is the **yogi** able to observe or note the phenomena concurrently with its appearance from the beginning to the end of its*

manifestation ? It is important for the **yogi** to confine his reporting to the particular object of attention he is observing in its three aspects as mentioned above, and not to wander off into reporting on stray and random occurrences.

Một cách tương tự với việc quan sát hoặc việc chú niệm vào các đối tượng chú ý khác, chẳng hạn như việc co gập lại hoặc việc duỗi căng ra của các chi, việc xoay chuyển hoặc việc nghiêng đổ (việc nghiêng người) của sắc thân, giả định tư thế an tọa hoặc tư thế đang đứng. Về các hiện tượng này cũng thế, hành giả có khả năng để quan sát hoặc chú niệm các hiện tượng đồng thời với sự xuất hiện của nó không, từ đầu đến chí cuối của sự biểu hiện của nó không ? Điều trọng yếu đối với hành giả là phải hạn chế việc báo cáo của mình đối với đối tượng chú ý đặc biệt mà vị ấy đã quan sát theo ba phương diện của nó như đã đề cập ở trên, và không để đi chệch hướng trong việc báo cáo những sự phát sinh một cách tùy ý và linh tinh.

Meditating yogis should understand what is meant by the following three marks or characteristics of psycho-physical phenomena.

1. Sabhāva lakkhaṇa. 2. Saṅkhata lakkhaṇa. 3. Samāñña lakkhaṇa.

Các hành giả thiền định nên tuệ tri ý nghĩa của ba tiêu chí hoặc đặc tướng sau đây của các hiện tượng tâm sinh lý:

1. Thực Tướng Thực Tính. 2. Thực Tướng Hữu Vi. 3. Thực Tướng Phổ Thông.

*Sabhāva Lakkhaṇa means the specific or particular mark or characteristic of mental and physical phenomena. For instance, hardness or softness (**Paṭhavī Dhātu** or the element of extension) is the particular or specific mark or characteristic of the bone and the flesh respectively. This mark or characteristic belongs only to **Paṭhavī Dhātu** and not to any of the three remaining elements (cohesion, temperature and motion).*

Thực Tính Thực Tướng có nghĩa là một tiêu chí hoặc đặc tướng đặc định hoặc đặc biệt của các hiện tượng tinh thần và thể chất. Ví dụ, sự kiên ngạnh hoặc sự nhu nhuyễn (**Địa Giới** hoặc yếu tố khuếch đại) là tiêu chí hoặc đặc tướng đặc định hoặc đặc biệt của xương và thịt một cách tương ứng riêng lẻ. Tiêu chí hoặc đặc tướng này chỉ thuộc về **Địa Giới** và không thuộc bất luận yếu tố nào trong số ba yếu tố còn lại (sự kết dính, sự ôn độ và sự chuyển động).

*Another Sabhāva Lakkhaṇa is **Tejo Dhātu** (the element of heat and cold). **Āpo Dhātu** (element of cohesion and fluidity) and **Vāyo Dhātu** (the element of motion) are also Sabhāva Lakkhaṇas.*

Thực Tính Thực Tướng khác nữa là **Hỏa Giới** (yếu tố nóng bức và lạnh ngắt). **Thủy Giới** (yếu tố của sự kết dính và tính lưu động) và **Phong Giới** (yếu tố của sự chuyển động) cũng là các **Thực Tính Thực Tướng**.

The particular mark or characteristic of mind is consciousness or the faculty of

awareness. That of **Phassa** is colouring the mind and bringing it into contact with another phenomenon. That of **Vedanā** is the capacity of feeling.

Tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của tâm thức là tâm ý thức hoặc tài năng ý thức. Tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của **Xúc** là đang sắc diệu tâm thức và dẫn nhập nó đến tiếp xúc với một hiện tượng khác. Tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của **Thọ** là năng lực cảm thọ.

*Each and every particular mark or characteristic of all psycho-physical phenomena has a beginning, a middle and an end. In **Pāli** scriptural language, these are termed **Uppāda**, **Thiti** and **Bhaṅga**. **Uppāda** means the beginning or arising of a phenomenon. **Thiti** is duration or continuance or proceeding towards dissolution. **Bhaṅga** is breaking up or dissolution. These three **Lakkhaṇas** (marks or characteristics) are called **Saṅkhata Lakkhaṇa** (**Saṅkhata** = compounded or conditioned).*

Từng mỗi một tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của các hiện tượng tâm sinh lý đều có giai đoạn bắt đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc. Trong ngôn ngữ kinh điển **Pāli**, những giai đoạn này đã được định danh là **Sinh**, **Trụ** và **Diệt**. **Sinh** có nghĩa là giai đoạn bắt đầu hoặc sự khởi sinh của một hiện tượng. **Trụ** là sự trì tục thời gian, hoặc sự trì tục, hoặc sự tiến triển hướng đến sự giải tán. **Diệt** là sự tan vỡ hoặc sự giải tán. Ba Thực Tướng này (các tiêu chí hoặc những đặc tướng) được gọi là **Hữu Vi Thực Tướng** (**Hữu Vi** = hỗn hợp hoặc phụ hữu điều kiện).

*The third mark or characteristic of all psycho-physical phenomena is called **Samañña** (general or common). The Impermanence, Unsatisfactoriness and Impersonality of all conditioned phenomena constitute their common or general mark or characteristic.*

Tiêu chí hoặc đặc tướng thứ ba của tất cả các hiện tượng tâm sinh lý được gọi là **Phổ Thông** (thông thường hoặc phổ thông). Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý, và Sự Phi Bản Ngã của tất cả các hiện tượng đã phụ hữu điều kiện cấu thành tiêu chí hoặc đặc tướng thông thường hoặc phổ thông của chúng.

*In **Pāli** scriptural language, these three marks or characteristics (**Lakkhaṇa**) are termed **Annica Lakkhaṇa** (characteristic of impermanence), **Dukkha Lakkhaṇa** (characteristic of ill, suffering or unsatisfactoriness) and **Anattā Lakkhaṇa** (characteristic of egolessness or impersonality). These characteristics are common to all physical and mental phenomena which are pervaded by them. They are, therefore, designated as **Samañña Lakkhaṇa** (common or general mark or characteristics).*

Trong ngôn ngữ kinh điển **Pāli**, ba tiêu chí hoặc đặc tướng này (**Thực Tướng**) được định danh là **Vô Thường Thực Tướng** (đặc tướng của sự không thường tồn), **Khổ Đau Thực Tướng** (đặc tướng của sự bất thư phục, sự khổ đau, hoặc sự bất mãn ý), và **Vô Ngã Thực Tướng** (đặc tướng của sự không có tự ngã hoặc sự phi bản ngã). Những đặc tướng này là phổ thông, do bởi chúng đã biến cập ở trong tất cả các hiện tượng tinh thần và thể chất. Do đó,

chúng đã được mệnh danh là **Phổ Thông Thực Tướng** (các tiêu chí hoặc những đặc tướng phổ thông hoặc thông thường).

*To recapitulate, we have to understand the three characteristics mentioned and explained above, namely: **Sabbhāva Lakkhaṇa** (particular or specific character or property of the phenomenon concerned), **Sañkhata Lakkhaṇa** (mark or sign of conditionedness, namely arising continuance and dissolution), and thirdly **Samañña Lakkhaṇa** (common or general characteristic).*

Để tổng kết, chúng ta phải tuệ tri ba đặc tướng đã được đề cập đến và đã được giải thích ở trên, đó là: **Thực Tính Thực Tướng** (đặc trưng hoặc đặc tính đặc biệt hoặc đặc định của hiện tượng hữu quan), **Hữu Vi Thực Tướng** (tiêu chí hoặc trung triệu của đặc tính phụ hữu điều kiện), đó là việc khởi sinh đặc tính trì tục và sự giải tán; và thứ ba là **Phổ Thông Thực Tướng** (đặc tướng phổ thông hoặc thông thường).

*Of these three characteristics, our meditative practice is directed towards realization of the **Sabbhāva** characteristic of material and mental phenomena we are observing or noting. How do we go about our meditative effort to realize the character or property of the phenomenon in question ? We should observe or note these phenomena as and when they arise. Only when we do so, will we realize their specific or particular character or quality, not otherwise.*

Trong ba đặc tướng này, sự thực hành hãm nhập thâm tư của chúng ta đã tập trung hướng đến sự chứng tri đặc tướng **Thực Tính** của các hiện tượng thể chất và tinh thần mà chúng ta đang quan sát hoặc đang chú niệm. Làm thế nào để chúng ta cố gắng tạo tập quán cho việc nỗ lực hãm nhập thâm tư của mình nhằm để chứng tri đặc trưng hoặc đặc tính của hiện tượng được bàn đến ? Chúng ta nên quan sát hoặc chú niệm những hiện tượng này khi chúng khởi sinh. Chỉ khi nào chúng ta làm như thế, chúng ta sẽ chứng tri đặc trưng hoặc phẩm chất đặc biệt hoặc đặc định của chúng, không gì khác hơn.

*As the **yogi** inhales, the abdomen arises. Before inhalation, there was no rising or abdomen. The **yogi's** mind should go on observing the rising movement of the abdomen from its beginning to its end. Only then would the **yogi** be able to “see” the real nature of this movement. What is its real nature (character or quality) ? With the inbreath, the wind goes in (is indrawn). And what is wind ? It is the element of tension, the element of movement. It is this real nature of the movement that the **yogi** comes to “see”. He will “see” it only when he observes or notes the movement as and when it arises and continues till it passes away. If he does not so observe or note, he won’t see even its form or shape aspect or its mode or manner aspect, not to speak of its true or essential character aspect; far less will he “see” it. Continuing to pay concentrated and concurrent attention to the object of his meditation, that is, the rising and falling of his abdomen as he breathes in and breathes out, he will*

progressively strengthen his concentrative power. As his concentration strengthens, he will no longer “see” the form or shape of his abdomen, or the mode or manner of its rising and falling. His insight will go beyond these “sights” and will enable him to “see” the tension, the pressure and the movement involved in the movement of the abdomen which he is observing or noting. As he breathes out, he will feel the tension subsiding and the falling movement of the abdomen coming to an end as he comes to the end of his exhalation.

Khi hành giả hấp khí, cơ bụng khởi sinh. Trước khi sự hấp nhập thì đã không có sự phồng lên ở cơ bụng. Tâm thức của hành giả nên tiếp tục việc quan sát sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng từ đầu đến chí cuối của nó. Chỉ như vậy hành giả có khả năng để “tri đắc” chân thực tính của sự chuyển động này. Chân thực tính của nó (đặc trưng hoặc phẩm chất) là chi ? Với sự hấp khí, gió đi vào (là hơi thở hít vào). Và gió là chi ? Đó là yếu tố của sự khản trương, yếu tố của sự chuyển động. Đó là chân thực tính của sự chuyển động này mà hành giả đi đến “tri đắc”. Vị ấy sẽ “tri đắc” nó chỉ khi nào vị ấy quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động khi nó khởi sinh và tiếp tục cho đến khi nó diệt vong. Nếu như vị ấy không quan sát hoặc chú niệm như thế, vị ấy sẽ không khản kiến ngay cả phương diện hình thức hoặc hình trạng của nó, hoặc phương diện phương thức hoặc cách thức của nó, không phải nói đến phương diện đặc trưng trọng yếu hoặc chân thật của nó, vị ấy sẽ khản kiến nó giảm thiểu đi nhiều. Vẫn cứ tiếp tục tập trung và đồng thời chú ý vào đối tượng thiền định của mình, nghĩa là, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng của mình khi vị ấy hấp khí và hô khí, vị ấy dần dần tăng gia năng lực tập trung của mình. Khi sự định thức của vị ấy tăng gia, vị ấy sẽ không còn khản kiến hình thức hoặc hình trạng ở cơ bụng của mình nữa, hoặc phương thức hoặc cách thức phồng lên và xẹp xuống của nó. Tuệ giác của vị ấy sẽ vượt qua “những trưng triệu” này và sẽ cho vị ấy có được cơ hội “tri đắc” sự bằng khản, sự áp lực và sự chuyển động đã hữu quan chặt chẽ đến sự chuyển động ở cơ bụng mà vị ấy đang quan sát hoặc đang chú niệm. Khi vị ấy hô khí, vị ấy sẽ cảm thấy sự bằng khản đang giảm bớt và sự chuyển động xẹp xuống ở cơ bụng đang đi đến sự kết thúc trong khi vị ấy đi đến sự kết thúc việc hô khí của mình.

Similarly, with the movements involved in walking meditation, the lifting of the leg, pushing it forward and dropping and placing it on the floor or the ground.

Một cách tương tự, với những sự chuyển động đã hữu quan chặt chẽ trong thiền định bộ hành, việc nhấc chân lên, việc đưa nó thẳng tới trước, việc hạ xuống và việc đặt nó trên nền nhà hoặc mặt đất.

The meditation teacher will not tell the yogi what he is going to “see” but will instruct him how to observe or note. It is the same as in the doing of an arithmetical sum. The teacher will not give the answer but will teach the working out of the sum.

Vị thiền sư sẽ không nói với hành giả những gì vị ấy sẽ “khản kiến” nhưng sẽ giáo đạo vị ấy cách thức để quan sát hoặc chú niệm. Nó tương tự như trong việc làm một bài toán thuật. Vị Giáo Thọ sẽ không đưa ra câu trả lời nhưng sẽ giáo đạo việc làm bài toán thuật.

The same instructions apply in the case of different kinds of bodily movement, sensations experienced in the body and thoughts arising in the mind. All these should be noted as and when they arise in order to ensure that their true nature may be “seen”.

Những sự giáo đạo tương tự cũng được ứng dụng trong trường hợp các thể loại chuyển động sai biệt của sắc thân, những cảm giác được trải nghiệm ở trong sắc thân và những sự nghĩ suy đang khởi sinh ở trong tâm thức. Tất cả những điều này nên được chú niệm khi chúng khởi sinh ngõ hầu bảo chúng rằng chân thực tính của chúng có thể đã được “lĩnh hội”.

We have dealt with the first aphorism – true nature will be revealed only when phenomena are noticed as and when they arise.

Chúng ta đã giảng giải với câu cách ngôn thứ nhất – chân thực tính sẽ được triển hiện chỉ khi nào những hiện tượng đã được quan chú khi chúng khởi sinh.

*The second aphorism says: Only when **Sabbhāva** (true nature) is “seen”, will **Saṅkhata Lakkhaṇa** (characteristic of conditionality) become manifest, meaning the phenomenon being noted will be ‘seen’ to arise, to continue and to pass away. When **Saṅkhata Lakkhaṇa** is “seen”, **Samañña Lakkhaṇa** will appear. These two characteristics - **Saṅkhata Lakkhaṇa** and **Samañña Lakkhaṇa** will manifest themselves as a matter of course once **Sabbhāva Lakkhaṇa** has been grasped by concentrated and concurrent noting of the object of meditation. **Samañña Lakkhaṇa**, when it appears, will reveal the impermanent, unsatisfactory and impersonal, involuntary character of the phenomena. So the third aphorism is: Only when **Saṅkhata** becomes apparent will **Samañña** be “seen”.*

Câu cách ngôn thứ hai nói rằng: Chỉ khi nào **Thực Tính Thực Tướng** (chân thực tính) đã được “tri đắc” thì **Hữu Vi Thực Tướng** (đặc tướng của tính phụ hữu điều kiện) sẽ trở nên thanh sở hiển thị, có nghĩa là hiện tượng đã được chú niệm sẽ được “tri đắc” từ lúc khởi sinh, đến lúc trì tục và đến lúc diệt vong. Khi **Hữu Vi Thực Tướng** đã được “tri đắc”, **Phổ Thông Thực Tướng** sẽ xuất hiện. Hai đặc tướng này – **Hữu Vi Thực Tướng** và **Phổ Thông Thực Tướng** sẽ tự thanh sở hiển thị là một việc đương nhiên một khi **Thực Tính Thực Tướng** đã bị sự chú niệm đồng thời phát sinh và đã tập trung vào đối tượng thiền định nắm chắc. **Phổ Thông Thực Tướng**, khi nó xuất hiện, sẽ triển hiện đặc trưng không thường tồn, bất mãn ý và phi bản ngã, bất do tự chủ của các hiện tượng. Như vậy, câu cách ngôn thứ ba là: Chỉ khi nào **Hữu Vi Thực Tướng** trở nên minh hiển thì **Phổ Thông Thực Tướng** sẽ được “tri đắc”.

*This will be followed by the fourth aphorism which says: When **Samañña** is “seen”, **Vipassanā Ñāṇa** (insight knowledge) emerged.*

Nơi đây sẽ được tiếp nối bởi câu cách ngôn thứ tư nói rằng: Khi **Phổ Thông Thực Tướng** đã được “tri đắc”, **Minh Sát Trí** (Tri Thức Tuệ Giác) đã xuất hiện.

After its emergence, Vipassanā Ñāṇa will gradually mature and ripen and will be followed by Magga Ñāṇa (Path Knowledge) which in turn will be succeeded by the Ariyamagga Ñāṇa (Noble, fullfledged Path Knowledge) which will enable the yogis to realize Nibbāna with the cessation of the psycho-physical Dhammas and of suffering.

Sau sự xuất hiện của nó, Minh Sát Trí sẽ một cách dần dà thành thực và chín muồi, và sẽ được tiếp nối bởi **Đạo Trí** (Tri Thức Đạo Lộ) mà lần lượt sẽ được hậu tục bởi **Đạo Thánh Trí** (Tri Thức Thánh Đạo đã đầy đủ trải nghiệm) và sẽ cho các hành giả có được cơ hội chứng tri **Níp Bàn** với sự đình chỉ **các Giáo Pháp** tâm sinh lý và nỗi đông thống.

It should be repeated that in reporting, the yogi should relate what he has (actually) “seen”, not what he thinks he has “seen”. Only what he has “seen” is his own Ñāṇa (that which he knows), not what he thinks he has, which at best is borrowed (secondhand) knowledge, which is not in conformity with the real nature or character of the phenomenon which he has observed or noted.

Cần được nhắc lại rằng trong khi báo cáo, hành giả sẽ thuật lại những điều mà vị ấy đã (xác thiết) “tri đắc”, chứ không phải những gì mà vị ấy nghĩ suy vị ấy đã “tri đắc”. Chỉ những gì mà vị ấy đã “tri đắc” là **Trí Tuệ** của chính vị ấy (đó là điều mà vị ấy tri đắc), không phải những gì mà vị ấy nghĩ suy vị ấy đã có, mà trong điều kiện tối hảo Tri Thức đã (gián tiếp) vay mượn, mà không phù hợp với chân thực tính hoặc đặc trưng của hiện tượng mà vị ấy đã quan sát hoặc đã chú niệm.

While the yogi is sitting in meditation, observing or noting the primary object of attention, namely, the rising and falling movement of the abdomen, various thoughts and objects of mind may occur to him, this being the very nature of mind which is not subject to control. The mind has a tendency to wander, leaving the primary object and so on to all kinds of ideas, some wholesome, others not wholesome. What should the yogi do then ? Just note whatever comes into the mind. Are you able to do so or not ? You should be. If you do, does the thinking go on or is it arrested or does it vanish altogether ? Or does your attention revert to the regular (primary) object of attention ? You should be able to report all that takes place in these respect.

Trong khi hành giả đang an tọa trong thiền định, đang quan sát hoặc đang chú niệm một đối tượng chú ý chủ yếu, đó là, sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng, những sự suy nghĩ và các đối tượng sai biệt của tâm thức có thể phát sinh với vị ấy, điều này chính thị thực tính bất thụ không chế của tâm thức. Tâm thức có một khuynh hướng lưu lã, rời khỏi đối tượng chủ yếu v.v. đủ các thể loại ý tưởng, một số tịnh hảo, một số khác vô tịnh hảo. Thế thì hành giả phải nên làm gì ? Chỉ cần chú niệm bất luận điều gì xuất hiện ở tâm thức. Bạn có khả năng để làm như thế hay không ? Bạn nên. Nếu như bạn làm như thế, liệu việc nghĩ suy có tiếp tục, hoặc nó đã đình chỉ, hoặc nó biến mất hoàn toàn ? Hoặc sự chú ý của bạn hồi phục đối tượng (chủ yếu) quen thuộc ? Bạn sẽ có khả năng để báo cáo tất cả điều

phát sinh trong những phương diện này.

*The next aphorism is: All thoughts observed and known should be related. For the novice in meditation, feelings or sensations do not arise yet while he is focusing his attention on the primary object. But thoughts are likely to occur. Even then, the novice is not able to note all thoughts that arise. In order to minimize such (stray) thoughts, the beginning yogis should focus his attention as closely as possible on the primary object. But when he has sat in meditation for five, ten or fifteen minutes, certain unpleasant sensations in the body are apt to arise with corresponding effects on the mind. When feelings or sensations arise, they should be noted. When reporting, it is better to describe them in plain everyday language as “itching, aching, numb” or “tingling” and so on, rather than in scriptural language as just **Vedanā** (feelings). These feelings which arise spontaneously, should be noted in the same manner as above – whether they are intensifying, weakling, stabilizing or disappearing.*

Câu cách ngôn kế tiếp là: Tất cả những sự nghĩ suy đã quan sát và đã sở tri nên được thuật lại. Đối với vị kiến tập tu sĩ ở trong thiền định, những cảm thọ hoặc các cảm giác chưa có khởi sinh trong khi vị ấy đang tập trung sự chú ý của mình vào đối tượng chủ yếu. Thế nhưng những sự nghĩ suy có khả năng xảy ra. Mặc dù thế, vị kiến tập tu sĩ không có khả năng để chú niệm tất cả những sự nghĩ suy mà khởi sinh. Để mà giảm thiểu đến tối hạn độ những sự nghĩ suy (lưu lãng) như vậy, các vị hành giả sơ cơ nên tập trung sự chú ý của mình một cách càng cẩn trọng càng tốt vào đối tượng chủ yếu. Thế nhưng khi vị ấy đã an tọa trong thiền định được năm, mười hoặc mười lăm phút, một số cảm giác bất duyệt ý ở trong sắc thân có khả năng khởi sinh với các hiệu quả tương quan lên tâm thức. Khi những cảm thọ hoặc các cảm giác khởi sinh, chúng nên được chú niệm. Khi báo cáo thì hoàn hảo hơn nên miêu thuật chúng bằng ngôn ngữ giản đơn minh liễu hàng ngày như là “ngứa ngứa, đau nhức, tê buốt hoặc thích thống” v.v. thay vì trong ngôn ngữ văn bản kinh điển cũng như “**Thọ**” (các cảm thọ). Những cảm thọ này mà khởi sinh một cách tự phát, nên được chú niệm trong cùng cách thức như trên – dù chúng có đang tăng cường, đang suy nhược, đang ổn định hoặc đang biến mất.

So the next aphorism is: All feelings (sensations) should be observed, known and related at interview.

Như vậy câu cách ngôn kế tiếp là: Tất cả những cảm thọ (các cảm giác) nên được quan sát, được sở tri và được thuật lại tại buổi phỏng đàm.

Next, what other phenomena are there to be noted and known ? They are sights seen, sounds heard, odours smelled, food tasted. And then mental phenomena such as liking, transgressing, sloth and torpor, distractedness, anxiety, doubt, remembrance, clear comprehension, attention, satisfaction, delight, tranquility, serenity or calm, ease of meditation and so on.

Kế tiếp, có những hiện tượng nào khác cần được chú niệm và được sở tri ? Chúng là những cảnh quan được khán kiến, những âm thanh được thính văn, các mùi hơi được khứu khí, thực phẩm được phẩm thưởng. Và thế rồi các hiện tượng tinh thần chẳng hạn như là sự ưa thích, sự vi phản, sự giải đãi và sự thụy miên, nổi tâm phiền ý loạn, sự tiêu lụy, sự hoài nghi, sự hồi ức, sự lý giải minh hiển, sự chú ý, sự mãn túc cảm, niềm cao hứng, sự ninh tịnh, sự an tường hoặc sự trấn tĩnh, sự dễ dàng thiền định v.v.

*The **Buddha** has collectively termed them as **Dhammārammaṇa** (mind-objects). Suppose a liking arises, when it is noted, what happens ? Liking is followed by craving. The **yogis** should be able to report this. Take another example. The **yogi** is experiencing sloth and torpor and feebleness of mind. When he notes these status of mind, distractedness arises. What happens when these are observed or noted in turn ? Whenever these mind-objects arise, they should be observed.*

Đức Phật đã định danh chúng một cách tổng thể là Cảnh Pháp (các đối tượng tâm thức). Giả sử một sự ưa thích khởi sinh, khi nó được chú niệm, điều chi sẽ xảy ra ? Sự ưa thích đã bị lòng khát vọng dõi theo sau. Các hành giả sẽ có khả năng để báo cáo điều này. Hãy lấy ví dụ khác. Hành giả đang trải nghiệm sự giải đãi và sự thụy miên và sự bạc nhược của tâm thức. Khi vị ấy chú niệm những trạng thái này của tâm thức, nổi tâm phiền ý lực khởi sinh. Điều chi xảy ra khi những điều này lần lượt đã được quan sát hoặc đã được chú niệm ? Bất luận những đối tượng tâm thức này khởi sinh, chúng nên được quan sát.

*In summary, the following are the four objects of attention in **Satipaṭṭhāna Vipassanā Bhāvanā** (insight meditation through mindfulness): (1) acts of bodily behavior; (2) feelings or sensations; (3) acts of consciousness and (4) mind-objects.*

Nói tóm lại, sau đây là bốn đối tượng của sự chú ý trong **Tu Tập Minh Sát Tuệ Niệm Xứ** (thiền định tuệ giác thông qua sự chú niệm): (1) những hành vi được thực hiện ở sắc thân; (2) những cảm thọ hoặc các cảm giác; (3) những tạo tác của tâm ý thức và (4) các đối tượng tâm thức.

*Three events occur in such meditation in successive order: (a) arising of the phenomenon; (b) observing or noting of the phenomenon that arises, and (c) what the **yogi** comes to know and see. The next aphorism requires all that happens thus to be understood. (b) and (c) are the concern of the **yogi**.*

Ba sự kiện phát sinh trong thiền định một cách trình tự liên tục như vậy: (a) sự khởi sinh của hiện tượng; (b) sự quan sát hoặc sự chú niệm hiện tượng mà khởi sinh, và (c) những gì mà hành giả đi đến tri đắc và lĩnh hội. Câu cách ngôn kế tiếp yêu cầu tất cả những điều xảy ra như vậy để được tuệ tri. (b) và (c) là mối quan tâm của hành giả.

For every object of attention (belonging to the four categories listed above), it is

*important to understand the three successive events mentioned above. The **yogi's** concern is to observe or note (event (b) above)). The aphorism for this is: What arises, what is observed and what comes to be known and seen, should be understood completely and related at interviews.*

Đối với mọi đối tượng chú ý [thuộc về bốn phạm trù được liệt kê ở trên), điều trọng yếu là tuệ tri ba sự kiện liên tục đã được đề cập ở trên. Mỗi quan tâm của hành giả là quan sát hoặc chú niệm (sự kiện (b) ở trên)]. Câu cách ngôn cho điều này là: Điều chi khởi sinh, điều chi đã được quan sát và điều chi đi đến được sở tri và đã tri đắc, nên được tuệ tri một cách triệt để và được thuật lại tại các buổi phỏng đàm.



BRIEF WAY TO PRACTISE VIPASSANĀ MEDITATION

PHƯƠNG THỨC VĂN TẮT ĐỂ THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

Satipaṭṭhāna: Niệm Xứ

Rules of Thumb: Nguyên tắc dựa theo trải nghiệm

Helps calm the mind: Bang trợ sự trấn tĩnh tâm thức.

Insight-mine ! Tuệ giác của Tôi !

Back straight seated: Ngồi thẳng lưng.
Crossed-legged: Đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*).
Center on belly: Ở giữa trên bụng.

Normal breathing: Hô hấp bình thường.
Rising, falling: Phồng lên, xẹp xuống.
Fixing on the mind: Tập trung tâm thức.

Pure dwells the mind: An trú thuần khiết tâm thức.
Guiltless kind: Vô tội hữu hảo.
Great, fine ! Virtue True ! Cực hảo, tịnh hảo ! Chân Thiện Hảo !

Stiff, tense, movement: Cương ngạnh, khấn trương, sự chuyển động
Displacement: Sự di chuyển.
Discern all of them: Nhận thức rõ tất cả chúng.

Wandering thoughts: Những sự nghĩ suy đang lưu lã
On the spot: Tại chỗ
Miss not, note them all: Không bỏ sót, hãy chú niệm tất cả chúng.

Good, bad, neutral: Tốt, xấu, trung tính
Feeling; world: Cảm thọ, thế gian
Bungle not ! Note ! Note ! Bất thất ngộ ! Hãy chú niệm! Hãy chú niệm!

See, hear, senses: Khán kiến, thính văn, các cảm giác
Consciousness: Tâm ý thức
Careless – don't. Note ! Note ! Bất thô tâm. Hãy chú niệm ! Hãy chú niệm !

WHAT TO DESCRIBE DURING **VIPASSANĀ** INTERVIEWS

Những Điều Miêu Thuật Trong Các Buổi Phỏng Đàm **Minh Sát Tuệ**

Describe what you notice of the rising movement (abdomen).

Miêu thuật những gì bạn quan chú vào sự chuyển động phồng lên (ở cơ bụng).

Describe what you notice of the falling movement (abdomen).

Miêu thuật những gì bạn quan chú vào sự chuyển động xẹp xuống (ở cơ bụng).

Describe what you notice of imaginations.

Miêu thuật những gì bạn quan chú vào những sự tưởng tượng.

Describe what you notice of feelings.

Miêu thuật những gì bạn quan chú vào những cảm thọ.

Describe what you notice of ideas.

Miêu thuật những gì bạn quan chú vào những ý tưởng.

Essential to note: object appearing, noting and discrimination.

Điều tất yếu để chú niệm: đối tượng đang xuất hiện, đang chú niệm và thức biệt lực.

Describe each of them clearly and in detail.

Miêu thuật từng mỗi Pháp trong số chúng một cách minh hiển và một cách tế tiết.

Describe only new experiences and to the point.

Chỉ miêu thuật những sự trải nghiệm mới và đi thẳng vào vấn đề.

Describe briefly and clearly.

Miêu thuật một cách vắn tắt và một cách minh hiển.

Do not waste time.

Không lãng phí thời gian.



PHỤ LỤC

SATI AND THE YOGI NIỆM VÀ HÀNH GIẢ

An Interview With Sayādaw U Paṇḍitā By Bhikkhu Visuddhācāra

Một Buổi Phỏng Đàm Do Tỳ Khuru Tịnh Hạnh Với Đại Trưởng Lão Paṇḍitā

***Sati** (Mindfulness) is a subtle quality of the mind. It is difficult to grasp and is quite often mistaken for concentration (**Samādhi**). In this booklet, **Sayādaw U Paṇḍitābhivamsa** explain in detail the various aspects of **Sati**. This would prove invaluable to the practitioner of the **Buddha's Dhamma**, especially a **Vipassanā** meditator and truth seeker.*

Niệm Lực (Sự Chú Niệm) là một ưu chất vi tế của tâm thức. Nó khôn khó để lý giải và thường hay bị ngộ giải với sự định thức (**Định**). Trong tiểu tập kinh này, **Đại Trưởng Lão Thượng Tộc Paṇḍitābhivamsa** giải thích một cách tế tiết các phương diện sai biệt của **Niệm**. Điều này sẽ chứng minh bảo quý phi thường đối với thực tiễn giả của **Giáo Pháp Đức Phật**, đặc biệt là thiền giả **Minh Sát Tuệ** và chân thám cầu giả.

ABOUT THE AUTHOR GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ

***Sayādaw U Paṇḍitā** was born in 1921 in **Insein** in greater **Yangon** during the **British** colonial rule. He became a novice at age twelve, and ordained at age twenty. After decades of study, he passes the rigorous series of government examination in the **Theravāda Buddhist** Texts, gaining the **Dhammācariya** (**Dhamma** Teacher) degree in 1952.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍitā đã sinh vào năm 1921 tại thành phố **Insein** thuộc vùng ngoại ô của **Yangon** trong thời kỳ thực dân Anh cai trị. Ngài đã trở thành một kiến tập tu sĩ vào tuổi lên mười hai, và đã thọ Đại Giới vào tuổi lên hai mươi. Sau những thập niên tu học, Ngài đã cập cách một loạt các cuộc khảo thí nghiêm ngặt của Chính Phủ về các văn bản kinh điển **Phật Giáo Trưởng Lão Giáo Giới**, đã hoạch đắc học vị **Pháp Sư** (Giáo Thọ Phật Pháp) vào năm 1952.

***Sayādaw U Paṇḍitā** began practicing **Vipassanā** under the guidance of **Mahāsi Sayādaw** beginning in 1950. In 1955, he left his position as a teacher of scriptural studies to become a meditation teacher at the **Mahāsi** Meditation Center.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍitā đã bắt đầu việc thực hành **Minh Sát Tuệ** dưới sự chỉ đạo của **Đại Trưởng Lão Mahāsi** khởi thủy từ năm 1950. Vào năm 1955, Ngài đã rời khỏi vị trí của mình là một vị Giáo Thọ nghiên cứu các văn bản kinh điển để trở thành một Thiền Sư tại Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**.

*Soon after **Mahāsi Sayādaw** passed away in 1982, **Sayādaw U Paṇḍitā** became the guiding teacher (**Ovādacariya**) of the **Mahāsi** Meditation Center. In 1991, he left that position, founding **Paṇḍitārama** Meditation Center in **Yangon**. There are now **Paṇḍitārama** branch centers in **Burma, Nepal, Australia, United Kingdom** and the **United States**.*

Ngay sau khi **Đại Trưởng Lão Mahāsi** đã viên tịch vào năm 1982, **Đại Trưởng Lão**

Paṇḍitā đã trở thành Bạc Chỉ Đạo Sư (**Bạc Giáo Thọ Sư**) của Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**. Vào năm 1991, Ngài đã rời khỏi vị trí ấy, và đã sáng lập Trung Tâm Thiền Viện **Paṇḍitārama** tại **Yangon**. Hiện nay có các trung tâm chi nhánh **Paṇḍitārama** ở tại **Xứ Miến Điện, Xứ Nepal, Úc Châu, Liên Hiệp Vương Quốc Anh và Hiệp Chúng Quốc**.

Sayādaw U Paṇḍitā became well known in the West after conducting a retreat in the spring of 1984 at the Insight Meditation Society (IMS) in Barre, Massachusetts in the United States. Many of the senior Western meditation teachers in the Mahāsi tradition practiced with Sayādaw U Paṇḍitā at that and subsequent retreats. The talks he gave in 1984 at Insight Meditation Society (IMS) were compiled as the book “In This Very Life”.

Đại Trưởng Lão Paṇḍitā đã trở nên chúng sở châu tri ở phương Tây sau việc truyền đạo một khóa tu tĩnh tâm vào mùa Xuân năm 1984 tại Hiệp Hội Thiền Định Tuệ Giác (**IMS**) ở Thành Phố **Barre**, Tiểu Bang **Massachusetts** trong đất nước Hoa Kỳ. Nhiều vị Thiền Sư niên trưởng ở phương Tây theo truyền thống **Mahāsi** đã thực hành với **Đại Trưởng Lão Paṇḍitā** tại thời điểm ấy và các khóa tu tĩnh tâm tiếp theo sau. Những buổi **Pháp Đàm** Ngài đã ban phát vào năm 1984 tại Hiệp Hội Thiền Định Tuệ Giác (**IMS**) đã được biên tả thành tập kinh “Chánh Thị Kim Sinh”.

As of 2005, he continues to lead retreats and give Dhamma Talks, but rarely conducted interviews himself until his passing away at the age 94 on 16 April 2016.

Kể từ năm 2005, Ngài tiếp tục dẫn dắt các khóa tu tĩnh tâm và ban phát những buổi **Pháp Đàm**, thế nhưng hiếm khi tự biểu hiện các buổi phỏng đàm cho đến khi Ngài đã viên tịch ở tuổi 94 vào ngày 14 Tháng Tư năm 2016.

FOREWORD LỜI MỞ ĐẦU

The Buddha frequently exhorted his disciples to practise meditation for it is the only

way (*Ekayano Maggo*) to gaining that peace of mind that can liberate us from suffering.

Đức Phật đã khuyên bảo một cách thường xuyên các đệ tử của Ngài thực hành thiền định vì đó là đạo lộ duy nhất (**Độc Đạo**) để hoạch đắc tâm cảnh an tịnh qua đó có thể giải cứu chúng ta thoát khỏi sự đông thông.

On this Wesak day, we thought it would be apt that we publish an article on the subject of Vipassanā (Insight Meditation). It is an interview conducted by Venerable Visuddhācāra with the Meditation Master, Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa of Burma. Venerable Visuddhācāra, who is from the Malaysian Buddhist Meditation Centre, Penang, conducted the interview while he was staying with Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa at Paṇḍitārama Meditation Centre in Rangoon. The article was originally published in the April issue of Paṇḍitārama's newsletter.

Vào ngày **Kiết Vū** này, chúng tôi nghĩ suy rằng sẽ thích hợp để chúng tôi xuất bản một bài báo về chủ đề **Minh Sát Tuệ** (Thiền Định Tuệ Giác). Đó là một cuộc phỏng đàm do Trưởng Lão **Visuddhācāra Tịnh Hạnh** đã thực hiện với Thiền Sư, **Đại Trưởng Lão Thượng Tộc Paṇḍitābhivaṃsa ở Nước Miến Điện**. Trưởng Lão **Visuddhācāra Tịnh Hạnh**, là vị đến từ Trung Tâm Thiền Viện **Phật Giáo Malaysia**, tiểu bang **Penang**, đã thực hiện cuộc phỏng đàm trong khi Ngài đã đang lưu trú cùng với **Đại Trưởng Lão Thượng Tộc Paṇḍitābhivaṃsa** tại Trung Tâm Thiền Viện **Paṇḍitārama** ở Thành Phố **Rangoon**. Bài báo khởi sơ đã được xuất bản trong số phát hành Tháng Tư của bản tin nội bộ Thiền Viện **Paṇḍitā**.

This article addresses several questions that would be of particular interest to meditators, such as “how should a yogi go about his daily life after an intensive retreat”, “what is the kind of Sati (mindfulness) that is developed in intensive practice ? and “how are Kilesas (mental defilements) abandoned by noting”.

Bài báo này đề cập đến một số câu hỏi mà sẽ được các thiền giả đặc biệt quan tâm, chẳng hạn như là “một hành giả nên cố gắng tạo tập quán cho đời sống hàng ngày của mình như thế nào sau một khóa tu tĩnh tâm mật tập”, “thể loại của **Niệm** (sự chú niệm) mà đã được phát triển trong việc thực hành mật tập là chi ?” và “làm thế nào các **Pháp Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần) đã bị việc chú niệm phóng khí ?”

Sayādaw gives details. He talks about the need to practice Sāttḥaka Sampajaññā (1) (clear comprehension of purpose / benefit) and Sappāya Sampajaññā (2) (clear comprehension of suitability) in daily life. He discusses the Lakkhaṇa (characteristic), Rasa (function), Paccupaṭṭhāna (manifestation) and Padaṭṭhāna (proximate cause) of Sati – which is in line with the commentarial (Aṭṭhakathā) way of exposition. He explains at length on how a yogi is to note – by plunging straight into the object without being deviated by thoughts, etc. He speaks about Tadaṅga Pahāna (3) – how Kilesas are abandoned during noting, and Vikkhambhana Pahāna (4) – how they are abandoned even without noting.

Đại Trưởng Lão trình bày rõ ràng từng chi tiết. Ngài thuyết giảng về điều tất yếu phải thực hành là **Hữu Dụng Tỉnh Giác** (1) (lý giải minh hiển về mục đích / về sự hữu ích) và **Hữu Lợi Tỉnh Giác** (2) (lý giải minh hiển về sự thích hợp) trong đời sống hàng ngày. Ngài thảo luận về **Trạng Thái** (đặc tính), **Phận Sự** (chức năng), **Sự Thành Tựu** (sự biểu hiện) và **Nhân Cạn** (nguyên nhân cạn lặn) của **Niệm** – điều mà phù hợp với phương thức chú giải (**Chú Giải**) tường tế xiển thuật. Ngài giải thích đầy đủ từ đầu chí cuối về cách thức một hành giả phải chú niệm – bằng cách xung tiến trực suất vào đối tượng mà không bị những sự nghĩ suy làm chệch hướng, v.v. Ngài thuyết giảng về **Tương Phản Phóng Khí** (3) – cách thức các **Pháp Phiền Nã** đã bị phóng khí trong lúc đang chú niệm, và **Bạt Xuất Lai Phóng Khí** (4) – cách thức chúng đã bị phóng khí ngay cả khi không có việc chú niệm.

Sayādaw uses Pāli terms freely and some have been retained as besides providing a more accurate rendering, they also add to the “flavour” of the Dhamma, Pāli being the language of the Buddha. The yogi would do well too to be acquainted with Pāli terms.

Đại Trưởng Lão sử dụng các thuật ngữ **Pāli** một cách đại lượng và một số đã được bảo lưu vì ngoài việc cung cấp một sự dịch thuật tinh xác hơn, chúng còn bổ túc vào “vị đạo” của **Giáo Pháp**, **Pāli** là ngôn ngữ của **Đức Phật**. Hành giả cũng sẽ tu tập thuận lợi nếu đã làm quen với các thuật ngữ **Pāli**.

Besides being of direct relevance to yogis, we think the general readers too would find the subjects discussed of interest. They would gain some understanding of the nature and benefits of the practice, and may be prompted to take it up. That would be a wonderful thing, for the Buddha wants us to inherit the essence of his teaching which can only be attained through the practice of Satipaṭṭhāna Vipassanā meditation. On our part, we of the Malaysian Buddhist Meditation Centre, extend an invitation to all who have yet to take up Vipassanā to do so and realize for themselves the benefits of practice.

May all beings be well and happy. May they attain the wisdom that can liberate them from all suffering.

Ngoài việc tương quan trực tiếp đến các hành giả ra, chúng tôi nghĩ suy toàn thể các độc giả cũng tìm thấy các chủ đề được thảo luận quan tâm. Họ sẽ có được một số tuệ tri về thực tính và các sự hữu ích của việc thực hành, và có thể được đạo trí để thực hiện nó. Điều đó sẽ là một điều tuyệt diệu, vì **Đức Phật** mong muốn chúng ta kế thừa tinh hoa **Giáo Pháp** của Ngài mà chỉ có thể đạt được thông qua việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**. Về phía chúng tôi, chúng tôi thuộc Trung Tâm Thiền Viện **Phật Giáo Malaysia**, mở rộng lời mời đến tất cả những ai chưa có thực hiện **Minh Sát Tuệ** đến thực hiện như thế và tự bản thân chứng tri được những sự hữu ích của việc thực hành.

Ước mong tất cả chúng hữu tình được an Khang và hạnh phúc. Ước mong họ thành đạt được trí tuệ mà có thể giải cứu họ khỏi mọi sự khổ đau.

Hoe Soon Ying
Malaysian Buddhist Meditation Centre
355 Jalan Mesjid Negeri 11600 **Penang**
May 1991
Hoe Soon Ying
Trung Tâm Thiền Viện **Phật Giáo Malaysia**
355 Jalan Mesjid Negeri 11600 **Penang**
Tháng Năm 1991

[(1): **Sāttṥaka**: useful, profitable.

[(1): **Hữu Dụng**: hữu dụng, phú hữu thành hiệu, hữu ích.

(2): **Sappāya**: desirable, advantageous, beneficial.

(2): **Hữu Lợi**: khả vọng cầu, ủng hữu trị đắc, hữu lợi, hữu ích.

(3): **Tadaṅga Pahāna**: One of the **Pahānas** is called **Tadaṅga Pahānaṃ**, which **Vijesinha Mudliar** explains as “the removal of false views and disturbing qualities of the mind, by means of the opposite views and qualities derived from **Vipassanā Ñāṇa**”.

(3): **Tương Phản Phóng Khí**: một trong các **Pháp Phóng Khí** được gọi là **Tương Phản Phóng Khí**, mà **Vijesinha Mudliar** giải thích là: “sự tiêu trừ những quan điểm thô ngộ và việc nhiễu loạn những ưu chất của tâm thức, bằng những quan điểm tương phản và những ưu chất được xuất phát từ **Minh Sát Trí**”.

(4): **Vikkhambhana Pahāna**: **Vijesinha Mudliar** says “the removal of the **Nīvaraṇas**, etc. by **Samādhī**, as by striking a pot on the surface of the water to free it (the water) from moss floating upon it”.

(4): **Bạt Xuất Lai Phóng Khí**: **Vijesinha Mudliar** nói rằng “sự tiêu trừ các **Pháp Triền Cái** (các Pháp chướng ngại tinh thần), v.v. bởi **Định An Chỉ**, ví như bằng cách đá động một cái chậu lên trên mặt nước để cho nó (nước) thoát khỏi rong rêu đang nổi trôi trên nó”.

* **Sampajañña**: Clarity of consciousness, clear comprehension. This term is frequently met in combination with mindfulness (**Sati**). According to the Commentary, clarity of consciousness is of four kind: regarding the purpose (**Sāttṥaka**), the suitability (**Sappāya**), (inclusion in the meditative) domain (**Gocara**), and the undeluded, (unbewilderment, uninfatuation, undelusion) conception of the activity concerned (**Asam moha**). Explained in detail in Commentary to **Satipaṭṥhāna Sutta** (The Way of Mindfulness).

* **Tỉnh Giác**: Tỉnh minh xác của tâm ý thức, lý giải minh hiển. Thuật ngữ này một cách thường được gặp trong việc phối hợp với sự chú niệm (**Niệm Lực**). Căn cứ vào Bộ Chú Giải, tỉnh minh xác của tâm ý thức là một trong bốn thể loại: hữu quan đến mục đích (**Hữu**

Dụng), tính thích hợp (**Hữu Lợi**), (sự bao quát trong lãnh vực hãm nhập thâm tư) (**Phóng Mục**), và khái niệm bất thổ ngộ, (bất khốn hoặc, bất si mê, bất thổ giác) về hoạt động hữu quan (**Vô Si**). Được giải thích một cách tế tiết trong Bộ Chú Giải về **Kinh Văn Niệm Xứ** (Phương Thức Chú Niệm).

* **Pahāna**: Overcoming, abandoning. There are five kinds of overcoming: (1) Overcoming by repression (**Vikkhambhana Pahāna**), i.e. the temporary suspension of the five hindrances (**Nīvaraṇa**) during the absorptions, (2) Overcoming by the opposite (**Tadaṅga Pahāna**), (3) Overcoming by destruction (**Samuccheda Pahāna**), (4) Overcoming by tranquillization (**Paṭipassaddhi Pahāna**), (5) Overcoming by escape (**Nissaraṇa Pahāna**).

* **Phóng Khí**: sự khắc phục, sự phóng khí. Có năm thể loại khắc phục / phóng khí: (1) Sự khắc phục bằng sự áp ức (**Bạt Xuất Lai Phóng Khí**), tức là sự tạm đình chỉ năm Pháp chướng ngại tinh thần (**Triền Cái**) trong những lúc Định An Chỉ, (2) Sự khắc phục bằng sự tương phản (**Tương Phản Phóng Khí**), (3) Sự khắc phục bằng sự hủy diệt (**Trừ Diệt Phóng Khí**), (4) Sự khắc phục bằng sự trấn tĩnh (**Trấn Tĩnh Phóng Khí**), (5) Sự khắc phục bằng sự đào thoát (**Đào Thoát Phóng Khí**).

(1) Overcoming by repression (**Vikkhambhana Pahāna**) is the pushing back of adverse things, such as the five mental hindrances (**Nīvaraṇa**) etc. through this or that mental concentration (**Samādhi**) just as a pot thrown into moss-clad water pushes the moss aside.

(1) Sự khắc phục bằng sự áp ức (**Bạt Xuất Lai Phóng Khí**) là sự đẩy lùi các Pháp bất lợi, chẳng hạn như năm Pháp chướng ngại tinh thần (**Triền Cái**) v.v. thông qua sự định thức này hoặc nọ ở nội tâm (**Định An Chỉ**) cũng như một cái chậu được ném vào trong nước phủ đầy rong rêu để đẩy rong rêu sang một bên.

(2) Overcoming by the opposite (**Tadaṅga Pahāna**) is the overcoming by opposing this or that thing that is to be overcome, by this or that factor of knowledge belonging to insight (**Vipassanā**), just as a lighted lamp dispels the darkness of the night. In this way the Personality-belief (**Sakkāyadiṭṭhi**) is overcome by determining the mental and corporeal phenomena...the view of uncausedness of existence by investigation into the conditions...the idea of eternity by contemplation of impermanency...the idea of happiness by contemplation of misery..

(2) Sự khắc phục bằng sự tương phản (**Tương Phản Phóng Khí**) là sự khắc phục do bởi Pháp tương phản này hoặc nọ mà qua đó để được khắc phục, do bởi yếu tố Tri Thức thuộc về tuệ giác (**Minh Sát Tuệ**) này hoặc nọ, cũng như một ngọn đèn đã được thắp sáng xua tan màn hắc ám của ban đêm. Trong phương thức này, niềm tin về tự bản thân (**Hữu Thân Kiến**) đã được khắc phục do bởi tính quyết định các hiện tượng tinh thần và thể chất...quan điểm vô tác nhân của sự sinh tồn đã được khắc phục qua việc thẩm duyệt về các phụ hữu điều kiện...ý tưởng về sự vĩnh hằng đã được khắc phục do bởi sự trầm tư về sự không thường

tồn...ý tưởng về niềm hạnh phúc đã được khắc phục do bởi sự trầm tư về sự thống khổ...

(3) *Overcoming by destruction (**Samuccheda Pahāna**): if through the Knowledge of the Noble Path (**Ariyapuggala**) the fetters and other evil things cannot continue any longer, just as a tree destroyed by lightning, then such an overcoming is called “overcoming by destruction”.*

(3) Sự khắc phục bằng sự hủy diệt (**Trừ Diệt Phóng Khí**): nếu như thông qua Tri Thức Thánh Đạo (**Thánh Nhân**) các Pháp Kiết Sử và các Pháp ác khác không thể nào tiếp tục được nữa, cũng như một cái cây đã bị sét phá hủy, thế rồi sự khắc phục như thế được gọi là “sự khắc phục do bởi sự hủy diệt”.

(4) *Overcoming by tranquillization (**Paṭipassaddhi Pahāna**): when, after the disappearing of the fetters at the entrance into the Paths (**Magga**), the fetters from the moment of Fruition (**Phala**) are for ever extinct and stilled, such overcoming is called the “Overcoming by tranquillization”.*

(4) Sự khắc phục bằng sự trấn tĩnh (**Trấn Tĩnh Phóng Khí**): khi mà, sau sự biến mất các Pháp thúc phược tại Khai Ý Môn của các lộ trình Đắc Đạo (**Đạo**), các Pháp thúc phược từ khoảnh khắc của Quả Vị (**Quả**) mãi mãi tuyệt diệt và đã tiêu trừ, sự khắc phục như thế được gọi là “sự khắc phục do bởi sự trấn tĩnh”.

(5) *Overcoming by escape (**Nissaraṇa Pahāna**) is identical with the extinction and **Nibbāna**.]*

(5) Sự khắc phục bằng sự đào thoát (**Đào Thoát Phóng Khí**) tương đồng với sự tuyệt chủng và **Níp Bàn**.]

SATI AND THE YOGI

NIỆM VÀ HÀNH GIẢ

BV: Sayādaw, it may be easy for a **yogi** to be mindful in an intensive retreat but not so when he goes back to his work and normal daily routine. At a retreat, he is instructed to go slow and to be mindful of all his actions. But out of retreat in daily life, the pace is fast, even hectic. It is extremely difficult to maintain good mindfulness as one can do in a retreat. So what should a **yogi** do ?

BV: Kính bạch Đại Trưởng Lão, có thể là dễ dàng đối với một hành giả giữ được căn niệm trong một khóa tu tĩnh tâm mật tập, thế nhưng không phải như thế khi vị ấy quay trở lại với công việc và lệ hành công sự thường nhật của mình. Tại một khóa tu tĩnh tâm, vị ấy đã được giáo đạo phải đi chậm rãi và phải căn niệm đến mọi hành động. Thế nhưng ra ngoài khóa tu tĩnh tâm trong đời sống hàng ngày, tốc độ nhanh, thậm chí bận rộn lên. Thật cực kỳ khốn khó để duy trì sự chú niệm tốt đẹp như người ta có thể thực hiện trong một khóa tu tĩnh tâm. Như thế một hành giả phải làm như thế nào ?

SP: There are a few things a **yogi** should understand here. What is important is his attitude. As much as he can should try to be mindful and he should be happy with the fact that he is trying. For he cannot expect perfection, at least not until he is an **Arahant**. Only **Arahant** can be mindful all the time.

SP: Có một vài điều một hành giả nên tuệ tri ở đây. Điều trọng yếu là thái độ của vị ấy. Vị ấy nên cố gắng giữ được căn niệm bao nhiêu vị ấy có thể và vị ấy nên mãn ý với sự thật rằng vị ấy đang cố gắng. Vì vị ấy không thể nào chỉ vọng sự toàn thiện, chỉ thiếu trước khi vị ấy là một **Bậc Vô Sinh**. Chỉ có **Bậc Vô Sinh** mới có thể thường luôn giữ được căn niệm.

The priorities of **Dhamma** and that of the world are very different. In a retreat, the emphasis is on the cultivation of **Sati** (mindfulness) so that one can attain the highest wisdom of **Nibbāna**. One notes diligently all bodily actions and mental processes. Continuous, successive notings lead to a build-up of **Sati** until it becomes automatic, spontaneous, effortless. With this kind of powerful **Sati**, one can see the arising and passing away of phenomena, penetrate the truths of **Anicca** (impermanence), **Dukkha** (suffering / unsatisfactoriness) and **Anatta** (not-self) and realize **Magga-Phala-Nibbāna**, the cessation of conditioned phenomena. To the extent that we have understood the nature of **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta**, to that extent we will live wise, happy and meaningful lives. The **Arahant** who has fully understood the **Dhamma** having attained **Arahatta-Magga-Phala** (**Ahatta Path** and **Frutition Knowledge**), is always calm and at peace. He is undefiled and unshakable. When he dies, he undergoes no rebirth. That is the end of suffering.

Những sự ưu tiên của **Giáo Pháp** và Pháp ở thế gian thì hết sức sai biệt. Trong một khóa tu tĩnh tâm, tính trọng yếu là nhắm vào việc tu dưỡng về **Niệm** (sự chú niệm) nhằm để cho người ta có thể đạt được trí tuệ tối thượng của **Níp Bàn**. Người ta chú niệm một cách cẩn miến mọi hành động ở sắc thân và các quá trình tinh thần. Những sự chú niệm liên tục, liên tiếp bất đoạn dẫn đến một sự tăng dần của **Niệm** cho đến khi nó trở nên tự động, tự phát, bất nhu phí lực. Với thể loại **Niệm** cường hữu lực này, người ta có thể tri đắc sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng, thẩm thấu các chân lý **Vô Thường** (sự không thường tồn), **Khổ Đau** (sự đông thống / sự bất mãn ý) và **Vô Ngã** (không tự ngã) và chứng tri **Đạo Lộ-Quả Vị-Níp Bàn**, sự đình chỉ các hiện tượng đã phụ hữu điều kiện. Đến trình độ mà chúng ta đã tuệ tri được thực tính **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã**, đến trình độ ấy chúng ta sẽ sống minh trí, mãn ý và hữu ý nghĩa. **Bậc Vô Sinh** Ngài đã hoàn toàn tuệ tri **Giáo Pháp** đã được thành đạt, thường luôn trấn tĩnh và an tịnh. Ngài đã bất ô nhiễm và bất khả dao động. Khi Ngài viên tịch, Ngài không có trải qua việc tái sinh. Đó là việc kết thúc nỗi đông thống.

*But the priorities of the world are different. There the **yogis** have various responsibilities to fulfill. They have jobs to accomplish and they have to do them fast. They have to relate with their spouses, their family members and fulfill various social obligations. Obviously, the emphasis is not on the cultivation of **Sati** but on the accomplishment of their various responsibilities. Furthermore, they are bombarded by many sensual objects and attractions. Accordingly, they can't expect the kind of **Sati** they can develop in a meditation retreat. **Yogis** have to understand and accept that. That is why it is important for them to come to retreats from time to time to cultivate deep **Sati** and **Samādhi** (concentration). Then when they go back to their daily life-routine, they bring back with them the wisdom they have directly perceived.*

Thế nhưng những sự ưu tiên của thế gian thì khác biệt. Ở đó các hành giả có những trách nhiệm sai biệt để thực hiện. Họ có những công việc phải hoàn thành và họ phải làm chúng một cách nhanh chóng. Họ phải có quan hệ thân thuộc với những phối ngẫu của họ, những thành viên trong gia đình của họ và phải thực hiện những nghĩa vụ xã hội sai biệt. Một cách minh xác tính trọng yếu không phải nhắm vào việc tu dưỡng về **Niệm** mà là nhắm vào việc hoàn thành các nghĩa vụ sai biệt của họ. Hơn nữa, họ đã bị những hấp dẫn lực và các đối tượng dục trần oanh kích. Vì thế, họ không thể nào chỉ vọng thể loại **Niệm** họ có thể phát triển trong một khóa tu thiền định tĩnh tâm. Các hành giả phải tuệ tri và tín thọ điều ấy. Đó là lý do vì sao điều trọng yếu đối với họ thỉnh thoảng đi đến với khóa tu tĩnh tâm để tu dưỡng **Niệm** và **Định** (sự định thức) thâm khắc. Thế rồi khi họ quay trở lại với lệ hành công sự thường nhật của mình, họ tưởng khởi lại với họ trí tuệ mà họ đã được nhận thức một cách trực tiếp.

*So, generally **yogis** find that their **Sati** slackens once they go back to their normal routine. This is normal, natural. The **Sati** developed in a retreat is **Suppaṭṭhita Sati** – firm,*

*well-established **Sati**. When he goes back he is unable to note continuously, meticulously. **Sati** slackens. You can say it is ordinary, not unique. And even then, he cannot maintain this ordinary **Sati**. There are a lot of lapses in noting in the course of the day.*

Như thế, thông thường các hành giả nghiệm thấy rằng **Niệm** của họ đã chệch mảng một khi họ quay trở lại lệ hành công sự bình thường của mình. Đây là bình thường, là lẽ chính thường. **Niệm** đã phát triển trong một khóa tu tĩnh tâm là **Niệm** Kiến Lập Kiên Định – **Niệm** kiên định, đã và có hoạt động tốt trong một thời gian dài. Khi vị ấy quay trở lại, họ không có khả năng để chú niệm một cách liên tục, một cách chu mật. **Niệm** đã chệch mảng. Bạn có thể nói đó là phổ thông, không là độc đặc. Và mặc dù thế, vị ấy không thể nào duy trì được **Niệm** phổ thông này. Có rất nhiều sơ suất về việc ghi nhớ trải qua trong ngày.

BV: *So what should a **yogi** do ? How should he go about his practice ?*

BV: Như vậy một hành giả phải làm như thế nào ? Vị ấy nên cố gắng tạo tập quán cho việc thực hành của mình như thế nào ?

SP: *He should integrate the **Dhamma** into his daily life. He should try to note as much as he can – his daily activities, changes in mental states, etc. He should understand **Dhammic** principles and attitudes, and conscientiously apply them. He should find time for daily sittings, say in the morning or evening or at any convenient time. It may be fifteen minutes, half an-hour, an hour or more; he should make formal sitting part of his daily routine.*

SP: Vị ấy nên dung nhập **Giáo Pháp** vào đời sống hàng ngày của mình. Vị ấy nên cố gắng chú niệm càng nhiều càng tốt vị ấy có thể - các hoạt động hàng ngày của mình, những trạng thái thay đổi ở nội tâm, v.v. Vị ấy nên tuệ tri những hành vi chuẩn tắc và các thái độ hợp với **Giáo Pháp**, và ứng dụng chúng một cách cẩn mẫn nhận chân. Vị ấy nên tìm thời gian cho những việc tọa khán thường nhật, chẳng hạn vào buổi sáng hoặc buổi tối, hoặc bất luận lúc nào thuận tiện. Có thể là mười lăm phút, nửa giờ, một giờ đồng hồ hoặc hơn nữa; vị ấy nên thực hiện phân tọa khán chính thức thành lệ hành công sự thường nhật của mình.

SAMMASATI **CHÁNH NIỆM**

***Sati** is indispensable. In whatever yo do you need **Sati**, otherwise you won't do it well. But the kind of **Sati** we are discussing here is **Samma Sati** (Right mindfulness) i.e. the kind of **Sati** that can penetrate the truths of **Anicca, Dukkha, Anatta**. It is the moral, wholesome kind of **Sati** that makes the **yogi** steer away from **Akusala** (unwholesome) deeds. If you want to lead a moral, wholesome life, this kind of **Sati** is indispensable. This is the kind of **Sati** we are emphasizing here. This is the kind of **Sati** we must develop. This **Sati** protects the **yogi** from danger. It is like putting on a mask when one goes into a burning smoke-filled area. It (the mask) helps to screen off the smoke. But even then some smoke would still penetrate*

through and he would still feel the heat of the flames. So too when a **yogi** cultivates **Sati** out of his retreat. Because of the many distractions and conditions in the outside world, he would still feel the smoke and the heat of the **Kilesas** (defilements of greed, anger, delusion, etc.). A lot of patience is needed here. He can't succeed overnight. It is therefore essential to apply **Yoniso Manasikāra** (wise / proper consideration / attention) all the time. In this regard, it is important that the **yogi** cultivates **Sāttthaka Sampajañña** and **Sappāya Sampajañña**.

Niệm là bất khả hoặc khuyết. Trong bất luận điều gì bạn làm bạn cần phải có **Niệm**, nếu không thì bạn sẽ không làm trọn vẹn. Thế nhưng thể loại của **Niệm** chúng ta đang thảo luận ở đây là **Chánh Niệm** (Sự Chú Niệm Chân Chính) tức là thể loại **Niệm** mà có thể thâm thấu các chân lý **Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã**. Đó là đạo đức, thể loại hữu ích thân tâm kiện khang của Niệm Lực mà khiến hành giả tránh xa các **Bất Thiện** (vô tịnh hảo) Hạnh. Nếu như bạn muốn sống một đời sống đạo đức, hữu ích thân tâm kiện khang, thể loại **Niệm** này là bất khả hoặc khuyết. Đây là thể loại **Niệm** chúng ta đang nhấn mạnh ở đây. Đây là thể loại **Niệm** chúng ta cần phải phát triển. **Niệm** này bảo hộ hành giả khỏi sự nguy hiểm. Nó tựa hồ việc đeo một chiếc mặt nạ khi người ta đi vào một khu vực đang bốc cháy dày đặc khói. Nó (chiếc mặt nạ) bang trợ để ngăn chặn khói. Thế nhưng, mặc dù thế một ít khói sẽ vẫn xuyên qua và vị ấy sẽ vẫn cảm thấy sức nóng của những ngọn lửa. Cũng như thế, khi một hành giả tu dưỡng **Niệm** ra ngoài khóa tu tĩnh tâm của mình. Vì có nhiều sự phân tâm và các điều kiện ở thế giới bên ngoài, vị ấy sẽ vẫn cảm thấy khói và sức nóng của các **Pháp Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần về sự tham lam, sự phẫn nộ, sự thô giác, v.v.). Rất nhiều sự kiên nhẫn đã cần phải có ở đây. Vị ấy không thể nào thành công trong chốc lát. Do đó, hoàn toàn tất yếu là phải thường xuyên ứng dụng **Tác Ý Khôn Khéo** (Như Lý Tác Ý) (sự chú ý minh trí, sự khảo lự chính xác). Về vấn đề này, điều trọng yếu là hành giả tu dưỡng **Hữu Dụng Tĩnh Giác** và **Hữu Lợi Tĩnh Giác**.

Sāttthaka Sampajañña is clear comprehension of purpose / benefit. When he wants to say or do something, he should consider the purpose i.e. whether there is any benefit in saying or doing so. Even if it is beneficial, he should consider whether it is suitable to do so at that time. This is *Sappāya Sampajañña* (clear comprehension of suitability). Sometimes, there may be benefit in saying or doing certain things, but it may not be appropriate to do it then. For example, it may be good to admonish a certain person but it may not be appropriate to do it there and then in front of others. One should tell him discreetly at a time when he is more amenable to instruction. If **yogis** can often apply these two **Sampajaññas**, they will avoid a lot problems and become skilled in relating with people.

Hữu Dụng Tĩnh Giác là lý giải minh hiển về mục đích / về sự hữu ích. Khi vị ấy muốn nói hoặc làm điều gì đó, vị ấy nên khảo lự mục đích, tức là liệu có bất luận điều hữu ích nào không trong lúc đang nói hoặc đang làm như thế. Dù điều đó là hữu ích, vị ấy nên khảo lự liệu xem có thích hợp không để làm như thế tại thời điểm ấy. Đây là **Hữu Lợi Tĩnh Giác** (lý giải minh hiển về sự thích hợp). Đôi khi, có thể có sự hữu ích trong lúc đang nói

hoặc đang làm một số việc, thế nhưng sau đó có thể là không thích hợp để làm điều ấy. Ví dụ, có thể là thiện hảo để khiển trách một người nào đó, thế nhưng có thể là không thích hợp để làm điều ấy vào lúc đó và ở nơi đó trước mặt các tha nhân. Người ta nên nói cho vị ấy biết một cách bất đường đột vào thời điểm khi vị ấy thuận tòng sự giáo đạo hơn. Nếu như các hành giả có thể thường xuyên ứng dụng hai **Pháp Tinh Giác** này, họ sẽ tránh được rất nhiều vấn đề và trở nên lão luyện trong việc giao thiệp với mọi người.

*These two **Sampajaññas** together are also called **Parihāriya Paññā** (protecting) which means the wisdom to (1) carry out wholesome, beneficial deeds and (2) avoid unwholesome, unbeneficial deeds. It is also called **Nepakka Patina** (prudence, discrimination, carefulness, usually as **Sati**) or matured wisdom.*

Cả hai Pháp Tinh Giác này còn được gọi là **Tuệ Bảo Hộ** (sự bảo hộ) có nghĩa là Trí Tuệ (1) thực hiện những tịnh hảo hạnh, hữu ích hạnh, và (2) tránh xa các vô tịnh hảo hạnh, vô ích hạnh. Nó còn được gọi là **Tuệ Thâm Thận** (sự thâm thận, thức biệt lực, sự cẩn thận, thường là Niệm Lực) hoặc Trí Tuệ đã thành thực.

*If a **yogi** has made good progress in retreats, he will find **Sati** coming on automatically now and then, especially when there is danger in breaking his precepts (non-killing, non-stealing, non-sexual misconduct, non-lying, non-indulgence in intoxicants, etc.). He is like a person wearing white clean clothes – he would naturally steer away from dirt as he wouldn't want to soil his suit. A **Sotāpanna**, for example, would never break his five precepts. He doesn't even have to make an effort to refrain from doing so; it comes naturally as he has no desire to break them. For those whose insight wisdom is still weak, they need to exercise special mindfulness to guard against breaking of precepts. Regular meditation practice is important. When **Sati** becomes habitual; it will act like a brake, restraining one from doing foolish, unwholesome things. As a **yogi** practices it will become easier and easier to maintain **Sati**, more automatic or spontaneous.*

Nếu như một hành giả đã tiến triển tốt đẹp trong các khóa tu tĩnh tâm, vị ấy sẽ nghiệm thấy đôi lúc **Niệm** đang bắt đầu vận hành một cách tự động, nhất là khi có sự nguy hiểm trong việc vi phạm các điều học giới của mình (bất sát tử, bất thủ đạo, bất tính dục tà hạnh, bất vọng ngữ, bất dung túng trong các chất túy tửu, v.v.). Vị ấy tự hỏi một người đang mặc những quần áo trắng tinh – một cách tự nhiên vị ấy sẽ tránh xa bụi bặm vì vị ấy không muốn làm nhơ bẩn bộ quần áo của mình. Ví dụ, **Bậc Thất Lai** sẽ không bao giờ vi phạm năm điều học giới của mình. Thậm chí vị ấy không cần phải nỗ lực để tự khắc chế làm như vậy; nó đến một cách tự nhiên vì vị ấy không muốn để vi phạm chúng. Đối với những người mà Minh Sát Trí vẫn còn yếu kém, họ cần phải đặc biệt rèn luyện sự chú niệm để phòng chỉ việc vi phạm các điều học giới. Thường xuyên thực hành thiền định là trọng yếu. Khi **Niệm** trở thành tập quán tính; nó sẽ hoạt động như một cái phanh thắng, sẽ chế chỉ người ta không làm những việc ngu xuẩn và vô tịnh hảo. Khi một hành giả thực hành nó sẽ trở nên càng lúc càng dễ dàng hơn để

duy trì được **Niệm**, tự động hơn hoặc tự phát hơn.

THE OLD DAYS AND NOW QUÁ KHỨ VÀ HIỆN TẠI

BV: *Sayādaw, in the old days, people seemed to attain **Magga-Phala** (Path and Fruition Knowledges or **Nibbāna**) fairly easily even while going about their daily activities such as cooking and washing, etc. Might not **yogis** do so now too ? Out of retreat while they are going about doing their chores and work ? That is, if they are noting.*

BV: **Kính bạch Đại Trưởng Lão**, trong quá khứ, người ta đã dường như thành đạt **Đạo - Quả** (Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị hoặc **Níp Bàn**) một cách tương đối dễ dàng ngay cả trong khi đang bận rộn các hoạt động hàng ngày của mình chẳng hạn như việc nấu nướng và việc giặt giũ v.v. Hiện nay các hành giả cũng không thể làm được như thế ? Ra ngoài khóa tu tĩnh tâm trong khi họ đang bận rộn các lệ hành gia vụ và công việc của mình ? Là như thế, nếu như họ đang chú niệm.

SP: *No doubt, noting is the road to **Magga-Phala**. As long as he notes, the **yogi** is on the right track to **Nibbāna**. But it would be extremely difficult nowadays for **yogis** to attain while going about their daily activities in daily life.*

SP: Không còn nghi ngờ chi nữa, sự chú niệm là đạo lộ đến **Đạo-Quả**. Miễn là vị ấy chú niệm, hành giả đang đi đúng hướng đến **Níp Bàn**. Thế nhưng thời buổi này sẽ cực kỳ khốn khó đối với các hành giả để thành đạt trong khi đang bận rộn các hoạt động hàng ngày của mình trong đời sống hàng ngày.

*In the old days it was different. First of all, the **Buddha** was around to give just the right kind of instruction at the right time. Furthermore, those **yogis** has special **Pāramīs** (Perfections). They had laid the foundation in many previous lives. Their minds were pure and ready to absorb the **Dhamma**. Nowadays, people are generally continuously bombarded by defilements. They have many sensual distractions. Their minds are not quite pure. Their **Indriyas** (the faculties of faith, energy, concentration, wisdom and mindfulness) are far from matured. So it would be very difficult for them to attain like those yogis of former days.*

Trong quá khứ, điều đó đã là khác biệt. Trước hết, Đức Phật đã ở gần bên để ban phát cách thức giáo đạo thích đáng tại thời điểm thích đáng. Hơn nữa, các hành giả ấy đã có các **Pháp Ba La Mật** đặc trưởng (Các Pháp Toàn Thiện). Họ đã đặt nền móng trong nhiều tiền kiếp. Tâm thức của họ đã thuần khiết và sẵn sàng hấp thu **Giáo Pháp**. Thời buổi này, người ta nói chung đã bị các Pháp ô nhiễm tinh thần oanh kích một cách liên tục. Họ có nhiều nổi phân tâm dục trần. Tâm thức của họ không hoàn toàn thuần tịnh. Các **Pháp Quyền Lực** của họ (các quan năng về sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tấn*), sự định thức (*Định*), trí tuệ (*Tuệ*) và sự chú niệm (*Niệm*) còn lâu mới được thành thực. Như vậy, sẽ hết sức khốn khó đối với họ

để thành đạt tự hồ các hành giả ấy ở những ngày trước đây.

*Nevertheless, no effort goes to waste. It helps if they make it a habit to note. Then when they come to a retreat, they can enhance their **Sati** and make significant progress.*

Dù sao đi nữa, không có sự nỗ lực nào đi đến lãng phí. Sẽ hữu dụng nếu như họ thực hiện nó thành một tập quán chú niệm. Thế rồi khi họ đi đến một khóa tu tĩnh tâm, họ có thể tăng gia **Niệm** của mình và tiến triển ý vị thâm trường.

SATI'S CHARACTERISTICS CÁC ĐẶC TÍNH NIỆM LỰC

***BV:** Sayādaw, for the benefit of yogis, could we discuss here the kind of **Sati** a yogi cultivates in an intensive retreat ?*

BV: Kính bạch Đại Trưởng Lão, vì tạo điều hữu ích cho các hành giả, chúng ta có thể thảo luận ở đây về **Niệm** một hành giả tu dưỡng trong một khóa tu tĩnh tâm mật tập ?

***SP:** Yes, **Sati** is, as you know, mindfulness, awareness. We shall examine the nature of **Sati**, **Satipaṭṭhāna** and how the **yogi** is to note or observe.*

SP: Được, **Niệm** như bạn biết, là sự chú niệm, sự ý thức. Chúng ta sẽ thăm tra thực tính của **Niệm**, **Niệm Xứ** và cách thức hành giả chú niệm hoặc quan sát.

*First, we should understand the **Lakkhaṇa** (characteristic), **Rasa** (function), **Paccupaṭṭhāna** (manifestation) and **Paḍaṭṭhāna** (proximate cause) of **Sati**. **Sati** has the **Lakkhaṇa** of **Apiḷāpana**. **Apiḷāpana** means not floating; **Pīḷana** being “floating”. **Apiḷāpana** (not floating) means, in other words, sinking. If you don't float you sink. What is meant is that the **Sati** sinks into the object. It does not stay on the surface, but it penetrates or sinks into it, just like if you throw a stone into the water, the stone doesn't float around but sinks right to the bottom. So this sinking into the object is the **Lakkhaṇa** (characteristic) of **Sati**.*

Đầu tiên, chúng ta nên tuệ tri **Trạng Thái** (đặc tính), **Phận Sự** (chức năng), **Sự Thành Tựu** (sự biểu hiện) và **Nhân Cạn** (nguyên nhân cận lân) của **Niệm**. **Niệm** có Trạng Thái **Bất Phiêu Phù**. **Bất Phiêu Phù** có nghĩa là không đang trôi nổi; **Phiêu Phù** là đang trôi nổi. **Bất Phiêu Phù** (không đang trôi nổi) có nghĩa là, nói cách khác, đang chìm xuống đáy. Nếu như bạn không trôi nổi, bạn chìm xuống đáy. Điều muốn nói là **Niệm** trầm định trong đối tượng. Nó không ở trên bề mặt, mà nó thấm thấu hoặc trầm định trong đối tượng, tự hồ nếu như bạn ném một viên đá vào trong nước, viên đá không trôi nổi đó đây mà chìm ngay xuống đáy. Vì vậy việc trầm định trong đối tượng này là **Trạng Thái** (đặc tính) của **Niệm**.

*The **Rasa** (function) of **Sati** is **Asammoha** (lit. non-confusion). Here it means that the function or work of **Sati** is to ensure that the object does not disappear from sight. The mind*

*that notes keeps tracking the object from beginning to end. Whatever arises is not missed. The mind spots and sinks into it. It hits the target. That is the function of **Sati**; to note the object without any miss, not to let it out of sight but to follow it from beginning to end.*

Phận Sự (chức năng) của **Niệm** là **Vô Si** (theo nghĩa đen là phi **hỗn hào** [lẫn lộn, khó phân biệt]). Ở đây có nghĩa là chức năng hoặc công việc của **Niệm** là bảo chứng rằng đối tượng không biến mất khỏi sự nhận thức. Tâm thức mà chú niệm phải sát theo sau đối tượng từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc. Bất luận điều chi khởi sinh đều không được bỏ sót. Tâm thức lĩnh hội và trầm định trong nó. Nó kích trúng mục tiêu. Đó là chức năng của **Niệm**; chú niệm đối tượng mà không có bất luận sự bỏ sót nào, không để nó ra ngoài sự nhận thức mà phải dõi theo nó từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc.

*The **Paccupaṭṭhāna** (manifestation) of **Sati** is **Visayabhimukha**. **Visaya** refers to the object and **Abhimukha** means “to be facing the object, to be seeing it face to face”. So **Sati** is manifested as the seeing of the object directly, face to face, knowing it clearly, thoroughly. When the function (**Rasa**) is accomplished, then **Sati** will automatically manifest as seeing the object clearly, face to face. Another manifestation of **Sati** is **Ārakḥa** (guarding, protection). **Sati** protects the mind from **Kilesas** (defilements). No **Kilesas** can enter when there is **Sammasati** (Right Mindfulness). It is like closing the door to **Kilesas** just as you would close the window from wind and rain.*

Sự Thành Tựu (sự biểu hiện) của **Niệm** là **Phạm Vi Đối Diện**. **Phạm Vi** đề cập đến đối tượng và **Đối Diện** có nghĩa là “đang đối diện đối tượng, đang khán kiến nó diện đối diện”. Như vậy, **Niệm** đã hiển thị tinh tường khi đang khán kiến đối tượng một cách trực tiếp, diện đối diện, tường tri nó một cách minh hiển, một cách triệt để. Khi chức năng (**Phận Sự**) đã hoàn thành, thế rồi **Niệm Lực** sẽ một cách tự động hiển thị tinh tường khi đang khán kiến đối tượng một cách minh hiển, diện đối diện. Sự biểu hiện khác nữa của **Niệm** là **Bảo Hộ** (sự cảnh vệ, sự bảo hộ). **Niệm** bảo hộ tâm thức khỏi các **Pháp Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần). Không có các **Pháp Phiền Não** nào có thể tiến nhập khi có **Chánh Niệm** (Sự Chú Niệm Chân Chính). Tự hồ việc đóng cửa đối với các **Pháp Phiền Não** cũng như bạn sẽ đóng cửa sổ để khỏi gió và mưa.

*The **Paḍaṭṭhāna** (proximate cause) of **Sati** is **Thirasañña** – continuous, firm perception. The stronger the perception on the object (with regard to its characteristics such as heat, cold, hardness, tension, etc.) the stronger the **Sati** will be. Perception here means to perceive the object, to know the object, to recognize it as it is in its true nature, not to mistake it for something else.*

Nhân Cận (nguyên nhân cận lân) của **Niệm** là **Kiên Cường Tưởng** – động sát lực liên tục, kiên cố. Động sát lực càng kiên cường hơn vào đối tượng (về các đặc tính của nó chẳng hạn như nhiệt khí, hàn lãnh, sự kiên ngạnh, sự khản trương, v.v.) **Niệm** sẽ được kiên cường hơn. Động sát lực ở đây có nghĩa là nhận thức đối tượng, tri đặc đối tượng, nhận thức nó

đúng như chân thực tính của nó, bắt ngộ giải nó với một Pháp nào khác.

Now, let us look at the word **Satipaṭṭhāna**. The word can be broken into **Sati** + **Pa** + **Ṭhāna**. **Sati** means mindfulness. **Pa** here has the sense of distinction. It means extremely strong, intense, firm, outstanding, continuous, steadfast noting or mindfulness. **Ṭhāna** refers to the place for the establishing of mindfulness, i.e. **Kāya** (the body), **Vedanā** (feeling), **Citta** (consciousness), and **Dhamma** (mental and physical objects). So **Satipaṭṭhāna** can be interpreted as the strong and steadfast mindfulness that occurs without any break, plunging into whatever objects that arise whether they be classed under **Kāya**, **Vedanā**, **Citta** or **Dhamma**.

Bây giờ, chúng ta hãy khảo luận từ ngữ **Niệm Xứ**. Từ ngữ có thể được chiết tự thành **Niệm** + **Sai Biệt** + **Xứ**. **Niệm** có nghĩa là sự chú niệm. **Sai Biệt** ở đây có ý nghĩa là sự sai biệt. Nó có nghĩa là việc chú niệm hoặc sự chú niệm cực kỳ kiên cường, cường liệt, kiên cố, hiển trước, liên tục, kiên định. **Xứ** đề cập đến vị trí cho việc kiến lập sự chú niệm, tức là **Thân** (sắc thân), **Thọ** (cảm thọ), **Tâm** (tâm ý thức), và **Pháp** (các đối tượng tinh thần và thể xác). Như vậy **Niệm Xứ** có thể được lý giải là sự chú niệm kiên cường và kiên định mà diễn ra không có sự ngừng nghỉ nào, xung tiến vào bất luận đối tượng nào mà khởi sinh dù chúng đã được xếp loại thành **Thân, Thọ, Tâm và Pháp**.

NO TIME FOR PAUSING – JUST PLUNGE INTO THE OBJECT KHÔNG CÓ THỜI GIAN ĐỂ TẠM ĐÌNH CHỈ CHỈ CÓ XUNG TIẾN VÀO ĐỐI TƯỢNG

We shall elaborate further. How should the **yogi** note ? He should plunge straight into the object. As soon as the object arises (such as rising, falling, sitting, touching, tension, aches, etc.) **Sati** must plunge straight into it. It is like rushing in forcefully with great momentum. You can't afford to go slow or at a moderate pace. There is not a moment to lose and absolutely no time to think. There is no time to think such thoughts as “what is this ? how is this ? why is this ?” You just go straight in without thinking, speculating or analyzing. That's all ! The moment you think or speculate, the momentum is broken and your **Sati** is flawed. You won't hit the target. You'll miss the bull's eye. To give another simile, it is like a capture by sudden attack, like the police bursting in to make an arrest.

Chúng ta nên tường tận xiển thuật thêm nữa. Hành giả nên chú niệm như thế nào ? Vị ấy nên xung tiến trực suất vào đối tượng. Ngay khi đối tượng khởi sinh (chẳng hạn như sự phòng lên, sự xẹp xuống, việc an tọa, sự tiếp xúc, sự băng khăn, sự đau nhức, v.v.) **Niệm** cần phải xung tiến trực suất vào nó. Nó tự hồ khẩn cấp vận tổng một cách mãnh lực với động lực trọng đại. Bạn không thể nào cho phép chậm rãi hoặc với một tốc độ hòa hoãn. Không có một khoảnh khắc để đánh mất và hoàn toàn không có thời gian để nghỉ suy. Không có thời gian để nghỉ suy chẳng hạn như những sự nghỉ suy “cái này là cái chi ? cái này như thế nào ? vì sao như thế này ?” Bạn cứ đi thẳng không ngừng hành trì mà không có sự nghỉ suy, sự suy

trắc hoặc sự phân tích. Chỉ có thể ! Khoảnh khắc bạn nghĩ suy hoặc suy trắc, động lực đã bị ngắt quãng và **Niệm** của bạn đã bị khuyết hãm. Bạn sẽ không kích trúng mục tiêu. Bạn sẽ không đánh trúng hồng tâm. Để đưa ra một minh dụ khác nữa, nó tự hồ một cuộc tấn công bất ngờ bị bắt giữ, tự hồ cảnh sát đang xông vào để bắt giữ.

*Furthermore, the **Sati** not only plunges into the object but also spreads out and envelops it. It covers the whole object, not just a part of it. Say if a **yogi** is noting rising and falling (of the abdomen), he narrows his observation to that area of the abdomen where the rising, etc. occurs and covers the whole area, being aware of tension, tightness or whatever may be prominent. Sometimes when the **Sati** has become well-established, it can “cover” the whole body, i.e. it can be aware of phenomena as they arise and pass away in various parts of the body. (For the **Sayādaw**’s account on the experience of several **yogis** with strong **Sati**, see appendix on “exceptional **Sati**”).*

Hơn nữa, **Niệm** không những chỉ xung tiến vào đối tượng mà còn trải rộng ra và bao phủ nó. Nó bao phủ toàn bộ đối tượng, không chỉ có một phần của nó. Chẳng hạn, nếu như một hành giả đang chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống (ở cơ bụng), vị ấy thu hẹp sự quan sát của mình vào khu vực ở cơ bụng nơi mà sự phồng lên v.v. phát sinh và bao phủ toàn bộ khu vực, và rồi ý thức sự băng khẩn, sự lạp khẩn hoặc bất luận điều gì có thể hiển trước. Đôi lúc, khi **Niệm** đã trở nên được kiên lập kiên định, nó có thể “bao phủ” khắp cả châu thân, tức là nó có thể ý thức được các hiện tượng khi chúng khởi sinh và diệt vong trong các phần sai biệt ở sắc thân. (Đối với sự trần thuật của **Đại Trưởng Lão** về sự trải nghiệm của một vài hành giả với **Niệm** kiên cường, xin xem phần phụ lục “**Niệm** xuất loại bạt tụy”).

ROAD TO SUCCESS ĐẠO LỘ ĐẾN THÀNH CÔNG

BV: Sayādaw, could you explain how **Viriya**, **Sati** and **Samādhi** related to each other?

BV: Kính bạch Đại Trưởng Lão, Ngài có thể giải thích **Tấn**, **Niệm** và **Định** đã có quan hệ lẫn nhau như thế nào ?

SP: Yes, but we ought to begin from before **Viriya** and go beyond **Samādhi**. First, the **yogi** ought to have **Saddhā**, i.e. confidence in this practice. The **Buddha** has declared that this **Satipaṭṭhāna** practice is the way that leads to the purification of mind, to overcoming sorrow, lamentation, physical pain and mental suffering, to attaining **Magga-Phala** and realizing **Nibbāna**.

SP: Vâng, thế nhưng chúng ta phải bắt đầu từ **Tấn** trước và vượt qua **Định**. Đầu tiên, hành giả phải có **Tín**, tức là sự tự tín trong việc thực hành này. **Đức Phật** đã tuyên bố rằng việc thực hành **Niệm Xứ** này là đạo lộ dẫn đến sự tịnh hóa tâm thức, để dục tuyệt nỗi bi thương, **sự động khổc** (đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết), sự thống khổ thể chất và nỗi

đồng thống tinh thần, để thành đạt **Đạo - Quả** và được chứng tri **Níp Bàn**.

*The **yogi** should appreciate that it is a good thing to purify the mind and that the results promised by the **Buddha** are totally desirable. He should have a certain degree of confidence that the **Buddha**, as a fully Enlightened Being, spoke from experience and knew what he was talking about. Once the **yogi** begins practice and attains results, his initial **Saddha** (faith or confidence) is vindicated and will be fortified. Should he penetrate into the characteristics of **Anicca, Dukkha** and **Anatta**, and attain **Magga-Phala-Nibbāna**, his faith will be unshakable.*

Hành giả nên ý thức rằng đó là một điều tốt để tịnh hóa tâm thức và hơn nữa những thành quả đã được **Đức Phật** khẳng định là hoàn toàn khả vọng cầu. Vị ấy nên có một trình độ nhất định về sự tự tín mà **Đức Phật**, là một bậc Đã Hoàn Toàn Giác Ngộ, đã thuyết từ sự trải nghiệm và đã liễu tri những gì mà Ngài đã đang nói đến. Một khi hành giả bắt đầu việc thực hành và thành đạt được những thành quả, **Tín** ban đầu của mình (sự tín tâm hoặc sự tự tín) đã được chứng minh thanh bạch và sẽ được gia cố. Nếu như vị ấy thâm thấu các đặc tướng **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**, và thành đạt được **Đạo - Quả - Níp Bàn**, sự tín tâm của vị ấy sẽ bất khả dao động.

*So the **yogi** should have initial confidence in this practice. After having this (initial) **Saddha**, he must have the desire to get the promised results. When he has the desire, he should accordingly put in the necessary effort (**Viriya**).*

Như vậy, hành giả nên có sự tín tâm thoát đầu trong việc thực hành này. Sau khi đã có **Tín** (ban đầu) này, vị ấy cần phải có sở nguyện cầu để có được những thành quả đã khẳng định. Khi vị ấy đã có sở nguyện cầu, một cách tương ứng vị ấy nên chuyên tận toàn lực (**Tấn**) thiết yếu.

There are three stages to this effort:

*1. **Ārambha Dhātu** (the element of launching). This is the initial effort the yogi has to put in to start the practice. 2. **Nikkama Dhātu** (the element of boosting). During practice, the **yogi** will encounter boredom, laziness, restlessness and other obstacles. So this is the effort to overcome laziness, etc. 3. **Parakkama Dhātu** (the element of persistence). This is the effort to persist and maintain the practice, ascending one **Ñāṇa** (insight knowledge) after another until one reaches the goal. With this good effort, strong **Sati** arises. His noting mind sinks into the object as it (the object) arises. When the **Sati** is firm, the mind cannot wander; it stays put in the object. **Samādhi** (concentration) accordingly arises.*

Có ba giai đoạn cho sự nỗ lực này:

1. Tổ Chất Khai Thủy Nỗ Lực (yếu tố khởi động). Đây là sự nỗ lực ban đầu hành giả phải chuyên tận toàn lực để bắt đầu sự thực hành. **2. Tổ Chất Gia Tăng Nỗ Lực** (yếu tố tăng trưởng). Trong lúc thực hành, hành giả sẽ gặp phải sự chán nản, sự lười biếng, sự tiêu tảo bất an và những sự trở ngại khác. Vì vậy, đây là sự nỗ lực để áp phục sự lười biếng v.v.

3. Tổ Chất Kiên Trì nỗ Lực (yếu tố kiên trì bất giải). Đây là sự nỗ lực kiên trì bất giải và duy trì việc thực hành, tăng tiến lần lượt **Minh Sát Trí** (Tri Thức Tuệ Giác) này đến Minh Sát Trí khác cho đến khi người ta đạt đấng mục tiêu. Với sự nỗ lực minh trí này, **Niệm** kiên cường khởi sinh. Tâm thức đang chú niệm của vị ấy trầm định vào đối tượng khi nó (đối tượng) khởi sinh. Khi **Niệm** kiên cố, tâm thức không thể nào lưu lãng; nó vẫn an trụ trong đối tượng. **Định** (sự định thức) khởi sinh một cách tương ứng.

*As his mind (supported by **Viriya** and **Sati**) stays concentrated on the noted objects, **Sammādiṭṭhi** (Right View, i.e. wisdom) arises. He knows the object noted as it is, whether it is heat, stiffness, tension, etc. Eventually he sees their common characteristics of impermanence (**Anicca**), unsatisfactoriness (**Dukkha**) and not-self (**Anatta**).*

Khi tâm thức của vị ấy (được hỗ trợ bởi **Tấn** và **Niệm**) vẫn an trụ tập trung vào các đối tượng được chú niệm, **Chánh Kiến** (Sự Kiến Giải Chân Chính, tức là trí tuệ) khởi sinh. Vị ấy tri đắc đối tượng đã chú niệm như nó đang là, cho dù nó là nóng bức, sự cương ngạnh, sự băng khản, v.v. Cuối cùng vị ấy tri đắc các đặc tướng phổ thông về sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất mãn ý (**Khổ Đau**) và sự không tự ngã (**Vô Ngã**).

*So if we are to recapitulate by going backwards, wisdom arises because of concentration, concentration because of steadfast mindfulness, mindfulness because of the effort put in, effort because of the desire for the promised results, desire because of initial faith or confidence in the **Satipaṭṭhāna** practice.*

Như vậy, nếu như chúng ta tổng kết bằng cách đi ngược trở lại, trí tuệ khởi sinh bởi do sự định thức, sự định thức bởi do sự chú niệm kiên định, sự chú niệm bởi do sự nỗ lực đổ dồn vào, sự nỗ lực bởi do sở nguyện cầu về những thành quả đã khẳng định, sở nguyện cầu bởi do sự tín tâm hoặc sự tự tín trong việc thực hành **Niệm Xứ**.

FOUR FACTORS IN DEVELOPING SATI **BỐN YẾU TỐ TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN NIỆM LỰC**

Sati plays a key role. When steadfast **Sati** is present, **Viriya** and **Samādhi** will also be there. The three make up the concentration-group of the Noble-Eightfold-Path. There are four things that aid the development of **Sati**:

1. Continuous noting. It arouses **Sati** and leads to the strengthening of **Sati** until it becomes habitual. Thus, a **yogi** must note all his actions and whatever objects that arise at his six-sense doors.

2. Avoidance of people who do not possess **Sati**. If you take such people as your teachers, or as people to imitate, you will be in trouble.

3. Associating with people who possess **Sati**. You could take them as teachers or people to imitate.

4. *Inclining the mind towards **Sati**. This means that you place care and emphasis on the development of steadfast **Sati**. You take it seriously, not lightly.*

Niệm đóng một vai trò then chốt. Khi **Niệm** kiên định hiện diện, **Tân** và **Định** cũng sẽ hiện hữu ở đó. Cả ba Pháp này tạo nên nhóm tập trung của Bát Bội Thánh Đạo. Hơn nữa có bốn Pháp bang trợ việc phát triển **Niệm**:

1. Liên tục việc chú niệm. Nó kích khởi **Niệm** và dẫn đến việc gia cường **Niệm** cho đến khi trở thành tập quán tính. Vì thế, một hành giả cần phải chú niệm tất cả các hành động và bất luận những đối tượng nào mà khởi sinh tại lục môn cảm quan của mình.

2. Tránh xa những người bất cữ hữu **Niệm**. Nếu như bạn chọn những người như thế làm Giáo Thọ của bạn, hoặc làm người để mô phỏng, bạn sẽ bị lâm vào khốn cảnh.

3. Giao hữu với những người cữ hữu **Niệm**. Bạn có thể chọn họ làm Giáo Thọ hoặc người để mô phỏng.

4. Có khuynh hướng tâm thức về phía **Niệm**. Điều này có nghĩa là bạn chiều cố và cường điệu việc phát triển **Niệm** kiên định. Bạn nhận chân việc đó một cách nghiêm túc, một cách bất khinh suất.

HOW NOTING DISPELS KILESAS

CÁCH THỨC VIỆC CHÚ NIỆM TIÊU TRỪ CÁC PHÁP PHIỀN NÃO

BV: Sayādaw, could you elaborate on how **Kilesas** (defilements) are overcome during noting ?

BV: Kính bạch Đại Trưởng Lão, Ngài có thể tường tận xiển thuật về cách thức các **Pháp Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần) đã được áp phục trong lúc đang chú niệm ?

SP: I will first explain the two kinds of abandoning of **Kilesas that are of immediate relevance to the noting yogi. They are **Tadaṅga Pahāna** and **Vikkhambhana Pahāna**.**

SP: Đầu tiên Sư sẽ giải thích hai thể loại phóng khí các **Pháp Phiền Não mà trực tiếp tương quan đến hành giả đang chú niệm. Chúng là **Tương Phản Phóng Khí** và **Bạt Xuất Lai Phóng Khí**.**

Tadaṅga Pahāna means the abandoning of **Kilesas** (i.e. defilements such as greed, aversion and delusion) during noting while **Vikkhambhana Pahāna** is the abandoning of **Kilesas** even while one may not be noting. First, one should understand the word **Pahāna**. It can be translated as removing, overcoming, discarding, abandoning. But in the present context, one must understand it is not the abandoning, removal or overcoming of something which is already in existence. It is not that the **Kilesas** are already there and then you remove them. Rather, it is the not giving or denying of any opportunity for **Kilesas** to arise. This is how it occurs: when a **yogi** is noting an object, his mind is absorbed, concentrated in the task of noting. He gets to know the true nature of the object. He knows the relation between mind

*and matter, the Cause and Effect, the arising and passing away, the characteristics of **Anicca, Dukkha, Anatta and Asubha** (loathsomeness) inherent in the object.*

Tương Phản Phóng Khí có nghĩa là sự phóng khí các **Pháp Phiền Nã** (tức là các Pháp ô nhiễm tinh thần chẳng hạn như sự tham lam, **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) và sự thô giác trong lúc đang chú niệm, trong khi **Bạt Xuất Lai Phóng Khí** là sự phóng khí các **Pháp Phiền Nã** ngay cả trong khi người ta có thể không có được sự chú niệm. Trước tiên, người ta nên tuệ tri từ ngữ **Phóng Khí**. Nó có thể được phiên dịch là sự tiêu trừ, sự áp phục, sự vứt bỏ, sự phóng khí. Thế nhưng trong hoàn cảnh hiện tại, người ta cần phải tuệ tri nó không phải là sự phóng khí, sự tiêu trừ hoặc sự áp phục một điều gì đó mà đã đang hiện hữu. Nó không phải là các Pháp Phiền Nã đã vào lúc đó và ở nơi đó bạn tiêu trừ chúng. Đúng hơn là, đó là việc không cho hoặc việc cự tuyệt cung cấp bất luận cơ hội nào để các **Pháp Phiền Nã** khởi sinh. Đây là cách thức nó xảy ra: khi một hành giả đang chú niệm một đối tượng, tâm thức của vị ấy đã toàn thân quán chú, đã tập trung trong nhiệm vụ chú niệm. Vị ấy tri đắc được chân thực tính của đối tượng. Vị ấy tri đắc mối quan hệ giữa tâm thức và vật chất, Nguyên Nhân và Hệ Quả, sự khởi sinh và sự diệt vong, các đặc tướng **Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã** và **Bất Tịnh** (đặc tính chán ghét) cố hữu trong đối tượng.

Let us say, he is noting a hot sensation as “heat, heat”. His mind is focusing on this sensation. Eventually, he comes to understand that there are basically only two things involved here, the sensation of heat and the mind that knows it. This is the Knowledge of The Discrimination of Mind-and-Matter.

Chúng ta hãy nói, vị ấy đang chú niệm một cảm giác nóng bức là “nóng bức, nóng bức”. Tâm thức vị ấy đang tập trung vào cảm giác này. Cuối cùng, vị ấy đi đến tuệ tri rằng một cách căn bản chỉ có hai điều đã hữu quan chặt chẽ ở đây, cảm giác nóng bức và tâm thức mà tri đắc nó. Đây là Tri Thức Phân Biệt Tâm Thức và Vật Chất.

He understands the Cause and Effect. For example, he knows that because of the occurrence of heat, the noting mind comes about. Here heat is the Cause and noting / awareness is the Effect.

Vị ấy tuệ tri Nguyên Nhân và Hệ Quả. Ví dụ, vị ấy tri đắc rằng vì sự phát sinh của nhiệt khí, tâm thức đang chú niệm xảy ra. Ở đây nhiệt khí là Nguyên Nhân và sự chú niệm / sự ý thức là Hệ Quả.

When he sees the heat arising and passing away in succession, he understands its impermanent nature, its unsatisfactoriness nature, its not-self nature (i.e. arising according to conditions, there being no ultimate controller).

Khi vị ấy tri đắc nhiệt khí đang khởi sinh và đang diệt vong một cách liên tục, vị ấy tuệ tri thực tính không thường tồn của nó, thực tính bất mãn ý của nó, thực tính không tự ngã (tức là sự khởi sinh căn cứ vào các điều kiện, căn bản là không có quản lý giả).

He doesn't have to think to know all these things. Rather, the knowledge and understanding will come to him spontaneously and naturally in the course of noting. Thus noting and understanding in this way, **Kilesas** have no opportunity to arise. If you do not note, then **Kilesas** such as **Abhijjā** (covetousness) and **Domanassa** (mental distress) can arise. For example, if the object is pleasant, greed can arise and if unpleasant, mental distress or aversion can arise. But when you are noting and absorbed in knowing the object as it is in its true nature, such **Kilesas** cannot arise. For every moment of noting, there is no **Kilesa** for that moment. Thus **Tadaṅga Pahāna** is also called momentary or temporary abandoning of **Kilesas**. It means that for as long as you are noting, **Kilesas** cannot arise. If you note for ten moments or thousand moments or one hour uninterruptedly at a stretch, then for that long duration of time, **Kilesas** cannot arise. This is **Tadaṅga Pahāna**.

Vị ấy không phải nghĩ suy để tri đắc tất cả những điều này. Đúng hơn là, Tri Thức và Tuệ Tri sẽ đi đến vị ấy một cách tự phát và một cách tự nhiên trong tiến trình chú niệm. Do vậy, sự chú niệm và tuệ tri trong phương thức này, **các Pháp Phiền Não** không có cơ hội để khởi sinh. Nếu như bạn không chú niệm, thế rồi **các Pháp Phiền Não** chẳng hạn như **Tham Ác** (sự tham cầu) và **Ưu Thọ** (cảm thọ thống khổ) có thể khởi sinh. Ví dụ, nếu như đối tượng duyệt ý, sự tham lam có thể khởi sinh và nếu như bất duyệt ý, cảm thọ thống khổ hoặc **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) có thể khởi sinh. Thế nhưng khi bạn đang chú niệm và đã toàn thân quán chú đang tường tri đối tượng đúng như chân thực tính của nó, **các Pháp Phiền Não** như vậy không thể nào khởi sinh. Trong mỗi một khoảnh khắc chú niệm thì không có **Pháp Phiền Não** trong khoảnh khắc ấy. Do vậy, **Tương Phản Phóng Khí** còn được gọi là sự phóng khí phiền khắc hoặc đoạn kỳ **các Pháp Phiền Não** (*Nhất Thời Phóng Khí*). Nó có nghĩa là bao giờ mà bạn đang chú niệm, **các Pháp Phiền Não** không thể nào khởi sinh. Nếu như bạn chú niệm trong mười khoảnh khắc, hoặc ngàn khoảnh khắc, hoặc một giờ đồng hồ một cách bất trung đoạn, một cách nhất khẩu khí, thế rồi trong khoảng thời gian lâu dài ấy, **các Pháp Phiền Não** không thể nào khởi sinh. Đây là **Tương Phản Phóng Khí** (*Nhất Thời Phóng Khí*).

Furthermore, **Kilesas** cannot arise because in the place where it can arise, you have installed mindfulness and knowledge, such as understanding of **Anicca**, **Dukkha**, **Anatta**, etc. Thus **Tadaṅga Pahāna** is also called overcoming or abandoning of **Kilesas** by substitution of opposites, for you are substituting not-knowing (**Avijja**) with knowing (**Vijja**), mistaken perception of permanence (**Nicca**) with correct perception of impermanence (**Anicca**), mistaken perception of happiness (**Sukha**) with correct perception of suffering (**Dukkha**), mistaken perception of self (**Atta**) with correct perception of not-self (**Anatta**), mistaken perception of beauty (**Subha**) with correct perception of loathsomeness (**Asubha**).

Hơn nữa, **các Pháp Phiền Não** không thể nào khởi sinh vì ở trong vị trí nơi mà nó có thể khởi sinh, bạn đã lắp đặt sự chú niệm và tri thức, chẳng hạn như tuệ tri về **Vô Thường**, **Khổ Đau**, **Vô Ngã**, v.v. Do vậy, **Tương Phản Phóng Khí** còn được gọi là sự áp phục hoặc

sự phóng khí các **Pháp Phiền Nã** bằng cách thay đổi các Pháp tương phản, vì bạn đang thay đổi Pháp bất tường tri (**Vô Minh**) với sự tường tri (**Minh**), thay đổi động sát lực thô ngộ về đặc tướng thường tồn (**Thường Tồn**) với động sát lực chính xác về đặc tướng không thường tồn (**Vô Thường**), thay đổi động sát lực thô ngộ về niềm hạnh phúc (**An Lạc**) với động sát lực chính xác về sự khổ đau (**Khổ Đau**), thay đổi động sát lực thô ngộ về tự ngã (Ngã) với động sát lực chính xác về không tự ngã (**Vô Ngã**), thay đổi động sát lực thô ngộ về đặc tính tịnh hảo (**Tịnh Hảo**) với động sát lực chính xác về đặc tính chán ghét (**Bất Tịnh**).

*The word **Tadaṅga** can be separated into **Tad** and **Aṅga**. **Tad** literally means “that”. It refers to that **Kilesa** which can arise if there is no noting or mindfulness. **Aṅga** means a limb, a part, a unit. Here it refers to the unit of noting which can overcome that **Kilesa** in the sense of giving no opportunity for that **Kilesa** to arise.*

Từ ngữ **Tadaṅga** có thể được chiết tự thành **Tad** và **Aṅga**. **Tad** có nghĩa đen là “điều ấy”. Nó đề cập đến **Phiền Nã** ấy mà có thể khởi sinh nếu như không có việc chú niệm hoặc sự chú niệm. **Aṅga** có nghĩa là một chi, một phần, một đơn vị. Ở đây đề cập đến đơn vị chú niệm mà có thể áp phục **Phiền Nã** ấy trong ý nghĩa là không cho **Phiền Nã** ấy có cơ hội để khởi sinh.



ABANDONING BY VIKKHAMBHANA PAHĀNA VIỆC PHÓNG KHÍ BỞI BÁT XUẤT LAI PHÓNG KHÍ

*Now, when **Tadaṅga Pahāna** has occurred for sometime in a stretch, **Vikkhambhana Pahāna** arises. This means that even if the **yogi** may not be noting (for example, he may miss noting at intervals or he may have got up from his sitting), **Kilesas** will still not arise. How ? Because of the carrying over or residual effect of the **Tadaṅga Pahāna**. Because of the earlier continuous noting and occurring of **Tadaṅga Pahāna**, the **yogi**'s mind becomes very fine and pure. At such a time, even if he does not note, **Kilesas** cannot enter. Reaching this level of mind is **Vikkhambhana Pahāna**. We can translate it as abandoning by suppression in the sense that **Kilesas** have no opportunity to arise even in objects which are not noted. At this stage, the **yogi** might even think that he has totally overcome **Kilesas** and that they cannot arise anymore. But, of course, this is not so. The freedom from **Kilesas** is only temporary. When the effects of **Vikkhambhana Pahāna** wears off (after he has stopped meditating for some time), he will find himself bombarded by **Kilesas** again. To give a simile: if you put an iron ball in a fire and take it out when it is red hot, you can't touch the ball even though it is out of the fire. Similarly, **Kilesas** cannot arise in the **yogi** when he stops noting because the residual effect of the **Tadaṅga Pahāna** still remain. But when the heat subsides, you can touch the ball. So too when **Tadaṅga Pahāna** wears off, **Kilesas** can arise once again.*

Bây giờ, khi **Tương Phản Phóng Khí** đã xảy ra đôi khi kéo dài trong một khoảng thời gian, **Bát Xuất Lai Phóng Khí** khởi sinh. Điều này có nghĩa là cho dù hành giả có thể không

có sự chú niệm (ví dụ, vị ấy có thể đôi lúc bỏ sót sự chú niệm, hoặc vị ấy có thể đã đứng lên sau việc an tọa của mình), **các Pháp Phiền Nã** tuy vậy vẫn sẽ không khởi sinh. Vì lý do gì ? Bởi do việc kế tục tồn tại hoặc hệ quả thặng dư của **Tương Phản Phóng Khí**. Bởi do việc chú niệm liên tục trong quá khứ và đang phát sinh của **Tương Phản Phóng Khí**, tâm thức của hành giả trở nên hết sức vi tế và thuần tịnh. Tại một thời điểm như vậy, mặc dù vị ấy không chú niệm, **các Pháp Phiền Nã** không thể nào tiến nhập. Việc đạt đến trình độ tâm thức này là **Bạt Xuất Lai Phóng Khí**. Chúng ta có thể phiên dịch nó là sự phóng khí bằng cách trấn áp trong ý nghĩa là **các Pháp Phiền Nã** không có cơ hội để khởi sinh ngay cả trong các đối tượng mà đã không được chú niệm. Ở giai đoạn này, hành giả thậm chí có thể nghĩ suy rằng vị ấy đã hoàn toàn áp phục **các Pháp Phiền Nã** và như thế chúng không thể nào khởi sinh được nữa. Thế nhưng, lẽ tất nhiên, điều này không phải như thế. Sự thoát khỏi **các Pháp Phiền Nã** chỉ là đoản kỳ. Khi các hệ quả của **Bạt Xuất Lai Phóng Khí** dần dần tiêu mất (sau khi vị ấy đã đình chỉ việc thiền định trong ít lâu), vị ấy đột nhiên tự phát hiện đã bị **các Pháp Phiền Nã** oanh kích một lần nữa. Để cho một minh dụ: nếu như bạn bỏ một viên bi sắt vào một ngọn lửa và lấy nó ra khi nó đã nóng đỏ, bạn không thể nào chạm viên bi dù cho là nó đã ra khỏi ngọn lửa. Một cách tương tự, **các Pháp Phiền Nã** không thể nào khởi sinh ở trong hành giả khi vị ấy đình chỉ việc chú niệm vì hệ quả thặng dư của **Tương Phản Phóng Khí** vẫn tồn tại. Thế nhưng khi sức nóng giảm xuống, bạn có thể tiếp xúc viên bi. Cũng như thế, khi **Tương Phản Phóng Khí** dần dần tiêu mất, **các Pháp Phiền Nã** có thể khởi sinh một lần nữa.

*Finally, when **Magga-Phala** is attained, **Samuccheda Pahāna** (abandoning by cutting off) occurs. This means that the **Kilesas** are cut off permanently. They can never arise again. For the **Arahant**, all fetters (**Samyojana**) are uprooted, which means that no **Kilesas** can ever arise again. For the **Sotāpanna** (the person who arrives at the first stage of Sainthood), certain **Kilesas** can still arise as he has cut off only three fetters, namely personality belief (**Sakkāyadiṭṭhi**), clinging to mere rites and rituals (**Sīlabbataparāmāsa**) and skeptical doubts (**Vicikicchā**). He is still susceptible to greed and anger but not the types that can lead him to rebirth in woeful states (**Apāya**). The effects (**Vipāka**) of previously done bad deeds which could have led him to such woeful rebirths have also been neutralized. Also he could never commit such kinds of bad deeds again.*

Cuối cùng, khi **Đạo - Quả** đã được thành đạt, **Trừ Diệt Phóng Khí** (sự phóng khí bằng sự cắt đứt) phát sinh. Điều này có nghĩa là **các Pháp Phiền Nã** bị cắt đứt một cách vĩnh cửu. Chúng không bao giờ có thể khởi sinh được nữa. Đối với **Bậc Vô Sinh**, tất cả các Pháp thúc phược (**Kiết Sứ**) đã được bạt khởi liên căn, điều đó có nghĩa là **các Pháp Phiền Nã** không bao giờ có thể khởi sinh được nữa. Đối với **Bậc Thất Lai** (Bậc đã đạt đến giai đoạn thứ nhất của Bậc Thánh Đồ), một số **Pháp Phiền Nã** có thể vẫn còn khởi sinh vì vị ấy chỉ có cắt đứt ba Pháp thúc phược, đó là niềm tin về tự bản thân (**Hữu Thân Kiến**), sự y luyến chỉ là vào những nghi lễ và các lễ tục (**Giới Chấp Tiện Thi**) và các sự nghi ngờ thắc mắc

(**Hoài Nghi**). Vị ấy vẫn còn dễ bị cảm nhiễm sự tham lam và sự phẫn nộ, thế nhưng không thuộc các thể loại mà có thể dắt dẫn vị ấy đi tái sinh trong các trạng thái thống khổ (**Khổ Thú**). Những hệ quả (**Di Thực Quả**) của các hành vi bất hảo dĩ tiền đã tạo tác có thể dắt dẫn vị ấy đến các Cõi Tái Sinh thống khổ như vậy cũng đã được vô hiệu hóa. Ngoài ra, vị ấy không bao giờ có thể phạm các thể loại hành vi bất hảo như vậy nữa.

*Following this, there is **Paṭipassaddhi Pahāna** (abandoning by tranquillization). This refers to the attainment of Fruition Knowledge (**Phala Ñāṇa**) which follows automatically immediately after Path Knowledge (**Magga Ñāṇa**). To give a simile: it is like something being burnt by a fire and when the flames are extinguished, you further throw water to cool the burnt object. Similarly, **Phala** has that kind of cooling effect on the person who has attained **Magga**. When an **Ariya yogi** (one who has attained **Magga-Phala**), Re-Enters **Phala**, he enjoys the bliss of **Nibbāna**.*

Theo sau điều này, có **Trần Tĩnh Phóng Khí** (sự phóng khí bằng sự trần tịnh). Điều này đề cập đến việc thành đạt Tri Thức Quả Vị (**Quả Trí**) đi theo một cách tự động ngay sau Tri Thức Đạo Lộ (**Đạo Trí**). Để cho một minh dụ: tự hồ một vật thể nào đó đã bị một ngọn lửa đốt cháy và khi các ngọn lửa đã bị dập tắt, bạn lại đổ thêm nước để làm mát lạnh vật thể đã bị đốt cháy. Một cách tương tự, Quả Vị có pháp quả làm mát lạnh ấy đối với Bạc đã thành đạt được Đạo Lộ. Khi một hành giả Bạc Thánh (Bạc đã thành đạt được **Đạo - Quả**), Quả Vị Nhất Lai, Bạc ấy tận hưởng niềm cực lạc **Níp Bàn**.

*Lastly, there is **Nissaraṇa Pahāna** (abandoning by escape). This applies only to **Arahants** who have attained **Arahatta Magga-Phala**. On attaining **Arahatta Magga-Phala-Nibbāna**, one escapes from **Kilesa Vaṭṭa** (the round of **Kilesas**), **Kamma Vaṭṭa** (the round of action) and **Vipāka Vaṭṭa** (the round of effect). It means he undergoes no more rebirths; he is free from **Samsāra** – the endless faring on in the sea of suffering.*

Cuối cùng, có **Đào Thoát Phóng Khí** (sự phóng khí bằng sự đào thoát). Điều này chỉ ứng dụng đối với các **Bạc Vô Sinh**, Bạc đã thành đạt được **Đạo - Quả Vô Sinh**. Khi đã thành đạt **Đạo - Quả Vô Sinh Níp Bàn**, người ta đào thoát khỏi **Phiền Não Luân** (vòng tuyền chuyển các **Pháp Phiền Não**), **Nghiệp Báo Luân** (vòng tuyền chuyển hành động) và **Di Thực Quả Luân** (vòng tuyền chuyển hệ quả). Nó có nghĩa là vị ấy không còn trải qua các sự tái sinh nữa, vị ấy thoát khỏi **Vòng Luân Hồi** – cuộc du hành trong biển khổ đau bất cùng bất tận.

KILESAS AT VARIOUS LEVELS CÁC PHÁP PHIỀN NÃO Ở NHIỀU CẤP BẠC SAI BIỆT

***BV: Sayādaw**, can you explain how a yogi benefits by being free of **Ārammaṇā nussaya Kilesas** (defilements latent in object) as a result of noting ?*

BV: Kính bạch Đại Trưởng Lão, Ngài có thể giải thích làm thế nào một hành giả hoạch ích trạng thái được thoát khỏi **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần tiềm phục ẩn náu trong đối tượng) do kết quả của việc chú niệm ?

SP: Before this, let me explain *Vīṭikkama*, *Pariyuṭṭhāna* and *Anussaya Kilesas*. *Vīṭikkama Kilesas* are defilements of transgression. It means *Kilesas* which manifest at the bodily or verbal level, such as killing or lying. These are gross *Kilesas*.

SP: Trước khi giải thích điều này, hãy để Sư giải thích **Việt Cấp Phiền Não, Khởi Lập Phiền Não** và **Tùy Miên Phiền Não**. **Việt Cấp Phiền Não** là các Pháp ô nhiễm tinh thần vi phạm tội lỗi. Nó có nghĩa là **các Pháp Phiền Não** biểu hiện ở cấp độ thuộc về thân hoặc thuộc về lời, chẳng hạn như việc sát tử hoặc việc vọng ngữ. **Các Pháp Phiền Não** này thô thiển.

Pariyuṭṭhāna Kilesas are obsessive *Kilesas* which occur purely at the mental level. They are the unwholesome thoughts which arise in the mind but had not been translated into action – bodily or verbally.

Khởi Lập Phiền Não là các **Pháp Phiền Não oanh nhiễu** (quấn quanh, vây bọc) mà phát sinh một cách thuần tịnh với cấp độ ở nội tâm. Chúng là những sự nghĩ suy vô tịnh hảo mà khởi sinh ở trong tâm thức mà chưa biến thành hành động – thuộc về thân hoặc thuộc về lời.

Anussaya Kilesas are those that lie latent and will arise when conditions are favourable. They are always waiting to pounce at the first opportunity, and these opportunities are many in the course of a day.

Tùy Miên Phiền Não là các Pháp mà tiềm phục ẩn náu và sẽ khởi sinh khi có những điều kiện thích hợp. Chúng luôn chờ đợi để tóm ngay cơ hội đầu tiên, và những cơ hội này có rất nhiều trong một ngày.

That a *yogi* is free from all *Kilesas* at the time of noting is clear but once he stops noting, because of the existence of *Anussaya* (latent) *Kilesas*, *Pariyuṭṭhāna* (obsessive mental) *Kilesas* and *Vīṭikkama* (transgressive) *Kilesas* will once again arise. Once you cut off the *Anussaya Kilesas*, both the *Pariyuṭṭhāna* (obsessive mental) *Kilesas* and *Vīṭikkama* (transgressive) *Kilesas* cannot arise. There will be no bad thoughts and consequently no bad verbal or bodily deeds.

Hơn nữa một hành giả thoát khỏi tất cả **các Pháp Phiền Não** tại thời điểm đang chú niệm là minh hiển, thế nhưng một khi vị ấy đình chỉ việc chú niệm, vì sự hiện hữu của các **Pháp Tùy Miên** (tiềm phục ẩn náu) **Phiền Não** thì các **Pháp Khởi Lập** (oanh nhiễu ở nội tâm) **Phiền Não** và **Pháp Việt Cấp** (vượt quá) **Phiền Não** sẽ một lần nữa khởi sinh. Một khi bạn cắt đứt các **Pháp Tùy Miên Phiền Não** thì cả hai các **Pháp Khởi Lập** (oanh nhiễu ở nội

tâm) **Phiền Não** và các **Pháp Việt Cấp** (vượt quá) **Phiền Não** không thể nào khởi sinh. Sẽ không có những sự nghĩ suy bất thiện và do đó không có những Ngũ Ấc Hạnh hoặc Thân Ấc Hạnh.

Now there are two kinds of **Anussaya Kilesas**, namely **Ārammaṇānussaya** and **Santānānussaya Kilesas**. A **yogi** cannot cut off **Santānānussaya Kilesas** until he attains **Magga-Phala** but he can cut off **Ārammaṇānussaya Kilesas** by noting. First, let me explain **Santānānussaya Kilesas**. **Anussaya** means the potential to arise while **Santāna** means the mind-body (**Nāma-Rūpa**) complex or continuity. So **Santānānussaya Kilesas** are the defilements which have the potential to arise in the mind-body continuity. As long as one has not attained **Magga-Phala**, these **Anussaya Kilesas** (latent defilements) have not been uprooted and can arise at opportune moments.

Bây giờ, có hai thể loại **Tùy Miên Phiền Não**, đó là **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** và **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não**. Một hành giả không thể nào cắt đứt **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não** cho đến khi vị ấy thành đạt được **Đạo - Quả**, thế nhưng với sự chú niệm vị ấy có thể cắt đứt **Cảnh Tùy Miên Phiền Não**. Trước tiên, hãy để Sư giải thích **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não**. **Tùy Miên** có ý nghĩa là tiềm lực để khởi sinh trong khi **Trì Tục** có ý nghĩa là sự liên tục hoặc sự phức hợp thân-tâm (**Danh-Sắc**). Như thế **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não** là các Pháp ô nhiễm tinh thần vốn hữu tiềm lực để khởi sinh ở trong sự liên tục thân-tâm. Chừng nào người ta chưa thành đạt được **Đạo - Quả** thì các **Pháp Tùy Miên Phiền Não** (các Pháp ô nhiễm tinh thần tiềm phục ẩn náu) này vẫn chưa được bạt khởi liên căn và có thể khởi sinh vào những thời điểm thích hợp.

Ārammaṇānussaya Kilesas are those defilements that can arise with the objects that are noted. For example, if you are not noting with **Vipassanā** insight, then when you encounter a pleasant object, lust or craving may arise. Or when you encounter an unpleasant object, ill-will or aversion may arise. Even if **Kilesas** do not arise then because you have been applying **Yoniso Manasikāra** (wise reflection through thinking) at the time of encountering the object, still later on when you think back about the object, lust or craving, etc. may arise. This is called **Ārammaṇānussaya Kilesas**, defilements which have the potential to arise in objects which have not been observed with **Vipassanā** insight.

Cảnh Tùy Miên Phiền Não là các Pháp ô nhiễm tinh thần mà có thể khởi sinh với các đối tượng mà đã được chú niệm. Ví dụ, nếu như bạn không có việc chú niệm với **Minh Sát Trí**, thế rồi khi bạn gặp phải một đối tượng duyệt ý, sự tham dục hoặc lòng khát vọng có thể khởi sinh. Hoặc khi bạn gặp phải một đối tượng bất duyệt ý, sự cừ hận hoặc sự căm ghét có thể khởi sinh. Mặc dù các **Pháp Phiền Não** không khởi sinh lúc đó vì bạn đã đang ứng dụng **Tác Ý Khôn Khéo** (*Như Lý Tác Ý*) (sự thâm tư minh trí thông qua việc nghĩ suy) tại thời điểm đang gặp phải đối tượng, tuy nhiên về sau này khi bạn hồi tưởng về đối tượng, sự tham dục hoặc lòng ái dục, v.v. có thể khởi sinh. Điều này được gọi là **Cảnh Tùy Miên Phiền**

Não, các Pháp ô nhiễm tinh thần vốn hữu tiềm lực để khởi sinh trong các đối tượng mà đã không được quan sát với **Minh Sát Trí**.

*However, a **yogi** who has been noting with **Vipassanā** insight totally uproots **Ārammaṇānussaya Kilesas**. This means that not only at the time of noting the **Kilesas** do not arise; even after that, should he recollect that object, no **Kilesa** can arise. Instead only the Knowledge that was present at the time when he had first noted the object will arise. That is why it is important to note the mental and physical phenomena that arise. In this way the **yogi** cut off **Ārammaṇānussaya Kilesas** in the noted object permanently and this is a unique kind of benefit that a **yogi** can attain even before he arrives at **Magga-Phala**. If a **yogi** can appreciate this benefit, he should strive to be vigilant and consistent in noting to cut off as many **Ārammaṇānussaya Kilesas** as possible.*

Tuy nhiên, một hành giả mà đã có việc chú niệm với **Minh Sát Trí** thì hoàn toàn bạt khởi liên căn **Cảnh Tỳ Miên Phiền Não**. Điều này có ý nghĩa là không những chỉ tại thời điểm đang chú niệm mà còn **các Pháp Phiền Não** không khởi sinh; ngay cả sau đó, nếu như vị ấy hồi ức đối tượng đó, không có **Pháp Phiền Não** có thể khởi sinh. Thay vào đó, chỉ có Tri Thức mà đã hiện diện tại thời điểm khi vị ấy đã chú niệm đối tượng lần đầu tiên sẽ khởi sinh. Đó là lý do vì sao điều trọng yếu là phải chú niệm các hiện tượng tinh thần và thể chất mà khởi sinh. Trong phương thức này, hành giả cắt đứt **Cảnh Tỳ Miên Phiền Não** trong đối tượng đã được chú niệm một cách vĩnh cửu và đây là một thể loại hữu ích duy nhất mà một hành giả có thể có thể thành đạt ngay cả trước khi vị ấy đạt đến Đạo - Quả. Nếu như một hành giả có thể ý thức sự hữu ích này, vị ấy nên phấn đấu cảnh giác và nhất quán trong việc chú niệm hết cả khả năng để cắt đứt **Cảnh Tỳ Miên Phiền Não**.

*In this regard, it is pertinent for the **yogi** to understand **Nimittagaha** and **Anuvyañjanagaha**, **Nimitta** literally means “sign”. Here it refers to that object which is the cause of **Kilesas**. **Gaha** means apprehending or grasping. **Anuvyañjana** means “details” i.e. details of the object while **Nimitta** refers to the object as a whole without yet going into the details.*

Về vấn đề này, thật là thích hợp để hành giả tuệ tri đến **Chấp Trước Tổng Tướng** và **Chấp Trước Biệt Tướng**, **Tổng Tướng** nghĩa đen có nghĩa là “dấu hiệu, tướng trạng”. Ở đây nó đề cập đến đối tượng ấy là tác nhân của **các Pháp Phiền Não**. **Chấp Trước** có nghĩa là sự tóm lấy hoặc sự chấp trước. **Biệt Tướng** có nghĩa là “những chi tiết” tức là những chi tiết của đối tượng, trong khi đó **Tổng Tướng** đề cập đến toàn bộ đối tượng mà chưa thăm tra đến những chi tiết.

SEEING WITHOUT GRASPING
KHÁN KIẾN BẤT CHẤP TRƯỚC

Now, to give an example. Let us say a man sees a pretty woman (or the reverse example, i.e. a woman seeing a good-looking man, can also be given). First, the man looks at the woman as a whole. He cognizes that it is a pretty woman and at that time **Tañhā** (lust, craving or desire) may arise. Next, he may start to take in the details of the object. He observes the woman closely, her features, her shape, her behaviour, etc. He thinks she has beautiful eyes, eyebrows, nose, ears, lips, breasts, limbs, etc. He may like the way she talks, the way she smiles or laughs, the way she walks or stands, the way she does her hair, the way she carries herself, the sound of her voice, etc. In this way, he studies the details. This is called **Anuvyañjanagaha** - apprehending or grasping (**Gaha**) the details (**Anuvyañjanagaha**) of the object. Naturally, the **Kilesas** (of lust, craving, etc.) arise even more strongly in one who studies the object in this manner.

Bây giờ, để đưa ra một ví dụ. Chúng ta lấy một nam nhân làm ví dụ khán kiến một nữ nhân xinh đẹp (hoặc ví dụ ngược lại, tức là một nữ nhân đang khán kiến một hảo khán nam nhân, cũng có thể được đưa ra). Trước tiên, vị nam nhân khán kiến nữ nhân một cách tổng thể (*tổng tướng*). Vị ấy nhận thức rằng đó là một nữ nhân xinh đẹp và tại thời điểm **Ái Dục** (sự tham dục, lòng khát vọng hoặc lòng dục vọng) có thể khởi sinh. Tiếp theo, vị ấy có thể bắt đầu xem xét các chi tiết của đối tượng. Vị ấy quan sát nữ nhân một cách cẩn trọng, nét đặc trưng của Bà ấy, hình trạng của Bà ấy, hành vi của Bà ấy, v.v. Vị ấy nghĩ rằng Bà ấy có đôi mắt xinh đẹp, lông mày, lỗ mũi, đôi tai, đôi môi, ngực, các chi v.v. Vị ấy có thể ưa thích cách thức cô ấy nói chuyện, cách thức cô ấy mỉm cười hoặc cười vui, cách thức Bà ấy đi hoặc đứng, cách thức Bà ấy bới tóc của mình, cách thức Bà ấy bảo trì tư thái, thanh âm của giọng nói Bà ấy v.v. Trong phương thức này, vị ấy khảo sát cẩn thận các chi tiết. Điều này được gọi là **Chấp Trước Biệt Tướng** - sự tóm lấy hoặc sự chấp trước (**Chấp Trước**) các chi tiết (**Chấp Trước Biệt Tướng**) của đối tượng. Một cách tự nhiên, các **Pháp Phiền Não** (của sự tham dục, lòng khát vọng, v.v.) khởi sinh thậm chí còn mạnh mẽ hơn ở trong vị khảo sát cẩn thận trong cách thức này.

*Looking at the object as a whole (**Nimittagaha**), the **Kilesas** cannot yet arise so strongly. But if one does not stop there but goes on grasping the details, then one goes in deeper. To give a simile, it is like eating rice with various dishes. Taking the plain rice without any curries is like **Nimittagaha**. But when you add in the various curries, vegetables, etc. it becomes more tasty. That is like **Anuvyañjanagaha**.*

Khi đã thâm thị vào đối tượng một cách tổng thể (**Chấp Trước Tổng Tướng**), các **Pháp Phiền Não** chưa có thể nào khởi sinh một cách mạnh mẽ như vậy. Thế nhưng nếu như vị ấy không dừng lại ở đó mà tiếp tục việc chấp trước các chi tiết, thế rồi vị ấy bị cuốn hút vào một cách thâm khắc hơn. Để đưa ra một minh dụ, tự hồ việc ăn cơm với những thức ăn sai biệt được dọn trên đĩa. Việc thọ thực cơm trắng mà không có vị cà ri thì tự hồ **Chấp Trước Tổng Tướng**. Thế nhưng khi bạn thêm các vị sai biệt của cà ri vào, những thực vật vào, v.v. nó trở nên mỹ vị khả khẩu hơn. Điều ấy tự hồ **Chấp Trước Biệt Tướng**.

The **yogi** who is noting conscientiously grasps neither the form nor the details of the object. This is called **Na Nimittagaha** and **NaAnuvyañjanagaha** (**Na** is **Pāli** for “not”). By grasping neither the forms nor details, **Ārammaṇānussaya Kilesa** is cut off. How does it occur ? At the time the man (**yogi**) sees a person, he does not conceptualise it as a man or woman, pretty or ugly, etc. Instead, his mind being absorbed in noting according to Ultimate Reality, sees the object as it is, according to its true nature. He sees the object with insight knowledge of **Nāma-Rūpa** (mind and matter [as had been explained earlier], Cause-and-Effect relationship, **Anicca**, **Dukkha**, **Anatta**, **Asubha**, etc.). In this way even **Nimittagaha Kilesas** cannot arise, not to speak of **Anuvyañjanagaha Kilesas**. This is the power of **Sati**. It is merely to note (as seeing, seeing, etc.) but it is very powerful and effectively cuts off **Kilesas**.

Hành giả mà đang chú niệm một cách cần mẫn nhận chân không nắm chắc hình thức mà cũng không nắm chắc các chi tiết của đối tượng. Điều này được gọi là **Bất Chấp Trước Tổng Tướng** và **Bất Chấp Trước Biệt Tướng** (**Na** là **Pāli** ngữ có nghĩa là “không có”). Do bất chấp trước các hình thức mà cũng bất chấp trước các chi tiết, **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** đã bị cắt đứt. Điều đó phát sinh như thế nào ? Tại thời điểm vị nam nhân (hành giả) khán kiến một người, vị ấy bắt khái niệm hóa đó là một nam nhân hoặc nữ nhân, xinh đẹp hoặc xấu xí, v.v. Thay vào đó, tâm thức của vị ấy đã toàn thần quán chú trong việc chú niệm căn cứ vào Pháp Chân Đế Tối Hậu, tri đặc đối tượng như nó vốn có, căn cứ vào chân thực tính của nó. Vị ấy tri đặc đối tượng với Tri Thức Tuệ Giác về **Danh-Sắc** (tâm thức và vật chất [như đã được giải thích trước đó], mối quan hệ Nguyên Nhân-và-Hệ Quả, **Vô Thường**, **Khổ Đau**, **Vô Ngã**, **Bất Tịnh**, v.v.). Trong phương thức này, ngay cả các **Pháp Chấp Trước Tổng Tướng Phiền Não** không thể nào khởi sinh, không phải nói đến các **Pháp Chấp Trước Biệt Tướng Phiền Não**. Đây là năng lực của **Niệm Lực**. Đó là chỉ đơn thuần chú niệm (là khán kiến, khán kiến v.v.) mà nó hết sức hữu ảnh hưởng lực và một cách hữu thành hiệu cắt đứt các **Pháp Phiền Não**.

Here is a relevant account which took place during the **Buddha's** time. King **Udena** once asked Venerable **Piṇḍolabhāradvāja** how young monks controlled their sensual desires. He observed that these monks were in the prime of youth, good-looking and at their age, would be susceptible to many sensual lures. How did they prevent **Kilesas** from arising in their minds ?

Ở đây là một bài trần thuật hữu quan mà diễn ra trong thời kỳ của **Đức Phật**. Vua **Udena** một thuở nọ đã vấn hỏi **Trưởng Lão Piṇḍolabhāradvāja** làm thế nào các vị tu sĩ trẻ này đã không chế được những lòng dục vọng của họ. Ngài đã quan sát rằng những vị tu sĩ này đã ở trong thời kỳ thanh xuân, hảo khán kiến và ở độ tuổi của họ, sẽ dễ bị cảm nhiễm những tính dục dụ hoặc lực. Làm thế nào họ đã phòng chỉ được việc khởi sinh các **Pháp Phiền Não** ở trong tâm thức của họ ?

Venerable **Piṇḍolabhāradvāja** replied that the monks would look upon the womenfolk as their mother, aunt, sister, etc. They would put them in the place of their relatives. In this way, lust would not arise in them.

Trưởng Lão Piṇḍolabhāradvāja đã trả lời rằng các vị tu sĩ sẽ xem những nữ nhân như là người Mẹ, người Cô, người Chị v.v. của mình. Họ sẽ đặt những nữ nhân ở trong vị trí của những thân thích của mình. Trong phương thức này, sự tham dục sẽ không khởi sinh ở trong họ.

*The King was not satisfied. He said that even then, the monks could go astray and delve in sensual thoughts. Venerable **Piṇḍolabhāradvāja** then replied that the monks would practice **Asubha** meditation (contemplation of loathsomeness), i.e. they would in their mind break up the body into parts (such as head, hair, body hair, nail, teeth, skin, etc.) and consider the foul aspects of the body. When one considers the intestines, liver, heart, kidneys and various organs of the body, excrement, urine, sweat, etc. one can see that there is intrinsically no beauty there. In that way lust would not arise.*

Nhà vua đã bất mãn ý. Ngài đã nói rằng mặc dù thế, những vị tu sĩ vẫn có thể bị làm đường lạc hướng và thám cứu những sự nghĩ suy dục trần. Thế rồi **Trưởng Lão Piṇḍolabhāradvāja** đã trả lời rằng những vị tu sĩ sẽ thực hành thiền định **Bất Tịnh** (sự trầm tư đặc tính chán ghét), tức là họ sẽ phân tích sắc thân ở trong tâm thức của mình ra thành các phần (chẳng hạn như đầu, tóc, lông trên sắc thân, móng tay, những răng, da, v.v.) và khảo lự những phương diện ô uế của sắc thân. Khi người ta khảo lự các ruột già ruột non, gan, tim, đôi thận và các khí quan sai biệt của sắc thân, **phân tiện** (*phân và nước giải*), nước tiểu, mồ hôi, v.v. người ta có thể khán kiến rằng ở bản thể ở nơi đó không có phẩm chất tốt đẹp. Trong phương thức ấy, sự tham dục sẽ không khởi sinh.

*Still the King was not satisfied. He said that the mind was very wily and difficult to control. Even while dwelling on the **Asubha** aspects of the body, the King contended that the mind would still look at it as **Subha** (beautiful and desirable).*

Tuy thế nhà vua vẫn bất mãn ý. Ngài đã nói rằng tâm thức đã hết sức nguy kế đa đoan và nan dĩ không chế. Ngay cả khi đang an trú trong các phương diện **Bất Tịnh** của sắc thân, nhà vua đã chủ trương rằng tâm thức sẽ vẫn cứ quan khán nó là **Tịnh Hảo** (mỹ lệ và khả vọng cầu).

Venerable **Piṇḍolabhāradvāja** then replied: “In that case, O King, the monks apply **Sati** (mindfulness)”. At this reply, the King was satisfied. He concurred because he himself had practiced mindfulness and found it effective. He related how he found difficulty in controlling himself whenever he went to his women’s chambers. He would be distracted by his queen and concubines. Being overcome by lust and desires, he can’t concentrate on anything else. But when he applied **Satipaṭṭhāna**, he found that he could check his mind. He

could stay cool in the midst of his harem without any lust arising !

Thế rồi **Trưởng Lão Pīṇḍolabhāradvāja** đã trả lời: “Trong trường hợp ấy, này Đại Vương, những vị tu sĩ ứng dụng **Niệm Lực** (sự chú niệm)”. Tại câu trả lời này, nhà vua đã mãn ý. Ngài đã nhất trí vì tự bản thân Ngài đã có thực hành sự chú niệm và đã nghiệm thấy nó hữu hiệu. Ngài đã kể lại về việc Ngài đã nghiệm thấy nan đĩ không chế bản thân như thế nào mỗi khi Ngài đã vào những ngọa thất nữ giới của mình. Ngài sẽ bị hoàng hậu và các cung phi của mình làm phân tâm. Khi đã bị sự tham dục và lòng dục vọng áp phục, Ngài đã không thể nào tập trung vào bất luận điều gì khác. Thế nhưng khi Ngài đã ứng dụng **Niệm Xứ**, Ngài đã nghiệm thấy rằng Ngài có thể ức chế tâm thức của mình. Ngài có thể bảo trì trấn tĩnh ở giữa hậu cung của mình mà không có bất luận sự tham dục nào khởi sinh !

*So this practice of **Satipaṭṭhāna** is a very good practice for mind control which leads ultimately to the highest wisdom and liberation of **Nibbāna**.*

Vì vậy, việc thực hành **Niệm Xứ** này là một việc thực hành hết sức minh trí để không chế tâm thức mà cuối cùng dắt dẫn đến trí tuệ tối thượng và sự giải thoát **Níp Bàn**.

***Yogis** should find joy in this guarantee by the **Buddha** and practice with perseverance and enthusiasm. In conclusion, let me wish that **yogis** may practice diligently and find in not too long a time the happiness that they ardently seek.*

Các hành giả nên nghiệm thấy niềm lạc sự trong sự bảo chứng này của **Đức Phật** và việc thực hành với sự kiên trì bất giải và sự nhiệt tình. Kết luận, hãy để Sư chúc rằng các hành giả có thể thực hành một cách cần miến và nghiệm thấy niềm hạnh phúc mà họ đã tham cầu trong một thời gian không quá lâu dài.



APPENDIX PHỤ LỤC

EXCEPTIONAL SATI NIỆM XUẤT LOẠI BẠT TỤY

When **Sati** is exceptionally strong, especially at *Udayabbaya Ñāṇa* (Knowledge of Arising and Passing Away of Phenomena) some **yogis** can see the past, something going on in the present elsewhere, and the future. *Sayādaw* recounted the experiences of three exceptional **yogis** he taught some twenty years ago.

Khi **Niệm** đã kiên cường một cách xuất loại bạt tụy, nhất là tại Sinh Diệt Trí (Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong của các hiện tượng) một số hành giả có thể khán kiến ở quá khứ, một điều gì đó đang diễn ra ở nơi khác nhãn tiền, và ở vị lai. **Đại Trưởng Lão** đã tường

tế tự thuật những trải nghiệm của ba hành giả kiệt xuất mà Ngài đã giáo đạo cách đây khoảng hai mươi năm.

*“When **Sati** becomes exceptionally strong, the **yogi’s** mind and the noted objects also become very clear. At this stage, certain **yogis** can recollect past lives or events in their childhood which they normally cannot recollect. It is like playing back a film.*

“Khi **Niệm** trở nên kiên cường một cách xuất loại bạt tụy, tâm thức của hành giả và các đối tượng đã chú niệm cũng trở nên hết sức minh hiển. Ở giai đoạn này, một vài hành giả có thể hồi ức các tiền kiếp hoặc các sự kiện ở trong thuở đồng niên của mình mà thông thường họ không thể nào hồi ức. Nó tự hồ đang quay lại một phim điện ảnh.

*Some twenty years ago, there was a nine-year-old **Sāmaṇera** (novice monk) who meditated under me. He could recollect details of his childhood to the extent of how he was conceived in the womb. He could relate how he was conceived and formed as froth-like thing (in **Pāli** “**Kalalarūpa**”- the first stage in the formation of a foetus) in the womb of his mother. He described the development in detail of a reddish-like foetus, the appearance of the limbs, body, head, etc. He could feel discomfort when his mother moved around. When the mother ate hot and pungent food, he could also feel the effect.*

Khoảng hai mươi năm trước đây, đã có một vị **Sa Di** (kiến tập tu sĩ) vị ấy đã thiền định dưới sự chỉ dẫn của Sư. Vị ấy có thể hồi ức những chi tiết về thuở đồng niên của mình đến trình độ từ khi vị ấy đã thụ thai trong thai bào như thế nào. Vị ấy có thể kể lại cách thức vị ấy đã thụ thai và đã hình thành như một cái bọt nước (trong **Pāli** ngữ “**Sắc Chủng Tử**” (1) – giai đoạn đầu tiên trong sự hình thành của một thai nhi) trong thai bào của người Mẹ mình. Vị ấy đã miêu thuật sự phát triển một cách tế tiết của một thai nhi có màu hồng nhạt (2), sự xuất hiện các chi thể, sắc thân, đầu, v.v. (3). Vị ấy đã cảm thấy bất thư thích khi người Mẹ của mình đã di động đó đây. Khi người Mẹ đã thọ thực phẩm nóng và cay, vị ấy cũng có thể cảm thấy hệ quả.

[(1), (2): Quá trình hình thành của nhóm Thai Sinh Hữu Tình ở trong thai bào được chia ra làm năm thời kỳ, còn được gọi là Thai Nội Ngũ Vị (năm thời kỳ ở trong thai bào) như sau:

1. Trong tuần lễ đầu tiên của việc tái sinh, **Sắc Chủng Tử (Kalalarūpa)** khởi sinh, đó là giọt nước trong suốt tự hồ nước dầu mè. Còn gọi là Yết La Lam Vị, gọi là Tạt Uế, hoặc Ngưng Hoạt Mạc (màng bầy nhầy) là thời kỳ tinh huyết của Cha Mẹ bắt đầu hòa hợp thành một khối bầy nhầy.

2. Trong tuần lễ thứ hai, là kể sau khi **Sắc Chủng Tử** thì **Sắc Phôi Điểm (Abbuda rūpa)** khởi sinh, có hình thái tự hồ trông trứng đỏ, sắc tự hồ nước rửa thịt. Còn gọi là An Bộ Đàm Vị, gọi là Bào, là thời kỳ qua hai lần bảy ngày dần dần tăng trưởng mà thành hình như một cái nhọt phỏng rộp.

3. Trong tuần lễ thứ ba, là kể sau khi **Sắc Phôi Điểm** thì **Sắc Phôi Thai (Pesirūpa)**

khởi sinh, và có hình thái như miếng thịt mềm nhão, có sắc màu đỏ. Còn gọi là Bế Thi Vị, gọi là Huyết Nhục, là thời kỳ dần dần hình thành máu thịt.

4. Trong tuần lễ thứ tư, là kể sau khi Sắc Phôi Thai thì **Sắc Thai Khôi (Ghanarūpa)** khởi sinh, và có hình thái một khối, có hình dáng tựa hồ trứng gà. Còn gọi Kiện Nam Vị, gọi là Nhục Đoàn, là thời kỳ dần dần thành một khối thịt rắn chắc.

5. Trong tuần lễ thứ năm, là kể sau khi Sắc Thai Khôi thì nối tiếp theo đó, là **Ngũ Chi (Pañcasākā)** khởi sinh, tức là Sắc Pháp phát triển thành năm chi thể (**Tatoparam**) ở trong khoảng giữa tuần lễ thứ mười hai cho đến tuần lễ thứ bốn mươi hai, và những thể loại tóc, móng, lông, v.v. cũng đã hiện bày. Còn gọi là Bát La Xa Khư Vị, gọi là Hình Vị Ngũ Chi, là thời kỳ dần dần có đủ sáu căn.))]

*When asked to relate again the following day, the **Sāmaṇera** could initially not to do so. But when instructed to make a resolution for recollection, he could once again relate in detail as he did the previous day. This is a kind of psychic ability but it is temporary. It lapses when the **Sati** loses its extraordinary strength.*

Khi được yêu cầu kể lại vào ngày hôm sau thì ban đầu vị **Sa Di** không thể làm được như thế. Thế nhưng khi đã được giáo đạo để thực hiện một giải pháp cho ký ức lực thì một lần nữa vị ấy có thể kể lại một cách tế tiết như vị ấy đã làm vào ngày hôm trước. Đây là một thể loại tài trí siêu tự nhiên, thế nhưng nó là tạm thời. Nó suy giảm khi **Niệm** mất đi năng lực phi thường của nó.

*Then some **yogis** while meditating at the Meditation Centre could, when they thought about what was going on in their homes, see what was happening there. There was one such **yogi** who, when he saw what was going on in his home, looked at the clock and noted the time. Later, when his family visited him at the Meditation Centre, he asked them what they were doing at such and such a time. When the family told him, it was exactly what he had seen them doing while he was meditating at the centre.*

Thế rồi một số hành giả trong khi đang thiền định tại Trung Tâm Thiền Viện có thể, khi họ đã nghĩ suy về những gì đang diễn ra ở trong nhà của họ, khán kiến những gì đang xảy ra ở nơi đó. Đã có một hành giả như thế, khi Ông ấy đã khán kiến những gì đang diễn ra ở trong nhà của mình, đã nhìn vào đồng hồ và đã chú niệm thời gian. Sau đó, khi gia đình của Ông ấy đã đến thăm Ông tại Trung Tâm Thiền Viện, Ông ấy đã vấn hỏi họ những gì họ đã làm vào thời điểm như thế và như thế. Khi gia đình đã nói với Ông ấy thì đã chính xác như những gì Ông đã tri đắc họ đang làm trong khi Ông ấy đã đang thiền định tại Trung Tâm.

*Another **yogi**, a **Japanese** man aged about forty, while meditating at the Centre (**Mahāsi Yeiktha** in **Yangon**), had a thought that a **Burmese** friend would come and see him and talk about business matters. Soon after, he got up from his sitting and was on the way to the refectory when that very **Burmese** friend came and talked to him about business.*

Một hành giả khác, một nam nhân **Nhật Bản** trạc tuổi bốn mươi, trong khi đang thiền định tại Trung Tâm (Thiền Viện **Mahāsi** ở tại **Yangon**), đã có một sự nghĩ suy rằng một người bạn Miến Điện sẽ đi đến thăm vị ấy và sẽ nói về các vấn đề doanh nghiệp. Ngay sau đó, từ chỗ ngồi của mình vị ấy đã đứng lên và đã trên đường đi đến trai đường khi đó chính thì người bạn **Miến Điện** ấy đã đi đến và đã nói với vị ấy về công việc doanh nghiệp.

*Also, he had a thought during his meditation that there would be a court case in connection with a piece of land his family owned in **Japan**. Shortly after he received a letter from his sister in **Japan** informing him of an impending court case with regard to the land”.*

Ngoài ra, vị ấy đã có một sự nghĩ suy trong lúc thiền định của mình rằng sẽ có một vụ thưa kiện ra tòa liên quan với một mảnh đất mà gia đình của vị ấy đã là chủ ở nước **Nhật Bản**. Một thời gian ngắn sau đó vị ấy đã nhận một lá thư từ người em gái của mình ở nước **Nhật Bản** đã báo tin cho vị ấy một vụ thưa kiện ra tòa sắp xảy ra về vấn đề đất đai”.

Yogā ve jāyatī bhūrī, ayogā bhūrisaṇṇkhayo
Etam dvedhāpatham natvā bhavāya vibhavāya ca
Tath’attānaṃ niveseyya yathā bhūri pavaḍḍhati. (Dhp. 282)

Tu Thiền, Trí Tuệ sinh,
Bỏ Thiền, Trí Tuệ diệt.
Liễu tri lộ trình đôi ngã,
Đưa đến Hữu, Phi Hữu, Hãy tự mình nỗ lực,
Khiến Trí Tuệ tăng trưởng. (P.C. 282)

“From earnest pondering is wisdom born, from lack of earnest pondering wisdom wanes: This parting of the ways when he doth know, by making-to-become, or the reverse, he may so fix the self that wisdom grows. (PTS. 282)

“Từ sự cần khản từ tế khảo lự Trí Tuệ được sinh ra, từ sự khuyết pháp việc cần khản từ tế khảo lự Trí Tuệ hôn ám: Phân đạo dương tiêu khi vị ấy liễu tri, quá trình để hình thành (*Hữu*), hoặc ngược lại (*Phi Hữu*), vị ấy có thể tu lý tự ngã để Trí Tuệ tăng trưởng”. (P.T.S. 282)

*Wisdom springs from meditation,
Without meditation wisdom wanes.
Knowing this two-fold Path of
Progress and decline, let one conduct oneself
So that wisdom may increase. (Dhp. 282)*
Trí Tuệ xúc phát từ thiền định,
Không thiền định Trí Tuệ hôn ám.
Tuòng tri lưỡng bội đạo lộ này về
Sự tiến hóa và sự suy nhược, hãy để người ta biểu hiện

GLOSSARY
THUẬT NGỮ BIỂU

Abhimukha: Đối Diện.

Abbudarūpa: Sắc Phôi Điểm.

Anagārikā: Du Tu Sĩ Khổ Hạnh

Anuvyañjanagaha: Chấp Trước Biệt Tướng.

Anuvyañjanagaha Kilesas: Chấp Trước Biệt Tướng Phiền Não.

Apilāpana Lakkhaṇa: Trạng Thái Bất Phiêu Phù

Asammosa Rasa: Phận Sự Bất Kiện Vong

Ārakkha Paccupaṭṭhāna: Sự Thành Tựu Bảo Hộ

Asarīram: Vô Thân Mạng.

Bhava: Hữu

Bhusattha: Trác Tuyệt.

Caturaṅga Viriya: Tứ Chi Cần Mẫn.

Caṅkama: Tản Bộ

Kalalarūpa: Sắc Chung Tử

Kāyapasāda: Thân Thanh Triệt

Kāyaviññāṇa: Thân Thức.

Kāyādi Satipaṭṭhāna Padaṭṭhāna: Nhân Cận Thân Niệm Xứ.

Khantisamvara: Huấn Đạo Kiên Nhẫn.





SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG

Bộ Sách Chú Giải

IN THIS VERY LIFE
The Liberation Teachings Of The Buddha

CHÍNH THỊ KIM SINH

Giáo Huấn Giải Thoát Của **Đức Phật**

“Vital Teachings From One Of

The Greatest Living Meditation Masters”

(Giáo Huấn Cực Kỳ Trọng Yếu Từ Một Trong

Các Bậc Thiền Sư Tối Thượng Sinh Tiền)

Daniel Goleman – Author Of “The Meditation Mind”

Daniel Goleman – Tác Giả “Tâm Thiền”



Tác Giả: **Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa**

Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư PANDITA

Anh Ngữ: **Venerable U Aggacitta**

Trưởng Lão Aggacitta

Edited by Kate Wheeler - Biên Tập bởi Kate Wheeler

Việt Ngữ: Diệu Giác (Suvīñṇeyya) – Tâm Nhiệt (Tapparacitto)

Catuiddisa Saṅgha Vihāra - Tứ Phương Tăng Tự

P.L. 2567

D.L.2023

In This Very Life

The Liberation Teachings Of The Buddha

Sayādaw U Paṇḍita

Chính Thị Kim Sinh

Giáo Huấn Giải Thoát Của **Đức Phật**

Translated by Venerable U Aggacitta

Edited by Kate Wheeler

Phiên Dịch bởi Trưởng Lão **Aggacitta**

Biên Tập bởi **Kate Wheeler**

*Burmese meditation master **Sayādaw U Paṇḍita** is the rarest kind of teacher, one who can show us that freedom is as immediate as breathing, as fundamental as a footstep. In this book he describes the path of the **Buddha** and calls all of us to that heroic journey of liberation.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍita là một Bậc Thiền Sư Miến Điện vô cùng quý hiếm, một Bậc có thể chỉ giáo cho chúng ta rằng sự tự do đến lập khắc như một sự hô hấp, cơ bản như một cước bộ. Trong quyển kinh sách này Ngài miêu thuật đạo lộ của **Đức Phật** và kêu gọi tất cả chúng ta bước vào cuộc lữ hành giải thoát anh dũng ấy.

*IN THIS VERY LIFE contains teachings given to Western students in intensive retreat. It starts with basic instructions on sitting and walking meditation, and goes on to describe in detail the stages of practice, including recognizing and dealing with problems that arise as insight progressively deepens. Moment-to-moment examination of the mind and heart is linked to the words of the **Buddha** in the original **Pāli** Texts. Drawing of forty years' teaching experience, **Venerable U Paṇḍita's** instructions are simple and concrete, ideal for the beginner and advanced meditator alike.*

CHÍNH THỊ KIM SINH bao hàm những giáo huấn đã được ban phát đến các thực tập sinh phương Tây trong khóa tu tĩnh tâm mật tập. Nó bắt đầu với những sự giáo đạo cơ bản về thiền định tọa hành và thiền định bộ hành, và tiếp đến miêu thuật một cách tường tế các giai đoạn thực hành, bao quát việc nhận thức và xử lý các vấn đề qua đó khởi sinh khi tuệ giác một cách tiệm tiến thâm khắc. Việc kiểm tra nội tâm từng mỗi khoảnh khắc đã liên kết với những đạo từ của **Đức Phật** trong các Nguyên Kinh Văn **Pāli**. Dựa trên những sự trải nghiệm giảng dạy trong bốn mươi lăm năm, những sự giáo đạo của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** rất giản đơn và cụ thể, tối thích hợp cho cả sơ học giả và thiền giả tiên tiến.

*Enlivened by numerous case histories and anecdotes, **IN THIS VERY LIFE** is a matchless guide to the inner territory of meditation – a clear, reliable map leading to the complete freedom of the heart and mind described by the **Buddha**.*

Được làm sống động bởi nhiều trường hợp lịch sử và các dật sự, CHÍNH THỊ KIM SINH là một kinh sách chỉ dẫn vô dũ luân ti về lãnh vực hạch tâm của thiền định – một địa đồ minh hiển, khả tín dẫn đến sự tự do hoàn toàn ở nội tâm đã được **Đức Phật** miêu thuật.

*This is a truly alive transmission of the **Buddha's** teachings...a direct and explicit guide to the freeing of the mind here and now. The **Buddha's** teachings can be realized by each one of us, and **IN THIS VERY LIFE** shows us how.(JOSEPH GOLDSTEIN, author of*

THE EXPERIENCE OF INSIGHT).

Đây là một sự truyền bá xác thực hoạt diệu những giáo huấn của **Đức Phật**... một sự chỉ đạo trực tiếp và minh xác để giải thoát tâm thức ngay hiện tại. Những giáo huấn của **Đức Phật** có thể được chứng tri bởi từng mỗi người chúng ta, và **CHÍNH THỊ KIM SINH** hiển thị chúng ta như thế nào. (JOSEPH GOLDSTEIN, tác giả của “Kinh Nghiệm Tuệ Giác”).

IN THIS VERY LIFE is an exquisitely precise and profound analysis of mind states and meditation practice written in a remarkably clear, readable style.(ROGER WALSH, Professor of Psychiatry and Philosophy, University of California).

CHÍNH THỊ KIM SINH là một sự phân tích chuẩn xác một cách tinh trí và thâm thúy về các trạng thái tâm thức và sự thực hành thiền định đã được viết trong một văn thể minh hiển một cách phi thường, dễ đọc. (ROGER WALSH, Giáo Sư Bệnh Học Tinh Thần và Triết Học, Đại Học California).

ABOUT THE AUTHOR, Sayādaw U Paṇḍita entered a monastery in a remote village in Burma at the age of seven, and progressed to become renowned as one of the outstanding teachers in the tradition of Mahāsī Sayādaw, famed for reviving and developing a rigorous meditation technique found in ancient Texts.

VỀ TÁC GIẢ, **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** đã gia nhập vào một tu đạo viện trong một thôn trang hẻo lánh ở **Xứ Miến Điện** vào lúc tuổi lên bảy, và đã tiến hóa để trở nên trứ danh như một trong các Bậc Tôn Sư kiệt xuất trong truyền thống của **Đại Trưởng Lão Mahāsī**, được hữu danh trong việc chấn hưng và phát triển một kỹ thuật thiền định nghiêm mật đã được nghiệm thấy trong các văn bản kinh điển cổ đại.

Sayādaw U Paṇḍita teaches from his own profound meditative experience gained over 62 years of monastic training, and from his detained study of the Pāli Suttas.

Since 1951, he has taught thousand of students, and traveled to many Asian countries as well as to the **United States, Europe and Australia** to lead retreats. He is now the abbot of **Paṇḍitārama** Monastery and meditation center in **Yangon (Rangoon)**, where he teaches ordained and lay students from **Asia and the West**.

Đại Trưởng Lão Paṇḍita giáo đạo từ sự trải nghiệm hăm nhập thâm tư thâm thúy của chính mình đã hoạch đắc từ hơn sáu mươi hai năm bồi huấn tại tu viện, và từ việc nghiên cứu tường tế của mình ở các **Kinh Văn Pāli**.

Kể từ năm 1951, Ngài đã giáo đạo cho hàng ngàn thực tập sinh, và đã du hành đến nhiều quốc gia ở Châu Á cũng như đến Hiệp Chúng Quốc, Châu Âu và Úc Châu để dẫn đạo các khóa tu tĩnh tâm. Ngài hiện là Trụ Trì Tu Đạo Viện **Paṇḍita** và trung tâm thiền định tại **Yangon (Rangoon)**, nơi mà Ngài đã giáo đạo cho các thực tập sinh đã thọ giới và tại gia từ Châu Á và phương Tây.

THE EDITOR, Kate Wheeler, is a professional writer who has studied and practiced as an ordained nun under Sayādaw U Paṇḍita.

BIÊN TẬP VIÊN, **Kate Wheeler** là một thư tả giả chuyên nghiệp, Cô đã nghiên cứu và đã thực hành với tư cách là một Tu Nữ đã thọ giới dưới sự dẫn đạo của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita**.



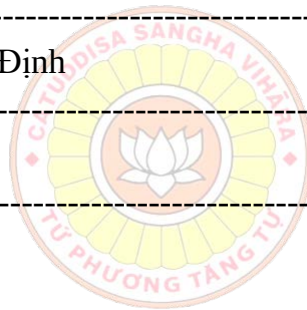
CONTENTS

. Foreword By Joseph Goldstein	248
Tiền Ngôn Bởi Joseph Goldstein	
. Acknowledgements	250
Minh Tạ	
. To The Reader	251
Đến Độc Giả	
. Technical Note	253
Chú Thích Kỹ Thuật	

1. BASIC MORALITY AND MEDITATION INSTRUCTIONS

1. QUY PHẠM ĐẠO ĐỨC CƠ BẢN VÀ NHỮNG SỰ GIÁO ĐẠO THIỀN ĐỊNH

. A Basic Sense Of Humanity	254
Một Ý Thức Cơ Bản Của Nhân Loại	
. Meditation Instructions	258
Những Sự Giáo Đạo Thiền Định	
. Walking Meditation	262
Thiền Định Bộ Hành	
. The Interview	270
Sự Phỏng Đàm	



CUTTING THROUGH TO ULTIMATE REALITY SAO CẬN LỘ XUYỀN QUA PHÁP CHÂN ĐỂ TỐI HẬU

. One: Attention To Impermanence	283
Một: Chú Ý Đến Sự Không Thường Tồn (Vô Thường)	
. Two: Care And Respect	284
Hai: Sự Cẩn Thận Và Sự Tôn Kính	
. Three: Unbroken Continuity	286
Ba: Tính Liên Tục Không Bị Gián Đoạn	
. Four: Supportive Conditions	289
Bốn: Những Điều Kiện Bang Trợ	
. Five: Reapplying Helpful Conditions From The Past	299
Năm: Tái Ứng Dụng Các Điều Kiện Hữu Dụng Từ Quá Khứ	
. Six: Cultivating The Enlightenment Factors	300
Sáu: Việc Tu Dưỡng Các Yếu Tố Giác Ngộ	
. Seven: Courageous Effort	304
Bảy: Sự Nỗ Lực Dũng Cảm	

. Eight: Patience And Perseverance	-----313
Tám: Sự Kiên Nhẫn Và Sự Kiên Trì Bất Giải	
. Nine: Unwavering Commitment	-----322
Chín: Tận Tâm Tận Trách Bất Dao Động	

THE TEN ARMIES OF MĀRA THẬP ĐỘI QUÂN ÁC MA

First Army: Sense Pleasure	-----339
Đội Quân Thứ Nhất: Cảm Giác Khoái Lạc	
Second Army: Dissatisfaction	-----340
Đội Quân Thứ Hai: Sự Bất Mãn Ý	
Third Army: Hunger And Thirst	-----342
Đội Quân Thứ Ba: Sự Đói Và Khát Nước	
Fourth Army: Craving	-----344
Đội Quân Thứ Tư: Lòng Khát Vọng	
Fifth Army: Sloth And Torpor	-----345
Đội Quân Thứ Năm: Sự Giải Đãi Và Sự Thụy Miên	
Sixth Army: Fear	-----349
Đội Quân Thứ Sáu: Sự Sợ Hãi	
Seventh Army: Doubt	-----351
Đội Quân Thứ Bảy: Sự Hoài Nghi	
Eighth Army: Conceit And Ingratitude	-----368
Đội Quân Thứ Tám: Sự Tự Phụ Và Sự Vong Ân Phụ Nghĩa.	
Ninth Army: Gain, Praise, Honor, Undeserved Fame	-----374
Đội Quân Thứ Chín: Sự Lợi lộc, Sự Tán Tụng, Sự Vinh Dự, Sự Danh Khí Bất Ứng	
Tenth Army: Self-Exaltation And Disparaging Others	-----382
Đội Quân Thứ Mười: Sự Tự Tán Mỹ Và Sự Phỉ Báng Các Tha Nhân	

Đắc.

THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT BẢY YẾU TỐ CỦA SỰ GIÁC NGỘ

. Becoming A Noble One	-----389
Trở Thành Một Bậc Thánh Nhân	
. Mindfulness	-----391
Sự Chú Niệm	
. Investigation	-----399
Sự Thẩm Duyệt	
. Courageous Effort	-----408
Sự Nỗ Lực Dũng Cảm	
. Rapture	-----448
Sự Cuồng Hỷ	

. Tranquility -----	464
Sự Ninh Tĩnh	
. Concentration -----	475
Sự Định Thức	
. Equanimity -----	481
Sự Trán Tĩnh	
The Factors Of Enlightenment Developed: Healing Into The Deathless -----	492
Những Yếu Tố Giác Ngộ Đã Được Phát Triển: Trị Dũ Sự Bất Tử	

THE VIPASSANĀ JHĀNAS NHỮNG THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

. Softening The Rigid Mind -----	501
Làm Nhu Nhuyễn Tâm Thức Kiên Ngạnh	
. Blowing Out Suffering -----	509
Xuy Diệt Nỗi Đông Thống	
. Hindrances And Antidotes -----	526
Những Pháp Chương Ngại Tinh Tấn Và Các Thủ Pháp Đối Kháng	
. Comprehending The Nature Of This World -----	531
Lý Giải Thực Tính Thế Gian Đây	
. Reaching The Higher Vipassanā Jhānas -----	544
Việc Đạt Thành Các Thiền Định Minh Sát Tuệ Cao Hơn	
. On Nibbāna -----	553
Về Níp Bàn	

CHARIOT TO NIBBĀNA SONG LUÂN CHIẾN XA LAI ĐÁO NÍP BÀN

. Appendices -----	639
Phụ Lục	
. Seven Factors Of Enlightenment Chart -----	639
Biểu Đồ Bảy Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ	
. Hindrances And Antidotes -----	646
Những Pháp Chương Ngại Tinh Tấn Và Các Thủ Pháp Đối Kháng	
. The Progress Of Insight -----	647
Sự Tiến Hóa Tuệ Giác	
. Numerical Lists -----	655
Danh Sách Số Tự	
. Glossary -----	664
Thuật Ngữ Biểu	

FOREWORD

TIỀN NGÔN

*When **Sayādaw U Paṇḍita** first came to teach in the **United States** in 1984, we knew him only by reputation as the successor to **Mahāsi Sayādaw of Burma**. But in ways that we could not have imagined at the time, his teaching and presence helped to open many new doors of understanding. As a meditation master, he has guided us through the subtleties of practice; as a scholar, he has brought new meaning and life to the timeless words of the **Buddha**; and as a great spiritual friend, he has inspired us to seek the highest freedom.*

Khi **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** lần đầu tiên đã đến hoằng pháp tại Hiệp Chúng Quốc vào năm 1984, chúng tôi chỉ biết đến Ngài qua thanh danh là kế nhiệm giả **Đại Trưởng Lão Mahāsi ở Nước Miến Điện**. Thế nhưng trong những phương thức mà chúng tôi không thể nào liệu tưởng được vào thời điểm ấy, sự giáo đạo và nghi thái của Ngài đã bang trợ để mở ra nhiều cánh cửa mới về sự tuệ tri. Với tư cách là một Thiền Sư, Ngài đã dẫn đạo chúng tôi qua những sự vi diệu trong việc thực hành; với tư cách là một học giả, Ngài đã mang lại ý nghĩa và sức sống mới đối với những đạo từ vĩnh hằng của **Đức Phật**; và với tư cách là một bằng hữu tinh thần cực hảo, Ngài đã phú hữu linh cảm chúng tôi tầm cầu sự tự do tối thượng.

*Just as the **Buddha** came from the warrior class (**Khattiya**) of ancient **India**, so too, is **Sayādaw U Paṇḍita** a spiritual warrior of our time. His emphasis on heroic effort is joined with a joyous confidence that liberation is possible in this very life. **Sayādaw** has helped us recognize our own inner capacity to overcome the limitations of the conditioned mind.*

Tựa như **Đức Phật** đã xuất thân từ giai cấp thiện chiến (**Sát Đế Ly**) của **Xứ Ấn Độ** cổ đại, cũng như vậy, **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** là một thiện chiến tinh thần của thời đại chúng ta. Tính trọng yếu của Ngài về sự nỗ lực dũng cảm đã kết hợp với một niềm tự tin hoan hỷ rằng sự giải thoát khả thi ngay trong kiếp sống này. **Đại Trưởng Lão** đã bang trợ chúng ta nhận thức được năng lực tiềm ẩn của chính mình để áp phục những hạn chế của tâm thức đã phụ hữu điều kiện.

*This book is a collection of talks from the first three month retreat that **Sayādaw** taught at the Insight Meditation Society. He describes in detail both the practical journey of awakening and a profound theoretical model of understanding. These discourses reward a thoughtful reading, allowing the familiar aspects of the teachings to mature in our minds, and challenging us with new perspectives on some old and cherished viewpoints.*

Quyển kinh sách này là một sự thu tập các Pháp Đàm từ khóa tu tĩnh tâm ba tháng đầu tiên mà **Đại Trưởng Lão** đã giáo đạo tại Xã Đoàn Thiền Định Tuệ Giác. Ngài miêu thuật một cách tường tế cả cuộc hành trình tinh giác thực tiễn và một mô hình lý luận thâm thúy về lý giải. Những bài diễn giảng này báo thưởng cho việc duyệt đọc trầm tư sâu sắc, cho phép các phương diện thực tất về các sự giáo đạo thành thực trong tâm thức chúng ta, và khảo

nghiệm năng lực chúng ta với những quan điểm mới về một số lập trường cũ và trân thị.

*This book is a treasure house of applied **Dhamma**. May it help to awaken wisdom and compassion in us all.*

Quyển kinh sách này là một bảo kho **Giáo Pháp** ứng dụng. Ước mong nó bang trợ hoán khởi trí tuệ và đồng tình trong tất cả chúng ta.

JOSEPH GOLDSTEIN

Barre, Massachusetts

JOSEPH GOLDSTEIN

Thành Phố **Barre**, Tiểu Bang **Massachusetts**

-----00000-----



ACNOWLEDGMENTS

MINH TẠ

This book came into being through the help of many people.

Quyển kinh sách này đã ra đời nhờ sự bang trợ của nhiều người.

We want to thank all those who arranged for and supported Sayādaw U Pandita's course at the Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts in 1984. Venerable U Aggacitta expertly and lucidly translated Sayādaw U Paṇḍita's discourses. Ron Browning asked that the tapes be transcribed. Evelyn Sweeney patiently transcribed them. U Mya Thaug went over every word of the manuscript, and Eric Kolvig edited one draft of it. We are grateful to Bruce Mitteldorf for his generous contribution toward the printing of this book.

Chúng tôi muốn cảm tạ tất cả những người đã bố trí và đã hỗ trợ các khóa trình của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita** tại Xã Đoàn Thiền Định Tuệ Giác, Thành Phố **Barre**, Tiểu Bang **Massachusetts** vào năm 1984. **Trưởng Lão Aggacitta** một cách thực luyện và một cách **minh bạch dị đồng (rõ ràng dễ nhận biết)** đã phiên dịch các bài diễn giảng của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita**. **Ron Browning** đã yêu cầu để các băng ghi âm được chép thành văn bản. **Evelyn Sweeney** một cách kiên nhẫn đã chép lại chúng. Ông **Mya Thaug** đã kiểm tra từng từ ngữ của bản thảo, và **Eric Kolvig** đã biên tập bản nháp của nó. Chúng tôi cảm kích đến **Bruce Mitteldorf** vì sự quỳn hiến khảng khái của Ông cho việc ấn loát quyển kinh sách này.

Kate Wheeler steadfastly and very skillfully devoted months to editing the talks — none of this would have been possible without her.

Kate Wheeler một cách kiên định và một cách vô cùng tinh mỹ đã phụng hiến nhiều tháng để biên tập các Pháp Đàm – không có điều chi trong quyển kinh sách này có thể khả thi nếu không có Cô ấy.

SHARON SALZBERG

Insight Meditation Society

Barre, Massachusetts

SHARON SALZBERG

Xã Đoàn Thiền Định Tuệ Giác

Thành Phố **Barre**, Tiểu Bang **Massachusetts**

-----00000-----

TO THE READER ĐẾN ĐỘC GIẢ

*It is my humble and sincere wish to help you discover for yourself the state of inner peace through the essays in this book, based on the **Dhamma**, or way of truth, taught by the **Buddha** and also following the tradition of the late Venerable **Mahāsi Sayādaw of Rangoon, Burma**. I am trying my best, as far as my wisdom can take me, to provide this service to you.*

Mong ước khiêm tốn và chân thành của Sư là bang trợ bạn tự tra mình trạng thái an tịnh nội tâm thông qua các đoạn văn trong quyển kinh sách này, được dựa trên **Giáo Pháp**, hoặc Chân Lý Đạo, đã được **Đức Phật** giáo đạo và cũng được tuân theo truyền thống của **Cổ Đại Trưởng Lão Mahāsi** ở tại **Rangoon, Nước Miến Điện**. Sư đang kiệt tận toàn lực, trong chừng mực trí tuệ của mình có thể thực hiện, để bang trợ sự hữu ích này đến bạn.

*The publication of these essays helps fulfil five beneficial purposes. First, it may give you access to new aspects of the **Dhamma** which you might not have heard before. Second, if you have already heard about these subjects, you may be able to consolidate your knowledge of the **Dhamma**. Third, if you have doubts, these essays may help you to clear them. Fourth, if you have certain pet views and preconceptions which are incorrect, you may be relieved of them by proper and respectful attention to the **Dhamma** of the **Buddha**.*

Việc xuất bản các đoạn văn này bang trợ mãn túc năm mục đích hữu ích. Thứ nhất, nó có thể giúp bạn tiếp cận với những phương diện mới của **Giáo Pháp** mà bạn có thể chưa có được thính thuyết trước đây. Thứ hai, nếu như bạn đã được thính thuyết về các chủ đề này rồi, bạn có thể có khả năng để củng cố tri thức của mình về **Giáo Pháp**. Thứ ba, nếu như bạn có những sự hoài nghi, các đoạn văn này có thể giúp bạn hiểu rõ chúng. Thứ tư, nếu như bạn có một số quan điểm và các thành kiến ưa thích mà không chính xác, bạn có thể tiêu trừ được chúng bằng sự quan tâm thích đáng và tôn kính đến **Giáo Pháp Đức Phật**.

The last and perhaps the most fulfilling aspect is that you may be able to tally your own experiences with what is written in this book. If your practice is deep, it can be a joyous and rapturous occasion when you realize that your experiences conform to the theory.

Phương diện cuối cùng và có lẽ là mãn túc nhất đó là bạn có thể có khả năng ăn khớp những trải nghiệm của chính mình với những gì được viết trong quyển kinh sách này. Nếu như sự thực hành của bạn thâm khắc, đó có thể là một cơ hội hỷ duyệt và cuồng hỷ khi bạn chứng tri rằng các sự trải nghiệm của mình tuân chiếu với học thuyết.

If you do not practice meditation, perhaps these essays can inspire you to begin. Then wisdom, the most potent medicine, can bring you relief from the sufferings of your mind.

I offer you my personal best wishes and encouragement. May you reach liberation, the highest goal.

Nếu như bạn không thực hành thiền định, có lẽ những đoạn văn này có thể kích khởi

bạn bắt đầu thực hành. Thế rồi trí tuệ, được phẩm tấn tốc kiến hiệu nhất, có thể giúp bạn thoát khỏi những sự khổ nạn trong tâm thức mình.

Sư ngỏ ý đưa ra những lời chúc tốt hảo và cô lệ cá nhân của Sư. Ước mong bạn đạt đến sự giải thoát, mục tiêu tối thượng.

SAYĀDAW U PAṄḌITA
ĐẠI TRƯỞNG LÃO PAṄḌITA



TECHNICAL NOTE

CHÚ THÍCH KỸ THUẬT

*The **Pāli** terms in this text are meant to introduce a precision of meaning that is not possible in English. It is hoped that readers will pause and reflect in a way they might not, had the terms simply been translated.*

Các thuật ngữ **Pāli** trong văn bản kinh điển này nhằm giới thiệu một ý nghĩa minh xác mà bất khả thi trong Anh ngữ. Hy vọng rằng các độc giả sẽ tạm đình chỉ và thâm tư trong một phương thức chúng bất khả thi, các thuật ngữ đã được phiên dịch một cách giản đơn.

***Pāli** is used this way in **Burma** and in most of the communities in countries where **Vipassanā** meditation is practiced. As **Pāli** words are incorporated into living languages, they inevitably lose endings or suffer other minor changes. The **Pāli** in this text will differ slightly from academic usage. This reflects the use in **Sayādaw U Paṇḍita's** native **Burma**, and more importantly, the refined application of these terms specifically to meditation practice and understanding. For ease of readability, we have used English forms for pluralization or adjectival case.*

Pāli ngữ đã được phổ biến phương thức này ở **Xứ Miến Điện** và trong hầu hết các đoàn thể ở các quốc gia nơi mà thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được thực hành. Khi các từ ngữ **Pāli** đã được kết hợp vào các sinh ngữ, và cuối cùng bất khả ty miễn chúng đã phải mất đi hoặc phải chịu những biến cải nhỏ khác. **Pāli** ngữ trong văn bản kinh điển này sẽ khác biệt một chút với cách sử dụng trong học thuật. Điều này phản ảnh việc sử dụng trong bản địa **Miến Điện** của **Đại Trưởng Lão Paṇḍita**, và một cách trọng yếu hơn nữa, sự ứng dụng cải tiến những thuật ngữ này một cách minh xác để thực hành thiền định và tuệ tri. Để dễ dàng cho việc đọc, chúng tôi đã áp dụng số nhiều ở hình thức Anh ngữ hoặc trường hợp tính từ.

The first use of a term in the text is italicized and subsequent uses are generally unemphasized. Definitions will be found in the Glossary, pages 280-292.

Lần sử dụng đầu tiên của một thuật ngữ trong Văn Bản được in nghiêng và các lần sử dụng tiếp theo sau thường không được nhấn mạnh. Các định nghĩa sẽ được tìm thấy trong Thuật Ngữ Biểu, các trang 280 – 292.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA
CUNG KÍNH ĐỨC THỂ TÔN - ỨNG CÚNG – CHÁNH ĐẲNG GIÁC

1. BASIC MORALITY AND MEDITATION INSTRUCTIONS

**1. QUY PHẠM ĐẠO ĐỨC CƠ BẢN VÀ
NHỮNG SỰ GIÁO ĐẠO THIỀN ĐỊNH**

*We do not practice meditation to gain admiration from anyone. Rather, we practice to contribute to peace in the world. We try to follow the teachings of the **Buddha**, and take the instructions of trustworthy teachers, in hopes that we too can reach the **Buddha's** state of purity. Having realized this purity within ourselves, we can inspire others and share this **Dhamma**, this truth.*

Chúng ta không thực hành thiền định để hoạch đắc sự kính bội từ bất luận một ai. Đúng hơn là, chúng ta thực hành để quyên trợ sự an tịnh trên thế gian. Chúng ta cố gắng tuân theo những giáo huấn của **Đức Phật**, và tín thọ các sự giáo đạo của các Bậc Giáo Thọ đáng tín nhiệm, với kỳ vọng rằng chúng ta cũng có thể đạt đến trạng thái thuần khiết của **Đức Phật**. Khi đã chứng tri sự thuần khiết này bên trong bản thân mình, chúng ta có thể kích khởi các tha nhân và chia sẻ **Giáo Pháp** này, Chân Lý này.

*The **Buddha's** teachings can be summed up in three parts: **Sīla**, Morality; **Samādhi**, Concentration; and **Paññā**, intuitive Wisdom.*

Những giáo huấn của **Đức Phật** có thể được tổng kết trong ba Phần: **Giới Luật**, Quy Phạm Đạo Đức; **Định An Chỉ**, Sự Định Thức; và **Trí Tuệ**, Trí Tuệ Bằng Trực Giác.

***Sīla** is spoken of first because it is the foundation for the other two. Its importance cannot be overstressed. Without **Sīla**, no further practices can be undertaken. For laypeople the basic level of **Sīla** consists of five precepts or training rules: refraining from taking life, refraining from taking what is not given, refraining from sexual misconduct, refraining from lying, and refraining from taking intoxicating substances. These observances foster a basic purity that makes it easy to progress along the path of practice.*

Giới được nói đến đầu tiên vì nó là nền tảng cho hai Phần còn lại. Tính trọng yếu của nó không thể nào bị áp lực quá trọng. Không có **Giới Luật**, không có các sự thực hành nào có thể được thực hiện thêm nữa. Đối với người cư sĩ tại gia, mức độ cơ bản của **Giới Luật** tổ thành 5 điều học giới hoặc những giáo quy bồi huấn: tự khắc chế không đoạt lấy sinh mệnh, tự khắc chế không lấy điều không được cho, tự khắc chế không tính dục tà hạnh, tự khắc chế không nói dối, và tự khắc chế không dùng các chất túy tửu. Những điều tuân thủ này bồi dưỡng một sự thuần khiết cơ bản ngõ hầu giúp cho người ta dễ dàng tiến bộ trên đạo lộ thực hành.

A BASIC SENSE OF HUMANITY
MỘT Ý THỨC CƠ BẢN CỦA NHÂN LOẠI

*Sīla is not a set of commandments handed down by the **Buddha**, and it need not be confined to **Buddhist** teachings. It actually derives from a basic sense of humanity. For example, suppose we have a spurt of anger and want to harm another being. If we put ourselves in that other being's shoes, and honestly contemplate the action we have been planning, we will quickly answer, "No, I wouldn't want that done to me. That would be cruel and unjust." If we feel this way about some action that we plan, we can be quite sure that the action is unwholesome.*

Giới Luật không phải là một bộ tập các giới điều do **Đức Phật** đã trao truyền lại, và nó không cần phải bị giới hạn trong các giáo huấn **Phật Giáo**. Một cách xác thiết nó bắt nguồn từ một ý thức cơ bản của nhân loại. Ví dụ, giả sử chúng ta có một sự tiến phát phần nộ và muốn làm tổn hại hữu tình khác. Nếu như chúng ta tự đặt bản thân mình ở trong cùng hoàn cảnh như hữu tình đó, và một cách thành thật trầm tư hành động mà chúng ta đang lên kế hoạch, chúng ta sẽ trả lời một cách nhanh chóng "Không, tôi không muốn điều đó xảy ra với tôi. Điều đó sẽ thật tàn nhẫn và bất công bình". Nếu như chúng ta cảm thọ được phương thức này về một số hành động mà chúng ta dự định, chúng ta có thể hoàn toàn phải xác tín rằng hành động là vô tình hảo.

In this way, Morality can be looked upon as a manifestation of our sense of oneness with other beings. We know what it feels like to be harmed, and out of loving care and consideration we undertake to avoid harming others. We should remain committed to truthful speech and avoid words that abuse, deceive or slander. As we practice refraining from angry actions and angry speech, then this gross and unwholesome mental state may gradually cease to arise, or at least it will become weaker and less frequent.

Trong phương thức này, Quy Phạm Đạo Đức có thể được coi như là một biểu hiện cảm giác đồng nhất thể của chúng ta với chúng hữu tình khác. Chúng ta hiểu biết cảm thọ bị làm tổn hại như thế nào, và do từ sự quan tâm và săn sóc ân cần chúng ta bảo chứng tránh xa việc làm tổn hại các tha nhân. Chúng ta vẫn nên trung thành duy trì nói lời thành thật và tránh xa những lời ngược đãi, lừa dối hoặc phỉ báng. Khi chúng ta thực hành việc tự khắc chế không có những hành động biểu thị phần nộ và các lời nói giận dữ, thế rồi trạng thái tinh thần thô bạo và vô tình hảo này một cách dần dà có thể đình chỉ khởi sinh, hoặc chí thiểu nó sẽ trở nên suy giảm hơn và ít thường xuyên.

Of course, anger is not the only reason we harm other beings. Greed might make us try to grab something in an illegal or unethical way. Or our sexual desire can attach itself to another person's partner. Here again, if we consider how much we could hurt someone, we will try hard to refrain from succumbing to lustful desire.

Lẽ tất nhiên, sự phần nộ không phải lý do duy nhất khiến chúng ta làm tổn hại chúng hữu tình khác. Sự tham lam có thể khiến chúng ta cố gắng chiếm đoạt một điều gì đó một

cách phi pháp hoặc bất đạo đức. Hoặc lòng tham dục của chúng ta có thể tự bám níu phổi ngẫu của tha nhân. Hơn nữa tại đây, nếu như chúng ta khảo luận đến việc chúng ta sẽ làm tổn thương một người nào đến mức nào, chúng ta sẽ cố gắng hết sức để tự khắc chế việc bất khuất phục đối với cường liệt tính dục.

Even in small amounts, intoxicating substances can make us less sensitive, more easily swayed by gross motivations of anger and greed. Some people defend the use of drugs or alcohol, saying that these substances are not so bad. On the contrary, they are very dangerous; they can lead even a goodhearted person into forgetfulness. Like accomplices to a crime, intoxicants open the door to a host of problems, from just talking nonsense, to inexplicable bursts of rage, to negligence that could be fatal to oneself or others. Indeed, any intoxicated person is unpredictable. Abstaining from intoxicants is therefore a way of protecting all the other precepts.

Ngay cả với một lượng nhỏ, các chất túy tửu có thể khiến chúng ta kém mẫn cảm hơn, dễ dàng bị lay chuyển bởi những động cơ thô bạo của sự phẫn nộ và sự tham lam. Một số người biện hộ việc sử dụng ma túy hoặc rượu, đã nói rằng những chất này không quá tệ hại. Mà trái lại, chúng rất nguy hiểm, chúng có thể khiến ngay cả một người hảo tâm trường rơi vào tình trạng kiền vọng. Tựa như đồng án phạm, các chất túy tửu đã làm cho xảy ra một số vấn đề, từ việc chỉ nói điều tầm phào, đến những cơn nộ hỏa vô pháp giải thích, đến sự sơ hốt có thể gây tử vong cho bản thân hoặc các tha nhân. Thực tế, bất luận người nào chệnh choáng túy tửu thì vô khả dự trắc. Do đó, việc giới trừ các chất túy tửu là một phương thức để bảo hộ tất cả các điều giới học khác.

*For those whose devotion makes them wish to undertake a further discipline, there are also sets of eight and ten precepts for laypeople, ten precepts for nuns, and the **Vinaya** or 227 rules for monks. There is more information about these forms of **Sīla** in the Glossary.*

Đối với những người trung thành khiến cho họ muốn thực hiện một kỷ luật cao hơn, cũng có một bộ tám và mười điều học giới cho người cư sĩ tại gia, mười điều học giới cho các tu nữ, và **Tạng Luật** hoặc 227 điều giáo quy cho các vị tu sĩ. Có thêm số liệu về các hình thức **Giới Luật** này trong Thuật Ngữ Biểu.

REFINEMENTS DURING A RETREAT

NHỮNG SỰ TỈNH LUYỆN TRONG THỜI GIAN MỘT KHÓA TU TĨNH TÂM

*During a meditation retreat it becomes useful to change some of our conduct in ways that support the intensification of meditation practice. In a retreat, silence becomes the appropriate form of Right Speech, and celibacy that of sexual conduct. One eats lightly to prevent drowsiness and to weaken sensual appetite. The **Buddha** recommended fasting from noon until the following morning; or, if this is difficult, one could eat only a little in the afternoon. During the time one thus gains to practice, one may well discover that the taste of the **Dhamma** excels all worldly tastes !*

Trong thời gian một khóa tu thiền tĩnh tâm nó trở nên hữu dụng để thay đổi một số hành vi của chúng ta trong những phương thức hỗ trợ qua sự tăng cường của việc thực hành thiền định. Trong một khóa tu tĩnh tâm, sự giam mặc trở thành hình thức thích hợp của ngôn ngữ chân chính (*Chánh Ngữ*), và điều cấm dục thích hợp với tính dục hạnh. Người ta thọ thực một cách chút ít để phòng chỉ **sự hôn hôn dục thực** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*) và để làm suy giảm thực dục. **Đức Phật** đã khuyên nên cấm thực từ chính Ngọ cho đến sáng hôm sau; hoặc nếu như điều này khốn khó, người ta chỉ có thể thọ thực một chút ít vào buổi chiều. Trong suốt thời gian người ta hoạch đắc sự thực hành như vậy, người ta có thể tra mình rằng **Pháp Vị** cực hảo hơn tất cả các vị giác thế gian!

Cleanliness is another support for developing insight and wisdom. You should bathe, keep nails and hair trimmed, and take care to regulate the bowels. This is known as internal cleanliness. Externally, your clothing and bedroom should be tidy and neat. Such observance is said to bring clarity and lightness of mind. Obviously, you do not make cleanliness an obsession. In the context of a retreat, adornments, cosmetics, fragrances, and time-consuming practices to beautify and perfect the body are not appropriate.

Sự thanh khiết là một sự hỗ trợ khác để phát triển tuệ giác và trí tuệ. Bạn nên tắm rửa, cắt tỉa móng tay và tóc được gọn gàng, và quan tâm đến việc điều hòa đường ruột. Điều này được sở tri là sự thanh khiết thể nội. Phần ngoại tại, y phục và phòng ngủ của bạn nên được chỉnh khiết. Việc tuân thủ đã nói như vậy để mang lại tính minh xác và sự minh lượng ở nội tâm. Một cách minh xác, bạn không khiến sự thanh khiết thành một trạng thái bị mê hoặc. Trong hoàn cảnh một khóa tu tĩnh tâm, các vật trang sức, những hóa trang phẩm, các hương thủy và các việc thực hiện tốn nhiều thời gian để làm đẹp và hoàn mỹ cơ thể là bất thích hợp.

*In fact, in this world there is no greater adornment than purity of conduct, no greater refuge, and no other basis for the flowering of insight and wisdom. **Sīla** brings a beauty that is not plastered onto the outside, but instead comes from the heart and is reflected in the entire person. Suitable for everyone, regardless of age, station or circumstance, truly it is the adornment for all seasons. So please be sure to keep your virtue fresh and alive.*

Trong thực tế, trong thế giới này không có vật trang sức nào cực hảo hơn phẩm hạnh thuần khiết, không có nơi trú ẩn nào cực hảo hơn, và không có cơ sở nào khác cho sự nở hoa của tuệ giác và trí tuệ. **Giới Luật** mang đến một sự mỹ lệ đặc biệt là không tô điểm ở bên ngoài, mà thay vào đó xuất phát từ nội tâm và đã được phản ánh trong toàn bộ con người. Thích hợp cho tất cả mọi người, bất lý hội tuổi tác, địa vị xã hội và cảnh huống, một cách chuẩn xác nó là vật trang sức cho tất cả mọi thời gian thích hợp. Vì vậy, xin hãy xác bảo duy trì phẩm hạnh cao thượng của bạn luôn tươi nhuận và sinh động.

*Even if we refine our speech and actions to a large extent, however, **Sīla** is not sufficient in itself to tame the mind. A method is needed to bring us to spiritual maturity, to help us realize the real nature of life and to bring the mind to a higher level of understanding. That*

method is meditation.

Cho dù chúng ta trở nên ưu nhã lời nói và các hành động của mình ở một trình độ rộng lớn, tuy nhiên, chính tự ở **Giới Luật** đã không đầy đủ để thuần hóa tâm thức. Một phương pháp đã là nhu yếu để đưa chúng ta đến sự thành thực tinh thần, để bang trợ chúng ta nhận thức chân thực tính cuộc sống và để đưa tâm thức đến một mức độ lý giải cao hơn. Phương pháp đó là thiền định.

MEDITATION INSTRUCTIONS **NHỮNG SỰ GIÁO ĐẠO THIỀN ĐỊNH**

*The **Buddha** suggested that either a forest place under a tree or any other very quiet place is best for meditation. He said the meditator should sit quietly and peacefully with legs crossed. If sitting with crossed legs proves to be too difficult, other sitting postures may be used. For those with back trouble a chair is quite acceptable. It is true that to achieve peace of mind, we must make sure our body is at peace. So it is important to choose a position that will be comfortable for a long period of time.*

Đức Phật đã kiến nghị rằng hoặc là một địa khu thâm lâm dưới một gốc cây hoặc bất luận địa điểm nào hết sức bình tịnh là tối hảo để thiền định. Ngài đã nói thiền giả nên tọa hành một cách bình tịnh và một cách an tịnh với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*). Nếu như việc tọa hành với đôi chân được bắt chéo nhau chứng tỏ là quá khốn khó, các tư thế tọa hành khác có thể được sử dụng. Đối với những người có vấn đề bối thối, một chiếc ghế hoàn toàn khả tiếp thụ. Đích thực là để thành đạt tâm cảnh an tịnh, chúng ta cần phải xác bảo sắc thân chúng ta được an tịnh. Vì vậy, điều trọng yếu là chọn lựa một tư thế để sẽ được thư thích trong một đoạn thời gian dài.

Sit with your back erect, at a right angle to the ground, but not too stiff. The reason for sitting straight is not difficult to see. An arched or crooked back will soon bring pain. Furthermore, the physical effort to remain upright without additional support energizes the meditation practice.

Hãy an tọa với lưng của bạn thẳng đứng, vuông góc với mặt đất, nhưng không quá cứng nhắc. Lý do cho việc tọa hành thẳng đứng không khốn khó để suy kiến. Một chiếc lưng đã uốn cong hoặc đã vẹo sẽ sớm dẫn khởi sự đông thối. Hơn nữa, sự nỗ lực thuộc thể chất để duy trì thẳng đứng mà không cần bổ túc sự hỗ trợ kích hoạt việc thực hành thiền định.

Close your eyes. Now place your attention at the belly, at the abdomen. Breathe normally, not forcing your breathing, neither slowing it down nor hastening it, just a natural breath. You will become aware of certain sensations as you breathe in and the abdomen rises, as you breathe out and the abdomen falls. Now sharpen your aim and make sure that the mind is attentive to the entirety of each process. Be aware from the very beginning of all sensations involved in the rising. Maintain a steady attention through the middle and the end of the rising. Then be aware of the sensations of the falling movement of the abdomen from

the beginning, through the middle, and to the very end of the falling.

Hãy nhắm đôi mắt bạn lại. Bây giờ hãy đặt sự chú ý của bạn vào bụng, ở cơ bụng. Hãy hô hấp một cách bình thường, không áp lực việc hô hấp của bạn, không làm nó chậm lại mà cũng không thúc đẩy nó, chỉ là một sự hô hấp bình thường. Bạn sẽ phát giác được những cảm giác xác định khi bạn hấp khí và cơ bụng phồng lên, khi bạn hô khí và cơ bụng xẹp xuống. Bây giờ hãy thanh tích mục đích của bạn và hãy xác bảo rằng tâm thức đang chuyên tâm đến toàn bộ từng mỗi quá trình. Hãy ý thức ngay từ giai đoạn bắt đầu của mọi cảm giác đã hữu quan chặt chẽ trong việc phồng lên. Hãy duy trì một sự chú ý ổn định cho đến giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc của việc phồng lên. Thế rồi hãy ý thức các cảm giác về sự chuyển động xẹp xuống của cơ bụng từ giai đoạn bắt đầu, cho đến giai đoạn giữa, và đến chính ngay giai đoạn kết thúc của việc xẹp xuống.

Although we describe the rising and falling as having a beginning, a middle, and an end, this is only in order to show that your awareness should be continuous and thorough. We do not intend to break these processes into three segments. You should try to be aware of each of these movements from beginning to end as one complete process, as a whole. Do not peer at the sensations with an overfocused mind, specifically looking to discover how the abdominal movement begins or ends.

Mặc dù chúng tôi miêu thuật sự phồng lên và sự xẹp xuống từ khi có một giai đoạn bắt đầu, một giai đoạn giữa và một giai đoạn kết thúc, điều này để chỉ giáo rằng sự ý thức của bạn phải được liên tục và thấu triệt toàn diện. Chúng tôi không có tác ý để chiết đoạn những quá trình này thành ba phân đoạn. Bạn nên cố gắng ý thức từng mỗi sự chuyển động từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc là một quá trình trọn vẹn, là một toàn bộ. Bất khán từ tế các cảm giác với một tâm thức tập trung quá mức, hãy khán pháp một cách minh xác để tra minh sự chuyển động ở cơ bụng bắt đầu hoặc kết thúc như thế nào.

In this meditation it is very important to have both effort and precise aim, so that the mind meets the sensation directly and powerfully. One helpful aid to precision and accuracy is to make a soft mental note of the object of awareness, naming the sensation by saying the word gently and silently in the mind, like “rising, rising...falling, falling.”

Trong thiền định này, điều rất trọng yếu là phải có cả sự nỗ lực và sự ngắm trúng mục đích chuẩn xác, nhằm để cho tâm tương thức cảm giác một cách trực tiếp và một cách cường hữu lực. Một sự bang trợ hữu dụng để đạt được sự chuẩn xác và sự tinh xác là thực hiện một sự chú niệm nhu hòa ở nội tâm vào sự ý thức đối tượng, định danh cảm giác bằng cách phát ngôn ở nội tâm một cách nhu hòa và một cách vô thanh, như là “phồng lên, phồng lên...xẹp xuống, xẹp xuống”.

RETURNING FROM WANDERING **SỰ PHẢN HỒI TỪ VIỆC LƯU LÃNG**

There will be moments when the mind wanders off. You will start to think of something.

At this time, watch the mind ! Be aware that you are thinking. To clarify this to yourself, note the thought silently with the verbal label “thinking, thinking,” and come back to the rising and falling.

Sẽ có những khoảnh khắc khi tâm thức **bất dục nhi phi** (không cánh mà bay). Bạn sẽ bắt đầu nghĩ suy một điều gì đó. Tại thời điểm này, hãy quan chú tâm thức ! Hãy ý thức rằng bạn đang nghĩ suy. Để tịnh hóa điều này với chính bản thân, hãy chú niệm sự nghĩ suy một cách trầm mặc với sự khẩu đầu xưng hiệu “nghĩ suy, nghĩ suy” và phản hồi sự phòng lên và sự xập xuống.

The same practice should be used for objects of awareness that arise at any of what are called the six sense doors: eye, ear, nose, tongue, body, and mind. Despite making an effort to do so, no one can remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen forever. Other objects inevitably arise and become predominant. Thus, the sphere of meditation encompasses all of our experiences: sights, sounds, smells, tastes, sensations in the body, and mental objects such as visions in the imagination or emotions. When any of these objects arise you should focus direct awareness on them, and use a gentle verbal label “spoken” in the mind.

Sự thực hành tương tự cũng nên được áp dụng đối với các đối tượng của sự ý thức khởi sinh tại bất luận điều mà được gọi là lục môn cảm quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, sắc thân và tâm thức. Dù rằng đã cố gắng để làm như vậy, không một ai có thể duy trì một cách hoàn mỹ tập trung vào sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng vĩnh viễn. Các đối tượng khác bất khả ty miễn khởi sinh và trở nên chiếm ưu thế. Như vậy, lãnh vực thiền định bao hàm tất cả những sự trải nghiệm của chúng ta: những cảnh quan, các âm thanh, những mùi hơi, các khẩu vị, những cảm giác trong sắc thân, và các đối tượng tinh thần chẳng hạn như những huyễn tượng trong tưởng tượng lực hoặc trong những cảm xúc. Khi bất luận đối tượng nào trong những số này khởi sinh bạn nên tập trung sự ý thức trực tiếp vào chúng, và sử dụng một sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa “khẩu đầu” trong nội tâm.

During a sitting meditation, if another object impinges strongly on the awareness so as to draw it away from the rising and falling of the abdomen, this object must be clearly noted. For example, if a loud sound arises during your meditation, consciously direct your attention toward that sound as soon as it arises. Be aware of the sound as a direct experience, and also identify it succinctly with the soft, internal verbal label “hearing, hearing.” When the sound fades and is no longer predominant, come back to the rising and falling. This is the basic principle to follow in sitting meditation.

Trong thời gian một thiền định tọa hành, nếu như đối tượng nào khác ảnh hưởng một cách cường liệt vào sự ý thức nhằm để lôi kéo nó đi khỏi sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng, đối tượng này cần phải được chú niệm một cách minh hiển. Ví dụ, nếu như một thanh hưởng huyền não khởi sinh trong thời gian thiền định của bạn, hãy tập trung sự chú ý của bạn một cách hữu ý thức về phía âm thanh ấy ngay khi nó khởi sinh. Hãy ý thức âm thanh như một sự trải nghiệm trực tiếp, và cũng nhận xuất nó một cách giản yếu với sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa ở nội tâm “thính văn, thính văn”. Khi âm thanh biến mất dần dần và không còn

chiếm ưu thế nữa, hãy phản hồi sự phồng lên và sự xẹp xuống. Đây là nguyên tắc cơ bản phải tuân theo trong thiền định tọa hành.

In making the verbal label, there is no need for complex language. One simple word is best. For the eye, ear, and tongue doors we simply say, "Seeing, seeing... hearing, hearing... tasting, tasting." For sensations in the body we may choose a slightly more descriptive term like warmth, pressure, hardness, or motion. Mental objects appear to present a bewildering diversity, but actually they fall into just a few clear categories such as thinking, imagining, remembering, planning, and visualizing. But remember that in using the labeling technique, your goal is not to gain verbal skills. Labeling technique helps us to perceive clearly the actual qualities of our experience, without getting immersed in the content. It develops mental power and focus. In meditation we seek a deep, clear, precise awareness of the mind and body. This direct awareness shows us the truth about our lives, the actual nature of mental and physical processes.

Trong việc thực hiện sự khẩu đầu xưng hiệu, bắt tất yếu ngôn ngữ phức tạp. Một từ ngữ giản đơn là tối hảo. Đối với các lộ nhãn môn, nhĩ môn, và thiệt môn chúng ta nói một cách giản đơn “khán kiến, khán kiến...thính văn, thính văn...khẩu vị, khẩu vị”. Đối với những cảm giác trong sắc thân chúng ta có thể chọn một thuật ngữ có một chút miêu tả hơn, tự hồ sự ấm áp, sự áp lực, sự kiên ngạnh, hoặc sự vận động. Các đối tượng tinh thần có vẻ biểu thị một tính đa dạng khôn hoặc, thế nhưng một cách xác thiết chúng chỉ rơi vào một số thể loại minh hiển chẳng hạn như sự nghĩ suy, sự tưởng tượng, sự ký niệm, sự sách hoạch, và sự dự cảm. Thế nhưng hãy ghi nhớ rằng trong khi sử dụng kỹ thuật khẩu đầu xưng hiệu, mục tiêu của bạn bất hoạch đắc các kỹ năng bằng ngôn từ. Kỹ thuật khẩu đầu xưng hiệu bang trợ chúng ta nhận thức một cách minh hiển những ưu chất thực tế về sự trải nghiệm của mình mà không bị đắm chìm vào nội dung. Nó phát triển trí lực và sự tập trung. Trong thiền định chúng ta tầm cầu một sự ý thức thâm khắc, minh hiển và chuẩn xác về thân và tâm. Sự ý thức trực tiếp này biểu minh chúng ta về chân lý cuộc sống của chúng ta, chân thực tính các quá trình thuộc thể chất và tinh thần.

Meditation need not come to an end after an hour of sitting. It can be carried out continuously through the day. When you get up from sitting, you must note carefully — beginning with the intention to open the eyes. "Intending, intending... Opening, opening." Experience the mental event of intending, and feel the sensations of opening the eyes. Continue to note carefully and precisely, with full observing power, through the whole transition of postures until the moment you have stood up, and when you begin to walk. Throughout the day you should also be aware of, and mentally note, all other activities, such as stretching, bending your arm, taking a spoon, putting on clothes, brushing your teeth, closing the door, opening the door, closing your eyelids, eating, and so forth. All of these activities should be noted with careful awareness and a soft mental label.

Thiền định không nhất thiết phải hoàn thành sau một giờ của việc tọa hành. Nó có thể được tiến tu một cách liên tục suốt cả ngày. Khi bạn khởi lập từ sự tọa hành, bạn cần phải chú niệm một cách cẩn thận – bắt đầu với tác ý mở đôi mắt. “tác ý, tác ý...mở ra, mở ra”.

Hãy trải nghiệm sự kiện tinh thần về tác ý, và hãy cảm thọ các cảm giác khi đang mở đôi mắt. Hãy tiếp tục chú niệm một cách cẩn thận và một cách chuẩn xác, với năng lực quan sát tường tận, suốt toàn bộ quá trình chuyển đổi các tư thế cho đến khoảnh khắc bạn đã đứng lên và khi bạn bắt đầu bộ hành. Trong suốt cả ngày bạn cũng nên ý thức và chú niệm ở nội tâm, tất cả các hoạt động khác, chẳng hạn như sự duỗi căng ra, sự co gập cánh tay của bạn lại, việc cầm cái muỗng, việc vận mặc y phục, việc chải rửa các răng của bạn, việc nhắm những mí mắt của bạn lại, việc ăn và v.v. Tất cả những hoạt động này nên được chú niệm với sự ý thức cẩn thận và một sự khẩu đầu xung hiệu nhu hòa ở nội tâm.

Apart from the hours of sound sleep, you should try to maintain continuous mindfulness throughout your waking hours. Actually this is not a heavy task; it is just sitting and walking and simply observing whatever occurs.

Ngoài những giờ của giấc ngủ say (nhất dạ hàm thụ), bạn nên cố gắng duy trì liên tục sự chú niệm trong suốt những giờ tỉnh thức của bạn. Một cách xác thiết điều này không phải là một nhiệm vụ nặng nề, đúng lý là việc tọa hành và việc bộ hành, và một cách giản đơn là việc quan sát bất luận điều chi phát sinh.

WALKING MEDITATION

THIỀN ĐỊNH BỘ HÀNH

During a retreat it is usual to alternate periods of sitting meditation with periods of formal walking meditation of about the same duration, one after another throughout the day. One hour is a standard period, but forty-five minutes can also be used. For formal walking, retreatants should choose a lane of about twenty steps in length and walk slowly back and forth along it.

Trong những đoạn thời gian một khóa tu tĩnh tâm, người ta luân lưu các đoạn thời gian thiền định tọa hành với các thời hạn thiền định bộ hành chính quy xoay quanh cùng một khoảng thời gian, kế tiếp nhau trong suốt cả ngày. Một giờ đồng hồ là một đoạn thời gian tiêu chuẩn, thế nhưng bốn mươi lăm phút cũng có thể được áp dụng. Đối với việc bộ hành chính quy, các hành giả tĩnh tu nên chọn một tiêu lộ với chiều dài khoảng hai mươi bước đi và bộ hành tới lui một cách chậm rãi dọc theo nó.

In daily life, walking meditation can also be very helpful. A short period — say ten minutes — of formal walking meditation before sitting serves to focus the mind. Beyond this advantage, the awareness developed in walking meditation is useful to all of us as we move our bodies from place to place in the course of a normal day.

Trong đời sống hàng ngày, thiền định bộ hành có thể cũng có thể rất hữu dụng. Một đoạn thời gian ngắn – chẳng hạn mười phút – của thiền định bộ hành chính quy trước khi tọa hành giúp ích cho việc tập trung tâm thức. Ngoài sự lợi ích này, sự ý thức đã phát triển trong thiền định bộ hành lại hữu dụng cho tất cả chúng ta khi chúng ta di động sắc thân của mình từ vị trí này đến vị trí khác trong một bình nhật.

*Walking meditation develops balance and accuracy of awareness as well as durability of concentration. One can observe very profound aspects of the **Dhamma** while walking, and even get enlightened ! In fact a **yogi** who does not do walking meditation before sitting is like a car with a rundown battery. He or she will have a difficult time starting the engine of mindfulness when sitting.*

Thiền định bộ hành phát triển sự bình hành và sự tinh xác của ý thức cũng như sự trì cửu của sự định thức. Người ta có thể quan sát những phương diện thâm thúy của **Giáo Pháp** trong khi đang bộ hành, và thậm chí còn được giác ngộ ! Trong thực tế một hành giả không thực hiện thiền định bộ hành trước khi tọa hành tựa hồ một chiếc xe với một bình điện hao tụt. Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ có một thời gian khốn khó trong việc khởi động động cơ sự chú niệm trong khi đang tọa hành.

Walking meditation consists of paying attention to the walking process. If you are moving fairly rapidly, make a mental note of the movement of the legs, “left, right, left right” and use your awareness to follow the actual sensations throughout the leg area. If you are moving more slowly, note the lifting, moving and placing of each foot. In each case you must try to keep your mind on just the sensations of walking. Notice what processes occur when you stop at the end of the lane, when you stand still, when you turn and begin walking again. Do not watch your feet unless this becomes necessary due to some obstacle on the ground; it is unhelpful to hold the image of a foot in your mind while you are trying to be aware of sensations. You want to focus on the sensations themselves, and these are not visual. For many people it is a fascinating discovery when they are able to have a pure, bare perception of physical objects such as lightness, tingling, cold, and warmth.

Thiền định bộ hành tổ thành việc hết sức chú ý đến quá trình bộ hành. Nếu như bạn đang di động một cách tương đối khá nhanh chóng, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về sự chuyển động của đôi chân, “trái bước, phải bước, trái bước, phải bước” và vận dụng sự ý thức của bạn để lý giải những cảm giác thực tế khắp cả vùng chân. Nếu như bạn đang chuyển động một cách chậm rãi hơn, hãy chú niệm việc nhấc lên, việc chuyển động và việc đặt từng mỗi bàn chân. Trong từng mỗi trường hợp, bạn cần phải cố gắng duy trì tâm thức mình chỉ tập trung vào những cảm giác của việc bộ hành. Hãy quan chú những quá trình nào phát sinh khi bạn dừng lại ở cuối tiểu lộ, khi bạn vẫn còn đứng yên, khi bạn quay lại và bắt đầu việc bộ hành. Không nên quan chú đôi bàn chân của bạn trừ phi điều này trở nên cần thiết do một số chướng ngại vật trên mặt đất; thật vô dụng để giữ lấy hình ảnh của một bàn chân ở trong tâm thức mình khi bạn đang cố gắng để ý thức các cảm giác. Bạn cần phải tập trung vào chính những cảm giác của chúng, và những điều này không phải là hình ảnh. Đối với nhiều người, đó là một sự khám phá mê hoặc khi họ có khả năng để có một động sát lực thuần tịnh và trung thực về các đối tượng thuộc thể chất chẳng hạn như sự khinh doanh, sự thích thống, sự lạnh ngắt, và sự ẩm áp.

Usually we divide walking into three distinct movements: lifting, moving and placing the foot. To support a precise awareness, we separate the movements clearly, making a soft mental label at the beginning of each movement, and making sure that our awareness follows it clearly and powerfully until it ends. One minor but important point is to begin noting the placing movement at the instant that the foot begins to move downward.

Thông thường chúng ta chia việc bộ hành thành ba sự chuyển động minh hiển: việc nhấc chân lên, việc chuyển động và việc đặt bàn chân. Để hỗ trợ một sự ý thức chuẩn xác, chúng ta phân ly các sự chuyển động một cách minh hiển, thực hiện một sự khẩu đầu xưng hiệu nhu hòa ở nội tâm vào giai đoạn bắt đầu của từng mỗi sự chuyển động và xác bảo rằng sự ý thức của chúng ta lý giải nó một cách minh hiển và một cách cường hữ lực cho đến khi nó kết thúc. Một điểm thứ yếu nhưng quan trọng là bắt đầu việc chú niệm sự chuyển động đặt xuống ngay tại thời khắc mà bàn chân bắt đầu di động xuống dưới.

A NEW WORLD IN SENSATIONS **MỘT TÂN THẾ GIỚI TRONG NHỮNG CẢM GIÁC**

Let us consider lifting. We know its conventional name, but in meditation it is important to penetrate behind that conventional concept and to understand the true nature of the whole process of lifting, beginning with the intention to lift and continuing through the actual process, which involves many sensations.

Chúng ta hãy khảo lự việc nhấc lên. Chúng ta tri đắc danh xưng quy ước phù hợp tập tục của nó, thế nhưng trong thiền định điều trọng yếu là phải thâm thấu ở đằng sau khái niệm quy ước phù hợp tập tục ấy và tuệ tri chân thực tính toàn bộ quá trình nhấc lên, giai đoạn bắt đầu với tác ý để nhấc lên và tiếp tục suốt quá trình hiện thực vốn hữu quan chặt chẽ đến nhiều cảm giác.

Our effort to be aware of lifting the foot must neither overshoot the sensation nor weakly it will fall short of this target. Precise and accurate mental aim helps balance our effort. When our effort is balanced and our aim is precise, mindfulness will firmly establish itself on the object of awareness. It is only in the presence of these three factors — effort, accuracy and mindfulness — that concentration develops. Concentration, of course, is collectedness of mind, one-pointedness. Its characteristic is to keep consciousness from becoming diffuse or dispersed.

Sự nỗ lực của chúng ta để ý thức vào việc nhấc bàn chân lên cần phải không được vượt qua cảm giác mà cũng không một cách yếu kém, nó sẽ không đạt tới mục tiêu này. Sự ngắm trúng mục đích chuẩn xác và tinh xác bang trợ sự bình hành nỗ lực của chúng ta. Khi sự nỗ lực của chúng ta đã được bình hành và sự ngắm trúng mục đích của chúng ta đã chuẩn xác, chính sự chú niệm sẽ tự kiến lập một cách kiên định vào đối tượng của sự ý thức. Chỉ với sự

hiện diện của ba yếu tố này – sự nỗ lực, sự tinh xác và sự chú niệm – nhằm để sự định thức phát triển. Sự định thức, lẽ tất nhiên, là sự trấn tĩnh tâm thức, sự nhất thống. Đặc tính của nó là duy trì tâm ý thức không bị mô hồ hoặc bị tán thất.

*As we get closer and closer to this lifting process, we will see that it is like a line of ants crawling across the road. From afar the line may appear to be static, but from closer up it begins to shimmer and vibrate. And from even closer the line breaks up into individual ants, and we see that our notion of a line was just an illusion. We now accurately perceive the line of ants as one ant after another ant, after another ant. Exactly like this, when we look accurately at the lifting process from beginning to end, the mental factor or quality of consciousness called “insight” comes nearer to the object of observation. The nearer insight comes, the clearer the true nature of the lifting process can be seen. It is an amazing fact about the human mind that when insight arises and deepens through **Vipassanā**, or insight meditation practice, particular aspects of the truth about existence tend to be revealed in a definite order. This order is known as the progress of insight.*

Khi chúng ta càng lúc càng chú ý mật thiết hơn vào quá trình nhấc lên này, chúng ta sẽ lĩnh hội rằng nó tự hồ một lần kiến đang bò lúc nhúc ngang qua đường lộ. Từ xa lần kiến đi có thể xem ra đứng yên, thế nhưng đứng gần hơn, nó bắt đầu nhấp nháy và lúc lắc. Và ngay khi đứng gần hơn nữa, lần kiến đi phá vỡ ra thành từng những con kiến đơn độc, và chúng ta tri thức rằng khái niệm của chúng ta về một lần kiến đi chỉ là một sự ảo tưởng. Chúng ta bây giờ nhận thức một cách tinh xác lần kiến đi là lần lượt con kiến này sau con kiến nọ, theo sau con kiến khác. Một cách xác thiết như thế này, khi chúng ta quán pháp một cách tinh xác vào quá trình nhấc lên từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc, yếu tố tinh thần hoặc ưu chất của tâm ý thức được gọi là “tuệ giác” đi đến gần đối tượng của việc quan sát hơn. Tuệ giác càng đến gần hơn, chân thực tính quá trình nhấc lên có thể được lĩnh hội minh hiển hơn. Đó là một sự thật đáng kinh ngạc về tâm thức con người rằng khi tuệ giác khởi sinh và gia thâm thông qua **Minh Sát Tuệ**, hoặc sự thực hành thiền định tuệ giác, các phương diện cụ thể của chân lý về sự hiện sinh có xu hướng được triển hiện trong một trình tự bất năng canh cải. Trình tự này được sở tri là tiến trình tuệ giác.

The first insight which meditators commonly experience is to begin to comprehend — not intellectually or by reasoning, but quite intuitively — that the lifting process is composed of distinct mental and material phenomena occurring together, as a pair. The physical sensations, which are material, are linked with, but different from, the awareness, which is mental. We begin to see a whole succession of mental events and physical sensations, and to appreciate the conditionality that relates mind and matter. We see with the greatest freshness and immediacy that mind causes matter — as when our intention to lift the foot initiates the physical sensations of movement, and we see that matter causes mind — as when a physical sensation of strong heat generates a wish to move our walking meditation into a shady spot. The insight into Cause and Effect can take a great variety of forms; but when it arises, our life seem far more simple to us than ever before. Our life is no more than a chain of mental and physical Causes and Effects. This is the second insight in the classical progress of insight.

Tuệ giác đầu tiên mà các thiền giả thường trải nghiệm là bắt đầu lý giải – không phải một cách trí lực hoặc bởi do luận cứ, mà một cách hoàn toàn bằng trực giác – rằng quá trình nhắc lên đã được tổ thành bởi các hiện tượng riêng biệt về tinh thần và vật chất đồng cùng phát sinh, như là một đôi. Các cảm giác thuộc thể chất, chúng thuộc về vật chất, đã liên kết với, nhưng khác biệt từ, sự ý thức, là thuộc lãnh vực tinh thần. Chúng ta bắt đầu tri đặc toàn bộ một chuỗi liên tiếp bất đoạn các sự kiện tinh thần và các cảm giác thể chất, và ý thức được tính phụ hữu điều kiện hữu quan giữa tâm thức và vật chất. Chúng ta tri đặc với tinh lực sung bái cực hảo và tức thời hảo dụng mà tâm thức tạo ra vật chất - như khi tác ý để nhắc bàn chân của chúng ta lên truyền thụ những cảm giác chuyển động thuộc thể chất, và chúng ta tri đặc rằng vật chất tạo ra tâm thức – như khi một cảm giác thể chất với áp lực mạnh mẽ tạo ra một sự mong cầu để dời đổi thiền định bộ hành của chúng ta vào một chỗ râm mát. Tuệ giác về Nguyên Nhân và Hệ Quả có thể lý giải một lượng lớn tính đa dạng hóa của các hình thức; thế nhưng khi nó khởi sinh, đời sống chúng ta dường như đơn giản hơn bao giờ hết đối với chúng ta. Đời sống chúng ta không gì hơn là một chuỗi các Nguyên Nhân và những Hệ Quả thuộc tinh thần và thể chất. Đây là tuệ giác thứ hai trong tiến trình truyền thống của tuệ giác.

As we develop concentration we see even more deeply that these phenomena of the lifting process are impermanent, impersonal appearing and disappearing one by one at fantastic speed. This is the next level of insight, the next aspect of existence that concentrated awareness becomes capable of seeing directly. There is no one behind what is happening; the phenomena arise and pass away as an empty process, according to the Law of Cause and Effect. This illusion of movement and solidity is like a movie. To ordinary perception it seems full of characters and objects, all the semblances of a world. But if we slow the movie down we will see that it is actually composed of separate, static frames of film.

Khi chúng ta phát triển sự định thức, chúng ta còn lĩnh hội một cách thâm khắc hơn rằng những hiện tượng này của quá trình nhắc lên là không thường tồn (*Vô Thường*), sự xuất hiện và sự biến mất phi bản ngã (*Vô Ngã*) từng cái một với tốc độ phi thường. Đây là trình độ tiếp sau của tuệ giác, phương diện tiếp sau của sự hiện sinh mà sự ý thức đã tập trung trở nên có khả năng khán kiến một cách trực tiếp. Không có một thực thể thống nhất ở đằng sau những gì đang xảy ra, các hiện tượng khởi sinh và diệt vong như một quá trình trống rỗng, căn cứ vào Định Luật Nguyên Nhân và Hệ Quả. Sự ảo tưởng về những chuyển động và sự kiên cố này tự hồ một phim điện ảnh. Với động sát lực thông thường, nó có vẻ đầy đủ các nhân vật và các vật phẩm, tất cả những diện mạo bên ngoài của một thế giới. Thế nhưng nếu như chúng ta giảm tốc phim điện ảnh lại, chúng ta sẽ lĩnh hội một cách xác thiết rằng nó được tổ thành một cách riêng biệt, những họa diện tĩnh điện của phim điện ảnh.

DISCOVERING THE PATH BY WALKING TRA MINH ĐẠO LỘ QUA THIỀN ĐỊNH BỘ HÀNH

*When one is very mindful during a single lifting process that is to say, when the mind is with the movement, penetrating with mindfulness into the true nature of what is happening — at that moment, the path to liberation taught by the **Buddha** opens up. The **Buddha's** Noble*

Eightfold Path, often known as the Middle Way or Middle Path, consists of the eight factors of Right View or Understanding, Right Thought or Aim, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. During any moment of strong mindfulness, five of the eight Path factors come alive in consciousness. There is Right Effort; there is mindfulness; there is one-pointedness or concentration; there is Right Aim; and as we begin to have insight into the true nature of the phenomena, Right View also arises. And during a moment when these five factors of the Eightfold Path are present, consciousness is completely free from any sort of defilement.

Khi một người chú niệm hoàn toàn trong một quá trình nhắc lên duy nhất, có nghĩa là, khi tâm thức cùng với sự chuyển động, đang thâm thấu với sự chú niệm vào chân thực tính của những gì đang xảy ra – tại khoảnh khắc ấy, khai thiết đạo lộ giải thoát do **Đức Phật** đã giáo đạo. Bát Bội Thánh Đạo của **Đức Phật**, thường được sở tri là Đạo Lộ Trung Dung hoặc Trung Đạo, tổ thành tám yếu tố là Sự Kiến Giải Chân Chính hoặc Sự Hiểu Biết Chân Chính (*Chánh Kiến*), Sự Suy Nghĩ Chân Chính hoặc **Sự Miêu Chuẩn** (*Sự Ngắm Trúng Mục Đích*) Chân Chính (*Chánh Tư Duy*), Ngôn Ngữ Chân Chính (*Chánh Ngữ*), Hành Động Chân Chính (*Chánh Nghiệp*), Việc Nuôi Mạng Chân Chính (*Chánh Mạng*), Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*), Sự Chú Niệm Chân Chính (*Chánh Niệm*), Sự Định Thức Chân Chính (*Chánh Định*). Trong bất luận khoảnh khắc nào của sự chú niệm cường hữu lực, nằm trong số tám yếu tố đạo lộ tồn tại tâm ý thức. Có Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*), có sự chú niệm (*Chánh Niệm*), có sự nhất thống hoặc sự định thức (*Chánh Định*), có **Sự Miêu Chuẩn** (*ngắm trúng mục đích*) Chân Chính (*Chánh Tư Duy*); và khi chúng ta bắt đầu có tuệ giác vào chân thực tính các hiện tượng, Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) cũng khởi sinh. Và trong một khoảnh khắc khi năm yếu tố này của Bát Bội Đạo hiện diện, tâm ý thức đã thoát khỏi một cách triệt để bất luận thể loại Pháp ô nhiễm tinh thần nào.

As we make use of that purified consciousness to penetrate into the true nature of what is happening, we become free of the delusion or illusion of self; we see only bare phenomena comings and goings. When insight gives us intuitive comprehension of the mechanism of Cause and Effect, how mind and matter are related to one another, we free ourselves of misconceptions about the nature of phenomena. Seeing that each object lasts only for a moment, we free ourselves of the illusion of permanence, the illusion of continuity. As we understand impermanence and its underlying unsatisfactoriness, we are freed from the illusion that our mind and body are not suffering.

Khi chúng ta sử dụng tâm ý thức đã tịnh hóa ấy để thâm thấu vào chân thực tính những gì đang xảy ra, chúng ta trở nên thoát khỏi sự thô giác hoặc sự ảo tưởng về tự ngã, chúng ta chỉ lĩnh hội những hiện tượng trung thực lai lai vãng vãng. Khi tuệ giác mang lại cho chúng ta sự lý giải bằng trực giác về cơ chế Nguyên Nhân và Hệ Quả, tâm thức và vật chất đã hữu quan lẫn nhau như thế nào, bản thân chúng ta thoát khỏi những quan niệm thô ngộ về thực tính của các hiện tượng. Khi đã tri đắc rằng mỗi đối tượng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc, bản thân chúng ta thoát khỏi sự ảo tưởng về sự thường tồn, sự ảo tưởng về tính liên tục. Khi chúng ta tuệ tri sự không thường tồn và sự bất mãn ý ẩn hàm của nó, chúng ta đã thoát khỏi sự ảo tưởng rằng sắc thân và tâm thức chúng ta là bất động thống.

This direct seeing of impersonality brings freedom from pride and conceit, as well as

freedom from the wrong view that we have an abiding self. When we carefully observe the lifting process, we see mind and body as unsatisfactory and so are freed from craving. These three states of mind — conceit, wrong view and craving — are called “the perpetuating **Dhammas**.” They help to perpetuate existence in **Samsāra**, the cycle of craving and suffering which is caused by ignorance of Ultimate Truth. Careful attention in walking meditation shatters the perpetuating **Dhammas**, bringing us closer to freedom.

Sự quán kiến trực tiếp về tính phi bản ngã này đưa đến sự thoát khỏi tính tự tôn và lòng tự phụ, cũng như thoát khỏi kiến giải thô ngộ rằng chúng ta có một tự ngã trì cửu. Khi chúng ta quan sát một cách cẩn thận quá trình nhắc lên, chúng ta lĩnh hội thân và tâm là bất mãn ý và như vậy đã được thoát khỏi lòng khát vọng. Ba trạng thái tâm thức này – sự tự phụ, sự kiến giải thô ngộ và lòng khát vọng – đã được gọi là “Chư Pháp Vĩnh Cửu”. Chúng bang trợ sự hiện sinh vĩnh cửu trong **Vòng Luân Hồi**, vòng tuần hoàn của lòng khát vọng và tính đồng thống đã được dẫn khởi bởi sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh) về Chân Lý Tối Hậu. Sự chú ý cẩn thận trong thiền định bộ hành phá hủy **Chư Pháp** vĩnh cửu, dẫn đạo chúng ta đến sát cận sự tự do hơn.

You can see that noting the lifting of one’s foot has incredible possibilities ! These are no less present in moving the foot forward and in placing it on the ground. Naturally the depth and detail of awareness described in these walking instructions should also be applied to noting the abdominal movement in sitting, and all other physical movements.

Bạn có thể lĩnh hội rằng sự chú niệm vào việc nhắc bàn chân của mình lên có tiềm lực nan dĩ trí tín ! Những điều này bất giảm thiểu biểu thị trong việc di động bàn chân về phía trước và trong việc đặt nó trên mặt đất. Lễ tất nhiên sự thâm khắc và tường tế của sự ý thức đã miêu thuật trong những sự giáo đạo bộ hành này cũng nên được áp dụng đến việc chú niệm sự chuyển động ở cơ bụng trong tọa hành, và trong tất cả các sự chuyển động thuộc thể chất khác.

FIVE BENEFITS OF WALKING MEDITATION

NGŨ ĐIỀU HỮU ÍCH THIỀN ĐỊNH BỘ HÀNH

The **Buddha** described five additional, specific benefits of walking meditation. The first is that one who does walking meditation will have the stamina to go on long journeys. This was important in the **Buddha’s** time, when **Bhikkhus** and **Bhikkhunis**, monks and nuns, had no form of transportation other than their feet and legs. You who are meditating today can consider yourselves to be **Bhikkhus**, and can think of this benefit simply as physical strengthening.

Đức Phật đã miêu thuật thêm năm điều hữu ích đặc định của thiền định bộ hành. Thứ nhất đó là người thực hiện thiền định bộ hành sẽ có nại lực để đi những chuyến lữ hành lâu dài. Điều này đã trọng yếu trong thời **Đức Phật**, khi **Chư Tỳ Khuru** và **Chư Tỳ Khuru Ni**, các vị tu sĩ và những vị tu nữ, không có loại hình vận chuyển nào khác ngoài đôi bàn chân và đôi chân của mình. Bản thân bạn, những người đang hành thiền định hôm nay có thể tự coi như là **Chư Tỳ Khuru**, và có thể khảo lự về những điều hữu ích này một cách giản đơn là sự

tăng cường thể phách.

*The second benefit is that walking meditation brings stamina for the practice of meditation itself. During walking meditation a double effort is needed. In addition to the ordinary, mechanical effort needed to lift the foot, there is also the mental effort to be aware of the movement — and this is the factor of Right Effort from the Noble Eightfold Path. If this double effort continues through the movements of lifting, pushing and placing, it strengthens the capacity for that strong, consistent mental effort all **yogis** know is crucial to **Vipassanā** practice.*

Điều hữu ích thứ hai đó là thiền định bộ hành dẫn khỏi sự nại lực cho chính việc thực hành thiền định. Trong thời gian đang thiền định bộ hành, một sự nỗ lực tăng gấp đôi đã là nhu yếu. Bỏ túc với điều thông thường, sự nỗ lực cơ học đã cần phải có để nhấc bàn chân lên, cũng có sự nỗ lực tinh thần để ý thức sự chuyển động – và đây là yếu tố Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*) của Bát Bội Thánh Đạo. Nếu như sự nỗ lực tăng gấp đôi tiếp tục xuyên qua các sự chuyển động nhấc lên, duỗi ra và đặt xuống, nó tăng gia năng lực cho sự nỗ lực tinh thần kiên cường, nhất quán mà tất cả các hành giả đều sở tri là chí quan trọng yếu đối với việc thực hành **Minh Sát Tuệ**.

*Thirdly, according to the **Buddha**, a balance between sitting and walking contributes to good health, which in turn speeds progress in practice. Obviously it is difficult to meditate when we are sick. Too much sitting can cause many physical ailments. But the shift of posture and the movements of walking revive the muscles and stimulate circulation, helping prevent illness.*

Điều thứ ba, căn cứ vào **Đức Phật**, một sự bình hành giữa việc tọa hành và việc bộ hành góp phần tạo nên sức khỏe hảo kiện khang mà lần lượt tấn tốc tiến trình trong việc thực hành. Một cách minh xác thật khốn khó để hành thiền khi chúng ta bị bệnh. Sự tọa hành quá nhiều có thể dẫn khỏi rất nhiều tiêu bệnh về thể chất. Thế nhưng sự thay đổi tư thế và những động tác bộ hành khang phục thể lực và khích phát sự tuần hoàn, giúp phòng chỉ bệnh tật.

The fourth benefit is that walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and is thus a hindrance to practice. Walking keeps the bowels clear, minimizing sloth and torpor. After a meal and before sitting, one should do a good walking meditation to forestall drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid a nodding head in the first sitting of the day.

Điều hữu ích thứ tư đó là thiền định bộ hành bang trợ sự tiêu hóa. Sự tiêu hóa bất phù hợp tạo ra rất nhiều khinh vi bệnh thống và do vậy là một Pháp chương ngại tinh thần (*Triền Cái*) đối với việc thực hành. Việc bộ hành giữ cho đường ruột sạch sẽ, giảm thiểu sự giải đãi và sự thuy miên. Sau buổi thọ thực và trước khi việc tọa hành, người ta nên thực hiện một thiền định bộ hành minh trí để **dự tiên trở chỉ** (*dự phòng ngăn chặn*) **sự hôn hôn dục thuy** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*). Việc bộ hành ngay khi người ta thức dậy vào buổi sáng cũng là một hảo phương thức để kiến lập sự chú niệm và tránh gục đầu về phía trước vào buổi tọa

hành đầu tiên trong ngày.

*Last but not least of the benefits of walking is that it builds durable concentration. As the mind works to focus on each section of the movement during a walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the foundation for the sitting that follows, helping the mind stay with the object from moment to moment — eventually to reveal the true nature of Reality at the deepest level. This is why I use the simile of a car battery. If a car is never driven, its battery runs down. A **yogi** who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sits down on the cushion. But one who is diligent in walking will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.*

Cuối cùng nhưng không kém phần trọng yếu điều hữu ích của việc bộ hành đó là tăng cường sự định thức trì cửu. Khi tâm thức nỗ lực tập trung vào từng phần của sự chuyển động trong một thời khóa bộ hành, sự định thức trở nên liên tục. Mỗi bước chân kiến tạo nền tảng cho việc tọa hành tiếp theo, bang trợ tâm thức an trụ với đối tượng trong từng mỗi khoảnh khắc – cuối cùng để triển hiện chân thực tính của Pháp Chân Đế ở trình độ thâm khắc nhất. Đây là lý do vì sao Sư vận dụng minh dụ về một bình điện xe hơi. Nếu như một chiếc xe hơi không bao giờ được chạy, bình điện của nó hao tận. Một hành giả chưa bao giờ thực hiện thiền định bộ hành, vị ấy sẽ có một thời kỳ khốn khó để đạt được sự thành công khi Ông ấy hoặc Bà ấy an tọa trên tọa cụ. Trái lại, một người cần phần trọng yếu trong việc bộ hành, vị ấy một cách tự động sẽ bảo trì sự chú niệm cường hữu lực và sự định thức kiên định trong thiền định tọa hành.

*I hope that all of you will be successful in completely carrying out this practice. May you be pure in your precepts, cultivating them in speech and action thus creating the conditions for developing **Samādhi** and wisdom. May you follow these meditation instructions carefully, noting each moment's experience with deep, accurate and precise mindfulness, so that you will penetrate into the true nature of Reality. May you see how mind and matter constitute all experiences, how these two are interrelated by Cause and Effect, how all experiences are characterized by Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self so that you may eventually realize **Nibbāna** — the unconditioned state that uproots mental defilements — here and now.*

Sư hy vọng rằng tất cả bạn sẽ được thành công trong việc tiến tu một cách triệt để sự thực hành này. Ước mong bạn được thuần chính trong các điều giới học của mình, tu dưỡng chúng trong lời nói và hành động, do vậy đã kiến tạo các điều kiện để phát triển **Định An Chỉ** và trí tuệ. Ước mong bạn tuân chiếu những sự giáo đạo thiền định này đã thuyết minh để phụng hành theo một cách cẩn thận, chú niệm từng mỗi khoảnh khắc trải nghiệm với sự chú niệm thâm khắc, tinh xác và nghiêm cẩn chu mật, nhằm để cho bạn sẽ thẩm thấu chân thực tính của Pháp Chân Đế. Ước mong bạn tri đắc cách thức tâm thức và vật chất cấu thành tất cả mọi sự trải nghiệm như thể nào, hai điều này đã được hỗ tương liên quan bởi Nguyên Nhân và Hệ Quả như thể nào, tất cả mọi sự trải nghiệm đã được biểu thị đặc trưng bởi Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Bất Mãn Ý (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*)

như thế nào, nhằm để cho bạn cuối cùng rồi có thể chứng tri được **Níp Bàn** – trạng thái vô điều kiện (*Chân Thực Hữu*) để bạt khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần – ngay hiện tại.

THE INTERVIEW SỰ PHỎNG ĐÀM

*Vipassanā meditation is like planting a garden. We have the seed of clear and complete vision, which is the mindfulness with which we observe phenomena. In order to cultivate this seed, nurture the plant, and reap its fruit of transcendent wisdom, there are five procedures we must follow. These are called the Five Protections, or the Five **Anuggahitas**.*

Thiền định **Minh Sát Tuệ** tự hồ việc trồng một hoa viên. Chúng ta có hạt giống thị lực minh hiển và hoàn chỉnh, đó là sự chú niệm mà chúng ta quan sát các hiện tượng. Để tài bồi hạt giống này, hãy phù trì cây cối và hoạch đắc thành quả trí tuệ siêu phàm của nó, có năm trình tự chúng ta cần phải y chiếu. Những điều này được gọi là Ngũ Bảo Hộ Pháp, hoặc **Ngũ Hộ Pháp**.

THE FIVE PROTECTIONS NGŨ BẢO HỘ PHÁP

*As gardeners do, we must build a fence around our little plot to protect against large animals, deer and rabbits, who might devour our tender plant as soon as it tries to sprout. This first protection is **Sīlānuggahita**, Morality's protection against gross and wild behavior which agitates the mind and prevents concentration and wisdom from ever appearing.*

Như những người làm vườn họ làm, chúng ta cần phải kiến tạo một hàng rào xung quanh mảnh đất nhỏ của mình để bảo hộ chống lại các loài động vật lớn, những con hươu và các con thỏ, chúng có thể nuốt sống cây yếu ớt của chúng ta ngay khi nó cố đâm chồi mọc mầm. Sự bảo hộ đầu tiên là **Giới Luật Bảo Hộ**, sự bảo hộ của Quy Phạm Đạo Đức dự phòng hành vi thô tục và phóng túng vốn giao động tâm thức và phòng chỉ sự định thức và trí tuệ không bao giờ được nảy sinh.

*Second, we must water the seed. This means listening to discourses on the **Dhamma** and reading Texts, then carefully applying the understanding we have gained. Just as overwatering will rot a seed, our goal here is only clarification. It is definitely not to bewilder ourselves getting lost in a maze of concepts. This second protection is called **Suttānuggahita**.*

Thứ hai, chúng ta cần phải tưới nước cho hạt giống. Điều này có nghĩa là sự lắng nghe các bài diễn giảng về **Giáo Pháp** và việc đọc các văn bản kinh điển, thế rồi hãy ứng dụng một cách cẩn thận sự tuệ tri mà chúng ta đã hoạch đắc. Tựa như việc tưới quá nhiều nước sẽ làm thối rữa hạt giống, mục tiêu của chúng ta ở đây chỉ là sự tịnh hóa. Một cách xác thực bất mê hoặc chính chúng ta, bất khốn hoặc trong mê cung của những khái niệm. Sự bảo hộ thứ hai này được gọi là **Đa Văn Bảo Hộ**.

*The third protection is the one I will dwell on here. It is **Sāṅkacchānuggahita**, discussion with a teacher, and it is likened to the many processes involved in cultivating a plant. Plants need different things at different times. Soil may need to be loosened around the roots, but not too much, or the roots will lose their grip in the soil. Leaves must be trimmed, again with care. Overshadowing plants must be cut down. In just this way, when we discuss our practice with a teacher, the teacher will give different instructions depending on what is needed to keep us on the right path.*

Sự bảo hộ thứ ba là điều mà Sư sẽ tường thuật ở đây. Đó là **Hội Thoại Bảo Hộ**, sự thảo luận với vị Giáo Thọ, và nó đã được ví tương tự với nhiều quá trình đã hữu quan chặt chẽ trong việc tài bồi thực vật. Thực vật cần phải có những vật thể khác nhau vào những thời điểm sai biệt. Đất trồng có thể thiết yếu để làm xốp mềm đất xung quanh gốc rễ, thế nhưng không quá nhiều, hoặc gốc rễ sẽ giảm bớt sự bám chặt vào đất trồng. Những chiếc lá cần phải được tỉa xén lại cẩn thận. Những cây che khuất cần phải được đốn xuống. Chính với phương thức này, khi chúng ta thảo luận về sự thực hành của mình với vị Giáo Thọ, Giáo Thọ sẽ đưa ra những sự giáo đạo tùy thuộc vào những điều thiết yếu để giúp cho chúng ta tiếp tục hành chính đạo.

*The fourth protection is **Samathānuggahita**, the protection of concentration, which keeps off the caterpillars and weeds of unwholesome states of mind. As we practice we make a strong effort to be aware of whatever is actually arising at the six sense doors — eye, ear, nose, tongue, body and mind — in the present moment. When the mind is sharply focused and energetic in this way, greed, hatred and delusion have no opportunity to creep in. Thus, concentration can be compared to weeding the area around the plant, or to applying a very wholesome and natural type of pesticide.*

Sự bảo hộ thứ tư là **An Chỉ Bảo Hộ**, việc bảo hộ của sự định thức, nhằm tránh không tiếp cận những con sâu bướm và cỏ dại của những trạng thái tâm thức vô tịnh hảo. Khi chúng ta thực hành, chúng ta thực hiện một sự nỗ lực cường hữu lực để ý thức được bất luận điều gì một cách xác thiết đang khởi sinh tại lục môn cảm quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, sắc thân và tâm – trong khoảnh khắc hiện tại. Khi tâm thức đã được tập trung một cách cơ mẫn và tinh lực sung bái trong phương thức này, sự tham lam, lòng cừ hận và sự thố giác không có cơ hội để len lỏi vào. Như vậy, sự định thức có thể được so sánh với việc diệt trừ cỏ dại khu vực xung quanh cây cối, hoặc với việc ứng dụng một thể loại thuốc sát trùng thảo rất tịnh hảo và tự nhiên.

*If these first four protections are present, insights have the opportunity to blossom. However, **yogis** tend to become attached to early insights and unusual experiences related to strong concentration. Unfortunately, this will hinder their practice from ripening into the deeper levels of **Vipassanā**. Here, the fifth protection, **Vipassanānuggahita**, comes into play. This is meditation which continues forcefully at a high level, not stopping to dawdle in the enjoyment of peace of mind nor other pleasures of concentration. Craving for these pleasures is called **Nikanti Taṇhā**. It is subtle, like cobwebs, aphids, mildew, tiny spiders — sticky little*

things that can eventually choke off a plant's growth.

Nếu như bốn Bảo Hộ Pháp này đã hiện diện, những tuệ giác có cơ hội phát triển. Tuy nhiên, các hành giả có xu hướng trở nên gấn bó với những tuệ giác ban đầu và những sự trải nghiệm bất tầm thường hữu quan đến sự định thức cường hữu lực. Một cách bất hạnh, điều này sẽ ngăn cản việc thực hành của họ đạt đến các trình độ thâm khắc hơn của sự phát triển **Minh Sát Tuệ**. Ở tại đây, sự bảo hộ thứ năm, **Minh Sát Tuệ Bảo Hộ** khai thủy khởi tác dụng. Đây là thiền định kế tục một cách mãnh lực ở một trình độ cao, không nên dừng lại để lãng phí thời gian trong việc thụ hưởng tâm cảnh an tịnh cũng như hưởng lạc những sự mãn túc khác của sự định thức. Lòng khát vọng hưởng lạc các sự mãn túc này được gọi là **Thiết Vọng Ái**. Nó vi tế, tự hồ các tri thù vông (*mạng lưới nhện*), nha trùng (*một loài sâu phá mùa màng*), mai khuẩn (*nấm mốc*), tiểu tri thù (*những con nhện nhỏ*) – các vật thể nhỏ bám dính mà cuối cùng có thể chặn đứng sự sinh trưởng thực vật.

Even if a yogi gets caught in such booby traps, however, a good teacher can find out about this in the interview and nudge him or her back onto the straight path. This is why discussing one's experiences with a teacher is such an important protection for meditation practice.

Cho dù một hành giả đã bị quyến nhập vào những bẫy treo như vậy, tuy nhiên, một vị Giáo Thọ lương thiện có thể tra minh điều này trong cuộc phỏng đàm và thúc đẩy Ông ấy hoặc Bà ấy trở lại đạo lộ trực suất. Đây là lý do vì sao việc thảo luận những trải nghiệm của mình với một vị Giáo Thọ là một sự bảo hộ trọng yếu như vậy cho việc thực hành thiền định.

THE INTERVIEW PROCESS QUÁ TRÌNH PHỎNG ĐÀM

During an intensive Vipassanā retreat, personal interviews are held as often as possible, ideally every day. Interviews are formally structured. After the yogi presents his or her experiences as described below, the teacher may ask questions relating to particular details before giving a pithy comment or instruction.

Trong thời gian một khóa tu tĩnh tâm **Minh Sát Tuệ** mật tập, các cuộc phỏng đàm cá nhân đã có thể được tổ chức thường xuyên, một cách lý tưởng mỗi ngày. Các cuộc phỏng đàm đã tổ chức một cách chính thức. Sau khi hành giả trình bày những sự trải nghiệm của Ông ấy hoặc Bà ấy như được miêu thuật dưới đây, vị Giáo Thọ có thể vấn hỏi những câu hỏi hữu quan đến các tường trình tế tiết trước khi ban phát một ý kiến hoặc sự giáo đạo giản luyện.

The interview process is quite simple. You should be able to communicate the essence of your practice in about ten minutes. Consider that you are reporting on your research into yourself, which is what Vipassanā actually is. Try to adhere to the standards used in the scientific world: brevity, accuracy and precision.

Quá trình phỏng đàm hoàn toàn giản đơn. Bạn sẽ có khả năng để biểu đạt bản chất thực hành của mình trong khoảng mười phút. Hãy coi như là bạn đang báo cáo sự nghiên cứu về chính mình, đó là những gì một cách xác thiết là **Minh Sát Tuệ**. Hãy cố gắng tuân chiếu chấp hành nhất hạng các tiêu chuẩn đã sử dụng trong thế giới khoa học: giản khiết, tinh xác và chuẩn xác.

First, report how many hours of sitting you did and how many of walking in the most recent twenty-four-hour period. If you are quite truthful and honest about this, it will show the sincerity of your practice. Next, describe your sitting practice. It is not necessary to describe each sitting in detail. If sittings are similar, you may combine their traits together in a general report. Try using details from the clearest sitting or sittings. Begin your description with the primary object of meditation, the rise and fall of the abdomen. After this you may add other objects that arose at any of the six sense doors.

Đầu tiên, hãy báo cáo bao nhiêu giờ đồng hồ về việc tọa hành bạn đã thực hiện và bao nhiêu việc bộ hành trong mốc thời gian hai mươi bốn giờ gần đây nhất. Nếu như bạn hoàn toàn thành thật và trung thực về điều này, nó sẽ biểu minh tính chân thành về việc thực hành của bạn. Tiếp theo, hãy miêu thuật việc thực hành thiền định tọa hành của mình. Không nhất thiết phải miêu thuật một cách tường tế từng mỗi việc tọa hành. Nếu như những sự tọa hành tương tự, bạn có thể kết hợp các đặc điểm của chúng lại với nhau trong một báo cáo chung. Hãy cố gắng sử dụng những tế tiết từ việc tọa hành hoặc những lần tọa hành minh hiển nhất. Hãy bắt đầu sự miêu thuật của bạn với đối tượng thiền định chủ yếu, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng. Sau điều này, bạn có thể bỏ túc các đối tượng khác mà đã khởi sinh ở bất luận môn nào trong lục môn cảm quan.

After describing the sitting, go into your walking practice. Here you must only describe experiences directly connected with your walking movements — do not include a range of objects as you might in reporting a sitting. If you use the three-part method of lifting, moving and placing in your walking meditation, try to include each segment and the experiences you had with it.

Sau khi miêu thuật việc tọa hành, hãy đi sâu vào việc thực hành bộ hành của mình. Ở đây bạn chỉ cần miêu thuật những sự trải nghiệm một cách trực tiếp đã tương quan với các sự chuyển động của việc bộ hành mình – không bao gồm một loạt các đối tượng như bạn có thể báo cáo trong việc tọa hành. Nếu như bạn sử dụng phương pháp ba phần với sự nhấc lên, sự di chuyển và việc đặt xuống trong thiền định bộ hành của mình, hãy cố gắng bao gồm từng phân đoạn và những sự trải nghiệm bạn có với nó.

WHAT OCCURRED, HOW YOU NOTED IT, WHAT HAPPENED TO IT

ĐIỀU CHI ĐÃ PHÁT SINH, CÁCH THỨC BẠN ĐÃ CHÚ NIỆM NÓ,

ĐIỀU CHI ĐÃ XẢY RA VỚI NÓ

For all of these objects, indeed with any object of meditation, please report your experience in three phases. One, you identify what occurred. Two, you report how you noted it. And three, you describe what you saw, or felt, or understood, that is, what happened when you noted it.

Đối với tất cả những đối tượng này, thực ra với bất luận đối tượng nào của thiền định, xin hãy vui lòng báo cáo sự trải nghiệm của bạn trong ba giai đoạn. Một, bạn nhận xuất điều chi đã phát sinh. Hai, bạn báo cáo cách thức bạn đã chú niệm nó. Và ba, bạn miêu thuật điều chi bạn đã khán kiến, hoặc đã cảm thọ, hoặc đã tuệ tri, nghĩa là, điều chi đã xảy ra khi bạn đã chú niệm nó.

Let us take as an example the primary object, the rising and falling movement of the abdomen. The first thing to do is to identify the occurrence of the rising process. “Rising occurred.”

Chúng ta hãy lấy đối tượng chủ yếu là sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng làm một ví dụ. Điều đầu tiên cần làm là nhận xuất sự phát sinh của quá trình phồng lên. “Sự phồng lên đã phát sinh”.

The second phase is to note it, give it a silent verbal label, “I noted it as ‘rising.’”

The third phase is to describe what happened to the rising.

“As I noted ‘rising,’ this is what I experienced, the different sensations, I felt. This was the behavior of the sensations at that time.”

Giai đoạn thứ hai là chú niệm nó, hãy cho nó một sự khẩu đầu xung hiệu trầm mặc “Tôi đã chú niệm nó khi ‘đang phồng lên’.”

Giai đoạn thứ ba là miêu thuật điều chi đã xảy ra với sự phồng lên.

“Khi Tôi đã chú niệm ‘sự phồng lên’, đây là điều mà Tôi đã trải nghiệm, những cảm giác sai biệt, Tôi đã cảm thọ. Đây đã là sự phản ứng của các cảm giác tại thời điểm ấy.”

Then you continue the interview by using the same three-phase description for the falling process and the other objects that arise during sitting. You mention the object’s occurrence, describe how you noted it, and relate your subsequent experiences until the object disappears or your attention moves elsewhere.

Thế rồi bạn tiếp tục sự phỏng đàm bằng cách sử dụng việc miêu thuật ba giai đoạn tương tự cho quá trình xẹp xuống và các đối tượng khác khởi sinh trong thời gian tọa hành. Bạn đề cập đến sự phát sinh của đối tượng, hãy miêu thuật cách thức bạn đã chú niệm nó, và hãy giảng thuật những sự trải nghiệm xảy ra tiếp theo sau của bạn cho đến khi đối tượng biến mất, hoặc sự chú ý của bạn di động sang nơi khác.

Perhaps an analogy will serve to clarify. Imagine that I am sitting in front of you, and

suddenly I raise my hand into the air and open it so that you can see that I am holding an apple. You direct your attention toward this apple, you recognize it and (because this is an analogy) you say the word “apple” to yourself. Now you go on to discern that the apple is red, round and shiny. At last I slowly close my hand so that the apple disappears.

Có thể một pháp loại suy sẽ tác dụng để tịnh hóa. Hãy tưởng tượng rằng Sư đang an tọa trước mặt bạn, và một cách đột nhiên Sư giơ bàn tay của Sư lên trời và mở nó ra nhằm để cho bạn có thể tri thức rằng Sư đang cầm một quả táo. Bạn hướng sự chú ý của mình vào quả táo này, bạn nhận thức nó và (vì đây là một pháp loại suy) bạn tự nhủ từ ngữ “quả táo”. Bây giờ bạn tiếp tục nhận thức được rằng quả táo có màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng một cách chậm rãi Sư khép bàn tay của mình lại nhằm để cho quả táo biến mất.

How would you report your experience of the apple, if the apple were your primary object of meditation ? You would say, “The apple appeared / I noted it as ‘apple’ and I noticed that it was red, round and shiny. Then the apple slowly disappeared.”

Bạn sẽ báo cáo sự trải nghiệm của mình về quả táo như thế nào, nếu như quả táo là đối tượng thiền định chủ yếu của mình ? Bạn sẽ nói “quả táo đã xuất hiện / con đã chú niệm nó là ‘quả táo’ và con đã quan chú rằng nó có màu đỏ, tròn và bóng láng. Thế rồi một cách chậm rãi quả táo đã biến mất.”

*Thus, you would have reported in a precise way on the three phases of your involvement with the apple. First, there was the moment when the apple appeared and you became able to perceive it. Second, you directed your attention to the apple and recognized what it was, since you were “practicing meditation” with the apple, you made the particular effort to label it verbally in your mind. Third, you continued attending to the apple and discerned its qualities, as well as the manner of its passing out of your awareness. This three-step process is the same one you must follow in actual **Vipassanā** meditation, except, of course, that you observe and report on your experiences of the rising and falling of your abdomen. One warning: your duty to observe the fictitious apple does not extend to imagining the apple’s juiciness or visualizing yourself eating it ! Similarly, in a meditation interview, you must restrict your descriptions to what you have experienced directly, rather than what you may imagine visualize and opine about the object.*

Như vậy, bạn sẽ có thể báo cáo trong một phương thức chuẩn xác về ba giai đoạn chuyên chú của bạn đầu nhập vào quả táo. Thứ nhất, đã có khoảnh khắc khi quả táo đã xuất hiện và bạn đã trở nên có khả năng nhận thức được nó. Thứ hai, bạn đã tập trung hướng sự chú ý của mình vào quả táo và đã nhận thức được nó là chi, vì bạn đã đang “thực hành thiền định” với quả táo, bạn đã kiệt tận toàn lực đặc biệt để khẩu đầu xưng hiệu nó ở trong nội tâm của mình. Thứ ba, bạn đã tiếp tục chú ý đến quả táo và đã nhận thức được những đặc tính của nó, cũng như phương thức biến mất của nó khỏi sự ý thức của mình. Quá trình ba bước này cũng tương tự quá trình bạn cần phải tuân chiếu trong thiền định **Minh Sát Tuệ** thực sự,

ngoại trừ, lẽ tất nhiên, rằng bạn quan sát và báo cáo những sự trải nghiệm của mình về sự phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng của bạn. Một lời cảnh giới: trách nhiệm quan sát quả táo hư cấu của bạn không kéo dài đến việc tưởng tượng độ mong nước của quả táo hoặc hình tượng hóa mình đang ăn nó ! Một cách tương tự, trong một cuộc phỏng đàm thiền định, bạn cần phải hạn chế những sự miêu thuật của mình đến những gì bạn đã có trải nghiệm một cách trực tiếp, hơn là những gì bạn có thể tưởng tượng, hình tượng hóa và phát biểu ý kiến về đối tượng.

*As you can see, this style of reporting is a guide for how awareness should be functioning in actual **Vipassanā** meditation. For this reason, meditation interviews are helpful for an additional reason beyond the chance to receive a teacher's guidance. **Yogis** often find that being required to produce a report of this kind has a galvanizing effect on their meditation practice, for it asks them to focus on their experiences as clearly as they possibly can.*

Như bạn có thể trông thấy, phương thức báo cáo này là một sự chỉ đạo về cách ý thức nên được khởi tác dụng trong thiền định **Minh Sát Tuệ** thực sự như thế nào. Vì lý do này, các cuộc phỏng đàm thiền định đã hữu dụng cho một bổ sung lý do ngoại ngạch để tiếp thụ một sự dẫn đạo của vị Giáo Thọ. Các hành giả thường nghiệm thấy rằng việc được yêu cầu để thảo ra một sự báo cáo ở thể loại này có một hiệu quả khích lệ đối với việc thực hành thiền định của họ, vì nó yêu cầu họ tập trung vào những sự trải nghiệm của mình một cách minh hiển khả thi mà họ có thể.

AWARENESS, ACCURACY, PERSEVERANCE
SỰ Ý THỨC, SỰ TINH XÁC, SỰ KIÊN TRÌ BẤT GIẢI

It is not enough to look at the object indifferently, haphazardly or in an unmindful, automatic way. This is not a practice where you mindlessly recite some mental formula. You must look at the object with full commitment, with all of your heart. Directing your whole attention toward the object, as accurately as possible, you keep your attention there so that you can penetrate into the object's true nature.

Thật bất tức cầu khi quan khán đối tượng một cách mạc bất quan tâm, một cách tạp loạn hoặc trong một cách bất lưu tâm, vô ý thức. Đây không phải là một sự thực hành nơi mà bạn bồi tụng một số quán dụng ngữ cú ở nội tâm một cách vô nhu động não. Bạn cần phải quan khán đối tượng với trọn cả lòng tận tâm tận trách, với toàn tâm toàn ý của mình. Tập trung toàn bộ sự chú ý của mình vào đối tượng, càng tinh xác càng tốt, bạn duy trì sự chú ý của mình ở nơi ấy nhằm để cho bạn có thể thâm thấu chân thực tính đối tượng.

Despite our best efforts, the mind may not always be so well-behaved as to remain with our abdomen. It wanders off. At this point a new object, the wandering mind, has arisen. How

do we handle this ? We become aware of the wandering. This is the first phase. Now the second phase: we label it as “wandering, wandering.” How soon after its arising were we aware of the wandering ? One second, two minutes, half an hour ? And what happens after we label it ? Does the wandering mind disappear instantly ? Does the mind just keep on wandering ? Or do the thoughts reduce in intensity and eventually disappear ? Does a new object arise before we have seen the disappearance of the old one ? If you cannot note the wandering mind at all, you should tell the teacher about this, too.

Dù rằng những sự nỗ lực tối hảo của chúng ta, tâm thức có thể không phải lúc nào cũng ngoan ngoãn nghe lời để vẫn cứ bảo trì bất biến ở cơ bụng của chúng ta. Nó **bất dục nhi phi** (không cánh mà bay). Tại thời điểm một đối tượng mới này, tâm thức đang lưu lăng, đã khởi sinh. Chúng ta xử trí điều này như thế nào ? Chúng ta trở nên ý thức sự lưu lăng. Đây là giai đoạn thứ nhất. Bấy giờ giai đoạn thứ hai: chúng ta khẩu đầu xưng hiệu nó là “lưu lăng, lưu lăng”. Bao lâu sau khi nó đã khởi sinh, chúng ta ý thức được sự lưu lăng ? Một giây, hai phút, nửa giờ đồng hồ ? Và điều chi xảy ra sau khi chúng ta khẩu đầu xưng hiệu nó ? Có phải tâm thức đang lưu lăng biến mất ngay lập tức ? Có phải tâm thức vẫn cứ tiếp tục đang lưu lăng ? Hoặc những sự nghĩ suy giảm thiểu sức cường liệt và cuối cùng biến mất ? Có phải một đối tượng mới khởi sinh trước khi chúng ta đã khán kiến sự biến mất của đối tượng cũ ? Nếu như bạn hoàn toàn không thể nào chú niệm tâm đang lưu lăng, bạn cũng nên thuật lại với vị Giáo Thọ về điều này.

If the wandering mind disappears, you come back to the rising and falling. You should make a point to describe whether you are able to come back to it. In your reports it is good, also, to say how long the mind usually remained with the rising and falling movements before a new object arose.

Nếu như tâm đang lưu lăng biến mất, bạn quay trở lại sự phòng lên và sự xập xuống. Bạn nên xiển minh quan điểm để miêu thuật liệu bạn có khả năng để quay trở lại với nó hay không. Trong các báo cáo của bạn thật là minh trí, cũng để nói rằng tâm thức cũng vẫn thường bảo trì bất biến với các sự chuyển động phòng lên và xập xuống được bao lâu trước khi một đối tượng mới đã khởi sinh.

Pains and aches, unpleasant sensations, are sure to arise after some time of sitting. Say an itch suddenly appears — a new object. You label it as “itching.” Does the itch get worse or remain the same ? Does it change or disappear ? Do new objects arise, such as a wish to scratch ? All this should be described as precisely as possible. It is the same with visions and sights, sounds and tastes, heat and cold, tightness, vibrations, tinglings, the unending procession of objects of consciousness. No matter what the object, you only have to apply the same three-step principle to it.

Tân khổ và những đông thống, các cảm giác bất duyệt ý, cố nhiên sẽ khởi sinh sau một thời gian tọa hành. Chẳng hạn một cơn ngứa một cách đột nhiên xuất hiện – một đối tượng

mới. Bạn khẩu đầu xưng hiệu nó là “ngựa ngáy”. Con ngựa trở nên tồi tệ hơn hoặc vẫn như cũ ? Nó thay đổi hoặc biến mất ? Các đối tượng mới khởi sinh, chẳng hạn như có một sự mong muốn để giải không ? Tất cả điều này nên được miêu thuật một cách càng chuẩn xác càng tốt. Cũng tương tự với những thị lực và các cảnh quan, những âm thanh và các vị giác, nóng và lạnh, sự lập khản, các sự rung động, những sự thích thống, hành trình vô tận của các đối tượng tâm ý thức. Bất luận đối tượng là chi, bạn chỉ cần ứng dụng cùng một nguyên tắc ba bước cho nó.

All of this process is done as a silent investigation, coming very close to our experience — not asking ourselves a lot of questions and getting lost in thought. What is important to the teacher is whether you could be aware of whatever object has arisen, whether you had the accuracy of mind to be mindful of it, and the perseverance to observe it fully. Be honest with your teacher. If you are unable to find the object, or note it, or experience anything at all after making a mental label, it may not always mean that you are practicing poorly ! A clear and precise report enables the teacher to assess your practice, then point out mistakes or make corrections to put you back on the right path. May you benefit from these interview instructions. May a teacher someday help you help yourself.

Tất cả quá trình này được thực hiện như một sự thẩm duyệt trầm mặc, hết sức chặt chẽ với sự trải nghiệm của chúng ta – không tự vấn hỏi bản thân rất nhiều câu hỏi và hăm nhập trầm tư. Điều trọng yếu đối với vị Giáo Thọ là liệu bạn có thể ý thức được bất luận đối tượng nào đã khởi sinh hay không, liệu bạn có được sự tinh xác tâm thức để cần niệm nó hay không, và sự kiên trì bất giải để quan sát nó một cách triệt để. Hãy thành thật với vị Giáo Thọ của bạn. Nếu như bạn không có khả năng để tra minh đối tượng, hoặc chú niệm nó, hoặc trải nghiệm về bất luận điều chi cả sau khi đã thực hiện một sự khẩu đầu xưng hiệu ở nội tâm, nó có thể không phải lúc nào cũng có nghĩa là bạn đang thực hành một cách thấp kém ! Một sự báo cáo minh hiển và chuẩn xác cho phép vị Giáo Thọ bình giá sự thực hành của bạn, thế rồi chỉ xuất những sự ngộ giải hoặc tác xuất nhất hạng canh chính để đưa bạn trở lại chính đạo. Ước mong bạn hoạch ích từ những sự giáo đạo phỏng đàm này. Ước mong vị Giáo Thọ một ngày nào đó bang trợ bạn tự kỷ thủ dụng.

**2. CUTTING THROUGH TO ULTIMATE REALITY
BY SHARPENING THE CONTROLLING FACULTIES
SAO CẬN LỘ XUYỀN QUA PHÁP CHÂN ĐỂ TỐI HẬU BẰNG CÁCH
LÀM CHO NHỮNG QUAN NĂNG KHÔNG CHẾ ĐƯỢC MÃN NHUỆ**

Vipassanā meditation can be seen as a process of developing certain positive mental factors until they are powerful enough to dominate the state of the mind quite continuously. These factors are called “the controlling faculties,” and they are five in number: faith, effort or energy, mindfulness, concentration, and wisdom. Especially in an intensive retreat setting,

*proper practice develops strong and durable faith, powerful effort, deep concentration, penetrative mindfulness, and the unfolding of more and more profound insight or wisdom. This final product, intuitive wisdom or **Paññā**, is the force in the mind which cuts through into the deepest truth about Reality, and thus liberates us from ignorance and its results: suffering, delusion, and all the forms of unhappiness.*

Thiền định **Minh Sát Tuệ** có thể được xem như là một quá trình phát triển một số yếu tố tinh thần tích cực hướng thượng cho đến khi chúng hội đủ hữu ảnh hưởng lực để thống trị trạng thái tâm thức một cách khá liên tục. Những yếu tố này được gọi là “các quan năng không chế”, và chúng có số lượng năm: sự tín tâm (*Tín*), sự nỗ lực hoặc sự hoạt lực (*Tinh Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*) và trí tuệ (*Tuệ*). Nhất là trong một bối cảnh khóa tu tĩnh tâm mật tập, việc thực hành chính xác phát triển sự tín tâm kiên định và trì cửu, sự nỗ lực cường hữu lực, sự định thức thâm khắc, sự chú niệm hữu động sát lực, và sự triển khai tuệ giác hoặc trí tuệ càng lúc càng thâm thúy hơn. Thành phẩm cuối cùng này, trí tuệ bằng trực giác hoặc **Trí Tuệ**, sức mạnh trong tâm thức xuyên qua sự thực thâm khắc nhất về Pháp Chân Đế, và do vậy giải thoát chúng ta khỏi sự bất tri tình đạt lý (*Vô Minh*) và những thành quả của nó: sự đông thống, sự thố giác và mọi hình thức bất hạnh.

For this development to occur, however, the appropriate causes must be present. Nine causes lead to the growth of the controlling faculties; they are listed here, and will be discussed in more detail below. The first cause is attention directed toward the impermanence of all objects of consciousness. The second is an attitude of care and respect in meditation practice. The third is maintaining an unbroken continuity of awareness. The fourth cause is an environment that supports meditation. The fifth is remembering circumstances or behavior that have been helpful in one's past meditation practice so that one can maintain or recreate those conditions, especially when difficulties may arise. The sixth is cultivating the qualities of mind which lead toward enlightenment. The seventh is willingness to work intensely in meditation practice. The eighth is patience and perseverance in the face of pain or other obstacles. The ninth and last cause for the development of the controlling faculties is a determination to continue practicing until one reaches the goal of liberation.

Tuy nhiên, để sự phát triển này phát sinh, các nguyên nhân thích hợp phải có tại trường. Chín nguyên nhân dẫn đến sự tăng trưởng các quan năng không chế; chúng đã được liệt kê ở đây, và sẽ được thảo luận tường tế hơn dưới đây. Nguyên nhân thứ nhất là sự chú ý đã tập trung hướng về sự không thường tồn (*Vô Thường*) tất cả các đối tượng của tâm ý thức. Thứ hai là một sự cẩn thận và sự tôn kính trong việc thực hành thiền định. Thứ ba là sự duy trì tính liên tục không bị gián đoạn của ý thức. Nguyên nhân thứ tư là một môi trường hỗ trợ thiền định. Thứ năm là sự ký niệm những cảnh huống hoặc hành vi đã hữu dụng cho việc thực hành thiền định trước đây của một người nhằm để cho vị ấy có thể duy trì hoặc tái hiện những điều kiện đó, nhất là khi những sự khó khăn có thể khởi sinh. Thứ sáu là việc tu dưỡng những ưu chất của tâm thức dẫn đến sự giác ngộ. Thứ bảy là sự hài lòng để nỗ lực một cách

mật tập trong việc thực hành thiền định. Thứ tám là sự kiên nhẫn và sự kiên trì bất giải khi đối diện với sự thống khổ hoặc những sự chướng ngại khác. Thứ chín và nguyên nhân cuối cùng đối với sự phát triển những quan năng không chế là một sự quyết tâm tiếp tục thực hành cho đến khi người ta đạt được mục tiêu giải thoát.

*A **yogi** can travel far in this practice if he or she fulfills even just the first three causes for the controlling faculties to arise. That is, the **yogi's** mental state will come to be characterized by faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom if she or he is aware of the passing away of mental and physical phenomena meticulously, respectfully, and with persistent continuity. Under these conditions, the inner hindrances to meditation will soon be removed. The controlling faculties will calm the mind and clear it of disturbances. If you are such a **yogi**, you will experience a tranquility you may never have felt before. You may be filled with awe. “Fantastic, it’s really true ! All those teachers talk about peace and calm and now I’m really experiencing it !” Thus faith, the first of the controlling faculties, will have arisen out of your practice.*

Một hành giả có thể tiến xa trong sự thực hành này nếu như Ông ấy hoặc Bà ấy hoàn thành mãn túc dù chỉ ba nguyên nhân đầu tiên để cho các quan năng không chế khởi sinh. Nghĩa là trạng thái tinh thần của hành giả sẽ đặc biệt kết quả miêu tả đặc trưng bằng sự tín tâm (*Tín*), sự nỗ lực hoặc sự hoạt lực (*Tinh Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*) và trí tuệ (*Tuệ*) nếu như Ông ấy hoặc Bà ấy ý thức sự diệt vong các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất một cách chu mật, một cách tôn kính, và với tính liên tiếp trì tục tồn tại. Dưới những điều kiện này, các Pháp chướng ngại tinh thần (*Triền Cái*) ở nội tâm sẽ sớm được bị tiêu trừ. Những quan năng không chế sẽ trấn tĩnh tâm thức và thuần khiết nó khỏi những sự nhiễu loạn tinh thần. Nếu như bạn là một hành giả như vậy, bạn sẽ trải nghiệm một sự bình tĩnh mà bạn có thể chưa bao giờ cảm thọ trước đây. Bạn có thể đã được sung mãn với nỗi kính phục. “Phi thường, thật đúng sự thực ! Tất cả các vị Giáo Thọ đàm luận sự an tịnh và sự trấn tĩnh và bây giờ Tôi đang thực sự trải nghiệm điều đó !” Do vậy sự tín tâm, quan năng thứ nhất trong những quan năng không chế, sẽ khởi sinh từ việc thực hành của bạn.

*This particular kind of faith is called “preliminary verified faith.” Your own experience leads you to feel that the further promises of the **Dhamma** may actually be true.*

Thể loại tín tâm đặc biệt này được gọi là “sự tín tâm đã được sơ khởi chứng thực”. Sự trải nghiệm của chính bạn khiến bạn cảm thọ rằng những tiền cảnh thành công tiến bộ nhất của Giáo Pháp có thể một cách xác thiết là đúng sự thực.

With faith comes a natural inspiration, an upsurge of energy. When energy is present, effort follows. You will say to yourself “This is just the beginning. If I work a little harder, I’ll have experiences even better than this.” A renewed effort guides the mind to hit its target of observation in each moment. Thus mindfulness consolidates and deepens.

Với sự tín tâm đi đến một sự khai phát linh cảm tự nhiên, một sự trào dâng bột phát của sự hoạt lực. Khi sự hoạt lực hiện diện, sự nỗ lực dõi theo sau. Bạn sẽ tự nhủ “Đây mới chỉ là giai đoạn bắt đầu. Nếu như Tôi nỗ lực chăm chỉ hơn một chút, Tôi sẽ có những sự trải nghiệm còn hoàn hảo hơn điều này.” Một sự nỗ lực được khôi phục hướng dẫn tâm thức kích trúng mục tiêu quan sát của nó trong từng khoảnh khắc. Do vậy sự chú niệm được củng cố và gia thâm.

Mindfulness has the uncanny ability to bring about concentration, one-pointedness of mind. When mindfulness penetrates into the object of observation moment by moment, the mind gains the capacity to remain stable and undistracted, content within the object. In this natural fashion, concentration becomes well-established and strong. In general, the stronger one's mindfulness, the stronger one's concentration will be.

Sự chú niệm có năng lực kỳ lạ đạo trí sự định thức, sự nhất thống tâm thức. Khi sự chú niệm thâm thấu đối tượng quan sát từng mỗi khoảnh khắc, tâm thức hoạch đắc năng lực để duy trì sự ổn định và lực chú ý không bị phân tán, mẫn ý với đối tượng. Trong phương thức chính thường này, sự định thức trở nên đã được khéo kiến lập và cường hữu lực. Nói chung, sự chú niệm của mình cường hữu lực hơn thì sự định thức của mình sẽ được cường hữu lực hơn.

With faith, effort, mindfulness and concentration, four of the five controlling faculties have been assembled. Wisdom, the fifth, needs no special introduction. If the first four factors are present, wisdom or insight unfolds of itself. One begins to see very clearly, intuitively, how mind and matter are separate entities, and begins also to understand in a very special way how mind and matter are connected by Cause and Effect. Upon each insight, one's verified faith deepens.

Với sự tín tâm (Tín), sự nỗ lực (Tấn), sự chú niệm (Niệm) và sự định thức (Định), bốn quan năng trong ngũ quan năng không ché đã được thu tập. Trí tuệ, quan năng thứ năm, không cần thiết phải giới thiệu đặc biệt. Nếu như bốn yếu tố đầu tiên đã có tại trường, trí tuệ hoặc tuệ giác tự nó triển khai. Người ta bắt đầu lĩnh hội một cách hết sức minh hiển, một cách bằng trực giác, tâm thức và vật chất là những thực thể phân biệt như thế nào, và cũng bắt đầu tuệ tri trong một phương thức hết sức đặc biệt rằng tâm thức và vật chất đã tương quan như thế nào bởi Nguyên Nhân và Hệ Quả. Với mỗi tuệ giác, sự tín tâm của mình đã được chứng thực gia thâm.

*A yogi who has seen objects arising and passing away from moment to moment feels very fulfilled. "It's fabulous. Just moment after moment of these phenomena with no self behind them. No one at home." This discovery brings a sense of great relief and ease of mind. Subsequent insights into Impermanence, Suffering and Absence of Self have a particularly strong capacity to stimulate faith. They fill us with powerful conviction that the **Dhamma** as*

it has been told to us is authentic.

Một hành giả đã khán kiến được các đối tượng đang khởi sinh và đang diệt vong trong từng mỗi khoảnh khắc, vị ấy đã cảm thấy hết sức mãn túc. “Thật cực hảo. Từng mỗi khoảnh khắc kế tiếp nhau của các hiện tượng này với không tự ngã đằng sau chúng. **Một hữu nhân tại gia lý (không có ai ở tại nhà).**” Sự phát hiện này mang lại một cảm giác giải thoát cực hảo và khinh tung tự tại ở nội tâm. Các tuệ giác theo sau về Sự Không Thường Tồn (Vô Thường), Sự Đông Thống (Khổ Đau) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (Vô Ngã) có một năng lực một cách đặc biệt cường hữu lực để khích phát sự tín tâm. Chúng làm sung mãn chúng ta với niềm kiên định tín niệm cường hữu lực rằng Giáo Pháp như đã được thuyết đến chúng ta là sự chân thật khả tín.

*Vipassanā practice can be compared to sharpening a knife against a whetstone. One must hold the blade at just the right angle, not too high or too low, and apply just the right amount of pressure. Moving the knife blade consistently against the stone, one works continuously and until the first edge has been developed. Then one flips the knife over to sharpen the other edge, applying the same pressure at the same angle. This image is given in the **Buddhist** scriptures. Precision of angle is like meticulousness in practice, and pressure and movement are like continuity of mindfulness. If meticulousness and continuity are really present in your practice, rest assured that in a short time your mind will be sharp enough to cut through to the truth about existence.*

Sự thực hành **Minh Sát Tuệ** có thể được so sánh với việc mài sắc một con dao áp vào một đá mài. Người ta cần phải giữ lưỡi dao cho ngay góc vuông, không quá cao hoặc quá thấp, và hãy ứng dụng một lượng áp lực chính đáng vừa vặn. Hãy di động lưỡi dao một cách nhất quán áp vào đá mài, người ta nỗ lực một cách liên tục và cho đến khi cạnh lưỡi đầu tiên đã được phát triển. Thế rồi, người ta lật ngược con dãi để mài sắc cạnh lưỡi kia, hãy ứng dụng cùng một lượng áp lực ở cùng một góc. Ý tượng này đã được đưa ra trong các văn bản kinh điển **Phật Giáo**. Sự chuẩn xác của góc cạnh tự hồ sự chú trọng tế tiết trong việc thực hành, và áp lực và sự chuyển động tự hồ tính liên tục của sự chú niệm. Nếu như sự chú trọng tế tiết và tính liên tục đã thực sự hiện diện trong sự thực hành của bạn, hãy xác bảo rằng trong một thời gian ngắn tâm thức của bạn sẽ đủ mãn nhuệ để băng ngang qua sự thật về sự hiện sinh.

ONE: ATTENTION TO IMPERMANENCE

MỘT: CHÚ Ý ĐẾN SỰ KHÔNG THƯỜNG TỒN (VÔ THƯỜNG)

The first cause for development of the controlling faculties is to notice that everything which arises will also dissolve and pass away. During meditation one observes mind and matter at all the six sense doors. One should approach this process of observation with the intention to notice that everything which appears will, in turn, dissolve. As you are no doubt aware, this idea can only be confirmed by actual observation.

Nguyên nhân đầu tiên cho việc phát triển các quan năng không chế là quan chú rằng mọi Pháp khởi sinh rồi cũng sẽ tiêu thất và diệt vong. Trong thời gian thiền định người ta quan sát tâm thức và vật chất ở tất cả lục môn cảm quan. Người ta nên tiếp cận quá trình quan sát này với tác ý quan chú rằng mọi Pháp sẽ xuất hiện, rồi lần lượt, tiêu thất. Như bạn biết chắc chắn là ý tưởng này chỉ có thể căn thâm để cố bằng sự quan sát chân thật.

This attitude is a very important preparation for practice. A preliminary acceptance that things are impermanent and transitory prevents the reactions that might occur when you discover these facts — sometimes painfully — through your own experience. Without this acceptance, moreover, a student might spend considerable time with the contrary assumption, that the objects of this world might be permanent, an assumption that can block the development of insight. In the beginning you can take impermanence on faith. As practice deepens, this faith will be verified by personal experience.

Thái độ này là một sự chuẩn bị rất trọng yếu cho việc thực hành. Một sự tiếp thụ sơ khởi rằng các sự vật không thường tồn và đoan tạm phòng chỉ những phản ứng có thể phát sinh khi bạn tra mình những sự thật này – đôi khi một cách đông thống – thông qua sự trải nghiệm của chính bạn. Không có sự tiếp thụ này, hơn nữa, một thực tập sinh có thể tiêu phí thời gian đáng kể với sự giả định ngược lại, rằng các đối tượng của thế giới này có thể là thường tồn, một sự giả định mà có thể làm trở ngại sự phát triển tuệ giác. Trong giai đoạn bắt đầu bạn có thể lý giải sự không thường tồn (*Vô Thường*) trên sự tín tâm. Khi sự thực hành gia thâm, sự tín tâm này sẽ được chứng thực qua sự trải nghiệm cá nhân.

TWO: CARE AND RESPECT

HAI: SỰ CÂN THẬN VÀ SỰ TÔN KÍNH

*The second basis for strengthening the controlling faculties is an attitude of great care in pursuing the meditation practice. It is essential to treat the practice with the utmost reverence and meticulousness. To develop this attitude it may be helpful to reflect on the benefits you are likely to enjoy through practice. Properly practiced, mindfulness of body, feelings, mind and mind objects leads to the purification of the mind, the overcoming of sorrow and lamentation, the complete destruction of physical pain and mental distress, and the attainment of **Nibbāna**. The **Buddha** called it **Satipaṭṭhāna** meditation, meaning meditation on the four foundations of mindfulness. Truly it is priceless !*

Cơ sở thứ hai cho việc tăng cường các quan năng không chế là một thái độ dôn hết sức quan tâm đặc biệt trong việc truy cầu thực hành thiền định. Điều hoàn toàn tất yếu là xử lý sự thực hành với lòng cung kính và sự chú trọng tể tiết tối đa. Để phát triển thái độ này, nó có thể được hữu dụng để tư khảo về những điều hữu ích mà bạn có khả năng thụ hưởng thông qua sự thực hành. Đã được thực hành một cách chính xác, sự chú niệm về sắc thân, các cảm thọ, tâm thức và các đối tượng của tâm thức dẫn đến sự tịnh hóa tâm thức, áp phục nổi bi

thương và **sự động khốc** (*đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết*), sự tiêu diệt hoàn toàn sự thống khổ thuộc thể chất và nỗi thống khổ thuộc tinh thần, và sự thành tựu **Níp Bàn**. Đức **Phật** đã gọi đó là thiền định **Niệm Xứ**, có nghĩa là thiền định về bốn nền tảng của sự chú niệm. Một cách xác thực nó là vô giá !

Remembering this, you may be inspired to be very careful and attentive toward the objects of awareness that arise at the six sense doors. On a meditation retreat, you should also try to slow down your movements as much as possible, appreciating the fact that your mindfulness is at an infant stage. Slowing down gives mindfulness the chance to keep pace with the movements of the body, noting each one in detail.

Khi đã ký niệm điều này, bạn có thể đã được phú hữu linh cảm hết sức cẩn thận và chuyên tâm đến các đối tượng của sự ý thức khởi sinh tại lục môn cảm quan. Trong một khóa tu thiền tĩnh tâm, bạn cũng nên cố gắng với hết cả khả năng để làm chậm lại các sự chuyển động của mình, ý thức sự thực rằng sự chú niệm của bạn đang ở giai đoạn sơ khởi. Việc làm chậm lại giúp sự chú niệm có cơ hội tiến theo cùng tốc độ với các sự chuyển động của sắc thân, chú niệm tường tế được từng mỗi một chuyển động.

The scriptures illustrate this quality of care and meticulousness with the image of a person crossing a river on a very narrow footbridge. There is no railing, and swift water runs below. Obviously, this person cannot skip and run across the bridge. He or she must go step by step, with care.

Các văn bản kinh điển cử lệ thuyết minh ưu chất của sự cẩn thận và sự chú trọng tế tiết này với hình ảnh của một người vượt qua một con sông trên một cây cầu rất hẹp dành cho người đi bộ. Không có lan can, và nước lại chảy xiết ở bên dưới. Một cách minh xác, người này không thể nào nhảy nhót tung tăng và chạy qua cây cầu. Ông ấy hoặc Bà ấy cần phải đi từng bước một, với sự cẩn thận.

A meditator can also be compared to a person carrying a bowl brimful of oil. You can imagine the degree of care that is required not to spill it. This same degree of mindfulness should be present in your practice.

Một thiền giả cũng có thể được so sánh đến một người đang cầm một bát tràn đầy dầu. Bạn có thể tưởng tượng mức độ cẩn thận đã được yêu cầu để không làm đổ tràn nó ra. Mức độ chú niệm cũng hết như thế này nên được hiển hiện trong sự thực hành của bạn.

*This second example was given by the **Buddha** himself. It seems there was a group of monks residing in a forest, ostensibly practicing meditation. They were sloppy, though. At the end of a sitting, they would leap up suddenly and unmindfully. Walking from place to place, they were careless; they looked at the birds in the trees and the clouds in the sky, not restraining their minds at all. Naturally they made no progress in practice.*

Ví dụ thứ hai này đã được chính **Đức Phật** ban phát. Dường như đã có một nhóm vị tu sĩ đang cư trú trong một chốn thâm lâm, biểu diện bên ngoài là đang thực hành thiền định. Tuy thế, họ đã cầu thả. Ở phần kết thúc một việc tọa hành, họ đã nhảy lên một cách đột ngột và một cách bất lưu tâm. Khi việc bộ hành từ vị trí này đến vị trí khác, họ đã không cẩn thận; họ đã nhìn các con chim trên những cây và những đám mây trên bầu trời, đã không khắc chế được tâm thức của họ chút nào cả. Lẽ đương nhiên họ đã không tiến triển chi trong việc thực hành.

*When the **Buddha** came to know of this, his investigation showed that the fault lay in the monks' lack of respect and reverence for the **Dhamma**, for the teaching, and for meditation. The **Buddha** then approached the monks and spoke to them about the image of carrying a bowl of oil. Inspired by his **Sutta**, or discourse, the monks resolved thereafter to be meticulous and careful in all that they did. As a result they were enlightened in a short time.*

Khi **Đức Phật** đã đi đến biết được điều này, sự thẩm duyệt của Ngài đã biểu minh rằng khuyết điểm nằm ở trong chỗ khuyết phạm của các vị tu sĩ về sự tôn kính và lòng cung kính đối với **Giáo Pháp**, đối với sự giáo huấn và đối với thiền định. **Đức Phật** thế rồi đã tiếp cận các vị tu sĩ và đã thuyết thoại với họ về hình ảnh đang cầm một bát dầu. Khi đã phú hữu linh cảm từ **Kinh Văn** hoặc bài diễn giảng của Ngài, các vị tu sĩ sau đó đã kiên quyết phải chu mật và cẩn thận trong tất cả mọi việc họ đã làm. Kết quả là họ đã được giác ngộ trong một thời gian ngắn.

You can verify this result in your own experience on a retreat. Slowing down, moving with great care, you will be able to apply a quality of reverence in noting your experience. The slower you move, the faster you will progress in your meditation.

Bạn có thể chứng thực kết quả này trong chính sự trải nghiệm của mình ở một khóa tu tĩnh tâm. Khi đã làm chậm lại, khi di động hết sức cẩn thận, bạn sẽ có khả năng để ứng dụng một ưu chất của lòng cung kính trong việc chú niệm sự trải nghiệm của mình. Bạn di động càng chậm hơn, bạn sẽ tiến bộ nhanh hơn trong thiền định của mình.

Of course, in this world one must adapt to the prevailing circumstances. Some situations require speed. If you cruise the highway at a snail's pace, you might end up dead or in jail. At a hospital, in contrast, patients must be treated with great gentleness and allowed to move slowly. If doctors and nurses hurry them along so that the hospital's work can be finished more efficiently, the patients will suffer and perhaps end up on a mortuary slab.

Lẽ tất nhiên, trong thế giới này người ta cần phải thích ứng với những cảnh huống phổ biến. Một số tình huống nhu cầu tốc độ. Nếu như bạn tuần hành trên công lộ với tốc độ **một cách cực mạn** (với tốc độ của một ốc sên), bạn có thể cuối cùng bị tử vong hoặc bị ở tù. Tại một bệnh viện, ngược lại, các bệnh nhân cần phải được đối xử một cách ôn hòa và đã được phép di động một cách chậm rãi. Nếu như các y sĩ và những y tá hối thúc họ nhằm để công

việc của bệnh viện có thể được hoàn thành một cách hiệu suất cao hơn, các bệnh nhân sẽ thụ khổ và có lẽ kết thúc trên một hậu bản thái bình gian (*tắm ván bìa ở nhà xác*).

Yogis must comprehend their situation, wherever they are, and adapt to it. On retreat, or in any other situation, it is good to be considerate and to move at a normal speed if others are waiting behind you. However, you must also understand that one's primary goal is to develop mindfulness, and so when you are alone it is appropriate to revert to creeping about. You can eat slowly, you can wash your face, brush your teeth and bathe with great mindfulness — as long as no one is waiting in line for the shower or tub.

Các hành giả cần phải lý giải tình huống của mình, bất luận họ ở đâu, và thích ứng với nó. Trong khóa tu tĩnh tâm, hoặc trong bất luận tình huống nào khác, thật minh trí khi khảo lự chu đáo và di động với một tốc độ chính thường nếu như các tha nhân đang đợi phía sau bạn. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải tuệ tri rằng mục tiêu chủ yếu của mình là phát triển sự chú niệm, và như vậy khi bạn đơn độc, thật thích hợp để hồi phục việc tiến hành hoãn mạn. Bạn có thể thọ thực một cách chậm rãi, bạn có thể rửa mặt mình, chải rửa các răng của bạn và tắm rửa với sự chú niệm cực hảo – với điều kiện không có ai đang xếp hàng chờ đợi để tắm vòi hoa sen hoặc tắm trong bồn tắm.

THREE: UNBROKEN CONTINUITY BA: TÍNH LIÊN TỤC KHÔNG BỊ GIÁN ĐOẠN

*Persevering continuity of mindfulness is the third essential factor in developing the controlling faculties. One should try to be with the moment as much as possible, moment after moment, without any breaks in between. In this way mindfulness can be established, and its momentum can increase. Defending our mindfulness prevents the **Kilesas**, the harmful and painful qualities of greed, hatred and delusion, from infiltrating and carrying us off into oblivion. It is a fact of life that the **Kilesas** cannot arise in the presence of strong mindfulness. When the mind is free of **Kilesas**, it becomes unburdened, light and happy.*

Tính liên tục kiên trì bất giải của sự chú niệm là yếu tố hoàn toàn tất yếu thứ ba trong việc phát triển các quan năng không chế. Người ta nên cố gắng sống trong khoảnh khắc với hết cả khả năng, khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, không có bất luận ngắt quãng nào ở giữa. Trong phương thức này sự chú niệm có thể được kiến lập, và động lực của nó có thể tăng gia. Việc bảo hộ sự chú niệm của chúng ta phòng chỉ **các Pháp Phiền Não**, những tính chất hữu hại và dẫn khởi đông thống của sự tham lam, lòng cừ hận và sự thô giác, từ việc tiềm nhập và cường hành chúng ta rơi vào trạng thái vô ý thức. Một thực tế không tránh khỏi là **các Pháp Phiền Não** không thể nào khởi sinh trong sự chú niệm cường hữu lực đương diện. Khi tâm thức thoát khỏi **các Pháp Phiền Não**, nó trở nên không còn phiền nhiễu, nhẹ nhàng và hạnh phúc.

Do whatever is necessary to maintain continuity. Do one action at a time. When you

change postures, break down the movement into single units and note each unit with the utmost care. When you arise from sitting, note the intention to open the eyelids, and then the sensations that occur when the lids begin to move. Note lifting the hand from the knee, shifting the leg, and so on. Throughout the day, be fully aware of even the tiniest actions — not just sitting, standing, walking and lying, but also closing your eyes, turning your head, turning doorknobs and so forth.

Hãy làm bất luận điều chi tất yếu để duy trì tính liên tục. Hãy thực hiện một hành động tại một thời điểm. Khi bạn thay đổi các tư thế, hãy phân giải sự chuyển động thành các đơn nguyên riêng lẻ và hãy chú niệm từng mỗi đơn nguyên với sự cẩn thận tối đa. Khi bạn khởi thân từ sự tọa hành, hãy chú niệm tác ý để mở các mí mắt, và thế rồi các cảm giác phát sinh khi các mí mắt bắt đầu di động. Hãy chú niệm việc nâng cánh tay lên khỏi đầu gối, việc dịch chuyển chân, v.v. Trong suốt cả ngày, hãy ý thức triệt để ngay cả những hành động nhỏ nhất – không chỉ có việc tọa hành, việc trụ hành, việc bộ hành và việc ngọa hành, mà đến cả việc nhắm đôi mắt của bạn lại, việc quay đầu của bạn lại, việc xoay quả nắm cửa, và v.v.

*Apart from the hours of sleeping, **yogis** on retreat should be continuously mindful. Continuity should be so strong, in fact, that there is no time at all for reflection, no hesitation, no thinking, no reasoning, no comparing of one's experiences with the things one has read about meditation — just time enough to apply this bare awareness.*

Ngoài những giờ thụy trước, các hành giả trong khóa tu tĩnh tâm nên cẩn niệm một cách liên tục. Tính liên tục nên được rất kiên định, trong thực tế, rằng không có chút thời gian nào cả để thâm tư, không do dự, không thể nào nghĩ suy được, không thể nào suy lý được, không thể nào so sánh được những sự trải nghiệm của mình với các điều mà mình đã đọc về thiền định – chỉ đủ thời gian để ứng dụng sự ý thức trung thực này.

*The scriptures compare practicing the **Dhamma** to starting a fire. In the days before the invention of matches or magnifying glasses, fire had to be started by the primitive means of friction. People used an instrument like a bow, held horizontally. In its looped string they entwined a vertical stick whose point was inserted into a slight depression in a board, which was in turn filled with shavings or leaves. As people moved the bow back and forth, the stick's point twirled, eventually igniting the leaves or shavings. Another method was simply to roll that same stick between the palms of the hands. In either case, people rubbed and rubbed until sufficient friction accumulated to ignite the shavings. Imagine what would happen if they rubbed for ten seconds and then rested for five seconds to think about it. Do you think a fire would start ? In just this way, a continuous effort is necessary to start the fire of wisdom.*

Các văn bản kinh điển so sánh **Giáo Pháp** với việc khởi phát một ngọn lửa. Trong những ngày trước khi sự phát minh những que diêm hoặc các kính phóng đại, ngọn lửa phải được khởi phát bằng những phương tiện tối sơ của ma sát lực. Người ta đã sử dụng một dụng cụ như một cây cung, được giữ theo chiều ngang. Trong sợi dây vòng của nó, họ đã quấn một

cây gậy thẳng đứng có đầu nhọn đã được cắm vào một chỗ lõm nhẹ trong một tấm ván, mà nơi đó lần lượt đã được chứa đầy những phoi bào hoặc các lá cây. Khi người ta đã di động cây cung tới lui, đầu que đã xoay xoắn tròn, cuối cùng bốc cháy những chiếc lá hoặc các phoi bào. Phương pháp khác đã đơn giản là lăn tròn cây gậy đó giữa hai lòng bàn tay. Trong cả hai trường hợp, người ta đã chà xát và đã chà xát cho đến khi đã tích lũy vừa đủ lực ma sát để đốt cháy những phoi bào. Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu như họ đã chà xát trong mười giây và thế rồi đã nghỉ trong năm giây để nghĩ suy về điều đó. Bạn có nghĩ suy rằng một ngọn lửa sẽ khởi phát ? Trong chính phương thức này, một sự nỗ lực liên tục là tất yếu để khởi phát ngọn lửa trí tuệ.

Have you ever studied the behavior of a chameleon ? The scriptures use this lizard to illustrate discontinuous practice. Chameleons approach their goals in an interesting way. Catching sight of a delicious fly or a potential mate, a chameleon rushes suddenly forward, but does not arrive all at once. It scurries a short distance, then stops and gazes at the sky, tilting its head this way and that. Then it rushes ahead a bit more and stops again to gaze. It never reaches its destination in the first rush.

Bạn đã có bao giờ nghiên cứu tập tính của một tắc kè hoa chưa ? Các văn bản kinh điển sử dụng con thằn lằn này để cử lệ thuyết minh cho việc thực hành gián đoạn. Những tắc kè hoa tiếp cận các mục tiêu của chúng trong một phương thức hữu thú vị. Khi đã phát hiện thấy một con ruồi mỹ vị khả khẩu hoặc một phối ngẫu hữu tiềm lực, một tắc kè hoa cấp thúc di động một cách đột nhiên về phía trước, thế nhưng bắt đầu một cách đột nhiên. Nó chạy nhanh một đoạn ngắn, thế rồi dừng lại và ngắm nghía bầu trời, nghiêng lắc lư đầu của nó về phía này và phía kia. Thế rồi nó cấp thúc di động về phía trước thêm một chút nữa và dừng lại để ngắm nghía. Nó không bao giờ đạt được mục đích của nó trong lần cấp thúc di động đầu tiên.

People who practice in fits and starts, being mindful for a stretch and then stopping to daydream, are chameleon yogis. Chameleons manage to survive despite their lack of continuity, but a yogi's practice may not. Some yogis feel called to reflect and think each time they have a new experience, wondering which stage of insight they have reached. Others do not need novelty, they think and worry about familiar things.

Những người thực hành một cách gián yết, có được cần niệm nhất đoạn thời gian và thế rồi đã dừng lại để bạch nhật mộng, họ là “**chư hành giả kiến phong sử đà** (xem gió bẻ buồm, tùy cơ ứng biến = kiến cơ hành sự)”. Những tắc kè hoa khai thác lợi dụng để lưu tồn dù rằng sự khuyết pháp tính liên tục của chúng, thế nhưng sự thực hành của một hành giả có thể không có. Một số hành giả cảm thấy tất yếu phải thâm tư và nghĩ suy mỗi khi họ có một sự trải nghiệm mới, về sự nghi hoặc giai đoạn tuệ giác nào họ đã đạt được. Các tha nhân không có nhu cầu những thể nghiệm tâm kỳ, họ nghĩ suy và **ưu lự** (buồn rầu lo lắng) về những điều quen thuộc.

“I feel tired today. Maybe I didn’t sleep enough. Maybe I ate too much. A little nap might be just the ticket. My foot hurts. I wonder if a blister is developing. That would affect my whole meditation ! Maybe I should just open my eyes and check.” Such are the hesitations of chameleon yogis.

“Hôm nay Tôi đã cảm thụ mệt mỏi. Có lẽ Tôi đã thụ miên bất túc. Có lẽ Tôi đã thọ thực quá nhiều. Một giấc ngủ trưa ngắn có thể nhất thiết chính hảo. Bàn chân của tôi đau. Tôi cảm thấy nghi hoặc nếu như một mục bồng rộp đang phát triển. Điều đó sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ thiền định của tôi ! Có lẽ Tôi chỉ nên mở đôi mắt của mình ra và kiểm tra. Những điều như vậy là những sự do dự của **“chư hành giả kiến phong sử đà (xem gió bẻ buồm, tùy cơ ứng biến = kiến cơ hành sự)”**.

FOUR: SUPPORTIVE CONDITIONS **BỐN: NHỮNG ĐIỀU KIỆN BANG TRỢ**

The fourth cause for developing the controlling faculties is to make sure that suitable conditions are met for insights to unfold. Proper, suitable and appropriate activities can bring about insight knowledge. Seven types of suitability should be met in order to create an environment that is supportive of meditation practice.

Nguyên nhân thứ tư cho việc phát triển các quan năng không chế là xác bảo rằng những điều kiện thích hợp đã tương thức cho các tuệ giác triển khai. Những hoạt động chân chính, phù hợp và thích hợp có thể đạo trí tri thức tuệ giác. Bảy thể loại thích hợp cần được tương thức để thiết kế một môi trường bang trợ cho việc thực hành thiền định.

The first suitability is that of place. A meditative environment should be well-furnished, well-supported, a place where it is possible to gain insight.

Sự thích hợp đầu tiên đó là về vị trí. Một môi trường hãm nhập thâm tư nên được phối hữu gia cụ tốt, được hỗ trợ tốt, một vị trí nơi mà khả thi để hoạch đắc tuệ giác.

Second is what is known as suitability of resort. This refers to the ancient practice of daily alms rounds. A monk’s place of meditation should be far enough from a village to avoid distraction, but near enough so that he can depend on the villagers for daily alms food. For lay yogis, food must be easily and consistently available, yet perhaps not distractingly so. Under this heading, one should avoid places which ruin one’s concentration. This means busy, active places where the mind is likely to be distracted from its meditation object. In short, a certain amount of quiet is important, but one must not go so far from the noises of civilization that one cannot obtain what one needs to survive.

Thứ hai là những gì được sở tri là sự thích hợp về chỗ lưu trú. Điều này đề cập đến sự thực hành cổ đại của việc trì bình khát thực hàng ngày. Trường sở thiền định của một vị tu sĩ nên được xa khỏi một thôn trang tới mức cần thiết để tránh xa sự phân tâm, thế nhưng ở gần

tới mức cần thiết nhằm để vị ấy có thể y phụ những thôn dân cho việc trì bình khát thực hàng ngày. Đối với các hành giả tại gia, thực phẩm cần phải được dễ dàng và một cách nhất quán khả hoạch đắc, nhưng có lẽ không khiến cho người ta bị tâm phiền ý loạn như vậy. Dưới tiêu đề này, người ta nên tránh xa những vị trí mà hủy hoại sự định thức của mình. Điều này có nghĩa là những vị trí bận rộn, năng động nơi mà tâm thức đã tự hồ bị phân tâm khỏi đối tượng thiền định. Tóm lại, một số lượng bình tịnh nhất định là trọng yếu, thế nhưng người ta bắt sinh hoạt viễn ly những nghị luận của nền văn minh hiện đại đến mức người ta không thể nào hoạch đắc những gì người ta cần phải có để lưu tồn.

*The third suitability is that of speech. During a retreat, suitable speech is of a very limited kind and quantity. The commentaries define it as listening to **Dhamma** talks. We can add participating in **Dhamma** discussions with the teacher — that is, interviews. It is essential at times to engage in discussions of the practice, especially when one is confused or unsure about how to proceed.*

Sự thích hợp thứ ba đó là về ngôn ngữ. Trong thời gian một khóa tu tĩnh tâm, ngôn ngữ thích hợp là một thể loại và số lượng rất hạn chế. Các bản Chú Giải định nghĩa nó là việc thính thủ các Pháp Đàm. Chúng ta có thể nói thêm việc tham dự vào các cuộc thảo luận trong Giáo Pháp với vị Giáo Thọ - đó là, các cuộc phỏng đàm. Điều hoàn toàn tất yếu đôi khi tham dự các cuộc thảo luận về sự thực hành, nhất là khi người ta đã rối trí hoặc bất xác tri về cách thức tiếp tục.

*But remember that anything in excess is harmful. I once taught in a place where there was a potted plant which my attendant was overzealous in watering. All its leaves fell off. A similar thing could happen to your **Samādhi** if you get involved in too many **Dhamma** discussions. And one should carefully evaluate even the discourses of one's teacher. The general rule is to exercise discretion as to whether what one is hearing will develop the concentration that has already arisen, or cause to arise concentration that has not yet arisen. If the answer is negative, one should avoid the situation, perhaps even choosing not to attend the teacher's discourses or not requesting extra interviews.*

Thế nhưng hãy ghi nhớ rằng bất luận điều gì quá lượng là hữu hại. Một lần Sư đã giáo đạo trong một vị trí nơi đó đã có một chậu cây mà vị thị giả của Sư đã quá phẫn nhiệt tâm trong việc tưới nước. Tất cả những chiếc lá của nó đã rụng hết. Điều tương tự có thể xảy ra với **Định An Chỉ** của mình nếu như bạn đã tham dự quá nhiều trong các cuộc thảo luận **Giáo Pháp**. Và người ta nên bình giá một cách cẩn thận ngay cả các bài diễn giảng của vị Giáo Thọ mình. Quy tắc chung là thực hiện sự suy xét cẩn thận xem liệu những gì người ta đang thính đáo sẽ phát triển sự định thức mà đã từng khởi sinh hay không, hoặc tạo ra việc khởi sinh sự định thức mà vẫn chưa từng khởi sinh hay không. Nếu như câu trả lời là tiêu cực, người ta nên tránh xa vị trí, thậm chí có thể quyết định không tham gia các bài diễn giảng của vị Giáo Thọ hoặc không yêu cầu các cuộc phỏng đàm ngoại ngạch.

*Yogis on intensive retreat should of course avoid any kind of conversation as much as possible, especially chatting about worldly affairs. Even serious discussion of the **Dhamma** is not always appropriate during intensive practice. One should avoid debating points of dogma with fellow **yogis** on retreat. Thoroughly unsuitable during retreats are conversations about food, place, business, the economy, politics and so forth; these are called “animal speech.”*

Các hành giả trong khóa tu tĩnh tâm mật tập lẽ tất nhiên nên tránh xa với hết cả khả năng bất luận thể loại giao đàm nào, nhất là việc tán gẫu các thế sự. Ngay cả cuộc thảo luận nghiêm túc về **Giáo Pháp** không phải lúc nào cũng thích hợp trong thời gian thực hành mật tập. Người ta nên tránh xa biện luận về các điểm giáo nghĩa với các hành giả đồng bối trong khóa tu tĩnh tâm. Một cách hoàn toàn bất thích hợp trong thời gian các khóa tu tĩnh tâm là các cuộc giao đàm về thực phẩm, vị trí, doanh nghiệp, chính trị và v.v. những điều này đã được gọi là “ngôn ngữ động vật”.

*The purpose of having this kind of prohibition is to prevent distractions from arising in the **yogi's** mind. Lord **Buddha**, out of deep compassion for meditating **yogis**, said “For an ardent meditator, speech should not be indulged. If indeed speech is resorted to frequently, it will cause much distraction.”*

Mục đích có được thể loại phòng chỉ này là để phòng chỉ các sự phân tâm khởi sinh trong tâm thức hành giả. **Đức Thế Tôn**, vì sự đồng tình thâm thiết đối với các hành giả thiền định, đã thuyết “Đối với một thiền giả nhiệt thiết, ngôn ngữ không nên được dung túng. Nếu như xác thực là ngôn ngữ đã được sử dụng một cách thường xuyên, nó sẽ gây ra nhiều sự phân tâm”.

Of course it may become really necessary to talk during a retreat. If so, you should be careful not to exceed what is absolutely necessary to communicate. You should also be mindful of the process of speaking. First there will be a desire to speak. Thoughts will arise in the mind as to what to say and how to say it. You should note and carefully label all such thoughts, the mental preparation for speaking; and then the actual act of speaking itself, the physical movements involved. The movements of your lips and face, and any accompanying gestures, should be made the objects of mindfulness.

Lẽ tất nhiên nó có thể trở nên xác thực tất yếu để đàm thoại trong thời gian một khóa tu tĩnh tâm. Nếu như vậy, bạn nên cẩn thận không vượt quá những gì hoàn toàn tất yếu để giao lưu. Bạn cũng nên cẩn niệm đến quá trình đàm thoại. Đầu tiên sẽ có một sở nguyện cầu để đàm thoại. Những sự nghĩ suy sẽ khởi sinh trong tâm thức về những gì để nói và làm thế nào để nói điều ấy. Bạn nên chú niệm và khẩu đầu xung hiệu một cách cẩn thận tất cả những sự nghĩ suy như vậy, sự chuẩn bị tinh thần để đàm thoại; và thế rồi chính tự quá trình đàm thoại hiện thực, các sự chuyển động thuộc thể chất đã hữu quan chặt chẽ. Những sự chuyển động của đôi môi và khuôn mặt của bạn, và bất luận cử chỉ nào đang đồng hành nên được thực hiện thành những đối tượng của sự chú niệm.

Some years ago in **Burma** there was a high-ranking government official who had just retired. He was a very ardent **Buddhist**. He had read a lot of **Buddhist** scriptures and literature in the fine translations available in **Burmese** and had also spent some time meditating. His practice was not strong, but he had a lot of general knowledge and he wanted to teach, so he became a teacher.

Cách đây khoảng vài năm ở **Xứ Miến Điện** đã có một quan chức cấp cao của chính phủ vị ấy đã vừa mới nghỉ hưu. Ông ấy đã là một **Phật Tử** nhiệt thiết. Ông ấy đã đọc rất nhiều văn bản kinh điển và văn học **Phật Giáo** trong các bản dịch cực hảo khả hoạch đắc bằng **Miến ngữ** và cũng đã trải qua một số thời gian thiền định. Sự thực hành của Ông ấy đã bất kiên cường, thế nhưng Ông ấy đã có rất nhiều kiến thức tổng quát và Ông ấy đã muốn được giáo đạo, vì thế Ông ấy đã trở thành một Giáo Thọ.

One day he came to the center in **Rangoon** to meditate. When I give instructions to **yogis**, usually I explain the practice and then compare my instructions to the scriptural texts, trying to reconcile any apparent differences. This gentleman immediately began to ask me, “From where did this quotation come and what is its reference ?” I advised him politely to forget about this concern and to continue his meditation, but he could not. For three days in a row, he did the same thing at each interview.

Một ngày Ông ấy đã đi đến trung tâm ở thành phố **Rangoon** để thiền định. Khi Sư ban phát những sự giáo đạo đến các hành giả, thường lệ Sư giải thích sự thực hành và thế rồi so sánh những sự giáo đạo của Sư với các văn bản kinh điển, cố gắng hòa giải bất luận sự sai biệt minh hiển nào. Vị tiên sinh này ngay lập tức đã bắt đầu vấn hỏi Sư “Sự trích dẫn này đã đến từ đâu và tài liệu tham khảo của nó là chi ?” Sư đã một cách lễ mạo khuyên nhủ Ông ấy hãy quên mối quan tâm này và hãy tiếp tục sự hành thiền của mình, thế nhưng Ông ấy không thể làm được. Trong ba ngày liên tiếp, Ông ấy đã làm điều tương tự trong mỗi cuộc phỏng đàm.

Finally I asked him, “Why are you here ? Did you come here to be my student, or to try to teach me ?” It seemed to me he had only come to show off his general knowledge, not because he wished to meditate.

The man said airily “Oh, I’m the student and you’re the teacher.”

I said “I’ve been trying to let you know this in a subtle way for three days, but I must now be more direct with you. You are like the minister whose job it was to marry off brides and bridegrooms. On the day it was his turn to get married, instead of standing where the bridegroom should stand, he went up to the altar and conducted the ceremony. The congregation was very surprised.” Well, the gentleman got the point; he admitted his error and thereafter became an obedient student.

Cuối cùng Sư đã vấn hỏi Ông ấy “Vì sao bạn ở đây ? Bạn đã đến đây để làm thực tập sinh của Sư, hoặc để cố gắng giáo đạo Sư ?” Dường như với Sư, Ông ấy đi đến chỉ để khoe khoang kiến thức tổng quát của mình, không phải vì Ông ấy đã mong ước thiền định.

Nam nhân đã nói một cách mạn bất kinh tâm “Ồ, Tôi là thực tập sinh và Sư là Giáo

Thọ”

Sư đã nói “Sư đã cố gắng để cho bạn biết được điều này trong một phương thức tinh trí trong ba ngày, thế nhưng bây giờ Sư cần phải nói thẳng hơn với bạn. Bạn tự hỏi vị mục sư đã làm công việc của mình để kết hôn những tân nương và tân lang. Vào một ngày đã đến lượt Ông ấy kết hôn, thay vì đứng ở nơi tân lang phải đứng, Ông ấy đã đi lên thánh tôn đài và đã tiến hành hôn lễ. Hội chúng lễ bái đã hết sức kinh ngạc”. Thế đấy, vị tiên sinh đã minh bạch, Ông ấy đã công nhận sự thối ngạo của mình và sau đó đã trở thành một thực tập sinh thuận tùng.

***Yogis** who truly want to understand the **Dhamma** will not seek to imitate this gentleman. In fact it is said in the Texts that no matter how learned or experienced one may be, during a period of meditation one should behave like a person who is incapable of doing things out of his or her own initiative, but is also very meek and obedient. In this regard, I'd like to share with you an attitude I developed in my youth. When I am not skilled, competent or experienced in a particular field, I do not intrude in a situation. Even if I am skilled, competent and experienced in a field, I do not intrude unless someone asks for my advice.*

Các hành giả mong mỗi một cách chân thành được tuệ tri **Giáo Pháp** họ sẽ không tầm cầu để mô phỏng theo vị tiên sinh này. Trong thực tế, đã có nói trong các văn bản kinh điển rằng bất luận người ta có thể là Bậc thâm thức hoặc đã có trải nghiệm như thế nào, trong một đoạn thời gian thiền định người ta nên biểu hiện tự hỏi một người không có khả năng làm mọi thứ thế theo tính chủ động của Ông ấy hoặc Bà ấy, mà cũng hết sức ôn thuận và thuận tùng. Về vấn đề này, Sư muốn chia sẻ với bạn một thái độ Sư đã phát triển tại thời thanh niên của mình. Khi Sư đã không thực luyện, hữu năng lực hoặc đã trải nghiệm trong một lãnh vực đặc biệt, Sư không xâm nhiễu trong một tình huống. Cho dù Sư đã thực luyện, hữu năng lực và đã trải nghiệm trong một lãnh vực, Sư cũng không xâm nhiễu trừ phi một người nào đó yêu cầu lời khuyên nhủ của Sư.

The fourth suitability is that of person, which chiefly relates to the meditation teacher. If the instruction given by one's teacher helps one to progress, developing concentration that has already arisen, or bringing about concentration that has not yet arisen, then one can say that this teacher is suitable.

Sự thích hợp thứ tư đó là về con người, điều này một cách thủ yếu hữu quan đến vị thiền sư. Nếu như sự giáo đạo được ban phát bởi vị Giáo Thọ của ta đã bang trợ cho ta sự tiến hóa, sự phát triển định thức mà đã từng khởi sinh, hoặc đạo trí sự định thức mà vẫn chưa từng khởi sinh, thế rồi người ta có thể nói rằng vị Giáo Thọ này là thích hợp.

*Two more aspects of suitability of person have to do with the community that supports one's practice, and one's own relationship with the community of other people. In an intensive retreat, **yogis** require a great deal of support. In order to develop their mindfulness and concentration, they abandon worldly activities. Thus, they need friends who can perform certain tasks that would be distracting for a **yogi** in intensive practice, such as shopping for*

and preparing food, repairing the shelter, and so on. For those engaged in group practice, it is important to consider one's own effect on the community. Delicate consideration for other yogis is quite helpful. Abrupt or noisy movements can be very disruptive to others. Bearing this in mind, one can become a suitable person with respect to other yogis.

Hai phương diện nữa về sự thích hợp của con người tất yếu hữu quan với đoàn thể mà hỗ trợ sự thực hành của mình, và mối quan hệ chính bản thân mình với đoàn thể tha nhân. Trong một khóa tu tĩnh tâm mật tập, các hành giả cần phải có rất nhiều sự hỗ trợ. Để phát triển sự chú niệm và sự định thức của mình, họ từ bỏ các hoạt động thể tục. Như vậy, họ cần phải có các bằng hữu là những người có thể biểu hiện một số nhiệm vụ mà có thể khiến cho tâm phiền ý loạn đối với một hành giả trong sự thực hành mật tập, chẳng hạn như việc mua hàng và chuẩn bị thực phẩm, việc tu lý nơi nương náu, và v.v. Đối với những người đã tham gia trong nhóm thực hành, điều trọng yếu là khảo lự hiệu quả chính bản thân mình đối với đoàn thể. Sự khảo lự tinh trí đối với các hành giả khác thật là hữu dụng. Những sự chuyển động đột nhiên hoặc huyên náo có thể dẫn khởi hết sức hỗn loạn đến các tha nhân. Khi đã khắc cốt ghi tâm điều này, người ta có thể trở thành một người thích hợp hữu quan đến các hành giả khác.

The fifth area of suitability, of food, means that the diet one finds personally appropriate is also supportive to progress in meditation. However, one must bear in mind that it is not always possible to fill one's every preference. Group retreats can be quite large, and meals are cooked for everyone at once. At such times, it is best to adopt an attitude of accepting whatever is served. If one's meditation is disturbed by feelings of lack or distaste, it is all right to try to rectify this if convenient.

Lãnh vực thứ năm của sự thích hợp, về thực phẩm, có nghĩa là sự ẩm thực hàng ngày mà người ta nghiệm thấy tự thân thích hợp cùng với sự bang trợ cho sự tiến bộ trong thiền định. Tuy nhiên, người ta cần phải khắc cốt ghi tâm rằng không phải lúc nào cũng khả thi để mãn túc mọi sở thích thiên tâm của mình. Các khóa tu tĩnh tâm theo nhóm có thể khá rộng lớn, và các bữa thọ thực đã được nấu cho mọi người cùng một lúc. Tại những thời điểm như vậy, điều tối hảo là áp dụng thái độ tiếp thọ bất luận điều gì đã được phục vụ. Nếu như việc thiền định của mình đã bị nhiễu loạn bởi các cảm thọ thiếu thốn hoặc phản cảm, thật là rất tốt để cố gắng tu phục điều này nếu như thuận tiện.

THE STORY OF MĀTIKAMĀTĀ **TRUYỆN KÝ VỀ MĀTIKAMĀTĀ**

*Once sixty monks were meditating in the forest. They had a laywoman supporter named **Mātikamātā**, who was very devout. She tried to figure out what they might like, and every day she cooked enough food for all of them. One day **Mātikamātā** approached the monks and asked whether a lay person could meditate as they did. "Of course," she was told,*

and they gave her instructions. Happily she went back and began to practice. She kept up her meditation even while she was cooking for the monks and carrying out her household chores. Eventually she reached the third stage of enlightenment, **Anāgāmi** or nonreturner; and because of the great merit she had accumulated in the past, she also had psychic powers such as the **Deva** eye and **Deva** ear — i.e. the abilities to see and hear distant things — and the ability to read people's minds.

Một thuở nọ sáu mươi vị tu sĩ đã đang thiền định trong chón sām. Họ đã có một nữ cư sĩ hộ độ có tên là **Mātikamātā**, đã là người rất kiên thành. Cô ấy đã cố gắng để lý giải họ có thể ưa thích những điều chi, và mỗi ngày Cô ấy đã nấu đủ thực phẩm cho hết tất cả họ. Một ngày nọ **Mātikamātā** đã tiếp cận các vị tu sĩ và đã vấn hỏi liệu một người cư sĩ tại gia có thể thiền định như họ đã thực hành hay không. “Lẽ tất nhiên”, Cô ấy đã được thuyết, và họ đã ban phát những sự giáo đạo đến Cô ấy. Một cách mẫn ý Cô ấy đã phản hồi và đã bắt đầu thực hành. Cô ấy vẫn cứ tiếp tục việc thiền định của mình ngay cả Cô ấy đã đang nấu ăn cho các vị tu sĩ và thực hiện các lệ hành gia vụ của mình. Cuối cùng Cô ấy đã đạt đáo giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ, **Bậc Bất Lai** hoặc **Vĩnh Bất Phản Hồi Giả**, và nhờ vào thiện công đức cực hảo mà Cô ấy đã tích lũy trong quá khứ, Cô ấy cũng đã có các năng lực siêu tự nhiên chẳng hạn như Thiên Nhân Thắng Trí và Thiên Nhĩ Thắng Trí – đó là các năng lực nhìn và nghe các sự vật dao viển – và năng lực **xai trắc** (phỏng đoán) những tâm thức của tha nhân (Tha Tâm Thắng Trí).

Filled with joy and gratitude, **Mātikamātā** said to herself, “The **Dhamma** I’ve realized is very special. I’m such a busy person, though, looking after my household chores as well as feeding the monks every day, I’m sure those monks have progressed much further than I.” With her psychic powers she investigated the meditation progress of the sixty monks, and saw to her shock that none of them had had even the vaguest ghost of a **Vipassanā** insight.

Khi đã sung mãn với niềm lạc sự và lòng cảm kích chí tình, **Mātikamātā** đã tự nhủ “**Giáo Pháp** Tôi đã chứng tri thật hết sức đặc biệt. Tôi là một người bận rộn như vậy, tuy nhiên, đã chăm sóc các lệ hành gia vụ của mình cũng như đã cúng dường thực phẩm các vị tu sĩ hàng ngày, Tôi xác tín những vị tu sĩ ấy đã tiến hóa hơn Tôi rất nhiều”. Với năng lực siêu tự nhiên của mình Cô ấy đã tiến hành thẩm duyệt tiến trình thiền định của sáu mươi vị tu sĩ, và đã thẩm thị sự chần kinh của mình rằng không có ai trong số họ có được dù chỉ có một chút nhỏ li ti mô hồ về một tuệ giác **Minh Sát Tuệ**.

“What’s wrong here ?” **Mātikamātā** wondered. Psychically, she looked into the monks’ situation to determine where the unsuitability lay. It was not in the place they were meditating. It was not because they weren’t getting along — but it was that they were not getting the right food ! Some of the monks liked sour tastes, others preferred the salty. Some liked hot peppers and others liked cakes, and still others preferred vegetables. Out of great gratitude for the meditation instructions she had received from them, which had led her to

*profound enlightenment, **Māṭikamātā** began to cater to each monk's preference. As a result, all of the monks soon became **Arahants**, fully enlightened ones.*

“Có điều chi bất ổn ở đây ?” **Māṭikamātā** đã cảm thấy kinh ngạc khó hiểu. Một cách tâm lý, Cô ấy đã điều tra tình huống của các vị tu sĩ để tra minh sự bất thích hợp nằm ở đâu. Nó đã không ở trong vị trí họ đang thiền định. Nó đã không phải vì họ có mối quan hệ bất dung hiệp với nhau – mà đó đã là họ đã không đón nhận được thực phẩm thích hợp ! Một số trong số các vị tu sĩ đã ưa thích có các vị chua, những vị khác đã ưa thích hơn vị mặn. Một số đã ưa thích hơn những trái ớt cay và các vị khác đã ưa thích hơn những bánh ngọt, và còn các vị kia lại ưa thích hơn những rau cải. Vì lòng cảm kích chí tình thâm thiết đối với những sự giáo đạo thiền định Cô ấy đã tiếp thụ từ Chúng Tăng mà đã dẫn đạo Cô ấy đến sự giác ngộ thâm thúy, **Māṭikamātā** đã bắt đầu cung cấp ẩm thực đến từng mỗi sở thích thiên tâm của các vị tu sĩ. Kết quả là tất cả các vị tu sĩ đều sớm đã trở thành các **Bậc Vô Sinh**, các Bậc đã hoàn toàn giác ngộ.

This woman's rapid and deep attainments, as well as her intelligence and dedication, provide a good model for people like parents and other caretakers, who serve the needs of others, but who do not need to relinquish aspirations for deep insights.

Sự thành tựu với tốc độ nhanh chóng và thâm khắc của nữ nhân này, cũng như trí lực và tinh thần phụng hiến của Cô ấy, cung cấp một mô phạm thiện lương cho những người tự hờ các Bậc Phụ Mẫu và các Bậc Khán Quán tha nhân, họ đã phục vụ cho những nhu yếu của các tha nhân, thế nhưng họ không nhất thiết phải từ bỏ những sự khát vọng đối với các tuệ giác thâm khắc.

[(*): Dhammapada (The Word Of The Doctrine) # 35, Pāli Text Society, Page 6:

[(*): Kinh Pháp Cú (Giáo Nghĩa Từ Cú) # 35, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển Pāli, Trang 6:

**“Dunninggahasa lahuno
Yattha kāmanipātino.
Cittassa damatho sādhu
Cittam dantam sukhāvaham”**
“Khó nắm giữ, khinh động
Theo các dục quay cuồng.
Lành thay điều phục Tâm,
Tâm điều, an lạc đến”. (P.C. 35)
“Tâm thường đắm dục mê say,
Biến hóa khinh động khó mà bắt thay !
Lành thay thuần hóa Tâm này,
Tâm thuần mang lại tháng ngày an vui !”

“Of mind hard to coerce, buoyant, and there alighting where it lists, good is the training,

trained mind the bringer is of happiness.”

“Good is the taming of thought which is hard to grasp, light, alighting where it will. Tamed thought is the bringer of happiness”.

“Ở tâm thức khó hiệp bức, lạc quan, và có việc ngẫu nhiên tưởng khởi nơi mà nó thích muốn, thiện hảo là sự bồi huân, tâm thức đã bồi huân là nguồn đem lại niềm hạnh phúc.”

“Thiện hảo là việc thuần hóa sự nghĩ suy vốn khó không chế, khinh nhu, ngẫu nhiên tưởng khởi nơi mà nó tưởng yếu. Sự nghĩ suy đã thuần hóa là nguồn đem lại niềm hạnh phúc”.

*While on this subject I would like to talk about vegetarianism. Some hold the view that it is moral to eat only vegetables. In **Theravāda Buddhism** there is no notion that this practice leads to an exceptional perception of the truth.*

Đồng thời trong chủ đề này Sư muốn đàm luận về chủ nghĩa tố thực. Một số người kiên trì quan điểm rằng đó là đạo đức để chỉ thọ thực rau xanh. Trong **Phật Giáo Trưởng Lão Giáo Giới** không có khái niệm cho rằng việc thực hành này dẫn đến một động sát lực một cách xuất loại bạt tụy về chân lý.

*The **Buddha** did not totally prohibit the eating of meat. He only lay down certain conditions for it. For example, an animal must not be killed expressly for one’s personal consumption. The monk **Devadatta** asked him to lay down a rule expressly forbidding the eating of meat, but the **Buddha**, after thorough consideration, refused to do so.*

Đức Phật đã không hoàn toàn cấm chỉ việc thực nhục động vật. Ngài chỉ chế định một số điều kiện nhất định đối với nó. Ví dụ, một động vật không được sát tử một cách minh xác cho việc tiêu thụ cá nhân của con người. Tu sĩ **Devadatta** đã yêu cầu Ngài chế định một giáo quy một cách minh xác nghiêm tuân việc thực nhục động vật, thế nhưng **Đức Phật**, sau sự khảo lự triệt để, đã cự tuyệt để thực hiện như vậy.

*In those days as now, the majority of people ate a mixture of animal and vegetable food. Only **Brahmins**, or the upper caste, were vegetarian. When monks went begging for their livelihood, they had to take whatever was offered by donors of any caste. To distinguish between vegetarian and carnivorous donors would have affected the spirit of this activity. Furthermore, both **Brabmins** and members of other castes were able to join the Order of monks and nuns. The **Buddha** took this fact into consideration as well, with all of its implications.*

Trong những ngày đó cũng như bây giờ, đại đa số người ta đã thọ một thể loại ẩm thực hỗn hợp thực động vật. Chỉ những người **Bà La Môn** hoặc chủng tính thượng lưu, đã là tố thực giả. Khi các vị tu sĩ đã đi khát thực cho việc sinh kế của mình, họ đã thọ nhận bất luận thứ gì đã được phụng hiến bởi các quyên hiến giả thuộc bất luận chủng tính nào. Để phân biệt giữa các quyên hiến giả tố thực và thực nhục sẽ có ảnh hưởng đến tinh thần của hoạt động này. Hơn nữa, cả những người **Bà La Môn** và những thành viên của các chủng tính khác đã

có khả năng để gia nhập Giáo Đoàn các vị tu sĩ và những vị tu nữ. **Đức Phật** cũng đã khảo luận sự kiện này, với tất cả các hệ quả liên hệ của nó.

*Thus, one needn't restrict oneself to vegetarianism to practice the **Dhamma**. Of course, it is healthy to eat a balanced vegetarian diet, and if your motivation for not eating meat is compassion, this impulse is certainly wholesome. If, on the other hand, your metabolism is adjusted to eating meat, or if for some other reason of health it is necessary for you to eat meat this should not be considered sinful or in any way detrimental to the practice. A law that cannot be obeyed by the majority is ineffective.*

Như vậy, người ta không nhất thiết phải tự hạn chế bản thân với chủ nghĩa tố thực để thực hành **Giáo Pháp**. Lẽ tất nhiên, thật kiện khang để thọ một ẩm thực hàng ngày được quân bình với tố thực, và nếu như động cơ của bạn bắt thọ thực nhục là sự đồng tình thì xung động lực này một cách đương nhiên là tịnh hảo. Mặt khác, nếu như **hệ tân trần đại tạ** (thay cũ đổi mới) của bạn đã thích ứng việc thọ thực nhục, hoặc nếu vì một số lý do sức khỏe nào khác nhất thiết bạn phải thọ thực nhục, điều này không nên cho rằng tội ác hoặc dưới bất luận phương thức nào gây ra thiệt hại cho việc thực hành. Một pháp luật mà đại đa số không thể nào được tuân thủ thì vô hiệu.

The sixth type of suitability is that of weather. Human beings have a fantastic ability to adapt to weather. No matter how hot or cold it may be, we devise methods of making ourselves comfortable. When these methods are limited or unavailable, one's practice can be disrupted. At such times it may be better to practice in a temperate climate, if possible.

Thể loại thứ sáu của sự thích hợp đó là thời tiết. Chúng nhân hữu tình có một năng lực cực hảo để thích ứng với thời tiết. Bất luận thời tiết nóng hoặc lạnh như thế nào, chúng ta phát minh các phương pháp làm cho bản thân mình được thư thích. Khi những phương pháp này đã hữu hạn hoặc không có sẵn thì sự thực hành của mình có thể bị gián đoạn. Tại những thời điểm như vậy thì điều có thể hoàn hảo hơn cho việc thực hành trong một khí hậu ôn đới, nếu như khả thi.

*The seventh and last kind of suitability is that of posture. Posture here refers to the traditional four postures: sitting, standing, walking and lying down. Sitting is best for **Samatha** or tranquility meditation. In the tradition of **Mahāsi Sayādaw**, **Vipassanā** practice is based on sitting and walking. For any type of meditation, once momentum builds, posture does not really matter; any of the four is suitable.*

Thể loại thứ bảy và cuối cùng của sự thích hợp đó là tư thế. Tư thế ở đây đề cập đến bốn tư thế truyền thống: tọa hành, trụ hành, bộ hành và ngọa hành. Việc tọa hành là tối hảo cho **Thiền An Chỉ** hoặc thiền định ninh tịnh. Trong truyền thống của **Đại Trưởng Lão Mahāsi**, sự thực hành **Minh Sát Tuệ** đã dựa trên việc tọa hành và việc bộ hành. Đối với bất luận thể loại thiền định nào, một khi động lực kiến tạo, tư thế không thực sự quan trọng, bất

luyện tư thế nào trong bốn tư thế đều thích hợp.

Beginning yogis should avoid the lying and the standing postures. The standing posture can bring about pain in a short while: tightness and pressure in the legs, which can disrupt the practice. The lying posture is problematic because it brings on drowsiness. In it there is not much effort being made to maintain the posture, and there is too much comfort.

Những hành giả mới bắt đầu phải tránh xa các tư thế ngọa hành và trụ hành. Tư thế trụ hành có thể gây ra sự thống khổ trong một thời gian ngắn: sự lạp khắn và sự áp lực ở đôi chân mà có thể làm gián đoạn việc thực hành. Tư thế ngọa hành tạo thành nhiều khó khăn vì nó dẫn khỏi **sự hôn hôn dục thụ** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*). Trong đó không có nhiều sự nỗ lực được thực hiện để duy trì tư thế, và có quá nhiều thư thích.

Investigate your own situation to find out whether the seven types of suitability are present. If they are not, perhaps you should take steps to ensure they are fulfilled, so that your practice can develop. If this is done with the aim of making progress in your practice, it will not be self-centered.

Hãy thẩm duyệt chính tình huống của bạn để tra minh liệu bảy thể loại của sự thích hợp có hiện diện hay không. Nếu như chúng không có, có lẽ bạn nên thi hành những biện pháp để bảo chứng chúng đã được cảm thấy mãn túc, nhằm để việc thực hành của bạn có thể phát triển. Nếu như điều này đã hoàn thành với mục đích nhằm thủ đắc sự tiến bộ trong việc thực hành của bạn, nó sẽ không tự cho mình là trung tâm.

FIVE: REAPPLYING HELPFUL CONDITIONS FROM THE PAST **NĂM: TÁI ỨNG DỤNG CÁC ĐIỀU KIỆN HỮU DỤNG TỪ QUÁ KHỨ**

*The fifth way of sharpening the controlling faculties is to bring about the completion of meditative insight using what is called “the sign of **Samādhi**.” This refers to circumstances in which good practice has occurred before: good mindfulness and concentration. As we all know, practice is an up and down affair. At times we are high up in the clouds of **Samādhi**-land; at other times, we’re really depressed, assaulted by **Kilesas**, not mindful of anything. Using the sign of **Samādhi** means that when you are up in those clouds, when mindfulness is strong, you should try to notice what circumstances led to this good practice. How are you working with the mind ? What are the specific circumstances in which this good practice is occurring ? The next time you get into a difficult situation, you may be able to remember the causes of good mindfulness and establish them again.*

Phương thức thứ năm làm cho các quan năng không chế được mãn nhuệ đó là đạo trí sự hoàn thành tuệ giác hãm nhập tâm tư bằng cách sử dụng chính điều mà được gọi là “trung triệu của **Định An Chỉ**”. Điều này đề cập đến những cảnh huống trong việc thực hành minh trí đã phát sinh trước đó: sự chú niệm và sự định thức minh trí. Như tất cả chúng ta tri đạo,

việc thực hành là một sự kiện lên lên và xuống xuống. Đôi khi chúng ta bay bổng trên đám mây của sân địa **Định An Chỉ**; tại những thời điểm khác, chúng ta đã thực sự uể oải chán nản, đã bị **các Pháp Phiền Não** xung kích, không còn cần niệm được bất luận điều chi. Việc sử dụng trung triêu của **Định An Chỉ** có nghĩa là khi bạn ở trên các đám mây đó, khi sự chú niệm cường hữu lực, bạn nên cố gắng quan chú những cảnh huống nào đã dẫn đến sự thực hành minh trí này. Bạn đang nỗ lực với tâm thức như thế nào? Những cảnh huống đặc định nào đang phát sinh trong sự thực hành minh trí này? Thời gian tiếp sau bạn lâm vào một tình huống khốn khó, bạn có thể có khả năng nhớ lại những nguyên nhân của sự chú niệm minh trí và kiến lập chúng lại.

SIX: CULTIVATING THE FACTORS THAT LEAD TO ENLIGHTENMENT SÁU: VIỆC TU DƯỠNG CÁC YẾU TỐ DẪN ĐẾN SỰ GIÁC NGỘ

*The sixth way of sharpening the controlling faculties is cultivating the factors of enlightenment: mindfulness, investigation, energy, rapture or joy, tranquility, concentration, and equanimity. These qualities of mind, or mental factors, are actually the causes which bring about enlightenment. When they are present and alive in one's mind, the moment of enlightenment is being encouraged, and may be said to be drawing nearer. Furthermore, the seven factors of enlightenment belong to what is known as "Noble Path and Fruition consciousness." In **Buddhism**, we speak of "consciousnesses" when we mean specific, momentary types of consciousness — particular mental events, with recognizable characteristics. Path and Fruition consciousness are the linked mental events that constitute an enlightenment experience. They are what is occurring when the mind shifts its attention from the conditioned realm to **Nibbāna**, or Unconditioned Reality. The result of such a shift is that certain defilements are uprooted, so that the mind is never the same afterwards.*

Phương thức thứ sáu làm cho các quan năng không chế được mẫn nhuệ đó là việc tu dưỡng các yếu tố của sự giác ngộ: sự chú niệm (*Niệm*), sự thẩm duyệt (*Trạch Pháp*), sự hoạt lực (*Tấn*), sự cuồng hỷ (*Hỷ Lạc*) hoặc niềm lạc sự, sự ninh tịnh (*Khinh An*), sự định thức (*Định*) và sự trấn tịnh (*Xả*). Những ưu chất của tâm thức, hoặc các yếu tố tinh thần, một cách xác thiết là những nguyên nhân đạo trí sự giác ngộ. Khi chúng hiện diện và tồn tại trong tâm thức của một người, khoảnh khắc của sự giác ngộ đang được cổ lệ, và có thể nói được là đang dần dần đến gần hơn. Hơn nữa, bảy yếu tố của sự giác ngộ thuộc về điều được sở tri là "Tâm ý thức Thánh Đạo và Thánh Quả". Trong **Phật Giáo**, chúng ta nói về "những tâm ý thức" khi chúng ta muốn nói đến các thể loại tâm ý thức phiền khác, cụ thể - các sự kiện tinh thần đặc định, với những đặc tính khả nhận xuất. Tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị là những sự kiện tinh thần đã liên kết hình thành một sự trải nghiệm giác ngộ. Chúng là những gì đang phát sinh khi tâm thức cải biến sự chú ý của nó từ lãnh vực đã phụ hữu điều kiện (*Cõi Hữu Vi*, *Phi Thực Hữu*) sang **Níp Bàn**, hoặc Pháp Chân Đế Vô Điều Kiện (*Vô Vi*, *Chân Thực Hữu*). Kết quả của sự biến hoá như vậy là một số Pháp ô nhiễm tinh thần đã được bạt khởi liên căn,

nhằm để cho tâm thức dĩ hậu không bao giờ tương đồng.

*While working to create the conditions for Path and Fruition consciousness, a **yogi** who understands the factors of enlightenment can use them to balance her or his meditation practice. The enlightenment factors of effort, joy, and investigation uplift the mind when it becomes depressed, while the factors of tranquility, concentration, and equanimity calm the mind when it becomes hyperactive.*

Trong khi đang nỗ lực để kiến tạo những điều kiện cho tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị, một hành giả tuệ tri các yếu tố của sự giác ngộ có thể sử dụng chúng để bình hành việc thực hành thiền định của Ông ấy hoặc Bà ấy. Các yếu tố giác ngộ về sự hoạt lực (*Tán*), lạc sự (*Hỷ Lạc*) và việc thâm duyệt (*Trạch Pháp*) chấn phần tâm thức khi nó trở nên đã uể oải chán nản; trong khi các yếu tố ninh tịnh (*Khinh An*), sự định thức (*Định*) và sự trấn tịnh (*Xả*) ổn định tâm thức khi nó trở nên hoạt diệu dị thường.

*Many times a **yogi** may feel depressed and discouraged, having no mindfulness, thinking that his or her practice is going terribly badly. Mindfulness may not be able to pick up objects as it has in the past. At such a time it is essential for a **yogi** to pull out of this state, brighten the mind. He or she should go in search of encouragement and inspiration. One way to do this is by listening to a good **Dhamma** talk. A talk can bring about the enlightenment factor of joy or rapture; or it can inspire greater effort, or it can deepen the enlightenment factor of investigation by providing knowledge about practice. These three factors of enlightenment — rapture, effort and investigation — are most helpful in facing depression and discouragement.*

Nhiều khi một hành giả có thể cảm thọ đã uể oải chán nản và đã nản lòng nhụt chí, không còn có sự chú niệm, nghĩ suy rằng việc thực hành của Ông ấy hoặc Bà ấy đang tiến triển bất thuận lợi một cách tồi tệ. Sự chú niệm có thể không có khả năng để nắm bắt các đối tượng như nó đã có trong quá khứ. Tại một thời điểm như vậy, điều hoàn toàn tất yếu đối với một hành giả là phải thoát ra khỏi trạng thái này, hãy cải thiện tâm thức. Ông ấy hoặc Bà ấy nên đi trong sự tầm cầu sự cổ lệ và sự khai phát linh cảm. Một phương thức để thực hiện điều này là được lắng nghe một **Pháp Đàm** minh trí. Một Pháp Đàm có thể đạo trí yếu tố giác ngộ lạc sự hoặc sự cuồng hỷ (*Hỷ Lạc*); hoặc nó có thể kích khởi cho ta gia tăng sự nỗ lực cực hảo hơn, hoặc nó có thể gia thâm yếu tố giác ngộ thâm duyệt (*Trạch Pháp*) bằng với việc cung cấp tri thức về sự thực hành. Ba yếu tố giác ngộ này – sự cuồng hỷ (*Hỷ Lạc*), sự hoạt lực (*Tán*) và sự thâm duyệt (*Trạch Pháp*) – hữu dụng nhất trong việc đối diện sự uể oải chán nản và sự nản lòng nhụt chí.

Once an inspiring talk has brought up rapture, energy or investigation, you should use this opportunity to try to focus the mind very clearly on objects of observation, so that the objects appear very clearly to the mind's eye.

Một khi một Pháp Đàm cổ vũ nhân tâm đã phủ dưỡng sự cuồng hỷ (*Hỷ Lạc*), sự hoạt lực (*Tấn*) hoặc sự thẩm duyệt (*Trạch Pháp*), bạn nên sử dụng cơ hội này để cố gắng tập trung tâm thức một cách hết sức minh hiển vào các đối tượng quan sát, nhằm để cho các đối tượng xuất hiện một cách hết sức minh hiển ở trong trí nhớ.

*At other times, **yogis** may have an unusual experience, or for some other reason may find themselves flooded with exhilaration, rapture and joy. The mind becomes active and overenthusiastic. On a retreat you can spot such **yogis** beaming, walking around as if they were six feet above the ground. Due to excess energy, the mind slips; it refuses to concentrate on what is happening in the present moment. If attention touches the target object at all, it immediately goes off on a tangent.*

Vào những thời điểm khác, các hành giả có thể có một sự trải nghiệm bất tầm thường, hoặc vì một số lý do khác có thể bản thân họ đột nhiên tự phát hiện đã tràn ngập sự hưng phấn, sự cuồng hỷ và lạc sự. Tâm thức trở nên hoạt diệu và quá mức nhiệt tâm. Trong một khóa tu tĩnh tâm bạn có thể khán kiến những hành giả như vậy đang vui mừng, đang bộ hành loanh quanh y như thể họ đã ở độ cao sáu bộ (0m3048 x 6 = 1m8288) so với mặt đất. Do sự hoạt lực quá lượng, tâm thức bị quên lãng; nó bắt đầu tập trung vào những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại. Nếu như sự chú ý tiếp xúc mục tiêu đối tượng ở mức độ thấp nhất thì ngay lập tức nó đột nhiên chuyển hoá thoái đề.

*If you find yourself excessively exhilarated, you should restore your equilibrium by developing the three enlightenment factors of tranquility, concentration and equanimity. A good way to start is by realizing that your energy is indeed excessive; and then reflecting “There’s no point in hurrying. The **Dhamma** will unfold by itself. I should just sit back coolly and watch with gentle awareness.” This stimulates the factor of tranquility. Then, once the energy is cooled, one can begin to apply concentration. The practical method of doing this is to narrow down the meditation. Instead of noting many objects, cut down to concentrate more fully on a few. The mind will soon renew its normal, slower pace. Lastly, one can adopt a stance of equanimity, cajoling and soothing the mind with reflections like, “A **yogi** has no preferences. There’s no point in hurrying. The only thing that matters is for me to watch whatever is happening, good or bad.”*

Nếu như bạn đột nhiên tự phát hiện đã hưng phấn một cách quá lượng, bạn nên tu phục trạng thái bình tĩnh của mình bằng với việc phát triển ba yếu tố giác ngộ ninh tịnh (*Khinh An*), sự định thức (*Định*) và sự trấn tịnh (*Xả*). Một phương thức minh trí để bắt đầu bằng với việc chứng tri được rằng sự hoạt lực của bạn xác thực là quá lượng, và thế rồi lại thâm tư “Không có vấn đề chi phải vội vàng. Chính **Giáo Pháp** sẽ tự triển khai. Tôi chỉ nên **hưu tức** (*tạm nghỉ cho lại sức và hồi phục tinh thần*) một cách điềm tĩnh và quan chú với sự ý thức nhu hòa”. Điều này khích phát yếu tố ninh tịnh (*Khinh An*). Thế rồi, một khi sự hoạt lực đã trở lại bình tĩnh, người ta có thể bắt đầu chuyên chú sự định lực. Phương pháp thực tiễn để thực

hiện điều này là thúc giảm thiền định. Thay vì chú niệm nhiều đối tượng, hãy cắt giảm để tập trung một cách hoàn toàn hơn vào một số đối tượng. Tâm thức sẽ sớm khôi phục chính thường của nó, tốc độ chậm hơn. Cuối cùng, người ta có thể bài xuất nhất chủng tư thể trần tịnh (Xả), khuyến dụ và an ủi tâm thức với những thâm tư tự hồ “Một hành giả không có những sở thích thiên tâm. Không có vấn đề chi phải vội vàng. Chỉ có điều quan trọng duy nhất đối với tôi là quan chú bất luận điều chi đang xảy ra, tốt hoặc xấu”.

*If you can keep your mind in balance, soothing excitement and lightening up depression, you can be sure that wisdom will shortly unfold on its own. Actually, the person best qualified to rectify imbalances in practice is a competent meditation teacher. If he or she keeps steady track of students through interviews, a teacher can recognize and remedy the many kinds of excesses that **yogis** are susceptible to.*

Nếu như bạn có thể duy trì tâm thức mình được bình hành, an ủi sự kích động và làm giảm khinh sự uể oải chán nản, bạn có thể xác tín rằng trí tuệ sẽ chẳng mấy chốc chính tự nó triển khai. Một cách xác thiết, người đã thắng nhiệm tối hữu tài năng để tu phục những sự bất bình hành trong việc thực hành là một vị thiền sư hữu năng lực. Nếu như Ông ấy hoặc Bà ấy kiên định theo sát các thực tập sinh thông qua các buổi phỏng đàm, một vị Giáo Thọ có thể nhận thức được và sửa chữa nhiều thể loại phóng túng quá độ mà các hành giả dễ bị mắc phải.

*I would like to remind all **yogis** never to feel discouraged when they think something is wrong with their meditation. **Yogis** are like babies or young children. As you know, babies go through various stages of development. When babies are in a transition from one stage of development to another, they tend to go through a lot of psychological and physical upheaval. They seem to get irritated very easily and are difficult to care for. They cry and wail at odd times. An inexperienced mother may worry about her baby during periods like this. But truly, if infants don't go through this suffering they will never mature and grow up. Babies' distress is often a sign of developmental progress. So if you feel your practice is falling apart, do not worry. You may be just like that little child who is in a transition between stages of growth.*

Sự muốn nhắc nhở tất cả các hành giả không bao giờ cảm thọ nản lòng nhụt chí khi họ nghĩ suy có điều chi không ổn với thiền định của mình. Các hành giả tự hồ những anh nhi hoặc các ấu nhi. Như bạn sở tri, những anh nhi kinh qua nhiều giai đoạn phát triển sai biệt. Khi những anh nhi đang trong giai đoạn chuyển tiếp từ một giai đoạn phát triển này sang giai đoạn phát triển khác, chúng có xu hướng kinh qua rất nhiều đại biến động thuộc về tâm lý và thể chất. Chúng dường như náo nộ một cách hết sức dễ dàng và khôn khó chăm sóc được. Chúng khóc lóc và than vãn vào những thời điểm rảnh rỗi. Một người Mẹ đã khuyết pháp kinh nghiệm có thể **ưu lự** (buồn rầu lo lắng) cho con trẻ mình trong những thời gian như thế này. Thế nhưng xác thực là, nếu như những anh nhi không kinh qua nỗi khổ nạn này, chúng sẽ không bao giờ minh trí và trưởng thành. Sự thống khổ của những anh nhi thường là một

dấu hiệu của sự tiến trình phát triển. Vì vậy, nếu như bạn cảm thọ việc thực hành của mình đang thất bại, **bất ưu lự** (không buồn rầu lo lắng). Bạn có thể tự hồ tiểu nhi đồng ấy đang trong một giai đoạn chuyển tiếp giữa các giai đoạn trưởng thành.

SEVEN: COURAGEOUS EFFORT

BẢY: SỰ NỖ LỰC DŨNG CẢM

The seventh way of developing the controlling faculties is to practice with courageous effort, so much so that you are willing to sacrifice your body and life in order to continue the practice uninterrupted. This means giving rather less consideration toward the body than we tend to be accustomed to give to it. Rather than spending time beautifying ourselves or catering to our wishes for greater comfort, we devote as much energy as possible to going forward in meditation.

Phương thức thứ bảy cho việc phát triển các quan năng không chế là việc thực hành với sự nỗ lực dũng cảm, đến mức độ mà bạn sẵn sàng hy sinh sắc thân và đời sống của mình để tiếp tục việc thực hành không bị gián đoạn. Điều này có nghĩa là ít quan tâm đến sắc thân hơn là chúng ta có xu hướng cho thành thói quen đối với nó. Thay vì tiêu phí thời gian để làm đẹp cho bản thân, hoặc phục vụ cho những nguyện vọng của chúng ta để có được sự thư thích cực hảo hơn, chúng ta chuyên dụng càng nhiều sự hoạt lực khả thi nhất để thủ đắc sự tiến triển trong thiền định.

Although it may feel very youthful right now, our body becomes completely useless when we die. What use can one make of a corpse ? The body is like a very fragile container which can be used as long as it is intact, but the moment it drops on the floor, it is of no further help to us.

Mặc dù ngay bây giờ có thể cảm thọ rất trẻ trung, sắc thân của chúng ta trở nên một cách hoàn toàn vô dụng khi chúng ta tử vong. Người ta có thể sử dụng thi thể để làm những chi ? Sắc thân tự hồ một thùng đựng hàng rất dễ vỡ mà có thể sử dụng với điều kiện nó hoàn hảo vô tổn hoại, thế nhưng khoảnh khắc nó rơi xuống sàn, nó không giúp ích gì cho chúng ta nữa.

While we are alive and in reasonably good health, we have the good fortune to be able to practice. Let us try to extract the precious essence from our bodies before it is too late, before our bodies become useless corpses ! Of course, it is not our aim to hasten this event. We should also try to be sensible, and to maintain this body's health, if only for our practice to continue.

Trong khi chúng ta hãy còn sống và trong tình trạng hảo kiện khang một cách hợp lý, chúng ta thật hữu hạnh để có khả năng thực hành. Chúng ta hãy cố gắng trích xuất tinh chất bảo quý từ những sắc thân mình trước khi quá muộn, trước khi các sắc thân chúng ta trở thành

những thi thể vô dụng ! Lẽ tất nhiên, nó không phải là mục đích của chúng ta để gia tốc sự kiện này. Chúng ta cũng nên cố gắng thật minh trí, và duy trì sự kiện khang sắc thân này, chỉ để cho việc thực hành của chúng ta được tiếp tục.

You might ask what essence one can extract from the body. A scientific study was once made to determine the market value of the substances composing the human body: iron, calcium and so on. I believe it came to less than one American dollar, and the cost of extracting all those components was many times greater than this total value. Without such a process of extraction, a corpse is valueless, beyond providing compost for the soil. If a dead person's organs can be used for transplants into living bodies, this is good; but in this case, progress toward becoming an entirely lifeless and valueless corpse has only been delayed.

Bạn có thể vấn hỏi những tinh chất chi mà người ta có thể trích xuất từ sắc thân. Một sự nghiên cứu khoa học đã từng được thực hiện để tra minh giá trị thị trường của các thực chất đang tổ thành sắc thân con người: sắt, chất vôi, và v.v. Sự tương tín nó có giá trị chưa đến một mỹ kim, và giá trị của việc trích xuất tất cả những tổ thành ấy trọng đại hơn gấp nhiều lần tổng giá trị này. Không có một quá trình của việc trích xuất như vậy, một thi thể là vô giá trị, ngoài việc cung cấp phân trộn cho đất đai. Nếu như những khí quan của một tử thi có thể được sử dụng để cấy ghép vào những cơ thể sống, điều này thiện hảo, thế nhưng trong trường hợp này, chỉ có tiến trình hướng đến việc trở thành một thi thể một cách hoàn toàn vô sinh mệnh và vô giá trị đã bị trì hoãn.

The body can be looked at as a rubbish dump, disgusting and full of impurities. Uncreative people have no use for things they might find in such a dump, but an innovative person understands the value of recycling. He or she may take a dirty, smelly thing off the rubbish heap and clean it and be able to use it again. There are many stories of people who have made millions from the recycling business.

Sắc thân có thể được xem như một bãi đổ rác, khiến cho người ta kinh tởm và đầy ô nhiễm. Người không có tính sáng tạo không sử dụng các sự vật mà họ có thể tìm thấy trong một bãi rác như vậy, thế nhưng một người cách tân tuệ tri giá trị của việc tái chế. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể lấy một vật thể bẩn thỉu, phát ra mùi hôi thối ra khỏi đồng rác và làm sạch nó và có khả năng để sử dụng nó lại. Có rất nhiều câu chuyện về những người đã kiếm được hàng triệu từ doanh nghiệp hàng tái chế.

*From this rubbish heap we call our body, we can nonetheless extract gold through the practice of the **Dhamma**. One form of gold is **Sīla**, purity of conduct, the ability to tame and civilize one's actions. After further extraction, the body yields up the controlling faculties of faith, mindfulness, effort, concentration and wisdom. These are priceless jewels which can be extracted from the body through meditation. When the controlling faculties are well-*

developed, the mind resists domination by greed, hatred and delusion. A person whose mind is free of these painful oppressive qualities experiences an exquisite happiness and peace that cannot be bought with money. His or her presence becomes calm and sweet so that others feel uplifted. This inner freedom is independent of all circumstances and conditions, and it is only available as a result of ardent meditation practice.

Từ đồng rác này mà chúng ta gọi sắc thân của mình, tuy nhiên chúng ta có thể trích xuất được vàng ròng thông qua việc thực hành **Giáo Pháp**. Một hình thức của vàng là **Giới Luật**, phẩm hạnh thuần khiết, năng lực thuần phục và hữu giáo dưỡng các hành động của mình. Sau khi sự trích xuất thêm nữa, sắc thân sản sinh ra các quan năng không chế tín tâm (*Tín*), sự chú niệm (*Niệm*), sự nỗ lực (*Tấn*), sự định thức (*Định*) và trí tuệ (*Tuệ*). Đây là những châu bảo vô giá mà có thể được trích xuất từ sắc thân thông qua thiền định. Khi các quan năng không chế đã phát triển mãn nhuệ, tâm thức chống lại sự thống trị của sự tham lam, lòng cừu hận và sự thô giác. Một người có tâm thức thoát khỏi những tính chất dẫn khởi đồng thống tàn khốc này sẽ trải nghiệm một niềm hạnh phúc và sự an tịnh cực độ mà không thể nào mua được bằng tiền. Phong độ của Ông ấy hoặc Bà ấy trở nên trấn tĩnh và điềm mỹ để cho các tha nhân cảm thọ được chấn phấn. Sự tự do nội tâm này không phụ thuộc vào tất cả những cảnh huống và các điều kiện, và nó chỉ khả hoạch đắc do kết quả của sự thực hành thiền định nhiệt thiết.

*Anyone can understand that painful mental states do not vanish just because we wish them to do so. Who has not wrestled with a desire they knew would hurt someone if they indulged it ? Is there anyone who has never been in an irritable, grumpy mood and wished they were feeling happy and contented instead ? Has anyone failed to experience the pain of being confused ? It is possible to uproot the tendencies which create pain and dissatisfaction in our lives, but for most of us it is not easy. Spiritual work is as demanding as it is rewarding. Yet we should not be discouraged. The goal and result of **Vipassanā** meditation is to be free from all kinds, all shades and all levels of mental and physical suffering. If you desire this kind of freedom, you should rejoice that you have an opportunity to strive to achieve it.*

Bất luận ai có thể tuệ tri rằng những trạng thái tinh thần đồng thống không đột nhiên tiêu thất chỉ vì chúng ta mong muốn chúng thực hiện như vậy. Ai đã không vật lộn với một nỗi tham dục mà họ đã tri đắc sẽ làm tổn thương một người nào đó nếu như họ đã dung túng nó ? Có ai không bao giờ đã từng nổi nóng, gắt gỏng và thay vào đó đã mong ước họ đã được cảm thọ hạnh phúc và mãn túc không ? Có ai đã không đạt được kết quả trải nghiệm sự thống khổ đang trở nên rối trí không ? Thật khả thi để bạt khởi liên căn những khuynh hướng dẫn khởi sự thống khổ và sự bất mãn ý trong đời sống của chúng ta, thế nhưng điều đó không dễ dàng đối với hầu hết chúng ta. Sự nỗ lực tinh thần có yêu cầu cao vì nó đáng được báo thưởng. Tuy vậy chúng ta không nên nản lòng nhụt chí. Mục tiêu và kết quả của thiền định **Minh Sát Tuệ** thoát khỏi mọi thể loại, mọi sai biệt và mọi trình độ về nỗi đồng thống thuộc tinh thần và thể chất. Nếu như bạn sở nguyện cầu thể loại tự do này, bạn nên hoan hỷ vì bạn có một cơ

hội để phấn đấu hoạch đắc nó.

The best time to strive is right now. If you are young, you should appreciate your good situation, for young people have the most energy to carry out the meditation practice. If you are older you may have less physical energy, but perhaps you have seen enough of life to have gained wise consideration, such as a personal understanding of life's fleetingness and unpredictability.

Thời điểm tối hảo để phấn đấu là ngay bây giờ. Nếu như bạn còn trẻ tuổi, bạn nên ý thức hảo tình huống của mình, vì người trẻ tuổi có nhiều sự hoạt lực nhất để tiến tu việc thực hành thiền định. Nếu như bạn lớn tuổi hơn, bạn có thể có ít thể lực hơn, thế nhưng có lẽ bạn đã lĩnh hội đủ cả ở cuộc đời để có được sự khảo lự minh trí, chẳng hạn như một sự tuệ tri cá nhân về sự đoản tạm và tính vô khả dự trắc của cuộc đời.

“URGENCY SEIZED ME” **“ĐÃ KHÂN THIẾT TRẢO TRÚ SU”**

*During the **Buddha's** time there was a young **Bhikkhu**, or monk, who had come from a wealthy family. Young and robust, he'd had the chance to enjoy a wide variety of sense pleasures before his ordination. He was wealthy, he had many friends and relatives, and his wealth made available to him the full panoply of indulgences. Yet he renounced all this to seek liberation.*

Trong thời **Đức Phật** đã có một **Tỳ Khưu** trẻ, hoặc vị tu sĩ, vị ấy đã xuất thân từ một gia đình giàu có. Trẻ trung và cường tráng, vị ấy đã có cơ hội để thụ hưởng một lượng rộng lớn rất nhiều thể loại cảm giác khoái lạc trước khi thọ Đại Giới của mình. Vị ấy đã giàu có, vị ấy đã có rất nhiều bằng hữu và những thân thích, và tài sản của vị ấy đã mang đến cho vị ấy toàn bộ các thị hiếu. Tuy vậy vị ấy đã từ bỏ tất cả những điều này để tầm cầu sự giải thoát.

One day when the king of that country was riding through the forest, he came across this monk. The king said, “Venerable Sir, you are young and robust; you are in the prime of youth. You come from a wealthy family and have lots of opportunities to enjoy yourself. Why did you leave your home and family to wear robes and live in solitude ? Don't you feel lonely ? Aren't you bored ?”

Một ngày nọ khi nhà vua đất nước ấy đã đang băng ngang qua chốn thâm lâm, Ông ấy đã ngộ kiến vị tu sĩ này. Nhà vua đã nói “Kính bạch Ngài, Ngài còn trẻ trung và cường tráng, Ngài đang ở độ tuổi thanh xuân. Ngài xuất thân từ một gia đình giàu có và có nhiều cơ hội để ngoạn đắc khai tâm. Vì sao Ngài đã ly gia và gia đình của mình để vận mặc những mảnh y phục và sống độc cư ? Ngài không cảm thọ tịch tịch ? Ngài không cảm thấy chán nản sao ?”

*The monk answered, “O great king, when I was listening to the **Buddha's** discourse*

that leads to arousing spiritual urgency, a great sense of urgency seized me. I want to extract the optimum utility from this body of mine in time before I die. That is why I gave up the worldly life and took these robes.”

Vị tu sĩ đã trả lời “Này Đại Vương, khi Sư đã được lắng nghe bài diễn giảng của **Đức Phật** mà qua đó đã dẫn đến việc kích khởi sự khẩn thiết tinh thần, một cảm giác cực hạo đã khẩn thiết tóm lấy Sư. Sư muốn trích xuất sự thực dụng tối thích nghi từ sắc thân này của mình trong thời gian trước khi Sư mệnh chung. Đó là lý do vì sao Sư đã từ bỏ đời sống thế tục và đã vận mặc những mảnh y phục này”.

*If you still are not convinced of the need to practice with great urgency, without attachment to body or life, the **Buddha’s** words may also be helpful for you.*

Nếu như bạn vẫn bất xác tín về sự nhu yếu phải thực hành với nỗi khẩn thiết trọng đại mà không có sự chấp trước đến sắc thân hoặc cuộc đời thì những huấn từ **Đức Phật** cũng có thể hữu dụng cho bạn.

One should reflect, he said, on the fact that the whole world of beings is made up of nothing but mind and matter which have arisen but do not stay. Mind and matter do not remain still for one single moment; they are in constant flux. Once we find ourselves in this body and mind, there is nothing we can do to prevent growth from taking place. When we are young we like to grow, but when we are old we are stuck in an irreversible process of decline.

Ngài đã thuyết, người ta nên thâm tư về sự thực rằng toàn bộ thế giới của chúng hữu tình đã được cấu thành không có chi khác ngoài tâm thức và vật chất mà đã được khởi sinh nhưng bất an trụ. Tâm thức và vật chất không có lưu trú dù chỉ trong một khoảnh khắc; chúng đang trong dòng trôi chảy biến động bất đoạn. Bản thân chúng ta một khi đột nhiên tự phát hiện trong sắc thân và tâm thức này, chúng ta không thể làm điều chi để phòng chỉ sự tăng trưởng từ sau khi đã phát sinh. Khi chúng ta còn trẻ chúng ta muốn trưởng thành, thế nhưng khi chúng ta đã lão邁 chúng ta bị mắc mứu trong một quá trình suy nhược bất khả nghịch chuyển.

We like to be healthy, but our wishes can never be guaranteed. We are plagued by sickness and illness, by pain and discomfort, throughout our existence. Immortal life is beyond our reach. All of us will die. Death is contrary to what we would wish for ourselves, yet we cannot prevent it. The only question is whether death will come sooner or later.

Chúng ta muốn được kiện khang, thế nhưng những sự nguyện vọng của chúng ta không bao giờ có thể được bảo chứng. Chúng ta đã bị khốn nhiều bởi sự ốm đau và sự tật bệnh, bởi sự thống khổ và khinh vi bệnh thống, trong suốt kiếp sống chúng ta. Đời sống bất tử vượt quá khả năng chúng ta. Tất cả chúng ta sẽ tử vong. Sự tử vong tương phản với những gì bản thân chúng ta khao khát, nhưng chúng ta không thể nào phòng chỉ nó được. Câu hỏi duy nhất là liệu sự tử vong sẽ đến sớm hơn hoặc sẽ muộn hơn.

Not a single person on earth can guarantee our wishes regarding growth, health or immortality. People refuse to accept these facts. The old try to look young. Scientists develop all manner of cures and contraptions to delay the process of human decay. They even try to revive the dead ! When we are sick we take medicines to feel better. But even if we get well, we will get sick again. Nature cannot be deceived. We cannot escape old age and death.

Không một người nào trên địa cầu có thể bảo chứng những sự nguyện vọng của chúng ta về sự trưởng thành, tình trạng kiện khang hoặc sự bất tử. Mọi người cự tuyệt chấp nhận những sự thật này. Lão niên cố gắng để trông trẻ trung. Các khoa học gia phát triển tất cả các phương thức liệu pháp và các trang thiết bị tân kỳ để trì hoãn quá trình suy giảm của con người. Thậm chí họ còn cố gắng để khôi phục sự tử vong ! Khi chúng ta bị bệnh, chúng ta uống thuốc để cảm thọ khang phục. Thế nhưng cho dù chúng ta đã bình phục, chúng ta sẽ bị bệnh trở lại. Thực tính không thể nào bị đánh lừa. Chúng ta không thể nào đào thoát sự lão邁 và sự tử vong.

This is the main weakness of beings: beings are devoid of security. There is no safe refuge from old age, disease and death. Look at other beings, look at animals, and most of all, look at yourself.

Đây là nhược điểm chủ yếu của chúng hữu tình: chúng hữu tình khuyết pháp sự an toàn. Không có nơi trú ẩn an toàn nào khỏi sự lão邁, sự bệnh hoạn và sự tử vong. Hãy quan khán chúng hữu tình khác, hãy quan khán chúng động vật, và hơn tất cả, hãy tự quan khán bản thân mình.

If you have practiced deeply, these facts will come as no surprise to you. If you can see with intuitive insight how mental and physical phenomena arise endlessly from moment to moment, you know there is no refuge anywhere that you can run to. There is no security. Yet, if your insight has not reached this point, perhaps reflecting on the precariousness of life will cause some urgency to arise in you, and give you a strong impulse to practice. Vipassanā meditation can lead to a place beyond all these fearsome things.

Nếu như bạn đã thực hành một cách thâm khắc, những sự thật này sẽ không làm kinh ngạc bạn. Nếu như bạn có thể lĩnh hội với tuệ giác bằng trực giác các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất khởi sinh một cách bất cùng tận trong từng mỗi khoảnh khắc khác như thế nào, bạn tri đắc không có nơi trú ẩn nào mà bạn có thể chạy đến. Không có sự an toàn. Tuy vậy, nếu như tuệ giác của bạn đã bắt đạt đến điểm này, có lẽ khi đã thâm tư về tính bất an ổn của cuộc sống sẽ dẫn khởi một số khăn thiết khởi sinh trong bạn, và cho bạn một xung động lực cường liệt để thực hành. Thiền định **Minh Sát Tuệ** có thể dẫn đến một nơi vượt qua tất cả những điều đáng sợ này.

Beings have another great weakness: lack of possessions. This may sound strange. We are born. We begin procuring knowledge right away. We obtain credentials. Most of us get a job, and buy many items with the resulting wages. We call these our possessions, and on a relative level, that is what they are — no doubt about it. If possessions really belonged to us, though, we would never be separated from them. Would they break, or get lost, or stolen the

way they do if we owned them in some ultimate sense ? When human beings die there is nothing we can take with us. Everything gained, amassed, stored up and hoarded is left behind. Therefore it is said that all beings are possession-less.

Chúng hữu tình có nhược điểm trọng đại khác: sự khuyết pháp tài sản. Điều này có thể nghe có vẻ kỳ đặc. Chúng ta được sinh ra. Chúng ta bắt đầu tìm cách để có được tri thức ngay lập tức. Chúng ta hoạch đắc những chứng minh thư. Phần nhiều chúng ta đều kiếm được một công việc, và mua nhiều kiện hàng với những lương bổng đã thu được. Chúng ta gọi những điều này là tài sản của mình, và ở một trình độ tương ứng, đó là những gì họ đang có – không một chút nghi vấn nào về điều đó. Nếu như tài sản xác thực là sở thuộc chúng ta, tuy nhiên, chúng ta sẽ không bao giờ tách rời khỏi chúng. Liệu chúng sẽ có bị bể vỡ, hoặc bị thất thoát, hoặc bị đánh cắp theo tình trạng của chúng nếu như chúng ta đã là chủ của chúng trong một số ý nghĩa tối hậu ? Khi chúng nhân hữu tình tử vong thì chẳng có chi chúng ta có thể mang theo với mình. Mọi thứ đã hoạch đắc, đã thu tập, đã dự trữ và đã tàng trữ bị bỏ lại phía sau. Do đó người ta đã nói rằng tất cả chúng hữu tình đều không có sự sở hữu.

All of our property must be left behind at the moment of death. Property is of three types, the first of which is immovable property: buildings, land, estates, and so forth. Conventionally these belong to you, but you must leave them behind when you die. The second type of property is moveable property: chairs, toothbrushes and clothing — all the things you carry along as you travel about during your existence on this planet. Then there is knowledge: arts and sciences, the skills you use to sustain your life and that of others. As long as we have a body in good working order, this property of knowledge is essential. However, there is no insurance against losing that either. You may forget what you know, or you may be prevented from practicing your specialty by a government decree or some other unfortunate event. If you are a surgeon you could badly break your arm, or you could meet with some other kind of attack on your well-being which leaves you too neurotic to continue your livelihood.

Tất cả tài sản của chúng ta phải bị để lại tại khoảnh khắc tử vong. Tài sản có ba thể loại: thể loại thứ nhất là bất động sản: những nhà cao ốc, đất đai, những trang viên, và v.v. Chiếu theo lệ thường những điều này thuộc về bạn, thế nhưng bạn phải để chúng lại khi bạn tử vong. Thể loại tài sản thứ hai là động sản: những chiếc ghế, các bàn chải đánh răng và y phục – tất cả các vật sở hữu bạn mang theo khi bạn đi du lịch trong thời gian hiện sinh trên hành tinh này. Sau đó có tri thức: các nghệ thuật và khoa học, những kỹ năng bạn sử dụng để duy trì cuộc sống của bạn và của các tha nhân. Bao giờ mà chúng ta có một sắc thân hảo vận hành chính thường, sản quyền tri thức này là hoàn toàn tất yếu. Tuy nhiên, cũng không có sự bảo hiểm nào chống lại việc tổn thất điều đó cả. Bạn có thể quên đi những gì bạn tri đắc, hoặc bạn có thể bị một pháp lệnh chính phủ hoặc một số sự kiện bất hạnh khác ngăn cản sự chuyên nghiệp của mình. Nếu như bạn là một y sinh ngoại khoa bạn có thể bị gãy cánh tay một cách nghiêm trọng, hoặc bạn có thể gặp phải một số thể loại tấn công nào khác vào sự khang lạc của mình mà dẫn đến bạn quá loạn thần kinh để tiếp tục việc sinh kế của mình.

None of these kinds of possessions can bring any security during existence on earth,

let alone during the afterlife. If one can understand that we possess nothing, and that life is extremely transitory, then we will feel much more peaceful when the inevitable comes to pass.

Không có thể loại tài sản nào trong số này có thể mang lại bất luận sự an toàn nào trong kiếp hiện sinh trên trần thế, nói chi đến trong kiếp lai sinh. Nếu như ta có thể tuệ tri rằng chúng ta không sở hữu chi cả, và rằng cuộc sống đoản tạm một cách cực độ, thế rồi chúng ta sẽ cảm thọ nhiều sự an tịnh hơn khi điều bất khả ty miễn phát sinh.

OUR ONLY TRUE POSSESSION **CHÂN TÀI SẢN TỐI HẢO CỦA CHÚNG TA**

*However, there are certain things that follow human beings through the doors of death. This is **Kamma (Sanskrit: Karma)**, the results of our actions. Our good and bad **Kammas** follow us wherever we are; we cannot get away from them even if we want to.*

Tuy nhiên, có những sự vật sở hữu nhất định mà dôi theo chúng nhân hữu tình xuyên qua tử môn hộ. Đây là **Nghiệp Lực**, những thành quả của các hành động chúng ta. Những Thiện và Bất Thiện **Nghiệp Lực** dôi theo chúng ta bất luận nơi nào chúng ta đang ở, chúng ta không thể nào thoát khỏi chúng cho dù chúng ta mong cầu.

*Believing that **Kamma** is your only true possession brings a strong wish to practice the **Dhamma** with ardor and thoroughness. You will understand that wholesome and beneficial deeds are an investment in your own future happiness, and harmful deeds will rebound upon you. Thus, you will do many things based on noble considerations of benevolence, generosity, and kindness. You will try to make donations to hospitals, to people suffering from calamity. You will support members of your family, the aged, the handicapped and underprivileged, your friends, and others who need help. You will want to create a better society by maintaining purity of conduct, taming your speech and actions. You will bring about a peaceful environment as you strive to meditate and tame the obsessive **Kilesas** that arise in the heart. You will go through the stages of insight and eventually realize the ultimate goal. All of these meritorious deeds of **Dāna**, of giving; of **Sīla**, Morality; and of **Bhāvanā**, mental development or meditation — they will follow you after death, just as your shadow follows you wherever you go. Do not cease to cultivate the wholesome !*

Việc tương tín rằng **Nghiệp Lực** là chân tài sản tối hảo của chúng ta dẫn đạo một sự nguyện vọng cường liệt để thực hành **Giáo Pháp** một cách sung mãn khích tình và triệt để. Bạn sẽ tuệ tri rằng những hành vi hữu lợi và tịnh hảo là một sự đầu tư cho niềm hạnh phúc tương lai của chính mình, và những hành vi hữu hại sẽ sản sinh tương phản hiệu quả trở lại với mình. Như vậy, bạn sẽ tạo nhiều vật sở hữu được dựa trên sự khảo lự cao thượng về lòng nhân từ, sự khoan hồng đại lượng và hảo ý. Bạn sẽ cố gắng thực hiện những sự quyên tặng cho các y viện, cho khổ nạn nhân vì tai nạn. Bạn sẽ cung dưỡng những thành viên trong gia đình mình, người già, người đã tàn phế và những người yếu thế bị thiệt thòi, những bằng hữu của bạn, và các tha nhân cần sự giúp đỡ. Bạn sẽ muốn kiến tạo một xã hội hoàn hảo hơn bằng

với việc duy trì phẩm hạnh thuần khiết, việc thuần hóa ngôn ngữ và hành động của mình. Bạn sẽ đạo trí một môi trường an tịnh khi bạn phần đầu thiền định và khống chế các **Pháp Phiền Nã** oanh nhiễu mà khởi sinh nội tâm. Bạn sẽ đạt thành các giai đoạn tuệ giác và cuối cùng chứng tri mục tiêu tối hậu. Tất cả những thiện công đức hạnh về **Xả Thí** này, về Tác Hành Xả Thí; về **Giới Luật**, Quy Phạm Đạo Đức; và về **Tu Tập**, sự phát triển tinh thần hoặc Thiền Định – chúng sẽ dõi theo bạn sau khi tử vong, tựa như hình bóng của bạn dõi theo bạn bất luận nơi nào bạn đi. Bất định chỉ tu dưỡng điều tịnh hảo !

*All of us are slaves of craving. It is ignoble, but it is true. Desire is insatiable. As soon as we get something, we find it is not as satisfying as we thought it would be, and we try something else. It is the nature of life, like trying to scoop up water in a butterfly net. Beings cannot become contented by following the dictates of desire, chasing after objects. Desire can never satisfy desire. If we understand this truth correctly, we will not seek satisfaction in this self-defeating way. This is why the **Buddha** said that contentment is the greatest wealth.*

Tất cả chúng ta đều là những nô lệ của lòng khát vọng (*Ái Dục*). Thật ty bĩ, mà đó là sự thật. Lòng tham dục bất năng mãn túc. Ngay khi chúng ta thọ nhận được một cái gì nào đó, chúng ta nghiệm thấy nó không được mãn ý như chúng ta đã nghĩ suy nó sẽ là, và chúng ta thử nghiệm một cái gì nào khác. Đó là thực tính của cuộc đời, tự hồ cố gắng để mức nước lên trong một cái lưới bướm bướm. Chúng hữu tình không thể nào trở nên mãn túc qua việc chạy theo sự sai khiến của lòng tham dục, truy cầu những đối tượng. Lòng tham dục không bao giờ có thể mãn túc lòng tham dục. Nếu như chúng ta tuệ tri sự thật này một cách chính xác, chúng ta sẽ không tầm cầu sự mãn túc cảm trong phương thức tự chuốc lấy thất bại này. Đây là lý do vì sao **Đức Phật** đã thuyết rằng sự mãn túc là tài sản tối thượng.

There is a story of a man who worked as a basket weaver. He was a simple man who enjoyed weaving his baskets. He whistled and sang and passed the day happily as he worked. At night he retired to his little hut and slept well. One day a wealthy man passed by and saw this poor wretched basket weaver. He was filled with compassion and gave him a thousand dollars. "Take this," he said, and go enjoy yourself."

Có một truyện ký về một nam nhân đã là một người làm nghề đan giỏ. Ông ấy đã là một nam nhân giản dị và đã vui thích việc đan những chiếc giỏ của mình. Ông ấy đã huýt sáo và đã ca hát và đã trải qua một ngày một cách khoái lạc khi Ông ấy đã làm việc. Về đêm, Ông ấy đã lui về **giản lậu tiểu ốc** (*căn nhà nhỏ thô sơ*) của mình và đã ngủ ngon giấc. Một ngày nọ, một bá hộ giàu có đã đi bên cạnh và đã trông thấy một người đan rổ nghèo khổ khốn cùng này. Vị bá hộ đã được sung mãn với lòng bi mẫn và đã cho Ông ấy một ngàn đồng. "Hãy cầm lấy cái này, vị bá hộ đã nói, và hãy ngoạn đắc khai tâm đi."

The basket weaver took the money with much appreciation. He had never seen a thousand dollars in his life. He took it back to his ramshackle hut and was wondering where

he could keep it. But his hut was not very secure. He could not sleep all night because he was worrying about robbers, or even rats nibbling at his cash.

Người đàn giở đã thọ nhận tiền với sự cảm tạ rất nhiều. Ông ấy đã không bao giờ trông thấy một ngàn đồng trong cuộc đời của mình. Ông ấy đã cảm nó về **giản lậu tiểu ốc** (căn nhà nhỏ thô sơ) xiêu vẹo của mình và đang tự hỏi Ông ấy có thể cất giữ nó ở đâu. Thế nhưng **giản lậu tiểu ốc** (căn nhà nhỏ thô sơ) của Ông ấy đã không được an toàn cho lắm. Ông ấy đã không thể nào ngủ được suốt đêm vì Ông ấy đã **ưu lự** (buồn rầu lo lắng) về những bọn cường đạo, hoặc ngay cả những con chuột gặm nhấm tiền của mình.

The next day he took his thousand dollars to work, but he did not sing or whistle because he was worrying so much about his money again. Once more, that night he did not sleep, and in the morning he returned the thousand dollars to the wealthy man, saying, "Give me back my happiness."

Ngày hôm sau Ông ấy đã mang theo một ngàn đồng đi làm, thế nhưng Ông ấy đã không ca hát hoặc huýt sáo bởi vì Ông ấy lại **ưu lự** (buồn rầu lo lắng) quá nhiều về số tiền của mình. Một lần nữa, đêm đó Ông ấy đã không ngủ, và vào buổi bình minh Ông ấy đã hoàn trả lại một ngàn đồng đến vị bá hộ, khi đã nói rằng "Hãy trả lại niềm hạnh phúc cho tôi."

*You may think that **Buddhism** discourages you from seeking knowledge or credentials, or from working hard to earn money so you can support yourself and family and friends and contribute to worthy causes and institutions. No. By all means, make use of your life and your intelligence, and obtain all these things legally and honestly. The point is to be contented with what you have. Do not become a slave of craving: that is the message. Reflect on the weaknesses of beings so that you can get the most from your body and life before you are too sick and old to practice and can only depart from this useless corpse.*

Bạn có thể nghĩ suy rằng **Phật Giáo** ngăn cản bạn việc tầm cầu tri thức hoặc những chứng minh thư, hoặc làm việc cần cù vất vả để kiếm được đồng tiền sau đó bạn có thể tự cung dưỡng bản thân và gia đình và các bằng hữu và quyên trợ cho các sự nghiệp và các cơ cấu xã hội. Không. Nhất định bằng bất luận cách nào, hãy tận dụng cuộc đời và trí lực của bạn, và hãy hoạch đắc tất cả những điều này một cách hợp pháp và một cách chính đáng. Vấn đề là hãy mãn ý với những gì bạn có. Không trở thành một nô lệ của lòng khát vọng (*Ái Dục*): đó là yếu chỉ. Hãy tư khảo về những nhược điểm của chúng hữu tình nhằm để bạn có thể tận dụng tối đa từ sắc thân và cuộc đời của mình trước khi bạn quá ốm yếu và già nua để thực hành và mới có thể bội ly thi thể vô dụng này.

EIGHT: PATIENCE AND PERSEVERANCE

TÁM: SỰ KIÊN NHÂN VÀ SỰ KIÊN TRÌ BẤT GIẢI

If you practice with heroic effort, entertaining no considerate attachment to body or

life, you can develop the liberating energy which will carry you through the higher stages of practice. Such a courageous attitude contains within itself not only the seventh, but also the eighth means of developing the controlling faculties. This eighth quality is patience and perseverance in dealing with pain, especially painful sensations in the body.

Nếu như bạn thực hành với sự nỗ lực dũng cảm, khảo lự chu đáo bất chấp trước đến sắc thân hoặc cuộc đời, bạn có thể phát triển sự hoạt lực cảm thấy giải thoát mà sẽ bang trợ bạn vượt qua những giai đoạn thực hành cao hơn. Một thái độ dũng cảm như vậy bao hàm trong chính nó không những chỉ có ở phương pháp phát triển thứ bảy mà còn hàm hữu cả ở phương pháp phát triển các quan năng không chế. Ưu chất thứ tám này là sự kiên nhẫn và sự kiên trì bất giải trong việc đối phó với sự thống khổ, nhất là những cảm giác đông thống trong sắc thân.

All yogis are familiar with the unpleasant sensations that can come up during the course of a single sitting, the suffering of the mind in reaction to these sensations, and on top of that, the mind's resistance to being controlled as it must be in the practice.

Tất cả hành giả đã quen thuộc với những cảm giác bất duyệt ý mà có thể nảy sinh trong tiến trình của một lần tọa hành, sự đông thống ở tâm thức khi phản ứng với những cảm giác này, và trên cả điều ấy, sự đề kháng của tâm thức với việc bị không chế như nó ắt hẳn phải có trong việc thực hành.

An hour's sitting requires a lot of work. First, you try to keep your mind on the primary object as much as possible. This restraint and control can be very threatening to the mind, accustomed as it is to running wild. The process of maintaining attention becomes a strain. This strain of the mind, resisting control, is one form of suffering.

Một giờ tọa hành yêu cầu rất nhiều nỗ lực. Đầu tiên, bạn cố gắng với hết cả khả năng để duy trì tâm thức mình trên đối tượng chủ yếu. Sự khắc chế và sự không chế này có thể rất uy hiếp đối với tâm thức, vốn đã có thói quen với việc nó chạy nhảy lung tung. Quá trình duy trì sự chú ý trở thành một sự khản trương. Sự khản trương này của tâm thức, chống lại sự không chế, là một hình thức của sự đông thống.

When the mind fills with resistance, often the body reacts also. Tension arises. In a short time you are besieged by painful sensations. What with the initial resistance and this pain on top of it, you've got quite a task on your hands. Your mind is constricted, your body is tight, you lose the patience to look directly at the physical pain. Now your mind goes completely bonkers. It may fill with aversion and rage. Your suffering is now threefold: the mind's initial resistance; the actual physical pain; and the mental suffering that results from physical suffering.

Khi tâm thức sung mãn với sự đề kháng, thông thường sắc thân cũng phản ứng lại. Sự băng khản khởi sinh. Trong một thời gian ngắn bạn đã bị các cảm giác đông thống quấy rầy.

Điều chi xảy ra với sự đề kháng ban đầu và sự thống khổ này lên đỉnh cao của nó, bạn đã hoàn toàn có một nhiệm vụ trên bàn tay của mình. Tâm thức của bạn đã bị thu súc, sắc thân của bạn đã bị căng thẳng, bạn mất hết sự kiên nhẫn để khán kiến một cách trực tiếp vào sự thống khổ thể chất. Bây giờ tâm thức của bạn một cách hoàn toàn ở trong tình trạng phát phong cuồng. Nó có thể sung mãn với **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) và sự cuồng nộ. Sự đông thông của bạn bây giờ tăng lên ba lần: sự đề kháng ban đầu của tâm thức, sự thống khổ thực sự thuộc về thể chất, và nỗi đông thông thuộc tinh thần là do nỗi đông thông thuộc về thể chất gây ra.

*This would be a good time to apply the eighth cause for strengthening the controlling faculties, patience and perseverance, and try to look at the pain directly. If you are not prepared to confront pain in a patient way, you only leave open the door to the **Kilesas**, like greed and anger. “Oh, I hate this pain. If only I could get back the wonderful comfort I had five minutes ago.” In the presence of anger and greed, and in the absence of patience, the mind becomes confused and deluded as well. No object is clear, and you are unable to see the true nature of pain.*

Đây sẽ là một thời gian thích hợp để ứng dụng nguyên nhân thứ tám cho việc tăng cường các quan năng không chế, sự kiên nhẫn và sự kiên trì bất giải, và cố gắng để quan khán một cách trực tiếp vào sự thống khổ. Nếu như bạn đã không sẵn sàng để đối diện sự thống khổ trong một phương thức kiên nhẫn, bạn mới mở cửa ngõ cho các **Pháp Phiền Nã**, tự hồ sự tham lam và sự phần nộ. “Ồ, Tôi căm ghét sự thống khổ này. Giá như Tôi có thể khôi phục sự thư thích tuyệt diệu mà Tôi đã có được cách đây năm phút.” Với sự hiện diện của sự phần nộ và lòng tham lam, và trong việc khuyết tịch sự kiên nhẫn, tâm thức trở nên bị rối trí và cũng có thể đã bị đánh lừa. Không có đối tượng nào minh hiển, và bạn không có khả năng để lĩnh hội chân thực tính của sự thống khổ.

At such a time you will believe that pain is a thorn, a hindrance in your practice. You may decide to shift position in order to “concentrate better.” If such movement becomes a habit, you will lose the chance to deepen your meditation practice. Calmness and tranquility of mind have their foundation in stillness of body.

Tại một thời điểm như vậy bạn sẽ tương tín rằng sự thống khổ ấy là một bụi cây có gai, một Pháp chướng ngại tinh thần (*Triền Cái*) trong việc thực hành của mình. Bạn có thể quyết định thay đổi tư thế nhằm để “tập trung hoàn hảo hơn”. Nếu như sự chuyển động như vậy trở thành một tập quán, bạn sẽ đánh mất cơ hội để thực hành thiền định gia thâm của mình. Sự trấn tịnh và sự ninh tịnh tâm thức có nền tảng của chúng trong sự ninh tịnh của sắc thân.

Constant movement is actually a good way to conceal the true nature of pain. Pain may be right under your nose, the most predominant element of your experience, but you move your body so as not to look at it. You lose a wonderful opportunity to understand what pain really is.

Sự chuyển động liên tục một cách xác thiết là một phương thức minh trí để che giấu chân thực tính của sự thống khổ. Sự thống khổ có thể ở ngay dưới mũi của bạn, yếu tố chiếm ưu thế nhất trong sự trải nghiệm của bạn, thế nhưng bạn di động sắc thân của mình nhằm để bất quan khán nó. Bạn đánh mất một cơ hội tuyệt diệu để tuệ tri sự thống khổ thực sự là gì.

In fact we have been living with pain ever since we were born on this planet. It has been close to us all our lives. Why do we run from it ? If pain arises, look on it as a precious opportunity really to understand something familiar in a new and deeper way.

Trong thực tế, chúng ta đã sinh sống với sự thống khổ kể từ khi chúng ta đã được sinh ra trên hành tinh này. Nó đã từng sát cận với chúng ta suốt cả cuộc đời mình. Vì sao chúng ta chạy trốn khỏi nó ? Nếu như sự thống khổ khởi sinh, hãy xem nó như là một cơ hội thực sự bảo quý để tuệ tri một điều gì đó quen thuộc trong một phương thức mới và thâm khắc hơn.

At times when you are not meditating, you can exercise patience toward painful sensations, especially if you are concentrating on something you are interested in. Say you are a person who really loves the game of chess. You sit in your chair and look very intently at the chessboard, where your opponent has just made a fantastic move, putting you in check. You may have been sitting on that chair for two hours, yet you will not feel your cramped position as you try to work out the strategy to escape from your predicament. Your mind is totally lost in thought. If you do feel the pain, you may very well ignore it until you have achieved your goal.

Vào những thời điểm khi bạn không thiền định, bạn có thể rèn luyện tính kiên nhẫn trước những cảm giác đông thống, đặc biệt là nếu như bạn đang tập trung vào điều gì đó mà bạn đã quan tâm tới. Giả như bạn là người thực sự yêu thích trò chơi bàn cờ quốc tế. Bạn ngồi trên ghế của mình và nhìn một cách chuyên chú vào bàn cờ, nơi mà đối thủ của bạn đã vừa thực hiện một nước cờ cực hảo, đã đặt bạn vào việc chiếu tướng. Bạn có thể đã ngồi trên chiếc ghế đó trong hai giờ đồng hồ, nhưng bạn sẽ không cảm thọ vị trí bị chật hẹp của mình khi bạn cố gắng vạch ra chiến lược để đào thoát cảnh ngộ khó khăn của mình. Tâm thức của bạn hoàn toàn đã bị hãm nhập trầm tư. Nếu như bạn cảm thọ sự thống khổ, bạn có thể không cần phải chú ý tới nó cho đến khi bạn đã thành đạt mục tiêu của mình.

It is even more important to exercise patience in the practice of meditation, which develops a much higher level of wisdom than does chess, and which gets us out of a more fundamental kind of predicament.

Lại còn có điều trọng yếu hơn để rèn luyện tính kiên nhẫn đó là trong việc thực hành thiền định mà nó giúp phát triển một trình độ trí tuệ cao hơn nhiều so với việc đánh cờ quốc tế, và nó giúp chúng ta thoát ra khỏi một thể loại cảnh ngộ khó khăn cơ bản hơn.

STRATEGIES FOR DEALING WITH PAIN

NHỮNG CHIẾN LƯỢC ĐỐI PHÓ VỚI SỰ THỔNG KHỔ

The degree of penetration into the true nature of phenomena depends very much on the level of concentration we can develop. The more one-pointed the mind, the more deeply it can penetrate and understand Reality. This is particularly true when one is being aware of painful sensations. If concentration is weak, we will not really feel the discomfort which is always present in our bodies. When concentration begins to deepen, even the slightest discomfort becomes so very clear that it appears to be magnified and exaggerated. Most human beings are myopic in this sense. Without the eyeglasses of concentration, the world appears hazy, blurry and indistinct. But when we put them on, all is bright and clear. It is not the objects that have changed; it is the acuity of our sight.

Trình độ thâm thấu lực vào chân thực tính các hiện tượng y phụ rất nhiều vào mức độ của sự định thức mà chúng ta có thể phát triển. Tâm thức đã nhất thống hơn, một cách thâm khắc hơn nó có thể thâm thấu và tuệ tri Pháp Chân Đế. Điều này một cách đặc biệt đúng sự thực khi người ta đang ý thức được những cảm giác đông thống. Nếu như sự định thức yếu kém, chúng ta sẽ không thực sự cảm thọ được sự bất thư thích mà nó luôn luôn tồn tại trong sắc thân mình. Khi sự định thức bắt đầu đã gia thâm, ngay cả sự bất thư thích vi tế nhất cũng trở nên hết sức minh hiển đến mức nó có vẻ như đã được phóng đại và đã được khuếch đại. Hầu như chúng nhân hữu tình đã mục quang đoàn thiện trong ý nghĩa này. Không có mất kính của sự định thức, thế gian có vẻ như mô hồ, mô hồ bất thanh và bất thanh tích. Thế nhưng khi chúng ta đeo chúng vào, tất cả đều minh lượng và thanh tích. Không phải các đối tượng đã cải biến, mà đó là mẫn độ của thị lực chúng ta.

When you look with the naked eye at a drop of water, you do not see much. If you put a sample under the microscope, however, you begin to see many things happening there. Many things are dancing and moving, fascinating to watch. If in meditation you are able to put on your glasses of concentration, you will be surprised at the variety of changes taking place in what would appear to be a stagnant and uninteresting spot of pain. The deeper the concentration, the deeper your understanding of pain. You will be more and more enthralled the more clearly you can see that these painful sensations are in a constant state of flux, from one sensation to another, changing, diminishing, growing stronger, fluctuating and dancing. Concentration and mindfulness will deepen and sharpen. At times when the show becomes utterly fascinating, there is a sudden and unexpected end to it, as though the curtain is dropped and the pain just disappears miraculously.

Khi chúng ta khán kiến với nhãn nhục vào một giọt nước, bạn không trông thấy chi nhiều. Nếu như bạn đặt một mẫu bản dưới kính hiển vi, bạn bắt đầu trông thấy nhiều điều đang xảy ra ở nơi đó. Nhiều điều đang nhảy múa và đang chuyển động, đang mê hoặc để quan chú. Nếu như trong thiền định bạn có khả năng đeo mất kính của sự định thức, bạn sẽ phải ngạc nhiên trước những sự cải biến đa dạng đang diễn ra trong những gì sẽ có vẻ là một

bộ vị thống khổ định trệ và không thú vị. Sự định thức thâm khắc hơn, sự tuệ tri của bạn về sự thống khổ thâm khắc hơn. Bạn sẽ càng lúc càng bị hấp dẫn một cách minh hiển hơn, bạn có thể tri đắc rằng những cảm giác đông thống này ở trong một trạng huống biến động bất đoạn, từ cảm giác này sang cảm giác khác, đang cải biến, đang dần dần giảm thiểu, đang tăng trưởng cường hữu lực hơn, đang dao động và đang nhảy múa. Sự định thức và sự chú niệm sẽ gia thâm và mãn nhuệ. Vào những thời điểm khi sự biểu hiện trở nên một cách hoàn toàn mê hoặc, có một sự kết thúc đột nhiên và xuất hờ ý liệu đối với nó, y như thể tấm màn sân khấu đã được thả xuống và sự thống khổ liền biến mất một cách kỳ tích.

One who is unable to arouse enough courage or energy to look at pain will never understand the potential that lies in it. We have to develop courage of mind, heroic effort, to look at pain. Let's learn not to run from pain, but rather to go right in.

Người mà không có khả năng kích khởi đủ sự dũng khí hoặc sự hoạt lực để quan khán sự thống khổ vị ấy sẽ không bao giờ tuệ tri tiềm lực đang nằm trong đó. Chúng ta phải phát triển sự dũng khí của tâm thức, sự nỗ lực dũng cảm để quan khán sự thống khổ. Chúng ta hãy học cách không chạy trốn khỏi sự thống khổ, mà trái lại thì đi thẳng vào trong.

When pain arises, the first strategy is to send your attention straight toward it, right to the center of it. You try to penetrate its core. Seeing pain as pain, note it persistently, trying to get under its surface so that you do not react.

Khi sự thống khổ khởi sinh, chiến lược thứ nhất là phát xuất sự chú ý của bạn trực suất vào nó, ngay trung tâm của nó. Bạn cố gắng thâm thấu hạch tâm của nó. Khi đang tri đắc sự thống khổ là sự thống khổ, hãy chú niệm nó một cách trì tục tồn tại, cố gắng bỏ qua biểu diện của nó để cho bạn không có tác xuất phản ứng.

Perhaps you try very hard, but you still become fatigued. Pain can exhaust the mind. If you cannot maintain a reasonable level of energy, mindfulness and concentration, it is time to gracefully withdraw. The second strategy for dealing with pain is to play with it. You go into it and then you relax a bit. You keep your attention on the pain, but you loosen the intensity of mindfulness and concentration. This gives your mind a rest. Then you go in again as closely as you can; and if you are not successful you retreat again. You go in and out, back and forth, two or three times.

Có lẽ bạn hết sức cố gắng, thế nhưng mặc dù vậy bạn trở nên đã mệt mỏi. Sự thống khổ có thể làm cho **tinh bì lực kiệt** (sức cùng lực kiệt) tâm thức. Nếu như bạn không thể nào duy trì một mức độ hợp lý về hoạt lực, sự chú niệm và sự định thức, đó là thời điểm để triệt thoái một cách ưu nhã. Chiến lược thứ hai để đối phó với sự thống khổ là diễn xuất với nó. Bạn tiến nhập nó và thế rồi bạn thư giãn một chút. Bạn duy trì sự chú ý của mình vào sự thống khổ, trái lại bạn nới lỏng tính cường liệt của sự chú niệm và sự định thức. Điều này ban cho tâm thức của bạn một sự nghỉ ngơi. Thế rồi bạn tiến nhập trở lại một cách càng cần

trọng càng tốt mà bạn có thể, và nếu như bạn không thành công, bạn triệt thoái một lần nữa. Bạn đi ra đi vào, tới lui, hai hoặc ba lần.

If the pain is still strong and you find your mind becoming tight and constricted despite these tactics, it is time for a graceful surrender. This does not mean shifting your physical position just yet. It means shifting the position of your mindfulness. Completely ignore the pain and put your mind on the rising and falling or whatever primary object you are using. Try to concentrate so strongly on this that the pain is blocked out of your awareness.

Nếu như sự thống khổ vẫn cường liệt và bạn nghiệm thấy tâm thức của mình đang trở nên bị căng thẳng và đã bị thu súc bất chấp những chiến thuật này, đó là thời điểm cho một sự khuất phục ưu nhã. Điều này không có nghĩa là chỉ có việc cải biến vị trí thuộc thể chất của mình. Nó có nghĩa là việc cải biến vị trí của sự chú niệm mình. Hãy phớt lờ một cách triệt để sự thống khổ và đặt tâm thức của bạn vào sự phòng lên và sự xệp xuống, hoặc bất luận đối tượng chủ yếu nào mà bạn đang dụng pháp. Hãy cố gắng tập trung một cách rất kiên định vào điều này để sự thống khổ bị ngăn chặn lại từ sự ý thức của bạn.

HEALING BODY AND MIND KHANG PHỤC SẮC THÂN VÀ TÂM THỨC

*We must try to overcome any timidity of mind. Only if you have the strength of mind of a hero will you be able to overcome pain by understanding it for what it really is. In meditation many kinds of unbearable physical sensations can arise. Nearly all **yogis** see clearly the discomfort that has always existed in their bodies, but magnified by concentration. During intensive practice pain also frequently resurfaces from old wounds, childhood mishaps, or chronic illnesses of the past. A current or recent illness can suddenly get worse. If these last two happen to you, you can say that Lady Luck is on your side. You have the chance to overcome an illness or chronic pain through your own heroic effort, without taking a drop of medicine. Many **yogis** have totally overcome and transcended their health problems through meditation practice alone.*

Chúng ta cần phải cố gắng áp phục bất luận sự đảm khiếp nào của tâm thức. Chỉ khi bạn có sức mạnh tinh thần của một vị anh hùng, bạn sẽ có khả năng để áp phục sự thống khổ bằng với sự tuệ tri nó với những gì nó thực sự hiện hữu. Trong thiền định có nhiều thể loại cảm giác thể chất nan dĩ nhẫn thụ có thể khởi sinh. Gần như tất cả các hành giả lĩnh hội một cách minh hiển sự bất thư thích mà đã luôn tồn tại trong sắc thân họ, thể nhưng đã bị sự định thức phóng đại. Trong thời gian thực hành mật tập, sự thống khổ cũng thường xuất đầu lộ diện từ những vết thương cũ, những sự rủi ro thời thơ ấu, hoặc những bệnh tật mãn tính của quá khứ. Một bệnh tật hiện tại hoặc gần đây có thể một cách đột nhiên nặng hơn. Nếu như hai điều cuối cùng này đã xảy ra với mình, bạn có thể nói rằng Hạnh Vận Thánh Mẫu có cùng quan điểm với mình. Bạn có cơ hội để áp phục một bệnh tật hoặc sự thống khổ mãn tính thông qua sự nỗ lực dũng cảm của chính mình mà không thọ dụng một giọt thuốc. Nhiều

hành giả đã áp phục và đã vượt qua các vấn đề sức khỏe chỉ có thông qua sự thực hành thiền định.

About fifteen years ago there was a man who had been suffering from gastric troubles for many years. When he went to his checkup, the doctor said he had a tumor and needed surgery. The man was afraid that the operation would be unsuccessful and he might die.

Khoảng mười lăm năm trước đây đã có một nam nhân vị ấy đã bị đông thông từ những sự khốn nhiều về dạ dày trong nhiều năm. Khi Ông ấy đã đi kiểm tra sức khỏe của mình, vị y sĩ đã nói Ông ấy đã có một khối u và đã phải nhu yếu một thủ thuật ngoại khoa. Vị nam nhân đã sợ hãi rằng việc thủ thuật sẽ không thành công và Ông ấy có thể tử vong.

So he decided to play it safe in case he did die. “I had better go meditate,” he said to himself. He came to practice under my guidance. Soon he began to feel a lot of pain. At first it was not bad, but as he made progress in practice and reached the level of insight connected with pain, he had a severe, unbearable, torturous attack. He told me about it and I said “Of course you are free to go home to see your doctor. However, why don’t you stay a few more days ?”

Vì thế, Ông ấy đã quyết định **ôn trát ôn đã** (không vội mạo hiểm) trong trường hợp Ông ấy đã tử vong. “Hoàn hảo hơn hết Ta phải đi thiền định” Ông ấy đã tự nhủ. Ông ấy đã đi đến thực hành dưới sự dẫn đạo của Sư. Ngay sau đó Ông ấy đã bắt đầu cảm thọ rất nhiều thống khổ. Thoạt tiên, đã không có điều bất hảo, thế nhưng khi Ông ấy đã thủ đắc sự tiến bộ trong việc thực hành và đã đạt đến trình độ tuệ giác tương quan với sự thống khổ, Ông ấy đã có một sự tấn công kịch liệt, nan dĩ nhẫn thụ, và giày vò. Ông ấy đã nói với Sư về điều đó và Sư đã nói “Lẽ tất nhiên bạn được tự do đi về nhà để gặp vị y sĩ của mình. Tuy nhiên, vì sao bạn không ở lại thêm một vài ngày nữa ?”

He thought about it and decided there still was no guarantee he would survive the operation. So he decided to stay and meditate. He took a teaspoon of medicine every two hours. At times the pain got the better of him; at times he overcame the pain. It was a long battle, with losses on both sides. But this man had enormous courage.

Ông ấy đã nghĩ suy về điều đó và tuy vậy đã quyết định rằng không có chi bảo chứng Ông ấy sẽ sống sót sau sự thủ thuật. Vì thế, Ông ấy đã quyết định ở lại và thiền định. Ông ấy đã dùng một muỗng cà phê thuốc cứ hai giờ một lần. Đôi khi sự thống khổ đã thắng thế Ông ấy, đôi khi Ông ấy đã áp phục sự thống khổ. Đó đã là một cuộc chiến đấu lâu dài, với sự tổn thất cho cả hai bên. Thế nhưng nam nhân này đã có dũng khí phi thường.

During one sitting the pain was so excruciating that his whole body shook and his clothes were soaked in sweat. The tumor in his stomach was getting harder and harder, more and more constricted. Suddenly his idea of his stomach disappeared as he was looking at it.

Now there was just his consciousness and a painful object. It was very painful but it was very interesting. He kept on watching and there was just the noting mind and the pain, which got more and more excruciating.

Trong thời gian một lần tọa hành sự thống khổ đã rất nan dĩ nhẫn thụ đến nỗi khắp cả châu thân Ông ấy đã dao động và y phục Ông ấy đã ướt đầm mồ hôi. Khối u trong dạ dày Ông ấy đã chuyển càng lúc càng cứng hơn, càng lúc càng bị thu súc hơn. Một cách đột nhiên sự hiểu biết về dạ dày của mình đã biến mất khi Ông ấy đang khán quan nó. Bây giờ đã chỉ còn tâm ý thức của Ông ấy và một đối tượng đồng thống. Nó đã hết sức đồng thống thể nhưng nó đã cảm ứng hết sức thú vị. Ông ấy đã tiếp tục quan chú và đã chỉ có tâm thức đang chú niệm và sự thống khổ, và đã càng lúc càng nan dĩ nhẫn thụ.

*Then there was a big explosion like a bomb. The **yogi** said he could even hear a loud sound. After that it was all over. He got up from his sitting drenched in sweat. He touched his belly, but in the place where his tumor once protruded, there was nothing. He was completely cured. Moreover, he had completed his meditation practice, having had an insight into **Nibbāna**.*

Thế rồi đã có một tiếng nổ tự hồ một quả bom. Hành giả đã nói vị ấy còn có thể nghe một âm thanh to lớn. Sau đó tất cả đã kết thúc. Ông ấy đã từ chỗ ngồi của mình đứng dậy đã ướt sũng mồ hôi. Ông ấy đã sờ vào bụng của mình, thế nhưng trong vị trí nơi mà khối u đã từng nổi gồ lên, đã không có chi cả. Ông ấy đã được trị dữ một cách triệt để. Hơn nữa, Ông ấy đã hoàn thành việc thực hành thiền định của mình sau khi đã có được một tuệ giác về **Níp Bàn**.

*Soon afterwards this man left the center and I asked him to let me know what the doctor said about the gastric problem. The doctor was shocked to see that the tumor was gone. The man could forget the strict diet he had followed for twenty years, and to this day he is alive and in good health. Even the doctor became a **Vipassanā yogi** !*

Ngay sau đó vị nam nhân này đã rời khỏi trung tâm và Sư đã yêu cầu Ông ấy cho Sư biết vị y sĩ đã nói những gì về vấn đề dạ dày. Vị y sĩ đã chấn kinh khi lĩnh hội rằng khối u đã mất. Vị nam nhân có thể quên đi việc tiết thực nghiêm cách mà Ông ấy đã tuân thủ trong hai mươi năm, và cho đến ngày này Ông ấy đã vẫn còn sống và trong tình trạng thân thể hảo kiện khang. Ngay cả vị y sĩ đã trở thành một hành giả **Minh Sát Tuệ** !

I have come across innumerable people who have recovered from chronic headaches, heart trouble, tuberculosis, even cancer and severe injuries sustained at an early age. Some of them had been declared incurable by doctors. All of these people had to go through tremendous pain. But they exercised enormous perseverance and courageous effort, and they healed themselves. More important, many also came to understand far more deeply the truth about Reality by observing pain with tenacious courage and then breaking through to insight.

Sư đã ngộ kiến vô số người đã được khang phục khỏi bệnh đầu thống mãn tính, bệnh tâm tạng, bệnh kết hạch, thậm chí bệnh ung thư và những thương tích nghiêm trọng đã bị thương vào thuở thiếu thời. Một số trong số họ đã được các vị y sĩ tuyên bố vô pháp trị dữ. Tất cả những người này đã phải kinh qua sự thống khổ cường liệt. Thế nhưng họ đã rèn luyện sự kiên trì bất giải cực đại và sự nỗ lực dũng cảm, và họ đã tự trị dữ. Trọng yếu hơn nữa, nhiều người đã đi đến tuệ tri sự thực một cách thâm khắc thêm nữa về Pháp Chân Đế qua việc quan sát sự thống khổ với dũng khí ngoan cường và thể rồi đột phá thủ đắc tuệ giác.

You should not be discouraged by painful sensations. Rather, have faith and patience. Persevere until you understand your own true nature.

Bạn không nên nản lòng nhụt chí trước những cảm giác đông thống. Thay vào đó, hãy có sự tín tâm và sự kiên nhẫn. Hãy kiên trì bất giải cho đến khi bạn tuệ tri chân thực tính của chính mình.

NINE: UNWAVERING COMMITMENT **CHÍN: LÒNG TẬN TÂM TẬN TRÁCH BẤT DAO ĐỘNG**

The ninth and last factor leading to the development of the controlling faculties is the quality of mind that keeps you walking straight to the end of the path without becoming sidetracked, without giving up your task.

Yếu tố thứ chín và cuối cùng dẫn đến sự phát triển các quan năng không chế đó là ưu chất của tâm thức giúp cho bạn tiếp tục đi thẳng đến tận cùng đạo lộ mà không bị trở nên **chuyển biến thoái đề** (thay đổi đầu đề), mà không từ bỏ trách nhiệm của mình.

*What is your objective in practicing meditation ? Why do you undergo the threefold training of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā** ? It is important to appreciate the goal of meditation practice. It is even more important to be honest with yourself, so that you can know the extent of your commitment to that goal.*

Mục tiêu của bạn trong việc thực hành thiền định là chi ? Vì sao bạn tiếp thụ Tam Bội Pháp bồi huấn về **Giới Luật**, **Định An Chỉ** và **Trí Tuệ** ? Điều trọng yếu là ý thức mục tiêu của việc thực hành thiền định. Còn có điều trọng yếu hơn nữa là tự chân thị chính mình, nhằm để bạn có thể tri đắc trình độ tận tâm tận trách của mình đối với mục tiêu ấy.

GOOD DEEDS AND OUR HIGHEST POTENTIAL **NHỮNG THIỆN CÔNG ĐỨC VÀ TIỀM LỰC TỐI THƯỢNG CỦA CHÚNG TA**

*Let us reflect on **Sīla**. Having this amazing opportunity to be born on this planet as human beings, understanding that our wondrous existence in this world comes about as a result of good deeds, we should endeavor to live up to the highest potential of humanity. The positive connotations of the word “humanity” are great loving-kindness and compassion.*

Would it not be proper for every human being on this planet to aspire to perfect these qualities ? If one is able to cultivate a mind filled with compassion and loving-kindness, it is easy to live in a harmonious and wholesome way. Morality is based on consideration for the feelings of all beings, others as well as oneself. One behaves in a moral way not only to be harmless toward others, but also to prevent one's own future sorrow. We all should avoid actions that will lead to unfavorable consequences, and walk the path of wholesome actions, which can free us forever from states of misery.

Chúng ta hãy tư khảo về **Giới Luật**. Khi đã có cơ hội kỳ diệu được sinh ra trên hành tinh này như là chúng nhân hữu tình, và khi đã tuệ tri rằng sự hiện sinh kỳ diệu của chúng ta trong thế giới này được phát sinh do kết quả của những thiện công đức, chúng ta nên nỗ lực để bắt cô phụ tiềm lực tối thượng của nhân loại. Những hàm nghĩa tích cực hướng thượng của từ ngữ “nhân loại” là tấm lòng từ ái và sự đồng tình cực hảo. Sẽ không là thích hợp cho mỗi nhân hữu tình trên hành tinh này để khao khát hoàn mỹ những ưu chất này sao ? Nếu như một người có khả năng tu dưỡng một tâm thức đã được sung mãn với sự đồng tình và tấm lòng từ ái, điều đó dễ dàng để sống trong một phương thức hài hòa và tịnh hảo. Quy Phạm Đạo Đức đã dựa trên sự quan tâm đến những cảm thọ của tất cả chúng hữu tình, chúng tha nhân cũng như của chính mình. Một người biểu hiện trong một phương thức phẩm hạnh đoan chính, không những chỉ để vô hại cho các tha nhân mà còn để phòng chi nổi bi thương trong tương lai của chính mình. Tất cả chúng ta nên tránh xa những hành động mà sẽ dẫn đến những kết quả bất lợi, và bộ hành trên đạo lộ của những hành động tịnh hảo, mà có thể giải thoát chúng ta vĩnh viễn khỏi những trạng thái thống khổ.

***Kamma** is our only true property. It will be very helpful if you can take this view as a basic foundation for your behavior, for your practice, for your life as a whole. Whether good or bad, **Kamma** follows us everywhere, in this life and the next. If we perform skillful, harmonious actions, we will be held in high esteem in this very life. Wise persons will praise us and hold us in affection, and we will also be able to look forward to good circumstances in our future lives, until we attain final **Nibbāna**.*

Nghiệp Lực là tài sản thực sự duy nhất của chúng ta. Sẽ rất hữu dụng nếu như bạn có thể lấy quan điểm này như là một nền tảng cơ bản cho hành vi của mình, cho sự thực hành của mình, cho toàn bộ cuộc sống của mình. Dù tốt hoặc xấu, **Nghiệp Lực** dõi theo chúng ta khắp mọi nơi, trong kiếp sống này và kiếp kế sau. Nếu như chúng ta biểu hiện những hành động tinh diệu, hài hòa, chúng ta sẽ được coi trọng ngay trong kiếp sống này. Các bậc minh trí sẽ tán tụng chúng ta và có thiện cảm với chúng ta, và lại chúng ta sẽ có khả năng mong đợi những cảnh hưởng thiện hảo trong những kiếp sống vị lai của mình, cho đến khi chúng ta thành đạt **Níp Bàn** cuối cùng.

Committing bad or unskillful actions brings about dishonor and notoriety even in this life. Wise people will blame us and look down upon us. Nor in the future will we be able to

escape the consequences of our deeds.

Khi đã phạm phải những hành động bất hảo hoặc vô kỷ năng mang lại điều sỉ nhục và ác danh ngay trong kiếp sống này. Các bậc minh trí sẽ chỉ trích chúng ta và khinh thị chúng ta. Mà trong tương lai chúng ta cũng sẽ không có khả năng đào thoát những kết quả của những hành vi của mình.

*In its powerful potential to bring good and bad results, **Kamma** can be compared to food. Some foods are suitable and healthy, while others are poisonous to the body. If we understand which foods are nutritious, eating them at the proper time and in proper amounts, we can enjoy a long and healthy life. If, on the other hand, we are tempted by foods which are unhealthy and poisonous, we must suffer the consequences. We may fall sick and suffer a great deal. We may even die.*

Trong tiềm lực cường liệt mang lại những thành quả thiện hảo và bất hảo của nó, **Nghiệp Lực** có thể được tỷ giảo với thực phẩm. Một số thực phẩm thích hợp và kiện khang, trong khi một số khác có độc hại cho sắc thân. Nếu như chúng ta tuệ tri những thực phẩm hữu dinh dưỡng, khi đã thọ thực chúng vào thời điểm thích đáng và trong số lượng thích hợp, chúng ta có thể thụ hưởng một đời sống lâu dài và kiện khang. Mặt khác, nếu như chúng ta đã bị dụ hoặc bởi những thực phẩm bất kiện khang và có độc hại, chúng ta phải thụ lãnh những kết quả. Chúng ta có thể bị bệnh và thụ khổ rất nhiều. Chúng ta thậm chí có thể tử vong.

BEAUTIFUL ACTS
NHỮNG HÀNH VI HOÀN MỸ

*Practicing **Dāna** or generosity can lessen the greed that arises in the heart. The five basic **Sīla** precepts help control the emotions and very gross defilements of greed and hatred. Observing the precepts, the mind is controlled to the extent that it does not manifest through the body and perhaps not even through speech.*

Việc thực hành **Xả Thí** hoặc sự khoan hồng đại lượng có thể giảm thiểu sự tham lam khởi sinh ở nội tâm. Năm điều giới học cơ bản về **Giới Luật** giúp khắc chế những cảm xúc và các Pháp ô nhiễm tinh thần hết sức thô thiển của sự tham lam và lòng cừu hận. Khi đã tuân thủ những điều giới học, tâm thức đã được khắc chế đến trình độ mà nó không thể hiển thị thông qua sắc thân và có lẽ thậm chí không thể hiện thông qua ngôn ngữ.

*If you can be perfect in precepts, you may appear to be a very holy person, but inside you may still be tortured by eruptions of impatience, hatred, covetousness and scheming. Therefore, the next step is **Bhāvanā**; which means in **Pāli** “the cultivation of exceptionally wholesome mental states.” The first part of **Bhāvanā** is to prevent unwholesome states from arising. The second part is the development of wisdom in the absence of these states.*

Nếu như bạn có thể hoàn thành trong những điều giới học, bạn có thể hiển thị là một người rất thánh khiết, thế nhưng bên trong bạn vẫn có thể bị hành hạ bởi những việc đột nhiên

phát xuất của tính thiếu kiên nhẫn, lòng cừu hận, tính tham cầu và sự âm mưu nguy kế. Do đó, bước kế tiếp là **Tu Tập**, trong ý nghĩa của **Pāli** ngữ “sự tu dưỡng những trạng thái tinh thần một cách đặc biệt tịnh hảo”. Phần đầu tiên của **Tu Tập** là phòng chỉ những trạng thái vô tịnh hảo không cho khởi sinh. Phần thứ hai là sự phát triển trí tuệ trong việc khuyết tịch những trạng thái này.

BLISSFUL CONCENTRATION AND ITS FLAWS SỰ ĐỊNH THỨC CỤC LẠC VÀ SỰ THỐ NGỘ CỦA NÓ

***Samatha Bhāvanā** or concentration meditation, has the power to make the mind calm and tranquil and to pull it far away from the **Kilesas**. It suppresses the **Kilesas**, making it impossible for them to attack. **Samatha Bhāvanā** is not unique to **Buddhism**. It can be found in many other religious systems, particularly in **Hindu** practices. It is a commendable undertaking in which the practitioner achieves purity of mind during the time he or she is absorbed in the object of meditation. Profound bliss, happiness and tranquility are achieved. At times even psychic powers can be cultivated through these states. However, success in **Samatha Bhāvanā** does not at all mean that one gains an insight into the true nature of Reality in terms of mind and matter. The **Kilesas** have been suppressed but not uprooted; the mind has not yet penetrated the true nature of Reality. Thus, practitioners are not freed from the net of **Samsāra**, and may even fall into states of misery in the future. One can attain a great deal through concentration and yet still be a loser.*

Tu Tập Thiền An Chỉ hoặc thiền định tập trung, có năng lực làm cho tâm thức bình tịnh và ninh tịnh và kéo nó ra xa khỏi **các Pháp Phiền Não**. Nó trấn áp **các Pháp Phiền Não**, nó làm cho chúng không thể nào tấn công. **Tu Tập Thiền An Chỉ** không chỉ có duy nhất trong Phật Giáo. Nó có thể được tìm thấy trong nhiều hệ thống tôn giáo khác, một cách đặc biệt trong các sự thực hành của **Ấn Độ Giáo**. Đó là một công việc đáng được tán dương trong đó vị thực tiễn giả thành đạt sự thuần khiết ở tâm thức trong thời gian Ông ấy hoặc Bà ấy đã toàn thân quán chú (*Định An Chỉ*) trong đối tượng thiền định. Niềm cực lạc thâm thúy, niềm hạnh phúc và sự ninh tịnh đã được hoạch đắc. Đôi khi ngay cả các năng lực siêu tự nhiên có thể được tu dưỡng thông qua những trạng thái này. Tuy nhiên, sự thành công trong **Tu Tập Thiền An Chỉ** tuyệt nhiên không có nghĩa là người ta hoạch đắc một tuệ giác vào chân thực tính của Pháp Chân Đế trong mối quan hệ của tâm thức và vật chất. **Các Pháp Phiền Não** đã được trấn áp thể nhưng đã không bạt khởi liên căn, tâm thức vẫn chưa có thể thâm thấu chân thực tính của Pháp Chân Đế. Vì thế, các thực tiễn giả đã không thoát khỏi lưới của **Vòng Luân Hồi**, và thậm chí có thể đọa vào những trạng thái thống khổ trong thời vị lai. Người ta có thể thành đạt rất nhiều thông qua sự định thức tuy thế vẫn là một thất bại giả.

*After the **Buddha's** supreme enlightenment he spent forty-nine days in **Bodhi**gaya enjoying the bliss of his liberation. Then he started to think about how he could communicate this profound and subtle truth to other beings. He looked around and saw that most of the*

world was covered by a thick layer of dust, of **Kilesas**. People were wallowing in deepest darkness. The immensity of his task dawned on him.

Sau sự giác ngộ chí thượng của **Đức Phật** Ngài đã trải qua bốn mươi chín ngày trong khu vực **Bồ Đề Đạo Tràng** để thụ hưởng niềm cực lạc giải thoát của mình. Thế rồi Ngài đã bắt đầu nghĩ suy về cách thức Ngài có thể truyền đạt chân lý thâm thúy và vi diệu đến chúng hữu tình khác. Ngài đã tìm kiếm khắp nơi và đã đắc tri rằng hầu như thế gian đã bị che phủ bởi một lớp bụi dày đặc của **các Pháp Phiền Nã**. Người ta đã đang trầm miện trong màng hắc ám thâm khắc nhất. Ngài đã đột nhiên nhận ra trách nhiệm gian nan của mình.

*Then it occurred to him that there were two-people who would be quite receptive to his teaching, whose minds were quite pure and clear of the **Kilesas**. In fact, they were two of his former teachers, the hermits **Ālāra** the **Kālāma** and **Uddaka** the **Rāmaputta**. Each of them had a large number of followers due to their attainments in concentration. The **Buddha** had mastered each of their teachings in turn, but had realized that he was seeking something beyond what they taught.*

Thế rồi điều đã phát sinh đến với Ngài đó đã là có hai người sẽ tiếp thụ hoàn toàn sự giáo đạo của Ngài, những tâm thức của họ đã hoàn toàn thuần khiết và thanh tịnh **các Pháp Phiền Nã**. Trong thực tế, họ đã là hai vị Giáo Thọ trước đây của Ngài, các ả sĩ **Ālāra Kālāma** và **Uddaka Rāmaputta**. Từng mỗi vị trong số họ đã có một số lượng lớn tín đồ do những sự thành tựu trong định thức của họ. **Đức Phật** đã lần lượt tinh thông từng mỗi sự giáo đạo của họ, thế nhưng đã chứng tri rằng Ngài đã đang tầm cầu điều gì đó siêu xuất những gì họ đã giáo đạo.

*Yet both of these hermits' minds were very pure. **Ālāra** the **Kālāma** had mastered the seventh level of concentration, and **Uddaka** the **Rāmaputta** the eighth, or highest, level of absorption. The **Kilesas** were kept far from them, even during the times when they were not actually practicing their absorptions. The **Buddha** felt certain they would become completely enlightened if only he would speak a few significant words of **Dhamma** to them.*

Tuy vậy các tâm thức của cả hai vị ả sĩ này đã rất thuần khiết. **Ālāra Kālāma** đã tinh thông trình độ thứ bảy của sự định thức (*Thất Định An Chỉ, Vô Sở Hữu*), và **Uddaka Rāmaputta** đã tinh thông trình độ thứ tám, hoặc tối thượng, của sự toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Bát Định An Chỉ, Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ*). **Các Pháp Phiền Nã** đã hoàn toàn không kìm hãm được họ, ngay cả trong thời gian khi họ đã không thực sự thực hành các Pháp toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) của mình. **Đức Phật** đã cảm thấy xác tín rằng họ sẽ trở nên được giác ngộ một cách triệt để giá như Ngài sẽ thuyết một vài **Pháp Từ** mang ý vị trọng yếu với họ.

*Even as the **Buddha** considered in this way, an invisible **Deva**, a being from a celestial realm, announced to him that both of the hermits had died. **Ālāra** the **Kālāma** had passed*

away seven days before, and **Uddaka the Rāmaputta** only the previous night. Both had been reborn in the formless world of the **Brahmas**, where mind exists but matter does not. Therefore the hermits no longer had ears for hearing nor eyes for seeing. It was impossible for them to see the **Buddha** or to listen to the **Dhamma**; and, since meeting with a teacher and listening to the **Dhamma** are the only two ways to discover the right way of practice, the two hermits had missed their chance to become fully enlightened.

The **Buddha** was moved. “They have suffered a great loss,” he said.

Đúng ngay vào lúc **Đức Phật** đã khảo lự trong phương thức này, một vị Thiên Tử khán bất kiến, một hữu tình từ một Cõi Thiên Giới, đã tác bạch với Ngài rằng cả hai vị ả sĩ đã mệnh chung. **Ālāra Kālāma** đã quá vãng bảy ngày trước đây, và **Uddaka Rāmaputta** chỉ vào đêm hôm trước. Cả hai đã được tái sinh trong thế giới vô định hình (**Cõi Vô Sắc Giới**) của **Chư Phạm Thiên**, nơi mà tâm thức hiện hữu thể nhưng vật chất không có. Do đó các vị ả sĩ đã không còn tai để thính văn mà cũng không còn mắt để khán kiến nữa. Đã là bất khả thi đối với họ để khán kiến **Đức Phật**, hoặc để được thính thủ **Giáo Pháp**; và bởi vì sự hội diện với một vị Giáo Thọ và việc thính thủ Giáo Pháp là hai phương thức duy nhất để tra minh phương thức thực hành chân chính, hai vị ả sĩ đã bỏ lỡ cơ hội của mình để trở nên được giác ngộ hoàn toàn.

Đức Phật đã cảm động và Ngài đã nói “Họ đã phải chịu một sự mất mát to lớn”.

LIBERATING INTUITION SỰ TRỰC GIÁC CẢM THẤY GIẢI THOÁT

*What exactly is missing from concentration meditation ? It simply cannot bring the understanding of truth. For this we need **Vipassanā** meditation. Only intuitive insight into the true nature of mind and matter can free one from the concept of ego, of a person, of self or “I.” Without this insight which comes about through the process of bare awareness, one cannot be free from these concepts.*

Một cách xác thiết thiền định tập trung khuyết thiếu những chi ? Một cách đơn giản nó không thể nào cung cấp sự tuệ tri về sự thật. Để cho điều này, chúng ta cần phải có thiền định **Minh Sát Tuệ**. Chỉ có tuệ giác bằng trực giác vào chân thực tính của tâm thức và vật chất mới có thể giải thoát người ta khỏi khái niệm về bản ngã, về con người, về tự ngã hoặc “Tôi”. Không có tuệ giác này, được phát sinh thông qua quá trình của sự ý thức trung thực, người ta không thể nào được thoát khỏi những khái niệm này.

*Only an intuitive understanding of the mechanism of Cause and Effect — that is, seeing the link of recurrence of mind and matter — can free one from the delusion that things happen without a cause. Only by seeing the rapid arising and disappearance of phenomena can one be released from the delusion that things are permanent, solid and continuous. Only by experiencing suffering in the same intuitive way can one deeply learn that **Samsāric** existence is not worth clinging to. Only the knowledge that mind and matter just flow by according to*

*their own Natural Laws with no one, and nothing, behind them, can impress upon one's mind that there is no **Atta**, or self essence.*

Chỉ có một sự tuệ tri bằng trực giác về cơ chế Nguyên Nhân và Hệ Quả - nghĩa là, khi đã được tri đắc mối liên kết về sự tái hiện của tâm thức và vật chất – người ta có thể giải thoát khỏi sự thô giác rằng các sự vật xảy ra mà không có một nguyên nhân. Chỉ do bởi việc tri đắc sự khởi sinh và sự biến mất nhanh chóng của các hiện tượng, người ta có thể giải thoát khỏi sự thô giác rằng các sự vật là thường tồn, ổn cố và liên tục. Chỉ do được trải nghiệm sự đồng thống trong cùng phương thức bằng trực giác, người ta có thể đắc tri một cách thâm khắc rằng sự sinh tồn trong **Vòng Luân Hồi** là không đáng y luyến vào. Chỉ có tri thức rằng tâm thức và vật chất chỉ trôi chảy căn cứ vào Định Luật Tự Nhiên của chính mình mà không có một ai, và không có chi đằng sau chúng, có thể áp ức tâm thức của mình rằng không có **Tự Ngã**, hoặc bản chất tự ngã.

*Unless you go through the various levels of insight and eventually realize **Nibbāna**, you will not understand true happiness. With **Nibbāna** as the ultimate goal of your practice, you should try to maintain a high level of energy, not stopping or surrendering, never retreating until you reach your final destination.*

Trừ phi bạn không đạt thành các trình độ sai biệt về tuệ giác và cuối cùng chứng tri **Níp Bàn**, bạn sẽ bất tuệ tri chân hạnh phúc. Với **Níp Bàn** là mục tiêu tối hậu của sự thực hành của mình, bạn nên cố gắng duy trì một sự hoạt lực cao độ, không có việc đình chỉ hoặc sự khuất phục, không bao giờ có việc triệt thoái cho đến khi bạn đạt đến mục đích cuối cùng.

First you will make the effort needed to establish your meditation practice. You focus your mind on the primary object of meditation, and you return to this object again and again. You set up a routine of sitting and walking practice. This is called “Launching Energy;” it puts you on the path and gets you moving forward.

Đầu tiên bạn sẽ thực hiện sự nỗ lực tất yếu để kiến lập sự thực hành thiền định của mình. Bạn tập trung tâm thức của mình vào đối tượng thiền định chủ yếu, và bạn trở đi trở lại đối tượng này nhiều lần. Bạn tạo lập một thông lệ cho việc thực hành về việc tọa hành và việc bộ hành. Điều này được gọi là “Hoạt Lực Khải Động”, nó cung ứng bạn đạo lộ và khiến cho bạn tiến lên phía trước.

Even if obstacles arise, you will stick with your practice, overcoming all obstacles with perseverance. If you are bored and lethargic, you summon up ardent energy. If you feel pain, you overcome the timid mind that prefers to withdraw and is unwilling to face what is happening. This is called “Liberating Energy,” the energy necessary to liberate you from indolence. You will not retreat. You know you will just keep walking until you reach your goal.

Cho dù những sự chướng ngại khởi sinh, bạn sẽ tiếp tục việc thực hành của mình, khi

đã áp phục mọi chướng ngại với sự kiên trì bất giải. Nếu như bạn đã cảm thấy chán nản và ỉu rĩ, uể oải, bạn cố khởi sự hoạt lực nhiệt thiết. Nếu như bạn cảm thọ thống khổ, bạn áp phục tâm thức khiếp đảm đến nổi ưa thích được triệt thoát và không muốn đối diện những gì đang xảy ra. Điều này được gọi là “Hoạt Lực Cảm Thấy Giải Thoát”, sự hoạt lực tất yếu để giải thoát bạn khỏi sự lười biếng. Bạn sẽ bất triệt thoát. Bạn tri thức rằng bạn sẽ chỉ tiếp tục việc bộ hành cho đến khi bạn đạt đáo mục tiêu của mình.

After that, when you have overcome the intermediate difficulties and perhaps have found yourself in a smooth and subtle space, you will not become complacent. You will go into the next gear, putting in the effort to lift your mind higher and higher. This is an effort which neither decreases nor stagnates, but is in constant progress. This is called “Progressive Effort,” and it leads to the goal you desire.

Sau đó, khi bạn đã áp phục những sự khó khăn trung gian và có lẽ đã tự nghiệm thấy chính mình trong một không gian bình ổn và tinh diệu, bạn sẽ không trở nên tự mãn. Bạn sẽ tiến nhập tốc độ kế tiếp, khuynh tâm toàn lực để nâng tâm thức của mình càng lúc càng cao hơn. Đây là một sự nỗ lực không suy giảm mà cũng không đình trệ, mà là trong sự tiến hóa bất đoạn. Điều này được gọi là “Tiệm Tiến Hoạt Lực”, và nó dẫn đến mục tiêu bạn sở nguyện cầu.

Therefore, the ninth factor conducive to sharpening the controlling faculties actually means applying successive levels of energy so that you neither stop nor hesitate, surrender nor retreat, until you reach your final goal and destination.

Do đó, yếu tố thứ chín hữu trợ cho các quan năng không chế được mãn nhuệ, một cách xác thiết có nghĩa là việc ứng dụng liên tục các trình độ hoạt lực nhằm để cho bạn không có đình chỉ mà cũng không do dự, không khuất phục mà cũng không triệt thoát, cho đến khi bạn đạt đến mục tiêu và mục đích tối hậu.

As you go along in this way, making use of all of the nine qualities of mind described above, the five controlling faculties of faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom will sharpen and deepen. Eventually they will take over your mind and lead you on to freedom.

Khi bạn tiến hành trong phương thức này, khi đã tận dụng tất cả chín ưu chất tâm thức đã miêu thuật ở trên, ngũ quan năng không chế về sự tín tâm (Tín), sự hoạt lực (Tinh Tấn), sự chú niệm (Niệm), sự định thức (Định) và trí tuệ (Tuệ) sẽ được mãn nhuệ và gia thâm. Cuối cùng chúng sẽ khởi chi phối tác dụng tâm thức bạn và dẫn đạo bạn đến sự tự do.

I hope you can examine your own practice. If you see that it is lacking in some element, make use of the above information to your own benefit.

Please walk straight on until you reach your desired goal !

Sư hy vọng bạn có thể thẩm tra việc thực hành của chính mình. Nếu như bạn lĩnh hội

rằng nó đang khuyết pháp trong một số yếu tố, hãy tận dụng số liệu trên để làm điều hữu ích cho chính mình.

Xin hãy đi thẳng cho đến khi bạn đạt đến mục tiêu đã sở nguyện cầu của mình !

3. THE TEN ARMIES OF MĀRA

3. THẬP ĐỘI QUÂN ÁC MA

*Meditation can be seen as a war between wholesome and unwholesome mental states. On the unwholesome side are the forces of the **Kilesas**, also known as “The Ten Armies of **Māra**.” In **Pāḷi**, **Māra** means killer. He is the personification of the force that kills virtue and also kills existence. His armies are poised to attack all **yogis**; they even tried to overcome the **Buddha** on the night of his enlightenment.*

Thiền định có thể được xem như một chiến tranh giữa những trạng thái tinh thần tịnh hảo và vô tịnh hảo. Về phía vô tịnh hảo là những lực lượng của các **Pháp Phiền Nã**, còn được sở tri là “Thập Đội Quân Ác Ma”. Trong **Pāḷi** ngữ, **Ác Ma** có nghĩa là sát thủ. Ông ấy là hóa thân của lực lượng sát tử phẩm hạnh cao thượng và cũng sát tử sự hiện sinh. Những đội quân của Ông ấy đã sẵn sàng tấn công tất cả các hành giả, thậm chí chúng đã cố gắng áp phục **Đức Phật** vào đêm giác ngộ của Ngài.

*Here are the lines the **Buddha** addressed to **Māra**, as recorded in the **Sutta Nipāta**:*

(*)

*Sensual pleasures are your first army,
Discontent your second is called.
Your third is hunger and thirst,
The fourth is called craving.
Sloth and torpor are your fifth,
The sixth is called fear,
Your seventh is doubt,
Conceit and ingratitude are your eighth,
Gain, renown, honor and whatever fame
Is falsely received (are the ninth),
And whoever both extols himself and
Disparages others (has fallen victim to the tenth).
That is your army, **Namuci [Māra]**,
The striking force of darkness.
One who is not a hero cannot conquer it,
But having conquered it, one obtains happiness.*

Đây là những câu kệ **Đức Phật** đã diễn thuyết với **Ác Ma**, đã được ghi chép lại trong

Kinh Tập: (*)

Những cảm giác khoái lạc là đội quân thứ nhất của Ông,
Sự bất mãn đã được gọi là thứ hai của Ông,
Thứ ba của Ông là sự đói và khát nước,
Thứ tư đã được gọi là lòng khát vọng,
Sự giải đãi và sự thụ miên là thứ năm của Ông,
Thứ sáu đã được gọi là sự sợ hãi,
Thứ bảy của Ông là sự hoài nghi,
Sự tự phụ và sự vọng ân phụ nghĩa là thứ tám của Ông,
Sự lợi lộc, sự thanh vọng, sự vinh dự và bất luận danh khí nào
Đã được công nhận một cách bất chính xác (là thứ chín),
Và bất luận ai vừa tự khen mình và
Phỉ báng các tha nhân (đã trở thành thụ hại giả của thứ mười).
Đó là đội quân của Ông, này **Namucī (Ác Ma)**,
Lực lượng đột kích của màng hắc ám.
Một người không là một anh hùng không thể nào chiến thắng nó,
Thế nhưng khi đã chiến thắng nó, người ta hoạch đắc niềm hạnh phúc.

[(*)]: Trích trong bài Kinh Tinh Cần # 2 (The Striving – **Padhāna Sutta**: Kinh Văn Cần Miễn),
với những đoạn 436, 437, 438, 439 thuộc Kinh Tập (**Sutta Nipāta**), Chương Trọng Đại III
(**The Great Chapter**), Đại Phẩm (**Mahāvagga**), **Pāli Text Society, Pages 225 - 228**:

425. “*When, resolved upon striving,
I had gone to the Nerañjarā River,
As I meditating very strenuously
To attain security from bondage. (1)*

Thế Tôn: “Bên sông Ni Liên Thiên

Ta tinh cần tinh tấn,
Cố gắng, Ta thiền định
Đạt an ổn khổ ách.

425. Khi đã quyết tâm phấn đấu,

Ta đã đi đến sông **Nerañjarā**,

Khi Ta đã đang thiền định một cách rất ngoan cường
Để thành đạt sự an toàn khỏi sự thúc phược. (1)

426. “*Namucī approached me,
Speaking compassionate words:
“You are thin, pale,
You’re on the verge of death. (2)*

“Ác Ma đến gần Ta,
Nói lên lên từ mẫn,
Ngài ốm không dung sắc,
Ngài đã gần chết rồi.

426. “**Namuci** đã tiếp cận Ta
Đã nói những ngôn từ hữu đồng tình tâm:
“Ngài đã gầy đét, xanh xao,
Ngài đang cận kề tử vong. (2)

427. “*A thousand parts belong to death,
One fraction of your life remains.
Live, Sir, life is better !
While living, make merits ! (3)*
“Cả ngàn phần, Ngài chết,
Chỉ một phần còn sống,
Hãy sống, sống tốt hơn,
Sẽ làm các công đức.

427. Một ngàn phần thuộc tử vong,
Cuộc sống của Ngài chỉ còn lại một phần nhỏ.
Hãy sống, thưa Ngài, sự sống quá hoàn hảo hơn !
Trong khi đang sống, hãy tạo những công đức ! (3)

428. “*While you are living the spiritual life
And performing the fire sacrifice,
Abundant merit is stored up.
Why devote yourself to striving ? (4)*

“Nhu Ngài sống Phạm Hạnh,
Hãy đốt lửa tế tự,
Hãy chắt chứa công đức,
Ngài tinh tấn làm chi ?

428. Trong khi Ngài đang sống đời sống tinh thần,
Và biểu hiện việc hiến tế lửa,
Đại lượng công đức đã được trữ bị.
Vì sao Ngài lại tự hiến thân để phân đầu ? (4)

429. “*Hard to travel is the path for striving,
Hard to practice, hard to achieve.”
Speaking these verses, **Māra** stood
In the presence of the **Buddha**. (5)*

“Khó thay đường tình tấn,
Khó làm, khó đạt được.”
Ác Ma đứng gần **Phật**
Nói lên những kệ này.

429. Tân khổ lữ hành là lộ trình phấn đấu,
Tân khổ thực hành, tân khổ thành tựu.
Khi đã nói những câu kệ này, Ác Ma đã đứng
Kề cận tại chỗ **Đức Phật**. (5)

430. *When Māra had spoken in such a way,
The Blessed One said this to him:
“Kinsman of the heedless, Evil One,
You have come here with a purpose. (6)*

Thế Tôn đã đáp lại
Lời Ác Ma như sau:
Bà con ác phóng dật
Ông đến đây làm chi ?

430. Khi Ác Ma đã nói trong một phương thức như vậy,
Đức Thế Tôn đã nói như thế này với Ông ấy:
Này Ác Ma, nam nhân thân thích bất gia chú ý,
Ông đã đến đây với một mục đích. (6)

431. *“I do not have any need
Even for the slightest merit.
It is fitting for Māra to speak
To those who have need of merits. (7)*

“Với công đức nhỏ bé,
Ta đâu có cần đến ?
Với ai cần công đức,
Ác Ma đang nói chúng.

431. Ta không có bất luận nhu yếu nào
Ngay cả với công đức nhỏ bé nhất.
Thật thỏa đáng cho Ác Ma để nói
Với những ai có nhu yếu về những công đức. (7)

432. *“I have faith and energy too,
And wisdom exists in me.
When I am so resolute,
Why do you ask me to live ? (8)*

“Đây có tín, tinh tấn,
Với Ta có trí tuệ,
Như vậy Ta tinh tấn,
Sao Ông hỏi Ta sống ?

432. Ta có sự tín tâm, và cũng có hoạt lực,
Và trí tuệ hiện hữu trong Ta.
Khi Ta đã kiên định bất di như vậy,
Vì sao Ông yêu cầu để sống ? (8)

433. *“This wind might dry up
Even the streams of the rivers,
So why, when I am resolute,
Should it not dry up my blood ? (9)*

“Gió này làm khô cạn,
Cho đến các dòng sông,
Làm sao khô cạn máu,
Khi Ta sống tinh tấn ?

433. Ngọn gió này có thể làm khô cạn
Ngay cả những dòng sông,
Thế vì sao, khi Ta đã kiên định bất di,
Nó không làm khô cạn dòng máu của Ta ? (9)

434. *“When the blood is drying up,
The bile and phlegm dry up.
When my muscles are wasting away,
My mind becomes even more serene,
And my mindfulness and wisdom
And concentration become more firm. (10)*

“Dầu máu có khô cạn,
Mật, đàm Ta khô cạn,
Dầu thịt có hủy hoại,
Tâm Ta càng tịnh tín,
Ta lại càng vững trú,
Niệm, tuệ và thiền định.

434. Khi dòng máu đã bị khô cạn đi,
Mật và đàm khô cạn đi.
Khi những bắp thịt của Ta đã bị ốm yếu gầy mòn,
Tâm thức Ta trở nên an tường nhiều hơn,
Và sự chú niệm và trí tuệ

Và sự định thức của Ta trở nên kiên định hơn. (10)

435. *“While I am dwelling in such a way
I have experienced extreme pain,
Yet my mind does not turn to sensual pleasures:
Behold the purity of the being !”(11)*

“Do Ta sống như vậy,
Đạt được thọ tối thượng,
Tâm không cầu các dục,
Nhìn chúng sinh thanh tịnh.

435. Khi Ta đã đang an trú trong một phương thức như vậy
Ta đã có trải nghiệm sự thông khổ cực độ,
Tuy vậy tâm thức Ta bất chuyển hướng đến những cảm giác khoái lạc:
Khán kiến sự thuần khiết ở hữu tình ! (11)

436. *“Sensual pleasures are your first army;
The second is called discontent.
Hunger and thirst are the third;
The fourth is called craving. (12)*

“Dục, đội quân thứ nhất,
Thứ hai, gọi bất lạc,
Thứ ba, đói và khát,
Thứ tư, gọi tham ái.

436. Những cảm giác khoái lạc là đội quân thứ nhất của Ông,
Thứ hai đã được gọi là sự bất mãn,
Sự đói và khát nước là thứ ba,
Thứ tư đã được gọi là lòng khát vọng. (12)

437. *“The fifth is dullness and drowsiness;
The sixth is called cowardice.
Doubt is your seventh;
Your eighth, denigration and pride. (13)*

“Năm, hôn trầm thụy miên,
Thứ sáu, gọi sợ hãi,
Thứ bảy, gọi nghi ngờ,
Tám, dèm pha ngoan cố.

437. Thứ năm là sự giải đãi và **sự hôn hôn dục thụy** (mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ),
Thứ sáu đã được gọi là **sự khiếp nọa** (nhút nhát, sợ sệt),
Sự hoài nghi là thứ bảy của Ông,

Thứ tám của Ông, sự phỉ báng và tự tôn,

438. *“Gain, praise and honor,
And wrongly obtained fame (is ninth);
(The tenth is when) one extols oneself
And looks down at others. (14)*

“Lợi, danh và cung kính,
Danh vọng được tà vạy,
Ai tự đề cao mình,
Hủy báng các người khác.

438. Sự lợi lộc, sự tán tụng, và sự vinh dự,
Và sự danh khí đã hoạch đắc một cách thô ngộ (là thứ chín),
(Thứ mười là khi) người ta tự khen mình và
Phỉ báng các tha nhân. (14)

439. *“This is your army, **Namuci**,
The squadron of the Dark One.
A weakling does not conquer it,
But having conquered it, one gains bliss. (15)*

“Ôi này **Namuci**,
Đây là quân đội Ông,
Đây quân đội chiến trận,
Của dòng họ **Kanhā**,
Kẻ nhát, không thắng Ông,
Ai thắng Ông, được lạc.

439. Đây là đội quân của Ông, này **Namuci**,
Đội kỵ binh của Vị Hắc Ám.
Một người hèn yếu không chiến thắng nó,
Thế nhưng khi đã chiến thắng nó, người ta hoạch đắc niềm cực lạc. (15)

440. *“I wear **Muñja** grass;
Wretched would life be to me.
It's better that I die in battle
Than live on defeated. (16)*

“Ta mang cỏ **Muñja**,
Vững thay, đầy đời sống,
Thà Ta chết chiến trận,
Tốt hơn, sống thất bại.

440. Ta đội ngọn cỏ chiến thắng **Muñja**,

Sự sống sẽ bị thảm đến với Ta.
Thà Ta tử vong trong cuộc chiến đấu còn
Hoàn hảo hơn tiếp tục sống khi đã bị kích bại. (16)

441. “Some Ascetics and **Brahmins**,
Engulfed here, are no longer seen.
They do not know the path by which
The disciplined ones travel. (17)

“Bị thấy đắm ở đây,
Số Sa Môn, Phạm Chí,
Không biết được con đường,
Bậc giới đức thường đi.

441. Một số khổ hành giả và các vị Bà La Môn,
Đã bị nhấn chìm ở đây, không còn trông thấy nữa.
Họ bất tri đắc đạo lộ mà
Các bậc kỷ luật nghiêm minh lữ hành. (17)

442. “Having seen the bannered army all around,
(And) **Māra** with his vehicle ready,
I will go out to meet him in battle:
May he not dislodge me from my place ! (18)

“Thấy khắp quân đội dàn,
Ác Ma trên lưng voi,
Ta bước vào chiến trận,
Không để ai chiếm đoạt.

442. Khi đã trông thấy lãnh chúa có đội quân dưới cờ xung quanh,
(Và) **Ác Ma** với cơ động xa của mình đã sẵn sàng,
Ta sẽ đi ra để ngộ kiến Ông ấy trong cuộc chiến đấu:
Ước mong Ông ấy không trục xuất Ta khỏi vị trí mình.

443. “Though the world with its **Devas**
Cannot overcome that army of yours,
I will destroy it with wisdom,
Like a fresh clay bowl with a stone. (19)

“Đội ngũ quân nhà Ông,
Đời này và Chư Thiên,
Không một ai thắng nổi,
Ta đến Ông với tuệ,
Như hòn đá đập nát,

Chiếc bát chưa nung chín.

443. Mặc dù thế gian với Chư Thiên của nó
Không thể nào áp phục đội quân đó của Ông được,
Ta sẽ tiêu diệt nó với trí tuệ,
Tự hồ một bát đất sét tươi với một hòn đá. (19)

444. *“Having gained mastery over my intention,
And with mindfulness well established,
I will wander from realm to realm,
Guiding many disciples. (20)*

“Nhiếp phục được tâm tư,
Khéo an trú chánh niệm,
Ta sẽ đi bộ hành,
Nước này qua nước khác,
Để huấn luyện rộng rãi,
Cho những người đệ tử.

444. Khi đã hoạch đắc tác ý tinh thông của mình,
Và với sự chú niệm đã được khéo kiến lập,
Ta sẽ lưu lãng từ lãnh vực này đến lãnh vực khác,
Chỉ đạo nhiều môn đồ. (20)

445. *“Heedful and resolute,
Those practitioners of my teaching,
Against your wishes, will go
To the state where one does not sorrow”. (21)*

“Không phóng dật, tinh cần,
Họ hành lời Ta dạy,
Dẫu Ông không muốn vậy,
Họ vẫn sẽ đi tới,
Chỗ nào họ đi tới,
Chỗ ấy không sâu muộn.

445. Hữu tâm cần ý và kiên quyết,
Những thực tiễn giả giáo đạo của Ta,
Tương phản nguyện vọng của Ông, sẽ đi đến
Trạng thái nơi mà người ta bất bị thương. (21)

446. *“For seven years I followed the Blessed One,
(Trailing him) step by step,
But I have not found an opening*

In the Enlightened One, who is mindful. (22)

Ác Ma: “Bảy năm, Ta bước theo,
Chân theo chân Thế Tôn,
Không tìm được lỗi lầm,
Nơi Thế Tôn chánh niệm.

446. Trong bảy năm Ta đã dõi theo Đức Thế Tôn,
(Đã truy tung Ngài) từng bước một,
Thế nhưng Ta không tìm thấy một cơ hội
Nơi Đẳng Giác Ngộ, Bạc chú niệm. (22)

447. “*There was a crow that circled around
A stone that looked like a lump of fat:
“Perhaps we’ll find something tender here,
Perhaps there may be something tasty. (23)*

“Như quạ bay xung quanh,
Hòn đá như đồng mỡ,
Có thể có chi mềm ?
Có thể có chi ngọt ?

447. Đã có một con quạ bay quanh
Một hòn đá đã trông tựa hồ một miếng mỡ:
Có lẽ chúng ta sẽ tìm thấy một thứ gì đó mềm dịu ở đây,
Có lẽ có một thứ gì đó có thể có vị ngon. (23)

448. “*But finding nothing tasty there,
The crow departed from that place.
Just like the crow that attacked the stone,
We leave **Gotama** disappointed.” (24)*

“Không tìm được chi ngọt,
Quạ từ đó bay đi,
Như quạ mổ hòn đá,
Ta bỏ **Gotama**.

448. Thế nhưng đã nghiệm thấy không có chi có vị ngon nơi đó,
Con quạ đã rời khỏi vị trí đó.
Cũng tựa hồ con quạ đã tấn công hòn đá,
Chúng tôi đã thất vọng rời khỏi Đức **Gotama**. (24)

449. *So much was he stricken with sorrow
That his lute fell from his armpit.
Thereupon that saddened spirit*

Disappeared right on the spot. (25)

“Bị sâu muộn chi phổi,

Cây đàn rơi khỏi nách,

Kẻ Dạ Xoa ác ý,

Tại đây liền biến mất.

449. Ông ấy đã bị giày vò rất nhiều với nỗi bi thương

Đến nỗi **lưu đặc cảm** (*cây đàn đặc biệt bằng lưu ly*) của Ông ấy đã rơi khỏi nách mình.

Ngay sau đó Ác Ma đã bi thương ấy

Đã biến mất ngay tại chỗ. (25)]

*To overcome the forces of darkness in our own minds, we have the wholesome power of **Satipaṭṭhāna Vipassanā** meditation, which gives us the sword of mindfulness, as well as strategies for attack and defense. In the **Buddha's** case, we know who won the victory. Now, which side will win over you ?*

Để áp phục những lực lượng của màng hắc ám trong tâm thức của chính mình, chúng ta có năng lực tịnh hảo của thiền định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ** mà đã ban phát chúng ta thanh kiếm chú niệm, cũng như các chiến lược để tấn công và phòng ngự. Trong trường hợp **Đức Phật**, chúng ta tri đắc ai là Bậc chiến thắng. Bây giờ, bên phía nào sẽ thuyết phục bạn ?

FIRST ARMY: SENSE PLEASURE

ĐỘI QUÂN THỨ NHẤT: CẢM GIÁC KHOÁI LẠC

*Sense pleasure is the First Army of **Māra**. Due to previous good actions in sensual or material realms, we find ourselves reborn in this world. Here, as in other sensual spheres, beings are faced with a wide assortment of appealing sense objects. Sweet sounds, rich smells, beautiful ideas, and other delightful objects touch all our six sense doors. As a natural result of encountering these objects, desire arises. Pleasant objects and desire are the two bases of sense pleasure.*

Cảm giác khoái lạc là đội quân thứ nhất của **Ác Ma**. Do những hành động thiện hảo trước đây trong các Cõi Dục Giới hoặc Cõi Sắc Giới, chúng ta đột nhiên tự phát hiện tái sinh trong thế giới này. Ở đây, như trong các Cõi Dục Giới khác, chúng hữu tình đã đối diện một lượng rộng lớn thể loại các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*) hữu hấp dẫn lực. Những âm thanh diễm mỹ, các hương thơm nồng uất, những ý tưởng hoàn mỹ, và các đối tượng cao hứng khác tiếp xúc tất cả lục môn cảm quan của chúng ta. Như một kết quả tự nhiên của việc tiếp xúc những đối tượng này, lòng tham dục khởi sinh. Các đối tượng duyệt ý và lòng tham dục là hai cơ sở cảm giác khoái lạc.

Our attachments to family, property, business and friends also constitute the First Army. Normally for a sentient being, this army is very difficult to overcome. Some humans fight it by becoming monks and nuns, leaving behind their families and all that they cling to.

Yogis on retreat leave behind their family and occupation temporarily in order to combat the force of attachment which ties us to the six kinds of sense objects.

Những sự chấp trước với gia đình, tài sản, doanh nghiệp và những bằng hữu cũng cấu thành đội quân thứ nhất. Một cách thông thường đối với một hữu tình hữu tri giác, đội quân này rất khó áp phục. Một số nhân hữu tình đã chiến đấu nó qua việc trở thành những vị tu sĩ và các vị tu nữ, đã bỏ lại đằng sau những gia đình của họ và tất cả những gì họ y luyện vào. Các hành giả trong khóa tu tĩnh tâm một cách tạm thời bỏ lại phía sau gia đình, chức nghiệp và thú tiêu khiển của họ nhằm để chiến đấu lực lượng chấp trước mà hệ phược chúng ta vào sáu thể loại các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*).

*Anytime you practice meditation, especially in a retreat, you leave behind a large number of pleasant things. Even with this narrowing in range, though, you still find that some parts of your environment are more desirable than others. At this time it is useful to recognize that you are dealing with **Māra**, the enemy of your freedom.*

Bất luận lúc nào bạn thực hành thiền định, nhất là trong một khóa tu tĩnh tâm, bạn bỏ lại phía sau một số lượng lớn những điều duyệt ý. Tuy nhiên, ngay cả với việc thu hẹp trong phạm vi này, bạn vẫn nghiệm thấy rằng một số phần ở môi trường của bạn khả vọng cầu hơn những nơi khác. Tại thời điểm này thật hữu dụng khi nhận thức rằng bạn đang đối phó với **Ác Ma**, kẻ thù sự tự do của bạn.

SECOND ARMY: DISSATISFACTION **ĐỘI QUÂN THỨ HAI: SỰ BẤT MÃN Ý**

*The Second Army of **Māra** is dissatisfaction with the holy life, with the meditation practice in particular. On a retreat, you may find yourself dissatisfied and bored: with the hardness or the height of your cushion, with the food you are given, with any of the elements of your life during the time of practice. Some issue crops up and, as a result, you cannot quite immerse yourself in the delight of meditation. You may begin to feel that this is actually the fault of the practice.*

Đội quân thứ hai của **Ác Ma** là sự bất mãn ý với đời sống thánh khiết, đặc biệt là với sự thực hành thiền định. Trong một khóa tu tĩnh tâm, bạn có thể đột nhiên tự phát hiện bất mãn ý và đã cảm thấy chán nản: với sự kiên ngạnh hoặc chiều cao tọa cụ của bạn, với thực phẩm bạn đã được cấp phát, với bất luận yếu tố nào trong đời sống của bạn trong thời gian thực hành. Một số vấn đề xuất hiện và, kết quả là, bản thân bạn không thể nào hoàn toàn tự đắm chìm trong niềm cao hứng của thiền định. Bạn có thể bắt đầu cảm thọ rằng đây một cách xác thiết là khuyết điểm của việc thực hành.

*To combat this discontent, you must become an **Abhirati**, a person who is delighted in and devoted to the **Dhamma**. Having found and implemented the correct method of practice, you begin to overcome the hindrances. Rapture, joy and comfort will arise naturally from your concentrated mind. At this time you realize that the delight of the **Dhamma** is far*

superior to sense pleasures. This is the attitude of an **Abhirati**. However, if you are not thorough and careful in your practice, you will not find this subtle and wonderful taste of the **Dhamma**, and any difficulty in your practice will cause aversion to arise in you. Then **Māra** will be victorious.

Để chiến đấu sự bất mãn này, bạn cần phải thích hợp một **Niềm Cao Hứng** (tâm khoáng thần di, dẫn nhân nhập thắng), một người đã cao hứng và đã trung thành với **Giáo Pháp**. Khi đã tìm ra và đã thực thi phương pháp thực hành chính xác, bạn bắt đầu áp phục những Pháp chương ngại tinh thần (*Triền Cái*). Sự cuồng hỷ (*Hỷ Lạc*), niềm lạc sự và sự thư thích sẽ khởi sinh một cách chính thường từ tâm thức đã tập trung của bạn. Tại thời điểm này bạn chứng tri rằng niềm cao hứng vào **Giáo Pháp** càng cực hảo hơn nhiều so với những cảm giác khoái lạc. Đây là thái độ của một **Niềm Cao Hứng**. Tuy nhiên, nếu như bạn không thấu triệt và cẩn thận trong sự thực hành của mình, bạn sẽ không nghiệm thấy hương vị vi tế và tuyệt diệu này của **Giáo Pháp**, và bất luận sự khó khăn nào trong sự thực hành của mình sẽ khiến **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) khởi sinh ở trong bạn. Thế rồi **Ác Ma** sẽ hoạch đắc thắng lợi.

The overcoming of difficulty in Vipassanā practice is, again, like warfare. The yogi will use an offensive, defensive or a guerrilla style of combat depending on his or her abilities. If he or she is a strong fighter, the yogi will advance. If weak, he or she may withdraw temporarily, but not in a helter-skelter fashion, reeling and running in disorder. Rather, the withdrawal will be strategic, planned and executed with the aim of gathering strength to win the battle at last.

Và lại, việc áp phục sự khó khăn trong sự thực hành **Minh Sát Tuệ**, tự hồ chiến tranh. Hành giả sẽ sử dụng một phương thức chiến đấu tấn công, phòng ngự hoặc du kích tùy thuộc vào những năng lực của Ông ấy hoặc Bà ấy. Nếu như Ông ấy hoặc Bà ấy là một chiến sĩ kiên cường, hành giả sẽ tiến bộ. Nếu như yếu kém, Ông ấy hoặc Bà ấy có thể triệt thoái một cách tạm thời, thế nhưng không thể trong một phương thức **thương xúc mang loạn** (*vội vàng bán loạn lên*), loạn choạng và bỏ chạy một cách mất trật tự. Thay vào đó, việc triệt thoái sẽ có chiến lược, có kế hoạch và được thực thi với mục đích kích thích sức mạnh để cuối cùng chiến thắng cuộc chiến đấu.

Sometimes discontent with the environmental or other supports of meditation practice is not entirely Māra's fault — not entirely due to the wanderings of a greedy mind. Nonetheless, pervasive discontent may interfere with meditative progress. To allow for meditation, certain necessities of life must be available. Yogis must have proper shelter and meals, as well as sundry other help. With these requirements met they can proceed wholeheartedly to practice meditation. The need for a suitable environment is the fourth of nine causes for development of the controlling faculties, and was discussed at length in the preceding Chapter. If you find a deficiency in your environment that you are certain is hindering your meditation, it is all right to take reasonable steps to correct it. Of course, you

should be honest with yourself and others; make sure that you are not merely succumbing to Māra's Second Army.

Đôi khi sự bất mãn với môi trường hoặc những sự hỗ trợ khác cho việc thực hành thiền định không hoàn toàn là lỗi lầm của **Ác Ma** – hoàn toàn không phải do sự lưu lãng của một tâm thức tham lam. Tuy nhiên, sự bất mãn phổ biến có thể phương ngại tiến trình hãm nhập thâm tư. Để trợ cấp cho thiền định, một số nhu phẩm tất yếu cho sinh hoạt cần phải có sẵn sàng. Các hành giả cần phải có trú xứ và các bữa ăn thích hợp, cũng như sự hỗ trợ linh tinh khác. Với những nhu cầu này đã mãn túc, họ có thể tiếp tục một cách toàn tâm toàn ý thực hành thiền định. Điều nhu yếu về một môi trường thích hợp là nguyên nhân thứ tư trong chín nguyên nhân cho sự phát triển các quan năng không chế, và đã được thảo luận đầy đủ từ đầu chí cuối trong Chương trước. Nếu như bạn tra mình một sự khuyết pháp trong môi trường của mình mà bạn xác định đang trở ngại việc thiền định của mình, thật chính đáng để thực hiện các bước hợp lý để sửa chữa nó. Lẽ tất nhiên, bạn nên trung thực với bản thân và các tha nhân, hãy xác bảo rằng bạn không chỉ đơn thuần khuất phục trước đội quân thứ hai của **Ác Ma**.

THIRD ARMY: HUNGER AND THIRST **ĐỘI QUÂN THỨ BA: SỰ ĐÓI VÀ KHÁT NƯỚC**

*Is food the problem ? Perhaps a **yogi** has to overcome desire and dissatisfaction, only to be attacked again by Māra's Third Army, hunger and thirst. In the days of old and even now, **Buddhist** monks and nuns have depended for their food on the generosity of lay people. The normal practice for a monk is to go for an alms round every day in the community or village that supports him. Sometimes a monk may live in a secluded area and take all his support from a small group of families. One day his needs will be well taken care of, another day not. The same goes for lay **yogis**. At a retreat, the food is not quite like home. You do not get the sweet things you are fond of; or the sour, salty and rich foods you are accustomed to. Agitated by missing such tastes, you cannot concentrate and thus are unable to see the **Dhamma**.*

Thực phẩm có phải là vấn đề ? Có lẽ một hành giả phải áp phục lòng tham dục và sự bất mãn ý, thêm nữa lại còn bị tấn công bởi đội quân thứ ba của **Ác Ma**, sự đói và khát nước. Trong những ngày xa xưa và ngay cả bây giờ, các vị tu sĩ và những vị tu nữ **Phật Giáo** đã y phụ vào thực phẩm qua sự khoan hồng đại lượng của hàng cư sĩ tại gia. Sự thực hành thông thường đối với một vị tu sĩ là đi trì bình khát thực mỗi ngày trong quần xã hoặc thôn trang mà hỗ trợ họ. Đôi khi một vị tu sĩ có thể sống trong một địa khu tịch tịnh và đã thọ nhận tất cả sự hỗ trợ của mình từ một nhóm nhỏ các gia đình. Những nhu yếu của vị ấy sẽ được chiêu cố kỹ lưỡng trong một ngày đó, ngày khác không nhất định. Đối với các hành giả tại gia cũng tương tự như vậy. Tại một khóa tu tĩnh tâm, thực phẩm không hoàn toàn tự hồ ở nhà. Bạn không có được những thứ ngon ngọt mà bạn đã yêu thích, hoặc những thực phẩm chua, mặn

và nhiều mỡ mà bạn đã quen thuộc. Khi đã khiến cho người bất an vì thiếu mất đi những khẩu vị như vậy, bạn không thể nào tập trung và do vậy không có khả năng lĩnh hội **Giáo Pháp**.

In the world also, one can spend a lot of money in a restaurant and then not like the dish. Rarely, in fact do human beings get everything precisely as they like. They may hunger and thirst not only for food, but also for clothing, entertainment, and activities either reassuringly familiar, or exotically exciting. This notion of hunger and thirst relates to the entire range of needs and requirements.

Trong thế giới cũng vậy, người ta có thể tiêu phí rất nhiều tiền trong một nhà hàng và thế rồi không ưa thích thức ăn dọn trên đĩa. Trong thực tế, một cách hiếm khi chúng nhân hữu tình có được mọi thứ một cách chuẩn xác như họ ưa thích. Họ có thể đói và khát nước không những chỉ vì thực phẩm mà còn vì cả y phục, sự giải trí và các hoạt động hoặc quen thuộc một cách yên tâm, hoặc hấp dẫn một cách kỳ dị. Khái niệm về đói và khát nước này hữu quan đến toàn bộ hàng loạt những nhu yếu và các nhu cầu.

*If you are easily contented, adopting an attitude of being grateful for whatever you receive, **Māra's** third army will not bother you very much. One cannot always do everything one wishes to do, but it is possible to try to remain within what is beneficial and appropriate. If you concentrate your energy on furthering your meditation practice, you will be able to taste the real taste of the **Dhamma**, which is incomparably satisfying. At such a time, the third army of **Māra** will seem an army of toy soldiers to you.*

Nếu như bạn đã dễ dàng mãn ý, áp dụng một thái độ biết cảm kích với những gì bạn thọ nhận, đội quân thứ ba của **Ác Ma** sẽ không phiền nhiễu bạn nhiều. Người ta không thể lúc nào làm được mọi thứ mình mong muốn làm, thế nhưng thật là khả thi để cố gắng duy trì trong những gì hữu ích và thích hợp. Nếu như bạn tập trung sự hoạt lực của mình trong việc xúc tiến sự thực hành thiền định của mình, bạn sẽ có khả năng phẩm thưởng **Chân Pháp Vị**, là điều mãn ý **vô dũ luân tử** (không gì sánh nổi). Tại một thời điểm như vậy, đội quân thứ ba của **Ác Ma** sẽ được xem như một đội binh sĩ đồ chơi đối với bạn.

Otherwise it is hard to adjust to hunger and thirst. They are uncomfortable feelings which no one really welcomes. When they strike, if there is no mindfulness, the mind inevitably begins to scheme. You come up with fantastic justifications for getting what you want — for the sake of your practice ! Your mental health ! To aid your digestion ! Then you begin moving around to get the things you desire. Your body gets involved in satisfying your craving.

Nếu không thì, thật khó khăn để có thể điều tiết sự đói và khát nước. Chúng là những cảm thọ bất tự tại mà không có ai thực sự hoan nghênh. Khi chúng đột nhiên phát sinh, nếu như không có sự chú niệm, một cách bất khả tự miễn tâm thức bắt đầu lập kế hoạch. Bạn

khởi lên những sự biện giải hoang đường để đạt được những điều bạn mong cầu – vì mục đích sự thực hành của mình ! Vì sự kiên kháng tâm lý của mình ! Để hỗ trợ sự tiêu hóa của mình ! Thế rồi bạn bắt đầu di động để có được những điều bạn sở nguyện cầu. Sắc thân bạn đã hữu quan chặt chẽ vào việc mãn ý lòng khát vọng của mình.

FOURTH ARMY: CRAVING ĐỘI QUÂN THỨ TƯ: LÒNG KHÁT VỌNG

*Craving is the Fourth Army of **Māra**. At times a monk's bowl may not be quite full at the end of his normal alms round, or some of the things most suitable for his diet have not yet appeared in it. Instead of going home to the monastery, he may decide to continue his alms round. Here is a new route, as yet untried — on it he might get the tidbit he desires. New routes like this can grow quite long.*

Lòng khát vọng là đội quân thứ tư của **Ác Ma**. Đôi khi bình bát của một vị tu sĩ có thể không được hoàn toàn đầy đủ vào cuối buổi khát thực thông thường của mình, hoặc một số sự vật thích hợp nhất cho việc ẩm thực hàng ngày của mình vẫn chưa hiển hiện trong đó. Thay vì trở về tu đạo viện, vị ấy có thể quyết định tiếp tục trì bình khát thực của mình. Đây là một lộ đường mới, cho đến lúc đó chưa được thử nghiệm – trong đó vị ấy có thể thọ được thực phẩm mỹ vị mà vị ấy mong cầu. Các lộ đường mới tự hồ như thế này có thể phát triển khá lâu dài.

Whether one is a monk or not one might be familiar with this pattern. First comes craving, then planning, then moving about to materialize these schemes. This whole process can be very exhausting to mind and body.

Dù vị ấy là một vị tu sĩ hay không, vị ấy có thể quen thuộc với dạng thức này. Trước tiên khởi sinh lòng khát vọng, thế rồi lên kế hoạch, sau đó di động để hiển hiện những kế hoạch này. Toàn bộ quá trình này có thể làm sức cùng lực kiệt đối với tâm thức và sắc thân.

FIFTH ARMY: SLOTH AND TORPOR ĐỘI QUÂN THỨ NĂM: SỰ GIẢI ĐÃI VÀ SỰ THỤY MIÊN

*Thus, the fifth army of **Māra** marches in. It is none other than sloth and torpor, drowsiness. The difficulties caused by sloth and torpor are worth dwelling on, for they are surprisingly great. Torpor is the usual translation of the **Pāli** word **Thīna**, which actually means a weak mind, a shrunken and withered, viscous and slimy mind, unable to grasp the meditation object firmly.*

Vì thế, đội quân thứ năm của **Ác Ma** tiến hành. Nó không gì khác hơn là sự giải đãi và sự thụy miên, **sự hôn hôn dục thụy** (mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ). Những sự khó khăn đã bị sự giải đãi và sự thụy miên tạo ra đáng khảo luận, vì chúng gây kinh ngạc rất nhiều. Sự thụy miên là sự dịch thuật thông thường của từ **Hôn Trầm** trong **Pāli** ngữ, một cách xác thiết

có nghĩa là một tâm thức yếu ớt, một tâm thức đã thu hẹp lại và đã khô héo, tâm thức đông đặc và tiêm tể, không có khả năng lý giải đối tượng thiền định một cách kiên định.

As **Thīna** makes the mind weak, it automatically brings on weakness of body. The sluggish mind cannot keep your sitting posture erect and firm. Walking meditation becomes a real drag, so to speak. The presence of **Thīna** means that **Ātāpa**, the fiery aspect of energy, is absent. The mind becomes stiff and hard; it loses its active sharpness.

Khi **Hôn Trầm** làm cho tâm thức yếu ớt, một cách tự động nó dẫn khởi trạng thái yếu đuối ở sắc thân. Tâm thức uể oải không thể nào duy trì tư thế tọa hành thẳng đứng và kiên định. Thiền định bộ hành trở nên một sự phiền chán thực sự, có thể nói như vậy. Sự hiện diện của **Hôn Trầm** có nghĩa là **Cần Miễn**, phương diện hăng hái của hoạt lực, đã vắng mặt. Tâm thức trở nên cương ngạnh và cứng lại, nó mất đi sự mềm nhuệ hoạt diệu của nó.

Even if a **yogi** has good energy to begin with, sloth can envelop him or her so that an additional burst of energy will be required to burn it away. All the positive forces of mind are at least partially blocked. The wholesome factors of energy and mindfulness, aim and contact, are enveloped in the shroud of weakness; their functions are retarded. This situation as a whole is spoken of as **Thīna Middha**, **Thīna** being the mental factor of torpor, and **Middha** referring to the condition of the consciousness as a whole when the factor of torpor is present.

Cho dù thoát đầu một hành giả có sự hoạt lực thích hợp, sự hôn trầm có thể bao phủ Ông ấy hoặc Bà ấy để cho một sự bạo phát bỏ tức sự hoạt lực sẽ được yêu cầu tiêu hủy nó đi. Tất cả những hiệu lực tích cực hướng thượng của tâm thức chí thiếu đã bị tắc nghẽn một phần. Các yếu tố tịnh hảo về sự hoạt lực (**Tán**) và sự chú niệm (**Niệm**), sự ngấm trúng mục đích (**Tầm**) và sự tiếp xúc (**Tứ**), đã bị bao phủ trong màn bất kiên định che phủ, những chức năng của chúng đã bị nhược trí. Tình huống này nói chung đã được gọi là **Hôn Trầm Thụy Miên**, **Hôn Trầm** là yếu tố tinh thần của sự thụy miên, và **Thụy Miên** được đề cập đến tình trạng của tâm ý thức nói chung khi yếu tố thụy miên đang hiện diện.

In one's practical experience, it is not worthwhile to try to distinguish between the two components of **Thīna** and **Middha**. The general state of mind is familiar enough. Like imprisonment in a tiny cell, sloth is a restricted state in which no wholesome factor is free to carry on its proper activity. This obstruction of wholesome factors is why sloth and torpor together are called a hindrance. Eventually **Māra's** fifth army can bring one's practice to a complete standstill. A twitching sensation comes to the eyelids, the head suddenly nods forward... How can we overcome this noxious state? Once when the Venerable **Mahā Moggallāna**, one of the **Buddha's** two chief disciples, was meditating in the forest, **Thīna Middha** arose. His mind shrank and withered, as unworkable as a piece of butter that hardens in the cold. At this point the Lord **Buddha** looked into the Venerable **Mahā**

Moggallāna's mind. Seeing his plight, he approached and said, "My son Mahā Moggallāna, are you drowsy, are you sleepy, are you nodding ?"

Trong sự trải nghiệm thực tế của một người, thật không đáng để cố gắng phân biệt giữa hai tổ thành **Hôn Trầm** và **Thụy Miên**. Trạng thái thông thường của tâm thức thường có đủ cả thể nghiệm. Tự hồ sự giam cầm trong một lao phòng cực tiểu, sự giải đãi là một trạng thái đã bị hạn chế trong đó không có yếu tố tịnh hảo nào được tiếp tục tiến hành sự hoạt động thích hợp của nó. Sự trở ngại của các yếu tố tịnh hảo này là lý do sự giải đãi và sự thụy miên cùng được gọi với nhau là một Pháp chương ngại tinh thần (*Triền Cái*). Cuối cùng đội quân thứ năm của **Ác Ma** có thể dẫn tới việc thực hành của mình một sự đình trệ hoàn toàn. Một cảm giác rung rung đến những mí mắt, cái đầu một cách đột nhiên gục gập về phía trước...Làm thế nào chúng ta có thể áp phục trạng thái hữu hại này ? Một thuở nọ **Đại Trưởng Lão Moggallāna**, một trong hai vị Chí Thượng Thịnh Văn đệ tử **Đức Phật**, đã đang thiền định trong chốn thâm lâm, **Hôn Trầm Thụy Miên** đã khởi sinh. Tâm thức của Ngài đã thu hẹp lại và đã khô héo, bất khả vận hành như thể một miếng bơ cứng lại trong khí lạnh. Tại thời điểm này **Đức Thế Tôn** đã điều tra tâm thức **Đại Trưởng Lão Moggallāna**. Khi đã tri đắc nổi khốn cảnh của **Đại Trưởng Lão**, **Đức Thế Tôn** đã tiếp cận và đã nói "Này Thánh Đệ Tử **Moggallāna**, con có ngủ gà ngủ gật, con có **khốn quỵện** (*mệt mỏi và buồn ngủ*), con có đang gục đầu về phía trước không ?"

The elder replied, "Yes, Lord, I am nodding." He was frank and candid in his reply. The Buddha said, "Listen, my son, I will now teach you eight techniques of overcoming sloth and torpor."

Trưởng Lão đã trả lời "Dạ kính bạch **Đức Thế Tôn**, con đang gục đầu về phía trước". Ngài đã thẳng thắn và thành thật trong câu trả lời của mình. **Đức Phật** đã nói "Hãy lắng nghe này Thánh Tử của Ta, bây giờ Ta sẽ giáo đạo cho con về tám phương pháp để áp phục sự giải đãi và sự thụy miên".

EIGHT WAYS TO STAY AWAKE BÁT PHƯƠNG PHÁP DIỄN TRÌ SỰ Ý THỨC

The first is to change one's attitude. When torpor attacks, one may be tempted to surrender to thoughts like, "I'm so sleepy. It's not doing me any good just to sit here in a daze. Maybe I'll lie down for a minute and gather my energy." As long as you entertain such thoughts, the mental state of sloth and torpor will be encouraged to remain.

Trước tiên là chuyển biến thái độ của mình. Khi sự thụy miên tấn công, người ta có thể bị dụ hoặc để đầu hàng trước những sự nghĩ suy như sau "Tôi quá **khốn quỵện** (*mệt mỏi và buồn ngủ*). Chẳng có ích lợi chi cho mình nếu chỉ ngồi ở đây trong sự mù tịt. Có lẽ Tôi sẽ nằm xuống trong một phút và lấy lại sự hoạt lực của mình". Bao giờ bạn nuôi dưỡng những sự nghĩ suy như vậy, trạng thái tinh thần của sự giải đãi và sự thụy miên sẽ được củng cố để bảo trì bất biến.

*If, on the other hand, one states decisively, “I’ll sit through this sloth and torpor, and if it recurs I still won’t give in to it,” this is what the **Buddha** meant by changing one’s attitude. Such determination sets the stage for overcoming the fifth army of **Māra**.*

Mặt khác, nếu như một người thuyết minh một cách quả đoán “Tôi sẽ tọa hành cho vượt qua sự giải đãi và sự thụy miên này, và nếu như nó tái hiện Tôi sẽ vẫn không chịu thua nó”, đây là những gì **Đức Phật** đã chú ý trong việc chuyển biến thái độ của mình. Sự quyết tâm như vậy có khả năng dẫn đến việc áp phục đội quân thứ năm của **Ác Ma**.

Another occasion to change one’s attitude is when meditation practice becomes quite easy and smooth. There comes a point where you have more or less mastered following the rise and fall of the abdomen, and not much effort is needed to observe it well. It is quite natural to relax, sit back and watch the movement very coolly. Due to this relaxation of effort, sloth and torpor easily creep in. If this happens, you should either try to deepen your mindfulness, looking more carefully into the rise and fall, or else increase the number of objects of meditation.

Cơ hội khác nữa để chuyển biến thái độ của mình là khi việc thực hành thiền định trở nên khá dễ dàng và thuận lợi. Đến một thời điểm nơi mà bạn không ít thì nhiều đã tinh thông việc lý giải sự phòng lên và sự xập xuống ở cơ bụng, và đã không nhất thiết phải có nhiều sự nỗ lực để quan sát nó kỹ lưỡng. Thật hết sức tự nhiên để được thư giãn, rồi hưu tức (*tạm nghỉ cho lại sức và hồi phục tinh thần*) và quan chú một cách hết sức điềm tĩnh. Vì việc thư giãn sự nỗ lực này, sự giải đãi và sự thụy miên một cách dễ dàng len lỏi vào. Nếu như điều này đã xảy ra, bạn hoặc là nên cố gắng gia thâm sự chú niệm của mình, quán pháp một cách cẩn thận hơn vào sự phòng lên và sự xập xuống, hoặc là tăng gia số lượng các đối tượng thiền định.

There is a specific technique for adding more objects. It requires greater effort than simply watching the abdomen, and thus it has a revivifying effect. The mental labels to use are, “rising, falling, sitting, touching”. When you note “sitting,” you shift your awareness to the sensations of the entire body in the sitting posture. Noting “touching,” you focus on the touch sensations at one or more small areas, about the size of a quarter. The buttocks are convenient. During this “touching” note you should always return to the same chosen areas, even if you cannot always find sensations there. The heavier the state of sloth, the more touch points you should include, up to a maximum of six or so. When you have run through the course of touch points, return attention to your abdomen and repeat the series of notes from the beginning. This change of strategy can be quite effective; but it is not infallible.

Có một phương pháp đặc định để gia bội nhiều đối tượng hơn. Nó đòi hỏi sự nỗ lực hữu hiệu hơn là chỉ đơn giản quan chú ở cơ bụng, và do vậy nó có một hiệu quả tinh thức lại. Những sự khẩu đầu xung hiệu được sử dụng là “phòng lên, xập xuống, an tọa, tiếp xúc”. Khi bạn chú niệm “an tọa” bạn cải biến sự ý thức của mình đến những cảm giác toàn thân trong

tư thế tọa hành. Khi đang chú niệm “tiếp xúc”, bạn tập trung vào những cảm giác tiếp xúc tại một hoặc nhiều khu vực nhỏ, kích cỡ khoảng một đồng 25 xu. Những bàn tọa là kế cận. Trong lúc chú niệm “tiếp xúc” này, bạn phải luôn trở lại tương tự các khu vực đã chọn, cho dù bạn không thể nào luôn được nghiệm thấy những cảm giác ở đó. Trạng thái giải đãi càng trầm thuy hơn, bạn nên tính thêm những điểm tiếp xúc nữa, lên đến một mức tối đa chừng sáu điểm. Khi bạn đã chú niệm xuyên suốt tiến trình các điểm tiếp xúc, hãy phản hồi sự chú ý vào cơ bụng của mình và hãy lặp lại chuỗi chú niệm nối tiếp nhau từ giai đoạn bắt đầu. Sự cải biến chiến lược này có thể khá hữu hiệu, thế nhưng nó không tuyệt đối hữu hiệu.

*The second antidote to drowsiness is to reflect on inspiring passages you remember or have learned by heart, trying to fathom their deepest meanings. Perhaps you have lain awake at night pondering the meaning of some event. If so, you understand the function of the **Buddha's** second antidote to sloth and torpor. In **Buddhist** psychology, when thinking is analyzed in terms of its components, one component is the mental factor of **Vitakka**, or aim. This mental factor has the capacity to open and refresh the mind, and is the specific antidote to sloth and torpor.*

Thủ pháp đối kháng thứ hai đối với **sự hôn hôn dục thuy** (mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ) là tư khảo về những đoạn văn khái phát linh cảm mà bạn hoài niệm hoặc đã học thuộc lòng, cố gắng tìm hiểu ý nghĩa thâm độ nhất của chúng. Có lẽ bạn đã nằm không ngủ về đêm để khảo lự ý nghĩa của một số sự kiện nào đó. Nếu như vậy, bạn tuệ tri công dụng của thủ pháp đối kháng thứ hai của **Đức Phật** đối với sự giải đãi và sự thuy miên. Trong tâm lý học **Phật Giáo**, khi sự nghĩ suy đã được phân tích trong mối quan hệ các tổ thành của nó, một tổ thành là yếu tố tinh thần **Tâm**, hoặc sự ngắm trúng mục đích. Yếu tố tinh thần này có năng lực để khai minh và khôi phục hoạt lực tâm thức, và là thủ pháp đối kháng đặc định đối với sự giải đãi và sự thuy miên.

The third strategy for dealing with sloth is to recite those same passages aloud. If you are meditating in a group, it goes without saying that you should recite only loud enough for your own benefit. Resort to more drastic measures if your mind still has not perked up. Pull on your ears; rub your hands, arms, legs and face. This stimulates the circulation and so freshens you up a bit.

Chiến lược thứ ba để đối phó với sự giải đãi là trùng tụng to tiếng những đoạn văn ấy. Nếu như bạn đang thiền định trong một nhóm, **thị bất ngôn nhi dục** (hiển nhiên không cần phải nói rằng) bạn chỉ nên trùng tụng vừa đủ to vì sự hữu ích của chính mình. Biện pháp kịch liệt hơn được dùng đến nếu như tâm thức bạn vẫn chưa có được chấn tác. Kéo giật đôi tai của mình, chà xát đôi tay của mình, các cánh tay, đôi chân và gương mặt. Điều này khích phát sự thông thoáng và làm cho tinh thần bạn hoán phát hơn một chút.

If drowsiness persists, get up mindfully and wash your face. You could put in some

eye-drops to refresh yourself. If this strategy fails, you are advised to look at a lighted object, such as the moon or an electric bulb; this should lighten up your mind. Clarity of mind is a kind of light. With it, you can make a renewed attempt to look clearly at the rising and falling from beginning to end. If none of these techniques work, then you should try some brisk walking meditation with mindfulness. Finally, a graceful surrender would be to go to bed. If sloth and torpor are persistent over a long period, constipation could be responsible; if this is the case, consider measures to gently clear the bowels.

Nếu như **sự hôn hôn đục thụy** (mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ) trì tục tồn tại, hãy khởi lập một cách chú niệm và rửa gương mặt mình. Bạn có thể nhỏ một vài giọt thuốc nhỏ mắt để tự khôi phục tinh lực. Nếu như chiến lược này thất bại, bạn đã được khuyên bảo quan khán một đối tượng chiếu sáng, chẳng hạn như mặt trăng hoặc một bóng đèn điện, điều này sẽ làm cho tâm thức của bạn trở nên vui vẻ hơn. Tỉnh minh xác tâm thức là một thể loại khai phát. Với nó, bạn có thể thực hiện một sự nỗ lực đã được khôi phục để khán pháp một cách minh hiển sự phòng lên và sự xập xuống từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc. Nếu như không có phương pháp nào trong số này kiến hiệu, thế rồi bạn nên cố gắng một số thiền định bộ hành nhẹ nhàng thoải mái với sự chú niệm. Cuối cùng, một sự khuất phục ưu nhã sẽ là đi ngủ. Nếu như sự giải đãi và sự thụy miên trì tục tồn tại trong một đoạn thời gian quá lâu, sự bí tiện có thể trở thành nguyên nhân phát sinh, nếu như đây là tình huống, hãy khảo lự các biện pháp để thanh lý đường ruột một cách nhu hòa.

SIXTH ARMY: FEAR
ĐỘI QUÂN THỨ SÁU: SỰ SỢ HÃI

*The Sixth Army of **Māra** is fear and cowardliness. It easily attacks **yogis** who practice in a remote place, especially if the level of ardent effort is low after an attack of sloth and torpor. Courageous effort drives out fear. So does a clear perception of the **Dhamma** which comes as a result of effort, mindfulness and concentration. The **Dhamma** is the greatest protection available on earth: faith in, and practice of the **Dhamma** are therefore the greatest medicines for fear. Practicing Morality ensures that one's future circumstances will be wholesome and pleasant; practicing concentration means that one suffers less from mental distress; and practicing wisdom leads toward **Nibbāna**, where all fear and danger have been surpassed. Practicing the **Dhamma**, you truly care for yourself, protect yourself, and act as your own best friend.*

Đội quân thứ sáu của **Ác Ma** là sự sợ hãi và **sự khiếp nọa** (nhút nhát, sợ sệt). Nó tấn công một cách dễ dàng các hành giả thực hành trong một vị trí dao viễn, đặc biệt là nếu như trình độ nỗ lực nhiệt thiết đã suy nhược sau một sự tấn công của sự giải đãi và sự thụy miên. Sự nỗ lực dũng cảm thanh trừ sự sợ hãi. Thế rồi một động sát lực minh hiển về **Giáo Pháp** đến như một kết quả của sự nỗ lực (*Tinh Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*) và sự định thức (*Định*). **Giáo Pháp** là sự bảo hộ tối thượng khả hoạnh đặc trên địa cầu: do đó, sự tín tâm và sự thực

hành **Giáo Pháp** là những được phẩm cực hảo dụng cho sự sợ hãi. Việc thực hành Quy Phạm Đạo Đức (*Giới*) bảo chứng rằng những cảnh huống tương lai của mình sẽ được tịnh hảo và duyệt ý, việc thực hành sự định thức (*Định*) có nghĩa là người ta cảm thọ khổ ít hơn sự thống khổ tinh thần, và việc thực hành trí tuệ (*Tuệ*) dẫn đến **Níp Bàn**, nơi mà tất cả sự sợ hãi và sự nguy hiểm đã được siêu xuất. Việc thực hành **Giáo Pháp** là bạn một cách chân thành tự chiều cổ bản thân, tự bảo hộ bản thân, và hành động như một tối hảo bằng hữu của chính mình.

Ordinary fear is the sinking form of anger. You cannot face the problem, so you show no reaction outwardly and wait for the opportunity to run away. But if you can face your problems directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise. On a meditation retreat, yogis who have lost touch with the Dhamma feel fear and lack of confidence in relating to other yogis and their teacher. For example, some yogis are severely attacked by sloth and torpor. Such people have been known to sleep through five hour-long sittings in a row. They may have only a few minutes of clear awareness in an entire day. Such yogis tend to feel inferior, shy and embarrassed, especially if they begin to compare their own practice to that of other yogis who seem to be in deep Samādhi all the time. At times in Burma, torpid yogis slip away for a couple of days and miss their interviews. A few slip all the way home ! They are like school children who have not done their homework. If such yogis would apply courageous effort, their awareness would become hot like the sun, burning off the clouds of sleepiness. Then they could face their teachers boldly, ready to report what they have seen for themselves in the light created by Dhamma practice.

Sự sợ hãi thông thường là trạng thái bạc nhược tinh thần của sự phẫn nộ. Bạn không thể nào đối diện với vấn đề, vì vậy bạn không biểu hiện phản ứng chi ở bên ngoài và chờ đợi cơ hội để bỏ chạy trốn. Thế nhưng nếu như bạn có thể đối diện một cách trực tiếp với những vấn đề của mình, với một tâm thức khai minh và thoải mái nhẹ nhàng, sự sợ hãi sẽ không khởi sinh. Trong một khóa tu thiền tĩnh tâm, với các hành giả bất liễu giải **Giáo Pháp**, họ cảm thọ sự sợ hãi và sự khuyết pháp niềm tự tin trong mối hữu quan với những hành giả khác và với vị Giáo Thọ của mình. Ví dụ, một số hành giả đã bị sự giải đãi và sự thụ miên tấn công một cách kịch liệt. Những người như vậy đã được sở tri là ngủ đang lúc tọa hành suốt năm giờ đồng hồ liên tiếp. Họ có thể chỉ có một vài phút ý thức minh hiển trong trọn cả một ngày. Những hành giả như vậy có xu hướng cảm thọ hạ cấp, xấu hổ và đã **giám giới** (*bối rối lúng túng*), đặc biệt là nếu như họ bắt đầu so sánh sự thực hành của mình với sự thực hành các hành giả khác là các vị dường như luôn luôn trong **Định An Chỉ** thâm khắc. Đôi khi ở **Xứ Miền Điện**, các hành giả đã ngủ lịm trôi qua trong một vài ba ngày và đã bỏ lỡ các buổi phòng đàm của mình. Một số đã quên băng đi mất cả đường về nhà ! Họ tự hồ những học sinh chưa làm bài tập ở nhà. Nếu như những hành giả sẽ áp dụng sự nỗ lực dũng cảm như vậy, sự ý thức của họ sẽ trở nên nóng bức tự hồ mặt trời, thiêu đốt hết những đám mây **khôn quỵện** (*mệt mỏi và buồn ngủ*). Thế rồi họ có thể đối diện một cách mạnh dạn với các vị Giáo Thọ của mình, sẵn sàng báo cáo những gì chính tự họ đã đắc tri trong ánh hào quang do việc thực

hành **Giáo Pháp** đã kiến tạo ra.

*No matter what problem you may encounter in your meditation practice, try to have the courage and honesty to report it to your teacher. Sometimes **yogis** may feel that their practice is falling apart, when actually it is going fine. A teacher who is trustworthy and well-qualified can help you to overcome such insecurities, and you can continue on the path of **Dhamma** with energy, faith and confidence.*

Bất luận vấn đề nào mà bạn có thể gặp phải trong việc thực hành thiền định của mình, hãy cố gắng có được dũng khí và chân thành để báo cáo điều đó với vị Giáo Thọ của mình. Đôi khi các hành giả có thể cảm thọ rằng việc thực hành của mình đang bị thất bại, trong khi một cách xác thiết nó đang diễn ra cực hảo. Một vị Giáo Thọ đáng tin nhiệm và hoàn toàn hữu tư cách có thể bang trợ bạn để áp phục những điều bất ổn định như vậy, và bạn có thể tiếp tục trên đạo lộ **Giáo Pháp** với sự hoạt lực (*Tinh Tấn*), sự tín tâm (*Tín*) và niềm tự tín.

SEVENTH ARMY: DOUBT ĐỘI QUÂN THỨ BẢY: SỰ HOÀI NGHI

*Sloth and torpor is only one reason why **yogis** may begin to doubt their own capacities. Doubt is the seventh army of **Māra**, dreadful and fearsome. When a **yogi** begins to slip in his or her practice, he or she will probably begin to lose self-confidence. Pondering the situation does not usually lead to improvement. Instead, doubt arises and slowly spreads: first as self-doubt, then as doubt of the method of practice. It may even extend to becoming doubt of the teacher. Is the teacher competent to understand this situation ? Perhaps this **yogi** is a special case and needs a special new set of instructions. The experiences narrated by fellow **yogis** must be imaginary. Every conceivable aspect of practice becomes dubious.*

Sự giải đãi và sự thùy miên là một lý do duy nhất vì sao các hành giả có thể bắt đầu hoài nghi những năng lực của chính mình. Sự hoài nghi là đội quân thứ bảy của **Ác Ma**, đáng kinh hãi và đáng sợ. Khi một hành giả bắt đầu sa sút trong sự thực hành của mình, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ rất có khả năng bắt đầu mất đi niềm tự tín. Việc khảo lự cân trọng tình huống thường không dẫn đến sự cải thiện. Thay vào đó, sự hoài nghi khởi sinh và một cách từ từ triển khai: trước tiên là hoài nghi tự ngã, sau đó là hoài nghi về phương pháp thực hành. Nó thậm chí có thể mở rộng ra để trở nên hoài nghi vị Giáo Thọ. Vị Giáo Thọ có đầy đủ năng lực để tuệ tri tình huống này không ? Có lẽ vị hành giả này là một trường hợp đặc biệt và cần phải có một bộ giáo đạo mới đặc biệt. Những sự trải nghiệm được các hành giả đồng bối tự thuật ắt hẳn là hư huyền. Mọi phương diện khả dĩ tưởng tượng của việc thực hành đều trở nên khả nghi.

*The **Pāli** word for this seventh army is **Vicikicchā**, which means more than simple doubt. It is the exhaustion of mind that comes about through conjecture. A **yogi** attacked by sloth and torpor, for example, will not be able to muster the continuous attention that fosters*

intuitive **Vipassanā** insight. If such a **yogi** were mindful, he or she might experience mind and matter directly, and see that these two are connected by Cause and Effect. If no actual observation is made, however, the true nature of mind and matter will remain obscure. One simply cannot understand what one hasn't yet seen. Now this unmindful **yogi** begins to intellectualize and reason: "I wonder what mind and matter are composed of, what their relationship is." Unfortunately, he or she can only interpret experiences based on a very immature depth of knowledge, mixed up with fantasy. This is an explosive mixture. Since the mind is unable to penetrate into the truth, agitation arises, and then perplexity, indecisiveness, which is another aspect of **Vicikicchā**. Excessive reasoning is exhausting.

Từ ngữ **Pāli** cho đội quân thứ bảy này là **Hoài Nghi** (Nghi Hoặc, Do Dự, Trù Trừ), nó có nhiều ý nghĩa hơn sự hoài nghi một cách giản đơn. Đó là nỗi sức cùng lực kiệt của tâm thức mà phát sinh thông qua sự suy trắc. Ví dụ như một hành giả đã bị sự giải đãi và sự thuy miên tấn công, sẽ không có khả năng tập hợp sự chú ý liên tục để bồi dưỡng tuệ giác **Minh Sát Tuệ** bằng trực giác. Nếu như một hành giả đã có cẩn niệm như vậy, Ông ấy hoặc Bà ấy có thể trải nghiệm một cách trực tiếp tâm thức và vật chất, và tri thức rằng hai điều này đã tương quan bởi Nguyên Nhân và Hệ Quả. Tuy nhiên, nếu như thực sự không có sự quan sát nào đã được thực hiện, chân thực tính của tâm thức và vật chất sẽ vẫn **nan dĩ tróc mô** (khó bề ước đoán). Một cách đơn giản người ta không thể nào tuệ tri những gì người ta vẫn chưa được khán pháp. Bây giờ hành giả bắt lưu tâm này bắt đầu lý trí hóa và suy lý: "Tôi tự hỏi những chi mà tâm thức và vật chất đã được tổ thành, và những chi là mối quan hệ của chúng". Một cách bất hạnh, Ông ấy hoặc Bà ấy chỉ có thể lý giải những sự trải nghiệm đã dựa trên một tri thức thâm độ vẫn chưa thành thực lắm, đã lẫn lộn với sự ảo tưởng. Đây là một hỗn hợp thể nóng nảy hấp tấp. Vì tâm thức không có khả năng thẩm thấu sự thật, nổi tiêu lự bất an khởi sinh, và thế rồi sự khốn hoặc, sự trì nghi bất quyết, đó là phương diện khác của **Hoài Nghi**. Sự suy lý quá mức đang làm cho sức cùng lực kiệt.

*Immaturity of insight prevents a **yogi** from reaching a firm and convinced position. Instead, his or her mind is condemned to run about among various options. Remembering all the meditative techniques he or she has heard of, a **yogi** might try a bit from here and a bit from there. This person falls into a great pot of chop suey, perhaps to drown. **Vicikicchā** can be a terrible obstacle in practice. The proximate cause of doubting conjecture is lack of proper attention, an improper adjustment of the mind in its search for truth. Proper attention, then, is the most direct cure for doubt. If you look correctly and in the right place, you will see what you are looking for: the true nature of things. Having seen this for yourself, you will have no more doubt about it.*

Tuệ giác bất thành thực phòng chỉ một hành giả thành đạt một lập trường kiên định và xác tín. Thay vào đó, tâm thức Ông ấy hoặc Bà ấy đã tiếp thụ khốn cảnh trong việc chạy khắp nơi giữa các sự lựa chọn sai khác. Khi đã ký niệm tất cả các phương pháp hãm nhập thâm tư mà Ông ấy hoặc Bà ấy đã có nghe, một hành giả có thể thử nghiệm một chút từ chỗ này và một chút từ chỗ nọ. Người này rơi vào một nồi thập cẩm to lớn, có lẽ là chết đuối. **Hoài Nghi** có thể là một sự chướng ngại nghiêm trọng trong việc thực hành. Nguyên nhân cận lân của

vấn đề **nan dĩ dự trắc** (khó bề liệu lường sẵn) là việc khuyết pháp sự chú ý chính xác, một sự thích ứng bất chính xác của tâm thức trong việc thám cứu sự thật của nó. Thế rồi, sự chú ý chính xác là liệu pháp trực tiếp nhất cho sự hoài nghi. Nếu như bạn khản pháp một cách chính xác và ngay đúng vị trí, bạn sẽ lĩnh hội những gì bạn đang tìm kiếm: chân thực tính của các sự vật. Khi tự bản thân đã tri đắc điều này, bạn sẽ không còn chi để hoài nghi về điều đó nữa.

*To create the proper conditions for wise attention, it is important to have a teacher who can put you on the path leading to truth and wisdom. The **Buddha** himself said that one who is intent on finding the truth should seek out a reliable and competent teacher. If you cannot find a good teacher and follow his or her instructions, then you must turn to the plethora of meditation literature available today. Please be cautious, especially if you are an avid reader. If you gain a general knowledge of many techniques and then try to put them all together, you will probably end up disappointed, and even more doubtful than when you started. Some of the techniques may even be good ones, but since you will not have practiced them with proper thoroughness, they will not work and you will feel skeptical of them. Thus you will have robbed yourself of the opportunity to experience the very real benefits of meditation practice. If one cannot practice properly, one cannot gain personal, intuitive, real understanding of the nature of phenomena. Not only will doubt increase, but the mind will become very hard and stiff, attacked by **Kodha** (anger), aversion and associated mental states. Frustration and resistance might be among them.*

Để kiến tạo những điều kiện thích hợp cho sự chú ý minh trí, điều trọng yếu là phải có một vị Giáo Thọ có thể cung ứng bạn đạo lộ dẫn đến chân lý và trí tuệ. Chính **Đức Phật** đã thuyết rằng một người có tác ý trong việc giác đắc chân lý nên **trảo xuất** (tìm kiếm cho ra) một vị Giáo Thọ khả tín và hữu năng lực. Nếu như bạn không thể nào tìm được một vị Giáo Thọ lương thiện và tuân chiếu những sự giáo đạo của Ông ấy hoặc Bà ấy đã thuyết minh để phụng hành theo, thế rồi bạn phải chuyển sang rất nhiều sách vở chuyên đề về thiền định khả hoạch đắc ngày nay. Xin hãy cẩn thận, một cách đặc biệt nếu như bạn là một độc giả rất yêu thích đọc sách. Nếu như bạn hoạch đắc một tri thức tổng quát rất nhiều phương pháp và thế rồi cố gắng kết hợp tất cả chúng lại với nhau, kết thúc là bạn sẽ có khả năng bị thất vọng, và thậm chí còn do dự hơn so với khi bạn đã bắt đầu. Một số phương pháp thậm chí có thể là những phương pháp minh trí, thế nhưng vì bạn sẽ không thực hành chúng với sự triệt để thích hợp, chúng sẽ không kiến hiệu và bạn sẽ cảm thọ hoài nghi về chúng. Do vậy bạn sẽ phải tự tước đoạt cơ hội trải nghiệm những điều chân hữu ích của việc thực hành thiền định. Nếu như người ta không thể nào thực hành một cách chính xác, người ta không thể nào hoạch đắc chân tuệ tri bằng trực giác cá nhân về thực tính các hiện tượng. Không những chỉ sự hoài nghi sẽ tăng gia mà tâm thức sẽ còn trở nên hết sức cứng nhắc và cứng lại, đã bị **Sự Phát Nộ (Phẫn Nộ, Nảo Nộ, Nảo Hỏa)**, **sự yếm ó** (sự chán ghét) và các trạng thái tinh thần đã hữu quan tấn công. Sự thất vọng và sự đề kháng có thể ở trong số của chúng.

THE THORNY MIND TÂM THỨC THÍCH THỔNG

Kodha (anger) makes the mind hard and rigid as a thorn. Under its influence, a **yogi** is said to be pricked by the mind, like a traveler thrashing through a bramble thicket, suffering at every step. Since **Kodha** (anger) is a great impediment in many **yogis'** meditation practice, I will deal with it in some detail in hopes that readers can learn to overcome it. In general, it results from two kinds of mental states: firstly from doubt, and secondly from what are known as "the mental fetters."

Sự Phát Nộ (Phẫn Nộ, Nỗ Nộ, Nỗ Hóa) làm cho tâm thức trở nên kiên cường và kiên ngạnh như một cái gai. Dưới ảnh hưởng lực của nó, một hành giả đã được cho là bị tâm thức châm chích, tự hồ một lữ hành giả đang **sử kính hoảng động** (ra sức vùng vẫy) vượt qua một bụi gai rậm rạp, đang đông thống vào từng mỗi bước chân. Vì **Sự Phát Nộ** (Phẫn Nộ, Nỗ Nộ, Nỗ Hóa) là một sự trở ngại cường liệt trong việc thực hành thiền định của rất nhiều hành giả, Sư sẽ giảng giải nó trong một số chi tiết với hy vọng rằng các độc giả có thể tu học để áp phục nó. Nói chung, nó là kết quả từ hai thể loại trạng thái tinh thần: thể loại thứ nhất từ sự hoài nghi, và thể loại thứ hai từ những gì được sở tri là "thúc phục tinh thần" (**Samyojana – Kiết Sử**).

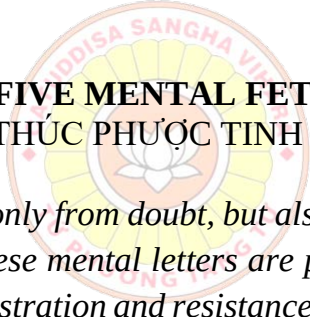
There are five kinds of doubt which lead to the thorny mind. A **yogi** is pricked by doubt regarding the **Buddha**, the great master who showed the path to enlightenment. One doubts the **Dhamma**, the path that leads to liberation; and the **Saṅgha**, the Noble Ones who have uprooted some or all of the **Kilesas**. Next come doubts of oneself, of one's own Morality and method of practice. Last is doubt of fellow **yogis**, including one's teacher. When so many doubts are present, the **yogi** is filled with anger and resistance: his or her mind becomes thorny indeed, he or she will probably feel quite unwilling actually to practice this meditation, seeing it as dubious and unreliable.

Có năm thể loại của sự hoài nghi dẫn đến tâm thức thích thông (nan biện, khó làm việc). Một hành giả đã bị sự hoài nghi châm chích hữu quan đến **Đức Phật**, Bậc Tối Thượng Đạo Sư đã chỉ giáo đạo lộ dẫn đến sự giác ngộ. Người ta hoài nghi Giáo Pháp, đạo lộ dẫn đến sự giải thoát, và Tăng Đoàn, các Bậc Thánh Nhân đã bạt khởi liên căn một số hoặc tất cả **các Pháp Phiền Nã**. Kế đến là sự hoài nghi về chính mình, về Quy Phạm Đạo Đức và phương pháp thực hành của chính mình. Cuối cùng là sự hoài nghi về các hành giả đồng bối, bao gồm cả vị Giáo Thọ của mình. Khi có quá nhiều sự hoài nghi hiện diện, hành giả đã bị sung mãn với sự phẫn nộ và sự đề kháng: tâm thức của Ông ấy hoặc Bà ấy xác thực trở nên **thích thông** (nan biện, khó làm việc), Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ có khả năng cảm thọ một cách xác thiết là không muốn thực hành thiền định này, khi đang khán kiến nó là khả nghi và bất khả tín.

All is not lost, however. Wisdom and knowledge are medicine for this state of

Vicikicchā. *One form of knowledge is reasoning. Often persuasive words can coax a doubting yogi from the brambles: a teacher's reasoning, or an inspiring and well-constructed discourse. Returning to the clear path of direct observation, such yogis breathe great sighs of relief and gratitude. Now they have the chance to gain personal insight into the true nature of Reality. If they do attain insight, then a higher level of wisdom becomes their medicine for the thorny mind. Failure to return to the path, however, may allow doubt to reach its incurable stage.*

Tuy nhiên, hoàn toàn bất liễu kết. Trí tuệ và tri thức là được phẩm cho trạng thái **Hoài Nghi** này. Một hình thức của tri thức là sự suy lý. Những từ ngữ thường có sức thuyết phục có thể làm rung động một hành giả đang hoài nghi từ những nổi gai góc: một sự suy lý của vị Giáo Thọ, hoặc một bài diễn giảng khai phát linh cảm và khéo cấu thành tư niệm. Khi đã trở lại đạo lộ minh hiển của việc trực tiếp quan sát, những hành giả như vậy thở phào hết sức nhẹ nhõm và lòng cảm kích chí tình thâm thiết. Bây giờ họ có cơ hội hoạch đắc tuệ giác cá nhân về chân thực tính của Pháp Chân Đế. Nếu như họ thành đạt tuệ giác, thế rồi một trình độ trí tuệ cao hơn trở thành được phẩm của mình cho tâm thức thích thống (*nan biện, khó làm việc*). Tuy nhiên, sự thất bại trở lại đạo lộ, có thể cho phép sự hoài nghi đạt đến giai đoạn bất khả cải biến của nó.



THE FIVE MENTAL FETTERS NGŨ THỨC PHUỘC TINH THẦN

The thorny mind arises not only from doubt, but also from another set of causes known as the five mental fetters. When these mental fetters are present, the mind suffers from hard and prickling states of aversion, frustration and resistance. But these fetters can be overcome. Vipassanā meditation clears them automatically from the mind. If they do manage to intrude upon one's practice, identifying them is the first step toward recovering a broad and flexible mental state.

Tâm thức thích thống (*nan biện, khó làm việc*) không những chỉ khởi sinh từ sự hoài nghi, mà còn từ một loạt nguyên nhân khác nữa được sở tri là ngũ thức phược tinh thần. Khi những thức phược tinh thần này hiện diện, tâm thức cảm thọ khổ từ những trạng thái kiên ngạnh và thích thống của **sự yếm ố** (*sự chán ghét*), sự thất vọng và sự đề kháng. Thế nhưng những thức phược này có thể bị áp phục. Thiền định **Minh Sát Tuệ** một cách tự động thanh lý chúng khỏi tâm thức. Nếu như chúng thực hiện xâm nhiễu vào sự thực hành của mình, việc nhận xuất chúng là bước đầu tiên để vãn hồi một trạng thái tinh thần khai minh và linh hoạt.

The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one's fantasies. If this dissatisfaction occurs, one's

meditative development will be undermined.

Sự thúc phược tinh thần đầu tiên là đã hệ phược vào những đối tượng sai biệt của các cảm quan (*Cảnh Trần*). Việc chỉ mong cầu những đối tượng duyệt ý, người ta sẽ bất mãn ý với những gì đang thực sự phát sinh trong khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng chủ yếu, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng, có thể xem ra không đầy đủ và bất cảm ứng thú vị trong việc so sánh với những sự ảo tưởng của mình. Nếu như sự bất mãn ý này phát sinh, sự phát triển hãm nhập thâm tư của mình sẽ ngấm ngấm bị phá hoại.

The second fetter is over-attachment to one's own body, sometimes spoken of as excessive self-love. A variation is the projection of attachment and possessiveness onto another person and his or her body. This is the third fetter, and it is such a common situation that I hardly need elaborate.

Sự thúc phược thứ hai là sự chấp trước quá độ vào sắc thân của chính mình, đôi khi được nói là tự ái quá cao. Một biến thể là sự dự trắc và sự chiếm hữu dục cường liệt vào tha nhân và sắc thân của Ông ấy hoặc Bà ấy. Đây là sự thúc phược thứ ba, và đó là một tình huống phổ thông đến mức hầu như Sư không cần phải tường tận xiển thuật.

Excessive self-love can be a significant hindrance in the course of practice. When one sits for extended periods, unpleasant sensations invariably arise, some of them rather intense. You may begin to wonder about your poor legs. Will you ever walk again? You may decide to open your eyes and stretch. At this point, continuity of attention usually breaks apart; momentum is lost. Tender consideration for one's own body can sometimes supplant the courage we need to probe into the actual nature of pain.

Tự ái quá cao có thể là một Pháp chướng ngại tinh thần (*Triền Cái*) trọng yếu trong tiến trình thực hành. Khi người ta tọa hành trong những đoạn thời gian kéo dài, một cách nhất quán những cảm giác bất duyệt ý khởi sinh, một số trong số chúng khá cường liệt. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy bất giải đôi chân đáng thương của mình. Có bao giờ bạn sẽ bộ hành lại một lần nữa? Bạn có thể quyết định mở đôi mắt và duỗi giãn ra. Tại thời điểm này, tính liên tục của sự chú ý thường chiết đoạn, động lực thì giảm nhược. Sự quan tâm chu đáo đối với sắc thân của chính mình đôi khi có thể thay thế dũng khí mà chúng ta điều tra chân thực tính của sự thống khổ.

Personal appearance is another area where this second fetter can arise. Some human beings depend on stylish clothes and makeup to feel happy. If ever they lose access to these external supports (perhaps on a retreat where makeup and flamboyant fashions are inappropriate distractions), these people feel as if something is missing, and worry can interfere with their progress. The fourth fetter of mind is to be chained to food. Some people like to eat large amounts, others have many whims and preferences. People whose first concern is the satisfaction of their bellies tend to find greater bliss in snoozing than in

*practicing mindfulness. A few **yogis** have the opposite problem, worrying constantly about gaining weight. They, too, are chained to what they eat.*

Ngoại biểu cá nhân là lãnh vực khác nữa nơi mà thúc phược thứ hai này có thể khởi sinh. Một số chúng nhân hữu tình y phụ vào những y phục thời thượng và sự trang điểm để cảm thọ hạnh phúc. Nếu như họ không bao giờ có khả năng có được cơ hội hưởng dụng những sự hỗ trợ ngoại diện này (có lẽ trong một khóa tu tĩnh tâm nơi mà việc trang điểm và những thời trang điểm lệ là những sự phân tâm bất thích hợp), những người này cảm thọ y như thể một điều gì đó đang khuyết thiếu, và nỗi **ưu lự** (*buồn rầu lo lắng*) có thể phương ngại sự tiến hóa của họ. Thúc phược thứ tư của tâm thức là đã hệ phược vào thực phẩm. Một số người ưa thích được thọ thực số lượng lớn, số khác có nhiều **sự đột phát kỳ tưởng** (*ý tưởng kỳ quặc*) và những sở thích thiên tâm. Những người thuộc mỗi quan tâm đầu tiên là sự mãn túc cảm vào cái bụng của mình có xu hướng tìm kiếm niềm cực lạc viên mãn trong sự ngủ chợp mắt chốc lát hơn là trong việc thực hành chú niệm. Một vài hành giả có vấn đề tương phản, khi đã có nỗi **ưu lự** (*buồn rầu lo lắng*) một cách bất đoạn về việc gia tăng thể trọng. Họ, quả như vậy, đã hệ phược vào những gì họ thọ thực.

*The fifth fetter of mind is to practice with the goal of gaining rebirth in a **Deva** world. Besides effectively basing one's practice on craving for sensual pleasures, this is also to set one's sights much too low. For information on the disadvantages of **Deva** life, see the last Chapter of this book, "Chariot to **Nibbāna**."*

Thúc phược thứ năm của tâm thức là thực hành với mục tiêu được hoạch đắc tái sinh trong một Cõi Thiên Giới. Ngoài việc thực hành một cách hữu hiệu đã dựa vào lòng khát vọng cho những cảm giác khoái lạc của mình ra, điều này cũng là thiết lập cho mình những cảnh quan hết sức thấp kém. Để tham khảo những điều kiện bất lợi về đời sống Thiên Giới, hãy xem Chương cuối cùng quyển kinh sách này, "Song Luân Chiên Xa Lai Đảo **Níp Bàn**".

*By diligent practice one overcomes these five fetters. By the same means, one overcomes doubt and the anger that follows it. Relieved from thorny discomfort, the mind becomes crystal clear and bright. This bright mind is happy to make the preliminary effort that sets your feet on the path of practice, the steady effort that moves you along into deeper meditation, and the culminating effort that brings liberation at the higher stages of practice. This threefold effort — actually directed toward keeping the mind alert and observant — is the best and most natural defense strategy against **Māra's** Seventh Army of doubt. Only when the mind slips from the object, as it will in times of slackening effort, do the conjectures and equivocations of doubt have a chance to set in.*

Nhờ sự thực hành cần phần người ta áp phục ngũ thúc phược này. Bằng phương cách tương tự, người ta áp phục sự hoài nghi và sự phẫn nộ theo sau nó. Cảm thấy được yên tâm khỏi sự bất an thích thống, tâm thức trở nên thanh triệt và minh trí. Tâm thức minh trí này sẵn ý để thực hiện sự nỗ lực sơ bộ qua đó thiết lập những bàn chân của bạn bước trên đạo lộ

thực hành, hơn nữa sự nỗ lực kiên định đưa bạn vào sự thiền định thâm khắc hơn, và sự nỗ lực lên đến đỉnh điểm lại còn mang lại sự giải thoát ở những giai đoạn thực hành cao hơn. Tam Bội Pháp nỗ lực này – một cách xác thiết đã tập trung hướng đến việc duy trì tâm thức cảnh giác và miễn nhiễm - là chiến lược phòng ngự tối hảo và tự nhiên nhất dự phòng đội quân thứ bảy của **Ác Ma** về sự hoài nghi. Chỉ một khi tâm thức tuột khỏi đối tượng, như việc đó sẽ xảy ra trong những lúc sự nỗ lực hoãn hòa, những sự suy trắc và những sự hàm hồ hoài nghi có một cơ hội phát tác.

FAITH CLARIFIES THE MIND SỰ TÍN TÂM TỊNH HÓA TÂM THỨC

*The quality of faith, or **Saddhā**, also has the power to clarify the mind and clear away clouds of doubt or aversion. Imagine a pail of murky river water, full of sediment. Some chemical substances, such as alum, have the power to make suspended particles settle quickly, leaving clear water behind. Faith works just like this. It settles impurities, and brings a sparkling clarity to the mind.*

Ưu chất của sự tín tâm, hoặc **Tín**, cũng có năng lực tịnh hóa tâm thức và thanh trừ những đám mây hoài nghi hoặc **sự yếm ố** (*sự chán ghét*). Hãy tưởng tượng một thùng nước sông đục ngầu, đầy chất cặn cẩu. Một số vật chất hóa học, chẳng hạn như phèn chua, có năng lực làm cho các hạt đã lơ lửng lắng xuống một cách nhanh chóng, để lại nước trong suốt. Sự tín tâm hoạt động tự hồ như thế này. Nó thanh trừ những bất thuần tịnh, và mang lại một tính minh xác cơ trí cho tâm thức.

*A **yogi** ignorant of the virtues of the Triple Gem — the **Buddha, Dhamma and Saṅgha** — will doubt its value as well as that of the meditation practice, and will be overcome by the seventh army of **Māra**. Such a **yogi's** mind is like a bucket of murky river water. But informed of these virtues through reading, discussions and **Dhamma** talks, a **yogi** can gradually settle doubts and begin to arouse faith.*

Một hành giả bất tri tình đạt lý về những phẩm hạnh cao thượng của Tam Bảo – **Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn** – sẽ hoài nghi giá trị của Tam Bảo cũng như giá trị của việc thực hành thiền định, và sẽ bị đội quân thứ bảy của **Ác Ma** áp phục. Tâm thức của một hành giả như vậy tự hồ một thùng nước sông đen tối. Thế nhưng khi đã phát kiến thức về những phẩm hạnh cao thượng này thông qua việc đọc, các cuộc thảo luận và những **Pháp Đàm**, một hành giả một cách dần dà có thể thanh trừ những sự hoài nghi và bắt đầu kích khởi sự tín tâm.

*With faith comes the desire to meditate, the willingness to exert energy in order to reach the goal. Strong faith is the foundation of sincerity and commitment. Sincerity of practice and commitment to the **Dhamma** will of course lead to the development of effort, mindfulness and concentration. Then wisdom will unfold in the form of the various stages of **Vipassanā** insight.*

Với sự tín tâm khai thủy sở nguyện cầu thiền định, sự hài lòng vận dụng sự hoạt lực

nhằm đạt đến mục tiêu. Sự tín tâm kiên định là nền tảng của tính chân thành và lòng tận tâm tận trách. Sự chân thành thực hành và lòng tận tâm tận trách với **Giáo Pháp** lẽ tất nhiên sẽ dẫn đến việc phát triển về sự nỗ lực (*Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*) và sự định thức (*Định*). Thế rồi trí tuệ sẽ triển khai trong hình thức những giai đoạn sai biệt của **Minh Sát Trí**.

When circumstances and conditions are right in meditation, wisdom unfolds quite naturally of itself. Wisdom, or insight, occurs when one sees the specific and common characteristics of mental and physical phenomena. Individual characteristics mean the specific traits of mind and matter as experienced directly within you. These are color, shape, taste, smell, loudness, hardness or softness, temperature, movement, and different states of mind. Common characteristics are general to all the manifestations of mind and matter. Objects may differ greatly from one another in terms of individual essence or individual characteristics, yet all are united by the universal traits of impermanence, suffering and absence of an abiding self or essence.

Khi những cảnh huống và các điều kiện đã thích đáng trong thiền định, trí tuệ tự nó triển khai một cách hoàn toàn tự nhiên. Trí tuệ, hoặc tuệ giác, phát sinh khi người ta lĩnh hội những biệt và tổng tướng của các hiện tượng thuộc tinh thần và vật chất. Những biệt tướng (*những đặc tướng độc đặc*) có nghĩa là những tính cách đặc trưng cụ thể của tâm thức và thể chất khi đã được trải nghiệm một cách trực tiếp ở bên trong bạn. Đó là màu sắc, hình trạng, khẩu vị, khí vị, âm lượng, sự kiên ngạnh hoặc tính ôn hòa, sự ôn độ, sự chuyển động, và các trạng thái khác biệt của tâm thức. Những tổng tướng (*những đặc tính phổ thông*) là tổng quát hết tất cả những sự biểu hiện của tâm thức và vật chất. Các đối tượng có thể khác biệt một cách phi thường với một tha nhân về bản chất cá nhân hoặc những đặc trưng cá nhân, tuy nhiên tất cả đều đã liên hợp bởi những tính trạng phổ biến của sự không thường tồn (*Vô Thường*), sự đông thống (*Khổ Đau*) và sự khuyết tịch của một tự ngã (*Vô Ngã*) hoặc một bản chất trì cửu.

Both these types of characteristics, specific and common, will be understood clearly and unquestionably through the insight that arises naturally out of bare awareness. One attribute of this wisdom or insight is the quality of brightness. It lightens one's field of awareness. Wisdom is like a floodlight breaking into pitch darkness, revealing what was invisible up to now — the specific and common qualities of all objects and mental states. By wisdom's light, you will see these aspects of any activity you are involved in, be it seeing, smelling, tasting, touching, feeling through the body, or thinking.

Cả hai thể loại đặc tính này, biệt và tổng, sẽ được tuệ tri một cách minh hiển và một cách **hào vô nghi vấn** (*không một chút nghi vấn nào*) thông qua tuệ giác mà khởi sinh một cách chính thường từ sự ý thức trung thực. Một thuộc tính của trí tuệ hoặc tuệ giác này là ưu chất thông minh. Nó chiếu sáng lãnh vực ý thức của mình. Trí tuệ tự hồ một ngọn đèn chiếu sáng đột nhiên phát xuất vào màng hắc ám đen kịt, yết lộ chân tướng những gì đã ẩn tàng cho đến hiện giờ – những biệt và tổng ưu chất của tất cả những đối tượng và các trạng thái tinh thần. Nhờ vào ánh sáng trí tuệ, bạn sẽ tri đắc những phương diện này của bất luận hoạt động nào mà bạn đã chuyên chú vào, đó là sự khán kiến, sự khứu khí, sự khẩu vị, sự tiếp xúc, sự

cảm thọ thông qua sắc thân, hoặc sự nghĩ suy.

The behavioral aspect of wisdom is nonconfusion. When insight is present, the mind is no longer confused by mistaken concepts about, or delusive perceptions of, mind and matter.

Phương diện hành vi của trí tuệ là phi **hỗn hào** (lẫn lộn, khó phân biệt). Khi tuệ giác hiện diện, tâm thức không còn bị khốn hoặc nã bởi những khái niệm thố ngộ về, hoặc những động sát lực hư giả về, tâm thức và vật chất.

Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as verified faith. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes directly from personal experience of Reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet. The scriptures formally characterize this kind of faith as a decision based on direct personal experience. Thus, we see a very close association between faith and wisdom.

Khi đã lĩnh hội một cách minh hiển, minh trí và bất khốn hoặc, tâm thức bắt đầu sung mãn với một thể loại mới của sự tín tâm, được sở tri là sự tín tâm đã được chứng thực. Sự tín tâm đã được chứng thực bất manh mục mà cũng không vô căn cứ. Nó bắt nguồn một cách trực tiếp từ sự trải nghiệm cá nhân về Pháp Chân Đế. Người ta có thể so sánh nó với niềm tin rằng giọt mưa sẽ làm chúng ta ướt sũng. Các văn bản kinh điển chính thức miêu tả thể loại tín tâm này là một sự quyết định đã dựa trên sự trải nghiệm cá nhân trực tiếp. Như vậy, chúng ta lĩnh hội một sự liên hợp rất mật thiết giữa sự tín tâm và trí tuệ.

*Verified faith does not arise because you hear statements you find plausible. No comparative study, scholastic research nor abstract reasoning can bring it. Nor is it shoved down your throat by some **Sayādaw, Roshi, Rinpoche**, or spiritual group. Your own direct, personal, intuitive experience brings about this firm and durable kind of faith.*

Sự tín tâm đã được chứng thực không khởi sinh bởi vì bạn nghe những bài trần thuật mà bạn nghiệm thấy mạo tợ hợp lý. Không có sự tra cứu tỷ giáo nào, sự nghiên cứu thuộc kinh viện triết học nào mà cũng không có sự luận cứ trừu tượng nào có thể mang lại sự tín tâm đã được chứng thực. Cũng không bị một số **Đại Trưởng Lão, Thành Viên Tôn Giáo Huyền Bí, Lạt Ma Tây Tạng** hoặc nhóm tôn giáo nào nhét vội vào cổ họng bạn. Sự trải nghiệm trực tiếp, cá nhân, bằng trực giác của chính bạn đạo trí thể loại sự tín tâm kiên định và trì cử này.

*The most important way to develop and realize verified faith is practice in conformity with instructions from the scriptures. The **Satipaṭṭhāna** method of meditation is sometimes viewed as narrow and oversimplified. It may appear so from the outside, but when wisdom begins to unfold during deep practice, personal experience shatters this myth of narrowness. **Vipassanā** brings a wisdom that is far from narrow. It is panoramic and expansive.*

Phương thức tối trọng yếu nhất để phát triển và chứng tri sự tín tâm đã được chứng thực là thực hành phù hợp với những sự giáo đạo từ các văn bản kinh điển. Phương pháp thiền định **Niệm Xứ** đôi khi đã được xét thấy hữu hạn và đã đơn giản hóa quá mức. Nó có

thể hiện đặc khách quan như vậy, thế nhưng khi trí tuệ bắt đầu triển khai trong thời gian thực hành thâm khắc, sự trải nghiệm cá nhân phá hoại quan niệm thố ngộ hiệp nghĩa này. **Minh Sát Tuệ** dẫn đạo một trí tuệ đặc biệt là hoàn toàn bất hữu hạn. Nó là toàn cảnh và khoan đại.

*In the presence of faith one can spontaneously notice that the mind has become crystal clear and is free from disturbances and pollution. At this time, too, the mind fills with peace and clarity. The function of verified faith is to bring together the five controlling faculties discussed in the last Chapter — faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom — and to clarify them. They become alert and effective, and their active properties will be more efficiently deployed to bring about a calm, powerful, incisive meditative state — one which is bound to be successful in overcoming not only the seventh, but all the other nine armies of **Māra** as well.*

Trong sự hiện diện của sự tín tâm, người ta có thể một cách tự phát quan chú rằng tâm thức đã trở nên thanh triệt và thoát khỏi những sự nhiễu loạn tinh thần và sự nhiễm ô. Tại thời điểm này, cũng vậy, tâm thức sung mãn với sự an tịnh và sự thanh tịch. Chức năng của sự tín tâm đã được chứng thực là nối liền với nhau ngũ quan năng không chế đã được luận thuật trong Chương trước - sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tinh Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*) và trí tuệ (*Tuệ*) – và đề tịnh hóa chúng. Chúng trở nên cảnh giác và hữu hiệu, và những đặc tính tích cực của chúng sẽ được sử dụng hữu hiệu một cách hiệu suất cao để đạo trí một trạng thái hãm nhập thâm tư bình tịnh, cường hữu lực, mãn nhuệ - một trạng thái nhất định sẽ được thành công trong việc áp phục không những chỉ đội quân thứ bảy mà còn luôn cả chín đội quân khác của **Ác Ma** nữa.

FOUR POWERS WHICH MOTIVATE SUCCESSFUL PRACTICE **BỐN NĂNG LỰC THÚC ĐẨY VIỆC THỰC HÀNH THÀNH CÔNG**

*In practice as much as in worldly endeavors, a vigorous and strong-minded person is quite sure of accomplishing whatever she or he desires. Vigor and strength of mind are only two of the four powers which motivate a successful practice. **Chanda** is willingness, the first power. **Viriya** is energy, or vigor, the second. Strength of mind is third, and wisdom or knowledge is the fourth. If these four factors provide the driving force for practice, one's meditation will unfold whether one has any desire to gain results from it or not. One can even reach **Nibbāna** in this way.*

Trong việc thực hành cũng như trong những sự nỗ lực thế tục, một người cường kiện và ý chí kiên định thì hoàn toàn xác bảo là thành công bất luận điều gì Ông ấy hoặc Bà ấy sở nguyện cầu. Sự cường kiện và sức mạnh tinh thần chỉ là hai trong bốn năng lực thúc đẩy một sự thực hành thành công. **Dục** là sự hài lòng, năng lực thứ nhất. **Tấn** là sự hoạt lực hoặc sự cường kiện, thứ hai. Sức mạnh tinh thần là thứ ba, và trí tuệ hoặc tri thức là thứ tư. Nếu như bốn yếu tố này cung cấp khu động lực cho sự thực hành, thiền định của người ta sẽ triển khai cho dù người ta có bất luận sở nguyện cầu nào để hoạch đắc những thành quả từ nó hay không. Người ta thậm chí có thể đạt đến **Níp Bàn** trong phương thức này.

The **Buddha** gave a rather homely example which illustrates just how the results of meditation are attained. If mother hen lays an egg with a sincere wish for it to hatch, but then runs off and leaves the egg exposed to nature's elements, the egg will soon rot. If, on the other hand, mother hen is conscientious in her duties toward the egg, sitting on it for long periods every day, the warmth of her body will keep the egg from rotting and will also permit the chick within to grow. Sitting on the egg is mother hen's most important duty. She must do this in the proper way, with her wings slightly spread out to protect the nest from rain. She must also take care not to sit heavily and crack her egg. If she sits in proper style and for sufficient time, the egg will naturally receive the warmth it needs to hatch. Inside the shell, an embryo develops beak and claws. Day by day the shell grows thinner. During mother hen's brief excursions from the nest, the chick inside may see a light that slowly brightens. After three weeks or so, a healthy yellow chick pecks its way out of its claustrophobic space. This result happens regardless of whether the hen foresaw the outcome. All she did was sit on the egg with sufficient regularity.

Đức Phật đã cử lệ thuyết minh khá giản dị khá hảo với những thành quả của sự thiền định đã thành đạt. Nếu như gà mẹ đẻ một quả trứng với niềm mong mỏi chân thành cho nó nở ra, nhưng rồi lại bỏ đi và để quả trứng đã chịu đựng những yếu tố thiên nhiên, quả trứng sẽ sớm bị thối rữa. Mặt khác, nếu như gà mẹ **sát phí khổ tâm** (lao tâm khổ trí, tốn hao tâm trí) trong trách nhiệm của mình đối với quả trứng, khi đã ngồi trên đó trong đoạn thời gian dài mỗi ngày, hơi ấm của sắc thân nó sẽ giữ cho quả trứng không bị thối rữa và cũng sẽ cho phép gà con ở bên trong được phát triển. Việc ngồi trên quả trứng là nhiệm vụ tối trọng yếu nhất của gà mẹ. Nó cần phải làm điều này trong phương thức chính xác, với đôi cánh của nó xòe ra để che đỡ ổ khỏi mưa. Nó cũng cần phải chú ý cẩn thận để không ngồi một cách nặng nề và làm vỡ quả trứng của nó. Nếu như nó ngồi đúng cách và cho đủ thời gian, quả trứng sẽ đón nhận một cách chính thường sự ấm áp nhu yếu cho nó nở ra. Bên trong vỏ trứng, phôi phát triển mở và những móng vuốt. Ngày qua ngày vỏ trứng dần dần mỏng hơn. Trong khi gà mẹ đi ra khỏi ổ ngắn hạn, gà con ở bên trong có thể trông thấy ánh sáng một cách từ từ phát lượng. Sau ba tuần lễ hay đại khái thế, một gà con màu vàng khỏe mạnh đã mở bằng mỏ của nó thoát ra khỏi không gian ngột ngạt của nó. Kết quả này xảy ra bất lý hội gà mẹ có dự kiến kết quả hay không. Tất cả những gì gà mẹ đã làm đó là ngồi trên quả trứng với tính đủ độ đều đặn.

Mother hens are very dedicated and committed to their task. At times they would rather be hungry and thirsty than get up from the egg. If they do have to get up, they go about their errands as efficiently as possible and then return to their sitting practice.

Những gà mái đã hết sức tận tụy và đã tận tâm tận trách với nhiệm vụ của chúng. Đôi khi chúng thà bị đói và khát nước hơn là đứng lên khỏi quả trứng. Nếu như chúng phải khởi lập, chúng bận bịu vào những công việc lật vật của chúng một cách có hiệu suất cao có thể và

thể rồi trở lại việc ngồi lễ thường của chúng.

I am not recommending that you skip meals, or stop drinking liquids, or cease going to the bathroom. I would simply like you to be inspired by the hen's patience and persistence. Imagine if she became fickle and restless, sitting for a few minutes and then going out to do something else for a few minutes. Her egg would quickly rot, and the chick would lose its chance for life.

Sư không có đang kiến nghị rằng bạn bỏ qua các bữa ăn, hoặc ngưng việc uống những chất lỏng, hoặc ngưng việc đi nhà vệ sinh. Một cách đơn giản Sư chỉ muốn bạn đã được phú hữu linh cảm bởi sự kiên nhẫn và sự kiên trì bất giải của gà mái. Hãy tưởng tượng nếu như nó trở nên dễ dàng thay đổi và dao động, khi đã ngồi trong một vài phút và thể rồi đi ra ngoài để làm điều gì khác trong một vài phút. Quả trứng của nó sẽ một cách nhanh chóng bị thối rữa, và gà con sẽ bỏ lỡ cơ hội cho cuộc sống của nó.

*So, too, for the **yogi**. If during sitting meditation, you are prone to giving in to all those whims to scratch, to shift, to squirm, then the heat of energy will not be continuous enough to keep the mind fresh and free from attacks by the rotting influence of mental obscurations and difficulties such as the five mental fetters mentioned above: sense desire, attachment to our own bodies and to the bodies of others, gluttony, and craving for future sensual pleasures as a result of meditation practice.*

Đối với hành giả cũng như vậy. Nếu như trong thời gian thiền định tọa hành, bạn dễ dàng khuất tưng tất cả những **sự đột phát kỳ tướng** (ý tưởng kỳ quặc) để giải cào, để dịch chuyển, để quần quai, thể rồi ôn độ của sự hoạt lực sẽ không được liên tục tới mức cần thiết để duy trì tinh thần tươi tỉnh và không bị tấn công bởi ảnh hưởng lực trì độn của các màn che phủ và những sự khó khăn tinh thần chẳng hạn như ngũ thức phược tinh thần đã đề cập ở trên: lòng dục vọng, sự chấp trước vào chính những sắc thân mình và những sắc thân của các tha nhân, sự tham ngật, và lòng khát vọng cho những cảm giác khoái lạc trong tương lai như một kết quả của sự thực hành thiền định.

*A **yogi** who tries to be mindful in each moment generates a persistent stream of energy, like the persistent heat of mother hen's body. This heat aspect of energy prevents the mind from rotting from its exposure to **Kilesa** attacks, and it also permits insight to grow and mature through its developmental stages.*

Một hành giả cố gắng để được cần niệm trong từng khoảnh khắc sản sinh một dòng hoạt lực trì tục tồn tại, tự hồ sự ôn độ trì tục tồn tại của sắc thân gà mẹ. Phương diện ôn độ của sự hoạt lực này phòng chỉ tâm thức khỏi sự trì độn từ sự chịu đựng của nó với sự tấn công của **Pháp Phiền Não**, và nó cũng cho phép tuệ giác tăng trưởng và thành thực thông qua các giai đoạn phát triển của nó.

*All five of the mental fetters arise in the absence of attention. If one is not careful when there is contact with a pleasurable sense object, the mind will be filled with craving and clinging — the first mental fetter. With mindfulness, however, sense desire is overcome. Similarly, if one can penetrate the true nature of the body, attachment to it disappears. Our infatuation with the bodies of others diminishes in turn. Thus the second and third mental fetters are broken. Close attention to the whole process of eating cuts through gluttony, the fourth mental fetter. If one carries out this whole practice with the aim of realizing **Nibbāna**, hankering after mundane pleasures one might obtain in the afterlife will also disappear — wishing for rebirth in subtle realms is the fifth fetter of mind. Thus, continuous mindfulness and energy overcome all five fetters. When these fetters are broken, we are no longer bound in a dark, constricted mental state. Our minds are freed to emerge into the light.*

Cả ngũ thức phược tinh thần khởi sinh trong lúc khuyết tịch của sự chú ý. Nếu như người ta không cẩn thận khi có sự tiếp xúc với một đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*) khả duyệt ý, tâm thức sẽ được sung mãn với lòng khát vọng và sự mê luyến - thức phược tinh thần thứ nhất. Tuy nhiên, với sự chú niệm thì lòng dục vọng bị áp phục. Một cách tương tự, nếu như người ta có thể thâm thấu chân thực tính của sắc thân thì sự chấp trước vào nó biến mất. Sự mê luyến của chúng ta với những sắc thân của các tha nhân lần lượt giảm thiểu. Do vậy thức phược tinh thần thứ hai và thứ ba đã bị phá toái. Sự chú ý mật thiết vào toàn bộ quá trình thọ thực đã phá sự tham ngật, thức phược tinh thần thứ tư. Nếu như người ta tiến hành toàn bộ sự thực hành này với mục đích được chứng tri **Níp Bàn** thì lòng khát cầu những lạc sự thế tục mà người ta có thể hoạch đắc trong kiếp lai sinh cũng sẽ biến mất – sự nguyện vọng được tái sinh trong các Cõi Giới vi tế là thức phược thứ năm của tâm thức. Do vậy, sự chú niệm và sự hoạt lực liên tục áp phục tất cả ngũ thức phược (*Kiết Sử*). Khi những sự thức phược (*Kiết Sử*) này đã bị phá toái, chúng ta không còn bị ràng buộc trong một trạng thái tinh thần hắc ám nữa, đã bị thu súc. Các tâm thức chúng ta đã được tự do xuất hiện trong ánh sáng.

*With continued effort, mindfulness and concentration, the mind slowly fills with the warmth of the **Dhamma** which keeps it fresh and scorches the **Kilesas**. The **Dhamma's** fragrance penetrates throughout, and the shell of ignorance grows thinner and more translucent. **Yogis** begin to understand mind and matter and the conditionality of all things. Faith based on direct experience arises. They understand directly how mind and matter are interrelated by a process of Cause and Effect, rather than being moved by the actions and decisions of an independent self. By inference, they realize that this same causal process existed in the past and will continue into the future. As practice deepens, one gains deep confidence, no longer doubting oneself and one's practice, other **yogis** or teachers. The mind is filled with gratitude for the **Buddha**, the **Dhamma** and the **Saṅgha**.*

Với sự nỗ lực, sự chú niệm và sự định thức đã được liên tục, tâm thức sung mãn một cách chậm rãi với sự ôn độ của Giáo Pháp mà duy trì nó tinh lực sung bái và thiêu tiêu các **Pháp Phiền Não**. Hương vị **Giáo Pháp** thâm thấu biến cập, và lớp vỏ của sự bất tri tình đạt

lý (Vô Minh) càng mỏng dần hơn và trong sáng hơn. Các hành giả bắt đầu tuệ tri tâm thức và vật chất và tính phụ hữu điều kiện của mọi sự vật. Sự tín tâm đã dựa trên sự trực tiếp trải nghiệm khởi sinh. Họ tuệ tri một cách trực tiếp tâm thức và vật chất đã được hỗ tương liên quan bởi một quá trình Nguyên Nhân và Hệ Quả như thế nào, thay vì bị những hành động và các quyết định của một tự ngã hữu chủ kiến làm cho chuyển động. Thông qua sự suy lý, họ chứng tri rằng quá trình đồng cấu thành nguyên nhân này đã hiện hữu trong quá khứ và sẽ còn tiếp tục trong tương lai. Khi sự thực hành gia thâm, người ta hoạch đắc niềm tự tín thâm khắc, không còn việc nghi vấn về bản thân và sự thực hành của mình, về những hành giả khác và chư vị Giáo Thọ nữa. Tâm thức đã được sung mãn với lòng cảm kích chí tình với **Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn**.

Then one begins to see the appearing and disappearing of things, and realizes their impermanent nature, their suffering and lack of a permanent self. Upon the occurrence of such insights, ignorance of these aspects disappears.

Thế rồi người ta bắt đầu lĩnh hội sự xuất hiện và sự biến mất của các sự vật, và chứng tri rằng thực tính không thường tồn của chúng, sự đông thống của chúng và sự khuyết pháp của một tự ngã thường tồn. Vào lúc sự phát sinh những tuệ giác như vậy, sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh) về những phương diện này biến mất.

Like the chick about to hatch, at this point you will see a lot of light coming through the shell. Awareness of objects moves ahead at a faster and faster pace; you will be filled with a sort of energy you have never experienced before, and great faith will arise.

Tự hồ gà con gần sắp nở, tại thời điểm này bạn sẽ khán kiến rất nhiều ánh sáng xuyên qua lớp vỏ. Sự ý thức về các đối tượng chuyển biến về phía trước với một tốc độ càng lúc càng nhanh hơn, bạn sẽ được sung mãn với một loại hoạt lực mà bạn chưa bao giờ trải nghiệm trước đó, và sự tín tâm cực hảo sẽ khởi sinh.

*If you continue to incubate your wisdom, you will be led forward to the experience of **Nibbāna — Magga Phala** — Path and Fruition consciousness. You will emerge from the shell of darkness. Just like the chick who, filled with enthusiasm to find itself in the great world, runs about the sunny farmyard with its mother, so too will you be filled with happiness and bliss. **Yogis** who have experienced **Nibbāna** feel a unique, new-found happiness and bliss. Their faith, energy, mindfulness and concentration become particularly strong.*

Nếu như bạn tiếp tục bồi dưỡng trí tuệ của mình, bạn sẽ dẫn đến sự trải nghiệm về **Níp Bàn** – Đạo Quả - tâm ý thức Đạo và Quả. Bạn sẽ bài thoát ra khỏi vỏ trứng của màng hắc ám. Tự hồ gà con, đã được sung mãn với sự nhiệt tình đột nhiên phát hiện tự bản thân trong thế giới rộng lớn, nó chạy khắp nơi ở sân trại ngập tràn ánh nắng với mẹ của nó, cũng như vậy bạn sẽ được sung mãn với niềm hạnh phúc và niềm cực lạc. Các hành giả khi đã có trải nghiệm **Níp Bàn**, họ cảm thọ một niềm hạnh phúc và niềm cực lạc độc đặc, tân hoạch đắc.

Sự tín tâm, hoạt lực, sự chú niệm và sự định thức trở nên một cách đặc biệt cường hữu lực.

I hope you will take this analogy of mother hen into deep consideration. Just as she hatches her chicks without hopes or desire, merely carrying out her duties in a conscientious way, so may you well incubate and hatch your practice.

May you not become a rotten egg.

Sư hy vọng bạn sẽ dùng pháp loại suy về gà mẹ này vào sự khảo luận thâm khắc. Tựa như nó ấp nở những gà con của mình mà không có niềm hy vọng hoặc sở nguyện cầu, một cách đơn thuần chỉ tiến hành những trách nhiệm của mình trong một phương thức **sát phí khổ tâm** (lao tâm khổ trí, tổn hao tâm trí), và như vậy bạn có thể bồi dưỡng và sách hoạch hoàn hảo việc thực hành của mình.

Ước mong bạn không trở thành một quả trứng bị thối rữa.

CAPTAIN OF MY OWN SHIP **THUYỀN TRƯỞNG CHÍNH LUÂN THUYỀN MÌNH**

*I have spent a lot of time here on doubt and related problems because I know they are quite serious, and I want to help you avoid them. I know personally how much suffering doubt can cause. When I was twenty-eight or twenty-nine years old I began to meditate under the Venerable **Mahāsi Sayādaw**, my predecessor and the head of the lineage of **Mahāsi Sāsana Yeikthā**, the meditation center in **Rangoon**. After about a week at the meditation center, I began to feel quite critical of my fellow meditators. Some monks who were supposed to be meditating were not perfect in their Morality; they did not seem scrupulous or meticulous to me. The lay meditators, too, seemed to communicate and move about in an uncivilized, impolite manner. Doubt began to fill my mind. Even my teacher, one of **Mahāsi Sayādaw's** assistants, came under the fire of my critical mind. This man never smiled and was sometimes abrupt and harsh. I felt that a meditation teacher should be filled with softness and solicitude.*

Sư đã trải qua rất nhiều thời gian ở đây về sự hoài nghi và các vấn đề hữu quan bởi vì Sư biết chúng hết sức nghiêm trọng, và Sư muốn giúp bạn tránh xa chúng. Tự thân Sư biết sự hoài nghi có thể gây ra bao nhiêu sự đông thống. Khi Sư đã hai mươi tám hoặc hai mươi chín tuổi, Sư đã bắt đầu thiền định dưới sự chỉ đạo của **Đại Trưởng Lão Mahāsi**, vị tiền nhiệm của Sư và lãnh đạo gia hệ của Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**, trung tâm thiền định tại **Yangon (Rangoon)**. Sau khoảng một tuần lễ tại trung tâm thiền định, Sư đã bắt đầu cảm thấy khá phê bình về các thiền sinh đồng bối của mình. Một số tu sĩ đã được cho rằng đang thiền định, họ đã không hoàn mỹ trong Quy Phạm Đạo Đức của mình, họ đã không có vẻ **nhất ti bất cầu** (nghiêm cẩn) hoặc **phi thường tử tế** (cẩn thận tỉ mỉ) đối với Sư. Các thiền sinh tại gia, cũng vậy, đã có vẻ giao lưu và đi qua đi lại trong một phương thức bất nhân đạo, bất lễ mạo. Sự hoài nghi đã bắt đầu tràn ngập tâm thức Sư. Ngay cả vị Giáo Thọ của mình, một trong những phụ tá của **Đại Trưởng Lão Mahāsi**, đã cảm thọ con phần nộ bởi tâm thức phê bình của Sư. Vị nam nhân này đã không bao giờ mỉm cười và đôi khi đã thô lỗ và nghiêm

huấn. Sư đã cảm thấy rằng một thiền sư nên được sung mãn với tính ôn hòa và sự quan thiết.

*A competent meditation teacher can make quite an educated guess about a **yogi's** situation, based on experience with many **yogis** as well as on scriptural study. The master who was teaching me was no exception. He saw my practice begin to regress. Guessing that a doubt attack was responsible, he gave me a very gentle and skillful scolding. Afterwards I went back to my room and did some soul-searching. I asked myself. "Why did I come here ? To criticize others and test the teacher ? No.*

Một vị thiền sư hữu năng lực có thể tiến hành hữu y cứ suy đoán về một tình huống của hành giả, đã dựa trên sự trải nghiệm với nhiều hành giả cũng như sự nghiên cứu văn bản kinh điển. Bạc Đạo Sư đã giáo đạo Sư cũng không ngoại lệ. Ngài ấy đã khản kiến sự thực hành của Sư bắt đầu đảo thoái. Khi đã suy đoán rằng sự đột nhiên phát tác hoài nghi là đáng tin cậy, Ngài ấy đã kể tội Sư hết sức nhu hòa và tinh diệu. Sau đó Sư đã quay trở về phòng của mình và đã thực hiện một số phản tỉnh. Sư đã tự vấn hỏi "Vì sao Sư đã đến đây ? Để phê bình các tha nhân và để thử nghiệm vị Giáo Thọ ? Không".

*I realized that I had come to the center to get rid of as many as I could of the **Kilesas** I had accumulated through my journey in **Samsāra**. I hoped to accomplish this goal by practicing the **Dhamma** of the **Buddha** in the meditative tradition of the center where I was. This reflection was a great clarification for me.*

Sư đã chứng tri rằng Sư đã đến trung tâm để bài thoát **các Pháp Phiền Não** vốn đã tích lũy suốt lữ trình của mình trong **Vòng Luân Hồi** với hết cả khả năng mà Sư có thể. Sư đã hy vọng với việc thực hành **Giáo Pháp Đức Phật** trong truyền thống hãm nhập thâm tư của trung tâm nơi Sư đã ở để đạt tới mục tiêu này. Sự thâm tư này đã là một sự tịnh hóa cực hảo cho Sư.

A simile popped into my mind. It was as if I had been on a sailboat. Out at sea I had been caught in a raging storm. Huge waves rose up and crashed down again on every side. Blown from left to right, up and down, I rocked helplessly in the mighty ocean. Around me other boats were in the same predicament. Instead of managing my own boat, I had been barking orders at the other captains: "Better put up the sails ! Hey, you ! Better take them down." If I had remained a busybody, I might well have found myself at the bottom of the ocean.

Một vận dụng minh dụ đột nhiên xuất hiện trong tâm thức Sư. Nó y như thể Sư đã đang ở trên một thuyền buồm. Ngoài biển khơi Sư đã bị quuyền nhập vào một cơn bão dữ dội. Những đợt sóng cực đại đã dâng lên rồi lại đổ sầm xuống ở mọi phía. Đã bị thổi từ trái sang phải, lên và xuống, Sư đã hoảng động kịch liệt một cách ức chế bất trụ trong đại dương bao la. Xung quanh Sư những chiếc tàu khác đã trong cùng khốn cảnh. Thay vì quản lý chiếc tàu của chính mình, Sư đã thốt ra những mệnh lệnh nghiêm khắc đến các thuyền trưởng khác

“Hoàn hảo hơn hãy giương những cánh buồm lên ! Này, bạn ! Hoàn hảo hơn hãy hạ chúng xuống.” Nếu như Sư đã vẫn cứ là một vị **ái quần nhân sự** (yêu thích gánh vác những việc không can hệ tới mình), Sư chắc có thể đột nhiên phát hiện ra mình hoàn toàn ở dưới đáy đại dương.

This is what I learned for myself. After that I worked very hard and entertained no more doubts in my mind. I even became a favorite of my teacher. I hope you can benefit from this experience of mine.

Đây là những gì Sư đã tu học cho bản thân mình. Sau đó, Sư đã cần phần phi thường và đã khuây khoả không còn những sự hoài nghi trong tâm thức mình. Sư thậm chí đã trở thành một vị tối hỷ ái của vị Giáo Thọ mình. Sư hy vọng bạn có thể hoạch ích từ sự trải nghiệm này của Sư.

EIGHTH ARMY: CONCEIT AND INGRATITUDE **ĐỘI QUÂN THỨ TÁM: SỰ TỰ PHỤ VÀ SỰ VONG ÂN PHỤ NGHĨA**

*Having overcome doubt, the **yogi** begins to realize some aspects of the **Dhamma**. Unfortunately, the Eighth Army of **Māra** lies in wait, in the form of conceit and ingratitude. Conceit arises when **yogis** begin to experience joy, rapture, delight, and other interesting things in practice. At this point they may wonder whether their teacher has actually attained this wondrous stage yet, whether other **yogis** are practicing as hard as they are, and so forth.*

Khi đã áp phục sự hoài nghi, hành giả bắt đầu chứng tri một số phương diện của **Giáo Pháp**. Một cách bất hạnh, đội quân thứ tám của **Ác Ma** đang mai phục, trong hình thức của sự tự phụ và sự vong ân phụ nghĩa. Sự tự phụ khởi sinh khi các hành giả bắt đầu trải nghiệm niềm lạc sự, sự cuồng hỷ, niềm cao hứng, và những điều hữu thú vị khác trong việc thực hành. Tại thời điểm này họ có thể tự hỏi không biết vị Giáo Thọ của họ một cách xác thiết đã thành đạt giai đoạn kỳ diệu này không, không biết các hành giả khác có đang thực hành chăm chỉ hăng say như họ hay không, và v.v.

*Conceit most often happens at the stage of insight when **yogis** perceive the momentary arising and passing away of phenomena. It is a wonderful experience of being perfectly present, seeing how objects arise and pass away at the very moment when mindfulness alights on them. At this particular stage, a host of defilements can arise. They are specifically known as the **Vipassanā Kilesas**, defilements of insight. Since these defilements can become a harmful obstacle, it is important for **yogis** to understand them clearly. The scriptures tell us that **Māna** or conceit has the characteristic of bubbly energy, of a great zeal and enthusiasm arising in the mind. One overflows with energy and is filled with self-centered, self-glorifying thoughts like, “I’m so great, no one can compare with me.”*

Sự tự phụ thường hay xảy ra nhất tại giai đoạn tuệ giác khi mà các hành giả nhận thức

sự khởi sinh và sự diệt vong phiến khắc của các hiện tượng. Đó là một sự trải nghiệm tuyệt diệu đang được hiện diện một cách cực hảo, khi đang khán kiến cách thức các đối tượng khởi sinh và diệt vong chính ngay khoảnh khắc khi sự chú niệm ngẫu nhiên phát hiện chúng. Tại giai đoạn đặc biệt này, một số đông các Pháp ô nhiễm tinh thần có thể khởi sinh. Chúng được sở tri một cách minh xác là các **Pháp Phiền Não Minh Sát Tuệ**, các Pháp ô nhiễm tinh thần của tuệ giác. Vì các Pháp ô nhiễm tinh thần này có thể trở thành một sự chướng ngại hữu hại, đó là điều trọng yếu đối với các hành giả tuệ tri chúng một cách minh hiển. Các văn bản kinh điển chỉ cho chúng ta biết rằng **Ngã Mạn** hoặc sự tự phụ có đặc tính của sự hoạt lực sôi nổi, của một sự nhiệt tình và sự cuồng nhiệt khởi sinh trong tâm thức. Một người dừng xuất sự hoạt lực và đã sung mãn với **tự ngã trung tâm, tự mệnh bất phạm** đã nghĩ suy tự hồ “Ta đây rất phi thường, không một ai có thể tỷ giảo với Ta”.

*A prominent aspect of conceit is stiffness and rigidity. One's mind feels stiff and bloated, like a python that has just swallowed some other creature. This aspect of **Māna** is also reflected as tension in the body and posture. Its victims get big-headed and stiff-necked, and thus may find it difficult to bow respectfully to others.*

Một phương diện hiển trước của sự tự phụ là tính cương ngạnh và **sự hà nghiêm** (nghiêm khắc khắt khe, quá đáng). Tâm thức của mình cảm thọ cương ngạnh và đã khoa trương, tự hồ một mãng xà mà đã vừa nuốt một số động vật nào đó. Phương diện **Ngã Mạn** này cũng đã được phản ánh là sự băng khăn trong sắc thân và thái độ. Những thụ hại giả của nó trở nên đã tự phụ và đã cố chấp, và do vậy điều đó có thể cảm thọ khốn khó để cúi đầu một cách tôn kính trước các tha nhân.

FORGETTING OTHERS' HELP **VONG KÝ SỰ BANG TRỢ THA NHÂN**

Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude, making it difficult to acknowledge that one owes any kind of debt to another person. Forgetting the good deeds others have done for us in the past, one belittles them and denigrates their virtues. Not only that, but one also actively conceals the virtues of others so that no one will hold them in esteem. This attitude toward one's benefactors is the second aspect of conceit, rigidity being the first.

Sự tự phụ xác thực là một trạng thái tinh thần đáng sợ. Nó tiêu diệt lòng cảm kích chí tình, khiến cho nó khốn khó để thừa nhận rằng người ta mắc nợ bất luận thể loại ân đức nào đối với tha nhân. Sự vong ký những thiện công đức mà các tha nhân đã làm cho chúng ta trong quá khứ, người ta khinh thị chúng và phỉ báng những phẩm hạnh cao thượng của họ. Không những chỉ như vậy mà người ta còn giấu giếm một cách tích cực những phẩm hạnh cao thượng của các tha nhân nhằm để không một ai sẽ có lòng tôn trọng họ. Thái độ này đối với các Bậc tán trợ nhân của mình là phương diện thứ hai của sự tự phụ, **sự hà nghiêm** (nghiêm khắc khắt khe, quá đáng) là đặc tính thứ nhất.

*All of us have had benefactors in our lives, especially in childhood and younger days. Our parents, for example, gave us love, education and the necessities of life at a time when we were helpless. Our teachers gave us knowledge. Friends helped us when we got into trouble. Remembering our debts to those who have helped us, we feel humble and grateful, and we hope for a chance to help them in turn. It is precisely this gentle state that defeats **Māra's** eighth army.*

Tất cả chúng ta chắc hẳn đã có các Bậc tán trợ nhân trong cuộc đời mình, một cách đặc biệt trong thuở đồng niên và những ngày thiếu niên. Ví dụ, các Bậc Phụ Mẫu chúng ta, đã cho chúng ta tấm lòng từ ái, sự giáo dục và những nhu phẩm tất yếu cho sinh hoạt ở một thời điểm khi chúng ta đã bắt năng tự lập. Những Giáo Thọ chúng ta đã cho chúng ta tri thức. Những bằng hữu đã bang trợ chúng ta khi chúng ta đã lâm vào ma phiền. Khi đã kỷ niệm những ân đức mà các Bậc đã bang trợ chúng ta, chúng ta cảm thọ khiêm cung và cảm kích, và chúng ta hy vọng có một cơ hội để lần lượt bang trợ họ. Một cách chuẩn xác trạng thái ôn nhu này kích bại đội quân thứ tám của **Ác Ma**.

Yet it is very common to find people who don't recognize the good that has been done for them in the past. Perhaps a lay person finds himself or herself in trouble, and a compassionate friend offers help. Thanks to this help, the person manages to improve his or her circumstances. Later, however, he or she may demonstrate no gratitude at all, may even turn and speak harshly to the erstwhile benefactor. "What have you ever done for me?" Such behavior is far from unknown in this world.

Tuy vậy thật hết sức phổ biến để nghiệm thấy những người không nhận thức việc thiện hảo mà đã có thực hiện cho họ trong quá khứ. Có lẽ một người cư sĩ tại gia đột nhiên Ông ấy hoặc Bà ấy phát hiện lâm vào ma phiền, và một bằng hữu hữu đồng tình tâm tự nguyện đề xuất sự bang trợ. Hãy cảm tạ sự bang trợ này, người có khả năng đối phó để cải thiện những cảnh huống của Ông ấy hoặc Bà ấy. Tuy nhiên, sau đó Ông ấy hoặc Bà ấy có thể không biểu lộ lòng cảm kích chí tình chút nào cả, thậm chí có thể quay trở lại và nói lời một cách khắc nghiệt với Bậc tán trợ nhân trước kia. "Từ trước đến nay Ông đã làm những gì cho Tôi?" Hành vi như vậy hoàn toàn không được biết đến trong thế giới này.

Even a monk may become arrogant, feeling he has reached fame and popularity as a teacher only through his own hard work. He forgets his preceptors and teachers, who may have helped him since his childhood days as a novice. They will have taught him the scriptures, provided him with the requisites of life, instructed him in meditation, given him advice, and admonished him when appropriate, so that he grew up to be a responsible, cultured, civilized young monk.

Thậm chí một vị tu sĩ có thể trở nên ngạo mạn, khi vị ấy đã cảm thấy đạt được sự danh khí và được hoan nghênh với tư cách là một vị Giáo Thọ chỉ thông qua sự cần cù vất vả của

chính mình. Vị ấy quên mất các Bậc Tôn Sư và các vị Giáo Thọ của mình, là các Bậc có thể đã bang trợ vị ấy kể từ những ngày thuở đồng niên của mình khi còn là một kiến tập tu sĩ (Sa Di). Họ chắc hẳn sẽ giáo đạo vị ấy những văn bản kinh điển, đã cung cấp cho vị ấy những nhu phẩm tất yếu cho sinh hoạt, đã giáo đạo vị ấy trong thiền định, đã ban phát vị ấy lời khuyên nhủ, và đã cố gắng khuyên bảo vị ấy khi thích hợp, nhằm để vị ấy lớn lên thành một vị tu sĩ trẻ đáng tin cậy, cao nhã, văn minh.

*Come the age of independence, this monk may reveal great talent. He gives good **Dhamma** talks that are well received by the audience. People respect him, give him many presents and invite him to distant places to teach. Having reached a high station in life, the monk may become rather arrogant. One day, perhaps, his old teacher approaches him and says, “Congratulations ! I’ve been watching you ever since you were a small novice. Having helped you in so many ways, it does my heart good to see you doing so well.” The young monk snaps back, “What have you done for me ? I worked hard for this.”*

Đến tuổi tự lập, vị tu sĩ này có thể triển hiện tài năng xuất sắc. Vị ấy ban phát những buổi **Pháp Đàm** minh trí đến nỗi Thính Chúng đã đón nhận nồng nhiệt. Người ta tôn kính vị ấy, cúng dường vị ấy nhiều lễ vật và cung thỉnh vị ấy đến những nơi xa xôi để giáo đạo. Khi đã đạt đến một giai tầng cao trong xã hội, vị tu sĩ có thể trở nên khá ngạo mạn. Một ngày nọ, có lẽ, vị Giáo Thọ cũ của mình tiếp cận vị ấy và nói “Chúc mừng con ! Ta đã quan chú con kể từ khi con đã là một tiểu kiến tập tu sĩ (Tiểu Sa Di). Khi đã bang trợ con bao nhiêu phương thức, giờ Sư lấy làm sung sướng trông thấy con đang tu hành hết sức tốt đẹp.” Vị tu sĩ trẻ **sinh khí địa thuyết** (nói lại một cách gắt gỏng) “Ông đã làm những gì cho Tôi ? Tôi đã cần cù vất vả cho điều này.”

*Problems can occur in the **Dhamma** family as in any human family. In any family, one should always adopt a positive, loving and compassionate attitude toward resolving difficulties.*

Các vấn đề có thể phát sinh trong gia đình **Giáo Pháp** cũng như trong bất luận gia đình nhân loại nào. Trong bất luận gia đình nào, người ta phải luôn **thái thủ** (chọn sử dụng) một thái độ tích cực hướng thượng, tế tâm chu đáo và hữu đồng tình tâm đối với việc giải quyết những sự khó khăn.

Imagine how it could be if the members of the world family could get together with love and compassion and consideration for each other when a disagreement arises.

Hãy liệu tưởng điều đó sẽ như thế nào nếu như các thành viên trong gia đình thế gian có thể tiến hành tụ họp lại nhau với tấm lòng từ ái và sự đồng tình và sự quan tâm lẫn nhau khi sự **phân kỳ** (sự bất đồng ý kiến) khởi sinh.

In this world there are ways of solving problems which may not be very fruitful but are

unfortunately widespread. Instead of acting directly and from fellowship and love, a family member might start to wash dirty linen in public; might belittle other family members; or criticize their personalities and virtues, either directly or indirectly.

Trong thế giới này có những phương thức giải quyết các vấn đề mà có thể không được phú hữu thành hiệu, thế nhưng một cách bất hạnh lại rất phổ biến. Thay vì hành động một cách trực tiếp và từ tình đoàn thể và tấm lòng từ ái, một thành viên gia đình có thể bắt đầu **ngoại dương gia xú** (gây ra tai tiếng chuyện xấu trong gia đình để lộ ra ngoài công cộng), có thể khinh thị các thành viên khác trong gia đình, hoặc phê bình các cá tính và những phẩm hạnh cao thượng của họ, hoặc là một cách trực tiếp hoặc là một cách gián tiếp.

Before hurling insults and accusations at another family member, one should consider one's own state of mind and circumstances. The tendency to lash out, defame and belittle is an aspect of conceit. The scriptures illustrate it with the image of a person enraged, taking up a handful of excrement to fling at his or her opponent. This person befouls himself or herself even before the opponent. So, if there are matters on which we disagree, please let us all try to exercise patience and forgiveness in the spirit of the good-hearted.

Trước khi buông ra những sự nhục mạ và các sự khiển trách một cách nghiêm khắc một thành viên khác trong gia đình, người ta nên khảo lự tâm trạng và những cảnh huống của chính mình. Khuynh hướng bỗng nhiên công kích, phỉ báng và khinh thị là một phương diện của sự tự phụ. Các văn bản kinh điển cử lệ thuyết minh điều đó với hình ảnh một người **bột nhiên đại nộ** (đùng đùng nổi giận), đã lấy một nắm **phân tiện** (phân và nước giải) để ném mạnh vào đối thủ của Ông ấy hoặc Bà ấy. Người này tự làm nhơ nhuốc ngay cả trước đối thủ của Ông ấy hoặc Bà ấy (**hàm huyết phún nhân tiên ô kỳ khẩu** nghĩa là “người nào ngậm máu để phun người thì trước hết mồm người ấy bị bẩn thỉu”, hàm ý “người nào gieo tai vạ cho tha nhân thì coi như chính mình bị tai vạ rồi”). Vì vậy, nếu như có những sự thái mà chúng ta bất đồng ý kiến, xin tất cả chúng ta hãy cố gắng bảo trì sự kiên nhẫn và lòng nguyên lượng trong tinh thần của Bậc hảo tâm trường.

Imagine a traveler on a long and arduous journey. In the middle of a long hot day he or she comes across a tree by the side of the road, a leafy tree with deep cool shade. The traveler is delighted, and lies down at the roots of this tree for a nice nap. If the traveler cuts down the tree before he goes on his or her way, this is what the scriptures call ungrateful. Such a person does not understand the benevolence a friend has shown.

Hãy tưởng tượng một lữ hành giả trên một lữ hành dài và gian khổ. Giữa một ngày dài nóng nực Ông ấy hoặc Bà ấy ngộ kiến một cội cây bên đường, một cội cây lá rợp bóng mát rượi. Lữ hành giả đã cao hứng, và nằm xuống gốc cây này cho việc ngủ chợp đi một lúc thích hợp. Nếu như lữ hành giả đốn cây xuống trước khi Ông ấy tiếp tục lộ trình của Ông ấy hoặc Bà ấy, điều này là những gì các văn bản kinh điển gọi là bất cảm kích. Một người như vậy bất tuệ tri lòng nhân từ mà một bằng hữu đã biểu hiện.

We have a responsibility to do more than refrain from chopping down our benefactors. It is true that in this world there are times when we cannot repay what we owe to those who have helped us. We will nonetheless be regarded as a good-hearted person if we can at least remember their acts of benevolence. If we can find a way to repay our debt, we should of course do so. It is quite irrelevant whether our benefactor is more virtuous than we, or is a rascal, or happens to be our equal in virtue. The only requirement for him or her to gain the status of benefactor is to have helped us in the past.

Chúng ta có một trách nhiệm phải khắc chế nhiều hơn là việc đốn hạ các Bậc tán trợ nhân của mình. Đích thực là trong đời này có những lúc chúng ta không thể nào thường hoàn những gì chúng ta mắc nợ đến các Bậc đã bang trợ mình. Tuy nhiên, chúng ta sẽ được xem như là một Bậc hảo tâm trường nếu như chí thiểu chúng ta có thể hồi tưởng những hành động nhân từ của họ. Nếu như chúng ta có thể tra mình một phương thức để thường hoàn khoản nợ của mình, lẽ tất nhiên chúng ta nên làm như vậy. Hoàn toàn bất tương quan cho dù Bậc tán trợ nhân của chúng ta có phẩm đức cao thượng hơn chúng ta, hoặc là một hạng vô lại, hoặc trùng hợp ngẫu nhiên tương đồng với chúng ta về phẩm hạnh cao thượng. Nhu cầu duy nhất cho Ông ấy hoặc Bà ấy hoạch đắc địa vị Bậc tán trợ nhân là chắc hẳn đã có bang trợ chúng ta trong quá khứ.

Once upon a time, a man worked very hard to support his mother. As it turned out, she was a promiscuous woman. She tried to hide this from her son, but eventually some gossiping villagers disclosed her activities to him. He answered, “Run along, friends. As long as my mom is happy, whatever she chooses to do is fine. My only duty is to work and support her.”

Ngày trước, có một nam nhân đã cần cù hết sức vất vả để cung dưỡng Mẹ của mình. **Quả bất kỳ nhiên** (câu chuyện hóa ra không thường nhiên), Bà ấy đã là một đảng phụ. Bà ấy đã cố gắng che giấu điều này với con trai mình, thế nhưng cuối cùng một số thôn dân **truyền bố lưu ngôn phỉ ngữ** (truyền bá lời đồn đại và phỉ báng) đã thấu lộ những hành động của Bà ấy đến người con. Anh ấy đã trả lời “Hãy đi đi, các bằng hữu ! Miễn là Mẹ tôi mãn ý bất luận điều chi Bà quyết định làm là tốt rồi. Trách nhiệm duy nhất của Tôi là làm việc và cung dưỡng Bà”.

This was a very intelligent young man. He understood the limits of his own responsibility: to repay his debt of gratitude to her who had borne and suckled him. Beyond this, his mother’s behavior was her own business.

Đây đã là một thanh niên rất thông minh. Anh ấy đã tuệ tri những sự hạn chế của chính trách nhiệm mình: thường hoàn khoản nợ nhân tình của mình với Bậc đã sinh thành và đã **cấp bản thân nhũ bộ** (cho mình bú mớm). Ngoài điều này ra, hành vi Mẹ Anh ấy đã chính là trách nhiệm của riêng Bà.

*This man was one of the two types of rare and precious people in the world. The first type of rare and precious person is a benefactor: one who is benevolent and kind, who helps another person for noble reasons. The **Buddha** was one of these, sparing no effort to help beings liberate themselves from the sufferings of **Samsāra**. All of us owe him grateful remembrance, and we might even consider our diligence in practice to be a form of repayment. The second type of rare and precious person is the one who is grateful, who appreciates the good that has been done for him or her, and who tries to repay it when the time is ripe. I hope you will be both types of rare and precious person, and will not succumb to the eighth army of **Māra**.*

Nam nhân này đã là một trong hai thể loại người hân kiến và trân quý trong thế giới. Thể loại người hân kiến và trân quý thứ nhất là một Bạc tán trợ nhân: một người nhân từ và hữu hảo, một người bang trợ tha nhân vì những tình lý cao thượng. **Đức Phật** đã là một trong những số này, đã **bất di đur lực** (xuất toàn lực, dùng hết sức) để bang trợ chúng hữu tình tự giải thoát khỏi những sự khổ nạn của **Vòng Luân Hồi**. Tất cả chúng ta đều mắc nợ Ngài một sự hoài niệm cảm kích, và thậm chí chúng ta có thể coi như sự cần phẩn thực hành của mình là một hình thức thường hoàn. Thể loại người hân kiến và trân quý thứ hai là người cảm kích, người cảm tạ điều thiện hảo đã được thực hiện cho Ông ấy hoặc Bà ấy, và người cố gắng thường hoàn điều ấy khi thời gian đã chín muồi. Sự hy vọng bạn sẽ là cả hai thể loại người hân kiến và trân quý, và sẽ bất khuất phục đội quân thứ tám của **Ác Ma**.

NINTH ARMY: GAIN, PRAISE, HONOR, UNDESERVED FAME
ĐỘI QUÂN THỨ CHÍN: SỰ LỢI LỘC, SỰ TÁN TỤNG, SỰ VINH DỰ,
SỰ DANH KHÍ BẤT ỨNG ĐẮC

*The Ninth Army of **Māra** is gain, praise, honor and undeserved fame. When you attain some depth of practice, your manner and behavior will improve. You will become venerable and impressive. You may even start to share the **Dhamma** with others, or your experience of the **Dhamma** may manifest outwardly in another way, perhaps in dear expositions of the scriptures. People may feel deep faith in you and may bring you gifts and donations. Word may spread that you are an enlightened person, that you give great **Dhamma** discourses.*

Đội quân thứ chín của **Ác Ma** là sự lợi lộc, sự tán tụng, sự vinh dự và sự danh khí bất ứng đắc. Khi bạn thành đạt một số điều thâm khắc ở việc thực hành, cử chỉ và hành vi của mình sẽ được cải thiện. Bạn sẽ trở nên khiến cho người kính bội và khiến cho người có ấn tượng thâm khắc. Bạn thậm chí có thể bắt đầu chia sẻ **Giáo Pháp** với các tha nhân, hoặc sự trải nghiệm **Giáo Pháp** của bạn có thể hiển thị một cách biểu diện trong một phương thức khác, có lẽ trong những sự tường tế xiển thuật về các văn bản kinh điển. Người ta có thể cảm thấy sự tín tâm kiên định ở nội tâm và có thể mang đến cho bạn những lễ vật và các quỳên tặng vật. Tin tức có thể lan truyền rằng bạn là một người đã giác ngộ, rằng bạn ban phát

những bài **Pháp Thoại** cực hảo.

*At this point it would be very easy for you to succumb to the ninth army of **Māra**. The honor and respect these people direct toward you could go to your head. You might begin to subtly or overtly try to extract bigger and better donations from your followers. You might decide that you deserve renown because you really are superior to other people. Or, insincere ambition might supplant a genuine wish to help others as your motivation for teaching, for sharing whatever wisdom you have reached in your own practice. Your reflections might run as follows: “Oh, I’m pretty great. I’m popular with many people. I wonder if anyone else is as great as I am. Can I get my devotees to buy me a new car ?”*

Tại thời điểm này sẽ rất dễ dàng để cho bạn khuất phục đội quân thứ chín của **Ác Ma**. Tò lòng ngưỡng mộ và sự tôn kính những người này đã trực tiếp hướng tới bạn có thể đi vào đầu mình. Bạn có thể bắt đầu một cách vi tế hoặc một cách công khai cố gắng hoạch đắc những quỳên tặng vật lớn hơn và hoàn hảo hơn từ các tín đồ của mình. Bạn có thể quyết định rằng bạn xứng đáng được thanh vọng vì bạn xác thực ưu tú so với tha nhân. Hoặc, mục tiêu truy cầu bất thành khẩn có thể thay thế một sự mong cầu chân thành bang trợ các tha nhân như là động cơ của bạn cho việc giáo đạo, cho việc chia sẻ bất luận trí tuệ nào bạn đã đạt đến trong sự thực hành của chính mình. Những thâm tư của bạn có thể trôi nhanh như sau đây “Ồ, Tôi thật cực hảo phi thường. Tôi được nhiều người yêu thương. Tôi tự hỏi nếu như có ai khác cực hảo như Tôi không. Tôi có thể nhờ những tín đồ kiên thành của mình mua cho Tôi một chiếc xe mới được không ?”

The first battalion of the ninth army is material gain: the gifts one receives from devotees and admirers. The reverence of these same people is the second battalion; the third battalion is fame or renown.

Tiểu đoàn thứ nhất của đội quân thứ chín là lợi ích vật chất: những lễ vật mà người thọ nhận từ các tín đồ kiên thành và những sùng bái giả. Lòng cung kính của vãn cú những người này là tiểu đoàn thứ hai, tiểu đoàn thứ ba là sự danh khí hoặc sự thanh vọng.

*In the outer world, **Māra**’s ninth army attacks mostly those **yogis** who’ve had a good result in meditation. But it is quite unnecessary to have a band of followers. Wishes for gain can attack the most ordinary **yogi**, in the form of desires for grander accommodations or new outfits to wear while on a retreat. One might feel proud of one’s practice and begin wishing to be acknowledged as a great **yogi**. People whose practice is not very deep are most susceptible to deluding themselves about their own achievements. A **yogi** who has had an interesting experience or two, but little depth, can become overconfident. He or she may quickly want to step out onto the **Dhamma** scene and teach other people, thus becoming the object of admiration and praise. Such persons will teach a pseudo-**Vipassanā** that is not in accordance with the Texts, nor with deep practical experience. They may actually harm their*

students.

Ở thế giới bên ngoài, đội quân thứ chín của **Ác Ma** tấn công chủ yếu là những hành giả đã có một kết quả tốt trong thiền định. Thế nhưng bất nhu yếu để có một nhóm tín đồ. Những sự nguyện vọng về lợi lộc có thể tấn công những hành giả thông thường nhiều nhất, trong hình thức những sở nguyện cầu có các trú sở trống lẹ hơn hoặc những trang phục mới để vận mặc bên ngoài trong một khóa tu tĩnh tâm. Người ta có thể cảm thấy tự hào về việc thực hành của mình và bắt đầu có nguyện vọng để được công nhận là một hành giả xuất sắc. Những người thực hành không được thâm sâu lắm, họ rất dễ tự bị đánh lừa về những sự thành tựu của chính họ. Một hành giả khi đã có một hoặc hai sự trải nghiệm hữu thú vị, thế nhưng chút ít thâm khắc, vị ấy có thể trở nên quá tự tin. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể một cách nhanh chóng muốn bước ra khỏi hiện trường **Giáo Pháp** và giáo đạo tha nhân, và do vậy đã trở thành đối tượng của sự kính bội và sự tán tụng. Những người như vậy sẽ giáo đạo một **Minh Sát Tuệ** giả tạo mà nó bất y chiếu với những văn bản kinh điển, cũng không có sự trải nghiệm thực hành thâm khắc. Họ có thể một cách xác thiết làm tổn hại những thực tập sinh của mình.

SINCERITY SỰ CHÂN THÀNH

To vanquish this ninth army, the motivation behind your effort must be sincere. If you begin practicing only with the hope of getting donations, reverence, or fame, you will never make any progress. Frequent reexamination of motives can be very helpful. If you make genuine, sincere progress and later succumb to greed for gain, you will become intoxicated and negligent. It is said that a person who is intoxicated and negligent will continue a life of peacelessness and be overcome by much suffering. Satisfied with cheap gain, this person forgets the purpose of meditation, performs unskillful actions and fails to cultivate wholesomeness. Her or his practice will regress.

Để triệt để kích bại đội quân thứ chín này, động cơ bồi hậu sự nỗ lực của bạn cần phải được thành thật. Nếu như bạn bắt đầu sự thực hành chỉ với niềm hy vọng có được những quyền tặng vật, lòng cung kính, hoặc sự danh khí, bạn sẽ không bao giờ thủ đắc bất luận sự tiến bộ nào. Sự tái kiểm tra thường xuyên về những động cơ có thể rất hữu dụng. Nếu như bạn thủ đắc sự tiến bộ một cách chân thành thật và sau đó lại khuất phục với sự tham lam lợi lộc, bạn sẽ trở nên bị say sưa ngất ngây và **thô tâm đại ý** (lơ đếnh bất cẩn). Người ta đã nói rằng một người đã bị say sưa ngất ngây và **thô tâm đại ý** (lơ đếnh bất cẩn) sẽ tiếp tục một đời sống bất an và bị áp phục bởi rất nhiều sự đông thông. Khi đã mẫn ý với lợi lộc vô giá trị, người này vong ký mục đích thiền định, biểu hiện những hành động vô kỹ năng và thất bại việc tu dưỡng các Pháp tịnh hảo. Việc thực hành của Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ đảo thoái.

*Perhaps, though, we believe there is an end to suffering and that we can attain this end by practicing the **Dhamma**. This is the sincere motivation that prevents us from falling into greed for worldly gain and fame. Life means coming into being. For humans it means a very*

*painful birth process, with death waiting at the end. In between these two events, we experience falling sick, accidents, the pain of aging. There is also emotional pain, not getting what we desire, depressions and losses, unavoidable associations with persons and objects we dislike. To be freed from all this pain, we sit in meditation, practicing the **Dhamma**, the path that ends in the supramundane release of **Nibbāna**. Some of us go to retreats, leaving behind worldly activities such as business, education, social obligations and the pursuit of pleasure, because we have faith that suffering can come to an end. Actually, we can legitimately consider as a retreat any place where you strive to extinguish the **Kilesas**. When you go to such a place, even if it is the corner of the living room set aside for meditation, the **Pāli** word for you is **Pabbajita**, meaning “one who has gone forth from the world in order to extinguish the **Kilesas** !”*

Tuy nhiên, có lẽ chúng ta tin rằng có một sự kết thúc nỗi đông thống và rằng chúng ta có thể thành đạt sự kết thúc này qua việc thực hành **Giáo Pháp**. Đây là động cơ chân thành mà phòng chỉ chúng ta không rơi vào sự tham lam danh lợi thế gian. Đời sống có nghĩa là sự trở thành. Đối với nhân loại nó có nghĩa là một quá trình sinh thành dẫn khỏi hết sức đông thống, với sự tử vong đang chờ ở giai đoạn cuối cùng. Trong giữa hai sự kiện này, chúng ta trải nghiệm sự sinh bệnh, những sự cố, nỗi thống khổ của sự bị già. Cũng có nỗi đau tình cảm, không hoạch đắc những gì chúng ta sở nguyện cầu, các sự uể oải ủ rũ và những sự tổn thất, những sự liên hợp bất khả tị miễn với những người và các đồ vật mà chúng ta bất hoan hỷ. Để được thoát khỏi những sự thống khổ này, chúng ta tọa hành trong thiền định, thực hành **Giáo Pháp**, đạo lộ kết thúc trong sự giải thoát siêu thế của **Níp Bàn**. Một số người trong chúng ta đi đến những khóa tu tĩnh tâm, khi đã bỏ lại đằng sau các hoạt động thế gian chẳng hạn như doanh nghiệp, sự giáo dục, những nghĩa vụ xã hội và sự truy cầu điều khoái lạc, bởi vì chúng ta có sự tín tâm rằng nỗi đông thống có thể đi đến chỗ kết thúc. Một cách xác thiết, chúng ta có thể khảo luận một cách hợp lý khi ở một khóa tu tĩnh tâm bất luận nơi nào mà bạn phấn đấu hủy diệt **các Pháp Phiền Não**. Khi bạn đi đến một nơi như vậy, cho dù đó là góc phòng khách dành riêng cho thiền định, từ ngữ **Pāli** dành cho bạn là “**Bậc Xuất Gia Tước Phát Vi Tăng**” có nghĩa “một người đã xuất phát ly khỏi thế gian nhằm để hủy diệt **các Pháp Phiền Não** !”.

*Why would one want to extinguish them ? **Kilesas**, or defilements, have a tremendous power to torture and oppress those who are not free of them. They are likened to a fire which burns and tortures and torments. When **Kilesas** arise in a being, they burn him or her; they bring exhaustion, torment and oppression. There is not a single good thing to be said about the **Kilesas**.*

Vì sao người ta muốn hủy diệt chúng ? **Các Pháp Phiền Não**, hoặc các Pháp ô nhiễm tinh thần, có một năng lực cường liệt để giày vò và áp bức những ai không thoát khỏi chúng. Chúng đã được so sánh tự hồ một ngọn lửa thiêu đốt và giày vò và phiền nhiễu. Khi **các Pháp Phiền Não** khởi sinh trong một hữu tình, chúng thiêu đốt Ông ấy hoặc Bà ấy, chúng mang đến sức cùng lực kiệt, sự phiền nhiễu và sự áp bức. Không có một điều thiện hảo nào để nói về **các Pháp Phiền Não**.

THE THREE TYPES OF KILESAS BA THỂ LOẠI PHÁP PHIỀN NÃO

Kilesas are of three kinds: the defilements of transgression, the defilements of obsession, and the latent or dormant defilements.

Các Pháp Phiền Nã có ba thể loại: các Pháp ô nhiễm tinh thần vi phạm tội lỗi, các Pháp ô nhiễm tinh thần làm cho bị mê hoặc, và các Pháp ô nhiễm tinh thần tiềm phục ẩn náu hoặc tạm thời hoãn lại.

Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication.

Các Pháp ô nhiễm tinh thần vi phạm tội lỗi phát sinh khi người ta không thể nào thọ trì những điều giới học cơ bản, và biểu hiện những hành động sát tử, trộm cắp, tính dục tà hạnh, vọng ngữ và túy tửu.

*The second class of **Kilesas** is a bit more subtle. One may not outwardly commit any immoral action, but one's mind will be obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal property, manipulate people, deceive others to obtain some desired object. If you have ever experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails to control the obsessive **Kilesas**, he or she is likely to hurt other beings in one way or another.*

Thể loại thứ hai của **các Pháp Phiền Nã** vi tế hơn một chút. Người ta có thể không thực hiện một cách biểu diện bất luận một hành động bất đạo đức nào, thế nhưng trong tâm thức người ta sẽ bị khốn nhiễu bởi những sở nguyện cầu để sát tử và tiêu diệt, làm tổn thương và làm tổn hại chúng hữu tình khác về mặt thể chất hoặc về phương diện khác. Những sự nguyện vọng oanh nhiễu ở nội tâm có thể tràn ngập tâm thức: trộm cắp tài sản, thao túng người ta, lừa dối các tha nhân để hoạch đắc một số đối tượng đã sở nguyện cầu. Nếu như bạn đã từng trải nghiệm thể loại làm cho bị mê hoặc này, bạn tri đạo đó là một trạng thái hết sức đông thông. Nếu như một người thất bại việc khắc chế **các Pháp Phiền Nã** oanh nhiễu ở nội tâm, Ông ấy hoặc Bà ấy có khả năng làm tổn thương chúng hữu tình khác trong phương thức này hoặc phương thức khác.

*Dormant or latent **Kilesas** are ordinarily not apparent. They lie hidden, waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant **Kilesas** may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive **Kilesas** have arisen. When the person stands up from bed and becomes involved in the day's activities, this is like moving from the obsessive **Kilesas** to the **Kilesas** of transgression.*

Các Pháp Phiền Nã tạm thời hoãn lại hoặc tiềm phục ẩn náu một cách thông thường bất minh hiển. Chúng nằm ẩn nấp, đang chờ đợi những điều kiện thích hợp để xung kích tâm

thức bất năng tự vệ. **Các Pháp Phiền Não** tạm thời hoãn lại có thể được so sánh tự hồ một người hàm thụ. Khi một người như vậy thức dậy, khi tâm thức của Ông ấy hoặc Bà ấy bắt đầu giao động, điều đó y như thể **các Pháp Phiền Não** khôn nhiều ở nội tâm đã khởi sinh. Khi người ta đứng dậy khỏi giường và bắt đầu tham dự trong những sự hoạt động hằng ngày, điều này tự hồ việc chuyển động từ **các Pháp Phiền Não** oanh nhiễu ở nội tâm đến **các Pháp Phiền Não** vi phạm tội lỗi.

*These three aspects can also be discovered in a matchstick. Its phosphorus tip is like the dormant **Kilesas**. The flame that results from striking is like the obsessive **Kilesas**. The forest fire that ensues from careless handling of the flame is like the **Kilesas** of transgression.*

Ba phương diện này cũng có thể được tra minh trong một que diêm lửa. Đầu chứa lân tinh của nó tự hồ **các Pháp Phiền Não** tạm thời hoãn lại. Ngọn lửa dẫn đến kết quả từ việc đánh quẹt que diêm tự hồ **các Pháp Phiền Não** oanh nhiễu ở nội tâm. Đám cháy rừng do việc xử lý ngọn lửa bất cẩn thận gây ra tự hồ **các Pháp Phiền Não** vi phạm tội lỗi.

EXTINGUISHING THE KILESAS' FIRE HỦY DIỆT NGỌN LỬA CỦA CÁC PHÁP PHIỀN NÃO

*If you are sincere in applying **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**, you can overcome, extinguish and give up all three kinds of **Kilesas**. **Sīla** puts aside the **Kilesas** of transgression; **Samādhi** suppresses the obsessive ones; and **Paññā** uproots latent or dormant **Kilesas** which are the cause of the other two. As you practice in this way, you can gain new kinds of happiness.*

Nếu như bạn chân thực trong việc ứng dụng **Giới Luật**, **Định An Chỉ** và **Trí Tuệ**, bạn có thể áp phục, hủy diệt và từ bỏ cả ba thể loại **các Pháp Phiền Não**. **Giới Luật** loại bỏ **các Pháp Phiền Não** vi phạm tội lỗi sang một bên, **Định An Chỉ** trấn áp **các Pháp Phiền Não** oanh nhiễu ở nội tâm, và **Trí Tuệ** bạt khởi liên căn **các Pháp Phiền Não** tiềm tàng ẩn náu hoặc tạm thời hoãn lại là nguyên nhân của hai Pháp kia. Khi bạn thực hành trong phương thức này, bạn có thể hoạch đắc thể loại mới của niềm hạnh phúc.

*By practicing **Sīla**, the delight of sensual pleasures is replaced by the happiness that comes from sincerity of conduct, Morality. Due to the absence of the **Kilesas** of transgression, a moral person lives a relatively pure, clean and blissful life. We practice **Sīla** by keeping the five basic precepts mentioned in the first Chapter; and more generally by following the Morality group of the Noble Eightfold Path: Right Action, Right Speech and Right Livelihood, all of which are based on not harming others or oneself.*

Qua việc thực hành **Giới Luật**, niềm cao hứng về những cảm giác khoái lạc đã được canh hoán bằng niềm hạnh phúc xuất phát từ sự chân thành của phẩm đức, Quy Phạm Đạo Đức. Do việc khuyết tịch **các Pháp Phiền Não** vi phạm tội lỗi, một người đạo đức sống một đời sống một cách tương đối thuần khiết, thanh bạch và cực lạc. Chúng ta thực hành **Giới**

Luật bằng cách thọ trì năm điều giới học cơ bản đã được đề cập trong Chương thứ nhất, và lại một cách phổ biến nữa bằng cách tuân thủ nhóm Quy Phạm Đạo Đức của Bát Bội Thánh Đạo: Hành Động Chân Chính (*Chánh Nghiệp*), Ngôn Ngữ Chân Chính (*Chánh Ngữ*), và Việc Nuôi Mạng Chân Chính (*Chánh Mạng*), tất cả đã được dựa trên việc không làm tổn hại các tha nhân hoặc chính mình.

You may wonder whether true purity of conduct is possible in the world. Of course it is! However, it is much easier to be pure in one's precepts in a retreat, where situations are simplified and temptations are kept to a minimum. This is especially true if one wishes to practice more than the basic five precepts, or if one is a monk or nun and therefore obliged to follow many rules. On retreat one can achieve a very high success rate for any of these difficult endeavors.

Bạn có thể tự hỏi không biết chân phẩm hạnh thuần khiết là khả thi trong thế gian hay không. Lẽ tất nhiên là thế rồi ! Tuy nhiên, thật dễ dàng hơn nhiều để được thuần chính những điều giới học của mình trong một khóa tu tĩnh tâm, nơi mà các tình huống đã được giản hóa và những sự dụ hoặc đã được giữ ở mức tối thiểu. Điều này đặc biệt là đúng sự thực nếu như người ta mong muốn thực hành nhiều hơn năm điều học giới cơ bản, hoặc nếu như người ta là một vị tu sĩ hoặc tu nữ và do đó đã bắt buộc phải tuân thủ nhiều giáo quy. Trong khóa tu tĩnh tâm người ta có thể thủ đắc một tỷ suất thành công rất cao cho bất luận nan nỗ lực nào trong số này.

*Purity of conduct is only a first step. If we want to extinguish more than the coarse **Kilesas**, some internal practice is necessary. The obsessive **Kilesas** are vanquished by the **Samādhi**, or the concentration group of the Noble Eightfold Path: which consists of Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. A continuous and persistent effort is needed to note and be aware of the objects that arise in each moment, without straying away. This kind of endeavor is difficult to maintain in a worldly context.*

Phẩm hạnh thuần khiết chỉ là một bước đầu tiên. Nếu như chúng ta mong muốn hủy diệt thêm các **Pháp Phiền Não** thô thiển nữa, một số thực hành ở nội tâm là tất yếu. Các **Pháp Phiền Não** oanh nhiễu ở nội tâm đã được triệt để kích bại bởi **Định An Chỉ**, hoặc nhóm định thức của Bát Bội Thánh Đạo: tổ thành Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*), Sự Chú Niệm Chân Chính (*Chánh Niệm*) và Sự Định Thức Chân Chính (*Chánh Định*). Một sự nỗ lực kiên trì và trì tục tồn tại nhất thiết cần phải có để chú niệm và để được ý thức các đối tượng khởi sinh trong từng khoảnh khắc, mà **bất thiên ly chính đề** (*không đi lệch hướng đề mục (đối tượng) chính*). Thể loại nỗ lực này thật khôn khó để duy trì trong một hoàn cảnh thế gian.

*With continuous moment-to-moment effort, mindfulness and concentration, the obsessive **Kilesas** can be kept far from the mind. The mind can enter into the object of*

meditation and stay there, unscattered. The obsessive **Kilesas** have no chance to arise, unless there is a momentary slip in the practice. Freedom from these **Kilesas** brings about a state of mind known as **Upasama Sukha**, the well-being and bliss of tranquility which results from freedom from the oppressive **Kilesas**. The mind is free from lust, greed, anger, agitation. When one has known this happiness, one sees it as superior to sense pleasure and considers it a worthwhile exchange to have put aside sensual joys to obtain it.

Với sự nỗ lực, sự chú niệm và sự định thức liên tục trong từng khoảnh khắc, **các Pháp Phiền Não** oanh nhiễu ở nội tâm có thể hoàn toàn không kìm hãm được tâm thức. Tâm thức có thể tiến nhập vào đối tượng thiền định và an trụ ở đó, bất linh tán. **Các Pháp Phiền Não** oanh nhiễu không có cơ hội khởi sinh, trừ phi có một sự sa sút phiền khác trong sự thực hành. Miễn trừ **các Pháp Phiền Não** này đạo trí một trạng thái tâm thức được sở tri là **Tịnh Lạc**, sự khang lạc và cực lạc là kết quả từ sự giải thoát khỏi **các Pháp Phiền Não** tàn khốc. Tâm thức không còn cường liệt tính dục, lòng tham lam, sự phẫn nộ, nổi tiêu lự bất an. Khi người ta đã xác tri niềm hạnh phúc này, người ta đắc tri nó cực hảo hơn cảm giác khoái lạc và coi đó là một sự giao hoán đáng giá khi đã đặt các dục lạc qua một bên để hoạch đắc nó.

*There is a better kind of happiness even than this, so one should not become complacent. Taking a further step, one can practice wisdom. With wisdom, the dormant **Kilesas** can be abandoned momentarily and perhaps also permanently. When mindfulness is well developed along with its associated factors, such as energy and concentration, one begins to understand very intuitively the nature of mind and matter. The wisdom group of the Noble Eightfold Path, Right View and Right Thought, begins to be fulfilled as one naturally moves through the successive stages of insight. At every occurrence of insight, the dormant **Kilesas** are extinguished. Through the gradual progress of insight, one may attain the Noble Path consciousness in which dormant **Kilesas** are permanently extinguished.*

Có một thể loại của niềm hạnh phúc thậm chí hoàn hảo hơn thế này, vì vậy người ta không nên hóa ra tự mãn. Khi tiến thêm một bước nữa, người ta có thể thực hành trí tuệ. Với trí tuệ, **các Pháp Phiền Não** tạm thời hoãn lại có thể được phóng khí một cách phiền khác và cũng có thể một cách vĩnh cửu. Khi sự chú niệm đã phát triển mãn nhuệ cùng với các yếu tố đã hữu quan với nó, chẳng hạn như sự hoạt lực và sự định thức, người ta bắt đầu tuệ tri một cách hoàn toàn bằng trực giác thực tính của tâm thức và vật chất. Nhóm trí tuệ của Bát Bộ Thánh Đạo, Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) và Sự Suy Nghĩ Chân Chính (**Chánh Tư Duy**), bắt đầu đã được cảm thấy mãn túc khi người ta tiến triển một cách tự nhiên thông qua các giai đoạn liên tục của tuệ giác. Tại mỗi sự phát sinh của tuệ giác, **các Pháp Phiền Não** tạm thời hoãn lại đã bị hủy diệt. Thông qua tiến trình tiệm tiến của tuệ giác, người ta có thể đạt tới tâm ý thức Thánh Đạo trong đó **các Pháp Phiền Não** tạm thời hoãn lại đã bị hủy diệt một cách vĩnh cửu.

*Thus with deep practice the torture of the **Kilesas** will diminish, will perhaps even*

disappear forever. In this case, gain and respect and fame will come very naturally to you, but you will not get caught in them. They will seem paltry compared to the noble goal and dedication of your practice. Since you are sincere, you will never stop adding to your foundation of Morality. You will make use of gain and fame in a fitting way, and will continue with your practice.

Do vậy với sự thực hành thâm khắc, sự giầy vò của **các Pháp Phiền Nã** sẽ giảm thiểu, thậm chí có thể biến mất vĩnh viễn. Trong trường hợp này, sự lợi lộc và lòng tôn kính và danh khí sẽ đến với bạn một cách hết sức thường nhiên, thế nhưng bạn sẽ không bị quyền nhập vào chúng. Chúng sẽ có vẻ **vi bất túc đạo** (nhỏ nhặt không đáng kể) so với mục tiêu Thánh Khiết và tinh thần phụng hiến trong sự thực hành của bạn. Vì bạn chân thành, bạn sẽ không bao giờ đình chỉ việc bổ sung nền tảng Quy Phạm Đạo Đức của mình. Bạn sẽ tận dụng lợi lộc và danh khí trong một phương thức thích ứng, và sẽ tiếp tục với sự thực hành của mình.

TENTH ARMY: SELF-EXALTATION AND DISPARAGING OTHERS **ĐỘI QUÂN THỨ MƯỜI: SỰ TỰ TÁN MỸ VÀ SỰ PHỈ BÁNG CÁC THA NHÂN**

All of us have some awareness of the fact of suffering. It is present in birth, in life and in death. Painful experiences in life often lead us to want to overcome suffering and live in freedom and peace. Perhaps it is this wish, this faith, or perhaps even a firm conviction of this that led you to read this book.

Tất cả chúng ta đều có một số ý thức về sự thực của nỗi đông thống. Nó hiện diện trong sự ra đời, trong sự sống và trong sự tử vong. Những sự trải nghiệm khiến cho người đông thống trong cuộc sống thường dẫn dắt chúng ta mong muốn áp phục nỗi đông thống và sống trong sự tự do và sự an tịnh. Có lẽ chính sự nguyện vọng này, niềm tin này, hoặc thậm chí có thể là một sự kiên định tín niệm về điều này mà đã dẫn dắt bạn đọc quyển kinh sách này.

*In the course of our practice, this fundamental aim may be undermined by certain by-products of the practice itself. We have discussed how gain, respect and fame can become obstacles to liberation. So, too, can the closely related problems of self-exaltation and disparaging others, the tenth army of **Māra**. This is a battle faced by meditation masters.*

Trong tiến trình thực hành của chúng ta, mục đích cơ bản này có thể ngấm ngầm bị phá hoại bởi một số kết quả phụ thêm của chính sự thực hành. Chúng ta đã có thảo luận làm thế nào sự lợi lộc, lòng tôn kính và danh khí có thể trở thành những chướng ngại cho sự giải thoát. Vì vậy, hơn thế nữa, có thể các vấn đề đã hữu quan một cách mật thiết đến sự tự tán mỹ và sự phỉ báng các tha nhân, đội quân thứ mười của **Ác Ma**. Đây là một cuộc chiến đấu mà các Bậc Thiên Sư đã đối diện.

Self-exaltation often attacks after some gain in practice, perhaps a feeling of maturity

in our precepts. We might become quite cocky, looking around and saying, “Look at that person. They’re not keeping the precepts. They’re not as holy as I am, not as pure.” If this happens, we have fallen victim to the tenth army of **Māra**. This last army is perhaps the most lethal of all. In the **Buddha’s** time there was even a man, **Devadatta**, who tried to kill the **Buddha** under its influence. He had grown proud of his psychic powers, his attainments in concentration and his position as a disciple. Yet when subversive thoughts came, he had no mindfulness, no defense against them.

Sự tự tán mỹ thường tấn công sau một số **thu ích** (lợi ích thu được) trong việc thực hành, có lẽ là một cảm giác về sự thành thực trong các điều học giới của mình. Chúng ta có thể trở nên khá cuồng vọng tự đại, đang khi nhìn xung quanh và nói rằng “Hãy quan khán người đó. Họ không thọ trì các điều học giới. Họ không có thánh thiện như Tôi đây, không có thuần khiết.” Nếu như điều này xảy ra, chúng ta chắc hẳn là thụ hại giả đọa lạc của đội quân thứ mười của **Ác Ma**. Đội quân cuối cùng này có lẽ là đội quân trí mệnh nhất trong tất cả. Trong thời **Đức Phật** đã có một nam nhân, **Devadatta**, người đã cố sát tử Đức Phật dưới ảnh hưởng lực của nó. Ông ấy đã tăng trưởng sự tự hào về những năng lực siêu tự nhiên của mình, những sự thành tựu trong sự định thức và vị trí của mình với tư cách là một đệ tử. Tuy vậy khi những sự suy nghĩ **phiền động** (kích động, xúi giục người khác làm điều xấu) đã đến, Ông ấy đã không có sự chú niệm, không có sự phòng ngự chúng.

THE ESSENCE OF THE HOLY LIFE TINH HOA ĐỜI SỐNG THÁNH KHIẾT

*It is possible to take delight in our own purity without disparaging others, and without self-aggrandizement. A simile might be useful here. Consider a valuable timber tree whose core is the most precious part. We can compare this tree with the holy life described by the **Buddha: Sīla, Samādhi, Paññā**.*

Thật khả thi để thọ niệm cao hứng về sự thuần khiết của chính mình mà không có sự phỉ báng các tha nhân, và không có sự tự ngã khuếch trương. Một vận dụng minh dụ có thể được hữu dụng ở đây. Hãy khảo lự một cây danh mộc quý mà lõi của nó là phần quý giá nhất. Chúng ta có thể tỷ giảo cây này với đời sống thánh khiết đã được **Đức Phật** miêu thuật: **Giới Luật, Định An Chi, Trí Tuệ**.

In cross section the tree trunk is revealed to be made of the precious core, the woody tissue, the inner bark and finally the thin epidermis of outer bark. A tree also has branches and fruits.

Trên mặt cắt ngang thân cây đã triển hiện được cấu tạo từ phần lõi quý giá, mô gỗ, vỏ cây bên trong và cuối cùng là lớp biểu bì mỏng của vỏ cây bên ngoài. Cây cũng có các cành nhánh và những trái quả.

*The holy life is composed of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**; it includes the Path and Fruition attainments or experiences of **Nibbāna**. There are also psychic powers, including, we might say, the psychic power of penetrating into the true nature of Reality by **Vipassanā** insight. Then there are the gain, respect, and fame which can come to one through the practice.*

Đời sống thánh khiết đã được tổ thành của **Giới Luật**, **Định An Chỉ** và **Trí Tuệ**, nó bao quát những sự thành tựu Đạo Lộ và Quả Vị hoặc những sự trải nghiệm **Níp Bàn**. Hơn nữa còn bao quát cả những năng lực siêu tự nhiên mà chúng ta có thể nói rằng năng lực siêu tự nhiên đang thẩm thấu chân thực tính của Pháp Chân Đế bằng **Minh Sát Trí**. Thế rồi có sự lợi lộc, lòng tôn kính và danh khí có thể đến với người ta thông qua sự thực hành.

One woodcutter may go into the forest seeking the tree's pith for some important purpose. Finding this big, handsome timber tree, he or she cuts off all the branches and takes them home. There the woodcutter finds that the branches and leaves are useless for the intended purpose. This is like a person satisfied with gain and fame.

Một phật mộc nhân có thể đi vào chốn thâm lâm tầm kiếm cốt lõi cây cho một số mục đích trọng yếu. Khi đã tìm được một cây danh mộc to đẹp mắt, Ông ấy hoặc Bà ấy cắt bỏ hết những cành nhánh và mang chúng về nhà. Ở đó phật mộc nhân nghiệm thấy rằng những cành nhánh và những chiếc lá là vô dụng cho mục đích đã định trước. Điều này tự hồ một người đã mãn ý với lợi danh.

*Another person may strip the thin outer bark from the tree. This is like a **yogi** who, content with purity of conduct, does not work to develop the mind any further.*

Một người khác có thể bóc lột vỏ mỏng bên ngoài của cây. Điều này tự hồ một hành giả mãn ý với phẩm hạnh thuần khiết, vị ấy không nỗ lực phát triển tâm thức thêm nữa.

*A third **yogi**, perhaps a bit more intelligent, realizes that Morality is not the end of the road: there is mental development to be considered. He or she may take up some form of meditation and work very hard. Attaining one-pointedness of mind, this **yogi** feels great. The mind is still and content, full of bliss and rapture. Such a person may even master the **Jhānas**, or absorption states of deep concentration. Then the thought comes: "Boy am I feeling great, but the person next to me is as restless as ever." This **yogi** feels he or she has attained the essence of **Vipassanā** and the holy life. But instead she or he has only been attacked by the tenth army of **Māra**. This is like a woodcutter who is content with the inner bark of the tree and has not yet touched the core.*

Một hành giả thứ ba, có lẽ thông minh hơn một chút, chứng tri rằng Quy Phạm Đạo Đức không phải là tận cùng lộ: có sự phát triển tinh thần cần được khảo luận. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể tiếp thụ một số hình thức thiền định và cần phần hết sức kiên cường. Khi đã thành đạt sự nhất thống tâm thức, hành giả này cảm thấy cực hảo. Tâm thức tịch tịnh và mãn ý,

sung mãn niềm cực lạc và sự cuồng hỷ. Một người như vậy thậm chí có thể tinh thông các **Thiền Định**, hoặc những trạng thái toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) của sự định thức thâm khắc. Thế rồi sự suy nghĩ đến “Này tiểu tử, Tôi đang cảm thọ cực hảo, thế nhưng người bên cạnh Tôi vẫn luôn tiêu tán bất an.” Hành giả này cảm thọ Ông ấy hoặc Bà ấy đã thành đạt tinh hoa **Minh Sát Tuệ** hoặc đời sống Thánh Khiết. Thế nhưng thay vào đó Ông ấy hoặc Bà ấy cuối cùng đã bị đội quân thứ mười của **Ác Ma** tấn công. Điều này tự hồ một phật mộc nhân người đã mãn ý với lớp vỏ cây bên trong và vẫn chưa được tiếp xúc lõi cây.

*More ambitious, another yogi determines to develop the psychic powers. He or she attains them and is filled with pride. Moreover, it is a lot of fun to play with those new abilities. The thought may come, “Wow, this is far out. It must be the essence of the **Dhamma**. Not everyone can do it either. That woman over there can’t see what’s right under her nose, the **Devas** and hell beings.” If this person does not break free from the tenth army of **Māra**, he or she will become intoxicated and negligent in developing wholesome states of mind. His or her life will be accompanied by great suffering.*

Có chí hướng hơn, hành giả khác quyết định phát triển các năng lực siêu tự nhiên. Ông ấy hoặc Bà ấy thành đạt chúng và đã sung mãn tự hào. Hơn nữa, có rất nhiều niềm lạc thú để vui chơi với những kỹ năng mới ấy. Sự nghĩ suy có thể đến “Chà, điều này **tiêu tân lập dị** (có gắng gây sự khâm phục qua sự thị hiện tân kỳ và độc đặc). Nó chắc hẳn là tinh hoa của **Giáo Pháp**. Không phải ai cũng có thể làm được điều đó. Nữ nhân ở đẳng kia không thể nào khán kiến những gì ở ngay dưới mũi mình, **Chư Thiên** và chúng hữu tình Địa Ngục.” Nếu như người này không thoát khỏi đội quân thứ mười của **Ác Ma**, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ trở nên bị say sưa ngất ngây và **thô tâm đại ý** (lơ đễnh bất cẩn) trong sự phát triển những trạng thái tâm thức tịnh hảo. Cuộc sống của Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ bị bồi bạn với sự đồng thống cực đại.

*Psychic powers are not truly liberating, either. In this present age, many people are inspired by certain individuals who have developed paranormal psychic powers. For some reason even a small display of psychic ability seems to draw a great deal of faith from people. It was the same in the **Buddha’s** time. In fact, there was once a layman who approached the **Buddha** with the suggestion that the **Buddha** should campaign for his teaching on a basis of demonstrating psychic power. For this purpose the **Buddha** should widely deploy all of his disciples who had psychic powers and ask them to demonstrate miracles to the people. “People will be really impressed,” the layman said. “You’ll get a lot of followers that way.”*

Những năng lực siêu tự nhiên cũng không thực sự giải thoát. Trong thời đại ngày nay, nhiều người đã được phú hữu linh cảm bởi một số cá nhân đã có phát triển những năng lực siêu tự nhiên siêu thường. Vì lý do nào đó ngay cả một sự biểu hiện nhỏ về năng lực siêu tự nhiên dường như thu hút rất nhiều sự tín tâm từ nơi mọi người. Trong thời **Đức Phật** cũng tương tự như vậy. Trong thực tế, đã từng có một nam cư sĩ đã tiếp cận **Đức Phật** với lời đề

ngợi rằng **Đức Phật** nên phát khởi vận động cho việc giáo đạo của mình trên một cơ sở biểu hiện năng lực siêu tự nhiên. Vì mục đích này **Đức Phật** nên lợi dụng hữu hiệu một cách phổ biến tất cả các đệ tử của Ngài mà họ đã có những năng lực siêu tự nhiên và yêu cầu họ biểu hiện những kỳ tích đến mọi người. Nam cư sĩ đã nói “Mọi người sẽ thực sự ghi khắc sâu trong lòng”. “Như vậy Ngài sẽ nhận được rất nhiều tín đồ”.

*The **Buddha** refused. Three times the request was repeated, and three times it was refused. Finally the **Buddha** said, “Layman, there are three types of psychic powers. One is the power to fly in the air and dive into the earth, and to perform other superhuman feats. The second is the power to read other people’s minds. You can tell a person, “Ah, on such and such a day you were thinking that, and you went out to do this.” People can be very impressed with this. But there is a third psychic power, the power of instruction, whereby one can tell another, “Ah, you have such-and-such a behavior that is not good. It is unwholesome, unskillful, not conducive to your welfare or that of others. You should abandon that and practice in such a way as to cultivate wholesome actions. Then you should meditate as I will now instruct you.” Now, this power to guide another person on the right path is the most important psychic power.*

Đức Phật đã từ chối. Ba lần yêu cầu đã được lặp lại, và ba lần điều đó đã bị từ chối. Cuối cùng **Đức Phật** đã thuyết “Này nam cư sĩ, có ba thể loại của những năng lực siêu tự nhiên. Một là năng lực phi hành trong không trung và chui xuống lòng đất (*thăng thiên độn thổ*), và để biểu hiện những công tích siêu nhân khác. Thứ hai là năng lực **xai trắc** (*phóng đoán*) những sự nghĩ suy của tha nhân. Bạn có thể nói với một người “Ah, vào một ngày như vậy như vậy bạn đã nghĩ suy như thế ấy, và bạn đã đi ra ngoài để làm như thế này”. Người ta có thể hết sức khâm bội với điều này. Thế nhưng có một năng lực siêu tự nhiên thứ ba, năng lực giáo đạo, nhờ đó một người có thể nói với người khác “Ah, bạn có một hành vi như vậy như vậy, đó là bất hảo. Điều đó vô tình hảo, vô kỹ năng, bất hữu trợ đến sự phúc lợi của bạn hoặc của các tha nhân. Bạn nên từ bỏ điều đó và thực hành trong một phương thức như vậy nhằm để tu dưỡng những hành động tịnh hảo. Thế rồi bạn nên thiền định như bây giờ Sư sẽ giáo đạo bạn.” Bây giờ, năng lực này chỉ đạo tha nhân thực hành chính đạo là năng lực siêu tự nhiên tối trọng yếu nhất.

*“O layman, if the first two powers are displayed to persons who have faith in **Vipassanā**, it will not undermine their faith. But there are those who are not by nature faithful, and they would say “Well, that’s nothing very special. I know of other sects and other religious systems wherein people can also attain such powers, through mantras and other esoteric practices.” People like that will misunderstand my teaching.*

“Nam cư sĩ ôi, nếu như hai năng lực đầu tiên đã được biểu hiện đến những người có sự tín tâm vào **Minh Sát Tuệ**, điều đó sẽ không ngấm ngấm phá hoại sự tín tâm của họ. Thế nhưng có những người bầm sinh bất trung thành, và họ sẽ nói “Chà, điều đó không có chi đặc

biệt lắm. Tôi biết các giáo phái khác hoặc các hệ thống tôn giáo khác trong đó người ta cũng có thể thành đạt những năng lực như vậy, thông qua những chú ngữ ma pháp và những sự thực hành thâm áo khác.” Người tự hồ như thế đó sẽ ngộ giải sự giáo đạo của Sư.

*“The third type of psychic power is best, that of being able to instruct others, O layman. When one can say, ‘This is bad, do not do it. You should cultivate good speech and behavior. This is the way to cleanse your mind of **Kilesas**. This is how to meditate. This is the way to attain the bliss of **Nibbāna**, which liberates you from all suffering,’ this, O layman, is the best psychic power.”*

“Nam cư sĩ ôi, thể loại năng lực siêu tự nhiên thứ ba là tối hảo, đó là đặc tính có khả năng giáo đạo các tha nhân. Khi một người có thể nói “Điều này bất thiện, không làm điều ấy. Bạn nên tu dưỡng ngôn ngữ và hành vi thiện hảo. Đây là phương thức thanh tẩy tâm thức bạn khỏi **các Pháp Phiền Não**. Đây là cách thức thiền định. Đây là phương thức thành đạt niềm cực lạc **Níp Bàn**, giải thoát bạn khỏi mọi nỗi đông thống, đây là, nam cư sĩ ôi, năng lực siêu tự nhiên tối hảo.”

*By all means, go ahead and try to attain psychic powers if this interests you. It is not essential, but it does not contradict **Vipassanā** practice; there’s no one to stop you, and the achievement certainly is not anything one can scoff at. Just do not mistake psychic powers for the essence of the teachings. A person who attains psychic powers and then believes he or she has reached the end of the spiritual path is much deluded. Such people seek the pith of the timber tree but are satisfied to reach only the woody outer layer. Bringing it home, they will find it of no use. So, after you attain psychic powers, please go on and develop the various **Vipassanā** insights, successive Path and Fruition moments, until the realization of **Arahantship**.*

Nhất định bằng bất luận cách nào, hãy bắt đầu tiến hành và cố gắng thành đạt những năng lực siêu tự nhiên nếu như điều này khiến cho bạn cảm hứng thú. Điều ấy không hoàn toàn tất yếu, thế nhưng điều ấy với việc thực hành **Minh Sát Tuệ** không mâu thuẫn lẫn nhau, không có ai ngăn cản bạn, và sự thành tựu một cách đương nhiên không phải điều mà người ta có thể **trào tiếu** (*chê giễu chê cười*). Chỉ cần đừng nhầm lẫn những năng lực siêu tự nhiên với tinh hoa của những giáo huấn. Một người thành đạt những năng lực siêu tự nhiên và thế rồi cho rằng Ông ấy hoặc Bà ấy đã đạt đến tận cùng đạo lộ tinh thần là hầu như đã bị đánh lừa. Người như vậy tầm cầu cốt lõi của cây danh mộc thế nhưng đã mẫn ý chỉ là đạt đáo lớp gỗ bên ngoài. Khi đã mang nó về nhà, họ sẽ nghiệm thấy nó không có dùng được. Vì vậy, sau khi bạn thành đạt những năng lực siêu tự nhiên, xin hãy tiếp tục và phát triển những **Minh Sát Trí** sai biệt, những khoảnh khắc Đạo Lộ và Quả Vị liên tục, cho đến khi sự chứng tri **Quả vị Vô Sinh**.

*When mindfulness and concentration are well-developed, the **Vipassanā** insight that*

penetrates into the various levels of the true nature of things will arise. This is also a form of psychic knowledge, but it is not yet the end of the path.

Khi sự chú niệm và sự định thức đã phát triển mãn nhuệ, sau đó thì **Minh Sát Trí** thâm thấu trình độ sai biệt của chân thực tính các sự vật sẽ khởi sinh. Đây cũng là một dạng tri thức siêu tự nhiên, thế nhưng nó vẫn chưa là tận cùng đạo lộ.

*You may eventually attain the **Sotāpatti** Path, the Noble consciousness of the Stream Entrant, which is the first stage of enlightenment. Path consciousness, the first dip into **Nibbāna**, uproots certain **Kilesas** forever. You may continue to practice and also develop the Fruition consciousness. When this consciousness arises, the mind dwells in the bliss of **Nibbāna**. It is said that this liberation is unbounded by time. Once you have put forth the effort to attain it, you can return to it at any time.*

Cuối cùng bạn có thể thành đạt **Thất Lai Đạo**, tâm ý thức Thánh Khiết của Bạc Quả Dự Lưu, đó là giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ. Tâm ý thức Đạo Lộ (*Tâm Đạo*), lần đầu tiên **lưu lãm** (xem lướt qua một chút) **Níp Bàn**, bạt khởi liên căn một số **các Pháp Phiền Não** vĩnh viễn. Bạn có thể tiếp tục thực hành và hơn nữa phát triển tâm ý thức Quả Vị (*Tâm Quả*). Khi tâm ý thức này khởi sinh, tâm thức định lưu trong niềm cực lạc **Níp Bàn**. Người ta đã nói rằng sự giải thoát này đã vô hạn theo thời gian. Một khi bạn đã dốc hết sức nỗ lực để thành đạt điều đó, chắc hẳn là bạn có thể trở lại điều đó bất luận lúc nào.

*However, these lower attainments still fall short of the **Buddha's** purpose, which was to attain full enlightenment, that final liberating consciousness which extinguishes all suffering forever.*

Tuy nhiên, những sự thành tựu bậc thấp này vẫn không đạt tới mục đích của **Đức Phật** kỳ vọng, đó đã là thành đạt sự giác ngộ hoàn toàn, tâm ý thức giải thoát cuối cùng hủy diệt mọi đông thông vĩnh viễn.

*After he had finished constructing the simile of the timber tree, the **Buddha** said, “The benefit of my teaching does not lie simply in gain, respect and fame. The benefit of my teaching does not lie merely in purity of conduct. It does not lie merely in the attainment of the **Jhānas**. It does not lie merely in the attainment of psychic powers. It has as its essence the total liberation from **Kilesas** that is attainable at any time.”*

Sau khi Ngài đã kết thúc một cách sáng tạo việc vận dụng minh dụ về cây danh mộc, **Đức Phật** đã thuyết “Sự hữu ích giáo đạo của Ta không chỉ nằm trong sự lợi lộc, lòng tôn kính và danh khí. Sự hữu ích giáo đạo của Ta không chỉ một cách đơn thuần trong phẩm hạnh thuần khiết. Nó không chỉ một cách đơn thuần trong sự thành tựu các tầng **Thiền Định**. Nó không chỉ một cách đơn thuần trong sự thành tựu các năng lực siêu tự nhiên. Nó có sự tinh hoa của nó là sự giải thoát hoàn toàn khỏi **các Pháp Phiền Não** mà hữu hoạch đắc bất luận lúc nào.”

*I hope you will gather up strength, energy and a great deal of courage to face the Ten Armies of **Māra**, and to vanquish all of them with merciless compassion, so that you may be able to go through the various **Vipassanā** insights. May you at least attain the noble consciousness of the Stream Entrant in this very life, and after that, may you be liberated totally and finally from suffering.*

Sư hy vọng bạn sẽ kích thích đầy đủ sức lực, sự hoạt lực và rất nhiều sự dũng khí để đối diện Thập Đội Quân **Ác Ma**, và để triệt để kích bại tất cả chúng với sự đồng tình **hào bất lân mẫn** (không một chút nào thương tiếc), để cho bạn có khả năng đạt thành những **Minh Sát Trí** sai biệt. Ước mong bạn chí thiểu thành đạt tâm ý thức Thánh Khiết của Bạc Quả Dự Lưu ngay trong kiếp sống này, và sau đó, ước mong bạn được giải thoát một cách hoàn toàn và một cách triệt để khỏi nỗi đông thống.

4. THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT

4. BẢY YẾU TỐ CỦA SỰ GIÁC NGỘ

BECOMING A NOBLE ONE

TRỞ THÀNH MỘT BẠC THÁNH NHÂN

*One does not become enlightened by merely gazing into the sky. One does not become enlightened by reading or studying the scriptures, nor by thinking, nor by wishing for the enlightened state to burst into one's mind. There are certain necessary conditions or prerequisites which cause enlightenment to arise. In **Pāli** these are known as the **Bojjhaṅgas**, or factors of enlightenment, and there are seven of them.*

Người ta không trở nên được giác ngộ một cách đơn thuần chỉ qua việc ngưng thị bầu trời. Người ta không trở nên được giác ngộ chỉ qua việc đọc hoặc việc nghiên cứu các văn bản kinh điển, cũng không qua việc nghĩ suy, cũng không qua việc nguyện vọng để trạng thái được giác ngộ đột nhiên xuất hiện trong tâm thức mình. Có một số điều kiện tất yếu hoặc những điều kiện tiên quyết mà khiến cho sự giác ngộ khởi sinh. Trong **Pāli** ngữ, những điều này đã được sở tri là **Những Giác Chi**, hoặc các yếu tố của sự giác ngộ, và có bảy yếu tố trong số chúng.

*The word **Bojjhaṅga** is made up of **Bodhi**, which means enlightenment or an enlightened person, and **Aṅga**, causative factor. Thus a **Bojjhaṅga** is a causative factor of an enlightened being, or a cause for enlightenment. A second sense of the word **Bojjhaṅga** is based on alternative meanings of its two **Pāli** roots. The alternative meaning of **Bodhi** is the knowledge that comprehends or sees the Four Noble Truths: the truth of universal suffering or unsatisfactoriness; the truth that desire is the cause of this suffering and dissatisfaction; the truth that there can be an end to this suffering; and the truth of the path*

to the end of this suffering, or the Noble Eightfold Path. The second meaning of **Aṅga** is part or portion. Thus, the second meaning of **Bojjaṅga** is the specific part of knowledge that sees the Four Noble Truths.

Từ ngữ **Giác Chi** đã được cấu thành của **Giác Ngộ**, có nghĩa là sự giác ngộ hoặc một người đã giác ngộ, và **Chi Phần**, yếu tố trở thành nguyên nhân. Do vậy, một **Giác Chi** là một yếu tố trở thành nguyên nhân của một hữu tình đã giác ngộ, hoặc một nguyên nhân cho sự giác ngộ. Một ý nghĩa thứ hai của từ ngữ **Giác Chi** đã được dựa trên những ý nghĩa có thể thay thế nhau thuộc hai ngữ căn **Pāli** của nó. Ý nghĩa thay thế của **Giác Ngộ** là tri kiến lý giải hoặc tri kiến bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*): sự thật về nỗi đông thông hoặc sự bất mãn ý phổ biến (*Khổ Thánh Đế*), sự thật rằng lòng tham dục là nguyên nhân của nỗi đông thông hoặc sự bất mãn ý này (*Tập Thánh Đế*), sự thật rằng có thể có một sự chấm dứt nỗi đông thông này (*Diệt Thánh Đế*), sự thật về đạo lộ dẫn đến sự chấm dứt nỗi đông thông này (*Đạo Thánh Đế*), hoặc Bát Bội Thánh Đạo. Ý nghĩa thứ hai của **Chi Phần** là bộ phận hoặc nhất bộ phận. Như vậy, ý nghĩa thứ hai của **Giác Chi** là bộ phận tri kiến đặc định tri đắc bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*).

All Vipassanā yogis come to understand the Four Noble Truths to some extent, but true comprehension of them requires a particular, transforming moment of consciousness, known as Path consciousness. This is one of the culminating insights of Vipassanā practice. It includes the experience of Nibbāna. Once a yogi has experienced this, he or she deeply knows the Four Noble Truths, and thus is considered to contain the Bojjaṅgas inside himself or herself. Such a person is called noble. Thus, the Bojjaṅgas or enlightenment factors also are parts or qualities of a Noble Person. Sometimes they are known as the Sambojjaṅgas, the prefix Sam- meaning full, complete, correct, or true. The prefix is an honorific and intensifier, and adds no crucial difference in meaning.

Tất cả hành giả **Minh Sát Tuệ** đi đến tuệ tri bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*) ở một trình độ nào đó, thế nhưng chân lý giải về chúng đòi hỏi một khoảnh khắc tâm ý thức cải biến đặc biệt, được sở tri là tâm ý thức Đạo Lộ. Đây là một trong những tuệ giác lên đến đỉnh điểm của sự thực hành **Minh Sát Tuệ**. Nó bao quát sự trải nghiệm **Níp Bàn**. Một khi một hành giả đã có trải nghiệm điều này, Ông ấy hoặc Bà ấy tri đắc một cách thâm khắc bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*), và do vậy đã được coi là bao hàm **Những Đẳng Giác Chi** ở bên trong bản thân Ông ấy hoặc Bà ấy. Một người như vậy đã được gọi là Bậc Thánh Nhân. Do đó, **Những Đẳng Giác Chi** hoặc các yếu tố giác ngộ cũng là những bộ phận hoặc những ưu chất của một Thánh Nhân. Đôi khi chúng được sở tri là **Những Đẳng Giác Chi**, tiếp đầu ngữ **Sam-** có nghĩa là toàn diện, hoàn chỉnh, chính xác, hoặc là chân chính. Tiếp đầu ngữ là một tôn xưng và là thành phần cường điệu, và được thêm vào không có sự sai biệt chí quan trọng yếu trong ý nghĩa.

*These seven factors of enlightenment, or seven qualities of a Noble Person, are: mindfulness, investigation, effort, rapture, calm, concentration and equanimity. In **Pāli**, the list would be **Sati, Dhammavicaya, Vīriya, Pīti, Passaddhi, Samādhi, Upekkha**. These seven can be found in all phases of **Vipassanā** practice. But if we take as a model the progressive stages of insight, we can say that the seven enlightenment factors begin to be very clear at the stage of insight where a **yogi** begins to see the arising and passing of phenomena.*

Bảy yếu tố của sự giác ngộ này, hoặc bảy ưu chất của một Thánh Nhân, là: sự chú niệm (Niệm), sự thâm duyệt (Trạch Pháp), sự nỗ lực (Tấn), sự cuồng hỷ (Hỷ Lạc), sự bình tĩnh (Khinh An), sự định thức (Định) và sự trấn tĩnh (Xả). Trong **Pāli ngữ**, danh sách sẽ là **Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn, Hỷ Lạc, Khinh An, Định, Xả**. Bảy điều này có thể được nghiệm thấy trong tất cả các giai đoạn thực hành **Minh Sát Tuệ**. Thế nhưng nếu như chúng ta lấy các giai đoạn tiệm tiến của tuệ giác làm một mô hình, chúng ta có thể nói rằng bảy yếu tố giác ngộ bắt đầu hết sức minh hiển ở giai đoạn tuệ giác nơi mà một hành giả bắt đầu tri đắc sự phòng lên và sự xập xuống của các hiện tượng.

*How can one develop these factors in himself or herself ? By means of **Satipaṭṭhāna** meditation. The **Buddha** said, “Oh **Bhikkhus**, if the four foundations of mindfulness are practiced persistently and repeatedly, the seven types of **Bojjhaṅgas** will be automatically and fully developed.”*

Làm thế nào người ta có thể phát triển những yếu tố này trong bản thân Ông ấy hoặc Bà ấy ? Bằng phương tiện thiền định **Niệm Xứ**. **Đức Phật** đã nói “Này **Chư Tỳ Khuru**, nếu như bốn nền tảng của sự chú niệm đã được thực hành một cách trì tục tồn tại và một cách bất đình chỉ, bảy thể loại **Giác Chi** sẽ được phát triển một cách tự động và viên mãn.”

*Practicing the four foundations of mindfulness does not mean studying them, thinking of them, listening to discourses about them, nor discussing them. What we must do is be directly and experientially aware of the four foundations of mindfulness, the four bases on which mindfulness can be established. The **Satipaṭṭhāna Sutta** names them: first, the sensations of the body; second, feeling - the painful, pleasant or neutral quality inherent in each experience; third, the mind and thought; and fourth, all other objects of consciousness - things seen, heard, tasted and so forth. The **Buddha** said, furthermore, that one should practice this awareness not intermittently, but rather persistently and repeatedly. This is exactly what we try to do in **Vipassanā** meditation. The tradition of **Vipassanā** meditation taught and developed by **Mahāsi Sayādaw** is oriented toward developing fully the seven factors of enlightenment, and eventually experiencing Noble Path consciousness, in accordance with the **Buddha's** instructions.*

Việc thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm không có nghĩa là việc nghiên cứu chúng, việc nghĩ suy về chúng, việc lắng nghe những bài diễn giảng về chúng, cũng không là việc thảo luận chúng. Điều mà chúng ta cần phải làm là ý thức một cách trực tiếp và một cách lịch

luyện về bốn nền tảng của sự chú niệm, bốn cơ sở mà trên đó sự chú niệm có thể được kiến lập. **Kinh Văn Niệm Xứ** định danh chúng: thứ nhất, những cảm giác về sắc thân; thứ hai, cảm thọ - tính chất đông thống, duyệt ý hoặc trung tính cố hữu trong từng mỗi sự trải nghiệm; thứ ba, tâm thức và sự nghĩ suy; và thứ tư, tất cả các đối tượng khác của tâm ý thức – những sự vật được khán kiến, được thính văn, được phẩm thưởng và v.v. Hơn nữa **Đức Phật** đã thuyết rằng người ta không nên thực hành sự ý thức này một cách bất gián cách, mà trái lại một cách trì tục tồn tại và một cách bất đình chỉ. Điều này một cách xác thiết là những gì chúng ta cố gắng thực hiện trong thiền định **Minh Sát Tuệ**. Truyền thống thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được **Đại Trưởng Lão Mahāsi** giáo đạo và phát triển đã hướng đến việc phát triển một cách viên mãn bảy yếu tố của sự giác ngộ, và cuối cùng việc trải nghiệm tâm ý thức Thánh Đạo, y chiếu với những sự giáo đạo của **Đức Phật**.

MINDFULNESS: THE FIRST ENLIGHTENMENT FACTOR **SỰ CHÚ NIỆM: YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ NHẤT**

***Sati**, mindfulness, is the first factor of enlightenment. “Mindfulness” has come to be the accepted translation of **Sati** into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. “Mindfulness” must be dynamic and confrontative. In retreats, I teach that mindfulness should leap forward onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. To convey this active sense, I often prefer to use the words “observing power” to translate **Sati**, rather than “mindfulness.” However, for the sake of ease and simplicity, I will consistently use the word “mindfulness” in this volume, but I would like my readers to remember the dynamic qualities it should possess.*

Niệm, sự chú niệm, là yếu tố thứ nhất của sự giác ngộ. “Sự Chú Niệm” đã được thái dụng về sự phiên dịch **Niệm** sang Anh ngữ. Tuy nhiên, từ ngữ này có một thể loại hàm nghĩa thụ động mà có thể làm phát sinh ngộ giải. “Sự chú niệm” cần phải được sung mãn sự hoạt lực và đối kháng. Trong các khóa tu tĩnh tâm, Sư giáo đạo rằng sự chú niệm nên kích tăng hướng thẳng vào đối tượng, yểm hộ nó một cách triệt để, thẩm thấu nó, không bỏ sót bất luận phần nào của nó. Để truyền đạt ý nghĩa tích cực này, Sư thường ưa thích sử dụng các từ ngữ “năng lực quan sát” để phiên dịch **Niệm**, hơn là “sự chú niệm”. Tuy nhiên, vì mục đích cho sự dễ dàng và sự giản đơn, Sư sẽ một cách nhất quán sử dụng từ ngữ “sự chú niệm” trong tập sách này, thế nhưng Sư muốn các độc giả của mình ghi nhớ những ưu chất động lực mà nó nên được cụ hữu.

*Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristic, function and manifestation. These three aspects are traditional categories used in the **Abhidhamma**, the **Buddhist** description of consciousness, to describe factors of mind. We will use them here to study each of the enlightenment factors in turn.*

Sự chú niệm có thể được tuệ tri rõ ràng qua việc khảo sát ba phương diện đặc tính,

chức năng và sự biểu hiện của nó. Ba phương diện này là những phạm trù truyền thống được sử dụng trong **Vô Tỷ Pháp**, sự miêu thuật về tâm ý thức **Phật Giáo**, để miêu thuật các yếu tố của tâm thức. Chúng ta sẽ sử dụng chúng ở đây để nghiên cứu lần lượt từng những yếu tố giác ngộ.

NONSUPERFICIALITY BẤT PHU THIÊN

The characteristic of mindfulness is nonsuperficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply bobs up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bed of the stream. So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it.

Đặc tính của sự chú niệm là **bất phu thiên** (không nông cạn). Điều này biểu minh rằng sự chú niệm là hữu động sát lực và thâm thúy. Nếu như chúng ta ném một nút chai xuống một dòng nước, nó chỉ đơn giản **diễn bá** (lắc lư, chòng chành) trên bề mặt, trôi nổi xuôi dòng theo dòng nước. Thay vào đó nếu như chúng ta ném một viên đá, nó sẽ ngay lập tức chìm xuống ngay **hà sàng** (lòng sông). Cũng như vậy sự chú niệm bảo chứng rằng tâm thức sẽ trầm định một cách thâm niệm vào đối tượng và không trượt lướt qua nó một cách nông cạn.

*Say you are watching your abdomen as the object of your **Satipaṭṭhāna** practice. You try to be very firm, focusing your attention so that the mind will not slip off, but rather will sink deeply into the processes of rising and falling. As the mind penetrates these processes, you can comprehend the true natures of tension, pressure, movement and so on.*

Giả như bạn đang quan chú ở cơ bụng là đối tượng thực hành **Niệm Xứ** của mình. Bạn cố gắng hết sức kiên định, tập trung sự chú ý của mình nhằm để tâm thức sẽ bất lưu tẩu, mà trái lại sẽ trầm định một cách thâm niệm vào các quá trình đang phồng lên và xẹp xuống. Khi tâm thức thâm thấu những quá trình này, bạn có thể lý giải những chân thực tính về sự khẩn trương, sự áp lực, sự chuyển động và v.v.

KEEPING THE OBJECT IN VIEW DUY TRÌ ĐỐI TƯỢNG TRONG KIẾN GIẢI

The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness.

Chức năng của sự chú niệm là luôn duy trì đối tượng trong kiến giải, không lãng quên nó mà cũng không cho phép nó biến mất. Khi sự chú niệm hiện diện, đối tượng đang phát sinh sẽ được chú niệm mà bất kiến vong.

In order for nonsuperficiality and nondisappearance, the characteristic and function of mindfulness, to appear clearly in our practice, we must try to understand and practice the third aspect of mindfulness. This is the manifestation aspect, which develops and brings along the other two. The chief manifestation of mindfulness is confrontation: it sets the mind directly face to face with the object.

Nhằm để cho sự bất phu thiển và sự bất tiêu thất, đặc tính và chức năng của sự chú niệm, được xuất hiện một cách minh hiển trong sự thực hành của mình, chúng ta cần phải cố gắng tuệ tri và thực hiện phương diện thứ ba của sự chú niệm. Đây là phương diện biểu hiện, phát triển và dắt dẫn theo hai phương diện kia. Sự biểu hiện chủ yếu của sự chú niệm là sự đối kháng: nó đặt tâm thức một cách trực tiếp, diện đối diện với đối tượng.

FACE TO FACE WITH THE OBJECT **DIỆN ĐỐI DIỆN VỚI ĐỐI TƯỢNG**

It is as if you are walking along a road and you meet a traveler, face to face, coming from the opposite direction. When you are meditating, the mind should meet the object in just this way. Only through direct confrontation with an object can true mindfulness arise.

Y như thể bạn đang bộ hành dọc theo một tiểu lộ và bạn tương ngộ một lữ hành giả, diện đối diện, đang đi đến từ hướng tương phản. Khi bạn đang thiền định, tâm thức nên tương thức đối tượng trong chính phương thức này. Chỉ thông qua sự đối kháng trực tiếp với một đối tượng, sự chú niệm mới có thể khởi sinh đúng như thật.

They say that the human face is the index of character. If you want to size up a person, you look at his or her face very carefully and then you can make a preliminary judgment. If you do not examine the face carefully and instead become distracted by other parts of his or her body, then your judgment will not be accurate.

Họ nói rằng diện mạo con người là tiêu chí cá tính. Nếu như bạn muốn bình giá một người, bạn quan khán diện mạo Ông ấy hoặc Bà ấy một cách hết sức cẩn thận và thế rồi bạn có thể đưa ra một sự phán đoán sơ bộ. Nếu như bạn không thẩm tra diện mạo một cách cẩn thận và thay vào đó đã trở nên bị phân tâm bởi các bộ phận khác thuộc sắc thân Ông ấy hoặc Bà ấy, thế rồi sự phán đoán của bạn sẽ không được chuẩn xác.

In meditation you must apply a similar, if not sharper, degree of care in looking at the object of observation. Only if you look meticulously at the object can you understand its true nature. When you look at a face for the first time, you get a quick, overall view of it. If you look more carefully, you will pick up details — say, of the eyebrows, eyes and lips. First you must look at the face as a whole, and only later will details become clear.

Trong thiền định bạn cần phải ứng dụng một cách tương tự, nếu như không hẳn nhuệ hơn, mức độ quan tâm trong khi khán quan đối tượng quan sát. Chỉ khi bạn quan khán một cách chu mật vào đối tượng bạn có thể tuệ tri chân thực tính của nó. Khi bạn quan khán một

diện mạo lần đầu tiên, bạn có được một quan điểm tổng thể, nhanh chóng về nó. Nếu như bạn khán pháp một cách cẩn thận hơn, bạn sẽ nắm bắt được các chi tiết – chẳng hạn như, về lông mày, đôi mắt và đôi môi. Trước tiên bạn cần phải quan khán một cách tổng thể diện mạo, và chỉ sau đó các chi tiết sẽ trở nên minh hiển.

Similarly, when you are watching the rising and falling of your abdomen, you begin by taking an overall view of these processes. First you bring your mind face to face with the rising and falling. After repeated successes you will find yourself able to look closer. Details will appear to you effortlessly, as if by themselves. You will notice different sensations in the rise and fall, such as tension, pressure, heat, coolness, or movement.

Một cách tương tự, khi bạn đang quan chú sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng mình, bạn bắt đầu qua việc nắm bắt một quan điểm tổng thể các quá trình này. Trước tiên bạn dẫn đạo tâm thức mình đối diện với sự phồng lên và sự xẹp xuống. Sau những sự thành công đã bắt đầu chỉ, bạn sẽ đột nhiên tự phát hiện có khả năng khán pháp vi tế hơn. Các chi tiết sẽ xuất hiện với bạn một cách thoải mái nhẹ nhàng, y như thể tự lực. Bạn sẽ quan chú những cảm giác sai biệt trong việc phồng lên và xẹp xuống, chẳng hạn như sự băng khăn, sự áp lực, nhiệt độ, sự mát mẻ, hoặc sự chuyển động.

*As a **yogi** repeatedly comes face to face with the object, his or her efforts begin to bear fruit. Mindfulness is activated and becomes firmly established on the object of observation. There are no misses. The objects do not fall away from view. They neither slip away nor disappear, nor are they absent-mindedly forgotten. The **Kilesas** cannot infiltrate this strong barrier of mindfulness. If mindfulness can be maintained for a significant period of time, the **yogi** can discover a great purity of mind because of the absence of **Kilesas**. Protection from attack by the **Kilesas** is a second aspect of the manifestation of mindfulness. When mindfulness is persistently and repeatedly activated, wisdom arises. There will be insight into the true nature of body and mind. Not only does the **yogi** realize the true experiential sensations of the rise and fall, but she or he also comprehends the individual characteristics of the various physical and mental phenomena happening inside herself or himself.*

Khi một hành giả đi đến đối diện một cách bất đình chỉ với đối tượng, sự nỗ lực của Ông ấy hoặc Bà ấy bắt đầu đạt thành quả. Sự chú niệm đã xúc phát và trở nên được kiến lập một cách kiên định vào đối tượng quan sát. Không có bỏ sót. Các đối tượng không xa rời khỏi tầm nhìn. Chúng không trượt khỏi mà cũng không biến mất, mà chúng cũng khó quên một cách **tâm bất tại yên** (*tâm tư không tập trung, để ở đâu đâu*). **Các Pháp Phiền Não** không thể nào tiềm nhập vào hàng rào chú niệm cường hữu lực này. Nếu như sự chú niệm có thể được duy trì trong một đoạn thời gian khả quan chú, hành giả có thể tra mình một sự thuần khiết cực hảo ở tâm thức do sự khuyết tịch **các Pháp Phiền Não**. Sự bảo hộ khỏi việc tấn công bởi **các Pháp Phiền Não** là một phương diện thứ hai của sự biểu hiện chú niệm. Khi sự chú niệm đã xúc phát một cách trì tục tồn tại và một cách bất đình chỉ, trí tuệ khởi sinh. Sẽ có tuệ giác vào chân thực tính của sắc thân và tâm thức. Không những chỉ làm cho hành giả chứng tri những cảm giác lịch luyện đúng như thật về sự phồng lên và sự xẹp xuống mà Bà ấy hoặc Ông ấy còn lý giải được những đặc tính độc đặc về các hiện tượng sai biệt thuộc

thể chất và tinh thần đang xảy ra bên trong Bà ấy hoặc Ông ấy.

SEEING THE FOUR NOBLE TRUTHS TRI KIẾN TỨ THÁNH ĐẾ

*The **yogi** may see directly that all physical and mental phenomena share the characteristic of suffering. When this happens we say that the First Noble Truth is seen.*

Hành giả có thể lĩnh hội một cách trực tiếp rằng tất cả các hiện tượng thuộc thể chất và tinh thần có chung đặc tính của sự đồng thống. Khi điều này xảy ra chúng ta nói rằng Thánh Đế Thứ Nhất đã được lĩnh hội.

*When the First Noble Truth has been seen, the remaining three are also seen. Thus it is said in the Texts, and we can observe the same in our own experience. Because there is mindfulness at the moment of occurrence of mental and physical phenomena, no craving arises. With this abandoning of craving, the Second Noble Truth is seen. Craving is the root of suffering, and when craving is absent, suffering, too, disappears. Seeing the Third Noble Truth, the cessation of suffering, is fulfilled when ignorance and the other **Kilesas** fall away and cease. All this occurs on a provisional or moment-to-moment basis when mindfulness and wisdom are present. Seeing the Fourth Noble Truth refers to the development of the Eightfold Path factors. This development occurs simultaneously within each moment of mindfulness. We will discuss the factors of the Eightfold Path in more detail in the next Chapter, “Chariot to **Nibbāna**.”*

Khi Thánh Đế thứ nhất đã được tri đắc, ba thặng dư cũng được tri đắc. Do vậy, đã có nói trong các văn bản kinh điển, và chúng ta có thể quan sát điều tương tự trong sự trải nghiệm của chính mình. Do có sự chú niệm tại khoảnh khắc của sự phát sinh các hiện tượng thuộc thể chất và tinh thần, không có lòng khát vọng khởi sinh. Với việc phóng khí lòng khát vọng này, Thánh Đế thứ hai đã được tri đắc. Lòng khát vọng là căn nguyên của sự đồng thống, và khi lòng khát vọng đã khiếm diện, sự đồng thống, cũng vậy, biến mất. Việc tri đắc Thánh Đế thứ ba, sự đình chỉ nỗi đồng thống, đã cảm thấy mãn túc khi sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**) và các **Pháp Phiền Não** khác **điều lạc** (*giảm xuống*) và đình chỉ. Tất cả điều này phát sinh trên một cơ sở tạm thời hoặc từng mỗi thời khắc khi sự chú niệm và trí tuệ hiện diện. Việc tri đắc Thánh Đế thứ tư đề cập đến sự phát triển các yếu tố Bát Bội Đạo. Sự phát triển này phát sinh một cách đồng bộ trong từng mỗi khoảnh khắc của sự chú niệm. Chúng ta sẽ thảo luận các yếu tố Bát Bội Đạo một cách tường tế hơn trong Chương kế tiếp, “Song Luân Chiến Xa Lai Đáo **Níp Bàn**”.

*Therefore, on one level, we can say that the Four Noble Truths are seen by the **yogi** at any time when mindfulness and wisdom are present. This brings us back to the two definitions of **Bojjhaṅga** given above. Mindfulness is part of the consciousness that contains insight into the true nature of Reality; it is a part of enlightenment knowledge. It is present in the mind*

*of one who knows the Four Noble Truths. Thus, it is called a factor of enlightenment, a **Bojjhaṅga**.*

Do đó, trong một trình độ, chúng ta có thể nói rằng bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*) đã được hành giả lĩnh hội bất luận lúc nào khi sự chú niệm và trí tuệ hiện diện. Điều này đưa chúng ta trở lại với hai định nghĩa về **Giác Chi** đã định rõ ở trên. Sự chú niệm là một phần của sự định thức mà nó bao hàm tuệ giác vào chân thực tính của Pháp Chân Đế; nó là một phần của tri thức giác ngộ. Nó hiện diện trong tâm thức của Bậc tri đắc bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*). Vì vậy, nó đã được gọi là một yếu tố giác ngộ, một **Giác Chi**.

MINDFULNESS IS THE CAUSE OF MINDFULNESS **SỰ CHÚ NIỆM LÀ NGUYÊN NHÂN CỦA SỰ CHÚ NIỆM**

The first cause of mindfulness is nothing more than mindfulness itself. Naturally, there is a difference between the weak mindfulness that characterizes one's early meditative efforts and the mindfulness at higher levels of practice, which becomes strong enough to cause enlightenment to occur. In fact, the development of mindfulness is a simple momentum, one moment of mindfulness causing the next.

Nguyên nhân đầu tiên của sự chú niệm không có chi khác hơn chính là sự chú niệm. Một cách đương nhiên, có sự khác biệt giữa sự chú niệm vô lực đặc trưng cho những sự nỗ lực hăm nhập thâm tư ban đầu của một người và sự chú niệm ở những trình độ thực hành cao hơn mà trở nên đủ cường hữ lực để khiến cho sự giác ngộ phát sinh. Trong thực tế, việc phát triển sự chú niệm là một động lực giản đơn, một khoảnh khắc chú niệm dẫn khởi kế tiếp.

FOUR MORE WAYS TO DEVELOP MINDFULNESS **THÊM BỐN PHƯƠNG THỨC NỮA ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ CHÚ NIỆM**

*Commentators identify four additional factors which help develop and strengthen mindfulness until it is worthy of the title **Bojjhaṅga**.*

Các Nhà Chú Giải giúp nhận xuất bốn yếu tố bổ sung bang trợ sự chú niệm phát triển và tăng gia cho đến khi nó thích đáng với danh xưng **Giác Chi**.

1. MINDFULNESS AND CLEAR COMPREHENSION **1. SỰ CHÚ NIỆM VÀ SỰ LÝ GIẢI MINH HIỀN**

*The first is **Satisampajañña**, usually translated as “mindfulness and clear comprehension.” In this term, **Sati** is the mindfulness activated during formal sitting practice, watching the primary object as well as others. **Sampajañña**, clear comprehension, refers to mindfulness on a broader basis: mindfulness of walking, stretching, bending, turning around, looking to one side, and all the other activities that make up ordinary life.*

Thứ nhất là **Niệm Tĩnh Giác**, thông thường được phiên dịch là “sự chú niệm và sự lý giải minh hiển”. Trong thuật ngữ này, **Niệm Lực** là sự chú niệm đã xúc phát trong khi thực hành sự tọa hành chính quy, khi đang quan chú đối tượng chủ yếu cũng như các đối tượng khác. **Tĩnh Giác**, sự lý giải minh hiển, đề cập đến sự chú niệm trên một cơ sở rộng rãi hơn: sự chú niệm đang bộ hành, đang duỗi căng ra, đang co gập lại, đang chuyển thân, đang nhìn sang một bên, và tất cả các hoạt động khác cấu thành đời sống lệ thường.

2. AVOIDING UNMINDFUL PEOPLE

2. TỶ KHAI NGƯỜI BẤT CẦN NIỆM

Dissociation from persons who are not mindful is the second way of developing mindfulness as an enlightenment factor. If you are doing your best to be mindful, and you run across an unmindful person who corners you into some long-winded argument, you can imagine how quickly your own mindfulness might vanish.

Sự tách rời những người bất cần niệm là phương thức thứ hai của việc phát triển sự chú niệm như một yếu tố giác ngộ. Nếu như bạn đang kiệt tận toàn lực để có được cần niệm, và bạn ngẫu nhiên ngộ kiến một người bất lưu tâm làm cho bạn rơi vào khốn cảnh trong một biện luận dài hơi nào đó, bạn có thể tưởng tượng sự chú niệm của chính mình có thể đột nhiên tiêu thất một cách nhanh chóng như thế nào.

3. CHOOSING MINDFUL FRIENDS

3. TUYỂN TRẠCH CHỮ BẰNG HỮU CẦN NIỆM

The third way to cultivate mindfulness to associate with mindful persons. Such people can serve as strong sources of inspiration. By spending time with them, in an environment where mindfulness is valued, you can grow and deepen your own mindfulness.

Phương thức thứ ba để tu dưỡng sự chú niệm là giao hữu với những người cần niệm. Những người như vậy có thể đảm nhiệm chức vụ như những căn nguyên khai phát linh cảm cường hữu lực. Nhờ có trải qua thời gian với họ, trong một môi trường nơi mà sự chú niệm được bảo quý, bạn có thể tăng cường và gia thâm sự chú niệm của chính mình.

4. INCLINING THE MIND TOWARD MINDFULNESS

KHUYNH HƯỚNG TÂM THỨC VỀ SỰ CHÚ NIỆM

The fourth method is to incline the mind toward activating mindfulness. This means consciously taking mindfulness as a top priority, alerting the mind to return to it in every situation. This approach is very important; it creates a sense of unforgetfulness, of non-absentmindedness. You try as much as possible to refrain from those activities that do not particularly lead to the deepening of mindfulness. Of these there is a wide selection, as you probably know.

Phương pháp thứ tư là khuynh hướng tâm thức về sự chú niệm đang xúc phát. Điều này có nghĩa một cách hữu ý thức nắm lấy sự chú niệm là một tối trọng yếu, và cơ mẫn tâm thức trở lại với nó trong mọi tình huống. Phương pháp này rất trọng yếu, nó sáng tạo một ý hướng bất kiên vong, tâm tư không lơ đãng. Bạn cố gắng với hết cả khả năng để khắc chế những hoạt động mà một cách đặc biệt không dẫn đến việc càng lúc càng gia thâm sự chú niệm. Trong số này có nhiều sự lựa chọn, như bạn có khả năng sở tri.

As a yogi only one task is required of you, and that is to be aware of whatever is happening in the present moment. In an intensive retreat, this means you set aside social relationships, writing and reading, even reading scriptures. You take special care when eating not to fall into habitual patterns. You always consider whether the times, places, amounts and kinds of food you eat are essential or not. If they are not, you avoid repeating the unnecessary pattern.

Là một hành giả chỉ có một nhiệm vụ đã yêu cầu với bạn, và đó là ý thức đến bất luận điều chi đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại. Trong một khóa tu tĩnh tâm mật tập, điều này có nghĩa là bạn gạt qua một bên những mối quan hệ xã hội, việc viết và việc đọc, thậm chí việc đọc các văn bản kinh điển. Bạn đặc biệt bảo trọng khi thọ thực để không rơi vào những mô thức thành lệ thường. Bạn luôn khảo lự đến thời gian, địa điểm, số lượng và các thể loại thực phẩm bạn thọ thực có hoàn toàn tất yếu hay không. Nếu như chúng không có, bạn tránh xa việc lặp lại mô thức bất nhu yếu.

INVESTIGATION: THE SECOND ENLIGHTENMENT FACTOR SỰ THẨM DUYỆT: YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ HAI

*We say that the mind is enveloped by darkness, and as soon as insight or wisdom arises, we say that the light has come. This light reveals physical and mental phenomena so that the mind can see them clearly. It is as if you were in a dark room and were given a flashlight. You can begin to see what is present in the room. This image illustrates the second enlightenment factor, called “investigation” in English and **Dhammavicaya Sambojjhaṅga** in **Pāli**.*

Chúng ta nói rằng tâm thức đã bị mànng hắc ám che phủ, và ngay khi tuệ giác hoặc trí tuệ khởi sinh, chúng ta nói rằng ánh sáng đã đến. Ánh sáng này triển hiện các hiện tượng thuộc thể chất và tinh thần nhằm để tâm thức có thể lĩnh hội chúng một cách minh hiển. Điều đó y như thể bạn đã ở trong một căn phòng tối tăm và đã được cho một ngọn đèn pin. Bạn có thể bắt đầu khán kiến những gì hiện diện trong căn phòng. Hình ảnh này cử lệ thuyết minh yếu tố giác ngộ thứ hai, trong Anh ngữ đã gọi là “sự thẩm duyệt” và trong **Pāli** ngữ là **Trạch Pháp Đăng Giác Chi**.

The word “investigation” may need to be elucidated. In meditation, investigation is

not carried out by means of the thinking process. It is intuitive, a sort of discerning insight that distinguishes the characteristics of phenomena. Vicaya is the word usually translated as “investigation”; it is also a synonym for “wisdom” or “insight.” Thus in Vipassanā practice there is no such thing as a proper investigation which uncovers nothing. When Vicaya is present, investigation and insight coincide. They are the same thing.

Từ ngữ “sự thâm duyệt” có thể cần phải được xiển minh. Trong thiền định, sự thâm duyệt đã không được tiến hành nhờ vào quá trình nghĩ suy. Đó là bằng trực giác, một thể loại tuệ giác hữu thức biệt lực phân biệt những đặc tính của các hiện tượng. **Sự Thám Cứu** là từ ngữ thường đã được phiên dịch là “sự thâm duyệt”, nó cũng là một từ đồng nghĩa với “trí tuệ” hoặc “tuệ giác”. Do vậy, trong sự thực hành **Minh Sát Tuệ** không có điều chi khi một sự thâm duyệt chính xác mà không phát hiện ra được. Khi **Sự Thám Cứu** hiện diện, sự thâm duyệt và tuệ giác đồng thời phát sinh. Chúng là những điều tương tự.

*What is it we investigate ? What do we see into ? We see into **Dhamma**. This is a word with many meanings that can be experienced personally. Generally when we say **Dhamma** we mean phenomena, mind and matter. We also mean the laws that govern the behavior of phenomena. When **Dhamma** is capitalized, it refers more specifically to the teaching of the **Buddha**, who realized the true nature of **Dhamma** and helped others to follow in his Path. The commentaries explain that in the context of investigation, the word **Dhamma** has an additional, specific meaning. It refers to the individual states or qualities uniquely present in each object, as well as the common traits each object may share with other objects. Thus, individual and common traits are what we should be discovering in our practice.*

Chúng ta thâm duyệt điều chi ? Chúng ta thăm tra điều chi ? Chúng ta thăm tra **Giáo Pháp**. Đây là một từ ngữ với nhiều ý nghĩa mà có thể được tự thân trải nghiệm. Một cách tổng thể, khi chúng ta nói **Giáo Pháp** chúng ta muốn nói đến các hiện tượng, tâm thức và vật chất. Chúng ta cũng muốn nói đến những định luật quyết định hành vi của các hiện tượng. Khi **Giáo Pháp** đã được viết chữ hoa, nó đề cập một cách minh xác hơn đến giáo huấn của **Đức Phật**, Bậc đã chứng tri chân thực tính **Giáo Pháp** và đã bang trợ các tha nhân tuân chiếu Đạo Lộ của mình. Các bản Chú Giải thích rằng trong hoàn cảnh của sự thâm duyệt, từ ngữ **Giáo Pháp** có một ý nghĩa bổ sung, đặc định. Nó đề cập đến các trạng thái hoặc những ưu chất đơn độc một cách độc đặc hiện diện trong từng mỗi đối tượng, cũng như các đặc điểm phổ thông từng mỗi đối tượng có thể chia sẻ với các đối tượng khác. Vì vậy, những đặc điểm phổ thông và độc đặc là những gì chúng ta nên được tra minh trong sự thực hành chúng ta.

KNOWING THE TRUE NATURE OF DHAMMAS **TUỆ TRI CHÂN THỰC TÍNH GIÁO PHÁP**

*The characteristic of investigation is the ability to know, through discernment by a nonintellectual investigation, the true nature of **Dhammas**.*

Đặc tính của sự thâm duyệt là năng lực tuệ tri, thông qua động sát lực nhờ vào một sự thâm duyệt phi trí lực, chân thực tính **Giáo Pháp**.

DISPELLING DARKNESS XUA TAN MÀNG HẮC ÁM

*The function of investigation is to dispel darkness. When **Dhammavicaya** is present, it lights up the field of awareness, illuminating the object of observation so that the mind can see its characteristics and penetrate its true nature. At a higher level, investigation has the function of totally removing the envelope of darkness, allowing the mind to penetrate into **Nibbāna**. So you see, investigation is a very important factor in our practice. When it is weak, or absent, there is trouble.*

Chức năng của sự thâm duyệt là xua tan màng hắc ám. Khi **Trạch Pháp** hiện diện, nó chiếu sáng lãnh vực ý thức, xiển minh đối tượng quan sát nhằm để tâm thức có thể lĩnh hội những đặc tính của nó và thâm thấu chân thực tính của nó. Ở một trình độ cao hơn, sự thâm duyệt có chức năng tiêu trừ hoàn toàn màng hắc ám che phủ, cho phép tâm thức thâm thấu **Níp Bàn**. Như vậy bạn tri đắc, sự thâm duyệt là một yếu tố rất trọng yếu trong sự thực hành của chúng ta. Khi nó bị suy yếu, hoặc khiếm diện, là có vấn đề.

DISSIPATING CONFUSION TIÊU TRỪ SỰ BẤT XÁC ĐỊNH

*As you walk into a pitch-dark room, you may feel a lot of doubt. “Am I going to trip over something ? Bang my shins ? Bang into the wall ?” Your mind is in confusion because you do not know what things are in the room or where they are located. Similarly, when **Dhammavicaya** is absent, the **yogi** is in a state of chaos and confusion, filled with a thousand and one doubts. “Is there a person, or is there no person ? Is there a self, or no self ? Am I an individual or not ? Is there a soul, or is there no soul ? Is there a spirit or not ?”*

Khi bạn bước vào một căn phòng tối đen như mực, bạn có thể cảm thọ rất nhiều hoài nghi. “Tôi sẽ vấp phải vật chi ? Đập mạnh phần trước xương ống quyển của Tôi ? Đụng mạnh vào tường ?” Tâm thức bạn lâm vào trạng thái khốn hoặc bởi vì bạn bất tri đắc những thứ chi có trong căn phòng hoặc chúng đã được đặt chuẩn xác vị trí nơi nào. Một cách tương tự, khi **Trạch Pháp** khiếm diện, hành giả lâm vào một trạng thái tạp loạn và **hỗn hào** (lẫn lộn, khó phân biệt), đã sung mãn một ngàn lẻ một sự hoài nghi. “Có một con người hay không có người nào ? Có một tự ngã hay không có tự ngã ? Tôi có phải một cá nhân hay không ? Có một linh hồn hay không có linh hồn ? Có một tâm hồn hoặc không ?”

You, too, may have been plagued by doubts like this. Perhaps you doubted the teaching of Impermanence, Suffering, and Absence of Self. “Are you sure that everything is impermanent ? Maybe some things aren’t quite so unsatisfactory as others. Maybe there’s

*a self-essence we haven't found yet." You may feel that **Nibbāna** is a fairy tale invented by your teachers, that it does not really exist.*

Hơn thế nữa, bạn có thể chắc hẳn là bị khốn nhiều bởi các sự hoài nghi như thế này. Có lẽ bạn đã hoài nghi học thuyết về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tụ Ngã (*Vô Ngã*). “Bạn có xác tín rằng mọi sự vật là không thường tồn ? Có thể có một số sự vật không hoàn toàn bất mãn ý như những sự vật khác. Có thể có một bản chất tự ngã mà chúng ta chưa có tra minh.” Bạn có thể cảm thấy rằng **Níp Bàn** là một đồng thoại do các vị Giáo Thọ mình đã bịa đặt ra, rằng nó không xác thực hiện hữu.

*The manifestation of investigation is the dissipation of confusion. When **Dhammavicaya Sambojjhaṅga** arises, everything is brightly lit, and the mind sees clearly what is present. Seeing clearly the nature of mental and physical phenomena, you no longer worry about banging into the wall. Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self will become quite clear to you. Finally, you may penetrate into the true nature of **Nibbāna**, such that you'll not need to doubt its Reality.*

Hình thức biểu hiện của sự thâm duyệt là sự tiêu trừ nỗi **hỗn hào** (lẫn lộn, khó phân biệt). Khi **Trạch Pháp Đăng Giác Chi** khởi sinh, mọi sự vật đã được sáng tỏ một cách minh trí, và tâm thức tri đắc một cách minh hiển những gì đang hiện diện. Khi đã tri đắc một cách minh hiển thực tính của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, bạn không còn **ưu lự** (buồn rầu lo lắng) việc đụng mạnh vào bức tường nữa. Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch Tụ Ngã trở nên hoàn toàn minh hiển với bạn. Cuối cùng, bạn có thể thâm thấu chân thực tính **Níp Bàn**, và như vậy bạn sẽ không cần phải hoài nghi Pháp Chân Đế của nó.

ULIMATE REALITIES CÁC PHÁP CHÂN ĐẾ TỐI HẬU

*Investigation shows us the characteristics of **Paramatthadhamma**, or Ultimate Realities, which simply means objects that can be experienced directly without the meditation of concepts. There are three types of Ultimate Realities: physical phenomena, mental phenomena, and **Nibbāna**.*

Sự thâm duyệt biểu minh chúng ta về các đặc tính của **Pháp Siêu Lý**, hoặc Các Pháp Chân Đế Tối Hậu, một cách đơn giản có nghĩa là các đối tượng có thể được trải nghiệm một cách trực tiếp mà không cần đến những khái niệm thiền định. Có ba thể loại của Các Pháp Chân Đế Tối Hậu: các hiện tượng thể chất, các hiện tượng tinh thần và **Níp Bàn**.

Physical phenomena are composed of the four great elements, earth, fire, water and air. Each element has separate characteristics which are peculiar to and inherent in it.

Các hiện tượng thuộc thể chất đã được tổ thành bốn đại yếu tố, đất, lửa, nước và không khí. Trong mỗi yếu tố có những đặc điểm độc lập, đặc biệt và cố hữu của chính nó.

When we say “characterized” we could also say “experienced as,” for we experience the characteristics of each of these four elements in our own bodies, as sensations.

Khi chúng ta nói “đã đặc trưng” chúng ta cũng có thể nói “đã có trải nghiệm như”, vì chúng ta trải nghiệm những đặc tính của từng mỗi yếu tố của bốn yếu tố này trong chính sắc thân chúng ta, như những cảm giác.

Earth’s specific or individual characteristic is hardness. Water has the characteristic of fluidity and cohesion. Fire’s characteristic is temperature, hot and cold. Air, or wind, has characteristics of tightness, tautness, tension or piercing, and an additional dynamic aspect, movement.

Đặc tính đặc định hoặc độc đặc của Đất là sự kiên ngạnh. Nước có đặc tính lưu động và sự kết dính. Đặc tính của Lửa là sự ôn độ, nóng và lạnh. Không khí, hoặc gió, có đặc tính lạt phớt, sự băng khẩn, sự khẩn trương hoặc sự **thích cốt** (*thấu xương*), và một phương diện động thái bổ sung, sự chuyển động.

*Mental phenomena also have specific characteristics. For example, the mind, or consciousness, has the characteristic of knowing an object. The mental factor of **Phassa**, or contact, has the characteristic of impingement.*

Các hiện tượng tinh thần cũng có những đặc tính đặc định. Ví dụ, tâm thức, hoặc tâm ý thức, có đặc tính tường tri một đối tượng. Yếu tố tinh thần **Xúc**, hoặc sự tiếp xúc, có đặc tính của sự ảnh hưởng đến người.

*Please bring your attention right now to the rising and falling of your abdomen. As you are mindful of the movement, you may perhaps come to know that it is composed of sensations. Tightness, tautness, pressure, movement — all these are manifestations of the wind element. You may feel heat or cold as well, the element of fire. These sensations are objects of your mind; they are the **Dhammas** which you investigate. If your experience is perceived directly, and you are aware of the sensations in a specific way, then we can say **Dhammavicaya** is present.*

Xin vui lòng dẫn đạo sự chú ý của bạn ngay bây giờ vào sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng mình. Khi bạn cần niệm vào sự chuyển động, có lẽ bạn có thể đi đến tri thức rằng nó đã được tổ thành những cảm giác. Sự lạt phớt, sự băng khẩn, sự áp lực, sự chuyển động – tất cả những điều này là những sự biểu hiện của yếu tố Gió. Bạn cũng có thể cảm thọ nóng hoặc lạnh, yếu tố Lửa. Những cảm giác này là những đối tượng tâm thức của bạn, chúng là **Những Pháp** mà bạn thẩm duyệt. Nếu như sự trải nghiệm của bạn đã được nhận thức một cách trực tiếp, và bạn ý thức những cảm giác trong một phương thức đặc định, thế rồi chúng

ta có thể nói rằng **Trạch Pháp** hiện diện.

*Investigation can also discern other aspects of the **Dhamma**. As you observe the rising and falling movements, you may spontaneously notice that there are two distinct processes occurring. On the one hand are physical phenomena, the sensations of tension and movement. On the other hand is consciousness, the noting mind which is aware of these objects. This is an insight into the true nature of things. As you continue to meditate, another kind of insight will arise. You will see that all **Dhammas** share characteristics of Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self. The factor of investigation has led you to see what is universal in nature, in every physical and mental object.*

Sự thâm duyệt cũng có thể nhận thức đến những phương diện khác của **Pháp**. Khi bạn quan sát những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống, bạn có thể một cách tự phát quan chú rằng có hai quá trình minh hiển đang phát sinh. Một mặt là các hiện tượng thuộc thể chất, những cảm giác căng khấn và sự chuyển động. Mặt khác là tâm ý thức, tâm thức đang chú niệm ý thức những đối tượng này. Đây là một tuệ giác vào chân thực tính các sự vật. Khi bạn tiếp tục thiền định, thể loại tuệ giác sẽ khởi sinh. Bạn sẽ lĩnh hội rằng tất cả **Các Pháp** chia sẻ những đặc tướng của Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Bất Mãn Ý (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*). Yếu tố thâm duyệt đã dẫn đạo bạn lĩnh hội những gì là thực tính phổ biến trong mọi đối tượng thuộc thể chất và tinh thần.

*With the maturation of this insight into Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self, wisdom becomes able to penetrate **Nibbāna**. In this case, the word **Dhamma** takes **Nibbāna** as its referent. Thus, **Dhammavicaya** can also mean discerning insight into **Nibbāna**.*

Với sự thành thực của tuệ giác này về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Bất Mãn Ý (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*), trí tuệ trở nên có khả năng thâm thấu **Níp Bàn**. Trong trường hợp này, từ ngữ **Pháp** lấy **Níp Bàn** là Pháp được nói đến của nó. Như vậy, **Trạch Pháp** cũng có thể có nghĩa là tuệ giác đang nhận thức vào **Níp Bàn**.

*There is something outstanding about **Nibbāna** in that it has no characteristics in common with phenomena that can be perceived. It has specific characteristics of its own, however: permanence, eternity, nonsuffering, bliss and happiness. Like other objects, it is called **Anatta**, nonself, but the nonself nature of **Nibbāna** is different from the nonself of ordinary phenomena in that it does not rest upon Suffering and Impermanence. It rests instead on bliss and permanence. When the mind penetrates **Nibbāna**, this distinction becomes evident through **Dhammavicaya**, the investigative discerning insight into the **Dhamma**, which has led us to this place and now allows us to see it clearly.*

Có một điều hiển trước về **Níp Bàn** trong ấy không có những tổng tướng với các hiện tượng mà có thể đã được nhận thức. Tuy nhiên, nó có những biệt tướng của riêng nó: sự thường tồn, sự vĩnh hằng, phi đông thống, niềm cực lạc và niềm hạnh phúc. Tự hồ những đối

tượng khác, nó đã được gọi là **Vô Ngã**, phi tự ngã, thế nhưng thực tính phi tự ngã của **Níp Bàn** khác biệt với sự phi tự ngã của các hiện tượng phổ thông trong ấy nó không căn cứ vào Sự Đông Thống và Sự Không Thường Tồn. Thay vào đó, nó căn cứ vào niềm cực lạc và sự thường tồn. Khi tâm thức thẩm thấu **Níp Bàn**, sự sai biệt này trở nên minh hiển thông qua **Trạch Pháp**, tuệ giác hữu thức biệt lực điều tra nghiên cứu vào **Pháp**, đã dẫn đạo chúng ta đến vị trí này và bây giờ cho phép chúng ta lĩnh hội nó một cách minh hiển.

SPONTANEOUS INSIGHT IS THE CAUSE OF INVESTIGATION TUỆ GIÁC TỰ PHÁT LÀ NGUYÊN NHÂN CỦA SỰ THẨM DUYỆT

*We might be interested in knowing how we can get this factor of investigation to arise. According to the **Buddha**, there is only one cause of it: there must be a spontaneous insight, a direct perception. To realize such an insight, you must activate mindfulness. You must be aware in a penetrative manner of whatever arises. Then the mind can gain insight into the true nature of phenomena. This accomplishment requires wise attention, appropriate attention. You direct the mind toward the object, mindfully. Then you will have that first insight or direct perception. The factor of investigation arises, and because of it, further insights will follow naturally in order, as a child progresses from kindergarten through high school and college and finally graduates.*

Chúng ta có thể cảm ứng thú vị trong việc tường tri làm thế nào chúng ta có thể làm cho yếu tố thẩm duyệt này khởi sinh. Căn cứ vào **Đức Phật**, chỉ có một nguyên nhân của nó: là cần phải có một tuệ giác tự phát, một động sát lực trực tiếp. Để chứng tri một tuệ giác như vậy, bạn cần phải xúc phát sự chú niệm. Bạn cần phải ý thức trong một phương thức hữu động sát lực vào bất luận điều chi khởi sinh. Thế rồi tâm thức có thể hoạch đắc tuệ giác vào chân thực tính các hiện tượng. Sự thành tựu này yêu cầu sự chú ý minh trí, sự chú ý thích hợp. Bạn tập trung tâm thức vào đối tượng, một cách cẩn niệm. Thế rồi bạn sẽ có tuệ giác đầu tiên ấy hoặc động sát lực trực tiếp. Yếu tố thẩm duyệt khởi sinh, và vì nó, các tuệ giác thêm nữa sẽ tiếp nối theo trình tự một cách tự nhiên, như một nhi đồng phát triển từ ấu nhi viên cho đến hết trung học và đại học và cuối cùng hoạch đắc học vị.

SEVEN MORE WAYS TO DEVELOP INVESTIGATION THÊM BẢY PHƯƠNG THỨC NỮA ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ THẨM DUYỆT

The commentaries speak of seven additional ways to support the arising of investigation as a factor of enlightenment.

Các bản Chú Giải nói về bảy phương thức bổ sung để hỗ trợ việc khởi sinh của sự thẩm duyệt như một yếu tố giác ngộ.

1. ASKING QUESTIONS 2. VẤN HỎI NHỮNG NGHI VẤN

*The first is to ask questions about the **Dhamma** and the practice. This means finding a person who is knowledgeable about the **Dhamma** and speaking with him or her. There is no doubt that Westerners can quite easily fulfill this first requirement. They are adept at asking complicated questions. This capacity is good; it will lead to the development of wisdom.*

Thứ nhất là vấn hỏi những nghi vấn về **Giáo Pháp** và sự thực hành. Điều này có nghĩa tìm kiếm một Bậc bác học về **Giáo Pháp** và nói chuyện với Ông ấy hoặc Bà ấy. Không một chút nghi vấn rằng những người phương Tây có thể một cách khá dễ dàng thực hiện nhu cầu đầu tiên này. Họ thực luyện về việc vấn hỏi những nghi vấn phức tạp. Năng lực này minh trí, nó sẽ dẫn đến sự phát triển trí tuệ.

2. CLEANLINESS

2. SỰ THANH KHIẾT

The second support is cleanliness of what are called the internal and external bases. These are nothing more than the body and the environment. Keeping the internal base, or body, clean means bathing regularly, keeping hair and nails well groomed, and making sure the bowels are free of constipation. Keeping the external base clean means wearing clean and neat clothes and sweeping, dusting and tidying your living quarters. This helps the mind become bright and clear. When the eyes fall upon dirt and untidiness, mental confusion tends to arise. But if an environment is clean, the mind becomes bright and clear. This mental state is ideally conducive to the development of wisdom.

Sự hỗ trợ thứ hai là sự thanh khiết về những gì đã được gọi là những nội xứ và các ngoại xứ. Những điều này không có gì khác hơn là sắc thân và môi trường. Việc bảo quản nội xứ, hoặc sắc thân, can tịnh có nghĩa việc tắm rửa một cách thường xuyên; việc bảo quản tóc và những móng tay chải chuốt gọn gàng, và việc xác bảo đường ruột là không bị bí tiện. Việc bảo quản ngoại xứ can tịnh có nghĩa việc vận mặc những quần áo thanh tẩy và chỉnh khiết và việc quét dọn, việc lau bụi và việc sắp xếp gọn gàng trú xứ mình. Điều này bang trợ tâm thức trở nên minh trí và thanh tịnh. Khi đôi mắt nhìn thấy bụi bặm và mất trật tự, sự **hỗn hào** (*lẫn lộn, khó phân biệt*) tinh thần có xu hướng khởi sinh. Thế nhưng nếu như một môi trường can tịnh, tâm thức trở nên minh trí và thanh tịnh. Trạng thái tinh thần này một cách tối thích hợp hữu trợ cho sự phát triển trí tuệ.

3. A BALANCED MIND

3. MỘT TÂM BÌNH KHÍ HÒA

The third support for the arising of investigation is balancing the controlling faculties of faith, wisdom, mindfulness, energy and concentration. We treated them at length in an earlier Chapter. Four of these five faculties are paired: wisdom and faith, effort and

concentration. The practice depends in fundamental ways upon the equilibrium of these pairs.

Sự hỗ trợ thứ ba cho việc khởi sinh của sự thẩm duyệt là quân bình các quan năng không chế về sự tín tâm, trí tuệ, sự chú niệm, sự hoạt lực và sự định thức. Chúng ta đã xử lý chúng đầy đủ từ đầu chí cuối trong một Chương trước. Bốn trong số năm quan năng này đã được kết đôi: trí tuệ và sự tín tâm, sự nỗ lực và sự định thức. Sự thực hành y phụ trong những phương thức cơ bản vào trạng thái bình tĩnh của những kết đôi này.

If faith is stronger than wisdom, one is apt to become gullible or to be carried away by excessive devotional thoughts, a hindrance to practice. Yet, on the other hand, if knowledge or intelligence is in excess, a cunning and manipulative mind results. One can deceive oneself in many ways, even about the truth.

Nếu như sự tín tâm kiên định hơn trí tuệ, người ta dễ trở nên bị lừa hoặc dễ bị đánh mất tự chế lực bởi những sự nghĩ suy kính tin quá mức, một Pháp chương ngại tình thần cho việc thực hành. Tuy vậy, mặt khác, nếu như tri thức hoặc trí lực quá độ, một tâm thức tinh xảo và thao túng phát sinh. Người ta có thể tự lừa dối mình trong nhiều phương thức, kể cả sự thật.

The balance between effort and concentration works like this: if one is overenthusiastic and works too hard, the mind becomes agitated and cannot focus properly on the object of observation. Slipping off, it wanders about, causing much frustration. Too much concentration, however, can lead to laziness and drowsiness. When the mind is still and it seems easy to remain focused on the object, one might begin to relax and settle back. Soon one dozes off.

Việc bình hành giữa sự nỗ lực và sự định thức hoạt động như thế này: nếu như người ta quá mức nhiệt tâm và nỗ lực rất kiên cường, tâm thức trở nên đã bị giao động và không thể nào tập trung một cách chính xác vào đối tượng quan sát. Khi đã trượt mất đối tượng, nó lưu lãng khắp nơi, gây ra nhiều sự thất vọng. Tuy nhiên, quá nhiều sự định thức có thể dẫn đến sự lười biếng và **sự hôn hôn đục thụy** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*). Khi tâm thức tịch tĩnh và nó có vẻ dễ dàng duy trì sự tập trung vào đối tượng, người ta có thể bắt đầu thư giãn và ở vào vị trí thư thích. Không bao lâu người ta **đã hạp thụy** (*ngủ gật*).

This balancing of faculties is an aspect of meditation that teachers must understand quite thoroughly in order to guide their students. The most basic way of maintaining balance, and of reestablishing it when it is lost, is to strengthen the remaining controlling faculty, mindfulness.

Việc quân bình các quan năng này là một phương diện thiền định mà các Giáo Thọ cần phải tuệ tri một cách hoàn toàn triệt để ngõ hầu chỉ đạo các thực tập sinh của mình. Phương thức cơ bản nhất để duy trì sự bình hành, và để khôi phục nó khi nó đã bị mất, là tăng cường quan năng không chế thặng dư, sự chú niệm.

4-5. AVOIDING FOOLS, MAKING FRIENDS WITH THE WISE

4-5. TỶ KHAI XUÂN NHÂN, KẾT GIAO CHU BẰNG HỮU VỚI BẠC MINH TRÍ

*The fourth and fifth supports for investigation are to avoid foolish, unwise persons and to associate with wise ones. What is a wise person ? One person may be learned in the scriptures. Another may be able to think things through with great clarity. If you associate with these people, your theoretical learning will surely increase and you will cultivate a philosophical attitude. This activity is not at all bad. Another sort of wise person, however, can give you knowledge and wisdom beyond what is found in books. The scriptures tell us that the minimum prerequisite defining such a person is that he or she must have practiced meditation and reached the stage of insight into the arising and passing away of all phenomena. If one has not reached this stage, it goes without saying that one should never try to teach meditation, since associating with one's students will not foster the arising of **Dhammavicaya** in them.*

Những sự hỗ trợ thứ tư và thứ năm cho sự thâm duyệt là tránh xa những người ngu xuẩn, bất minh trí và giao hữu với những Bạc minh trí. Thế nào là một Bạc minh trí ? Một người có thể đã tu học trong các văn bản kinh điển. Một người khác có thể có khả năng khảo luận triết để các sự vật với tính minh xác cực hảo. Nếu như bạn giao hữu với những người này, vốn học vấn lý luận của bạn một cách khẳng định sẽ tăng gia và bạn sẽ dần dần hình thành một thái độ triết học. Hoạt động này tuyệt nhiên không tệ chút nào. Tuy nhiên, một thể loại Bạc minh trí khác có thể ban phát bạn tri thức và trí tuệ vượt ngoài những gì đã tìm thấy trong những sách vở. Các văn bản kinh điển xác định với chúng ta rằng điều kiện tiên quyết tối thiểu xiển minh một người như vậy là Ông ấy hoặc Bà ấy chắc hẳn đã thực hành thiền định và đã đạt đến giai đoạn tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của tất cả các hiện tượng. Nếu như một người đã không đạt đến giai đoạn này, **hiển nhi dị kiến** (rõ ràng và dễ thấy) rằng người đó không bao giờ cố gắng giáo đạo thiền định, vì việc giao hữu với những thực tập sinh của mình sẽ không xúc tiến việc khởi sinh về **Trạch Pháp** ở trong họ.

REFLECTION ON PROFOUND TRUTH

SỰ THÂM TƯ CHÂN LÝ THÂM THÚY

*The sixth support for investigation is reflection on profound **Dhamma**. This instruction to think about something might seem contradictory. Basically it means reflecting on the nature of physical and mental phenomena from the **Vipassanā** point of view: as aggregates, elements and faculties, all of them impersonal.*

Sự hỗ trợ thứ sáu cho sự thâm duyệt là sự thâm tư về **Giáo Pháp** thâm thúy. Sự giáo đạo này nghĩ suy về một điều gì đó có thể có vẻ mâu thuẫn. Một cách căn bản nó có nghĩa sự thâm tư về thực tính của các hiện tượng thuộc về thể chất và tinh thần theo quan điểm **Minh Sát Tuệ**: là những tụ hợp thể, các yếu tố và những quan năng, tất cả chúng đều phi bản ngã.

TOTAL COMMITMENT HOÀN TOÀN TẬN TÂM TẬN TRÁCH

The last important support for the arising of investigation is total commitment to cultivating this factor of enlightenment. One should always have the inclination toward investigation, toward direct intuitive insight. Remember that it is not necessary to rationalize or intellectualize your experiences. Just practice meditation, so that you can gain a firsthand experience of your own mind and body.

Sự hỗ trợ trọng yếu cuối cùng cho việc khởi sinh của sự thâm duyệt là hoàn toàn tận tâm tận trách để tu dưỡng yếu tố giác ngộ này. Người ta phải luôn có khuynh hướng đến sự thâm duyệt, hướng đến tuệ giác bằng trực giác trực tiếp. Hãy ghi nhớ rằng không nhất thiết phải làm cho hợp lý hóa hoặc khiến cho lý trí hóa những sự trải nghiệm của mình. Chỉ thực hành thiền định, nhằm để cho bạn có thể hoạch đắc một sự trải nghiệm trực tiếp từ tâm thức và sắc thân của chính mình.

COURAGEOUS EFFORT: THIRD FACTOR OF ENLIGHTENMENT SỰ NỖ LỰC DŨNG CẢM: YẾU TỐ THỨ BA CỦA SỰ GIÁC NGỘ

*The third enlightenment factor, effort or **Vīriya**, is the energy expended to direct the mind persistently, continuously, toward the object of observation. In **Pāli**, **Vīriya** is defined as **Vīrāṇaṃ Bhāvo**, which means “the state of heroic ones.” This gives us an idea of the flavor, the quality, of effort in our practice. It should be courageous effort.*

Yếu tố giác ngộ thứ ba, sự nỗ lực hoặc **Tinh Tấn**, là sự hoạt lực đã bỏ công sức hướng tâm thức một cách trì tục tồn tại, một cách liên tục, đến đối tượng quan sát. Trong **Pāli** ngữ, **Tinh Tấn** đã được định nghĩa là **Đặc Tính Anh Dũng (Dũng Cảm)**, có nghĩa “trạng thái của những người anh dũng”. Điều này cấp xuất cho chúng ta một khái niệm về đặc sắc, ưu chất của sự nỗ lực trong việc thực hành của chúng ta. Nó phải là sự nỗ lực dũng cảm.

People who are hardworking and industrious have the capacity to be heroic in whatever they do. It is effort itself, in fact, that gives them a heroic quality. A person endowed with courageous effort will be bold in going forward, unafraid of the difficulties he or she may encounter in executing a chosen task. Commentators say that the characteristic of effort is an enduring patience in the face of suffering or difficulty. Effort is the ability to see to the end no matter what, even if one has to grit one’s teeth.

Những người nỗ lực làm việc và cần phẫn có năng lực để được anh dũng trong bất luận việc gì họ làm. Sự nỗ lực, trong thực tế, chính tự nó cấp xuất cho họ một ưu chất anh dũng. Một người đã hội đủ phúc duyên với sự nỗ lực dũng cảm sẽ can đảm tiến hành, không sợ hãi trước những sự khó khăn mà Ông ấy hoặc Bà ấy có thể gặp phải đang khi chấp hành một

nhiệm vụ đã chọn. Các Nhà Chú Giải nói rằng đặc tính của sự nỗ lực là một sự kiên nhẫn trì tục đang khi đối diện với sự đông thống hoặc sự khó khăn. Sự nỗ lực là năng lực thực hiện cho đến khi kết thúc bất luận điều gì, cho dù người ta phải **giảo khổ nha quan** (cắn chặt răng) hạ định quyết tâm.

Yogis need patience and acceptance from the very beginning of practice. If you come to a retreat, you leave behind the pleasant habits and hobbies of ordinary life. You sleep little, on makeshift mattresses in tiny cells. Then you get up and spend the day trying to sit immobile and cross-legged, hour upon hour. On top of the sheer austerity of practice, you must be patient with your mind's dissatisfaction, its longing for the good things of home.

Các hành giả cần phải có sự kiên nhẫn và sự tiếp thụ ngay từ giai đoạn bắt đầu thực hành. Nếu như bạn đến một khóa tu tĩnh tâm, bạn bỏ lại phía sau những tập quán và những sở thích duyệt ý của đời sống thông thường. Bạn ngủ ít, trên những tấm nệm tạm thời trong các tiểu gian phòng. Thế rồi bạn thức dậy và dành cả ngày để cố gắng tọa hành tịnh chỉ và đôi chân được bắt chéo nhau (kiết già), qua từng giờ. Trên nỗi khắc nghiệt tràn đầy của sự thực hành, bạn cần phải kiên nhẫn với nỗi bất mãn ý của tâm thức mình, nỗi khát vọng của nó với những sự thư thích ở tại nhà.

Anytime you actually get down to the work of meditation, moreover, you are likely to experience bodily resistance and some level of pain. Say you are trying to sit still for an hour with your legs crossed. Just fifteen minutes into the sitting, a nasty mosquito comes and bites you. You itch. On top of that, your neck is a bit stiff and there's a creeping numbness in your foot. You may start to feel irritated. You are used to a luxurious life. Your body is so pampered and spoon-fed that you usually shift its position whenever it feels the slightest discomfort. Now, alas, your body must suffer. And because it is suffering, you suffer as well.

Bất luận khi nào bạn thực sự hạ thấp sự nỗ lực thiền định, hơn nữa, bạn có thể trải nghiệm sự kháng cự ở sắc thân và một số mức độ thống khổ. Giả như bạn đang cố gắng tọa hành tịch tịnh trong một giờ với đôi chân được bắt chéo nhau (kiết già). Chỉ mười lăm phút trong lúc tọa hành, một con muỗi gớm ghiếc đến và chích bạn. Bạn ngứa ngáy. Trên cả điều ấy, nơi cổ của bạn có một chút cứng và có một cảm giác tê rần rần ở chân mình. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy đã náo nộ. Bạn đã quen một cuộc sống thập phần thư thích. Sắc thân bạn đã dung túng và đã nuông chiều quá mức đến nỗi bạn thường xuyên chuyển động tư thế của nó bất luận khi nào nó cảm thọ bất thư thích vi tế nhất. Bây giờ, ái chà, sắc thân bạn phải thọ khổ. Và bởi vì nó đang đông thống, bạn cũng thọ khổ.

Unpleasant sensations have the uncanny ability to exhaust and wither the mind. The temptation to give up can be very great. Your mind may fill with rationalizations: "I'll just move my foot a tiny inch; it'll improve my concentration." It may be only a matter of time before you give in.

Những cảm giác bất duyệt ý có năng lực quá dãi làm cho sức cùng lực kiệt và khô héo tâm thức. Sự dục hoặc dễ từ bỏ có thể rất phi thường. Tâm thức bạn có thể sung mãn với những sự biện giải: “Tôi chỉ sẽ di động bàn chân của mình một inch nhỏ xíu, nó sẽ cải thiện sự định thức mình.” Điều đó có thể chỉ là vấn đề thời gian trước khi bạn khuất tòng.

PATIENT ENDURANCE **NHÂN NẠI LỰC KIÊN NHẪN**

You need courageous effort, with its characteristic of forbearance in the face of difficulty. If you raise your energy level, the mind gains strength to bear with pain in a patient and courageous way. Effort has the power to freshen the mind and keep it robust, even in difficult circumstances. To increase your energy level, you can encourage yourself, or perhaps seek out the inspiration of a spiritual friend or guide. Fed with a bit more energy, the mind grows taut and strong once more.

Bạn cần phải có sự nỗ lực dũng cảm, với đặc tính nại tâm của nó khi đối diện với sự khó khăn. Nếu như bạn nâng mức hoạt lực của mình lên cao, tâm thức **biến đặc kiên định** (*kiên cường mạnh mẽ*) để nhẫn thụ với sự thống khổ trong một phương thức kiên nhẫn và dũng cảm. Sự nỗ lực có năng lực thanh sáng tâm thức và giữ cho nó kiên định, ngay cả trong những cảnh huống khôn khó. Để tăng gia mức độ hoạt lực của mình, chính bạn có thể tự cổ lệ, hoặc có thể **trảo xuất** (*tìm kiếm cho ra*) sự khai phát linh cảm từ một Bậc Đạo Sư hoặc bằng hữu tinh thần. Đã giúp nảy sinh thêm một chút hoạt lực, tâm thức tăng trưởng vững chắc và cường hữu lực một lần nữa.

SUPPORT FOR THE EXHAUSTED MIND **HỖ TRỢ TÂM THỨC ĐÃ SỨC CÙNG LỰC KIẾT**

Commentators say that effort has the function of supporting. It supports the mind when it withers under attack by pain. Consider an old, dilapidated house on the point of collapse. A slight gust of wind will bring it tumbling down. If you prop it up with two-by-fours, though, the house can continue to stand. Similarly, a mind withered by pain can be supported by courageous effort and can continue the practice with freshness and vigilance. You may have experienced this benefit personally.

Các Nhà Chú Giải nói rằng sự nỗ lực có chức năng hỗ trợ. Nó hỗ trợ tâm thức khi nó khô héo dưới sự tấn công bởi nỗi thống khổ. Hãy khảo lự về điểm sụp đổ của một căn nhà cũ, đã sắp đổ nát. Một cơn gió nhẹ sẽ làm nó đổ xuống. Tuy nhiên, nếu như bạn chống đỡ nó lên một cách nhỏ hẹp, căn nhà có thể tiếp tục đứng vững. Một cách tương tự, một tâm thức đã khô héo bởi nỗi thống khổ có thể được sự nỗ lực dũng cảm hỗ trợ và có thể tiếp tục sự thực hành với tinh lực sung bái và sự cảnh giác. Tự thân bạn có thể đã có trải nghiệm sự hữu ích này.

***Yogis** who suffer from chronic ailments may have difficulty practicing in a regular way. Confronting an ailment again and again saps physical and mental energy; it is taxing and discouraging. It is no surprise that **yogis** who have sicknesses often come to interviews full of despair and disappointment. They feel they are making no progress. They merely hit a wall again and again. It all seems so futile. Little thoughts occur to them, wanting to give up, wanting to leave the retreat or just stop meditating. Sometimes I can save this situation with a little discourse or a word of encouragement. The **yogi's** face lights up and he or she is on the road again for a day or two. It is very important to have encouragement and inspiration, not only from yourself but from someone else who can help you along, give you a push when you get stuck.*

Các hành giả thọ khổ từ những tiểu bệnh mãn tính, hẳn là họ có thể có sự khó khăn khi đang thực hành trong một phương thức truyền thống. Việc đối diện một tiểu bệnh lặp đi lặp lại làm tiêu hao hoạt lực thuộc thể chất và tinh thần, nó đang là gánh nặng thử thách và làm nản lòng nhụt chí. Không có gì ngạc nhiên rằng các hành giả thường có tật bệnh mà đi đến các buổi phỏng đàm đầy tuyệt vọng và thất vọng. Họ cảm thấy họ không thủ đắc sự tiến bộ. Họ chỉ đơn thuần va vào bức tường hết lần này đến lần khác. Tất cả có vẻ như rất vô hiệu. Những sự nghĩ suy nhỏ phát sinh đến họ, đang muốn bỏ cuộc, đang muốn rời khỏi khóa tu tĩnh tâm hoặc chỉ ngừng việc thiền định. Đôi khi Sư có thể vấn hồi thể bại cục này với một bài diễn giảng nhỏ hoặc một từ ngữ cổ lệ. Diện mạo hành giả sáng lên và Ông ấy hoặc Bà ấy lên đường trở lại trong một hoặc hai ngày. Điều rất trọng yếu là phải có sự cổ lệ và sự khai phát linh cảm, không những chỉ từ chính bạn mà còn từ các tha nhân, những người có thể giúp bạn nhìn về phía trước mắt, ban phát bạn một sự thúc đẩy khi bạn gặp khó khăn.

COURAGEOUS MIND: THE STORY OF CITTĀ **TÂM THỨC DŨNG CẢM: TRUYỆN KÝ VỀ CITTĀ**

*The manifestation of effort is a bold, brave and courageous mind. To illustrate this quality, there is a story from the **Buddha's** time of a **Bhikkhunī** named **Cittā**. One day she reviewed the suffering inherent in mind and body and was seized by a great spiritual urgency. As a result she renounced the world and took nun's robes, hoping to free herself from suffering. Unfortunately, she had a chronic ailment which came in spasms, without warning. One day she would feel fine, and then suddenly she would fall ill. She was a determined lady, though. She wanted liberation and was not one to call it quits. Whenever she was healthy she would strive intensely, and when she was sick she continued, though at a lesser pace. Sometimes her practice was very dynamic and inspired. Then the ailment attacked, and she would regress.*

Hình thức biểu hiện của sự nỗ lực là một tâm thức can đảm, gan dạ và dũng cảm. Để cử lệ thuyết minh ưu chất này, có một truyện ký từ thời **Đức Phật** về một **Tỳ Khuru Ni** có tên là **Cittā**. Một ngày nọ, Cô ấy đã thăm tra sự đông thống cố hữu trong tâm thức và sắc thân,

và đã bị tóm lấy bởi một sự khẩn thiết tinh thần cực hảo. Kết quả là Cô ấy đã thoát ly hồng trần và đã vận mặc những mảnh y phục nữ tu, khi đã hy vọng được tự bài thoát khỏi nỗi đông thống. Một cách bất hạnh, Cô ấy đã có một tiểu bệnh mãn tính mà đã phát một quãng thời gian không báo trước. Một ngày nọ, Cô ấy có lẽ cảm giác rất tốt, và thế rồi một cách đột nhiên Cô ấy có lẽ sinh bệnh. Tuy nhiên, Cô ấy đã là một nữ sĩ kiên quyết. Cô ấy đã nhu yếu sự giải thoát và không phải là người từ bỏ điều ấy. Bất luận khi nào Cô ấy đã kiện khang, Cô ấy sẽ phấn đấu một cách tập trung, và khi Cô ấy đã bị bệnh, Cô ấy đã tiếp tục, mặc dù với một tốc độ chậm hơn. Đôi khi sự thực hành của Cô ấy rất sung mãn sự hoạt lực và đã phú hữu linh cảm. Thế rồi tiểu bệnh đã tấn công, và Cô ấy có lẽ đảo thoái.

*Her sister **Bhikkhunīs** worried that **Cittā** would overstrain herself. They warned her to take care of her health, to slow down, but **Cittā** ignored them. She meditated on, day after day, month after month, year after year. As she grew older she had to lean on a staff to move around. Her body was weak and bony, but her mind was robust and strong.*

Chư Tỳ Khuru Ni thư muội của Cô ấy đã lo lắng rằng **Cittā** có lẽ tự thao luyện quá độ. Họ đã cáo giới Cô ấy bảo trọng, hãy hoãn mạn lại, thế nhưng **Cittā** đã bất lý hội họ. Cô đã thiền định, ngày lại ngày, tháng qua tháng, năm này sang năm khác. Khi Cô ấy đã biến lão hơn, Cô ấy đã phải dựa vào một cây gậy để di chuyển. Sắc thân Cô ấy đã yếu đuối và gầy gò, thế nhưng tâm thức Cô ấy đã cường tráng và cường hữu lực.

*One day **Cittā** decided she was sick of putting up with all this impediment, and made a totally committed decision. She said to herself, “Today I’m going to do my very best without considering my body at all. Either I die today or the **kilesas** will be vanquished.”*

Một ngày nọ, **Cittā** đã quyết định Cô ấy đã bị bệnh vì đang phải nhẫn thụ với tất cả trở ngại này, và đã đưa ra một quyết định hoàn toàn kiên định. Cô ấy đã tự nhủ “Hôm nay Tôi sẽ kiệt tận toàn lực mà bất khảo lự đến sắc thân mình chút nào cả. Hoặc là Tôi tử vong hôm nay hoặc là **các Pháp Phiền Não** sẽ bị triệt để kích bại.”

***Cittā** started walking up a hill with her staff. Very mindfully, step by step, she went. Old and thin and feeble, at times she had to get down and crawl. But her mind was persistent and heroic. She was absolutely, totally committed to the **Dhamma**. Every step she took, every inch she crawled, toward the peak of the hill was made with mindfulness. When she reached the top, she was exhausted, but her mindfulness had not been broken.*

Cittā đã bắt đầu việc bộ hành lên một tiểu sơn với cây gậy mình. Một cách hết sức cẩn niệm, từng bước một, Cô ấy đã đi. Lão邁 và gầy đét và yếu đuối, đôi khi Cô ấy đã quỳ xuống và bò trườn. Thế nhưng tâm thức Cô ấy kiên trì bất giải và anh dũng. Cô ấy đã hoàn toàn một cách tuyệt đối kiên định với **Giáo Pháp**. Mỗi bước chân Cô ấy đã đi, mỗi inch Cô ấy đã bò trườn, hướng tới đỉnh núi đã được thực hiện với sự chú niệm. Khi Cô ấy đã đi đến đỉnh núi, Cô ấy đã sức cùng kiệt lực, thế nhưng tâm thức Cô ấy đã không gián đoạn.

*Cittā made again her resolution to vanquish the **Kilesas** once and for all or to be vanquished by death. She practiced on as hard as she could, and it seems that on that very day she reached her goal. She was filled with joy and rapture, and when she descended the hill it was with strength and clarity of mind. She was a very different person from the **Cittā** who had crawled up the hill. Now she was fresh and robust, with a clear and calm expression. The other **Bhikkhunīs** were astounded to see **Cittā** like this. They asked her by what miracle she had been transformed. When **Cittā** explained what had happened to her, the **Bhikkhunīs** were filled with awe and praise.*

Cittā đã lại hạ quyết tâm của mình để triệt để kích bại các **Pháp Phiền Não** tới chung hoặc bị sự tử vong triệt để kích bại. Cô ấy đã hết sức cố gắng thực hành mà Cô ấy có thể, và hình như là vào chính ngày hôm đó Cô ấy đã đạt đến mục tiêu của mình. Cô ấy đã sung mãn với niềm lạc sự và sự cuồng hỷ, và khi Cô ấy đã bước xuống núi, đã với sức lực và tính minh xác tâm thức. Cô ấy đã là một người rất khác biệt với **Cittā** người đã bò trườn lên núi. Bây giờ Cô ấy đã tươi tỉnh và cường tráng, với một sự biểu hiện minh hiển và trấn tĩnh. **Chư Tỷ Khuru Ni** khác đã cảm thấy chấn kinh khi khán kiến **Cittā** như thế này. Họ đã vấn hỏi Cô ấy nhờ kỳ tích nào mà Cô ấy đã được cải biến. Khi **Cittā** đã giải thích những gì đã xảy ra với mình, **Chư Tỷ Khuru Ni** đã sung mãn với nỗi kính phục và sự tán tụng

*The **Buddha** said “Far better is it to live a day striving in meditation than one hundred years without striving.” In business, politics, social affairs and education, we always find that the leaders are people who work hard. Hard work brings you to the peak of any field. This is a fact of life. Effort’s role is obvious in meditation as well. Meditation practice takes a great deal of energy. You have to really work to establish continuity of mindfulness and maintain it from moment to moment without a break. In this endeavor there is no room for laziness.*

Đức Phật đã thuyết “Hoàn hảo là sống một ngày phấn đấu trong thiền định hơn cả sống một trăm năm không có sự phấn đấu.” (*) Trong doanh nghiệp, chính trị, những xã hội sự vụ và sự giáo dục, chúng ta luôn nghiệm thấy rằng những người lãnh đạo là những người làm việc càn cù vất vả. Sự càn miến dẫn đạo bạn đến đỉnh cao bất luận lãnh vực nào. Đây là một hiện thực đời sống. Vai trò của sự nỗ lực cũng minh hiển trong thiền định. Sự thực hành thiền định lấy đi rất nhiều sự hoạt lực. Bạn phải thực sự nỗ lực để kiến lập tính liên tục của sự chú niệm và duy trì nó trong từng mỗi khoảnh khắc một cách bất đình. Trong sự nỗ lực này bất dung lẫn nọa.

[(*)]: Dhammapada (The Word Of The Doctrine) # 112, Pāli Text Society, Page 40:

[(*)]: Kinh Pháp Cú (Giáo Nghĩa Từ Cú) # 112, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển Pāli, Trang 6:

Yo ca vassasatam jīve kusīto hīṇavīriyo,
Ekāhaṃ jīvitam seyyo viriyam ārabhato daḥham.

Ai sống một trăm năm
Lười nhác không tinh tấn.
Tốt hơn, sống một ngày,
Tinh tấn tận sức mình. (P.C. 112)
Cho dù sống cả trăm năm,
Mà lười biếng chẳng nhiệt tâm tu hành.
Không bằng chỉ sống một ngày,
Nỗ lực tinh tấn, miệt mài tiến tu.

“Better than that he live a hundred years a sluggish (life of) energy sunk low, were it to live but for a single day as man of strongly stirred up energy.”

“And if anyone were to live for one hundred years, ignorant and unconcentrated, living for one day would be better for him having knowledge and meditating.”

“Hoàn hảo cho vị ấy đã sống dù chỉ trong một ngày với tư cách một nam nhân đã kích khởi sự hoạt lực một cách cường hữu lực, hơn là vị ấy sống cả một trăm năm với một sinh hoạt uể oải sự hoạt lực đã suy nhược.”

“Và nếu như ai đã sống trong một trăm năm, bất tri tình đạt lý và bất tập trung, còn nếu đã sống trong một ngày sẽ là hoàn hảo hơn đối với Ông ấy khi đã có tri thức và có thiền định.”

A HEAT THAT VAPORIZES DEFILEMENTS MỘT NHIỆT LỰC THIÊU HÓA CÁC PHÁP Ô NHIỄM TINH THẦN

*The **Buddha** spoke of energy as a kind of heat, **Ātāpa**. When the mind is filled with energy, it becomes hot. This mental temperature has the power to dry up defilements. We can compare the **Kilesas** to moisture; a mind devoid of energy is easily dampened and weighed down by them. If effort is strong, however, the mind can vaporize **Kilesas** before it is even touched by them. Thus, when the mind is energized by effort, mental defilements cannot touch it, or even come near. Unwholesome states cannot attack.*

Đức Phật đã thuyết về sự hoạt lực là một loại nhiệt lực, **Cần Phán (Cần Miễn, Trí Lực, Tận Lực)**. Khi tâm thức đã sung mãn với hoạt lực, nó trở nên nhiệt tâm. Nhiệt độ tinh thần này có năng lực làm khô cạn các Pháp ô nhiễm tinh thần. Chúng ta có thể so sánh **các Pháp Phiền Não** với độ ẩm, một tâm thức khuyết pháp sự hoạt lực dễ dàng bị chúng làm cho yếu đi và kéo trĩu xuống. Tuy nhiên, nếu như sự nỗ lực cường hữu lực, tâm thức có thể thiêu hóa **các Pháp Phiền Não** thậm chí trước khi nó bị chúng tiếp xúc. Như vậy, khi tâm thức đã được sự nỗ lực kích hoạt, các Pháp ô nhiễm tinh thần không thể nào tiếp xúc nó, hoặc thậm chí đến gần. Các trạng thái vô tình hão không thể nào tấn công.

On matter’s molecular level, heat appears as increased vibration. A red-hot iron bar is actually vibrating rapidly, and it becomes flexible and workable. This is so in meditation,

too. When effort is strong, the increased vibration in the mind is manifested as agility. The energized mind jumps from one object to another with ease and quickness. Contacting phenomena, it heats them up, melting the illusion of solidity, so that passing away is clearly seen.

Trên cấp độ phân tử của vật chất, nhiệt khí xuất hiện khi sự rung động đã tăng cường. Một thanh sắt nóng đỏ một cách xác thiết đang chấn động một cách nhanh chóng, và nó trở nên nhu nhuyễn và khả gia công thành hình. Điều này cũng như vậy trong thiền định. Khi sự nỗ lực cường hữu lực, sự rung động đã tăng cường trong tâm thức đã được thanh sở hiển thị tính cơ mẫn. Tâm thức đã hoạt động nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác một cách dễ dàng và nhanh chóng. Khi đã tiếp xúc các hiện tượng, nó kích hóa chúng, và đã biến nhuyễn sự ảo tưởng về tính kiên cố, để cho sự diệt vong được tri đắc một cách minh hiển.

*Sometimes when momentum is strong in practice, effort carries on by itself, just as an iron bar remains red-hot for a long time after it has left the fire. With the **Kilesas** far away, clarity and brightness appear in the mind. The mind is pure and clear in its perception of what is happening. It becomes sharp, and very interested in catching the details of phenomena as they arise. This energetic mindfulness allows the mind to penetrate deeply into the object of observation and to remain there without scattering and dispersing. With mindfulness and concentration established, there is space for clear intuitive perception, wisdom, to arise.*

Đôi lúc một khi động lực cường liệt trong việc thực hành, chính sự nỗ lực tự tiếp tục tiến hành, cũng như một thanh sắt vẫn cứ nóng đỏ trong một thời gian dài sau khi nó đã tắt lửa. Cùng với **các Pháp Phiền Não** rời xa, tính minh xác và sự thông minh xuất hiện trong tâm thức. Tâm thức thuần khiết và thanh tịnh trong động sát lực của nó về những gì đang xảy ra. Nó trở nên mẫn nhuệ, và hết sức cảm ứng thú vị trong việc nắm bắt những chi tiết của các hiện tượng khi chúng khởi sinh. Sự chú niệm tinh lực sung bái này cho phép tâm thức thâm thấu một cách thâm khắc vào đối tượng quan sát và an trụ ở đó mà không bị linh tán và phân tán. Cùng với sự chú niệm và sự định thức đã kiến lập, có không gian cho động sát lực bằng trực giác thanh tịnh, trí tuệ, khởi sinh.

Through diligent effort, then, the wholesome factors of mindfulness, concentration and wisdom arise and strengthen, and bring with them other wholesome, happy states. The mind is clear and sharp, and it begins to enter more deeply into the true nature of Reality.

Thông qua sự nỗ lực cần phẩn, thế rồi, các yếu tố tinh hảo của sự chú niệm, sự định thức và trí tuệ khởi sinh và tăng gia, và dẫn đạo với chúng những trạng thái hạnh phúc, tinh hảo khác. Tâm thức thanh tịnh và mẫn nhuệ, và nó bắt đầu tiến nhập một cách thâm khắc hơn vào chân thực tính của Pháp Chân Đế.

DISADVANTAGES OF LAZINESS AND DELIGHTS OF FREEDOM **NHỮNG ĐIỀU KIỆN BẤT LỢI CỦA SỰ LƯỜI BIẾNG**

VÀ NHỮNG NIỀM CAO HỨNG CỦA SỰ TỰ DO

If instead there is sloppiness and laziness, your attention becomes blunt and noxious states of mind creep in. As you lose focus, you do not care whether you are in a wholesome state of mind or not. You might think your practice can coast along with no help from you. This kind of audacity, a lazy sort of boldness, can undermine you, slow you down. Your mind becomes damp and heavy, full of negative and unwholesome tendencies, like a mildewed horse blanket that has been left out in the rain.

Nếu như thay vào đó có tính đại khái và sự lười biếng, sự chú ý của bạn trở nên giảm nhược và những trạng thái tâm thức hữu hại len lỏi vào. Khi bạn mất tập trung, bạn không quan tâm liệu bạn có đang ở trong một trạng thái tâm thức tịnh hảo hay không. Bạn có thể nghĩ suy sự thực hành của mình có thể tiến hành bình ổn mà không cần sự bang trợ từ nơi mình. Thể loại **phóng tứ** (nói năng hành động bừa bãi) này, một loại lười biếng liều lĩnh, có thể ngấm ngấm phá hoại bạn, làm bạn chậm lại. Tâm thức bạn trở nên ức chế và trầm thống, đầy đầy những khuynh hướng tiêu cực và vô tịnh hảo, tự hồ một tấm chăn ngựa da thuộc mà bị bỏ ra ngoài trời mưa đã trở nấm mốc.

*Ordinarily the **Kilesas** pull the mind into their field of sensual pleasures. This is especially true for **Rāga**, lust, one aspect of desire. People who are devoid of courageous effort are helpless in **Rāga's** grip. They sink again and again into the field of sensual pleasures. If effort is injected into the mind, though, the mind can free itself from this harmful energy field. The mind becomes very light, like a rocket that has succeeded in entering the weightlessness of outer space. Freed from the heaviness of desire and aversion, the mind fills instead with rapture and calm, as well as other delightful, free states of mind. This kind of delight can only be enjoyed through the fire of one's own efforts.*

Một cách thông thường các **Pháp Phiền Não** kéo tâm thức hướng vào lãnh vực những cảm giác khoái lạc của chúng. Điều này đặc biệt là đúng đối với **Tham Ái**, sự tham dục, một lãnh vực của lòng dục vọng. Những ai khuyết pháp sự nỗ lực dũng cảm sẽ bắt năng tự vệ trong sự khống chế của **Tham Ái**. Họ đắm chìm lặp đi lặp lại trong lãnh vực những thú vui nhiều lần. Tuy nhiên, nếu như sự nỗ lực đã được dẫn nhập vào tâm thức, tâm thức có thể tự nó giải thoát khỏi lãnh vực hoạt lực hữu hại này. Tâm thức trở nên rất khinh nhu, tự hồ một hỏa tiễn mà đã thành công trong việc tiến nhập vào ngoại tầng không gian tự vô trọng lượng. Khi đã giải thoát khỏi trọng lượng của lòng dục vọng và **sự yếm ố** (sự chán ghét), thay vào đó tâm thức sung mãn với sự cuồng hỷ và sự bình tịnh, cũng như những trạng thái tâm thức tự do, niềm cao hứng khác. Thể loại niềm cao hứng này chỉ có thể được hưởng thụ thông qua ngọn lửa nỗ lực của chính mình.

You may have experienced this freedom personally. Perhaps one day you were meditating while someone was baking cookies nearby. A delicious smell came floating into your nostrils. If you were really mindful, you simply noted this smell as an object. You knew it was pleasant, but no attachment or clinging arose. You weren't compelled to get up from

your cushion and ask for one of those cookies. It might have been similar had an unpleasant object come to you. You would have felt no aversion. Confusion and delusion may also have been absent. When you see clearly the nature of mind and matter, unwholesome factors cannot control you.

Tự thân bạn có thể đã có trải nghiệm sự tự do này. Có lẽ một ngày nào đó bạn đang thiền định trong khi ai đó đang nướng những bánh ngọt nhỏ gần đó. Một mùi mỹ vị khả khẩu đã đến phưởng phất vào lỗ mũi bạn. Nếu như bạn đã thực sự cẩn niệm, bạn một cách giản đơn đã chú niệm khí vị này là một đối tượng. Bạn đã tri đắc điều đó đã là duyệt ý, thế nhưng không có sự chấp trước hoặc sự y duyên nào đã khởi sinh. Bạn đã không bị cưỡng cầu để khởi lập từ tọa cụ mình và yêu cầu một trong những bánh ngọt nhỏ ấy. Điều đó có thể tương tự như vậy một đối tượng bất duyệt ý đến với bạn. Bạn sẽ không cảm thấy **sự yếm ố** (*sự chán ghét*). **Sự hỗn hào** (*lẫn lộn, khó phân biệt*) và sự thố giác cũng có thể đã được khuyết pháp. Khi bạn tri đắc một cách minh hiển thực tính của tâm thức và vật chất, các yếu tố vô tình hào không thể nào khống chế bạn.

*Food can be one of the most difficult areas for meditators, especially on retreat. Leaving aside the whole problem of greed, **yogis** often feel strong disgust toward food. When one is really mindful, one can make the shocking discovery that food is quite tasteless on the tongue. As practice deepens, some **yogis** begin to find food so repulsive that they are unable to eat more than one or two bites. Alternatively, when **yogis** experience strong rapture, this rapture becomes a nourishment for their minds, such that they entirely lose their appetite. Both of these types of **yogis** should try to overcome their initial reactions and make a concerted effort to eat sufficient food to maintain their energy. When the body is deprived of physical nutriment it loses strength and stamina, and eventually this undermines the meditation practice.*

Thực phẩm có thể là một trong những lãnh vực khôn khó nhất đối với các thiền giả, đặc biệt là trong khóa tu tĩnh tâm. Khi đã bỏ qua một bên toàn bộ vấn đề tham lam, các hành giả thường chán ghét cường liệt đối với thực phẩm. Khi một người thực sự cẩn niệm, có thể khiến cho người ta phát hiện điều chán ghét rằng thực phẩm ấy khá đạm nhĩ vô vị trên lưỡi. Khi sự thực hành đã gia thâm, một số hành giả bắt đầu nghiệm thấy thực phẩm rất **ố tâm** (*buồn nôn, kinh tởm*) đến mức họ không có khả năng ăn nhiều hơn một hoặc hai miếng. Hoặc, khi các hành giả trải nghiệm sự cuồng hỷ sung mãn, sự cuồng hỷ này trở nên một dinh dưỡng cho tâm thức của mình, như vậy họ một cách hoàn toàn mất sự thực dục của mình. Cả hai thể loại hành giả này nên cố gắng áp phục những phản ứng năng lực ban đầu của họ và cố gắng hợp lực để thọ thực sung túc nhằm duy trì sự hoạt lực của mình. Khi sắc thân đã bị bác đoạt dinh dưỡng thể chất, nó mất đi thể lực và nại lực, và cuối cùng điều này ngấm ngấm phá hoại việc thực hành thiền định.

*One may dream of getting the benefits of **Viriya**, but if one does not actually strive for them, it is said that one wallows in disgust. The **Pāli** word for such a person is **Kusīta**. In the world a person who does not work to support himself or herself and family will be looked down upon by others. He or she might be called a lazybones or insulted in various ways. The*

word **Kusīta** refers specifically to someone who is abused verbally. In practice it is the same. At times energy is essential. A **yogi** who cannot muster the effort to confront a difficult experience, but cringes instead, could be said to be “chickening out.” He or she has no courage, no sense of boldness, no bravery at all.

Người ta có thể ảo tưởng khi đạt được những sự hữu ích của **Tinh Tấn**, thế nhưng nếu như người ta không thực sự phấn đấu để đạt được chúng, người ta đã nói rằng người ta trầm miện trong sự chán ghét. Từ ngữ **Pāli** cho một người như vậy là **Lãn Nọa (Lãn Tản)**. Trong thế gian một người không nỗ lực để tự dưỡng hoạt Ông ấy hoặc Bà ấy và gia đình thì sẽ bị các tha nhân coi thường. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể đã bị gọi là một **lãn cốt đầu (tính cách lười biếng)** hoặc đã bị nhục mạ trong nhiều phương thức sai biệt. Từ ngữ **Lãn Nọa (Lãn Tản)** đề cập một cách minh xác đến một người nào đó đã bị nhục mạ bằng ngôn từ. Trong việc thực hành cũng tương đồng. Đôi khi sự hoạt lực hoàn toàn tắt yếu. Một hành giả không thể nào cổ khởi sự nỗ lực để đối kháng một sự trải nghiệm khôn khó, mà thay vào đó **úy súc (sợ hãi rụt rè)**, có thể được nói là **lâm trận thoái súc (lâm trận co rút lại)**. Ông ấy hoặc Bà ấy không có dũng khí, không có ý hướng dũng cảm, không có lòng dũng cảm chút nào cả.

*A lazy person lives in misery, lives with suffering. Not only is he or she held in low esteem by others, but also **Kilesas** arise easily when effort is low. Then the mind is assailed by the three kinds of wrong thoughts: thoughts of craving, of destruction and of cruelty. These mental states are oppressive, painful and unpleasant in themselves. A lazy person can easily be pounced upon by sloth and torpor, another unpleasant state. Furthermore, without energy it may be difficult to maintain the basic precepts. One breaks the precepts at one's own expense; one loses the joy and benefit of moral purity.*

Một người lười biếng sống trong nỗi thống khổ, sống với sự đông thống. Ông ấy hoặc Bà ấy không những bị các tha nhân bình giá đề liệt mà còn hơn nữa **các Pháp Phiền Nã** khởi sinh một cách dễ dàng khi sự nỗ lực yếu kém. Thế rồi tâm thức đã bị khôn nhiều bởi ba thể loại tà tư duy: những sự nghĩ suy về lòng khát vọng, về sự hủy diệt và về tính tàn khốc. Những trạng thái tinh thần này tự chúng đã tàn khốc, đông thống và bất duyệt ý. Một người lười biếng có thể một cách dễ dàng bị sự giải đãi và sự thụ miên tóm lấy, một trạng thái bất duyệt ý khác nữa. Hơn nữa, không có sự hoạt lực có thể nan duy trì những điều giới học cơ bản. Người ta vì phản những điều giới học do chính mình phải trả giá, người ta đánh mất niềm lạc sự và điều hữu ích của sự thuần khiết đạo đức.

*The work of meditation is seriously undermined by laziness. It robs a **yogi** of the chance to see into the true nature of things, or to raise his or her mind to greater heights. Therefore, the **Buddha** said, a lazy person loses many beneficial things.*

Sự nỗ lực thiền định một cách nghiêm trọng đã bị sự lười biếng ngấm ngấm phá hoại. Nó bác đoạt ở một hành giả cơ hội để tri đắc chân thực tính của các sự vật, hoặc để nâng cao tâm thức Ông ấy hoặc Bà ấy lên những đỉnh điểm phi thường hơn. Do đó, **Đức Phật** đã thuyết, một người lười biếng đánh mất nhiều điều hữu ích.

PERSISTENCE

SỰ KIÊN TRÌ BẤT GIẢI

*For effort to develop to the point of being a factor of enlightenment, it must have the quality of persistence. This means that energy doesn't drop or stagnate. Rather, it continually increases. With persistent effort, the mind is protected from wrong thoughts. There is so much energy that sloth and torpor cannot arise. **Yogis** feel a sort of durability of precepts, as well as of concentration and insight. They experience the benefit of effort, a mind that is bright and clear and full of strength, active and energetic.*

Để sự nỗ lực phát triển đến điểm trở thành một yếu tố giác ngộ, nó cần phải có ưu chất của sự kiên trì bất giải. Điều này có nghĩa là sự hoạt lực không giảm xuống hoặc đình trệ. Thay vào đó, nó tăng gia một cách liên tục. Với sự nỗ lực trì tục tồn tại, tâm thức đã được bảo hộ khỏi những tà tư duy. Có nhiều sự hoạt lực đến nỗi sự giải đãi và sự thùy miên không thể nào khởi sinh. Các hành giả cảm thọ một thể loại trì cửu của những điều giới học, cũng như của sự định thức và tuệ giác. Họ trải nghiệm điều hữu ích của sự nỗ lực, nghĩa là một tâm thức minh trí và thanh tịnh và sung mãn năng lực, hoạt diệu và tinh lực sung bái.

*Understanding about good effort is clear just after one has enjoyed a major success in meditation. Perhaps one has watched extremely painful sensations and penetrated them without reacting or becoming oppressed by them. The mind feels a great satisfaction and heroism in its own accomplishment. The **yogi** realizes for himself or herself that, thanks to effort, the mind has not succumbed to difficulty but has gone beyond it and has emerged victorious.*

Việc tuệ tri về sự nỗ lực minh trí thật minh hiển ngay sau khi người ta đã hưởng thụ một sự thành công trọng yếu trong thiền định. Có lẽ người ta đã quan chú một cách phi thường những cảm giác đông thống và đã thẩm thấu chúng mà không bị phản ứng hoặc trở nên bị chúng áp bức. Tâm thức cảm thọ một sự mãn túc cảm cực hảo và tinh thần anh dũng trong chính sự thành tựu của nó. Hành giả tự chứng tri bản thân Ông ấy hoặc Bà ấy rằng, nhờ vào sự nỗ lực, tâm thức đã bất khuất phục trước sự khó khăn, trái lại đã vượt qua nó và đã xuất hiện hoạch thắng.

WISE ATTENTION IS THE CAUSE OF ENERGY SỰ CHÚ Ý MINH TRÍ LÀ NGUYÊN NHÂN CỦA HOẠT LỰC

*The **Buddha** was brief in describing how effort or energy arises. It is caused by wise attention, he said, wise reflection on being committed to arousing the three elements of effort.*

Đức Phật đã thuyết một cách vắn tắt trong việc miêu thuật cách thức sự nỗ lực hoặc sự hoạt lực khởi sinh. Ngài đã thuyết, nó đã được sự chú ý minh trí tạo ra, khi sự thâm tư minh trí đang tồn tại đã thực hiện cho việc khởi sinh ba yếu tố nỗ lực.

STAGES OF ENERGY: LEAVING THE FIELD OF THE KILESAS CÁC GIAI ĐOẠN HOẠT LỰC: LY KHAI LÃNH VỰC CÁC PHÁP PHIỀN NÃO

The **Buddha's** three elements of effort are launching effort, liberating effort, and persistent effort. Launching effort is needed at the beginning of a period of practice, particularly on a retreat. At first the mind is overwhelmed by the new situation, and may long for all the things left behind. To get moving on the path of meditation, you reflect on the benefits of your task and then start really putting in the effort to be mindful. When a **yogi** first starts to practice, only very basic objects are prescribed. You are directed just to watch the primary object and only to attend to other objects when they become distracting. This simple yet fundamental endeavor comprises the first kind of effort, launching effort. It is like the first stage of a rocket which gets the rocket off the ground.

Ba yếu tố nỗ lực của **Đức Phật** là sự nỗ lực khởi động, sự nỗ lực cảm thấy giải thoát, và sự nỗ lực trì tục tồn tại. Sự nỗ lực khởi động đã nhu yếu ở giai đoạn bắt đầu của một đoạn thời gian thực hành, một cách cụ thể trong một khóa tu tĩnh tâm. Thoạt tiên tâm thức đã bị tình huống mới áp đảo, và có thể khát vọng tất cả các sự vật đã bị bỏ lại phía sau. Để thủ đắc tiến bộ đạo lộ thiền định, bạn tư khảo về những điều hữu ích của nhiệm vụ mình và thế rồi bắt đầu thực sự khuynh tâm toàn lực để được cảnh niệm. Khi một hành giả lần đầu tiên bắt đầu thực hành, chỉ những đối tượng rất cơ bản đã được quy định. Bạn đã tập trung chỉ để quan chú đối tượng chủ yếu và chỉ chú ý đến các đối tượng khác khi chúng trở nên khiến cho tâm phiền ý loạn. Sự nỗ lực đơn giản nhưng cơ bản này cấu thành thể loại nỗ lực thứ nhất, sự nỗ lực khởi động. Nó tự hồ giai đoạn đầu tiên của một hỏa tiễn được phóng khỏi mặt đất.

Once you can be mindful of the primary object for some time, you still do not always have smooth sailing. Hindrances come up, or painful sensations, or sleepiness. You find yourself an innocent victim of pain, impatience, greed, drowsiness and doubt. Perhaps you have been enjoying some degree of calm and comfort because you have been able to stay with the primary object, but suddenly difficult objects assault you. At this time the mind has a tendency to become discouraged and lazy. Launching effort is no longer enough. You need an extra boost to face pain and sleepiness, to get above the hindrances.

Một khi bạn có thể được cảnh niệm vào đối tượng chủ yếu trong ít lâu, bạn không lúc nào vẫn **ngang thủ nhi hành** (ngảng đầu tiến hành) thuận lợi. Các Pháp chương ngại tinh thần xuất hiện, hoặc những cảm giác đông thống, hoặc sự khốn quỵ. Bạn đột nhiên tự phát hiện một thụ hại giả vô tội của sự thống khổ, nan dĩ nhẫn thụ, lòng tham lam, **sự hôn hôn dục thụ** (mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ) và sự hoài nghi. Có lẽ bạn đã được hưởng thụ một số mức độ trấn tĩnh và thư thích vì bạn đã có khả năng an trụ với đối tượng chủ yếu, thế nhưng một cách đột nhiên các đối tượng khốn khó xung kích bạn. Tại thời điểm này tâm thức có một khuynh hướng trở nên nản lòng nhụt chí và lười biếng. Sự nỗ lực khởi động không thể mãi túc nữa. Bạn nhu yếu một sự tăng gia ngoại ngạch để đối diện sự thống khổ và sự thụ miên, để vượt qua các Pháp chương ngại tinh thần.

The second stage of energy, liberating energy, is like the second stage of a rocket which pushes through the earth's atmosphere. Encouragement from a teacher might help here, or you can reflect for yourself on the good reasons to arouse liberating energy. Armed with internal and external encouragements, you now make a concerted effort to observe the pain. If you are able to overcome your difficulty, you will feel very exhilarated; your energy will surge. You will be ready to go for anything that comes into your field of awareness. Perhaps you overcome a back pain, or you look into an attack of drowsiness and see that it vanishes like a little wisp of cloud. The mind grows refreshed, bright and clear. You may feel an energy high. This is the direct experience of liberating energy.

Giai đoạn thứ hai hoạt lực, sự hoạt lực cảm thấy giải thoát, tự hồ giai đoạn thứ hai của một hỏa tiễn đẩy mạnh xuyên qua tầng khí quyển địa cầu. Sự cổ lệ từ một Giáo Thọ có thể bang trợ ở đây, hoặc bạn có thể tự nhận chân tư khảo về những lý do chính đáng để kích khởi sự hoạt lực cảm thấy giải thoát. Đã được chuẩn bị tốt với những sự cổ lệ nội bộ và ngoại bộ, bây giờ bạn cố gắng hợp lực để quan sát sự thống khổ. Nếu như bạn có khả năng để áp phục sự khó khăn của mình, bạn sẽ cảm thọ rất hưng phấn, sự hoạt lực của bạn sẽ dừng động. Bạn sẽ sẵn sàng tranh thủ bất luận điều gì để đi vào lãnh vực ý thức của mình. Có lẽ bạn áp phục một cơn bổi thống, hoặc bạn thẩm tra một sự tấn công của **sự hôn hôn dục thụ** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*) và tri đắc nó tan biến tự hồ một làn mây mỏng. Tâm thức dần dần được khôi phục hoạt lực, minh trí và thanh tịnh. Bạn có thể cảm thọ một sự hoạt lực cao độ. Đây là sự trải nghiệm trực tiếp về sự hoạt lực cảm thấy giải thoát.

After this the practice may go smoothly, and the mind may feel satisfied. Do not be surprised if the teacher suddenly assigns you extra homework, such as asking you to pay attention to several touch points on the body. This guidance is to encourage persistent energy, the third kind of energy. Persistent energy is necessary to keep deepening your practice, drawing you toward your goal. It is like the third stage of a rocket which gives it the energy to escape altogether from the earth's gravitational field. As you develop persistent energy, you will begin to travel through the stages of insight.

Sau điều này, việc thực hành có thể diễn ra một cách thuận lợi, và tâm thức có thể cảm thọ mãn ý. Không bị kinh ngạc nếu như Giáo Thọ một cách đột nhiên phân phối bạn thêm bài tập ở nhà, chẳng hạn yêu cầu bạn chú ý đến một vài điểm tiếp xúc trên sắc thân. Sự chỉ đạo này là để cổ lệ sự hoạt lực trì tục tồn tại, thể loại hoạt lực thứ ba. Sự hoạt lực trì tục tồn tại quả là tất yếu để tiếp tục càng lúc càng gia thâm việc thực hành của bạn, dẫn bạn đến mục tiêu của mình. Nó tự hồ giai đoạn thứ ba của một hỏa tiễn mà đã cấp cho nó hoạt lực để hoàn toàn đào thoát ra khỏi dẫn lực trường của quả địa cầu. Khi bạn phát triển sự hoạt lực trì tục tồn tại, bạn sẽ bắt đầu lữ hành xuyên suốt các giai đoạn tuệ giác.

It is easy to forget that the temporary happiness you feel today in practice will pass away when you return to the world, unless you attain some deeper level of peace. You might

reflect on this for yourself. Why are you practicing ? I feel that the minimum goal is to become a **Sotāpanna**, or Stream Enterer, to reach the first stage of enlightenment, which frees you from rebirth in dangerous and painful lower realms. Whatever your goal is, you should never be complacent until you reach it. For this you need to develop a persistent effort that neither decreases nor stagnates. It grows and grows until it finally brings you to your destination. When effort is well developed in this way, it is called in **Pāli Paggahita Vīriya**.

Thật dễ dàng để quên rằng niềm hạnh phúc đoạn kỳ mà bạn cảm thọ ngày hôm nay trong việc thực hành sẽ diệt vong khi bạn trở lại thế gian, trừ phi bạn đạt đến một số trình độ an tịnh thâm khắc hơn. Bạn có thể tự khảo về điều này cho chính mình. Vì sao bạn đang thực hành ? Sự cảm thấy rằng mục tiêu tối thiểu là trở thành một **Bậc Thắt Lai**, hoặc Bậc Quả Dự Lư, để đạt giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, ngộ hầu giải thoát bạn khỏi việc tái sinh trong các Cõi Giới thấp kém hơn dẫn khởi đông thống và nguy hiểm. Bất luận mục tiêu của bạn là chi, bạn không nên bao giờ tự mãn cho đến khi bạn đạt đến nó. Cho điều này bạn nhu yếu phát triển một sự nỗ lực trì tục tồn tại đến nỗi không suy giảm mà cũng không đình trệ. Nó trực tiệm phát triển cho đến khi cuối cùng nó đạo trí bạn đến mục đích. Khi sự nỗ lực đã phát triển hoàn thiện trong phương thức này, nó đã được gọi trong **Pāli** ngữ là **Bang Trợ Tinh Tấn**.

Finally, at the end of practice, effort achieves a fourth aspect, called fulfilling effort. This is what takes you completely beyond the gravity field of sense pleasures into the freedom of Nibbāna. Perhaps you are interested to see what this is like ? Well, make an effort and you might find out.

Cuối cùng, ở phần kết thúc việc thực hành, sự nỗ lực thành đạt một phương diện thứ tư, đã được gọi là sự nỗ lực viên mãn. Đây là điều đưa bạn một cách triệt để vượt ra ngoài dẫn lực trường của những cảm giác khoái lạc để đi vào sự tự do **Níp Bàn**. Có lẽ bạn đã dẫn nhập quan chú để tri đắc điều này tự hồ như thế nào ? Thôi được, hãy cố gắng và bạn có thể tra mình.

ELEVEN MORE WAYS TO AROUSE ENERGY

THÊM MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC NỮA ĐỂ KÍCH KHỞI HOẠT LỰC

The commentaries list eleven ways to arouse energy.

Các bản Chú Giải liệt kê mười một phương thức để kích khởi hoạt lực.

1. REFLECTING ON STATES OF MISERY

1. TỰ KHẢO NHỮNG TRẠNG THÁI THÔNG KHỔ

*The first is to reflect on the fearsomeness of the states of **Apāya**, or misery, which you can fall into if you are lazy. The meaning of **Apā** is “devoid of.” **Aya**, in turn, refers to the wholesome **Kamma** that can bring about happiness — specifically, the kinds of happiness that*

can be experienced as a human, as a **Deva**, as a **Brahma**, and in **Nibbāna**.

Thứ nhất là tư khảo về nỗi kinh hãi của những trạng thái **Khổ Thú**, hoặc sự thống khổ mà bạn có thể đọa vào nếu như bạn lười biếng. Ý nghĩa của **Apa** là “khuyết phạm”. **Aya**, lần lượt, đề cập đến **Nghiệp Lực Tịnh Hảo** có thể mang lại niềm hạnh phúc – một cách minh xác những thể loại của niềm hạnh phúc mà có thể đã được trải nghiệm khi là một nhân loại, là một **Thiên Tử**, là một **Phạm Thiên**, và trong **Níp Bàn**.

*Thus, if you do not practice, you might go into states and realms where you only have the chance to produce unwholesome **Kamma**. There are several realms of unfortunate rebirths. Of these, the easiest for you to observe, and therefore accept, is the animal world. Consider the animals on earth, in the sea, in the air. Can any of them perform wholesome **Kamma**, activities that are free from blame ?*

Vì vậy, nếu như bạn không thực hành, bạn có thể tiến nhập những trạng thái và các Cõi Giới nơi mà bạn có cơ hội tạo ra **Nghiệp Lực Vô Tịnh Hảo**. Có một vài Cõi Giới tái sinh bất hạnh. Trong những số này, dễ dàng nhất để bạn quan sát, và do bởi sự tương tín, là thế giới động vật. Hãy khảo lự những động vật trên địa cầu, trong đại dương, trên không trung. Có thể có bất luận trong số chúng biểu hiện **Nghiệp Lực Tịnh Hảo**, những hoạt động mà không bị chỉ trích ?

Animals live in a haze of delusion. They are covered by a tremendously thick layer of ignorance, of unknowing. Insects, for example, are rather like machines, programmed by their genetic material to carry out certain activities without the slightest capacity for choice, learning, or discernment. Most animals' mental processes are restricted to concerns about mating and survival. In their world, character roles are incredibly simple. You are predator or prey or both. It is a vicious realm where only the fittest survive. Imagine the fear and paranoia there must be in the mind of a being living under such pitiless conditions. Imagine the distress and suffering when one creature dies in the jaws of another. Dying with so much suffering, how can animals gain rebirth in a good life ? The quality of the mind at death determines the quality of the next rebirth. How can animals ever escape from their fearful existence ?

Những động vật sống trong một mê hồ vọng tưởng. Chúng đã bị bao phủ bởi một tầng lớp bất tri tình đạt lý và bất sát giác một cách cực kỳ ngu xuẩn. Ví dụ, các côn trùng khá giống những cơ khí, đã được thiết định bằng vật liệu di truyền của chúng để tiến hành một số hoạt động mà không có năng lực tuyển trạch, học vấn hoặc động sát lực vi tế nhất. Hầu như các quá trình tinh thần của các động vật đã hữu hạn trong mối quan thiết về giao phối và lưu tồn. Trong thế giới chúng, các tác dụng cá tính đơn giản một cách nan dĩ trí tín. Bạn là lược đoạt giả, hoặc thụ hại giả, hoặc cả hai. Đó là một Cõi Giới hung mãnh nguy hiểm nơi mà chỉ **thích giả sinh tồn** (có thể thích nghi nhất sẽ tồn tại). Hãy liệu tưởng nỗi sợ hãi và chứng vọng tưởng phải có trong tâm thức của một sinh hữu tình dưới những điều kiện nghiêm khắc

như vậy. Hãy liệu tưởng sự thống khổ và nổi đông thống khi một động vật chết trong các hàm của động vật khác. Khi đã chết với quá nhiều đông thống, các động vật có thể nào có được sự tái sinh trong một đời sống thiện lương ? Tính chất của tâm thức lúc tử vong quyết định tính chất của sự tái sinh kế tiếp. Có bao giờ các động vật có thể nào đào thoát kiếp sống **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn) của chúng không ?

Do animals have the capacity to be generous ? Can they be moral ? Can they keep precepts ? Not to mention this noble and demanding task of meditation. How can animals ever learn to control and develop their minds to maturity ? It is frightening and fearful to contemplate a life where the only option is to behave in unwholesome ways.

Các động vật có năng lực khảng khái không ? Chúng có thể có đạo đức không ? Chúng có thể thọ trì những điều giới học không ? Không đề cập đến nhiệm vụ cao quý và có yêu cầu cao về thiền định này. Có bao giờ các động vật có thể nào học cách thức kiểm soát và phát triển các tâm thức của chúng đến thành thực ? Thật kinh hãi và **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn) để trầm tư một đời sống nơi mà sự tuyền trách duy nhất là biểu hiện trong những phương thức vô tình hảo.

*Reflecting thus may encourage your effort. “I’m a **yogi** right now. This is my chance. How can I waste time lazing about ? Imagine if my next rebirth was as an animal. I wouldn’t ever develop the enlightenment factor of effort. I must not waste time! Now is the time to strive !”*

Khi đã thâm tư như vậy có thể cổ lệ sự nỗ lực của bạn. “Ngay bây giờ Tôi là một hành giả. Đây là cơ hội của Tôi. Làm thế nào Tôi có thể lãng phí thời gian về sự lười biếng ? Hãy liệu tưởng nếu như sự tái sinh kế tiếp của Tôi là một động vật. Tôi sẽ không bao giờ phát triển yếu tố giác ngộ về sự nỗ lực. Tôi không được lãng phí thời gian ! Bây giờ là thời gian để phấn đấu !

2. REFLECTING ON THE BENEFITS OF ENERGY

2. TƯ KHẢO NHỮNG ĐIỀU HỮU ÍCH CỦA HOẠT LỰC

*A second way to arouse energy is to reflect on energy’s benefits, some of which have been described above. You have a precious opportunity to come into contact with the **Dhamma**, the **Buddha’s** teaching. Having gotten into this incomparable world of **Dhamma**, you should not waste the opportunity to walk the path that leads to the essence of his teaching ! You can attain supramundane states, four successive levels of Noble Path and Fruition, **Nibbāna** itself. Through your own practice, you can conquer suffering.*

Một phương thức thứ hai để kích khởi sự hoạt lực là tư khảo về những điều hữu ích của hoạt lực, một số trong số đó đã được miêu thuật ở trên. Bạn có một cơ hội quý trọng để tiếp xúc với **Giáo Pháp**, giáo huấn của **Đức Phật**. Khi đã tiến nhập thế giới **vô dũ luân tử** (không gì sánh nổi) của **Giáo Pháp**, bạn không nên lãng phí cơ hội để bộ hành đạo lộ dẫn đến

ting hoa giáo huấn của Ngài ! Bạn có thể đạt đến những trạng thái siêu thế, bốn trình độ liên tục của Thánh Đạo và Quả Vị, **Níp Bàn** tự nó. Thông qua sự thực hành của chính mình, bạn có thể khắc phục sự đông thống.

*Even if you do not work to become completely free from all suffering in this lifetime, it would be a great loss not to become at least a **Sotāpanna**, or Stream Enterer, and thus never again be reborn in a state of misery. Walking this path isn't just for any Dick or Jane, however. A **yogi** needs a lot of courage and effort. He or she must be an exceptional person. Strive with diligence and you can attain the great goal ! You should not waste a chance to walk a path that leads to the essence of the **Buddha's** teaching. If you reflect in this way, perhaps energy and inspiration will arise, and you will put in more effort in your practice.*

Cho dù bạn không nỗ lực để trở nên một cách triệt để thoát khỏi mọi sự đông thống trong kiếp sống này, sẽ là một sự tổn thất cự đại nếu không chí thiểu là trở thành một **Bậc Thất Lai**, hoặc Bậc Quả Dự Lưu, và do vậy tuyệt bất tái phục hoạt trong một trạng thái thống khổ. Tuy nhiên việc bộ hành đạo lộ này không chỉ dành cho bất luận **Dick** hoặc **Jane**. Một hành giả nhu yếu rất nhiều dũng khí và sự nỗ lực. Ông ấy hoặc Bà ấy phải là một bậc kiệt xuất. Phấn đấu với sự cần phần và bạn có thể đạt đến mục tiêu cực hảo ! Bạn không nên lãng phí một cơ hội để bộ hành đạo lộ dẫn đến ting hoa giáo huấn của **Đức Phật**. Nếu như bạn thâm tư trong phương thức này, có lẽ sự hoạt lực và sự khai phát linh cảm sẽ khởi sinh, và bạn sẽ nỗ lực nhiều hơn nữa trong việc thực hành của mình.

3. REMEMBERING THE NOBLE ONES

3. KÝ NIỆM CHƯ THÁNH NHÂN

*Thirdly, you can remind yourself of the Noble Persons who have walked this path before you. This path is no dusty byway. **Buddhas** from time immemorial, the silent **Buddhas**, the great disciples, the **Arahants** and all the rest of the Noble Ones, all have walked here. If you want to share this distinguished path, fortify yourself with dignity and be diligent. No room for cowards or the lazy; this is a road for heroes and heroines.*

Thứ ba, bạn có thể nhắc nhở bản thân mình về Chư Thánh Nhân là các Bậc đã bộ hành đạo lộ này trước bạn. Đạo lộ này không là tiểu lộ hẻo lánh đầy bụi bặm. **Chư Phật** tự cổ dĩ lai, **Chư Phật** an tịnh (*Độc Giác Phật*), các Đại Đề Tử, **Chư A La Hán** (các Bậc Vô Sinh) và các Bậc Thánh Nhân còn lại, tất cả đã bộ hành ở đây. Nếu như bạn muốn phân hưởng đạo lộ trứ danh này thì hãy tự làm phần chần với lòng tự tôn và sự cần phần. Bất dung nạp cho những kẻ tiểu đảm hoặc người lười biếng, đây là một đạo lộ cho những bậc anh hùng và các nữ anh hùng.

*Our ancestors on this path were not just a bunch of misfits who renounced the world to escape from debts and emotional problems. The **Buddhas** and Noble Ones were often quite wealthy, and came from loving families. If they had continued their lives as lay persons they*

would undoubtedly have had a good time. Instead, they saw the emptiness of the worldly life and had the foresight to conceive of a greater happiness and fulfillment, beyond common sensual pleasures. There also have been many men and women whose humble origin, consciousness of oppression by society or a ruler, or battle against ill health has granted them a radical vision — a wish to uproot suffering, rather than to alleviate it only on the worldly level, or to seek revenge for the wrongs done against them. These people joined their more privileged counterparts on the road to liberation. The **Buddha** said that real nobility depends on inner purity, not on social class. All of the **Buddhas** and Noble Disciples possessed a noble spirit of inquiry and a desire for higher and greater happiness, because of which they left home to walk on this Path which leads to **Nibbāna**. It is a Noble Path, not for the wayward or for dropouts.

Các tổ tiên chúng ta trên đạo lộ này không những đã là một nhóm người không thích nghi với ngoại cảnh, mà họ còn thoát ly hồng trần để đào thoát món nợ nhân tình và các vấn đề tình cảm. **Chư Phật** và các Bậc Thánh Nhân đã thường rất giàu có và đã xuất thân từ những gia đình tể tâm chu đáo. Nếu như họ đã tiếp tục đời sống của họ như những cư sĩ tại gia, không có nghi ngờ chi cả hẳn là họ sẽ một khoảng thời gian vui đùa rất cao hứng. Thay vào đó, họ đã tri thức sự trống rỗng của đời sống thế tục và đã tiên kiến chi minh nghĩ suy về một niềm hạnh phúc và niềm mãn túc cực hảo hơn, siêu xuất những cảm giác khoái lạc thông thường. Ngoài ra đã có nhiều nam nhân và nữ nhân xuất thân thấp kém, tâm ý thức về sự áp bức bởi xã hội hoặc một thống trị giả, hoặc cuộc chiến đấu chống lại bệnh nhược thể chất đã trao tặng cho họ một viễn kiến triệt để - một sự nguyện vọng bạt khởi liên căn sự đồng thông, thay vì chỉ giảm khinh nó ở cấp độ thế gian, hoặc chờ cơ hội báo phục cho những điều sai trái đã làm chống lại họ. Những người này đã gia nhập cùng những người tương đương đã có đặc quyền hơn họ trên tiểu lộ giải thoát. **Đức Phật** đã thuyết rằng chân phẩm chất cao quý ấy y phụ sự thuần khiết ở nội tâm, không ở giai cấp xã hội. Tất cả **Chư Phật** và Chư Thánh Đệ Tử đã có một tinh thần thâm tra thánh khiết và một niềm khát vọng hạnh phúc cao quý hơn và cực hảo hơn, vì vậy họ đã ly gia để bộ hành trên đạo lộ này dẫn đến **Níp Bàn**. Đó là một Thánh Đạo, không dành cho người phóng túng buông thả hoặc cho những thoái học giả.

*You might say to yourself: “People of distinction have walked this path, and I must try to live up to their company. I can’t be sloppy here. I shall walk with as much care as possible, fearlessly. I have this chance to belong to a great family, the group of distinguished people who walk on this Noble Path. I should congratulate myself for having the opportunity to do this. People like me have walked on this path and attained the various stages of enlightenment. So I, too, will be able to reach the same attainment.” Through such reflection, effort can arise and lead you to the goal of **Nibbāna**.*

Bạn có thể tự nhủ “những Bậc trác việt đã bộ hành đạo lộ này, và Tôi phải cố gắng để phù hợp đoàn thể họ. Tôi không thể nào cầu thả ở đây được. Tôi sẽ bộ hành một cách cẩn thận khả thi nhất, một cách không sợ hãi. Tôi có cơ hội để thuộc về một gia đình cực hảo này,

nhóm những Bậc trứ danh bộ hành trên Thánh Đạo này. Tôi nên cảm thấy tự hào vì đã có cơ hội để thực hiện điều này. Những người như Tôi đã bộ hành trên đạo lộ này và đã thành đạt những giai đoạn giác ngộ sai biệt. Như vậy, Tôi cũng sẽ có khả năng để đạt được sự thành tựu tương tự. Thông qua sự thâm tư như vậy, sự nỗ lực có thể khởi sinh và dắt dẫn bạn đến mục tiêu **Níp Bàn**.

4. APPRECIATION FOR SUPPORT

4. SỰ CẢM TẠ ĐẾN SỰ HỖ TRỢ

A fourth causative means for arousing effort is respect and appreciation for alms food and the other requisites essential to a renunciate's way of life. For ordained monks and nuns, this means respecting the donations of lay supporters, not only at the moment that the gift is made, but also by having a continuous awareness that the generosity of others makes possible the continuation of one's practice.

Phương pháp trở thành nguyên nhân thứ tư để kích khởi sự nỗ lực là lòng tôn kính và sự cảm tạ cho việc trì bình khát thực và những nhu phẩm hoàn toàn tất yếu khác cho một phương thức sinh hoạt của một Bậc tuyên bố phóng khí. Đối với các vị tu sĩ và các tu nữ đã thọ giới, điều này có nghĩa là lòng tôn kính những quyên tặng vật của hàng cư sĩ hộ độ, không những chỉ vào khoảnh khắc lễ vật đã được thực hiện mà còn có một sự ý thức liên tục rằng sự khoan hồng đại lượng của các tha nhân thực hiện khả thi cho việc duy trì lâu dài sự thực hành của mình.

Lay yogis also may be dependent on others' support in many ways. Parents and friends may be helping you, either financially or by taking care of your business so that you can participate in intensive retreats. Even if you pay your own way on a retreat, nonetheless many things are provided to support your practice. The building which shelters you is ready-made; water and electricity are taken care of. Food is prepared by volunteers, and your other needs are cared for. You should have a deep respect and appreciation for the service given to you by people who may not owe you anything, people who have good hearts and deep benevolence.

Các hành giả tại gia cũng có thể y phụ vào sự hỗ trợ của tha nhân trong nhiều phương thức. Các Bậc Phụ Mẫu và những bằng hữu có thể đang hỗ trợ bạn, về tài chính hoặc đang chiếu cố doanh nghiệp của bạn nhằm để cho bạn có thể tham dự trong những khóa tu tĩnh tâm mật tập. Cho dù chính bạn chi trả phí dụng của mình trong một khóa tu tĩnh tâm, tuy nhiên nhiều thứ đã được cung cấp để hỗ trợ việc thực hành của bạn. Tòa kiến trúc bạn trú ẩn đã được làm sẵn, nước và điện đã được chiếu quản. Thực phẩm đã được các tự nguyện viên chuẩn bị, và các nhu yếu phẩm khác của bạn đã được chiếu cố. Bạn nên có lòng tôn kính và sự cảm tạ thâm thiết cho sự phục vụ bởi những người có thể không mắc nợ bạn bất luận điều chi đã ban phát đến cho mình, những người có lòng hảo tâm và lòng nhân từ thâm thiết.

*You can say to yourself, “I should practice as hard as possible to live up to the goodness of those people. This is the way to reciprocate and return the goodwill shown by faithful supporters. May their efforts not go to waste. I will use what I am given with mindfulness so that my **Kilesas** will be slowly trimmed and uprooted, so that my benefactors’ meritorious deeds will bring about an equally meritorious result.”*

Bạn có thể tự nhủ “Tôi phải hết sức cố gắng thực hành để bắt cô phụ tấm lòng thiện lương của những người ấy. Đây là phương thức để hồi báo và đáp lại thiện ý bởi các vị hộ độ trung thành đã biểu hiện. Ước mong những sự nỗ lực của họ không đi đến lãng phí. Tôi sẽ sử dụng những gì Tôi đã được ban phát với sự chú niệm nhằm để cho **các Pháp Phiền Nã** sẽ một cách từ từ được tu tiên và được bạt khởi liên căn, nhằm để cho những thiện công đức hạnh của các Bậc tán trợ nhân sẽ mang lại một kết quả công đức một cách đồng dạng”.

*The **Buddha** laid down rules of conduct to govern the orders of **Bhikkhus** and **Bhikkhunis**, monks and nuns. One of these rules was permission to receive what is offered by well-wishing lay supporters. This was not to enable monks and nuns to live a luxurious life. Requisites could be accepted and used in order that monks and nuns might care for their bodies appropriately, giving them the basic right conditions for striving to get rid of the **Kilesas**. Receiving support, they could devote all their time to practicing the threefold training of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**, eventually gaining liberation from all suffering.*

Đức Phật đã chế định những Huấn Đạo về Giáo Quy Phẩm Hạnh để chi phối các giới luật của **Chư Tỳ Khuru** và **Chư Tỳ Khuru Ni**, các vị tu sĩ và những tu nữ. Một trong những Huấn Đạo về Giáo Quy Phẩm Hạnh này đã hứa khả thọ nhận những gì đã được phụng hiến bởi hàng cư sĩ hộ độ có thiện ý. Điều này đã không cho các vị tu sĩ và những tu nữ có được cơ hội sống một đời sống thập phần thư thích. Những nhu phẩm tất yếu có thể được thọ nhận và được thọ dụng nhằm để các vị tu sĩ và những tu nữ có thể bảo dưỡng sắc thân họ một cách thích hợp, đã ban phát cho họ những điều kiện cơ bản thích hợp cho việc phấn đấu bài thoát **các Pháp Phiền Nã**. Khi đã nhận được sự hỗ trợ, họ có thể chuyên dụng toàn bộ thời gian để thực hành Tam Bội Pháp bồi huân về **Giới Luật, Định An Chỉ** và **Trí Tuệ**, cuối cùng hoạch đắc sự giải thoát khỏi mọi sự đông thông.

You might reflect that it is only by practicing diligently that you can reciprocate or return the goodwill shown by your supporters. Seen in this way, energetic mindfulness becomes an expression of gratitude for all the help you have received in your meditation practice.

Bạn có thể nhận chân tư khảo rằng chỉ qua việc thực hành một cách cần miến mà bạn có thể hồi báo hoặc đáp lại thiện ý do các vị hộ độ của mình đã biểu hiện. Khi đã lĩnh hội trong phương thức này, sự chú niệm tinh lực sung bái trở thành một sự biểu hiện của lòng cảm kích chí tình đối với tất cả sự bang trợ mà bạn đã thọ nhận trong việc thực hành thiền định.

5. RECEIVING A NOBLE HERITAGE

5. THỌ NHẬN MỘT THÁNH DI SẢN

*The fifth means to arouse energy is reflection on having received a Noble heritage. The heritage of a Noble Person consists of seven nonmaterial qualities: 1/ faith or **Saddhāḍḍhanam**; 2/ Morality or **Sīladhanam**; 3/ moral shame and 4/ moral dread or **Hiridhanam** and **Ottappadhanam**, discussed at length in “Chariot to **Nibbāna**,” the last Chapter of this book; 5/ knowledge of the **Dhamma** or **Sutadhanam**, and 6/ generosity - one is very generous in giving up the **Kilesas**, and in giving gifts to others or **Cāgadhanam**; and lastly, 7/ wisdom, which refers to the series of **Vipassanā** insights and finally the wisdom of penetrating into **Nibbāna** or **Paññāḍḍhanam**.*

Phương pháp thứ năm để kích khởi sự hoạt lực là sự thâm tư khi đã thọ nhận một Thánh di sản. Di sản của một Thánh Nhân tổ thành bảy ưu chất phi vật chất: 1/ sự tín tâm hoặc **Tín Thánh Di Sản**; 2/ Quy Phạm Đạo Đức hoặc **Giới Thánh Di Sản**; 3/ **sự tu quý** (*sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã*) đạo đức và 4/ nỗi khủng cụ đạo đức hoặc **Tàm Thánh Di Sản** và **Quý Thánh Di Sản**, đã được thảo luận đầy đủ từ đầu chí cuối trong “Song Luân Chiến Xa Lai Đảo **Níp Bàn**”, Chương cuối cùng của quyển kinh sách này; 5/ tri thức **Giáo Pháp** hoặc **Văn Thánh Di Sản**; và 6/ sự khoan hồng đại lượng – một Pháp hết sức khẳng khái trong việc phóng khí các **Pháp Phiền Não**, và trong việc ban phát các lễ vật đến các tha nhân hoặc **Thí Thánh Di Sản**, và cuối cùng, 7/ trí tuệ, đề cập đến chuỗi **Minh Sát Trí** nối tiếp nhau và cuối cùng trí tuệ đang thâm thấu **Níp Bàn** hoặc **Tuệ Thánh Di Sản**.

*What is extraordinary about this inheritance is that these seven qualities are nonmaterial and therefore not impermanent. This contrasts with the heritage you may receive from your parents upon their death, which is material and therefore subject to loss, decay and dissolution. Furthermore, material inheritances may be unsatisfying in various ways. Some people quickly squander whatever they receive. Others do not find their new possessions useful. The heritage of a Noble One is always beneficial; it protects and ennobles. It follows its heir through the gates of death, and throughout the remainder of his or her **Saṃsāric** wanderings.*

Những điều phi phạm về sự kế thừa này đó là bảy ưu chất này thuộc phi vật chất và do đó không thường tồn. Điều này sai dị với di sản bạn có thể thọ nhận từ Cha Mẹ mình khi họ quá vãng, di sản này là vật chất và do vậy dễ mất mát, sự hư hỏng và sự giải tán. Hơn nữa, những sự kế thừa vật chất có thể khiến cho người bất mãn trong những phương thức sai biệt. Một số người một cách nhanh chóng tiêu pha phung phí bất luận những gì họ thọ nhận. Những người khác không nghiệm thấy những tài sản của mình hữu dụng. Di sản của một Bậc Thánh Nhân luôn hữu lợi, nó bảo hộ và cao thượng. Nó đi theo người thừa kế của nó xuyên qua các cửa tử vong, và suốt phần thặng dư vòng lưu lãng **Luân Hồi** của Ông ấy hoặc Bà ấy.

In this world, however, if children are unruly and wayward, their parents may disown them so that the children receive no material inheritance. Similarly in the world of the

Dhamma, if one has come into contact with the **Buddha's** teaching, and then is sloppy and lazy in practice, one will again be denied the seven types of Noble heritage. Only a person endowed with enduring and persistent energy will be worthy of this noble inheritance.

Tuy nhiên, trong thế giới này, nếu như những con trẻ khó bảo và bướng bỉnh, Cha Mẹ chúng có thể đoạn tuyệt quan hệ chúng để những con trẻ không thọ nhận sự thừa kế vật chất. Một cách tương tự trong phạm vi **Giáo Pháp**, nếu như người ta đã tiếp xúc với giáo huấn của **Đức Phật**, và thế rồi lại cẩu thả và lười biếng trong việc thực hành, người ta sẽ lại bị cự tuyệt tiếp thọ bảy thể loại Thánh di sản. Chỉ có một người đã hội đủ phúc duyên với sự hoạt lực trì tục và kiên trì bất giải sẽ xứng đáng thọ Thánh di sản này.

Energy is fully developed only when one is able to go through all the levels of insight, up to the culmination of the series in Noble Path consciousness. This developed energy, or Fulfilling Energy as it is called, is precisely what makes one worthy of the full benefits of the Noble heritage. If you continue to perfect the effort of your practice, these qualities will become permanently yours. Reflecting in this way, you may be inspired to practice more ardently.

Sự hoạt lực chỉ được phát triển một cách viên mãn khi người ta có khả năng đạt thành tất cả các trình độ tuệ giác, lên đến đỉnh điểm của chuỗi tâm ý thức Thánh Đạo nối tiếp nhau. Sự hoạt lực đã phát triển này, hoặc sự hoạt lực đã viên mãn như nó đã được gọi, một cách chuẩn xác đã khiến cho người ta xứng đáng với những điều hữu ích viên mãn của Thánh di sản. Nếu như bạn tiếp tục viên mãn sự nỗ lực của việc thực hành mình, những ưu chất này sẽ trở thành một cách vĩnh cửu của bạn. Khi đã thâm tư trong phương thức này, bạn có thể đã được phú hữu linh cảm để thực hành một cách nhiệt thiết hơn.

6. REMEMBERING THE GREATNESS OF THE BUDDHA

6. KÝ NIỆM SỰ VĨ ĐẠI CỦA ĐỨC PHẬT

*A sixth reflection which develops energy is considering the greatness and ability of the person who discovered and taught this path to liberation. The **Buddha's** greatness is demonstrated by the fact that Mother Earth herself trembled on seven occasions during his life. The earth first trembled when the **Bodhisatta (Sanskrit: Bodhisattva)**, the future **Buddha**, was conceived for the last time in his mother's womb. It trembled again when Prince **Siddhattha** left his palace to take up the homeless life of a renunciate, and then when he attained supreme enlightenment. The earth trembled a fourth time when the **Buddha** gave his first sermon, a fifth time when he succeeded in overcoming his opponents, a sixth time when he returned from **Tāvātimsa** Heaven, having given a discourse on **Abhidhamma** to his mother who had been reborn **Tusitābhūmi**. The earth trembled for the seventh time when the **Buddha** attained **Parinibbāna**, when he passed from conditioned existence forever at the moment of his physical death.*

Sự thâm tư thứ sáu để phát triển sự hoạt lực là khảo lự sự vĩ đại và tài trí của Bậc đã tra mình và đã giáo đạo đạo lộ giải thoát này. Sự vĩ đại của **Đức Phật** đã được biểu lộ bởi sự

kiện là chính Đại Địa Mẫu đã chấn động trong bảy cơ duyên của cuộc đời Ngài. Địa cầu đã chấn động lần đầu tiên khi **Bạc Giác Hữu Tình (Bắc Phạn: Bồ Tát)**, vị **Phật** tương lai, đã thụ thai lần cuối cùng trong thai bào của Hoàng Mẫu Ngài. Nó đã lại chấn động khi Thái Tử **Siddhattha** đã rời khỏi hoàng cung mình để đón nhận đời sống vô gia cư của một Bạc đã tuyên bố phóng khí, và thế rồi khi Ngài đã thành đạt sự giác ngộ chí thượng. Địa cầu đã chấn động lần thứ tư khi **Đức Phật** đã ban phát bài thuyết giáo đầu tiên của mình, lần thứ năm khi Ngài đã thành công trong việc áp phục những người phản đối Ngài, lần thứ sáu khi Ngài đã từ **Tam Thập Tam Thiên Giới** trở về, khi đã ban phát một bài diễn giảng về **Vô Tỷ Pháp** đến Hoàng Mẫu Ngài đã được tái sinh **Cõi Đâu Suất Đà Thiên Giới**. Địa cầu đã chấn động cho lần thứ bảy khi **Đức Phật** đã thành tựu **Viên Tịch Níp Bàn**, khi Ngài đã vượt khỏi kiếp sống đã phụ hữu điều kiện vĩnh viễn vào khoảnh khắc nhập diệt thể xác mình.

*Think of the depth of compassion, the depth of wisdom the **Buddha** possessed ! There are innumerable stories of his perfections: how long and devotedly the **Bodhisatta** worked toward his goal, how perfectly he attained it, how lovingly he served humanity afterwards. Remember that if you continue to strive, you too can share the magnificent qualities the **Buddha** had.*

Hãy khảo luận sự đồng tình cường liệt, trí tuệ thâm khắc **Đức Phật** đã sở hữu ! Có vô số truyện ký về các Pháp Toàn Thiện của Ngài: **Bạc Giác Hữu Tình** đã nỗ lực lâu dài và một cách trung thành như thế nào hướng tới mục tiêu của mình, Ngài đã thành đạt nó một cách cực hảo như thế nào, sau đó Ngài đã phục vụ nhân loại một cách sung mãn ái như thế nào. Hãy ghi nhớ rằng nếu như bạn tiếp tục phấn đấu, bạn cũng có thể phân hưởng những ưu chất cực hảo **Đức Phật** đã có.

*Before the **Buddha's** great enlightenment, beings were engulfed in clouds of delusion and ignorance. The path to liberation had not yet been discovered. Beings groped in the dark. If they sought liberation, they had to invent a practice or follow someone who made a claim to truth that was, in fact, unfounded. In this world a vast array of pursuits have been devised for the goal of attaining happiness. These range from severe self-mortification to limitless indulgence in sense pleasure.*

Trước sự giác ngộ cực hảo của **Đức Phật**, chúng hữu tình đã bị chìm ngập trong những sự mê hoặc của sự thối giác và sự bất tri tình đạt lý (*Vô Minh*). Đạo lộ giải thoát đã vẫn chưa được tra minh. Chúng hữu tình đã mò mẫm trong bóng tối. Nếu như họ đã tầm cầu sự giải thoát, họ đã phải phát minh một sự thực hành hoặc tuân chiếu một người nào đó đã tuyên bố cả quyết về sự thật mà, trong thực tế, đã là vô căn cứ. Trong thế gian này, một loạt lượng lớn về những sự truy cầu đã được phát minh cho mục tiêu trong việc thành đạt niềm hạnh phúc. Những điều này bao quát từ sự tự ngã cấm dục đến sự dung túng vô hạn trong cảm giác khoái lạc.

A VOW TO LIBERATE ALL BEINGS **MỘT THỆ NGÔN GIẢI THOÁT TẤT CẢ CHÚNG HỮU TÌNH**

One of the **Buddha's** previous existences was as a hermit named **Sumedha**. This was during a previous eon and world system, when the **Buddha** immediately previous to this one, **Dīpaṅkara**, was alive. The hermit **Sumedha** had a vision of how much beings suffered in darkness prior to the appearance of a **Sammāsambuddha**, a fully enlightened **Buddha**. He saw that beings needed to be led safely across to the other shore; they could not arrive alone. Due to this vision, the hermit renounced his own enlightenment, for which he had a strong potential in that particular existence. He vowed instead to spend incalculable eons, however long it would take, to perfect his own qualities to the level of a **Sammāsambuddha**. This would give him the power to lead many beings to liberation, not just himself.

Một trong những tiền kiếp của **Đức Phật** đã là một ẩn sĩ có tên **Sumedha**. Đây đã là một tiền thiên kỷ và hệ thống thế giới, khi **Đức Phật** ngay trước vị này, **Dīpaṅkara**, vẫn còn sống. Ẩn sĩ **Sumedha** đã có một viễn kiến về bao nhiêu chúng hữu tình đã thụ khổ trong màn sương ám cho đến khi sự xuất hiện của một **Bậc Chánh Đẳng Giác**, một vị **Phật** đã hoàn toàn giác ngộ. Ngài đã xác bảo rằng chúng hữu tình cần phải được dẫn dắt qua bờ bên kia một cách bình an, họ không thể nào đến một mình. Do sự viễn kiến này, ẩn sĩ đã tuyên bố đình chỉ sự giác ngộ của chính mình, mà Ngài đã có một tiềm lực kiên cường trong kiếp sống đặc biệt ấy. Thay vào đó, Ngài đã lập thế trải qua nhiều thiên kỷ bất khả cô lượng, dù cho nó sẽ lấy đi bao lâu, để hoàn thiện những ưu chất của chính mình đến trình độ của một **Bậc Chánh Đẳng Giác**. Điều này sẽ cho Ngài năng lực để dẫn dắt chúng hữu tình đến sự giải thoát, không chỉ có bản thân Ngài.

When this being finally completed his preparations and arrived at his lifetime as the present **Buddha**, he was truly an extraordinary and outstanding person. Upon his great enlightenment, he was endowed with what are known as “The Three Accomplishments”: the accomplishment of cause, the accomplishment of result, and the accomplishment of service.

Khi vị hữu tình này cuối cùng đã hoàn thành những sự chuẩn bị của mình và đã đạt thành kiếp sống Ngài như **Đức Phật** hiện tiền, Ngài đã một cách chân chính là một Bậc phi phàm và kiệt xuất. Sau sự giác ngộ cực hảo của mình, Ngài đã hội đủ phúc duyên với các Pháp được sở tri là “Tam Thành Tựu Pháp”: sự thành tựu nguyên nhân, sự thành tựu kết quả và sự thành tựu phục vụ.

He was accomplished by virtue of the cause which led to his enlightenment, that is, the effort he put forth during many existences to perfect his **Paramis**, the forces of purity in his mind. There are many stories of the **Bodhisatta's** tremendous acts of generosity, compassion and virtue. In lifetime after lifetime, he sacrificed himself for the benefit of others. Thus developed, his purity of mind was the foundation for his attainment under the **Bodhi** Tree of enlightenment and Omniscient knowledge. That attainment is called the accomplishment of result because it was the natural result of his accomplishment of cause, or the development

of very strong powers of purity in his mind. The **Buddha's** third accomplishment was that of service, helping others through many years of teaching. He was not complacent about his enlightenment, but out of great compassion and loving care for all those beings who were trainable, he set forth after his enlightenment and tirelessly shared the **Dhamma** with all those beings who were ready for it, until the day of his **Parinibbāna**. Reflecting on various aspects of the **Buddha's** three great accomplishments may inspire you to greater effort in your own practice.

Ngài đã hoàn thành do nhờ vào nguyên nhân dẫn đến sự giác ngộ của mình, nghĩa là, sự nỗ lực Ngài dốc hết khả năng trong nhiều kiếp sống để hoàn thiện các **Pháp Ba La Mật** của mình, những hiệu lực thuần khiết trong tâm thức Ngài. Có rất nhiều truyện ký liên quan tới những hành vi cực hảo về sự khoan hồng độ lượng, sự đồng tình và phẩm hạnh cao thượng của **Bậc Giác Hữu Tình**. Trong kiếp sống này sang kiếp sống khác, Ngài đã hy sinh bản thân mình vì tạo điều hữu ích cho các tha nhân. Đã được phát triển như vậy, sự thuần khiết ở tâm thức Ngài đã là nền tảng cho sự thành tựu giác ngộ và tri thức Toàn Tri Toàn Giác của mình dưới cội cây **Giác Ngộ (Bồ Đề Thụ)**. Sự thành tựu ấy đã được gọi là sự thành tựu kết quả bởi vì nó đã là kết quả tự nhiên liên quan tới sự thành tựu nguyên nhân của Ngài, hoặc sự phát triển những năng lực rất kiên cường của sự thuần khiết trong tâm thức Ngài. Sự thành tựu thứ ba của **Đức Phật** đó đã là sự phục vụ, đã bang trợ các tha nhân qua nhiều năm giáo đạo. Ngài đã không cảm thấy **triêm triêm tự hỷ (dương dương tự đắc)** về sự giác ngộ của mình, thế nhưng do sự đồng tình cực hảo và sự chiếu cố tế tâm chu đáo đối với chúng hữu tình khả huân luyện, Ngài đã xuất phát sau sự giác ngộ của mình và đã chia sẻ **Giáo Pháp** một cách không biết mệt mỏi với tất cả chúng hữu tình đã sẵn sàng cho việc ấy, cho đến ngày **Viên Tịch Níp Bàn** của Ngài. Khi đã thâm tư về những phương diện sai biệt liên quan tới ba sự thành tựu cực hảo của **Đức Phật** có thể kích khởi bạn gia tăng sự nỗ lực cực hảo hơn trong sự thực hành của chính mình.

COMPASSION LEADS TO ACTION SỰ ĐỒNG TÌNH DẪN ĐẾN HÀNH ĐỘNG

*Compassion was the **Bodhisatta Sumedha's** sole motivation for sacrificing his own enlightenment in favor of making the incredible effort to become a **Buddha**. His heart was moved when he saw, with the eye of great compassion, how beings suffered as a result of misguided activities. Thus he vowed to attain the wisdom necessary to guide them as perfectly as possible.*

Sự đồng tình đã là động cơ duy nhất của **Bậc Giác Hữu Tình Sumedha** cho việc hy sinh sự giác ngộ của chính mình vì sự nỗ lực mỹ diệu để trở thành một vị **Phật**. Trái tim Ngài đã cảm động khi Ngài đã khán kiến, với thị lực của sự đồng tình cực hảo, chúng hữu tình đã thụ khổ biết bao do kết quả của những hành động đã bị lầm đường lạc lối. Do vậy Ngài đã lập thệ thành đạt trí tuệ tất yếu để chỉ đạo họ một cách hoàn hảo nhất có thể.

Compassion must lead to action. Furthermore, wisdom is required so that action may bear useful fruit. Wisdom distinguishes the right path from the wrong path. If you have compassion but no wisdom, you may do more harm than good when you try to help. On the other hand, you may have great wisdom, may have become enlightened, but without compassion you will not lift a finger to help others.

Sự đồng tình cần phải dẫn đến hành động. Hơn nữa, trí tuệ đã được quy định để cho hành động có thể đạt được thành quả hữu dụng. Trí tuệ **minh biện thị phi** (phân biệt đúng sai) Chánh Đạo với Tà Đạo. Nếu như bạn có sự đồng tình nhưng không có trí tuệ, bạn có thể **hại đa ích thiểu** (gây thiệt hại nhiều hơn lợi ích) khi bạn cố gắng bang trợ. Mặt khác, bạn có thể có trí tuệ cực hảo, có thể trở nên được giác ngộ, thế nhưng không có sự đồng tình bạn sẽ **nhất điểm nhi dĩ bất bang** (không bang trợ một xíu xiu nào) đến các tha nhân.

*Both wisdom and compassion were perfectly fulfilled in the **Buddha**. Because of his great compassion for suffering beings, the **Bodhisatta** was able to go through his **Samsāric** wanderings with enduring patience. Others insulted and injured him, yet he was able to bear these actions with perseverance and endurance. It is said that if you were to combine the compassion that all the mothers on this planet feel for their children, it would still not come near the **Buddha's** great compassion. Mothers have a great capacity for forgiveness. It is no easy task to bring up children. Children can be very cruel, and at times they can inflict emotional and physical harm on their mothers. Even when harm is grievous, however, a mother's heart usually has space to forgive her child. In the **Buddha's** heart this forgiving space was boundless. His capacity for forgiveness was one of the manifestations of his great compassion.*

Cả trí tuệ và sự đồng tình đã cảm thấy mãn túc một cách hoàn hảo trong **Đức Phật**. Vì sự đồng tình cực hảo của mình đối với chúng hữu tình đang đông thống, **Bậc Giác Hữu Tình** đã có khả năng kinh qua vòng lưu lãng **Luân Hồi** của mình với sự kiên nhẫn trì tục. Các tha nhân đã nhục mạ và đã làm tổn thương Ngài, tuy nhiên Ngài đã có khả năng nhẫn thụ với sự kiên trì bất giải và nhẫn nại lực. Người ta đã nói rằng nếu như bạn đã kết hợp sự đồng tình mà tất cả những người Mẹ trên hành tinh này đồng tình những con trẻ mình, nó vẫn không dựa vào sự đồng tình cực hảo của **Đức Phật**. Những người Mẹ có một năng lực nguyên lượng cực hảo. Đó không phải là nhiệm vụ dễ dàng để phủ dưỡng các con trẻ. Những con trẻ có thể rất tàn nhẫn, và đôi khi chúng có thể gây tổn hại lên tình cảm và thể chất những người Mẹ chúng. Tuy nhiên, ngay cả khi sự tổn hại nghiêm trọng, trái tim của một người Mẹ thường có không gian nguyên lượng cho con trẻ mình. Trong trái tim **Đức Phật** không gian nguyên lượng này quả là quảng khoáng vô hạn. Năng lực nguyên lượng của Ngài đã là một trong những sự biểu hiện của sự đồng tình cực hảo của mình.

*Once upon a time the **Bodhisatta** was born as a monkey (**Mahākapi Jataka**). One day*

he was swinging around in the forest and happened upon a **Brahman** who had fallen in a crevice. Upon seeing the poor **Brahman** helpless, the monkey was filled with compassion. This feeling had a great deal of momentum behind it, for by then the **Bodhisatta** had spent many lifetimes cultivating his **Pāramī**, or perfection, of compassion.

Ngày trước, **Bặc Giác Hữu Tình** đã sinh là một con khỉ (**Đại Hầu Bồn Sinh Kinh**). Một ngày nọ Ngài đã đang đu đưa khắp chốn thâm lâm và đã tình cờ gặp một người **Bà La Môn** đã bị té xuống trong một khe hở. Khi đã khán kiến người **Bà La Môn** đáng thương không được giúp đỡ, con khỉ đã sung mãn với sự đồng tình. Cảm giác này đã có rất nhiều động lực đằng sau nó, vì đến lúc đó **Bặc Giác Hữu Tình** đã trải qua nhiều kiếp sống đang tu dưỡng **Pháp Ba La Mật** của mình, hoặc Pháp Toàn Thiện, của sự đồng tình.

The **Bodhisatta** prepared to leap into the crevice to save the **Brahman** but he wondered if he had the strength to carry the **Brahman** out. Wisdom arose in his mind. He decided he should test his capability on a boulder he saw lying nearby. Lifting the boulder and setting it down again, he learned that he would be able to accomplish the rescue.

Bặc Giác Hữu Tình đã chuẩn bị nhảy nhanh xuống khe hở để vãn cứu vị **Bà La Môn** thế nhưng Ngài đã tự hỏi liệu là Ngài đã có thể lực để mang vị **Bà La Môn** ra ngoài không. Trí tuệ đã khởi sinh trong nội tâm mình. Ngài đã quyết định Ngài sẽ thí nghiệm năng lực mình trên một tảng đá lớn Ngài đã trông thấy nằm gần đó. Khi đã nhấc tảng đá lớn lên và khi đã đặt nó xuống lại, Ngài đã đắc tri rằng Ngài sẽ có khả năng để hoàn thành việc giải cứu.

Down the **Bodhisatta** went and bravely carried the **Brahman** to safety. Having carried first the boulder and then the **Brahman** himself, the monkey fell to the ground in exhaustion. Far from being grateful, the **Brahman** picked up a rock and smashed the monkey's head, so that he could take home the meat for his supper. Awakening to find himself near death, the monkey realized what had happened but did not get angry. This response was due to his perfected quality of forgiveness. He did say to the **Brahman**, "Is it proper for you to kill me when I've saved your life?"

Bặc Giác Hữu Tình đã đi xuống và một cách dũng cảm đã mang vị **Bà La Môn** đến nơi an toàn. Trước tiên khi đã mang tảng đá lớn và thế rồi chính vị **Bà La Môn**, con khỉ đã ngã trên mặt đất trong sự sức cùng lực kiệt. Hoàn toàn không có được cảm kích, vị **Bà La Môn** đã nhặt một tảng đá và đã đập vỡ đầu con khỉ nhằm để cho Ông ấy mang thịt về nhà cho bữa ăn tối của mình. Khi đã tỉnh giấc đột nhiên tự phát hiện mình cận kề sự tử vong, con khỉ đã chứng tri những gì đã xảy ra thế nhưng đã không biểu thị phần nộ. Sự phản ứng này đã do ưu chất nguyên lượng của mình đã hoàn mỹ. Ngài đã nói với vị **Bà La Môn** "Có thích đáng cho Ông để sát tử Tôi khi Tôi đã cứu vãn sinh mạng Ông không?"

Then the **Bodhisatta** remembered that the **Brahman** had lost his way in the forest and would not be able to get home without help. The monkey's compassion knew no bounds.

*Clenching his teeth, he refused to die until he had led the **Brahman** out of the forest. A trail of blood fell from his wound as the monkey instructed the **Brahman** which way to turn. Upon reaching the right trail, the monkey expired. If the **Buddha** had this much compassion and wisdom even as a monkey, you can imagine how much more he had developed these perfections by the time of his enlightenment.*

Thế rồi **Bậc Giác Hữu Tình** đã nhớ ra rằng vị **Bà La Môn** đã bị lạc đường của mình trong chốn thâm lâm và sẽ không có khả năng về nhà nếu không có sự bang trợ. Sự đồng tình của con khi đã biết đến vô hạn. Khi đã nghiền chặt các răng mình, Ngài đã cự tuyệt tử vong cho đến khi Ngài đã dẫn dắt vị **Bà La Môn** ra khỏi chốn thâm lâm. **Nhất trường quán huyết tích** (Một lần máu chảy dài) đã rơi từ vết thương của mình khi con khi đã chỉ dẫn vị **Bà La Môn** đường nào để chuyển rẽ. Khi đã đến đúng con đường mòn, con khi đã kết thúc. Nếu như **Đức Phật** đã có nhiều sự đồng tình và trí tuệ như thế này ngay cả khi là một con khỉ, bạn có thể liệu tưởng Ngài đã phát triển những Pháp Toàn Thiện này biết bao nhiêu nữa vào thời điểm giác ngộ của mình.

FULL ILLUMINATION SỰ KHẢI THỊ VIÊN MÃN

*After innumerable existences as a **Bodhisatta**, the **Buddha-to-be** was born as a human being in his last existence. Having perfected all the **Paramis**, he began searching for the true path to liberation. He endured many trials before he finally discovered the Noble Path by which he came to see deeply Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self in all conditioned phenomena. Deepening his practice, he went through the various stages of enlightenment and eventually became an **Arahant**, completely purified of greed, hatred and delusion. Then, the omniscient knowledge he had cultivated arose in him, together with the other knowledges particular to **Buddhas**. His omniscience meant that if there was anything the **Buddha** wished to know about, he had only to reflect upon the question, and the answer would come to his mind spontaneously.*

Sau vô số kiếp sinh tồn là một **Bậc Giác Hữu Tình**, **Đức Phật Vị Lai** đã sinh là một nhân hữu tình trong kiếp sống cuối cùng của mình. Khi đã hoàn mỹ tất cả các **Pháp Ba La Mật**, Ngài đã bắt đầu tầm căn cứ để Chân Đạo Giải Thoát. Ngài đã chịu đựng nhiều nỗi khốn nan trước khi cuối cùng Ngài đã tra mình Thánh Đạo qua đó Ngài đã đắc tri một cách thâm khắc sự không thường tồn (*Vô Thường*), sự bất mãn ý (*Khổ Đau*) và sự khuyết tịch về tự ngã (*Vô Ngã*) trong mọi hiện tượng đã phụ hữu điều kiện. Khi càng lúc càng gia thâm việc thực hành của mình, Ngài đã đạt thành nhiều giai đoạn giác ngộ sai biệt và cuối cùng đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**, đã tịnh hóa một cách triệt để sự tham lam, lòng cừ hận, và sự thô giác. Thế rồi, tri thức Toàn Tri Toàn Giác mà Ngài đã tu dưỡng đã khởi sinh nội tâm Ngài, cùng với những tri thức đặc biệt khác của **Chư Phật**. Sự toàn tri toàn giác của Ngài có nghĩa là nếu như đã có bất luận điều chi **Đức Phật** đã sở nguyện tri đắc, Ngài chỉ cần tư khảo về

câu hỏi, và câu trả lời sẽ đến với tâm thức Ngài một cách tự nhiên.

*As a result of his illumination, the **Buddha** was now endowed with “The Accomplishment by Virtue of Fruition of Result,” as its full title is known. This accomplishment came about because of the fulfillment of certain causes and prerequisites he had cultivated in his previous lives.*

Do kết quả từ sự khai thị của mình, **Đức Phật** bây giờ đã hội đủ phúc duyên với “Sự Thành Tựu Ưu Điểm Hoàn Thành Kết Quả”, như chức danh đầy đủ của nó đã được sở tri. Sự thành tựu này đã phát sinh do sự hoàn thành viên mãn một số nguyên nhân và những điều kiện tiên quyết mà Ngài đã tu dưỡng trong những tiền kiếp của mình.

*Having become a perfectly enlightened **Buddha**, he did not forget the intention he had resolved upon so many eons ago when he’d been the hermit **Sumedha**. The very purpose of his working so hard and long was to help other beings cross the ocean of suffering. Now that the **Buddha** was completely enlightened, you can imagine how much more powerful and effective his great compassion and wisdom had become. Based on these two qualities, he began to preach the **Dhamma** and continued to do so for forty-five years, until his death. He slept only two hours a night, dedicating the rest of his time to the service of the **Dhamma**, helping other beings in various ways so that they could benefit and enjoy well-being and happiness. Even on his deathbed he showed the path to **Subhadda**, a renunciate of another sect, who thereby became the last of many disciples to be enlightened by the **Buddha**.*

Khi đã trở thành một vị **Phật** đã giác ngộ một cách hoàn mỹ, Ngài đã không quên tác ý mà Ngài đã quyết tâm từ rất nhiều thiên kỷ trước đây khi Ngài đã từng là ẩn sĩ **Sumedha**. Chính mục đích của sự nỗ lực rất cần cù vất vả và lâu dài của Ngài đã bang trợ chúng hữu tình khác vượt qua đại dương đông thống. Đến bây giờ **Đức Phật** đã giác ngộ một cách hoàn toàn, bạn có thể liệu tưởng sự đồng tình cực hảo và trí tuệ của Ngài đã trở nên cường liệt và hữu hiệu biết bao nhiêu nữa. Đã dựa trên hai ưu chất này, Ngài đã bắt đầu thuyết giảng **Giáo Pháp** và đã tiếp tục làm như vậy trong bốn mươi lăm năm, cho đến khi sự viên tịch của Ngài. Ngài đã ngủ chỉ hai giờ đồng hồ mỗi đêm, khi đã phụng hiến thời gian còn lại của mình để phục vụ **Giáo Pháp**, đã bang trợ chúng hữu tình khác trong những phương thức sai biệt nhằm để cho họ có thể hoạch ích và thụ hưởng sự khang lạc và niềm hạnh phúc. Ngay cả trên sàng lâm chung, Ngài đã chỉ đạo đến **Subhadda**, một Bậc tuyên bố phóng khí của Giáo Phái khác, và như vậy, nhờ vào **Đức Phật** Ông ấy đã trở thành vị đệ tử cuối cùng trong số nhiều đệ tử đã được giác ngộ.

*The full title of this third accomplishment is “The Accomplishment of Seeing to the Welfare of Other Beings,” and it is a natural consequence of the previous two. If the **Buddha** could become enlightened and totally freed from the **Kilesas**, why did he continue to live in this world ? Why did he mingle with people at all ? One must understand that he wanted to relieve beings of their suffering and put them on the right path. This was the purest compassion and the deepest wisdom on his part.*

Chức danh đầy đủ của sự thành tựu thứ ba này là “Sự Thành Tựu Việc Tri Đắc Niềm

Phúc Lợi Của Chúng Hữu Tình Khác”, và đó là một kết quả tự nhiên của hai Pháp trước. Nếu như **Đức Phật** có thể trở nên đã giác ngộ và một cách triệt để đã thoát khỏi các **Pháp Phiền Não**, thế vì sao Ngài lại tiếp tục sống trong thế gian này ? Vì sao Ngài đã giao vãng với tất cả mọi người ? Người ta cần phải tuệ tri rằng Ngài đã mong muốn cứu tế chúng hữu tình khỏi sự đông thông của họ và cung ứng Chánh Đạo cho họ. Về phần Ngài, đây đã là sự đồng tình thuần khiết nhất và trí tuệ thâm khắc nhất.

*The **Buddha's** perfect wisdom enabled him to distinguish what was beneficial and what was harmful. If one cannot make this crucial distinction, how can one be of any help to other beings ? One may be wise indeed, knowing full well what leads to happiness and what to misery, but then, without compassion one might feel quite indifferent to the fates of other beings. Thus it was the **Buddha's** practical compassion which led him to exhort people to avoid unskillful actions that bring harm and suffering. And it was wisdom that allowed him to be selective, precise and effective in what he admonished people to do. The combination of these two virtues, compassion and wisdom, made the **Buddha** an unexcelled teacher.*

Trí tuệ toàn hảo của **Đức Phật** đã cho Ngài có được cơ hội phân biệt những gì đã hữu ích và những gì đã hữu hại. Nếu như người ta không thể nào thực hiện **sự khu phân khai** (*sự phân chia tách rời ra*) chí quan trọng yếu này thì làm thế nào người ta có thể có được bất luận sự bang trợ nào đến chúng hữu tình khác ? Người ta có thể xác thực là minh trí, tường tri tường tận những gì dẫn đến niềm hạnh phúc và những gì dẫn đến sự thống khổ, nhưng rồi nếu không có sự đồng tình người ta có thể cảm thấy hoàn toàn mặc bất quan tâm đến những mệnh vận của chúng hữu tình khác. Do vậy sự đồng tình thực tiễn của **Đức Phật** đã khiến cho Ngài khuyên bảo mọi người tránh xa những hành động vô kỹ năng mà qua đó mang lại sự tổn hại và sự đông thông. Và trí tuệ đã trợ cấp cho Ngài tuyển trạch, tinh xác và hữu hiệu trong những gì Ngài đã khuyên bảo mọi người thực hiện. Thể hỗn hợp của hai phẩm hạnh cao thượng này, sự đồng tình và trí tuệ, đã khiến cho **Đức Phật** là một Bạc Tôn Sư siêu việt.

*The **Buddha** had no selfish thoughts of gaining honor, fame or the adulation of many followers. He did not mingle with people as a socialite. He approached beings with the sole intention of pointing out the correct way to them so that they could be enlightened to the extent of their capacities. This was his great compassion. When he had finished this duty, the **Buddha** would retire to a secluded part of the forest. He did not stay among the crowds, bantering and mixing freely like a common person. He did not introduce his pupils to each other, saying, “Here’s my disciple the wealthy merchant; here’s the great professor.” It is not easy to live a solitary and secluded life. No ordinary worldling can enjoy total seclusion. But then, the **Buddha** was not ordinary.*

Đức Phật đã không có những sự nghĩ suy tự tư để hoạch đắc sự vinh dự và sự danh khí hoặc sự tăng bốc của nhiều tín đồ, Ngài đã không giao vãng với mọi người như một Bạc xã giao danh lưu. Ngài đã tiếp cận chúng hữu tình với tác ý duy nhất là việc chỉ xuất Chánh Đạo đến họ nhằm để cho họ có thể được giác ngộ theo trình độ của những trí lực mình. Đây đã là sự đồng tình cực hảo của Ngài. Khi Ngài đã hoàn thành trách nhiệm này, **Đức Phật** sẽ đến một nơi tịch tịnh ở chốn thâm lâm để nghỉ ngơi. Ngài đã không lưu trú giữa đám đông,

vui đùa và hòa lẫn một cách tự do như một người bình thường. Ngài đã không giới thiệu các môn đồ của mình lẫn nhau, khi nói rằng “Đây là đệ tử của Ta, thương nhân giàu có, đây là một Giáo Sư xuất sắc.” Thật không dễ dàng để sống một đời sống cô đơn và tịch tịnh. Không một phạm tục tầm thường có thể thụ hưởng sự hoàn toàn tịch tịnh. Nhưng rồi, **Đức Phật** đã không tầm thường.

ADVICE FOR SPIRITUAL TEACHERS KIẾN NGHỊ DÀNH CHO NHỮNG GIÁO THỌ TÔN GIÁO

*This is an important point for anyone aspiring to become a preacher of the **Dhamma** or a meditation teacher. One should exercise great discretion in relating with students. If one has any relationship at all with them, one must remember always to be motivated by great compassion, following the footsteps of the **Buddha**. There is danger in becoming too close and familiar with those who are being helped. If a meditation teacher becomes too close to his or her students, disrespect and irreverence may be the result.*

Đây là một điểm trọng yếu đối với bất luận ai đang khát vọng để trở thành một truyền đạo giả **Giáo Pháp** hoặc một thiền sư. Người ta nên hành xử sự cẩn thận thâm thiết trong mối quan hệ với các thực tập sinh. Nếu như người ta có bất luận mối quan hệ nào với họ, người ta cần phải ghi nhớ luôn có tính tích cực với sự đồng tình cực hảo, dõi theo những dấu chân của **Đức Phật**. Có sự nguy hiểm trong khi trở nên quá gần gũi và quen thuộc với những ai đang được bang trợ. Nếu như một thiền sư trở nên quá gần gũi với các thực tập sinh của Ông ấy hoặc Bà ấy, sự vô lễ và sự bất cung kính có thể là kết quả.

*Meditation teachers should also take the **Buddha** as their model for the proper motivation in sharing the **Dhamma** with others. One should not be satisfied with becoming a popular or successful **Dhamma** teacher. One's motivation must be, instead, genuinely benevolent. One must strive to benefit one's students through presenting a technique whose actual practice can tame the behavior of body, speech and mind, thereby bringing true peace and happiness. Teachers must continually examine their own motivations in this regard.*

Các thiền sư cũng nên lấy **Đức Phật** làm mô phạm của mình để có động cơ thích đáng trong việc chia sẻ **Giáo Pháp** với các tha nhân. Người ta không nên mẫn ý với việc trở thành một **Pháp Sư** được dân chúng hoan nghênh hoặc thành công. Thay vào đó, động cơ của mình cần phải một cách chân thành nhân từ. Người ta cần phải phấn đấu hữu ích cho các thực tập sinh của mình thông qua việc ban phát một kỹ thuật mà sự thực hành đích xác có thể thuần hóa hành vi về sắc thân, ngôn ngữ và tâm thức, từ đó mang lại chân an tịnh và niềm hạnh phúc. Các Giáo Thọ cần phải một cách liên tục thẩm tra các động cơ của chính mình về vấn đề này.

Once I was asked what was the most effective way to teach meditation. I replied, “First and foremost, one should practice until one is dexterous in one's own practice. Then one must gain a sound theoretical knowledge of the scriptures. Finally, one must apply these two,

based on a motivation of genuine loving-kindness and compassion. Teaching based on these three factors will doubtless be effective.”

Một lần Sư đã được vấn hỏi những gì đã là phương thức hữu hiệu nhất để giáo đạo thiên định. Sư đã trả lời lại “Điều trước tiên và tối trọng yếu, người ta nên thực hành cho đến khi người ta linh xảo trong việc thực hành của chính mình. Sau đó người ta cần phải hoạch đắc một tri thức lý luận kiên thực về các văn bản kinh điển. Cuối cùng, người ta cần phải ứng dụng hai điều này, đã được dựa trên một động cơ về tấm lòng từ ái và sự đồng tình chân thành. Việc giáo đạo đã được dựa trên ba yếu tố này không nghi ngờ gì nữa là sẽ được hữu hiệu.”

*In this world many people enjoy fame, honor and success due to uncanny strokes of fate or **Kamma**. They may not really have fulfilled the accomplishment of cause, as the **Buddha** did. That is, they may not have worked hard, but simply became successful or wealthy by a fluke. Such people are likely to receive a lot of criticism. People might say, “It’s a wonder how he or she got into that position, considering how sloppy and lazy he or she is. He or she doesn’t deserve such luck.”*

Trong thế giới này nhiều người thụ hưởng danh khí, sự vinh dự và sự thành công do những sự chủ kiến quái dị về mệnh vận hoặc **Nghiệp Báo**. Họ có thể không thực sự cảm thấy mãn túc sự thành tựu nguyên nhân, như **Đức Phật** đã làm. Nghĩa là, họ có thể không hẳn là đã cần cù vất vả, mà một cách giản đơn đã trở nên thành công hoặc giàu có toàn dựa vào sự may mắn. Những người như vậy có khả năng nhận lãnh rất nhiều sự phê bình. Người ta có thể nói “Thật kinh ngạc khó hiểu làm thế nào Ông ấy hoặc Bà ấy có được vị trí ấy, nếu xét đến Ông ấy hoặc Bà ấy cầu thả và lười biếng như thế nào. Ông ấy hoặc Bà ấy không xứng đáng được may mắn như vậy.”

Other people may work very hard. But perhaps because they are neither intelligent nor gifted, they attain their goal slowly, if at all. They are unable to fulfill the accomplishment of result. People like this are not free from blame either. “Poor old so-and-so. He or she works hard, but does not have much for brains.”

Những người khác có thể nỗ lực hết sức vất vả. Tuy nhiên có lẽ vì họ không có tài trí mà cũng không có thiên phú, họ đạt đáo mục tiêu của mình một cách chậm rãi, nếu như có thể. Họ không có khả năng hoàn thành sự thành tựu kết quả. Những người như thế này cũng không phải không bị chỉ trích. “Lão gia đáng thương gì đó. Ông ấy hoặc Bà ấy cần cù vất vả, thế nhưng không có nhiều trí tuệ.”

*Yet another group of people work very hard and become successful. Having fulfilled their ambition, they then rest upon their laurels, so to speak. Unlike the **Buddha**, who turned his own glorious achievements to the service of humanity, they do not take any further steps by helping society or other beings. Again, these people will be criticized. “Look how selfish he or she is. He or she’s got so much property, wealth, and talent, but no compassion or generosity.”*

Tuy vậy nhóm người khác nỗ lực hết sức vất vả và trở nên thành công. Khi đã cảm thấy mãn túc mục tiêu truy cầu của mình, thế rồi họ nghỉ ngơi trên vòng nguyệt quế của mình,

có thể nói như vậy. Không giống như **Đức Phật**, Bậc đã biến những sự thành tựu vinh quang của chính mình để phục vụ nhân loại, họ không tiến thêm bước nào nữa để bang trợ xã hội hoặc chúng hữu tình khác. Thêm nữa, những người này sẽ bị phê bình. “Hãy nhìn xem Ông ấy hoặc Bà ấy tự tư như thế nào. Ông ấy hoặc Bà ấy có quá nhiều tài sản, của cải và thiên tài, thế nhưng không có sự đồng tình hoặc sự khoan hồng đại lượng.”

*In this world it is difficult to be free from blame or criticism. People will always talk behind one another's backs. Some criticisms are merely gossip, and others are deserved, pointing to some real flaw or lack in a person. The **Buddha** was indeed an exceptional human being in having fulfilled the accomplishments of cause, of result, and of service.*

Trong thế gian này thật khó khăn để được thoát khỏi bị oán trách hoặc bị phê bình. Người ta sẽ luôn nói sau lưng lẫn nhau. Một số sự phê bình chỉ đơn thuần là **lưu ngôn phi ngữ** (lời đồn đại và phi báng), và những lời chỉ trích khác thì xứng đáng, khi đã chỉ xuất một số thực sự thô ngộ hoặc sự khuyết pháp ở một người. **Đức Phật** xác thực đã là một nhân hữu tình xuất loại bạt tụy khi đã cảm thấy mãn túc những sự thành tựu nguyên nhân, kết quả và phục vụ.

*One could write an entire book describing the greatness and perfection of the **Buddha**, the Discoverer and Teacher of the path to freedom. Here, I only wish to open the doors for you to contemplate his virtues so that you can develop effort in your practice.*

Người ta có thể viết cả một kinh sách miêu thuật sự vĩ đại và sự toàn thiện của **Đức Phật**, Bậc Phát Hiện Giả và Bậc Tôn Sư Đạo Lộ dẫn đến sự tự do. Tại đây, Sư chỉ nguyện vọng mở ra những cánh cửa cho bạn trầm tư những phẩm hạnh cao thượng của Ngài ngõ hầu bạn có thể phát triển sự nỗ lực trong việc thực hành của mình.

*Contemplating the **Buddha's** greatness, you may be filled with awe and adoration. You may feel deep appreciation for the wonderful opportunity to walk the path which such a great individual discovered and taught. Perhaps you will understand that in order to walk on such a path, you cannot be sloppy, nor sluggish, nor lazy.*

May you be inspired. May you be brave, strong and enduring, and may you walk this path to its end.

Khi đã trầm tư sự vĩ đại của **Đức Phật**, bạn có thể được sung mãn với nỗi kính phục và niềm kính ái. Bạn có thể cảm thấy sự cảm tạ thâm thiết về cơ hội tuyệt diệu để đi trên đạo lộ mà một cá nhân vĩ đại đã phát hiện và đã giáo đạo. Có lẽ bạn sẽ tuệ tri rằng để trên một đạo lộ như vậy, bạn không thể nào cầu thả, mà cũng không uể oải, cũng không lười biếng.

Ước mong bạn đã được phú hữu linh cảm. Ước mong bạn dũng cảm, kiên cường và trì tục, và ước mong bạn đi trên đạo lộ này đến phần kết thúc của nó.

7. REMEMBERING THE GREATNESS OF OUR LINEAGE

7. KÝ NIỆM SỰ VĨ ĐẠI GIA HỆ CHÚNG TA

The seventh reflection that arouses energy is on the greatness of the lineage. We are

*meditating in accordance the **Satipaṭṭhāna Sutta**, the **Buddha's** discourse on the four foundations of mindfulness. Therefore we can all consider ourselves to belong to the Noble lineage of **Buddhas**. You can be proud to call yourself the **Buddha's** daughter or son.*

Sự thâm tư thứ bảy qua đó kích khởi sự hoạt lực là sự thâm tư về sự vĩ đại của gia hệ. Chúng ta đang thiền định y chiếu theo **Kinh Văn Niệm Xứ**, bài diễn giảng của **Đức Phật** về bốn nền tảng của sự chú niệm. Do đó tất cả chúng ta có thể tự cho rằng mình thuộc về Thánh Gia Hệ của **Chư Phật**. Bạn có thể tự hào để tự gán cho mình là nam nhi hoặc nữ nhi của **Đức Phật**.

*As you practice **Vipassanā** meditation, you are receiving a transfusion of **Dhamma** blood. It doesn't matter how far away you are from the **Buddha's** birthplace, nor how different you may be in terms of race, creed or customs. These differences are quite immaterial. Insofar as we are committed to the threefold training of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**, we are all members of the same **Dhamma** family. The **Dhamma** is our blood, the same that ran through the veins of those Noble Ones who underwent the same training during the **Buddha's** time. Practicing diligently, with obedience and respect, we live up to the greatness of that lineage.*

Khi bạn thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, bạn đang tiếp thụ một sự truyền huyết mạch **Giáo Pháp**. Bất kể bạn ở xa khỏi xuất sinh địa của **Đức Phật** như thế nào, mà cũng như bạn có thể được xem là khác biệt về chủng tộc, tín ngưỡng hoặc tập tục như thế nào. Những sự khác biệt này hoàn toàn phi vật chất. Trong nội phạm vi chúng ta đã tận tâm tận trách Tam Bội Pháp bồi huấn về **Giới Luật, Định An Chỉ và Trí Tuệ**, tất cả chúng ta đều là những thành viên trong cùng một gia đình **Giáo Pháp**. **Giáo Pháp** là huyết mạch chúng ta, cùng một huyết mạch đã chảy suốt trong huyết quản của các Bậc Thánh Nhân đã được tiếp thụ cũng cùng một việc bồi huấn trong thời **Đức Phật**. Khi đã thực hành một cách cần miến, cùng với sự phục tùng và lòng tôn kính, chúng ta bắt cô phụ sự vĩ đại của gia hệ ấy.

*The brothers and sisters during the **Buddha's** time were men and women of great industry and courage. They did not know how to surrender. They only strove on until they were completely free from all suffering. Since we belong to this great lineage, we must never entertain thoughts of giving up.*

Các anh chị em trong thời **Đức Phật** đã là những nam nhân và nữ nhân của sự cần phấn và lòng dũng cảm cực hảo. Họ đã không biết thế nào để đầu hàng. Họ chỉ có phấn đấu cho đến khi một cách hoàn toàn họ đã thoát khỏi mọi sự đông thống. Vì chúng ta thuộc về gia hệ vĩ đại này, chúng ta không bao giờ nuôi dưỡng những sự nghĩ suy bỏ cuộc.

8. REMEMBERING OUR COMRADES' GREATNESS

8. KÝ NIỆM SỰ VĨ ĐẠI CỦA NHỮNG BẰNG HỮU

*The eighth reflection to generate energy is to reflect on the greatness of our fellow **Dhamma** farers. The **Pāḷi** word is **Brahmacariya**, those who lead the holy life.*

Sự thâm tư thứ tám để sản sinh sự hoạt lực là tư khảo về sự vĩ đại của những bậc đồng

bồi trong **Giáo Pháp** chúng ta. Từ ngữ **Pāli** là **Bậc Phạm Hạnh**, những Bậc sống đời sống thánh khiết.

*Formerly there were **Bhikkhus** or monks, **Bhikkhunīs** or nuns, **Sikkhamānās** or probation nuns, and **Sāmaṇerīs** and **Sāmaṇeras**, female and male novices. In the course of history, the Order of **Theravāda Bhikkhunīs** died out. Strictly speaking in our own time, the ordained **Saṅgha** consists of **Bhikkhus** and male novices only, who practice in accordance with the **Buddha's** rules of conduct. There are also male and female **Anagārikas**, and **Sīlashin** nuns, who, although they take lesser number of vows, are still considered to lead the holy life.*

Trước đây đã có **Chư Tỷ Khuru Tăng** hoặc các vị tu sĩ, **Chư Tỷ Khuru Ni** hoặc các vị tu nữ, **Chư Nữ Học Pháp** (*Chư Thúc Xoa Ma Na Ni*) hoặc các tu nữ thực tập, và **Chư Sa Di Ni** và **Chư Sa Di Tăng**, những Càn Sách Nữ và Càn Sách Nam. Trong tiến trình lịch sử, Giáo Đoàn **Trưởng Lão Giáo Giới Chư Tỷ Khuru Ni** đã diệt tuyệt. Nói một cách nghiêm chỉnh trong thời đại của chúng ta, **Tăng Đoàn** đã thọ giới chỉ tổ thành **Chư Tỷ Khuru Tăng** và Chư Càn Sách Nam, họ là những vị thực hành y chiếu theo những Huấn Đạo về Giáo Quy Phẩm Hạnh. Ngoài ra còn có **Chư Nam Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** và **Chư Nữ Du Tu Sĩ Khổ Hạnh**, và các tu nữ **Giới Đức**, mặc dù họ tuân thủ số lượng giới luật ít hơn, vẫn được coi như là sống đời sống thánh khiết.

*No matter. All **yogis**, formally ordained or not, share virtue of purity, of Morality, of concentration and of wisdom. As a **yogi** you share these virtues with the great disciples of the **Buddha's** time: the Venerable **Sāriputta** and the Venerable **Mahā Mogallāna**, who were the **Buddha's** right and left hands, as well as the Venerable **Mahā Kassapa**. In the **Bhikkhunī Saṅgha** was the Venerable **Mahāpajāpatī Gotamī** and her followers, as well as many other **Bhikkhunīs** who were great and courageous women, strivers for the **Dhamma**. All these men and women on distinction are our comrades in the holy life. We can read about them and reflect on their greatness, their courage, their commitment. In that reflection we can ask ourselves whether we live up to the same high standard. We may also be inspired to think that we have the support of all these comrades as we make our daily efforts.*

Không thành vấn đề. Tất cả các hành giả, dù đã chính thức thọ giới hay không, đều phân hưởng về phẩm hạnh cao thượng thuần tịnh, về Quy Phạm Đạo Đức, về sự định thức và về trí tuệ. Là một hành giả, bạn phân hưởng những phẩm hạnh cao thượng này với Chư Đại Đề Tử trong thời **Đức Phật: Trưởng Lão Sāriputta** và **Trưởng Lão Mahā Mogallāna**, họ đã là những Bậc thuộc cánh tay phải và cánh tay trái của **Đức Phật**, cũng như **Trưởng Lão Mahā Kassapa**. Trong **Tăng Đoàn Chư Tỷ Khuru Ni** đã có **Trưởng Lão Ni Mahāpajāpatī Gotamī** và các vị đồng bối của Bà, cũng nhiều **Chư Tỷ Khuru Ni** khác, họ đã là những Bậc nữ nhân xuất sắc và dũng cảm, những Bậc phấn đấu cho **Giáo Pháp**. Tất cả những nam nhân và nữ nhân trác việt này là những bằng hữu của chúng ta trong đời sống thánh khiết. Chúng ta có thể học hỏi về họ và tư khảo về sự vĩ đại, lòng dũng cảm và sự tận tâm tận trách của họ. Trong sự thâm tư ấy chúng ta có thể tự vấn hỏi liệu chúng ta phù hợp với đồng tiêu chuẩn cao hay không. Chúng ta cũng có thể phú hữu linh cảm để nghĩ suy rằng chúng ta có sự hỗ trợ

của tất cả các bằng hữu này khi chúng ta thực hiện những sự nỗ lực hàng ngày.

UNWANTED, UNLOVED: THE STORY OF SONĀ THERĪ BẤT NHU YẾU, BẤT BỊ HỖ ÁI: TRUYỆN KÝ VỀ TRƯỞNG LÃO NI SONĀ

*One distinguished elder in the **Bhikkhunī Saṅgha** was named **Sonā Therī**. Before ordaining, she was married, and she had ten children – a big family by today’s standards. One by one they grew up, left the house and settle down with mates of their own. When the last child was married, **Sonā’s** husband decided to become a **Bhikkhu**, so he left for the homeless life. Shortly thereafter, **Sonā** collected all the property she and her husband had amassed through their marriage and distributed it amongst their children. She asked that each of them support her in turn.*

Một trưởng lão trú danh trong **Tăng Đoàn Chư Tỷ Khuru Ni** đã có tên là **Trưởng Lão Ni Sonā**. Trước khi được thọ giới, Bà ấy đã kết hôn, và Bà ấy đã có mười người con – một đại gia đình theo những tiêu chuẩn ngày nay. Từng người một họ đã lớn lên, đã ly gia và an định sinh hoạt với những phối ngẫu của riêng mình. Khi người con cuối cùng đã kết hôn, người chồng của **Sonā** đã quyết định trở thành một vị **Tỷ Khuru**, như vậy Ông ấy đã ra đi để sống vô gia cư. Một thời gian ngắn sau đó, **Sonā** đã thu tập tất cả tài sản Bà ấy và người chồng của mình đã thu tập thông qua cuộc hôn nhân của mình và đã phân phát nó cho từng các người con của họ. Bà ấy đã yêu cầu rằng lần lượt từng mỗi người trong số họ hỗ trợ lại mình.

*At first she was quite happy, visiting one child after another. She must have been quite old by then, sixty or seventy. But by and by her children began to tire of her presence. They were busy with their own families. “Oh, here comes mother-in-law,” they’d say. **Sonā** noticed their lack of enthusiasm and began to feel depressed. She saw that this was not a noble life for her, being treated as a nuisance, unwanted and unloved. There must be parents in our own time who are familiar with this feeling.*

Thoạt tiên Bà ấy đã khá mãn ý, khi đã thăm hỏi người con này đến người con khác. Chắc hẳn là lúc đó Bà ấy đã khá già, sáu mươi hoặc bảy mươi tuổi. Thế nhưng chẳng bao lâu những người con của Bà ấy đã bắt đầu mệt mỏi về sự hiện diện của Bà ấy. Họ đã bận rộn với các gia đình của họ. Họ sẽ nói “Ồ, nhạc mẫu đã tới đây rồi.” **Sonā** đã quan chú sự khuyết phạm nhiệt tình của họ và đã bắt đầu cảm thọ đã uể oải chán nản. Bà ấy đã tri thức rằng đây đã không phải là một đời sống thánh khiết đối với Bà ấy, đã bị đối xử như một nỗi phiền toái, đã không được mong muốn và đã không được ưa thích. Chắc hẳn có những Bạc Cha Mẹ trong thời đại chúng ta họ đã quen thuộc với nỗi cảm thọ này.

***Sonā** considered her alternatives. Suicide was not right. She went to a nunnery and begged for ordination, which was granted to her. She was so old by now, alas, that she could not go for alms rounds, nor do the other tasks required of nuns. All she could do was boil water for her companions. However, **Sonā** was very intelligent. Reflecting on her situation, she said to herself: “Little time is left to me. I must take advantage of this opportunity and*

practice with diligence. I haven't a moment to lose."

Sonā đã khảo lự những tình thế buộc phải lựa chọn lấy một của mình. Tự sát đã không chính đáng. Bà ấy đã đi đến một nữ tu đạo viện và đã khẩn cầu cho sự thọ giới, và điều này đã được ban cho Bà ấy. Giờ đây Bà ấy chững như đã quá lão邁, đến nỗi Bà ấy không thể nào đi trì bình khất thực, cũng không thể làm những nhiệm vụ khác mà các vị tu nữ đã yêu cầu. Tất cả những gì Bà ấy có thể làm là đun sôi nước cho những bình hũ của mình. Tuy nhiên, **Sonā** đã rất có tài trí. Khi đã tư khảo về tình huống của mình, Bà ấy đã tự nhủ "Chút ít thời gian đã còn lại đối với mình. Tôi cần phải tận dụng cơ hội này và thực hành với sự cần phần. Tôi không có một khoảnh khắc để đánh mất."

***Sonā** was so old and frail that the only way she could do her walking meditation was by hold on to the wall that surrounded her nunnery. So she went around in circles, hanging onto the wall. If she did walking meditation in the forest, she chose places where the trees were close together so that she could support herself on them. Through such diligent and persistent effort, through the deep resolution in her heart, she very quickly became an Arahant.*

Sonā đã quá lão邁 và yếu đuối đến nỗi phương thức duy nhất Bà ấy có thể thực hiện việc thiền định bộ hành của mình đã là bằng cách bám vào bức tường đã bao quanh nữ tu đạo viện của mình. Như vậy Bà ấy đã đi vòng quanh, đang khi bám vào bức tường. Nếu như Bà ấy đã thực hiện thiền định bộ hành trong chốn thâm lâm, Bà ấy đã chọn những vị trí nơi mà có những cây sát cận với nhau để cho Bà ấy có thể tự dựa vào chúng. Nhờ sự nỗ lực cần phần và trì tục tồn tại như vậy, nhờ sự quyết tâm thâm khắc ở nội tâm mình, Bà ấy một cách hết sức nhanh chóng đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**.

*We can see that the ingratitude of **Sonā's** children was blessing in disguise. After her enlightenment, **Sonā Therī** used to sing, "Oh, look at this world, how people get caught up in family life and enjoy their worldly happiness. But for me, because I was mistreated by my children, I left my family to lead this life of a renunciate. Now I have reaped the truth of renunciation."*

Chúng ta có thể tri đắc rằng sự vong ân phụ nghĩa của những người con **Sonā** đã là phúc khí đang trong sự nguy trang (**nhân họa đắc phúc chi sự**: sự rủi của con người có được cái may). Sau sự giác ngộ của mình, **Trưởng Lão Ni Sonā** đã từng ngâm kệ "Ồ, hãy quan khán thế gian này, biết bao con người đã bị quyền nhập vào đời sống gia đình và thụ hưởng niềm hạnh phúc thế tục của họ. Không có Tôi, vì Tôi đã bị những người con của mình ngược đãi, Tôi đã rời bỏ gia đình mình để sống đời sống này của một Bậc tuyên bố phóng khí. Nay Tôi đã hoạch đắc chân lý của sự tuyên bố phóng khí."

*During **Sonā Therī** lifetime it was convenient and easy to go to a nunnery and asked to be ordained as a **Bhikkhunī**. Nowadays, however, there is unfortunately no longer that chance for women to become fully ordained, for, as we said, the **Bhikkhunī** order has died out. Do not despair, however. If a woman want to renounce the world, it still is possible to enter a monastery. Though strictly speaking it is not possible to become a **Bhikkhunī***

according to the original **Vinaya** rules of discipline for the **Saṅgha**, it is nonetheless still possible to become a **Bhikkhu** or a **Bhikkhunī** according to the **Suttas**, the **Buddha's** discourses. For this, the only requirement is a sincere practice to purify one's mind according to the Noble Eightfold Path. There is no loss of privileges in this form of **Bhikkhuhood**; in fact it may more appropriate for our times. If everyone simply becomes a **Bhikkhu**, there will be no problems, no inequality.

Trong cuộc đời của **Trưởng Lão Ni Sonā** đó đã là thuận tiện và dễ dàng để đi đến một nữ tu đạo viện và yêu cầu để được thọ giới là một **Tỳ Khuru Ni**. Tuy nhiên, thời buổi này, một cách bất hạnh không còn cơ hội đó nữa đối với những nữ nhân để được thích hợp cho việc thọ Đại Giới, vì, như chúng ta đã nói, Giáo Đoàn **Chư Tỳ Khuru Ni** đã diệt tuyệt. Tuy nhiên, đừng có tuyệt vọng. Nếu như một nữ nhân muốn thoát ly hồng trần, vẫn có thể dễ gia nhập một tu đạo viện. Mặc dù nói một cách nghiêm chỉnh là bất khả thi để trở thành một **Tỳ Khuru Ni** căn cứ vào các giáo quy kỷ luật khởi sơ của **Tạng Luật** dành cho **Tăng Đoàn**, tuy nhiên vẫn có thể trở thành một vị **Tỳ Khuru** hoặc một vị **Tỳ Khuru Ni** căn cứ vào các **Kinh Văn**, các bài diễn giảng của **Đức Phật**. Đối với điều này, nhu cầu duy nhất là một sự thực hành chân thành để thuần khiết tâm thức mình căn cứ vào Bát Bội Thánh Đạo. Không có sự tổn thất những đặc quyền nào trong hình thức **Tỳ Khuru** này; trong thực tế nó có thể thích hợp hơn cho thời đại chúng ta. Nếu như mọi người một cách giản đơn trở thành một vị **Tỳ Khuru**, sẽ không có vấn đề gì để nói, không có bất bình đẳng.

9. AVOIDING LAZY PEOPLE

9. TỶ KHAI LÃN NỌA NHÂN

The ninth way to arouse effort is to avoid the company of lazy persons. There are people who are not interested in mental development, who never try to purify themselves. They just eat, sleep and make merry as much as they want. They are like pythons, who swallow their prey and remain immobile for hours. How will you ever be inspired to put forth energy in the company of such people ? You should try to avoid becoming a member of their gang. Avoiding their company is a positive step in developing energy.

Phương thức thứ chín để kích khởi sự hoạt lực là tránh xa đoàn thể của những người lười biếng. Có những người đã không có cảm ứng thú vị trong việc phát triển tinh thần, những người không bao giờ cố gắng tự tịnh hóa bản thân mình. Họ chỉ ăn, ngủ và càn hành lạc thật nhiều như họ mong muốn. Họ tự hồ những con mãng xà, họ nuốt chửng con mồi đã bắt được và giữ nguyên trạng bất động trong nhiều giờ đồng hồ. Làm thế nào bạn sẽ được phú hữu linh cảm để ra sức sự hoạt lực trong đoàn thể của những người như vậy nhỉ ? Bạn nên cố gắng tránh khỏi việc trở thành một thành viên của đoàn thể họ. Việc tránh khỏi đoàn thể họ là một bước tích cực hướng thượng trong việc phát triển hoạt lực.

10. SEEKING ENERGETIC FRIENDS

10. TÀM CẦU CHƯ BÀNG HỮU TINH LỰC SUNG BÁI

*Now you should take another step and choose to associate instead with **yogis** who are endowed with developed, enduring and persevering energy. This is the tenth way of arousing effort. Most specifically it refers to a **yogi** in retreat, but in fact, you will be well off spending time with anyone who is totally committed to the **Dhamma**, enduring and resolute, trying to activate mindfulness from moment to moment, and maintaining a high standard of progressive or persistent energy. People who give top priority to mental health are your best companions. In a retreat you can learn from the people who seem to be model **yogis**. You can emulate their behavior and practice, and this will lead to your own development. You should allow others' diligence to be contagious. Take in the good energy, and allow yourself to be influenced by it.*

Bây giờ bạn nên đi một bước nữa và thay vào đó hãy chọn giao hữu với những hành giả đã hội đủ phúc duyên với sự hoạt lực đã phát triển, trì tục và kiên trì bất di. Đây là phương thức thứ mười cho việc khởi sinh sự hoạt lực. Một cách minh xác nhất, nó đề cập đến một hành giả trong khóa tu tĩnh tâm, thể nhưng trong thực tế, bạn sẽ có được may mắn trải qua thời gian với bất luận ai đã hoàn toàn kiên định với **Giáo Pháp**, khi đã trì tục và kiên định bất di, khi đã cố gắng xúc phát sự chú niệm trong từng mỗi khoảnh khắc, và khi đã duy trì một tiêu chuẩn cao độ về sự hoạt lực tiệm tiến hoặc trì tục tồn tại. Những người dành tối trọng yếu cho tâm lý kiện khang là những bằng hữu tối hảo của bạn. Trong một khóa tu tĩnh tâm bạn có thể học hỏi từ những người xem ra là các hành giả mô phạm. Bạn có thể mô phỏng hành vi và sự thực hành của họ, và điều này sẽ dẫn đến sự phát triển của chính mình. Bạn sẽ cho phép được tiêm nhiễm sự cần phẫn của các tha nhân. Hãy thu lưu ưu chất sự hoạt lực và tự cho phép bản thân được ảnh hưởng theo nó.

INCLINING THE MIND TOWARD DEVELOPING ENERGY **KHUYNH HƯỚNG TÂM THỨC ĐẾN VIỆC PHÁT TRIỂN HOẠT LỰC**

The last and best way to arouse energy is persistently to incline the mind toward developing energy. The key to this practice is to adopt a resolute stand. "I will be as mindful as I can at each moment, sitting, standing, walking, going from place to place. I will not allow the mind to space out. I will not allow a moment of mindfulness to be missing." If, on the contrary, you have a careless, self-defeating attitude, your practice will be doomed from the start.

Phương thức cuối cùng và tối hảo để kích khởi sự hoạt lực là một cách trì tục tồn tại khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển hoạt lực. Quan kiện của sự thực hành này là áp dụng một lập trường kiên định bất di. "Tôi sẽ hết sức cần niệm khi Tôi có thể trong từng khoảnh khắc, tọa hành, trụ hành, bộ hành và đi từ vị trí này đến vị trí khác. Tôi sẽ không cho phép tâm thức gián cách nhau. Tôi sẽ không cho phép một khoảnh khắc chú niệm bị thất tích." Mà trái lại, nếu như bạn có một thái độ bất cẩn thận, tự chuốc lấy thất bại thì sự thực hành của bạn sẽ bị hủy diệt từ lúc bắt đầu.

*Every moment can be charged with this courageous effort, a very consistent and enduring energy. If a moment of laziness dares to tiptoe in, you will catch it right away and shoo it out ! **Kosajja**, laziness, is one of the most undermining and subversive elements in meditation practice. You can eradicate it by effort: courageous, persistent, persevering, enduring effort.*

Mọi khoảnh khắc đều có thể được sung mãn với sự nỗ lực dũng cảm này, một sự hoạt lực hết sức nhất quán và trì tục. Nếu như một khoảnh khắc lười biếng dám đi nhón gót chân vào, bạn sẽ bắt nó ngay lập tức và đuổi nó ra ! **Lười Biếng (Lãn Tản, Tùng Giải)**, sự lười biếng, là một trong những yếu tố đang ngấm ngầm phá hoại và lật đổ nhất trong sự thực hành thiền định. Bạn có thể căn trừ nó bằng sự nỗ lực: sự nỗ lực dũng cảm, trì tục tồn tại, kiên trì bất giải, trì tục.

I hope you will arouse energy through any and all of these eleven ways, so that you will make swift progress in the path and eventually attain that consciousness which uproots defilements forever.

Sự hy vọng bạn sẽ kích khởi sự hoạt lực thông qua bất luận và tất cả mười một phương thức này, nhằm để cho bạn sẽ tiến triển mau chóng trong đạo lộ và cuối cùng thành đạt tâm ý thức bát khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần vĩnh viễn.

RAPTURE: FOURTH FACTOR OF ENLIGHTENMENT **SỰ CUỒNG HỖ: YẾU TỐ THỨ TƯ CỦA SỰ GIÁC NGỘ**

***Pīti**, or rapture, has the characteristic of happiness, delight and satisfaction. It is in itself a mental state possessing these characteristics. But a further characteristic of rapture is that it can pervade associated mental states, making them delightful and happy and bringing a sense of deep satisfaction.*

Hỷ Lạc (Hỷ Duyệt, Hoan Hỷ, Cao Hứng), hoặc sự cuồng hỷ, có đặc tính của niềm hạnh phúc, niềm cao hứng và sự mãn túc cảm. Bản thân nó là một trạng thái tinh thần đang sở hữu những đặc tính này. Thế nhưng thêm một đặc tính của sự cuồng hỷ nữa đó là nó có thể biến cập các trạng thái tinh thần đã kết hợp, khiến chúng cảm thấy cao hứng và mãn ý và mang lại một cảm giác mãn túc cảm thâm thiết.

LIGHTNESS AND AGILITY **SỰ KHINH DOANH VÀ SỰ CƠ MÃN**

Rapture fills the mind and body with lightness and agility. This, according to the classical analysis, is its function. The mind becomes light and energized. The body also feels agile, light and workable. The manifestation of rapture is in actual sensations of lightness in the body. Rapture manifests very clearly through physical sensations.

Sự cuồng hỷ sung mãn tâm thức và sắc thân với sự khinh doanh và sự cơ mãn. Điều

này, căn cứ vào sự phân tích cổ điển, là chức năng của nó. Tâm thức trở nên nhẹ nhàng và đã hoạt động. Sắc thân cũng cảm thấy linh hoạt, khinh nhu và dễ điều khiển. Sự biểu hiện của sự cuồng hỷ là những cảm giác khinh doanh thực sự trong sắc thân. Sự cuồng hỷ hiển thị một cách hết sức thanh sở thông qua những cảm giác thể chất.

When rapture occurs, coarse and uncomfortable sensations are replaced with something very soft and gentle, velvet smooth and light. You may feel such a lightness of body that it seems as if you are floating in the air. At times the lightness may be active rather than still. You may feel as if you were being pushed or pulled, swayed and rocked, or as if you are traveling on rough water. You may feel off-balance, but it is nonetheless very pleasant.

Khi sự cuồng hỷ phát sinh, những cảm giác thô thiển và bất tự tại đã được canh hoán với một điều gì đó hết sức nhu hòa và ôn nhu, sự nhu nhuyễn bình thản và khinh nhu. Bạn có thể cảm thọ một sự khinh doanh của sắc thân đến nỗi gây ấn tượng dường như bạn đang bay bổng trên không trung. Đôi khi sự khinh doanh có thể hoạt diệu hơn là tịnh chỉ. Bạn có thể cảm thọ y như thể bạn đã đang bị thúc đẩy hoặc kéo lôi, đã lắc lư và đã lay chuyển, hoặc y như thể bạn đang lữ hành trên sóng to gió mạnh. Bạn có thể cảm thọ bất bình hành, thể nhưng dù vậy nó hết sức duyệt ý.

THE FIVE TYPES OF RAPTURE NĂM THỂ LOẠI CỦA SỰ CUỒNG HỶ

There are five types of rapture. The first is called “Lesser Rapture.” At the beginning of practice, after the hindrances have been kept at bay for sufficient periods of time, yogis may begin feeling chills and thrills of pleasure, sometimes goose bumps. This is the beginning of rapturous feelings.

Có năm thể loại của sự cuồng hỷ. Thứ nhất đã được gọi là “Giảo Tiểu Cuồng Hỷ (**Khuddakāpīti – Tiểu Dẫn Hỷ**).” Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, sau khi các Pháp chướng ngại tinh thần (*Triền Cái*) đã bị ngăn không cho đến gần trong những đoạn thời gian vừa đủ, các hành giả có thể bắt đầu cảm thọ một trận khoái cảm rung động và ớn lạnh, đôi khi nổi da gà. Đây là giai đoạn bắt đầu của những sự cảm thọ cuồng nhiệt.

The next type is called “Momentary Rapture.” It comes in flashes like lightning and is more intense than the first type. The third kind is “Overwhelming Rapture.” The classical simile is of someone sitting by the sea and suddenly seeing a huge wave that is coming to engulf her or him. Yogis experience a similar feeling of being swept off the ground. Their hearts thump; they are overwhelmed; they wonder what is happening.

Thể loại kế tiếp đã được gọi là “Phiến Khắc Cuồng Hỷ (**Khaṇikāpīti – Sát Na Hỷ**).” Nó xuất hiện những sự lóe sáng tự hồ tia chớp và cường liệt hơn thể loại thứ nhất. Thể loại thứ ba là “Áp Đảo Cuồng Hỷ (**Okkantikāpīti – Hải Triều Hỷ**).” Sự vận dụng minh dụ cổ điển về một người đang ngồi bên bờ biển và một cách đột nhiên trông thấy một con sóng lớn

đang áp đến nhấn chìm Bà ấy hoặc Ông ấy. Các hành giả trải nghiệm một cảm thọ tương tự như bị cuốn khỏi mặt đất. Những trái tim họ đập thành thịch, họ đã bị áp đảo, họ tự hỏi chuyện gì đang xảy ra.

The fourth type of rapture is “Uplifting or Exhilarating Rapture.” With this, you feel so light that you might think you are sitting a few feet off the ground. You feel as if you are floating about or flying, rather than walking on the earth.

Thể loại thứ tư của sự cuồng hỷ là “Chấn Phấn hoặc Hưng Phấn Cuồng Hỷ (**Ubbeṅgāpīti – Khinh Thân Hỷ**).” Với điều này, bạn cảm thọ rất nhẹ nhàng đến nỗi bạn có thể nghĩ suy mình đang tọa hành cách mặt đất một vài bộ (0m3048). Bạn cảm thọ y như thể bạn đang lơ lửng hoặc đang bay bổng, thay vì đang bộ hành trên quả địa cầu.

The fifth type of rapture, “Pervasive Rapture,” is the strongest of all. It fills the body, every pore. If you are sitting, you feel fantastically comfortable and you have no desire at all to get up. Instead, there is a great interest in continuing to sit without moving.

Thể loại thứ năm của sự cuồng hỷ, “Di Mạn Cuồng Hỷ (**Pharaṇāpīti – Sung Mãn Hỷ**)” là mạnh nhất trong tất cả. Nó sung mãn khắp châu thân, mọi lỗ chân lông. Nếu như bạn đang tọa hành, bạn cảm thọ ở nội tâm một cách cực kỳ thư thả và bạn không muốn đứng dậy chút nào cả. Thay vào đó, có một sự hứng thú cực hảo trong việc tiếp tục tọa hành mà không chuyển động.

*The first three types of rapture are called **Pāmojja (Pāmuja)**, or weak rapture. The last two deserve the rightful name of **Pīti**, strong rapture. The first three are causes of, or stepping stones toward, the stronger two.*

Ba thể loại đầu tiên của sự cuồng hỷ đã được gọi là **Hoan Hỷ (Hỷ Duyệt, Cao Hứng, Hân Hoan)**, hoặc sự cuồng hỷ nhuần nhuyễn. Hai điều cuối cùng xứng đáng với danh xưng chính đáng của **Hỷ Lạc**, sự cuồng hỷ sung mãn. Ba điều đầu tiên là nguyên nhân, hoặc những bậc thang để tiến thân, hai điều còn lại cường hữu lực hơn.

WISE ATTENTION CAUSES RAPTURE **SỰ CHÚ Ý MINH TRÍ DẪN KHỎI SỰ CUỒNG HỶ**

*As with effort, the **Buddha** said there is only one cause for rapture: wise attention. Specifically, this is wise attention to being effortful in bringing about wholesome rapturous feelings connected with the **Buddha, Dhamma and Saṅgha**.*

Cũng như với sự nỗ lực, **Đức Phật** đã thuyết chỉ có một nguyên nhân duy nhất cho sự cuồng hỷ: sự chú ý minh trí. Một cách minh xác, đây là sự chú ý minh trí để nỗ lực trong việc mang lại những cảm thọ cuồng hỷ tịnh hảo đã hữu quan với **Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn**.

ELEVEN MORE WAYS TO DEVELOP RAPTURE THÊM MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC NỮA ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ CUỒNG HỖ

The commentaries give eleven ways of arousing rapture:

Các bản Chú Giải đưa ra mười một phương thức để kích khởi sự cuồng hỷ.

1. REMEMBERING THE VIRTUES OF THE BUDDHA

1. KÝ NIỆM NHỮNG PHẨM HẠNH CAO THƯỢNG CỦA ĐỨC PHẬT

*The first way is **Buddhānussati**, recollecting the virtues of the **Buddha**. He has quite a number of virtues, and it might not be necessary for you to go through all of the traditional lists of them before the first hints of rapture begin to appear. For example, the first traditionally listed virtue is the quality of **Araha**. This means that the **Buddha** is worthy of respect by all humans, **Devas** and **Brahmas**, due to the purity he attained by uprooting all **Kilesas**. Think about the purity he achieved in this way, and perhaps some joy will come up in you. You might also recollect the **Buddha's** three accomplishments as described in our discussion of courageous effort.*

Phương thức thứ nhất là **Phật Tùy Niệm**, sự hồi ức những phẩm hạnh cao thượng của **Đức Phật**. Ngài đã có hẳn một số lượng phẩm hạnh cao thượng, và có thể bạn không nhất thiết phải xem qua tất cả các danh sách truyền thống về chúng trước khi những dấu hiệu đầu tiên của sự cuồng hỷ bắt đầu xuất hiện. Ví dụ, phẩm hạnh cao thượng đầu tiên đã được liệt kê một cách truyền thống là ưu chất của **Bậc Ứng Cúng**. Điều này có nghĩa là **Đức Phật** xứng đáng được tất cả nhân loại, **Chư Thiên** và **Chư Phạm Thiên** tôn kính, do sự thuần khiết mà Ngài đã thành đạt qua việc bạt khởi liên căn tất cả **các Pháp Phiền Não**. Hãy nghĩ suy về sự thuần khiết mà Ngài đã thành đạt trong phương thức này, và có lẽ lạc sự nào đó sẽ nảy sinh ở trong bạn. Bạn cũng có thể hồi ức Tam Thành Tựu Pháp (*sự thành tựu nguyên nhân, sự thành tựu kết quả và sự thành tựu phục vụ*) của **Đức Phật** như đã miêu thuật trong cuộc thảo luận của chúng ta về sự nỗ lực dũng cảm.

*However, reflections and recitation of formulas are not the only way to recollect the **Buddha's** virtues. In fact, these are far less reliable than one's own intuitive insights. When a **yogi** attains the insight into arising and passing away, rapture arises naturally, and so does an appreciation of the **Buddha's** virtues. The **Buddha** himself said, "One who sees the **Dhamma** sees me." A **yogi** who attains insight will truly be able to appreciate the greatness of the founder of our lineage. You might say to yourself, "If I am able to experience such purity of mind, how much greater the **Buddha's** purity must have been!"*

Tuy nhiên, những sự thâm tư và việc bồi tụng về những quán dụng ngữ cú không phải là phương thức duy nhất để hồi ức các phẩm hạnh cao thượng của **Đức Phật**. Trong thực tế, những điều này ít khả tín hơn nhiều so với những tuệ giác bằng trực giác của chính mình. Khi

một hành giả thành đạt tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong, sự cuồng hỷ khởi sinh một cách chính thường, và như vậy là một sự hân thưởng về những phẩm hạnh cao thượng của **Đức Phật**. Chính **Đức Phật** đã thuyết “Người khán kiến **Giáo Pháp** là khán kiến Ta.” Một hành giả thành đạt tuệ giác, vị ấy sẽ có khả năng một cách xác thực để ý thức đến sự vĩ đại của Bậc Sáng Lập Giả gia hệ của chúng ta. Bạn có thể tự nhủ “Nếu như Tôi có khả năng trải nghiệm sự thuần khiết ở tâm thức như vậy thì sự thuần khiết của **Đức Phật** tất phải cực hảo hơn biết bao !”

2. REJOICING IN THE DHAMMA

2. SỰ HỖ KHÁNH TRONG GIÁO PHÁP

*The second way of arousing rapture is to recollect the **Dhamma** and its virtues. The first traditional virtue is expressed in a phrase: “Well-spoken is the **Dhamma** by the **Buddha**, indeed well proclaimed is the **Dhamma** by the **Buddha**.” The **Buddha** taught the **Dhamma** in the most effective way, and your present teachers have reliably transmitted it. This is indeed a cause for rejoicing.*

Phương thức thứ hai cho việc kích khởi sự cuồng hỷ là hồi ức **Giáo Pháp** và các mỹ đức của **Giáo Pháp**. Mỹ đức truyền thống đầu tiên đã được biểu đạt trong một tập ngữ “**Giáo Pháp** đã được **Đức Phật** đàm thỏ văn nhã, xác thực là **Giáo Pháp** đã được **Đức Phật** biểu minh hoàn hảo.” [*Giáo Pháp đã được khéo thuyết giảng (Suppavedita), thích hợp xuất ly (Nīyyānika), hướng thượng (Samvattānika), dẫn đến tịch chỉ (Upasama), và đã được Bậc Chánh Đẳng Giác biểu minh (Sammāsambuddhappavedita).*] **Đức Phật** đã giáo đạo **Giáo Pháp** trong phương thức hữu hiệu nhất, và các vị Giáo Thọ hiện tại của bạn đã truyền bá nó một cách đáng tin cậy. Đây xác thực là một lý do để vui vẻ thích thú.

*The **Buddha** spoke at length about the threefold training of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**. To follow the training, we first maintain purity of conduct by keeping the precepts. We try to develop a high level of moral integrity through taming our actions and speech. This will bring us many benefits. First, we will be free from self-judgement, self-blame and remorse. We are free from censure by the wise, and from punishment by the law.*

Đức Phật đã thuyết đầy đủ từ đầu chí cuối về Tam Bội Pháp bồi huân về **Giới Luật**, **Định An Chỉ** và **Trí Tuệ**. Để tuân chiếu việc bồi huân, trước tiên chúng ta duy trì phẩm hạnh thuần khiết qua việc thọ trì những điều giới học. Chúng ta cố gắng phát triển một mức độ cao về phẩm hạnh chính trực thông qua việc thuần hóa những hành động và ngôn ngữ của mình. Điều này sẽ mang lại cho chúng ta nhiều điều hữu ích. Trước tiên, chúng ta sẽ được thoát khỏi việc tự phán đoán bản thân, sự tự trách mình và sự hối hận. Chúng ta không bị bậc minh trí khiển trách, và không bị sự trừng phạt bởi pháp luật.

*Next if we follow the **Buddha’s** instructions, we will develop concentration. If you are faithful, consistent and patient, you can experience a mind that is happy and clear, bright and*

peaceful. This is **Samatha Sukha**, the happiness that comes from concentration and tranquility of mind. You can even attain the various levels of **Jhānas** or absorptions, states of consciousness in which the **Kilesas** are temporarily suppressed and an extraordinary peace results.

Tiếp theo, nếu như chúng ta tuân chiếu những sự giáo đạo của **Đức Phật**, chúng ta sẽ phát triển sự định thức. Nếu như bạn trung thành, nhất quán và kiên nhẫn, bạn có thể trải nghiệm một tâm thức đó là hạnh phúc và thanh tịnh, minh trí và an tịnh. Đây là **An Chỉ Lạc**, niềm hạnh phúc xuất phát từ sự định thức và sự ninh tịnh tâm thức. Bạn thậm chí có thể thành đạt các trình độ khác nhau của **Những Thiền Định** hoặc các Pháp toàn thân quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*), các trạng thái tâm ý thức trong đó **các Pháp Phiền Não** một cách tạm thời đã trấn áp và kết quả là một sự an tịnh phi thường.

Then, practicing **Vipassanā**, we have the chance to experience a third kind of happiness. As you penetrate deeper into the **Dhamma**, attaining the stage of insight into the rise and fall of phenomena, you will feel exhilarating rapture. This happiness could be called “Thrilling Happiness.” Later on comes the “Happiness of Clarity.” And eventually, when you reach the insight called **Saṅkhārupekkha Ñāṇa**, the insight into equanimity regarding all formations, you will experience the “Happiness of Equanimity.” It is a profound delight, not so agitated and thrilling, but very subtle and balanced.

Thế rồi, khi đang thực hành **Minh Sát Tuệ**, chúng ta có cơ hội trải nghiệm một thể loại thứ ba của niềm hạnh phúc. Khi bạn thâm thấu thâm khắc hơn vào **Giáo Pháp**, khi đã thành đạt giai đoạn tuệ giác về các hiện tượng phòng lên và xập xuống, bạn sẽ cảm thọ sự cuồng hỷ hưng phấn. Niềm hạnh phúc này có thể được gọi là “Niềm Hạnh Phúc Hưng Phấn”. Sau đó là đến “Niềm Hạnh Phúc Thanh Tịch”. Và cuối cùng, khi bạn đạt đến tuệ giác được gọi là **Hành Xả Trí**, Tuệ Giác về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Tất Cả Những Sự Hình Thành, bạn sẽ trải nghiệm “Niềm Hạnh Phúc Trán Tĩnh”. Đó là một niềm cao hứng thâm thúy, không quá giảo động và khiến cho người hưng phấn, thế nhưng hết sức vi tế và đã bình hành.

Thus, true to the promises and guarantees of the **Buddha**, those who follow the path of practice will be able to experience all these sorts of happiness. If you manage to experience all these kinds of happiness yourself, you can deeply appreciate the truth of the **Buddha’s** words. You too will say, “Well spoken is the **Dhamma** by the **Buddha**, indeed well proclaimed is the **Dhamma** by the **Buddha**.”

Như vậy, đúng với những lời khẳng định và các sự bảo chứng của **Đức Phật**, những ai tuân chiếu đạo lộ thực hành sẽ có khả năng trải nghiệm tất cả những thể loại hạnh phúc này. Nếu như bạn biết khai thác lợi dụng để tự mình trải nghiệm tất cả những thể loại hạnh phúc này, bạn có thể ý thức một cách thâm khắc chân lý của những huấn từ **Đức Phật**. Bạn cũng sẽ nói “**Giáo Pháp** đã được **Đức Phật** đàm thổ văn nhã, xác thực là **Giáo Pháp** đã được **Đức Phật** biểu minh hoàn hảo.” [*Giáo Pháp đã được khéo thuyết giảng (Suppave ditta), thích hợp*

xuất ly (**Niyyānika**), hướng thượng (**Samvaṭṭanika**), dẫn đến tịch chỉ (**Upasama**), và đã được Bạc Chánh Đăng Giác biểu minh (**Sammāsambuddhappavedita**).]

Finally, transcending all these kinds of happiness is the ultimate “Happiness of Cessation.” Going beyond the happiness of equanimity, a **yogi** can experience a moment of insight into **Nibbāna** which comes about with the attainment of Noble Path consciousness. After this, a **yogi** feels a depth of appreciation for the **Buddha’s Dhamma** that he or she may never have known before. Did the **Buddha** not say “If you meditate in this way, you can arrive at the cessation of suffering ?” This is true. Many people have experienced it; and when finally you know for yourself, your mind will sing with rapture and gratitude.

Cuối cùng, sự siêu việt trên tất cả những thể loại hạnh phúc này là “Niềm Hạnh Phúc Đình Chi” tối hảo. Khi đã vượt qua Niềm Hạnh Phúc Trán Tĩnh, một hành giả có thể trải nghiệm một khoảnh khắc tuệ giác về **Níp Bàn** phát sinh cùng với sự thành đạt tâm ý thức Thánh Đạo. Sau điều này, một hành giả cảm thọ một sự cảm tạ thâm khắc đối với **Giáo Pháp Đức Phật** mà Ông ấy hoặc Bà ấy có thể chưa bao giờ xác tri trước đây. Chẳng phải **Đức Phật** đã thuyết “Nếu như bạn thiền định trong phương thức này, bạn có thể đạt đến sự đình chỉ nổi đông thống ?” Điều này đúng sự thực. Nhiều người đã có trải nghiệm điều ấy, và khi cuối cùng rồi bạn tự tri đắc, tâm thức bạn sẽ ca hát với sự cuồng hỷ và lòng cảm kích chí tình.

GREAT POSSIBILITIES THAT COME TO FRUITION IN PRACTICE **NHỮNG TIỀM LỰC CỰC HẢO HOÀN THÀNH TRONG VIỆC THỰC HÀNH**

Thus, there are three ways of appreciating the fact that the **Dhamma** is well proclaimed. First, if you think deeply about the great possibilities that lie within meditation practice, your mind will be full of praises for the **Dhamma** — and of rapture, too, of course. Perhaps you naturally possess great faith, so that whenever you hear a discourse or read about the **Dhamma** you are filled with rapture and interest. This is the first of three ways of appreciating the **Dhamma**. Second, if you enter the practice itself, the promises and guarantees of the **Buddha** will certainly begin to come true. **Sīla** and **Samādhi** will improve your life. This teaches you more intimately how well proclaimed the **Dhamma** is, for it has brought you clarity of mind and a deep, subtle happiness. Third and finally, the greatness of the **Dhamma** can be seen in the practice of wisdom, which leads eventually to the happiness of **Nibbāna**. At this point profound changes may take place in your life. It is like being reborn. You can imagine the rapture and appreciation you would feel at this point.

Như vậy, có ba phương thức hiện thực trong việc hân thưởng **Giáo Pháp** đã được biểu minh hoàn hảo. Thứ nhất, nếu như bạn nghĩ suy một cách thâm khắc về những tiềm lực cực hảo nằm trong sự thực hành thiền định, tâm thức bạn sẽ sung mãn những sự tán tụng **Giáo Pháp** – và lẽ tất nhiên luôn cả sự cuồng hỷ. Có lẽ một cách chính thường bạn sở hữu sự tín tâm cực hảo, kết quả là bất luận khi nào bạn nghe một bài diễn giảng hoặc đọc về **Giáo Pháp**, bạn đã sung mãn với sự cuồng hỷ và niềm hứng thú. Đây là phương thức thứ nhất thuộc ba phương thức trong việc hân thưởng **Giáo Pháp**. Thứ hai, nếu như bạn tiến nhập chính sự

thực hành này, những sự khẳng định và các sự bảo chứng của **Đức Phật** một cách đương nhiên sẽ bắt đầu trở thành hiện thực. **Giới Luật** và **Định An Chỉ** sẽ cải thiện đời sống bạn. Điều này giáo đạo bạn một cách khẩn mật hơn rằng **Giáo Pháp** đã được biểu minh hoàn hảo biết bao, vì nó đã mang lại cho bạn tính minh xác tâm thức và một niềm hạnh phúc thâm thiết, vi tế. Thứ ba và cuối cùng, sự vĩ đại của **Giáo Pháp** có thể được tri đắc trong việc thực hành trí tuệ, điều mà cuối cùng dẫn đến niềm hạnh phúc **Níp Bàn**. Tại thời điểm này, những sự thay đổi cự đại có thể phát sinh trong đời sống bạn. Nó tự hồ được tái sinh. Bạn có thể tưởng tượng sự cuồng hỷ và sự hân thưởng mà bạn sẽ cảm thọ tại thời điểm này.

3. REJOICING IN THE VIRTUES OF THE SAṄGHA

3. SỰ HỖ KHÁNH NHỮNG PHẨM HẠNH CAO THƯỢNG CỦA TĂNG ĐOÀN

*Recollecting the virtues of the **Saṅgha** is the third major way of developing rapture listed in the commentaries. The **Saṅgha** is the group of Noble individuals who are totally committed to the **Dhamma**, striving earnestly and patiently. They follow the path in a straight and correct way and arrive at their respective destinations.*

Sự hồi ức những phẩm hạnh cao thượng của **Tăng Đoàn** là phương thức trọng yếu thứ ba trong việc phát triển sự cuồng hỷ đã được liệt kê trong các Bộ Chú Giải. **Tăng Đoàn** là một nhóm các Bậc Thánh Nhân họ đã hoàn toàn kiên định với **Giáo Pháp**, khi đã phấn đấu một cách cần khẩn và một cách kiên nhẫn. Họ tuân chiếu đạo lộ trong một phương thức nghiêm túc và chính xác và đạt đến các mục đích tương ứng của riêng họ.

If you have experienced some purity of mind in your practice, you can imagine others feeling the same thing, and perhaps even deeper levels, far beyond what you have known. If you have attained some degree of enlightenment, you will be endowed with unshakable faith in the existence of other Noble Ones who have traversed this same path with you. Such people are indeed pure and impeccable.

Nếu như bạn đã có trải nghiệm một số thuần khiết ở tâm thức trong sự thực hành của mình, bạn có thể tưởng tượng các tha nhân cũng đang cảm thọ như vậy, và thậm chí có thể ở những trình độ thâm khắc hơn, vượt xa những gì bạn đã sở tri. Nếu như bạn đã thành đạt một số trình độ giác ngộ nào đó, bạn sẽ hội đủ phúc duyên với sự tín tâm bất khả dao động trong sự hiện hữu của Chư Bậc Thánh Nhân khác, các Bậc đã trải qua cùng một đạo lộ này với bạn. Những người như vậy xác thực là thuần khiết và **vô khả khiêu tích** (không có khả năng xoi mói, bắt bẻ).

4. CONSIDERING YOUR OWN VIRTUE

4. KHẢO LỰ PHẨM HẠNH CAO THƯỢNG CỦA CHÍNH BẠN

The fourth way of arousing rapture is to consider the purity of your own conduct. Impeccability of conduct is a powerful virtue which brings a great sense of satisfaction and

joy to its possessor. It takes great perseverance to maintain purity. When you review your own efforts in this regard you may feel a deep sense of fulfillment and exhilaration. If you cannot maintain pure conduct, you will be invaded by remorse and self-judgment. You will not be able to concentrate on what you are doing, and thus your practice cannot progress.

Phương thức thứ tư cho việc kích khởi sự cuồng hỷ là khảo lự phẩm hạnh thuần khiết của chính bạn. Phẩm hạnh vô khả khiêu tích là một mỹ đức hữu ảnh hưởng lực mà nó mang lại một cảm giác tự mãn cực hảo và sự mãn túc cho người sở hữu nó. Cần phải có sự kiên trì bất giải kiên cường để duy trì sự thuần khiết. Khi bạn thẩm tra những sự nỗ lực của chính mình trong vấn đề này, bạn có thể cảm thọ một niềm mãn túc cảm và sự hưng phấn thâm thiết. Nếu như bạn không thể nào duy trì phẩm hạnh thuần khiết, bạn sẽ bị xâm nhiễu bởi sự hối hận và việc tự phán đoán bản thân. Bạn sẽ không có khả năng tập trung vào những gì bạn đang làm, và do vậy sự thực hành của bạn không thể nào tiến bộ.

*Virtue is the foundation of concentration and wisdom. There are many examples of people who have attained enlightenment by turning their mindfulness toward the rapture that arises from their contemplation of the purity of their own **Sīla**. This contemplation can be particularly helpful in an emergency.*

Phẩm hạnh cao thượng là nền tảng của sự định thức và trí tuệ. Có nhiều ví dụ về những người đã thành đạt sự giác ngộ qua việc chuyển xoay sự chú niệm của mình hướng về sự cuồng hỷ được phát sinh từ sự trầm tư của họ về sự thuần khiết của chính **Giới Luật** mình. Sự trầm tư này có thể một cách đặc biệt hữu dụng trong một tình huống khẩn cấp.

RAPTURE DURING AN EMERGENCY: THE STORY OF TISSA **SỰ CUỒNG HỶ TRONG THỜI GIAN MỘT TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP:** **TRUYỆN KÝ VỀ TISSA**

*There was a young man called **Tissa** who, upon listening to the **Buddha**, was struck with a great sense of urgency. He was a very ambitious person, but he felt a deep sense of emptiness in the world and so he turned his ambition toward becoming an **Arahant**. Soon he renounced the worldly life and took the robes of a monk.*

Đã có một thanh niên được gọi là **Tissa** vị này, ngay sau khi lắng nghe **Đức Phật**, đã bị kích động với một cảm giác khẩn thiết cường liệt. Anh ấy đã là một người rất có chí hướng, thế nhưng anh ấy đã ý thức đến một cảm giác thâm khắc về sự trống rỗng ở thế gian và như vậy anh ấy đã xoay chuyển chí hướng của mình để biến thành một **Bậc Vô Sinh**. Chẳng bao lâu anh ấy đã thoát ly đời sống trần tục và đã vận mặc những mảnh y phục của một tu sĩ.

*Before he ordained, he gave some of his property to his younger brother **Cūlatissa**, a gift which made his younger brother very prosperous. Unfortunately, **Cūlatissa's** wife suddenly became very greedy. She was afraid that the **Bhikkhu** might change his mind, disrobe, and come to reclaim his property, which would deplete her own situation.*

***Cūlatissa's** wife tried to think of ways to protect her newly-acquired wealth, and finally fell upon the idea of calling some hit men. She promised them a handsome prize if they would kill the **Bhikkhu**.*

Trước khi anh ấy đã thọ giới, anh ấy đã ban phát một số tài sản của mình đến người em trai **Cūlatissa**, một lễ vật đã khiến người em trai mình hết sức giàu có. Một cách bất hạnh, người vợ **Cūlatissa** một cách đột nhiên đã trở nên hết sức tham lam. Cô ấy đã lo sợ rằng vị **Tỳ Khuru** có thể thay đổi ý kiến mình, cởi bỏ y phục, và đến thu hồi tài sản của mình, điều này sẽ làm hao tận tình huống của chính cô ấy. Người vợ **Cūlatissa** đã cố gắng nghĩ suy những phương thức để bảo hộ tài sản đã vừa mới hoạch đắc của mình, và cuối cùng đã bật ra chủ ý để gọi một số sát thủ chuyên nghiệp đến. Cô ấy đã hứa với họ một giải thưởng hậu hĩnh nếu như họ sẽ sát tử vị **Tỳ Khuru**.

*The thugs agreed, and went in search of this **Bhikkhu** in the forest. Finding him immersed in his practice, they surrounded him and prepared to kill him. The **Bhikkhu** said, "Please wait a while. I haven't finished my job yet."*

"How can we wait?" one thug replied. "We've got a job to do as well."

*"Just a night or two," the **Bhikkhu** pleaded. "Then you can come back and kill me."*

"We don't buy that! You'll run away! Give us a guarantee that you won't."

Những tên ác ôn đã đồng ý, và đã đi tìm traò vị **Tỳ Khuru** này trong chốn thâm lâm. Khi đã phát hiện Ngài đã trầm tâm trong sự thực hành của mình, họ đã bao vây Ngài và đã chuẩn bị để sát tử Ngài. Vị **Tỳ Khuru** đã nói "Xin đợi một chốc lát. Sự đã vẫn chưa xong việc của mình."

"Làm thế nào chúng tôi có thể chờ đợi được?" một tên ác ôn đã trả lời. "Chúng tôi cũng có một công việc phải làm."

"Chỉ một hoặc hai đêm thôi" vị **Tỳ Khuru** đã khát cầu. "Sau đó các ông có thể quay lại và sát tử Sư."

"Chúng tôi không tương tín điều ấy! Ông sẽ chạy trốn! Hãy cho chúng tôi một sự bảo chứng rằng Ông sẽ không làm điều ấy."

*The **Bhikkhu** had no material possessions beyond his bowl and robe, so he could not leave any deposit with the hit men. Instead, he took a huge boulder and smashed both his thigh-bones. Satisfied that he could not escape, the thugs retreated and left him to his striving.*

Vị **Tỳ Khuru** đã không có tài sản vật chất nào ngoài bình bát và y phục, vì vậy Ngài không thể nào để lại bất luận định kim nào với những sát thủ chuyên nghiệp. Thay vào đó, Ngài đã lấy một tảng đá cực đại và đập vỡ cả hai xương đùi mình. Đã mãn ý rằng Ngài không thể nào đào thoát, những sát thủ chuyên nghiệp đã triệt thoái và đã để mặc cho Ngài trong sự phấn đấu của mình.

*You can imagine what a strong desire the young man had to uproot the **Kilesas**. He*

*was not afraid to die or suffer pain. But he was afraid of the **Kilesas**, which were still very much alive in him. He had his life, but he had not finished his work yet, and he dreaded the thought of dying before he had uprooted the defilements.*

Bạn có thể liệu tưởng một sự khát vọng cường liệt biết bao vị thanh niên đã bật khởi liên căn **các Pháp Phiền Nã**. Ngài đã không quản ngại tử vong hoặc cảm thụ khổ đau. Thế nhưng Ngài đã sợ hãi **các Pháp Phiền Nã**, chúng vẫn tồn tại rất nhiều ở trong Ngài. Ngài đã có đời sống mình, thế nhưng Ngài đã vẫn chưa hoàn thành công việc mình, và Ngài đã kinh hãi tư tưởng lúc lâm chung trước khi Ngài đã bật khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần.

*Since this young man had renounced the world with such deep faith, he must have been quite diligent in developing his mindfulness. His practice must have been strong enough to face the excruciating pain of smashed thigh-bones, for he watched that intense pain without giving in. While he watched, he reflected on his own virtue. He asked himself whether he had broken any of the **Bhikkhu's** precepts since the day of his ordination. To his delight, he found that he had been perfectly pure without committing a single offense. This realization filled him with satisfaction and rapture.*

Vì vị thanh niên này đã thoát ly hồng trần với sự tín tâm kiên định như vậy, Ngài hẳn là đã rất cần phần trong việc phát triển sự chú niệm mình. Sự thực hành của Ngài đã phải đủ kiên cường để đối diện nỗi thống khổ nan đĩ nhãn thụ do những xương đùi đã bị đập vỡ, vì Ngài đã quan chú nỗi thống khổ kịch thống ấy mà bất khuất từng. Trong khi Ngài đã quan chú, Ngài đã tư khảo về phẩm hạnh cao thượng của chính mình. Ngài đã tự vấn hỏi liệu Ngài đã có vi phạm bất luận điều giới học nào của vị **Tỳ Khuru** kể từ ngày thọ giới của mình không. Với niềm cao hứng, Ngài đã nghiệm thấy rằng Ngài đã hoàn toàn thuần khiết mà không vi phạm một sự phạm tội nào. Sự chứng tri này đã sung mãn Ngài với sự mãn ý và sự cuồng hỷ.

*The pain of his fractured limbs subsided, and intense rapture became the most prominent object in the young man's mind. He turned his mindfulness toward it, and noted rapture, happiness and joy. As he was noting in this way, his insight matured and speeded up. Suddenly he broke through: he experienced the Four Noble Truths and became an **Arahant** in a short space of time.*

Nỗi thống khổ các chi thể của mình bị đoạn liệt đã tiêu thoái, và sự cuồng hỷ thập phần khoái lạc đã trở thành đối tượng hiển trước nhất trong tâm thức của vị thanh niên. Ngài đã xoay chuyển sự chú niệm mình hướng về nó, và đã chú niệm sự cuồng hỷ, niềm hạnh phúc và lạc sự. Khi Ngài đã đang chú niệm trong phương thức này, tuệ giác của mình đã thành thực và đã tấn tốc. Một cách đột nhiên Ngài đã đột phá: Ngài đã trải nghiệm bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*) và đã trở thành một **Bạch Vô Sinh** trong một khoảng thời gian ngắn.

*The moral of this story is that one should build a good foundation in **Sīla**. Without **Sīla**, sitting meditation is no more than an invitation to aches and pains. Build up your foundation ! If your **Sīla** is powerful, your meditative efforts will prove very fruitful.*

Ngụ ý của truyện ký này đó là người ta nên kiến tạo một nền tảng cung thuận trong **Giới Luật**. Không có **Giới Luật**, thiên định tọa hành không gì hơn là một sự yêu thỉnh các sự đồng thông và những nỗi thống khổ. Hãy kiến tạo nền tảng của bạn ! Nếu như **Giới Luật** của bạn hữu ảnh hưởng lực, những sự nỗ lực hãm nhập thâm tư của bạn sẽ chứng minh hết sức thành công.

5. REMEMBERING YOUR OWN GENEROSITY

5. KÝ NIỆM SỰ KHOAN HỒNG ĐẠI LƯỢNG CỦA RIÊNG BẠN

The fifth way of arousing rapture is to recollect one's own generosity. If one can perform an act of charity without any selfish motivation at all, but rather wishing for the welfare and happiness of others, or wishing for liberation from suffering, then that act will be full of merit. Not only that, but the act brings great happiness and gladness into your mind. Motivation is crucial in determining whether generosity is beneficial. It should not be motivated by ulterior selfishness.

Phương thức thứ năm cho việc kích khởi sự cuồng hỷ là hồi ức sự khoan hồng đại lượng của chính mình. Nếu như người ta có thể thực hiện một hành động từ thiện mà không có bất luận động cơ tự tư chút nào cả, mà trái lại chỉ có nguyện vọng vì sự phúc lợi và niềm hạnh phúc cho các tha nhân, hoặc nguyện vọng vì sự giải thoát nỗi đồng thông, thế rồi hành động ấy sẽ sung mãn công đức. Không những chỉ như vậy mà hành động còn mang lại niềm hạnh phúc và sự cao hứng ở nội tâm bạn. Động cơ là chí quan trọng yếu trong tính quyết định liệu sự khoan hồng đại lượng có hữu ích hay không. Nó không nên được thúc đẩy bởi lòng tự tư ẩn bí.

GIFT IN TIMES FOR SCARCITY

VẬT TƯ ĐOẢN KHUYẾT THỜI KỲ

Generosity is not only financial. It can also mean simply encouraging a friend who is in need of support. It is most important to be generous in times of scarcity and these can also be the most satisfying time to share the little that one has.

Sự khoan hồng đại lượng không những chỉ là tài chính. Nó cũng có thể có nghĩa một cách đơn giản việc cổ vũ một bằng hữu đang cần sự hỗ trợ. Điều tối trọng yếu nhất là phải khẳng khái trong những thời kỳ đoản khuyết và những điều này cũng có thể là thời điểm mãn ý nhất để chia sẻ điều ít ỏi mà mình có.

*There is a story of a king in **Sri Lanka** in the old days. It seems that one day he was retreating hastily from a battle, carrying only the barest of provisions. While he was going*

through the forest he chanced upon a **Bhikkhu** making alms rounds. The **Bhikkhu** was an **Arahant**, it seems. The king gave part of his food to that monk, even though he only had enough for himself, his horse and his attendant. Much later, when he recalled all the gifts he had given in his life, some of which had been splendid and precious, this was the one he cherished most.

Có một truyện ký về một vị vua trong **Xứ Tích Lan** ở thời xa xưa. Hình như là một ngày nọ Ông ấy đã đang triệt thoái một cách vội vã khỏi một cuộc chiến đấu, chỉ mang theo những ẩm thực cung ứng ít ỏi nhất. Trong khi Ông ấy đã đang đi qua chốn thâm lâm, Ông ấy đã ngẫu nhiên gặp phải một vị **Tỳ Khuru** đang đi trì bình khất thực. Vị **Tỳ Khuru** đã là một **Bậc Vô Sinh**, dường như vậy. Nhà vua đã chia một phần thực phẩm của mình đến vị tu sĩ ấy, mặc dù Ông ấy chỉ có vừa đủ cho bản thân, cho ngựa và cho phục vụ viên của mình. Mãi về sau này, khi Ông ấy đã hồi ức tất cả những lễ vật Ông ấy đã ban phát trong đời của mình, một số trong số đó đã cực hảo và quý trọng, điều này đã là một điều Ông ấy đã hoài niệm nhất.

Another story on this subject is set in the **Mahāsi Sāsana Yeikthā**, a center in **Rangoon**. Some years ago, when the center still was in a slow process of development some of the **yogis** could not afford to pay for their food and accommodations. People were poor at that time. But these **yogis** were making good progress, and it was a great pity to see them leaving the center only because they could not afford to stay. So the meditation teachers got together and supported those **yogis** who had strong potential. Indeed, these students made tremendous progress. When the **yogis** succeeded in attaining their goals, the teachers were filled with joy and rapture.

Một truyện ký khác về chủ đề này là phát tác tại Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**, một Trung Tâm ở **Rangoon**. Vài năm trước đây, khi Trung Tâm đã còn đang trong một quá trình phát triển chậm chạp, một số hành giả không thể nào có đủ khả năng chi trả cho thực phẩm và những trú sở của họ. Người dân đã nghèo khó tại thời điểm ấy. Thế nhưng những hành giả này đã đang tiến triển khả quan, và đã là một điều rất đáng tiếc để trông thấy việc rời khỏi Trung Tâm của họ chỉ vì họ không thể nào có đủ khả năng để ở lại. Vì vậy các thiền sư đã tập hợp lại và đã hỗ trợ những hành giả đã có tiềm lực cực hảo. Xác thực, những thực tập sinh đã tiến triển cực hảo. Khi các hành giả đã thành công trong việc thành đạt mục tiêu của mình, các thiền sư đã sung mãn với lạc sự và sự cuồng hỷ.

6. CONSIDERING THE VIRTUES OF THE GODS

6. KHẢO LỰ NHỮNG MỸ ĐỨC CỦA CHƯ THIÊN

The sixth way to bring rapture is to think of the virtues of the **Devas** and **Brahmas**, beings in the higher realms. While these beings were still in the human realm, they had great faith in **Kamma**. They believed that good actions will bring a reward, and harm will bring harmful consequences. So, they tried to practice what was good and refrain from unskillful actions. Some of them even meditated. The positive force of these beings' actions resulted in their rebirth in higher planes, where life is more pleasant than it is in our human world.

Those who gained absorption in the **Jhānas** were reborn in the **Brahma** world, with lifespans lasting eons. Thus, when we think of the virtues of super human beings, we actually consider the faith, charity, effort and perseverance which they developed in the human world. It is easy to compare them with ourselves. If we can find ourselves on a par with the **Devas** and **Brahmas**, we can be filled with satisfaction and joy.

Phương thức thứ sáu mang lại sự cuồng hỷ là nghĩ suy về những mỹ đức của **Chur Thiên** và **Chur Phạm Thiên**, chúng hữu tình trong các Cõi Giới cao hơn. Khi chúng hữu tình này vẫn còn ở trong Cõi Nhân Loại, họ đã có sự tín tâm cực hảo vào **Nghiệp Lực**. Họ đã tương tín rằng những thiện hạnh sẽ mang lại một sự báo thưởng, và làm tổn hại sẽ mang lại những kết quả hữu hại. Vì vậy, họ đã cố gắng thực hành những điều thiện hạnh và khắc chế những hành động vô kỹ năng. Một số trong số họ thậm chí đã thiên định. Hiệu lực tích cực hướng thượng ở những hành động của chúng hữu tình này phát sinh việc tái sinh của họ trong các Cõi Giới cao hơn, nơi mà đời sống duyệt ý hơn đời sống ở Cõi Nhân Loại của chúng ta. Những người đã hoạch đắc Pháp toàn thân quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) trong **Những Thiên Định**, họ đã được tái sinh trong **Cõi Phạm Thiên Giới**, thọ mệnh lâu dài nhiều thiên kỷ. Do vậy, khi bạn nghĩ suy những phẩm hạnh cao thượng của chúng hữu tình siêu nhân, một cách xác thiết bạn khảo lự sự tín tâm, sự từ thiện và sự kiên trì bất giải mà họ đã phát triển trong Cõi Nhân Loại. Thật dễ dàng để so sánh họ với chính chúng ta. Nếu như chúng ta có thể đột nhiên tự phát hiện ngang hàng với **Chur Thiên** và **Chur Phạm Thiên**, chúng ta có thể sung mãn với sự mãn ý và lạc sự.

7. REFLECTING ON PERFECT PEACE

7. TƯ KHẢO SỰ AN TỊNH HOÀN HẢO

*The seventh way of arousing rapture is to reflect on the peace of the cessation of **Kilesas**. In the ultimate sense, this means reflecting on **Nibbāna**. If you have experienced this depth of peace, you can bring up a lot of rapture upon recollecting it.*

Phương thức thứ bảy cho việc kích khởi sự cuồng hỷ là tư khảo sự an tịnh của sự đình chỉ các **Pháp Phiền Nã**. Trong ý nghĩa tối hậu, điều này có nghĩa là sự tư khảo **Níp Bàn**. Nếu như bạn đã có trải nghiệm thâm độ của sự an tịnh này, bạn có thể mang lại nhiều sự cuồng hỷ khi đã hồi ức nó.

*If you have not yet experienced **Nibbāna** yourself, you can reflect on the coolness of deep concentration or **Jhāna**. The peace of deep concentration is far superior to worldly pleasures. There are people whose skill at absorption is so strong that even when they are not actually practicing concentration, their minds are never invaded by the **Kilesas**. Thus, for sixty or seventy years they may live in peace. To think about this degree of coolness and clarity can bring about extraordinary joy.*

Nếu như bản thân bạn vẫn chưa có trải nghiệm **Níp Bàn**, bạn có thể tư khảo sự lãnh tĩnh của sự định thức thâm khắc hoặc **Thiên Định**. Sự an tịnh của sự định thức thâm khắc

càng cực hảo hơn nhiều so với những niềm khoái lạc thế tục. Có những người có kỹ năng tại Pháp toàn thân quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) rất kiên định đến nỗi ngay cả khi họ không thực sự thực hành sự định thức, những tâm thức của họ không bao giờ bị **các Pháp Phiền Não** xâm nhiễu. Do vậy, trong sáu mươi hoặc bảy mươi năm họ có thể sống một cách an tịnh. Nghĩ suy về mức độ lãnh tĩnh và thanh tịch này có thể mang lại niềm lạc sự phi thường.

*If you have not experienced **Jhāna**, then you can remember times in your practice when the mind felt pure and clean. When the **Kilesas** are put aside for some time, tranquility and coolness naturally fill the mind. You may find yourself comparing this with the happiness you may have enjoyed in this world. You will see that worldly happiness is quite coarse and gross in comparison with the happiness of practice. Unlike the rapture of coolness that arises from purity of mind, there is something burning about worldly pleasures. Comparing thus, you may be filled with rapture.*

Nếu như bạn đã chưa có trải nghiệm **Thiền Định**, thế rồi bạn có thể nhớ lại những thời gian thực hành của mình khi tâm thức cảm thọ thuần khiết và thanh khiết. Khi **các Pháp Phiền Não** được đặt sang một bên trong một thời gian, sự ninh tịnh và sự lãnh tĩnh một cách tự nhiên tràn ngập tâm thức. Bạn có thể đột nhiên tự phát hiện đang so sánh điều này với niềm hạnh phúc mà bạn đã được thụ hưởng trong thế gian này. Bạn sẽ tri thức rằng niềm hạnh phúc trần thế là khá thô thiển và thô tục so với niềm hạnh phúc của sự thực hành. Không giống như sự cuồng hỷ của sự lãnh tĩnh khởi sinh từ sự thuần khiết ở tâm thức, có một cái gì đó đang thiêu đốt những hoan lạc trần thế. Khi đã so sánh như vậy, bạn có thể sung mãn với sự cuồng hỷ.

8-9. AVOIDING COARSE PEOPLE, SEEKING REFINED FRIENDS **8 – 9. TỰ KHAI HẠNG THÔ NHÂN, TÀM CẦU CHƯ BẰNG HỮU ƯU NHÃ**

*The eighth and ninth ways of arousing rapture are related. They are to avoid rough and coarse persons, persons overwhelmed by anger and lacking in **Mettā**, or loving kindness; and to seek out refined persons who have **Mettā** in their hearts. In this world there are many people who are so overwhelmed by anger that they cannot appreciate the difference between wholesome and unwholesome activities. They do not know the benefit or appropriateness of paying respect to persons worthy of respect, nor of learning about the **Dhamma**, nor of actually meditating. They may be hot-tempered, easily victimized by anger and aversion. Their lives may be filled with rough and distasteful activities. Living with such a person, you can imagine, might not be a very rapturous experience.*

Những phương thức thứ tám và thứ chín cho việc kích khởi sự cuồng hỷ đã tương quan. Người ta phải tránh xa những người thô bạo và thô tháo, những người đã bị sự phẫn nộ và sự khuyết thiếu **Từ Ái** áp đảo, hoặc tầm lòng từ ái; và **trảo xuất** (tìm kiếm cho ra) những người ưu nhã, họ có **Từ Ái** ở nội tâm họ. Trong thế giới này có nhiều người đã bị sự phẫn nộ áp đảo đến nỗi họ không thể nào ý thức sự khác biệt giữa những hoạt động tịnh hảo và bất tịnh

hảo. Họ bất tri sự hữu ích hoặc sự thích hợp của việc bày tỏ lòng tôn kính đến những người đáng được tôn kính, mà cũng bất tri việc tu học **Giáo Pháp**, mà cũng bất tri xác thực việc hành thiền. Họ có thể dễ bị nổi giận, một cách dễ dàng bị hại bởi sự phẫn nộ và **sự yếm ố** (*sự chán ghét*). Các đời sống của họ có thể sung mãn với những hoạt động thô bạo và gây phản cảm. Khi đã sống với một người như vậy, bạn có thể tưởng tượng, có thể không phải là một sự trải nghiệm hết sức cuồng nhiệt.

Other people have a deep considerateness and loving care for other beings. The warmth and love of their hearts is manifested in actions and speech. Refined individuals like these carry out their relationships in a subtle, sweet way. Gaining their company is very fulfilling. One is surrounded by an aura of love and warmth, which leads to the arising of rapture.

Những người khác có một sự quan tâm thâm thiết và tế tâm chu đáo đến chúng hữu tình khác. Sự thân thiện hòa mục và tấm lòng hỷ ái ở nội tâm họ đã hiển thị thanh sở trong những hành động và ngôn ngữ. Những cá nhân ưu nhã như thế này tiến hành mối quan hệ của họ trong một phương thức tế nhị, mỹ diệu. Việc có được đoàn thể của mình thật hết sức thỏa mãn. Một người đã được bao quanh bởi một khí chất của tấm lòng hỷ ái và sự thân thiện hòa mục, dẫn đến việc khởi sinh sự cuồng hỷ.

10. REFLECTING ON THE SUTTAS

10. TƯ KHẢO NHỮNG KINH VĂN

*The tenth way of arousing rapture is reflecting on the **Suttas**. Some **Suttas** describe the virtues of the **Buddha**. If you are a person with a lot of faith, reflecting on one of these **Suttas** can give you great joy and happiness. The **Satipaṭṭhāna Sutta**, among others, talks about the benefits one can enjoy through practicing the **Dhamma**. Others contain inspiring stories of the **Saṅgha**, the community of Noble Ones. Reading or reflecting on these **Suttas** can fill one with inspiration, which leads to rapture and happiness.*

Phương thức thứ mười cho việc kích khởi sự cuồng hỷ là tư khảo những **Kinh Văn**. Một số **Kinh Văn** miêu thuật những phẩm hạnh cao thượng của **Đức Phật**. Nếu như bạn là một người với nhiều sự tín tâm, khi đã tư khảo một trong những **Kinh Văn** này có thể ban cho bạn lạc sự và niềm hạnh phúc. **Kinh Văn Niệm Xứ**, trong số những **Kinh Văn** khác, nói về những điều hữu ích mà người ta có thể thụ hưởng thông qua việc thực hành **Giáo Pháp**. Những **Kinh Văn** khác bao hàm những truyện ký khai phát linh cảm về **Tăng Đoàn**, Đoàn Thể các Bậc Thánh Nhân. Khi đã đọc hoặc tư khảo những **Kinh Văn** này có thể làm cho người ta sung mãn với nỗi khai phát linh cảm mà dẫn đến sự cuồng hỷ và niềm hạnh phúc.

11. INCLINING THE MIND

11. KHUYNH HƯỚNG TÂM THỨC

*Finally, if you firmly and consistently incline the mind toward developing rapture, your aim will be fulfilled. You must understand that rapture arises when the mind is relatively clean of **Kilesas**. So, to reach rapture, you must put in energy to be mindful from moment to moment so that concentration arises and the **Kilesas** are kept at bay. You must be fully committed to the task of arousing firm mindfulness in each moment whether you are sitting or lying down, walking, standing or doing other activities.*

Cuối cùng, nếu như bạn một cách kiên định và một cách nhất quán hướng tâm thức vào việc phát triển sự cuồng hỷ thì mục đích của bạn sẽ được cảm thấy mãn túc. Bạn cần phải tuệ tri rằng sự cuồng hỷ khởi sinh khi tâm thức một cách tương đối thanh tịnh **các Pháp Phiền Não**. Vì vậy, để đạt đến sự cuồng hỷ, bạn cần phải khuynh tâm tận lực để chú niệm trong từng mỗi khoảnh khắc nhằm để sự định thức khởi sinh và **các Pháp Phiền Não** đã bị ngăn không cho đến gần. Bạn cần phải tận tâm tận trách sung mãn vào nhiệm vụ kích khởi kiên định sự chú niệm trong mỗi khoảnh khắc bất luận bạn đang tọa hành hoặc ngọa hành, bộ hành hoặc trụ hành hoặc đang làm những hoạt động khác.

TRANQUILLITY: FIFTH FACTOR OF ENLIGHTENMENT **SỰ NINH TỊNH: YẾU TỐ THỨ NĂM CỦA SỰ GIÁC NGỘ**

Most people's minds are in a state of agitation all the time. Their minds run here and there, flapping like flags in a strong wind, scattering like a pile of ashes into which a stone is tossed. There is no coolness or calmness, no silence, no peace. This restlessness or dissipation of mind might properly be called the waves of mind, reminiscent of the water's surface when wind is blowing. Ripples or waves of mind become apparent when restlessness occurs.

Hầu như tâm thức người ta thường luôn ở trong một trạng thái tiêu lự bất an. Những tâm thức của họ chạy đó đây, đang phiêu động tự hồ những lá cờ trong một trận cuồng phong, đang linh tán tự hồ một đồng tro đã bị một hòn đá ném vào. Không có sự lãnh tĩnh hoặc sự trấn tịnh, không tịch tịnh, không an tịnh. Sự tiêu tán bất an hoặc sự tiêu tán của tâm thức này có thể một cách thích đáng được gọi là những làn sóng tâm thức, nét phảng phất gợi nhớ đến mặt nước khi gió đang thổi. Những **ba động** (gợn sóng) hoặc những làn sóng tâm thức trở nên minh hiện khi sự tiêu tán bất an phát sinh.

Even if this scattered mind becomes concentrated, the concentration still is associated with restlessness, as when one sick member of the family affects all the others with feverishness and unrest. So, too, restlessness has a strong effect on other simultaneously occurring mental states. When restlessness is present, it is not possible for true happiness to be reached.

Cho dù tâm thức đã linh tán này trở nên đã được tập trung thì sự định thức vẫn cứ quan hệ với sự tiêu tán bất an, như khi một thành viên trong gia đình có bệnh ảnh hưởng đến tất cả

những người khác với **tâm cấp hỏa liêu** (nổi nóng lòng sốt ruột) và nổi tiêu lụy bất an. Vì vậy, cũng vậy, sự tiêu tảo bất an có một hiệu quả cường liệt đến những trạng thái tinh thần khác đồng thời phát sinh. Khi sự tiêu tảo bất an hiện diện thì bất khả thi cho niềm chân hạnh phúc để được đạt đến.

When the mind is scattered, it is difficult to control our behavior. We begin to act according to our whims and fancies without considering properly whether an action is wholesome or not. Because of this unthinking mind, we may find ourselves performing unskillful actions or saying unskillful things. Such speech and action can lead to remorse, self-judgement and even more agitation. "I was wrong. I shouldn't have said that. If only I'd thought about it before I did it." When the mind is assaulted by remorse and regret, it will not be able to gain happiness.

Khi tâm thức đã bị linh tán, thật khó khăn để khắc chế hành vi mình. Chúng ta bắt đầu hành động căn cứ vào những **sự đột phát kỳ tướng** (ý tướng kỳ quặc) và những ý nghĩ nhất thời của mình mà không có sự khảo lự chu đáo một cách thích đáng liệu một hành động có tịnh hảo hay không. Vì tâm thức khiếm khảo lự này, chúng ta có thể đột nhiên tự phát hiện đang biểu hiện những hành động vô kỹ năng hoặc đang nói những điều vô kỹ năng. Ngôn ngữ và hành động như vậy có thể dẫn đến sự hối hận, việc tự phán đoán bản thân và thậm chí còn tiêu lụy bất an hơn nữa. “Tôi đã sai lầm. Tôi đã không nên nói điều ấy. Giả như Tôi đã nghĩ suy về điều ấy trước khi Tôi đã làm / đã nói.” Khi tâm thức đã bị sự hối hận và sự hối tiếc xung kích thì sẽ không có khả năng để có được niềm hạnh phúc.

*The enlightenment factor of tranquility arises in the absence of restlessness and remorse. The **Pāli** word for it is **Passaddhi**, which means cool calmness. Coolness and calmness of mind can only occur when mental agitation or activity have been silenced.*

Yếu tố giác ngộ của sự ninh tịnh khởi sinh trong sự khuyết tịch của nổi tiêu tảo bất an và sự hối hận (Trạo Hối). Từ ngữ **Pāli** cho điều này là **Khinh An** (An Tịnh, Ninh Tịnh, Bình Tịnh) có nghĩa là sự trấn tịnh bất lộ thanh sắc. Sự lãnh tĩnh và sự trấn tịnh tâm thức chỉ có thể phát sinh khi nổi tiêu lụy bất an hoặc sự hoạt động tinh thần đã được tịch tịnh.

In the world today, people feel a lot of mental suffering. Many resort to drugs, tranquilizers and sleeping pills to bring calm and enjoyment to their minds. Often young people experiment with drugs to get through a period in their lives when they feel great agitation. Unfortunately they sometimes find drugs so enjoyable that they end up addicted, which is a terrible pity.

Trong thế giới ngày nay, người ta cảm thọ nhiều nỗi đông thống tinh thần. Nhiều người dùng đến dược phẩm, những **trấn tịnh dược hoàn** (thuốc viên giảm đau) và **an miên dược hoàn** (viên thuốc ngủ, an thần) để mang lại sự trấn tĩnh và niềm lạc sự trong những tâm thức của họ. Thông thường những người trẻ tuổi thử nghiệm với những độc phẩm để vượt

qua một đoạn thời gian trong đời sống của mình khi họ cảm thọ hết sức tiêu lự bất an. Một cách bất hạnh, họ đôi khi nghiệm thấy những độc phẩm cảm thấy cực khả thú vị đến nỗi cuối cùng rồi họ đã mắc nghiện ngập, đó là một điều đáng tiếc nghiêm trọng.

*The tranquil peace that comes from meditation is far superior to anything drugs or any other external substances can provide. Of course, the goal of meditation is much higher than just peace, but peace and tranquility are nonetheless benefits of walking the straight, correct path of the **Dhamma**.*

Sự bình yên tĩnh lặng xuất phát từ thiền định càng cực hảo hơn nhiều so với bất luận những loại dược phẩm nào hoặc bất luận những vật chất ngoại tại nào có thể cung ứng. Lễ tất nhiên, mục tiêu của thiền định cao hơn nhiều so với chỉ có sự an tịnh, mà sự an tịnh và sự ninh tịnh tuy vậy là những điều hữu ích cho việc bước đi trên đạo lộ nghiêm túc và chính xác của **Giáo Pháp**.

CALMING THE MIND AND BODY BÌNH TỊNH TÂM THỨC VÀ SẮC THÂN

*The characteristic of **Passaddhi** is to calm the mind and body, to silence and tranquilize agitation.*

Đặc tính của **Khinh An** là bình tịnh tâm thức và sắc thân, làm tịch tịnh và trấn tịnh nỗi tiêu lự bất an.

EXTRACTING HEAT FROM THE MIND VIỆC BẠT XUẤT ÁP LỰC TỪ TÂM THỨC

Its function is to extract or suppress the heat of the mind which arises due to restlessness, dissipation or remorse. When the mind is assaulted by these harmful states, it becomes hot, as if on fire. Tranquility of mind extinguishes that heat and replaces it with the characteristic of coolness and ease.

Chức năng của nó là bạt xuất hoặc trấn áp áp lực của tâm thức mà khởi sinh do nỗi tiêu lự bất an, sự tiêu tán hoặc sự hối hận. Khi tâm thức đã bị những trạng thái hữu hại này xung kích, nó trở nên nóng nảy, y như thể đang cháy bỏng. Sự ninh tịnh tâm thức áp ức áp lực ấy và canh hoán nó với đặc tính lãnh tĩnh và sự khinh tung tự tại.

NONAGITATION PHI TIÊU LỰ BẤT AN

*The manifestation of **Passaddhi** is nonagitation of body and mind. As a **yogi** you can easily observe how this state of mind brings about great calm and tranquility, physical and mental.*

Sự biểu hiện của **Khinh An** là sự phi tiêu lự bất an của sắc thân và tâm thức. Là một hành giả bạn có thể một cách dễ dàng quan sát trạng thái tâm thức này mang lại sự bình tĩnh và sự ninh tịnh cực hảo, cả thể chất và tinh thần.

Surely you are familiar with the absence of tranquility. There is always an urge to move, to get up and do something. The body twitches, the mind darts nervously back and forth. When all of this ceases, there are no ripples in the mind, just a smooth and calm state. Movements become gentle, smooth and graceful. You can sit with hardly a flutter of movement.

Một cách khẳng định bạn quen thuộc với sự khuyết tịch của sự ninh tịnh. Thường luôn có một sự thúc giục để di động, đứng dậy và làm một cái gì đó. Sắc thân rung rung, tâm thức phóng đi tới lui một cách khản trương bất an. Khi tất cả của điều này đình chỉ, không có những **ba động** (gợn sóng) ở nội tâm, chỉ có một trạng thái bình ổn và bình tịnh. Những sự chuyển động trở nên nhu hòa, bình ổn và ưu nhã. Bạn có thể tọa hành hầu như không có một sự chuyển động.

This factor of enlightenment follows invariably upon the arising of the previous one, rapture. The strongest rapture, pervasive rapture, is most particularly associated with strong tranquility. After pervasive rapture has filled the whole body, one feels unwilling to move at all, not to mention to disturb one's mental stillness.

Yếu tố giác ngộ này một cách nhất quán tiếp theo sau việc khởi sinh của yếu tố trước đó, sự cuồng hỷ. Sự cuồng hỷ mạnh mẽ nhất, “**Di Mạn Cuồng Hỷ (Pharaṇāpīti – Sung Mãn Hỷ)**” một cách đặc biệt nhất đã có quan hệ với sự ninh tịnh kiên cường. Sau khi “**Di Mạn Cuồng Hỷ (Pharaṇāpīti – Sung Mãn Hỷ)**” đã sung mãn khắp cả châu thân, người ta cảm thấy không muốn di động chút nào, không đề cập đến việc nhiễu loạn sự ninh tịnh tinh thần của mình.

*It is said that the **Buddha** spent the first forty-nine days after his liberation enjoying the fruits of enlightenment. He maintained certain postures for seven days each, at seven different places, enjoying the fruits of enlightenment by going in and out of Fruition attainments. By virtue of his pervasive **Dhamma Pīti** or **Dhamma** rapture, his whole body was permeated with satisfaction for all of that time, so that he did not want to move and could not even fully close his eyelids. His eyes remained fully opened or half opened. You, too, may experience how the eyes fly open involuntarily when strong rapture arises. You may try to close them, but they fly open again. Eventually you may decide to continue your practice with your eyes open. If you have such experiences, perhaps you can appreciate how much greater was the **Buddha's** happiness and **Dhamma** rapture.*

Người ta đã nói rằng **Đức Phật** đã trải qua bốn mươi chín ngày đầu tiên sau sự giải thoát của Ngài để thụ hưởng những thành quả giác ngộ. Ngài đã duy trì một số tư thế trong từng mỗi bảy ngày, tại bảy vị trí khác nhau, thụ hưởng những thành quả giác ngộ qua việc xuất và nhập những sự thành tựu Quả Vị. Do nhờ vào Pháp Di Mạn Cuồng Hỷ (**Pharaṇā pīti – Sung Mãn Hỷ**) hoặc Pháp cuồng hỷ của Ngài, khắp cả châu thân đã thấm thấu với niềm

mãn túc cảm trong cả thời gian ấy, với kết quả là Ngài đã không muốn di động và thậm chí không thể nào nhắm hoàn toàn đôi mí mắt mình. Đôi mắt Ngài đã bảo trì bất biến mở hoàn toàn hoặc đã mở một nửa. Bạn, cũng vậy, có thể trải nghiệm cách thức đôi mắt mở toang ra một cách vô tình khi sự cuồng hỷ sung mãn khởi sinh. Bạn có thể cố gắng nhắm chúng lại, thế nhưng chúng lại mở toang ra. Cuối cùng bạn có thể quyết định tiếp tục việc thực hành của mình với đôi mắt bạn mở ra. Nếu như bạn có những sự trải nghiệm như vậy, có lẽ bạn có thể hân thưởng niềm hạnh phúc và Pháp Di Mạn Cuồng Hỷ (**Pharaṇāpīti – Sung Mãn Hỷ**) của **Đức Phật** tất phải cực hảo hơn biết bao.

WISE ATTENTION BRINGS TRANQUILITY **SỰ CHÚ Ý MINH TRÍ MANG LẠI SỰ NINH TỊNH**

*According to the **Buddha** the way to arouse tranquility is through wise attention. More specifically, this is wise attention directed toward activating wholesome thoughts, wholesome mental states and, more importantly, meditative mental states, so that tranquility and rapture will arise.*

Căn cứ vào **Đức Phật** phương thức kích khởi sự ninh tịnh là thông qua sự chú ý minh trí. Một cách minh xác hơn, đây là sự chú ý minh trí đã tập trung hướng đến việc xúc phát những sự nghĩ suy tịnh hảo, những trạng thái tinh thần tịnh hảo và, một cách trọng yếu hơn, những trạng thái tinh thần hãm nhập thâm tư, nhằm để cho sự ninh tịnh và sự cuồng hỷ sẽ khởi sinh.

SEVEN MORE WAYS OF DEVELOPING TRANQUILITY **THÊM BẢY PHƯƠNG THỨC NỮA CHO VIỆC PHÁT TRIỂN SỰ NINH TỊNH**

For their part, the commentators point out seven ways of arousing tranquility.

Về phần mình, Các Nhà Chú Giải chỉ xuất bảy phương thức cho việc kích khởi sự ninh tịnh.

1. PROPER FOOD **1. THỰC PHẨM THÍCH HỢP**

The first way is to take sensible and nutritious food — food that satisfies the twin principles of necessity and suitability. Nutrition is very important, as you know. One's diet need not be elaborate, but it should provide for the body's physical needs. If your food is not nutritious enough, your physical strength will not be sufficient for you to make progress in meditation. Food should also be suitable, which means appropriate for you personally. If certain foods cause digestive upheavals, or if you really dislike them, you will not be able to practice. You will not feel well and you will constantly be pining for foods you would prefer to have.

Phương thức thứ nhất là thọ dụng thực phẩm minh trí và hữu dinh dưỡng – thực phẩm

mà mãi tức hai nguyên tắc về tính tất yếu và tính thích hợp. Dinh dưỡng phẩm là hết sức trọng yếu, như bạn sở tri. Việc ẩm thực hàng ngày của một người không cần phải tinh mỹ, thể nhưng nó phải cung ứng cho những nhu cầu thuộc thể chất của sắc thân. Nếu như thực phẩm không đủ dinh dưỡng, thể lực của bạn sẽ không được sung túc cho bạn thủ đắc sự tiến bộ trong việc thực hành. Thực phẩm cũng phải được thích hợp, điều đó có nghĩa là thích hợp cho tự thân bạn. Nếu như những thực phẩm nào đó gây ra đại biến động hệ thống tiêu hóa, hoặc nếu như xác thực bạn không ưa thích chúng, bạn sẽ không có khả năng thực hành. Bạn sẽ không cảm thọ kiện khang và bạn sẽ một cách bất đoạn thiết tha mong muốn có những thực phẩm mà bạn sẽ ưa thích hơn .

*We might draw a good lesson from the **Buddha's** time. A particular rich merchant and a laywoman were the leaders and organizers of most of the religious occasions in the area where the **Buddha** was teaching. Somehow things never seemed to work quite right unless these two were involved in planning and organizing a retreat or other event. Their secret of success was holding to the principles of necessity and suitability. They always took the trouble to find out what was needed by the monks, nuns or **yogis** who were invited to receive food donations. The man and woman also found out what was suitable. Perhaps you can remember having food you needed and longed for, food which also was suitable, so that after eating it you found your mind became calm and concentrated.*

Bạn có thể rút ra một bài học tốt từ thời **Đức Phật**. Một thương nhân rất giàu có và một nữ cư sĩ hộ độ đã là những lãnh đạo giả và những tổ chức giả cho hầu hết các thời khắc đặc biệt tôn giáo trong lãnh vực nơi mà **Đức Phật** đã đang giáo đạo. Vì một lý do nào đó mọi sự việc đã dường như không bao giờ thực hiện hoàn toàn thích đáng trừ phi hai người này đã tham dự vào trong việc kế hoạch và việc tổ chức một khóa tu tĩnh tâm hoặc sự kiện khác. Bí quyết thành công của họ đã là nắm giữ các nguyên tắc về tính tất yếu và tính thích hợp. Họ đã luôn bắt từ tâm khổ để tra minh những nhu cầu của các vị tu sĩ, các tu nữ hoặc những hành giả đã được yêu thỉnh để thọ nhận những quyên tặng thực phẩm. Nam nhân hoặc nữ nhân cũng đã tra minh những gì đã được thích hợp. Có lẽ bạn có thể ghi nhớ khi có được thực phẩm mà bạn đã nhu yếu và đã khát vọng, thực phẩm cũng được thích hợp, nhằm để sau khi đã thọ thực bạn đã nghiệm thấy tâm thức mình đã trở nên bình tịnh và đã được tập trung.

2. GOOD CLIMATE

2. KHÍ HẬU THÍCH HỢP

The second way to arouse tranquility is to meditate in an environment where the weather is good, so that you find it comfortable and convenient to meditate. Everyone has preferences. No matter what we prefer, however, it is possible to adapt to different climates by the use of fans and heaters, or lighter and heavier clothing.

Phương thức thứ hai kích khởi sự ninh tịnh là thiền định trong một môi trường nơi mà có thời tiết tốt, nhằm để cho bạn phát hiện ra nó thư thích và thuận tiện để thiền định. Mọi người đã có những sở thích thiên tâm. Tuy nhiên, bất luận điều chi bạn ưa thích hơn, thật khả

thì dễ thích ứng với những khí hậu khác biệt qua việc sử dụng những quạt và các máy sưởi, hoặc y phục nhẹ hơn hoặc nặng hơn.

3. A COMFORTABLE POSTURE

3. MỘT TƯ THẾ THƯ THÍCH

*A third way to cultivate tranquility is to adopt a comfortable posture. We generally sit and walk in **Vipassanā** practice. These are the two best postures for beginners. Comfortable does not mean luxurious ! Lying down or sitting in a chair with a backrest might be considered luxurious postures unless you have a physical ailment that makes them necessary. When you sit unsupported, or when you walk, you need a certain degree of physical effort to keep from falling over. In the luxurious postures this effort is missing, and it is easier to doze off. The mind becomes very relaxed and comfortable, and in no time you might disturb the air with snores.*

Một phương thức thứ ba tu dưỡng sự ninh tịnh là bài xuất nhất chủng tư thế thư thích. Chúng ta thông thường tọa hành và bộ hành trong sự thực hành **Minh Sát Tuệ**. Những điều này là hai tư thế tối hảo cho những sơ học giả. Sự thư thích không có nghĩa xa hoa sang trọng ! Việc ngọa hành hoặc sự tọa hành trên một chiếc ghế với một tựa lưng có thể đã được cho rằng những tư thế thập phần thư thích trừ phi bạn có một tiểu bệnh thuộc thể chất khiến chúng trở nên thiết yếu. Khi bạn tọa hành không có vật chống đỡ, hoặc khi bạn bộ hành, bạn cần một mức độ nỗ lực thể chất nhất định để kìm giữ không bị đổ ngã. Trong những tư thế thập phần thư thích sự nỗ lực này đã thiếu vắng, và dễ dàng hơn **đả hạp thụý** (*ngủ gật*). Tâm thức trở nên hết sức thoải mái nhẹ nhàng và thư thích, và chẳng bao lâu bạn có thể nhiễu loạn không khí với những tiếng ngáy ngủ.

4. NEITHER OVERENTHUSIASM NOR SLOPPINESS

4. KHÔNG NHIỆT TÂM QUÁ ĐÁNG CŨNG KHÔNG CẦU THẢ

The fourth way to arouse tranquility is to maintain a balanced effort in practice. You should be neither overenthusiastic nor sloppy. If you push yourself too hard, you will miss the object and become tired. If you are lazy, you will not move very far ahead. Overzealous people may be likened to people who are in a big hurry to reach the top of a mountain. They climb very quickly, but because the mountain is steep, they must stop frequently to rest. In the end it takes them a long time to get to the top of the mountain. Lazy, sloppy types, on the other hand, will be like snails crawling far behind.

Phương thức thứ tư kích khởi sự ninh tịnh là duy trì một sự nỗ lực đã bình hành trong việc thực hành. Bạn không nên nhiệt tâm quá đáng cũng không cầu thả. Nếu như bạn miễn cưỡng nỗ lực quá sức, bạn sẽ đánh mất đối tượng và trở nên mệt mỏi. Nếu như bạn lười biếng thì vị lai của bạn sẽ không có triển vọng tiến triển dao viển. Những người nhiệt tâm quá đáng có thể được so sánh tựa hồ những người trong một trạng thái quá vội vàng để lên tới đỉnh núi. Họ leo lên một cách hết sức nhanh chóng, thế nhưng vì núi dốc đứng, họ một cách thường

xuyên dừng lại để nghỉ ngơi. Cuối cùng đã lấy đi ở họ một thời gian dài để lên đến đỉnh núi. Mặt khác, những thể loại lười biếng, cầu thả sẽ tự hồ những con ốc sên đang bò rớt lại xa ở phía sau.

5-6. AVOIDING LOUYS, CHOOSING CALM AND KIND FRIENDS

5-6. TỶ KHAI CỬ CHỈ THÔ DÃ NHÂN, TUYỂN TRẠCH CHỦ BẰNG HỮU BÌNH TỊNH VÀ HỮU HẢO

Avoiding bad-tempered, rough or cruel people can also aid tranquility. It is obvious that if your companions are hot-tempered, always angry with you and scolding you, you will never arrive at peace of mind. It is also evident that you will become more tranquil by associating with people who are calm and quiet in body and in mind.

Việc tránh xa những người dễ nổi nóng, thô bạo hoặc tàn nhẫn cũng có thể giúp sự bình tĩnh. Minh xác rằng nếu như những bằng hữu của bạn dễ bị nổi giận, luôn biểu thị phần nộ với bạn và trách mắng bạn, bạn sẽ không bao giờ đạt thành tâm cảnh an tịnh. Và cũng minh hiển rằng bạn sẽ trở nên bình tĩnh hơn qua việc giao hữu với những người bình tĩnh và tịch tịnh trong sắc thân và ở nội tâm.

7. INCLINING THE MIND TOWARD PEACEFULNESS

7. KHUYNH HƯỚNG TÂM THỨC ĐẾN SỰ AN TỊNH

Last, if you constantly incline your mind toward practice, hoping to achieve tranquility and peace, you can realize this aim. If you are vigilant in activating mindfulness, the enlightenment factor of tranquility will arise in you quite naturally.

Cuối cùng, nếu như bạn một cách bất đoạn hướng tâm thức mình vào sự thực hành, hy vọng đạt được sự bình tĩnh và an tịnh, bạn có thể chứng tri mục đích này. Nếu như bạn cảnh giác trong việc xúc phát sự chú niệm, yếu tố giác ngộ của sự bình tĩnh sẽ khởi sinh ở nội tâm bạn một cách hoàn toàn chính thường.

CONCENTRATION: SIXTH FACTOR OF ENLIGHTENMENT

SỰ ĐỊNH THỨC: YẾU TỐ THỨ SÁU CỦA SỰ GIÁC NGỘ

Concentration is that factor of mind which lands on the object of observation, which pricks into it, penetrates into it and stays there. The Pāli word for it is Samādhi.

Sự định thức đó là yếu tố tâm thức hãm nhập vào đối tượng quan sát đối tượng, thích xuyên nó, thẩm thấu nó và an trụ ở đó. Từ ngữ Pāli cho nó là **Định An Chi**.

NONAGITATION

PHI GIÁO ĐỘNG

*The characteristic of **Samādhi** is nondispersal, nondissipation, nonscatteredness. This means that the mind sticks with the object of observation, sinks into it, and remains still and calm, right there.*

Đặc tính của **Định An Chỉ** là bất phân tán, bất tiêu tán, bất linh tán. Điều này có nghĩa là tâm thức dính chặt với đối tượng quan sát, trầm định vào nó, và duy trì tịch tịnh và bình tĩnh, ngay tại đó.

FIXED CONCENTRATION AND MOVING CONCENTRATION **SỰ ĐỊNH THỨC ĐÃ KIÊN ĐỊNH BẤT DI VÀ SỰ ĐỊNH THỨC ĐANG DI ĐỘNG**

*There are two types of **Samādhi**. One is continuous **Samādhi**, which is the concentration gained while meditating on a single object. This is the type of concentration gained in pure tranquility meditation, where the one requirement is for the mind to stay put on one object to the total exclusion of all other objects. Those who follow the path of continuous concentration are able to experience it especially when they gain absorption into the **Jhānas**.*

Có hai thể loại **Định An Chỉ**. Một là **Định An Chỉ** liên tục, là sự định thức đã hoạch đắc trong khi đang thiền định vào một đối tượng duy nhất. Đây là thể loại của sự định thức đã hoạch đắc trong sự thiền định ninh tịnh thuần túy, nơi mà một nhu cầu là cho tâm thức an trụ vào một đối tượng để bài trừ hoàn toàn tất cả các đối tượng tại ngoại khác. Những người tuân chiếu đạo lộ của sự định thức liên tục thì họ có khả năng trải nghiệm điều đó đặc biệt là khi họ hoạch đắc Pháp toàn thân quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) vào **Những Thiền Định**.

***Vipassanā** practice, however, is aimed toward the development of wisdom and the completion of the various stages of insight. Insight, of course, refers to basic intuitive understandings such as the distinction between mind and matter, the intuitive comprehension of their interrelationship by virtue of Cause and Effect, and the direct perception of the impermanence, unsatisfactoriness and selflessness of all physical and mental phenomena. These are basic insights, and there are others which one must traverse before attaining the Path and Fruition consciousness which have **Nibbāna** or the cessation of all suffering as their object.*

Tuy nhiên, sự thực hành **Minh Sát Tuệ**, đã nhằm mục đích hướng đến sự phát triển trí tuệ và sự hoàn thành những giai đoạn tuệ giác sai biệt. Tuệ giác, lẽ tất nhiên, đề cập đến sự tuệ tri cơ bản bằng trực giác, chẳng hạn như sự sai biệt giữa tâm thức và vật chất, sự lý giải bằng trực giác về mối hỗ tương liên quan của chúng do nhờ vào Nguyên Nhân và Hệ Quả, và động sát lực trực tiếp về sự không thường tồn (*Vô Thường*), sự bất mãn ý (*Khổ Đau*) và sự không tự ngã (*Vô Ngã*) của mọi hiện tượng thể chất và tinh thần. Những điều này là những tuệ giác cơ bản, và có những tuệ giác khác mà người ta cần phải trải qua trước khi thành đạt tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị mà có **Níp Bàn** hoặc sự định chỉ mọi nổi động thống làm đối

tượng của chúng.

In Vipassanā practice, the field of awareness of objects is crucially important. The field of Vipassanā objects are mental and physical phenomena, those things which are directly perceptible without resorting to the thinking process. In other words, as we practice Vipassanā we observe many different objects, with the goal of gaining insight into their nature. Momentary concentration, the second type, is most important in Vipassanā practice. Vipassanā objects are arising and passing away all the time, and momentary concentration arises in each moment with each object. In spite of its momentary nature, such Samādhi can arise from moment to moment without breaks in between. If it does so, momentary concentration shares with continuous concentration the power to tranquilize the mind and keep the Kilesas at bay.

Trong việc thực hành **Minh Sát Tuệ**, lãnh vực ý thức những đối tượng là cực đoan trọng yếu. Lãnh vực các đối tượng **Minh Sát Tuệ** là những hiện tượng tinh thần và thể chất, các Pháp ấy khả sát giác một cách trực tiếp mà không cần dùng đến quá trình nghĩ suy. Nói cách khác, khi chúng ta thực hành **Minh Sát Tuệ** chúng ta quan sát nhiều đối tượng khác nhau, với mục tiêu hoạch đắc tuệ giác về thực tính chúng. Sự định thức nhất thời (*Sát Na Định*), thể loại thứ hai, là trọng yếu nhất trong sự thực hành **Minh Sát Tuệ**. Các đối tượng **Minh Sát Tuệ** thường luôn đang khởi sinh và đang diệt vong, và sự định thức nhất thời (*Sát Na Định*) khởi sinh trong mỗi khoảnh khắc với mỗi đối tượng. Bất luận thực tính phiến khắc của nó, **Định An Chỉ** như vậy có thể khởi sinh trong từng mỗi khoảnh khắc mà không có sự gián đoạn tại trung gian. Nếu như làm như vậy, sự định thức nhất thời (*Sát Na Định*) chia sẻ với sự định thức liên tục về năng lực trấn tĩnh tâm thức và ngăn các **Pháp Phiền Não** không cho đến gần.

GATHERING THE MIND THU TẬP TÂM THỨC

Let us say you are sitting, watching the rise and fall of the abdomen. As you make the effort to be mindful of the rising and falling processes, you are being with the moment. With each moment of energy and effort you expend in cultivating awareness, there is a corresponding mental activity of penetration. It is as though the mind were stuck fast onto the object of observation. You drop, or fall, into the object. Not only is the mind one-pointed and penetrating into the object, not only does the mind remain still for that moment in that object, but this mental factor of Samādhi has the power to gather together the other mental factors which arise simultaneously with that moment of consciousness. Concentration is a factor which collects the mind together; this is its function. It keeps all the mental factors in a group so that they do not scatter or disperse. Thus, the mind remains firmly embedded in the object.

Hãy giả như bạn đang tọa hành, đang quan chú sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng. Khi bạn nỗ lực để được cần niệm vào những quá trình đang phồng lên và đang xẹp

xuống, bạn đang sống với khoảnh khắc. Với mỗi khoảnh khắc sự hoạt lực và sự nỗ lực mà bạn tiêu tốn trong việc tu dưỡng ý thức, có một sự hoạt động tinh thần động sát lực tương quan. Ý như thể tâm thức đã bị mắc kẹt trong đối tượng quan sát. Bạn rơi, hoặc rớt, vào đối tượng. Chẳng những tâm thức đã nhất thống và đang thâm thấu đối tượng, chẳng những tâm thức duy trì tịch tịnh bất biến vào khoảnh khắc ấy ở trong đối tượng đó, mà yếu tố tinh thần **Định An Chỉ** này còn có năng lực tụ tập lại với nhau các yếu tố tinh thần khác khởi sinh một cách đồng bộ với khoảnh khắc tâm ý thức ấy. Sự định thức là một yếu tố thu tập tâm thức lại với nhau, đây là chức năng của nó. Nó giữ tất cả các yếu tố tinh thần trong một nhóm nhằm để cho chúng không có linh tán hoặc phân tán. Do vậy, tâm thức đã vẫn luôn khảm nhập một cách kiên định trong đối tượng.

PEACE AND STILLNESS SỰ AN TỊNH VÀ SỰ NINH TỊNH

*There is an analogy here with parents and children. Good parents want their children to grow up to be well-mannered and morally responsible adults. Toward this goal, they exercise some degree of control over their offspring. Kids are not yet mature, and they lack the wisdom of discretion. So parents must make sure they do not run out and mix with the naughty children of the neighborhood. Mental factors are like children in this respect. Just as children who lack parental guidance may act in ways that harm themselves and others, so too the uncontrolled mind will suffer from bad influences. The **Kilesas** are always loitering nearby. If the mind is not contained, it can easily mix with delinquents like desire, aversion, anger, or delusion. Then the mind becomes wild and ill-mannered, which manifests in bodily behavior as well as in speech. The mind, like a child, may resent discipline at first. By and by, however, it will become more and more tame and civilized and tranquil, and more remote from attacks by the **Kilesas**. The concentrated mind becomes more and more still, more and more quiet, more and more peaceful. This sense of peace and stillness is the manifestation of concentration.*

Có một pháp loại suy ở đây với những Bậc Cha Mẹ và các con trẻ. Những Bậc Cha Mẹ thiện lương mong muốn những con trẻ của họ lớn lên trở thành những người thành niên lịch sự và phụ hữu trách nhiệm phẩm hạnh đoan chính. Hướng đến mục tiêu này, họ vận dụng một số mức độ quản chế đối với con cái họ. Những con trẻ vẫn chưa thành thực, và chúng khuyết pháp trí tuệ xét đoán. Vì vậy những Bậc Cha Mẹ cần phải xác bảo chúng không chạy ra ngoài và hỗn hợp với những con trẻ bướng bỉnh khó bảo của xã khu xung quanh. Những yếu tố tinh thần tự hồ những con trẻ trong phương diện này. Cũng như những con trẻ khuyết pháp **gia trưởng chỉ đạo cấp** (*sự chỉ đạo của bậc gia trưởng*) chúng có thể hành động trong những phương thức tổn hại cho bản thân chúng và các tha nhân, cũng như vậy tâm thức đã bất thụ quản thúc sẽ thụ khổ từ những ảnh hưởng lực xấu xa. **Các Pháp Phiền Nã** luôn đi dạo loanh quanh tại phụ cận. Nếu như tâm thức đã không được khắc chế, nó có thể một cách

dễ dàng hỗn hợp với những tội phạm như lòng dục vọng, **sự yếm ố** (*sự chán ghét*), sự phần nộ hoặc sự thố giác. Thế rồi tâm thức trở nên vô tiết chế và cử chỉ thô lỗ, mà nó hiển hiện trong thân hành vi cũng như trong ngữ hành vi. Tâm thức, tự hồ một nhi đồng, có thể cảm thấy phần hận với kỷ luật ở lúc ban đầu. Tuy nhiên, không bao lâu, nó sẽ càng lúc càng được biến đổi thuần thuận và đã văn minh và ninh tịnh hơn, và cách xa khỏi sự tấn công bởi **các Pháp Phiền Não** hơn. Tâm thức đã được tập trung càng lúc càng trở nên tịch tịnh, càng lúc càng ninh tịnh, càng lúc càng an tịnh. Cảm giác an tịnh và tịch tịnh là sự biểu hiện của sự định thức.

Children, too, can be tamed if they are properly cared for. They may have a wild nature at first, but eventually, as they mature, they will understand why they should avoid bad people. They will even begin to be grateful for the care and control their parents gave to them. Perhaps they even observe that some childhood friend whose parents lacked vigilance has grown up to be a criminal. When they are old enough to go out into the world, they will be able to discriminate for themselves what sort of people to choose as friends, and whom to stay away from. As they grow older and more mature, this upbringing of theirs causes their continued development and prosperity.

Những con trẻ, cũng vậy, có thể được thuần hóa nếu như chúng được chăm sóc một cách thích đáng. Chúng có thể có một thực tính phóng đảng ở lúc ban đầu, thế nhưng cuối cùng, khi chúng thành thực, chúng sẽ tuệ tri vì sao chúng nên tránh xa những người xấu xa. Chúng thậm chí sẽ bắt đầu cảm kích sự chăm sóc và sự quản chế mà Cha Mẹ chúng đã ban phát cho mình. Có lẽ chúng thậm chí quan sát thấy rằng một số bằng hữu thuở đồng niên có những Bạc Cha Mẹ đã khuyết pháp sự cảnh giác, chúng đã lớn lên trở thành một tội phạm. Khi chúng đủ lớn để bước ra thế giới, chúng sẽ có khả năng phân biệt cho bản thân mình những thể loại người nào nên chọn làm những bằng hữu, và những người nào nên tránh xa. Khi họ đã lớn tuổi hơn và **thâm tư thực lực** (*suy nghĩ chín chắn kỹ lưỡng*) hơn, sự phủ dục này cho những mục tiêu của họ đã tiếp tục cho sự phát triển và sự phồn vinh của họ.

CONCENTRATION PERMITS WISDOM TO ARISE **SỰ ĐỊNH THỨC CHO PHÉP TRÍ TUỆ KHỞI SINH**

Concentration is the proximate cause for the unfolding of wisdom. This fact is very important. Once the mind is quiet and still, there is space for wisdom to arise. There can be comprehension of the true nature of mind and matter. Perhaps there will be an intuitive insight into how mind and matter can be differentiated, and how they are related by Cause and Effect. Step by step, wisdom will penetrate into more and more profound levels of truth. One will see clearly the characteristics of Impermanence, Suffering and Absence of Self; and finally insight is gained into the cessation of suffering. When this illumination happens, a person will never be able to become a grossly evil person again, no matter what environment

he or she may be in.

Sự định thức là nguyên nhân cận lân cho sự triển khai trí tuệ. Sự thật này là trọng yếu. Một khi tâm thức bình tịnh và tịch tịnh, có không gian cho trí tuệ khởi sinh. Có thể có sự lý giải chân thực tính của tâm thức và vật chất. Có lẽ sẽ có một tuệ giác bằng trực giác về tâm thức và vật chất có thể được phân biệt như thế nào, và chúng đã hỗ tương liên quan bởi Nguyên Nhân và Hệ Quả như thế nào. Từng bước một, trí tuệ sẽ thâm thấu những trình độ chân lý càng lúc càng thâm thúy hơn. Người ta sẽ tri đắc một cách minh hiển những đặc tướng về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*); và cuối cùng tuệ giác đã hoạch đắc sự định chỉ nổi đông thống. Khi sự khai thị này xảy ra, người ta sẽ không bao giờ có khả năng để trở thành một người tà ác một cách cực độ nữa, bất luận Ông ấy hoặc Bà ấy có thể ở trong môi trường nào.

PARENTS AND CHILDREN NHỮNG BẬC CHA MẸ VÀ CON TRẺ

Parents or potential parents should perhaps prick up their ears here. It is very important for parents to control their own minds by concentration. Eventually they should complete the various levels of insight. Such parents can be very skillful in bringing up children, because they can differentiate clearly between wholesome and unwholesome activities. They will be able to instruct their children likewise, most particularly by setting a good example. Parents who do not control their minds, who are given to ill-mannered behavior, cannot help their children develop goodness and intelligence.

Những Bậc Cha Mẹ hoặc những vị hữu tiềm lực trở thành những Bậc Cha Mẹ có lẽ nên vĩnh đôi tai họ lên ở đây. Điều hết sức trọng yếu đối với những Bậc Cha Mẹ là khắc chế tâm thức của chính mình bằng sự định thức. Cuối cùng họ nên hoàn thành các trình độ sai biệt về tuệ giác. Những Bậc Cha Mẹ như vậy có thể hết sức nhàn thục trong việc phủ dưỡng những con trẻ, vì họ có thể phân biệt một cách minh hiển giữa những hoạt động tịnh hảo và vô tịnh hảo. Họ cũng sẽ có khả năng giáo đạo những con trẻ mình, một cách minh xác nhất qua việc **thụ lập nhất cá hảo bằng dạng** (nêu lên một tấm gương tốt). Những Bậc Cha Mẹ không khắc chế tâm thức mình, họ có khuynh hướng có cử chỉ hành vi thô lỗ, không thể nào giúp cho những con trẻ mình phát triển sự thiện lương và trí lực.

*Some of my students in **Burma** have been parents. When they started meditation, they only considered their children's worldly welfare with respect to education and earning a livelihood in this world. Then these parents came to our meditation center and practiced. They had deep practice. When they returned to their children, they had new attitudes and plans. They now felt that it was more important for their children to learn to control their minds and develop good hearts than just to gain success in the world. When the children came of age, their parents urged them to practice meditation. In fact, when I asked the parents if there was a difference between children born before and after meditation experiences, the*

parents replied, “Oh, certainly. Those who were born after we completed our meditation practice are more obedient and considerate. They have good hearts compared with the other children.”

Một số thực tập sinh của Sư ở **Xứ Miến Điện** đã là những Bạc Cha Mẹ. Khi họ đã bắt đầu thiền định, họ chỉ khảo luận đến sự phúc lợi thể tục của những con trẻ họ hữu quan đến sự giáo dục và việc kiếm cách sinh kế trong thế gian này. Thế rồi những Bạc Cha Mẹ này đã đến Trung Tâm Thiền Định chúng tôi và đã thực hành. Họ đã thực hành thâm khắc. Khi họ đã quay trở về với những con trẻ mình, họ đã có những thái độ và những kế hoạch mới mẻ. Bây giờ họ đã nghiệm thấy rằng điều đã là trọng yếu hơn đối với những con trẻ họ là tu học để khắc chế tâm thức của chúng và phát triển hảo tâm trường hơn là chỉ để hoạch đắc thành công trong thế gian. Khi những con trẻ đã đạt đến pháp định niên linh, những Bạc Cha Mẹ chúng đã khuyến khích chúng thực hành thiền định. Trong thực tế, khi Sư đã vấn hỏi những Bạc Cha Mẹ liệu có một sự khác biệt giữa những con trẻ được sinh ra trước và sau những trải nghiệm thiền định không, những Bạc Cha Mẹ đã trả lời “Ồ, đương nhiên. Những đứa đã được sinh ra sau khi chúng tôi đã hoàn thành sự thực hành thiền định của mình, chúng đã thuận tòng và khảo luận chu đáo hơn. Chúng có những hảo tâm trường đã được so với những trẻ con khác.”

STEADY ATTENTION CAUSES CONCENTRATION SỰ CHÚ Ý KIÊN ĐỊNH DẪN KHỎI SỰ ĐỊNH THỨC

*The **Buddha** said that continuous wise attention, aimed toward the development of concentration was the cause of concentration. Preceding concentration causes successive concentration to arise.*

Đức Phật đã thuyết rằng sự chú ý minh trí liên tục, đã nhằm mục đích hướng đến việc phát triển sự định thức đã là nguyên nhân của sự định thức. Sự định thức trước dẫn khởi sự định thức kế tiếp khởi sinh.

ELEVEN MORE WAYS TO AROUSE CONCENTRATION THÊM MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC NỮA ĐỂ KÍCH KHỞI SỰ ĐỊNH THỨC

The commentaries describe eleven more ways to arouse concentration.

Các Bộ Chú Giải miêu thuật mười một phương thức nữa để kích khởi sự định thức.

1. CLEANLINESS 1. SỰ THANH KHIẾT

The first is purity of the internal and external bases, of the body and the environment. This influence has been discussed under the second factor of enlightenment, investigation (see page 103).

Thứ nhất là sự thuần khiết các nội căn và những ngoại căn, ở sắc thân và môi trường. Ảnh hưởng lực này đã được thảo luận ở dưới yếu tố giác ngộ thứ hai, sự thẩm duyệt (*Trạch*

Pháp) (xin xem trang 103).

2. A BALANCED MIND

2. MỘT TÂM BÌNH KHÍ HÒA

The second cause of concentration is balancing the controlling faculties, wisdom and faith on the one hand, energy and concentration on the other. I have devoted a Chapter to this balancing (see page 29).

Nguyên nhân thứ hai dẫn khởi sự định thức là việc bình hành các quan năng không chế, một mặt là trí tuệ và sự tín tâm, mặt khác là sự hoạt lực và sự định thức. Sư đã phụng hiến một Chương nói về sự bình hành này (xin xem trang 29).

3. CLEAR MENTAL IMAGE

3. THANH TỊNH Ý TƯỢNG

*The third cause is more relevant to **Jhāna** practice than to strict **Vipassanā**, and so I will mention it only briefly. It is to be skillful in the concentration object, meaning to maintain a clear mental image as is practiced in tranquility meditation.*

Nguyên nhân thứ ba là hữu quan đến sự thực hành **Thiền Định** hơn là **Minh Sát Tuệ** nghiêm cách, và vì vậy Sư sẽ chỉ đề cập một cách ngắn gọn. Đó là thành thực trong sự chuyên chú đối tượng, nghĩa là duy trì một ý tượng thanh tịnh như đã thực hành trong thiền định ninh tịnh.

4. UPLIFTING THE DISCOURAGED MIND

4. CHẤN PHẤN KHÔI TÂM THỨC

*The fourth cause is to uplift the mind when it becomes heavy, depressed or discouraged. You have doubtless taken a lot of bumps and tumbles in your practice. At these times you should try to uplift your mind, perhaps applying techniques for arousing energy, rapture or insight. Uplifting the discouraged mind is also one of the teacher's jobs. When a **yogi** comes to interviews with a long and sullen face, the teacher knows how to inspire him or her.*

Nguyên nhân thứ tư là chấn phẩn tâm thức khi nó trở nên trầm trọng, đã uể oải chán nản hoặc đã nản lòng nhụt chí. Chắc chắn bạn đã gặp phải một số điều va chạm và những lần vấp ngã trong sự thực hành của mình. Tại những thời điểm này bạn nên cố gắng chấn phẩn tâm thức mình, có lẽ ứng dụng những kỹ thuật cho việc kích khởi sự hoạt lực, sự cuồng hỷ hoặc tuệ giác. Việc chấn phẩn tâm thức đã nản lòng nhụt chí cũng là một trong những công việc của vị Giáo Thọ. Khi một hành giả đi đến những cuộc phỏng đàm với một diện mạo **sầu mi khổ kiểm** (mặt ủ mày chau, mặt mày nhăn nhó khổ sở) và **uất uất quả hoan** (uất ức ít vui), vị Giáo Thọ biết cách thức cổ vũ Ông ấy hoặc Bà ấy.

5. CALMING THE OVERENTHUSIASTIC MIND

5. BÌNH TĨNH TÂM THỨC QUÁ PHẬN NHIỆT TÂM

*At times it is also necessary to put down the excited mind. This is the fifth cause leading to the development of concentration. At times **yogis** have fascinating experiences in their meditation practice. They become excited and active; their energy overflows. At these times the teacher should not be encouraging. He or she should speak in such a way as to put **yogis** in their proper place, one might say. A teacher might also help to activate the fifth factor of enlightenment, tranquility, by the means discussed in the previous section. Or the teacher may instruct **yogis** to take it easy, just settle back and watch without trying too hard.*

Đôi khi cũng cần phải trấn áp tâm đã khích động. Đây là nguyên nhân thứ năm dẫn đến việc phát triển sự định thức. Đôi khi các hành giả có những sự trải nghiệm mê hoặc trong sự thực hành thiền định của mình. Họ trở nên đã khích động và tích cực, sự hoạt lực của họ bùng nổ. Tại những thời điểm này vị Giáo Thọ không nên cổ lệ. Người ta có thể nói Ông ấy hoặc Bà ấy trong một phương thức như vậy để đặt các hành giả vào vị trí thích đáng của họ. Một vị Giáo Thọ cũng có thể giúp cho xúc phát yếu tố thứ năm của sự giác ngộ, sự bình tĩnh, dĩ nhiên đã được thảo luận trong phần trước. Hoặc vị Giáo Thọ có thể giáo đạo các hành giả **biệt trước cấp** (*chớ lo lắng*), chỉ ở vị trí thích và quan chú mà không cần phải cố gắng quá sức.

6. CHEERING THE MIND THAT IS WITHERED BY PAIN

6. CHẤN TÁC TÂM THỨC ĐÃ BỊ KHÔ HÉO BỞI SỰ THỐNG KHỔ

*If the mind is shrunken and withered by pain, it may need to be made happy. This is the sixth means. A **yogi** may feel depressed by the environment, or by a recurrence of an old health problem. At this time the mind needs to be uplifted and cleared so that it becomes bright and sharp again. You might try to liven it up in various ways. Or the teacher also can cheer you up, not by telling jokes, but by encouraging talk.*

Nếu như tâm thức đã thức tiểu và đã bị khô héo bởi nỗi thống khổ, nó có thể cần được làm cho cao hứng. Đây là phương pháp thứ sáu. Một hành giả có thể cảm thọ đã uể oải chán nản vì hoàn cảnh, hoặc vì một sự phục phát của một vấn đề sức khỏe cũ. Tại thời điểm này tâm thức cần phải được chấn phấn và được thanh tịnh nhằm để cho nó trở nên minh trí và mãn nguyện trở lại. Bạn có thể cố gắng làm cho nó hoạt diệu trong nhiều phương thức sai biệt. Hoặc vị Giáo Thọ cũng có thể làm cho bạn phấn chấn lên, không phải bằng cách giảng những **tiểu thoại** (*câu chuyện vui cười*), mà bằng cách đàm thoại **lệnh nhân cổ vũ** (*tạo cảm hứng, cổ vũ, khuyến khích*).

7. CONTINUOUS BALANCED AWARENESS

7. TRÌ CỬU Ý THỨC ĐƯỢC BÌNH HÀNH

*The seventh way to arouse **Samādhi** is to continue balanced awareness at all times. Sometimes as the practice really deepens, you seem to be making no effort, but you are still mindful of objects as they arise and pass. At such times you should try not to interfere, even if this comfortable speed feels too slow for you and you want to step on the gas. You may want to realize the **Dhamma** very quickly. If you do try to speed up, you will upset the mind's equilibrium, and your awareness will become blunt. On the other hand, everything is so nice and smooth that you might relax too much. This, too, brings regression in practice. When there is effortless effort, you should cruise along, yet nonetheless keep up with the momentum that is present.*

Phương thức thứ bảy để kích khởi **Định An Chỉ** là luôn trì cử ý thức được bình hành trong mọi lúc. Đôi khi, khi sự thực hành xác thực đã gia thâm, bạn dường như bất tất yếu nỗ lực, mà bạn vẫn cần niệm vào các đối tượng khi chúng khởi sinh và diệt vong. Tại những thời điểm như vậy các bạn nên cố gắng không can thiệp vào, cho dù tốc độ thư thích này cảm thấy quá chậm đối với bạn và bạn muốn gia khoái tốc độ. Bạn có thể mong muốn chứng tri **Giáo Pháp** một cách hết sức nhanh chóng. Nếu như bạn cố gắng gia tốc, bạn sẽ đả phá sự bình tịnh của tâm thức, và sự ý thức của bạn sẽ trở nên giảm nhược. Mặt khác, mọi thứ khá vi diệu và bình ổn đến nỗi bạn có thể thư giãn rất nhiều. Điều này, cũng vậy, mang lại sự đảo thoái trong việc thực hành. Khi có sự nỗ lực dễ dàng thoái mái, bạn nên bình ổn hành sử theo, tuy nhiên hãy đồng bộ tăng trưởng với động lực hiện tại.

**8-9. AVOIDING THE DISTRACTED,
CHOOSING FRIENDS WHO ARE FOCUSED**
8-9. TỶ KHAI PHÂN TÁN CHÚ Ý LỰC, TUYỂN TRẠCH
CHƯ BẰNG HỮU ĐÃ TẬP TRUNG

*You should avoid people who are unconcentrated, and keep company with people who are concentrated — the eighth and ninth arousers of concentration. People who are neither calm nor peaceful, who have never developed any kind of concentration, carry a lot of agitation within them. Children born to such parents may also lack peace of mind. In **Burma** there is a concept closely related to the current Western notion of “good vibes.” There are many cases of people who have never meditated before, but when they come into the meditation center as visitors, they begin to feel very tranquilized and peaceful. They get the vibrations of **yogis** who are working seriously. Some visitors decide to come and practice. This seems very natural.*

Bạn nên tránh xa những người đã không tập trung, và bồi bạn với những người đã tập trung – các yếu tố kích khởi sự định thức thứ tám và thứ chín. Những người không trấn tĩnh mà cũng không an tịnh, những người không bao giờ đã phát triển bất luận thể loại nào của sự định thức, cư mang một số nỗi tiêu lự bất an ở trong họ. Những con trẻ được sinh ra từ những Bạc Cha Mẹ như vậy cũng có thể khuyết pháp tâm cảnh an tịnh. Trong **Xứ Miến Điện** có một khái niệm một cách tử tế đã tương quan với khái niệm của phương Tây về “hào cảm

giác.” Có nhiều trường hợp những người đã không bao giờ thiền định trước đây, thế nhưng khi họ bước vào Trung Tâm Thiền Định với tư cách là những tham quan giả, họ bắt đầu cảm thọ hết sức bình tĩnh và an tịnh. Họ có những sự rung động của các hành giả mà họ đang nỗ lực một cách nghiêm túc. Một số tham quan giả quyết định đến và thực hành. Điều này có vẻ hết sức tự nhiên.

*In the **Buddha's** time there was a king named **Ajātasattu** who had killed his father to gain the throne. He spent many, many sleepless nights after committing this evil deed. Finally he decided to consult the **Buddha**. He went through the forest and came upon a group of monks listening with peaceful concentration to a discourse of the **Buddha**. It is said that all his remorse and agitation disappeared, and he was filled with calm and tranquility such as he had not felt in a long time.*

Trong thời **Đức Phật** đã có một vị vua có tên là **Ajātasattu** đã sát tử người Cha mình để hoạch đắc vương quyền. Ông ấy đã trải qua rất, rất nhiều đêm mất ngủ sau khi đã phạm phải tà ác hạnh này. Cuối cùng Ông ấy đã quyết định hỏi ý kiến **Đức Phật**. Ông ấy đã đi qua chốn thâm lâm và đã tình cờ gặp một nhóm tu sĩ đang lắng nghe với sự định thức an tịnh một bài diễn giảng của **Đức Phật**. Người ta đã nói rằng tất cả sự hối hận và nỗi tiêu lự bất an đã biến mất, và Ông ấy đã sung mãn với sự bình tĩnh và sự ninh tịnh mà Ông ấy đã không cảm thọ như vậy trong một thời gian dài.

10. REFLECTING ON THE PEACE OF ABSORPTION

10. TƯ KHẢO SỰ AN TỊNH CỦA ĐỊNH AN CHỈ

*The tenth method is to reflect on the peace and tranquility of the **Jhānic** absorptions. This is relevant for **yogis** who have meditated in this way and attained pure tranquility. Remembering the method they used to attain **Jhāna**, they can briefly use it in the present moment to attain concentration of mind. Those who have not yet attained the **Jhānas** perhaps can recall some of the times when momentary concentration was very strong, when there was a feeling of peace and one-pointedness. By remembering the feeling of liberation from hindrances and the peace of mind that comes from continually activating momentary concentration, concentration could again arise.*

Phương pháp thứ mười là tư khảo sự an tịnh và sự ninh tịnh của các Pháp **Thiền Định An Chỉ**. Đây là hữu quan đối với những hành giả đã có thiền định trong phương thức này và đã thành đạt sự ninh tịnh thuần túy. Khi đã ký niệm phương pháp họ đã sử dụng để thành đạt **Thiền Định**, họ có thể một cách đoản tạm sử dụng nó trong khoảnh khắc hiện tại để thành đạt sự tập trung tâm thức. Những người đã vẫn chưa có thành đạt **Những Thiền Định** có lẽ có thể khởi lên hồi ức một số thời điểm khi sự định thức nhất thời (*Sát Na Định*) đã hết sức kiên định, khi đã có một cảm thọ an tịnh và nhất thống. Qua việc ký niệm cảm thọ giải thoát khỏi các Pháp chướng ngại tinh thần và tâm cảnh an tịnh xuất phát từ việc xúc phát một cách liên

tục sự định thức nhất thời (*Sát Na Định*), sự định thức có thể khởi sinh trở lại.

11. INCLINING THE MIND 11. KHUYNH HƯỚNG TÂM THỨC

The eleventh and last cause for concentration is to incline the mind persistently toward developing concentration. Everything depends on the effort expended in each moment. If you try to be concentrated, you will succeed.

Nguyên nhân thứ mười một và cuối cùng cho sự định thức là khuynh hướng tâm thức một cách trì tục tồn tại đến việc phát triển sự định thức. Mọi Pháp y phụ sự nỗ lực đã phó xuất trong mọi khoảnh khắc. Nếu như bạn cố gắng để được tập trung, bạn sẽ thành công.

EQUANIMITY: SEVENTH FACTOR OF ENLIGHTENMENT SỰ TRẦN TỊNH: YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ BẢY

Perhaps the United Nations should be given a new name. If it were called the Organization of Equanimities, delegates might be reminded of the state of mind that is essential at the negotiating table, especially when facing a hot problem. Any decision maker must be able to remain unbiased in the face of difficult problems.

Có lẽ Liên Hợp Quốc nên được ban phát một danh xưng mới. Nếu như nó đã được gọi là Tổ Chức Công Hội Trần Tĩnh, các đại biểu có thể được nhắc nhở về trạng thái tâm thức hoàn toàn tất yếu tại bàn đàm phán, nhất là khi đang đối diện một vấn đề nóng bỏng. Bất luận người đưa ra quyết sách nào cần phải có khả năng duy trì vô thiên kiến khi đối diện với những vấn đề khó khăn.

*The **Pāli** word **Upekkhā**, usually translated as equanimity, actually refers to the balancing of energy. It is that state of mind which is in the center, inclining neither to one extreme nor to the other. It can be cultivated in ordinary life, with its daily processes of decision, as well as in meditation.*

Từ ngữ **Pāli Xả**, thường đã được phiên dịch là sự trần tịnh, một cách xác thiết đề cập đến sự quân bình hoạt lực. Đó là trạng thái tâm thức ở chính trung, không khuynh hướng về sự cực đoan này mà cũng không khuynh hướng về sự cực đoan kia. Nó có thể đã được tu dưỡng trong đời sống thông thường, với những quá trình quyết sách hàng ngày của nó, cũng như trong sự thiền định.

MEDITATING THE INTERNAL CONTEST MINH TƯỞNG SỰ TRANH ĐOẠT NỘI TÂM

In meditation various states of mind compete. Faith tries to overwhelm its complement, intelligence or wisdom, and vice versa. It is the same with effort and concentration. It is

common knowledge among meditators that a balance in these two pairs of mental states is essential to maintain progress and direction in practice.

Trong việc thiền định những trạng thái tâm thức sai biệt cạnh tranh nhau. Sự tín tâm cố gắng áp đảo Pháp bổ sung của nó, trí lực hoặc trí tuệ, và ngược lại. Tương đồng với sự nỗ lực và sự định thức. Điều tri thức phổ biến giữa các thiền sinh rằng một sự bình hành trong hai đôi trạng thái tâm thức này là hoàn toàn tất yếu để duy trì sự tiến bộ và phương hướng trong việc thực hành.

At the beginning of a retreat you may be very enthusiastic and ambitious. Immediately upon sitting down, you pounce on the rising and falling or any other object that arises in your field of awareness. Due to excess effort, your mind is likely to overshoot the object of meditation or to slip off it. This missing of the mark may upset you, for you will feel that you are doing your best and yet not succeeding.

Vào giai đoạn bắt đầu của một khóa tu tĩnh tâm bạn có thể hết sức nhiệt tình và hữu chí hướng. Ngay sau khi đã ngồi xuống, bạn tóm lấy sự phồng lên và sự xẹp xuống hoặc bất luận đối tượng nào khác mà khởi sinh trong lãnh vực ý thức của mình. Do sự nỗ lực quá độ, tâm thức của bạn có thể vượt qua đối tượng thiền định hoặc lưu tẩu nó. Việc thiếu mất tiêu chí này có thể khiến cho bạn khổ não, vì bạn sẽ cảm thấy rằng bạn đang kiệt tạn toàn lực nhưng vẫn chưa thành công.

Perhaps you discover your folly and are able to slip into the rhythm of what is happening. As you watch the rising and falling, the mind fits into these processes and goes along with them. In time it becomes easy, and you begin to relax a bit. Effort seems pointless, but if you are not careful, sloth and torpor will creep in and overwhelm you.

Có lẽ bạn phát hiện sự ngu xuẩn của mình và có khả năng phóng nhập vòng tuần hoàn vắng phục của những gì đang xảy ra. Khi bạn quan chú sự phồng lên và sự xẹp xuống, tâm thức phù hợp với những quá trình này và đi cùng với chúng. Cấp thời nó trở nên dễ dàng, và bạn bắt đầu thư giãn một chút. Sự nỗ lực xem như vô ý nghĩa, thế nhưng nếu như bạn bất cẩn, sự giải đãi và sự thụy miên sẽ len lỏi vào và áp đảo bạn.

*At times a **yogi** may be quite successful in distinguishing mind and matter and seeing their connection. She or he gets a flavor of the **Dhamma** and finds this quite exciting. Filled with faith, the **yogi** begins to want to tell friends and parents about the wonderful truth she or he has just discovered. Due to faith, imagination and planning run wild. With so much thinking and feeling going on, the practice grinds to a halt. This succession of events is symptomatic of excessive faith.*

Đôi khi một hành giả có thể khá thành công trong việc phân biệt tâm thức và vật chất và việc tri đắc mối liên hệ chúng. Bà ấy hoặc Ông ấy đạt được một vị đạo **Giáo Pháp** và tra minh điều này khiến cho khá khích động. Khi đã sung mãn với sự tín tâm, hành giả bắt đầu muốn nói với những bằng hữu và những Bạc Cha Mẹ về sự thật tuyệt diệu mà Bà ấy hoặc Ông ấy đã vừa tra minh. Do ở chỗ sự tín tâm, tưởng tượng lực và sách hoạch rong ruổi. Với

quá nhiều sự nghĩ suy và sự cảm xúc đang biểu hiện, việc thực hành phải tạm dừng lại. Chuỗi liên tiếp bất đoạn của các sự kiện này là niềm trung triệu của sự tín tâm thái quá.

*Another **yogi** might have the same intuitive insight, but instead of wanting to spread the **Dhamma**, he or she begins to interpret the experience. You might say this type of **yogi** makes a mountain out of a molehill. Every little thing he or she perceives is interpreted in light of the meditation literature which this **yogi** has read. A string of reflections and thoughts arises, again blocking the practice. Such are the symptoms of excess of intelligence.*

Hành giả khác có thể có tuệ giác bằng trực giác tương đồng, thế nhưng thay vì niềm mong muốn truyền bá **Giáo Pháp**, Ông ấy hoặc Bà ấy bắt đầu diễn giải sự trải nghiệm. Bạn có thể nói thể loại hành giả này “tạo nên một ngọn núi từ một mảnh ruộng do chuột đồng đùn lên” (**tiểu đề đại tổ** - chuyện bé xé ra to, ít xít ra nhiều). Mọi điều nhỏ bé Ông ấy hoặc Bà ấy nhận thức đã được diễn giải qua việc khảo lự từ văn học thiền định mà vị hành giả này đã đọc. Một chuỗi thâm tư và những sự nghĩ suy khởi sinh, một lần nữa đang trở tắc việc thực hành. Đó là những trung triệu của trí lực quá độ.

*Many **yogis** have a great tendency to reason and check out what they hear before they accept it. They take pride in their quality of discrimination. When they come to meditate, they are always testing in an intellectual way the validity of what they are doing, verifying the practice against their intellectual understanding. If they remain caught in this pattern, such **yogis** will always be plagued by doubt. Rotating endlessly on doubt's merry-go-round, they will never move forward.*

Nhiều hành giả có một khuynh hướng cực hảo để suy lý và kiểm tra những gì họ được nghe trước khi họ tương tín nó. Họ tự hào về tính ưu chất thức biệt lực của mình. Khi họ đến với thiền định, họ luôn kiểm trắc trong một phương thức dụng não lực tính chính xác về những gì họ đang làm, tính hạch đối sự thực hành ngược lại với tuệ tri dụng não lực của họ. Nếu như họ vẫn cứ bị quyền nhập trong mô thức này, những hành giả như vậy sẽ luôn bị khốn nhiều bởi sự hoài nghi. Khi đã toàn chuyển một cách bất đình vòng nhất liên quán của sự hoài nghi, họ sẽ không bao giờ tiến bộ.

*Having heard of a method of practice, or having practiced a method and found it basically effective, then one should surrender oneself totally to the instructions given. Only then can swift progress be made. **Yogis** are like soldiers fighting a battle. They are on the front lines, and have no time to squabble or question orders. Every order that comes from the top must be obeyed without question; only then can the battle be won. Of course, I am not suggesting you surrender totally, with blind faith.*

Khi đã nghe một phương pháp thực hành, hoặc khi đã thực hành một phương pháp và đã nghiệm thấy nó một cách cơ bản hữu hiệu, thế rồi người ta nên phó thác bản thân mình một cách hoàn toàn theo những sự giáo đạo đã ban phát. Chỉ sau đó sự tiến bộ tấn tốc có thể được thực hiện. Các hành giả tự hô những binh sĩ đang chiến đấu một cuộc chiến. Họ đang tại tiền tuyến, và không có thời gian để tranh cãi to tiếng hoặc chất vấn những mệnh lệnh. Mọi mệnh lệnh xuất phát từ cấp tối cao cần phải được **nhị thoại một thuyết tợ phục tùng**

(phục tùng không một lời phản đối), chỉ như vậy mới có thể chiến đấu có được chiến thắng. Lẽ tất nhiên, Sư đã không đề nghị bạn phó thác một cách hoàn toàn, với sự tín tâm mù quáng.

*Up to the time when the arising and passing of phenomena can be seen lucidly and sharply, any **yogi's** practice will be variable and shaky, for faith and wisdom, energy and concentration are not yet in balance. If, however, the hurdles of imbalance are overcome and the **yogi** can simply watch the rapid arising and passing of phenomena, the imbalances between energy and concentration, faith and wisdom will be rectified. At this point, we say the **yogi** is endowed with the state of equanimity, which is the balancing of these four factors. It may seem that the noting or mindfulness is effortlessly carrying on by itself.*

Đến đúng thời điểm khi sự phồng lên và sự xẹp xuống của các hiện tượng có thể được tri giác một cách **minh bạch dị đồng** (rõ ràng để nhận biết) và một cách **đột nhiên đại bức độ** (biên độ dao động rộng lớn), bất luận sự thực hành nào của hành giả sẽ bị thay đổi và lung lay, vì sự tín tâm và trí tuệ, sự hoạt lực và sự định thức vẫn chưa bình hành. Tuy nhiên, nếu như những hàng rào bất bình hành đã được áp phục và hành giả một cách đơn giản quan chú sự khởi sinh và sự diệt vong nhanh chóng của các hiện tượng, sự bất bình hành giữa sự hoạt lực và sự định thức, sự tín tâm và trí tuệ sẽ được tu phục. Tại thời điểm này, chúng ta nói hành giả đã hội đủ phúc duyên với trạng thái của sự trấn tĩnh, đó là sự bình hành của bốn yếu tố này. Có thể xem ra chính sự chú ý hoặc sự chú niệm tự nó tiếp tục tiến hành một cách thoải mái dễ dàng.

*The mind that is balanced is like a carriage being pulled by two horses of equal strength and stamina. When both are running, driving the carriage is easy. The driver just lets the horses do the work. But if one horse is fast and the other is an old nag, the driver will have hard work. To avoid landing in the ditch, he or she will constantly have to make efforts to slow down the fast horse and speed up the nag. Similarly in meditation practice, at first there is no equilibrium among mental states, and the **yogi** is constantly careening from enthusiasm to doubt, from overexertion to laziness. As the practice continues, however, the enlightenment factor of equanimity arises, and then mindfulness seems to go along by itself. At this time we can experience a great comfort. To jump forward into a modern metaphor, we become drivers of a luxury automobile, going along an untrafficked freeway with the car on cruise control.*

Tâm thức đã được bình hành tự hồ một tứ luân mã xa được kéo bởi hai con ngựa có thể lực và nại lực tương đồng. Khi cả hai đang chạy, việc hành sử cỗ xe dễ dàng. Người lái xe chỉ để cho những con ngựa làm việc. Thế nhưng nếu như một con ngựa nhanh và con kia là con ngựa già, người đánh xe sẽ cần cù vất vả. Để tránh việc dẫn đến rơi xuống rãnh nước thông ruộng, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ một cách bất đoạn phải nỗ lực để giảm tốc con ngựa nhanh và gia tốc con ngựa già. Một cách tương tự trong việc thực hành thiền định, thoát tiên có sự bình tĩnh giữa các trạng thái tinh thần, và hành giả một cách bất đoạn làm cho nghiêng một bên từ sự nhiệt tình sang sự hoài nghi, từ việc dụng lực quá độ sang sự lười biếng. Tuy nhiên, khi thực hành tiếp tục, yếu tố giác ngộ của sự trấn tĩnh khởi sinh, và thế rồi chính sự chú niệm xem như tự nó tiến hành theo. Tại thời điểm này chúng ta có thể trải nghiệm một sự thư thích

cực hảo. Để chuyển tới một sự tượng trưng hiện đại, chúng ta trở thành những người lái xe một chiếc xe hơi xa hoa sang trọng, đang chạy dọc theo con đường cao tốc đã không bị tắc nghẽn với chiếc xe đang trong hệ thống không chế tuần hành xa tốc.

**FAITH BALANCED WITH INTELLIGENCE,
ENERGY BALANCED WITH CONCENTRATION**
SỰ TÍN TÂM BÌNH HÀNH VỚI TRÍ LỰC,
SỰ HOẠT LỰC BÌNH HÀNH VỚI SỰ ĐỊNH THỨC

The characteristic of equanimity is the balancing of corresponding mental states so that one does not overwhelm the other. It creates a balance between faith and intelligence, energy and concentration.

Đặc tính của sự trấn tĩnh là việc bình tịnh những trạng thái tinh thần tương quan nhằm để cho trạng thái tinh thần này bất áp đảo trạng thái tinh thần kia. Nó kiến tạo một sự bình hành giữa sự tín tâm và trí lực, sự hoạt lực và sự định thức.

NEITHER EXCESS NOR LACK
KHÔNG QUÁ LƯỢNG MÀ CŨNG KHÔNG KHUYẾT THIỂU

*The function of equanimity as a factor of enlightenment is to fill in where there is a lack and to reduce where there is excess. Equanimity arrests the mind before it falls into extremes of excess or lack. When **Upekkhā** is strong, there is total balance, no inclination at all toward excess in any direction. The **yogi** does not need to make an effort to be mindful.*

Chức năng của sự trấn tĩnh như một yếu tố giác ngộ là điền bổ nơi mà có một sự khuyết thiếu và giảm thiểu nơi mà có sự quá lượng. Sự trấn tĩnh ngăn cản tâm thức trước khi nó rơi vào tính cực đoan quá lượng hoặc khuyết thiếu. Khi **Xả** cường hữu lực, có sự bình hành hoàn toàn, không có tính cách hướng đến sự quá lượng chút nào cả trong bất luận phương hướng nào. Hành giả bất nhu yếu nỗ lực để cản niệm.

A GOOD DRIVER JUST LETS THE HORSES PULL
MỘT NGƯỜI LÁI XE GIỎI CHỈ ĐỂ NHỮNG CON NGỰA KÉO

It seems as if mindfulness is taking care of everything, like the driver of the carriage who settles back and lets the horses do the work of pulling. This state of ease and balance is the manifestation of equanimity.

Xem ra y như thể sự chú niệm chiếu cố hết tất cả, tự hồ người lái tứ luân mã xa ở vị trí thư thích và để cho những con ngựa làm công việc lôi kéo. Trạng thái khinh tung tự tại và trấn định này là sự biểu hiện của sự trấn tĩnh.

When I was a child, I heard people talking about how to carry two baskets on the ends

of a bamboo pole. This is common in **Burma**. The pole is carried over one shoulder, with a loaded basket on the front end and another in back. When you first start off, you have to exert a lot of effort, and the load feels burdensome. But after ten or fifteen steps, the pole begins rocking up and down to the rhythm of your walking. You and the pole and the baskets move along in a relaxed way, so that you hardly feel the load. I could not believe this at first, but now that I have meditated, I know that it is quite possible.

Khi Sư đã là một nhi đồng, Sư đã nghe người ta nói về cách thức mang hai cái giỏ vào hai đầu của một đòn gánh tre. Điều này phổ biến trong **Xứ Miến Điện**. Đòn gánh đã được vác qua một bên vai, với một cái giỏ đã được chắt đầy ở đoạn cuối phía trước và cái giỏ kia ở phía sau. Khi bạn mới bắt đầu, bạn phải cố gắng một số nỗ lực, và cảm thọ một gánh nặng. Thế nhưng sau mười hoặc mười lăm bước, đòn gánh bắt đầu rung chuyển lên và xuống một cách tuần hoàn văng phịch theo bộ hành của bạn. Bạn và cây đòn gánh và những cái giỏ tiến hành trong một phương thức thoải mái nhẹ nhàng, để bạn hầu như không cảm thọ gánh nặng. Thoạt tiên Sư không thể nào tin được điều này, thế nhưng bây giờ khi Sư đã có thiền định, Sư xác tri rằng điều ấy hoàn toàn khả thi.

CONTINUOUS MINDFULNESS CAUSES EQUANIMITY SỰ CHÚ NIỆM LIÊN TỤC DẪN KHỎI SỰ TRẦN TỊNH

*According to the **Buddha** the way to bring about equanimity is wise attention: to be continually mindful from moment to moment, without a break, based on the intention to develop equanimity. One moment of equanimity causes a succeeding moment of equanimity to arise. Once equanimity is activated, it will be the cause for equanimity to continue and to deepen. It can bring one to deep levels of practice beyond the insight into the arising and passing away of phenomena.*

Căn cứ vào **Đức Phật** phương thức mang lại sự trấn tĩnh là sự chú ý minh trí: cần niệm một cách trì tục trong từng mỗi khoảnh khắc, một cách bất đình, đã dựa trên tác ý phát triển sự trấn tĩnh. Một khoảnh khắc của sự trấn tĩnh dẫn khởi một khoảnh khắc kế tiếp sau của sự trấn tĩnh khởi sinh. Một khi sự trấn tĩnh đã được xúc phát, nó sẽ là nguyên nhân để cho sự trấn tĩnh được trì tục và được gia thâm. Nó có thể đưa người ta đến những trình độ thực hành thâm khắc vượt qua tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng.

*Equanimity does not arise easily in the minds of beginning **yogis**. Though these **yogis** may be diligent in trying to be mindful from moment to moment, equanimity comes and goes. The mind will be well balanced for a little while and then it will go off again. Step by step equanimity is strengthened. The intervals when it is present grow more prolonged and frequent. Eventually, equanimity becomes strong enough to qualify as a factor of enlightenment.*

Sự trấn tĩnh không khởi sinh một cách dễ dàng ở trong những tâm thức của các hành

giả ở giai đoạn bắt đầu. Mặc dù những hành giả này có thể cần phần trong việc cố gắng để được cần niệm trong từng mỗi khoảnh khắc, sự trấn tĩnh **chuyển thuần tức thệ** (*qua đi thoát chốc*). Tâm thức sẽ được hoàn toàn trấn định trong một chốc lát và thế rồi nó sẽ biến mất trở lại. Từng bước một, sự trấn tĩnh đã được tăng gia. Khoảng thời gian khi nó hiện diện dần dần trở nên được lâu dài và thường xuyên hơn. Cuối cùng, sự trấn tĩnh trở nên đủ mạnh để có được tư cách là một yếu tố giác ngộ.

FIVE MORE WAYS TO DEVELOP EQUANIMITY **THÊM NĂM PHƯƠNG THỨC NỮA ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ TRẤN TĨNH**

There are five ways to arouse equanimity discussed in the commentaries.

Có năm phương thức kích khởi sự trấn tĩnh đã được thảo luận trong các Bộ Chú Giải.

1. BALANCED EMOTION TOWARD ALL LIVING THINGS

1. TÂM BÌNH KHÍ HÒA CẢM XÚC ĐỐI VỚI MỌI SINH VẬT

The first and foremost is to have an equanimeous attitude toward all living beings. These are your loved ones, including animals. We can have a lot of attachment and desire associated with people we love, and also with our pets. Sometimes we can be what we call “crazy” about someone. This experience does not contribute to equanimity, which is a state of balance.

Điều trước tiên và tối trọng yếu là phải có một thái độ bình thản đối với mọi chúng sinh hữu tình. Đây là những người chí thân của bạn, bao gồm cả những động vật. Chúng ta có thể có nhiều sự chấp trước và sự ham thích đã hữu quan hệ với những người mà chúng ta yêu thương, và luôn cả với những súc vật của chúng ta. Đôi khi chúng ta có thể trở thành những gì mà chúng ta gọi là “phát điên” về một người nào đó. Sự trải nghiệm này không góp phần dẫn đến sự trấn tĩnh, đó là một trạng thái trấn định.

To prepare the ground for equanimity to arise, one should try to cultivate an attitude of non-attachment and equanimity toward the people and animals we love. As worldly people, it may be necessary to have a certain amount of attachment in relationships, but excessive attachment is destructive to us as well as to loved ones. We begin to worry too much over their welfare. Especially in retreat, we should try to put aside such excessive concern and worry for the welfare of our friends.

Điện định cơ sở (*để thiết lập cơ sở*) cho sự trấn tĩnh khởi sinh, người ta nên cố gắng tu dưỡng một thái độ phi chấp trước và sự trấn tĩnh đối với những người và các động vật mà chúng ta yêu thương. Là người thế tục, có thể nhất thiết phải có một lượng chấp trước nhất định trong các mối quan hệ, thế nhưng sự chấp trước quá mức sẽ hủy diệt chúng ta cũng như những người chí thân. Chúng ta bắt đầu **ưu lự** (*buồn rầu lo lắng*) quá nhiều về sự phúc lợi của họ. Đặc biệt là trong khóa tu tĩnh tâm, chúng ta nên cố gắng đặt sự quan tâm và nỗi **ưu**

lự (buồn rầu lo lắng) quá mức như vậy sang một bên vì sự phúc lợi của những bằng hữu chúng ta.

*One reflection that can develop non-attachment is to regard all beings as the heirs of their own **Kamma**. People reap the rewards of good **Kamma** and suffer the consequences of unwholesome acts. They created this **Kamma** under their own volition, and no one can prevent their experiencing the consequences. On the ultimate level, there is nothing you or anybody else can do to save them. If you think in this way, you may worry less about your loved ones.*

Một sự tưởng pháp có thể phát triển phi chấp trước là khán đãi tất cả chúng hữu tình là những kẻ thừa nhân của chính **Nghiệp Lực** mình. Người ta hoạch đắc những sự báo thưởng của **Thiện Nghiệp Lực** và phải thụ lãnh những kết quả của những hành động vô tình hảo. Họ đã kiến tạo **Nghiệp Lực** này dưới ý chí hành sử của chính mình, và không ai có thể phòng chỉ việc trải nghiệm những kết quả của mình. Ở trình độ tối hậu, bạn hoặc bất luận ai khác không có thể làm gì để vãn cứu mình. Nếu bạn nghĩ suy trong phương thức này, bạn có thể bớt **ưu** **lự** (buồn rầu lo lắng) hơn về những người chí thân của mình.

*You also can gain equanimity about beings by reflecting on Ultimate Reality. Perhaps you can tell yourself that, ultimately speaking, there is only mind and matter. Where is that person you are so wildly in love with ? There is only **Nāma** and **Rūpa**, mind and body, arising and passing away from moment to moment. Which moment are you in love with ? You may be able to drive some sense into your heart this way.*

Bạn cũng có thể hoạch đắc sự trấn tĩnh về chúng hữu tình qua việc tư khảo về Pháp Chân Đế Tối Hậu. Có lẽ bạn có thể tự nhủ rằng, nói một cách cơ bản, chỉ có tâm thức và vật chất. Người mà bạn một cách cực kỳ luyện ái đang ở đâu ? Chỉ có **Danh** và **Sắc**, tâm thức và sắc thân, sự khởi sinh và sự diệt vong trong từng mỗi khoảnh khắc. Vậy với khoảnh khắc nào bạn đang luyện ái ? Bạn có thể có khả năng lý giải một số ý niệm vào nội tâm mình theo phương thức này.

One might worry that reflections like this could turn into unfeeling indifference and lead us to abandon a mate or a dear person. This is not the case. Equanimity is not insensitivity, indifference or apathy. It is simply non-preferential. Under its influence, one does not push aside the things one dislikes nor grasp at things one prefers. The mind rests in an attitude of balance and acceptance of things as they are. When equanimity, this factor of enlightenment, is present, one abandons both attachment to beings and dislike for them. The texts tell us that equanimity is the cause for the cleansing and purification of one who has deep tendencies toward lust or desire, which is the opposite of equanimity.

Người ta có thể **ưu** **lự** (buồn rầu lo lắng) rằng những sự thâm tư như thế này có thể đổi thành sự mặc bất quan tâm vô tình và dẫn đến chúng ta bỏ mặc một người phối ngẫu hoặc

một người trân ái. Đây không phải sự lệ. Sự trân tịnh không là sự mặc nhiên, sự mặc bất quan tâm hoặc sự lãnh đạm. Một cách giản đơn nó là phi ưu ái. Dưới ảnh hưởng lực của nó, người ta không đẩy sang một bên các Pháp mà người ta bất hoan hỷ cũng bất chấp trước các Pháp mà người ta ưa thích. Tâm thức tịnh chỉ trong một thái độ trấn định và nhẫn thụ các Pháp khi chúng đang hiện diện. Khi sự trấn tịnh, yếu tố giác ngộ, đang hiện diện, người ta vứt bỏ cả sự chấp trước với chúng hữu tình và bất hoan hỷ với chúng. Các văn bản kinh điển chỉ cho chúng ta biết rằng sự trấn tịnh là nguyên nhân cho sự thanh khiết và sự tịnh hóa một người có những khuynh hướng thâm khắc đến sự tham dục hoặc lòng dục vọng, đó là Pháp đối lập của sự trấn tịnh.

2. BALANCED EMOTION TOWARD INANIMATE THINGS

2. TÂM BÌNH KHÍ HÒA CẢM XÚC ĐỐI VỚI CÁC VẬT VÔ SINH MẠNG

The second way of developing this factor of enlightenment is to adopt an attitude of balance toward inanimate things: property, clothing, the latest fad on the market. Clothing, for example, will be ripped and stained someday. It will decay and perish because it is impermanent, like everything else. Furthermore, we do not even own it, not in the ultimate sense. Everything is nonself; there is no one to own anything. To develop balance and to cut down attachment, it is helpful to look at material things as transient. You might say to yourself, “I’m going to make use of this for a short time. It’s not going to last forever.”

Phương thức thứ hai cho việc phát triển yếu tố giác ngộ này là áp dụng một thái độ bình hành đối với các sự vật vô sinh mạng: tài sản, y phục, sự phong thượng tối tân nhất thời ở trên thị trường. Y phục, ví dụ, sẽ bị xé rách và bị bôi bẩn một ngày nào đó. Nó sẽ mục rã và bị hư hỏng đi vì nó không thường tồn, tự hô mọi sự vật khác. Hơn nữa, chúng ta thậm chí không sở hữu nó, bất hàm hữu ý nghĩa tối hậu nào. Mọi sự vật là phi tự ngã, không một ai sở hữu bất luận điều chi. Đề phát triển sự bình hành và cắt giảm sự chấp trước, thật hữu dụng khi quan khán các Pháp vật chất là đoản tạm. Các bạn có thể tự nhủ “Tôi sẽ sử dụng thứ này trong một thời gian ngắn. Nó sẽ không trì cửu vĩnh viễn.”

People who get caught up in fads may be compelled to buy each new product that appears on the market. Once this gadget has been bought, another more sophisticated model will soon appear. Such persons throw away the old one and buy a new one. This behavior does not reflect equanimity.

Những người đã bị quyền nhập vào sự phong thượng nhất thời họ có thể bị cưỡng cầu mua từng sản phẩm mới xuất hiện trên thị trường. Một khi tiểu trang trí này đã được mua, một mô hình phức tạp hơn sẽ sớm xuất hiện. Những người như vậy vứt bỏ cái cũ và mua một cái mới. Hành vi này không hiển thị sự trấn tịnh.

3. AVOIDING PEOPLE WHO “GO CRAZY”

3. TỶ KHAI NHỮNG NGƯỜI “PHÁT ĐIÊN”

The third method for developing equanimity as an enlightenment factor is avoiding the company of people who tend to be crazy about people and things. These people have a deep possessiveness, clinging to what they think belongs to them, both people and things. Some people find it difficult to see another person enjoying or using their property.

Phương pháp thứ ba cho việc phát triển sự trấn tĩnh như một yếu tố giác ngộ là việc tránh xa đoàn thể những người có xu hướng bị say mê đối với người và các sự vật. Những người này có một sự chiếm hữu dục cường liệt thâm thiết, tính y luyện cường liệt vào những gì họ nghĩ suy thuộc về mình, cả người và các sự vật. Một số người nghiệm thấy khôn khổ khi nhìn thấy tha nhân đang thụ hưởng hoặc đang sử dụng tài sản của họ.

*There is the case of an elder who had a great attachment to pets. It seems that in his monastery he bred a lot of dogs and cats. One day this elder came to the center in **Rangoon** to do a retreat. When he was meditating, he was practicing under favorable circumstances, but his practice was not very deep. Finally I had an idea and asked him if he had any pets in his monastery. He brightened up and said, “Oh yes, I have so many dogs and cats. Ever since I came here I’ve been thinking about whether they have enough food to eat and how they’re doing.” I asked him to forget about the animals and concentrate on meditation, and quite soon he was making good progress.*

Có tình huống của một trưởng lão đã có một sự chấp trước thâm thiết với các sủng vật. Hình như là trong tu đạo viện của mình, Ngài đã bồi dục một số những con chó và các con mèo. Một hôm vị trưởng lão này đã đi đến Trung Tâm Thiền Viện ở **Rangoon** để tham dự một khóa tu tĩnh tâm. Khi Ngài ấy đã đang thiền định, Ngài ấy đã đang thực hành dưới những cảnh huống hữu lợi, thế nhưng sự thực hành của Ngài ấy đã không được thâm khắc lẫm. Cuối cùng Sư đã có một chủ ý và đã vấn hỏi Ngài ấy xem là Ngài ấy đã có những sủng vật nào trong tu đạo viện của mình không. Ngài ấy đã khởi lên cao hứng và đã nói “Ồ có, Tôi có rất nhiều chó và mèo. Kể từ khi Tôi đã đến đây, Tôi đã nghĩ suy về việc liệu chúng có đủ thực phẩm để ăn không và chúng đang làm sao.” Sư đã yêu thỉnh Ngài ấy quên đi những động vật và tập trung vào sự thiền định, và chẳng bao lâu sau Ngài ấy đã tiến triển khả quan.

Please do not allow over-attachment to loved ones, or even pets, to prevent you from attending meditation retreats which will allow you to deepen your practice and to develop equanimity as a factor of enlightenment.

Không cho phép sự chấp trước quá mức đến những người chí thân, hoặc thậm chí đến cả những sủng vật, để phòng chỉ bạn tham gia các khóa tu tĩnh tâm, vốn sẽ trợ cấp bạn gia thâm sự thực hành của mình và phát triển sự trấn tĩnh như một yếu tố giác ngộ.

4. CHOOSING FRIENDS WHO STAY COOL

4. TUYỂN TRẠCH CHƯ BẰNG HỮU BẢO TRÌ TRẤN TỊNH

*As a fourth method of arousing **Upekkhā**, you should choose friends who have no great*

attachment to beings or possessions. This method of developing equanimity is simply the converse of the preceding one. In choosing such a friend, if you happen to pick the elder I described just now, it could be a bit of a problem.

Là một yếu tố thứ tư cho việc kích khởi **Xả**, bạn nên chọn những bằng hữu không có sự chấp trước thâm thiết với chúng hữu tình hoặc tài sản. Phương pháp phát triển sự trấn tĩnh này một cách đơn giản là tương phản với phương pháp trước. Trong việc chọn lựa một bằng hữu như vậy, nếu như bạn tình cờ khiêu tuyền vị trưởng lão mà Sư đã vừa mới miêu thuật, điều đó có thể là một chút vấn đề.

5. INCLINING THE MIND TOWARD BALANCE

5. KHUYNH HƯỚNG TÂM THỨC ĐẾN SỰ TRẤN ĐỊNH

The fifth and last cause for this factor of enlightenment to arise is constantly to incline your mind toward the cultivation of equanimity. When your mind is inclined in this way, it will not wander off to thoughts of your dogs and cats at home, or of your loved ones. It will only become more balanced and harmonious. Equanimity is of tremendous importance both in the practice and in everyday life. Generally we get either swept away by pleasant and enticing objects, or worked up into a great state of agitation when confronted by unpleasant, undesirable objects. This wild alternation of contraries is nearly universal among human beings. When we lack the ability to stay balanced and unfaltering, we are easily swept into extremes of craving or aversion. The scriptures say that when the mind indulges in sensual objects, it becomes agitated. This is the usual state of affairs in the world, as we can observe. In their quest for happiness, people mistake excitement of the mind for real happiness. They never have the chance to experience the greater joy that comes with peace and tranquility.

Nguyên nhân thứ năm và cuối cùng cho yếu tố giác ngộ này kích khởi là khuynh hướng tâm thức của bạn một cách bất đoạn đến việc tu dưỡng sự trấn tĩnh. Khi tâm thức của bạn đã khuynh hướng trong phương thức này, nó sẽ không lưu lãng đến những sự nghĩ suy về những con chó và các con mèo ở nhà, hoặc về những người chí thân của mình. Điều đó chỉ sẽ trở nên được bình hành và hài hòa hơn. Sự trấn tĩnh có tính trọng yếu cực hảo cho cả trong việc thực hành và trong đời sống hàng ngày. Nói chung, chúng ta hoặc đã bị **túy tâm** (*say đắm*) bởi những đối tượng duyệt ý và mê nhân, hoặc đã bị rơi vào một trạng thái **đại động can hỏa** (*kích động nóng nảy mãnh liệt*) khi đã đối diện với những đối tượng bất duyệt ý, bất khả vọng cầu. Sự luân lưu vô tiết chế của những điều tương phản này gần như phổ biến ở giữa chúng hữu tình nhân loại. Khi chúng ta khuyết phạp năng lực bảo trì tâm bình khí hòa và bất dao động, chúng ta một cách dễ dàng bị cuốn vào những sự cực đoan của lòng khát vọng hoặc **sự yếm ô** (*sự chán ghét*). Các văn bản kinh điển nói rằng khi tâm thức mẩn túc trong các đối tượng dục trần, nó trở nên đã bị giáo động. Đây là sự thái thông thường trong thế gian, như chúng ta có thể quan sát. Trong việc tìm kiếm niềm hạnh phúc cho mình, người ta ngộ giải sự kích động tâm thức với niềm chân hạnh phúc. Họ không bao giờ có cơ hội trải nghiệm

niềm lạc sự cực hảo hơn đến từ sự an tịnh và sự ninh tịnh.

THE FACTORS OF ENLIGHTENMENT DEVELOPED: HEALING INTO THE DEATHLESS

NHỮNG YẾU TỐ GIÁC NGỘ ĐÃ ĐƯỢC PHÁT TRIỂN: TRỊ DỮ SỰ BẤT TỬ

*All of the factors of enlightenment bring extraordinary benefits. Once fully developed, they have the power to bring **Samsāric** suffering to an end. So the scriptures tell us. This means that the perpetual, cyclical birth and death of beings who are composed of mental and physical phenomena can come to a complete stop.*

Tất cả những yếu tố giác ngộ mang lại những điều hữu ích phi phạm. Một khi đã phát triển một cách hoàn toàn, chúng có năng lực đưa **Vòng Luân Hồi** đông thống đến một sự kết thúc. Các văn bản kinh điển đã chỉ cho chúng ta biết như vậy. Điều này có nghĩa là sự sản sinh và sự tử vong không ngừng hoạt động tuần hoàn mà đã trở thành các hiện tượng tinh thần và thể chất có thể đi đến một sự đình chỉ hoàn toàn.

*The factors of enlightenment also have the capacity to pulverize **Māra's** ten armies, the destructive inner forces which keep us bound on the wheel of suffering and rebirth. For this reason, **Buddhas** and enlightened ones develop the factors of enlightenment and are thus able to transcend this realm of sensual pleasures as well as the realms of subtle form and all the formless realms.*

Các yếu tố giác ngộ cũng có năng lực triệt để kích bại Thập Đội Quân **Ác Ma**, những cường lực tiêu cực ở nội tâm nhất định kìm giữ chúng ta trong vòng chuyển luân đông thống và tái sinh. Vì lý do này, **Chư Phật** và các Bậc đã giác ngộ phát triển các yếu tố giác ngộ và như vậy có khả năng vượt qua Cõi Giới của những cảm giác khoái lạc (**Cõi Dục Giới**) này cũng như Cõi Giới hình sắc vi tế (**Cõi Sắc Giới**) và tất cả các Cõi Giới vô định hình (**Cõi Vô Sắc Giới**).

*You may ask where one goes after being liberated from these three types of realms. It cannot be said there is another birth of any kind, for with **Nibbāna** comes cessation of birth and death. Birth brings inevitable life, aging, sickness and eventual death - all the aspects of suffering. To be free from all suffering is to be free from birth. Nor will death be able to happen. **Nibbāna** is free from birth and also from death.*

Bạn có thể thắc mắc nơi mà người ta sẽ đi sau khi đã được giải thoát khỏi ba thể loại Cõi Giới này. Không thể nào nói rằng có sự sản sinh nữa ở bất luận thể loại nào, bởi vì **Níp Bàn** đi đến việc đình chỉ sự sản sinh và sự tử vong. Sự sản sinh mang lại đời sống bất khả ty miễn, sự lão邁, sự tật bệnh và cuối cùng sự tử vong – tất cả các phương diện của nỗi đông thống. Để được thoát khỏi mọi nỗi đông thống là được thoát khỏi sự sản sinh. Sự tử vong cũng không có khả năng xảy ra. **Níp Bàn** không có sự sản sinh cũng không có sự tử vong.

*When fully developed, these factors of enlightenment bring the **yogi** to attain **Nibbāna**. In this they are comparable to strong, effective medicine. They confer the strength of mind necessary to withstand the ups and downs of life. Moreover, they often cure physical and mental diseases. There is no guarantee that if you meditate you will be able to cure every disease. However, it is possible that the development of enlightenment factors can bring healing to sicknesses, even those which appear incurable.*

Khi đã phát triển một cách hoàn toàn, những yếu tố giác ngộ này đạo trí hành giả thành đạt **Níp Bàn**. Về điểm này, có thể so sánh với dược phẩm hữu lực, hữu hiệu. Chúng trao tặng sức mạnh tinh thần cần thiết để chịu đựng những sự thăng hoa và các sự trầm trệ của cuộc đời. Hơn nữa, chúng thường trị dứt những bệnh hoạn về thể chất và tinh thần. Không có sự bảo chứng rằng nếu như bạn thiền định bạn sẽ có khả năng trị dứt mọi bệnh hoạn. Tuy nhiên, thật khả thi rằng sự phát triển của những yếu tố giác ngộ có thể mang lại sự khang phục tật bệnh, ngay cả những căn bệnh tỏ ra bất khả cải biến.

PURIFYING OUR MENTAL ILLNESSES **TỊNH HÓA CÁC BỆNH TINH THẦN CỦA CHÚNG TA**

Mental disease is the disease of greed, hatred, delusion, jealousy, miserliness, conceit and so forth. When these forces arise, they make the mind unclear and clouded. This clouded mind will produce physical phenomena which reflect its clouded state. Instead of having a clear and bright complexion, when your mind is clouded by negativity, you will look dull, unhappy and unhealthy, much as if you had been breathing polluted air.

Bệnh hoạn tinh thần là bệnh hoạn của sự tham lam, lòng cừu hận, sự thô giác, lòng đố kỵ, sự keo kiệt, lòng tự phụ và v.v. Khi những cường lực này khởi sinh, chúng làm cho tâm thức bất thanh sở và đã bị mê hoặc. Tâm thức đã bị mê hoặc này sẽ tạo ra các hiện tượng thể chất hiển thị trạng thái đã bị mê hoặc của nó. Thay vì có một tính chất thanh tịnh và minh trí, khi tâm thức đã bị mê hoặc bởi tính tiêu cực, bạn sẽ trông thấy mờ đẫn, bất cao hứng và bất kiên khang, hầu như thể bạn đang hô hấp không khí đã bị ô nhiễm.

*However, if you are energetically trying to activate a penetrative mindfulness from moment to moment on the object of observation, very naturally the mind will stay on this object without scattering or dissipating. **Samādhi** or concentration is present at this time. After a due period, the mind will be cleansed of the hindrances or negative tendencies. Now wisdom will begin to unfold. When insights arise, the mind becomes even purer, as if it were breathing clean air again after returning from the hustle and bustle of a city.*

Tuy nhiên, nếu như bạn đang cố gắng một cách tinh lực sung bái xúc phát một sự chú niệm hữu động sát lực trong từng mỗi khoảnh khắc vào đối tượng quan sát, một cách hết sức tự nhiên tâm thức sẽ an trụ vào đối tượng này mà không bị linh tán hoặc bị tiêu tán. **Định An Chỉ** hoặc sự định thức hiện diện tại thời điểm này. Sau một đoạn thời gian thích đáng, tâm

thức sẽ được thanh tẩy các Pháp chương ngại tình thần hoặc các khuynh hướng tiêu cực. Bây giờ trí tuệ sẽ bắt đầu triển khai. Khi các tuệ giác khởi sinh, tâm thức thậm chí còn trở nên thuần khiết hơn, y như thể nó đã được hô hấp không khí thanh khiết trở lại sau khi đã trở về từ sự chen chúc ồn ào nhốn nháo của một thành thị.

Mindfulness, energy and investigation lead to concentration and insights which arise in successive stages. Each new insight is like another breath of fresh air to the mind. The stage of insight into the arising and passing away of phenomena is the beginning of good, deep practice. The factor of equanimity begins to stabilize the mind, and mindfulness becomes deeper and deeper. The arising and passing away of objects will be perfectly clear, and there will be no doubt about the true nature of what can be directly experienced.

Sự chú niệm, sự hoạt lực và sự thâm duyệt dẫn đến sự định thức và các tuệ giác khởi sinh trong những giai đoạn liên tục. Mỗi tuệ giác mới tự hồ luồng gió mới đến tâm thức. Giai đoạn tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng là giai đoạn bắt đầu của sự thực hành thâm khắc, minh trí. Yếu tố trấn tĩnh bắt đầu bảo trì ổn định tâm thức, và sự chú niệm trở nên càng lúc càng thâm khắc hơn. Sự khởi sinh và sự diệt vong của các đối tượng sẽ một cách tinh xác minh hiển, và sẽ hoàn toàn không một chút nghi vấn nào về chân thực tính của những gì có thể được trải nghiệm một cách trực tiếp.

Sudden upsurges of energy may make the practice seem effortless at this point. Yogis may understand that there is no one present even to make an effort. Joy and rapture arise as the yogi perceives directly his or her own purity of mind, as well as the secret of Reality unfolding from moment to moment. Tremendous joy is followed by tranquil peace and a mind that is free from doubts and worries. In this peaceful space it is possible to see more and more clearly. Concentration can also deepen when there is no disturbance. At this deep level of practice, one can truly experience a balanced mind, a mind that is not swept away by pleasant sensations, even though extreme rapture and joy may be present. Nor do unpleasant objects agitate the mind. Yogis feel no dislike for pain nor attachment to pleasure.

Những sự trào dâng bột phát của sự hoạt lực có thể làm cho việc thực hành có vẻ như bất nhu phí lực tại thời điểm này. Các hành giả có thể tuệ tri rằng thậm chí không có ai ở lúc này nỗ lực cả. Niềm lạc sự và sự cuồng hỷ khởi sinh khi hành giả nhận thức một cách trực tiếp chính sự thuần khiết ở tâm thức của Ông ấy hoặc Bà ấy, cũng như **quyết khiêu** (bí quyết then chốt) của Pháp Chân Đế đang được triển khai trong từng mỗi khoảnh khắc. Niềm lạc sự cực hảo đã theo sau bởi sự bình yên tĩnh lặng và một tâm thức không còn những sự hoài nghi và những nỗi ưu lự. Trong không gian an tịnh này, thật khả thi để tri đắc một cách càng lúc càng minh hiển hơn. Sự định thức cũng có thể gia thâm khi không có sự nhiễu loạn. Tại trình độ thực hành thâm khắc này, người ta có thể trải nghiệm một cách chuẩn xác một tâm bình khí hòa, một tâm thức đã không bị **túy tâm** (say đắm) bởi những cảm giác duyệt ý, cho dù sự cuồng hỷ và niềm lạc sự cực độ có thể đang tại trường. Mà cả những đối tượng bất duyệt ý cũng bất giao động tâm thức. Các hành giả không cảm thấy bất hoan hỷ sự thông khổ mà cũng bất chấp trước vào niềm khoái lạc.

EFFECTS ON THE BODY NHỮNG HIỆU QUẢ Ở SẮC THÂN

*The seven factors of enlightenment naturally affect the body as well as the mind, for these two are intricately connected. When the mind is really pure and suffused with the factors of enlightenment, this has a tremendous effect on the circulatory system. New blood being produced is extremely pure. It permeates the various organs and sense organs, clearing them. The body becomes luminous, and perceptions are heightened. Visual objects will be extremely brilliant and clear. Some **yogis** may perceive so much light emanating from their bodies that their entire rooms may be lit up at night. The mind, too, is filled with light. There is bright faith, as well as the verified faith of believing in your own unmediated experience of what is happening. The mind becomes light and agile, as does the body, which sometimes feels as if it is floating in the air. Often the body may become quite imperceptible, and **yogis** can sit for many hours without feeling any pain at all.*

Bảy yếu tố giác ngộ ảnh hưởng một cách tự nhiên đến sắc thân cũng như tâm thức, vì hai điều này đã tương quan một cách **thô tông phức tạp** (rối beng phức tạp). Khi tâm thức thực sự thuần khiết và đã bố mãn với các yếu tố giác ngộ, điều này có một hiệu quả cực hảo đến hệ thống tuần hoàn huyết dịch. Tân huyết dịch khi đã được sản sinh thì thuần khiết một cách phi thường. Nó thẩm thấu các khí quan và những cảm giác khí quan sai biệt, trừng thanh chúng. Sắc thân trở nên phát quang, và những động sát lực đã được gia cao. Các đối tượng thị giác sẽ được minh lượng và thấu minh một cách phi thường. Một số hành giả có thể nhận thức rất nhiều ánh sáng đang tán phát từ những sắc thân mình đến nỗi toàn bộ các căn phòng của họ có thể được chiếu lượng vào ban đêm. Tâm thức, cũng vậy, đã được sung mãn với hạnh phúc. Có sự tín tâm minh trí, cũng như sự tín tâm đã được chứng thực khi đang có niềm tin vào sự trải nghiệm đã tự học vốn có của chính mình về những gì đang xảy ra. Tâm thức trở nên khinh nhu và cơ mẫn, sắc thân hiện hành như vậy, mà đôi khi cảm thấy y như thể đang bay bổng trên không trung. Thông thường sắc thân có thể trở nên **nan dĩ sát giác** (khó bề nhận biết), và các hành giả có thể tọa hành trong nhiều giờ đồng hồ mà không cảm thấy thống khổ chút nào cả.

MIRACULOUS CURES NHỮNG CÁCH LIỆU PHÁP KỲ TÍCH

*Old diseases, incurable ailments, are affected by the strength of the enlightenment factors, especially at the deeper levels of practice. At the center in **Rangoon**, it is a common occurrence for so-called miraculous cures to occur. Entire books could be written just listing the cases. Here I will merely mention two outstanding ones.*

Những căn bệnh cũ, các tiểu bệnh bất khả cải biến, đã bị ảnh hưởng bởi năng lực của các yếu tố giác ngộ, đặc biệt là ở những trình độ thực hành thâm khắc hơn. Tại Trung Tâm ở **Rangoon**, một sự phát sinh phổ biến được gọi là những cách liệu pháp kỳ tích phát sinh. Toàn

bộ những sách có thể đã được viết chỉ liệt kê những ca bệnh. Tại đây Sur sẽ chỉ đề cập đến hai ca nổi bật.

A CASE OF TUBERCULOSIS MỘT KẾT HẠCH BỆNH LỆ

*Once there was a man who had been suffering from tuberculosis for many years. Having sought treatment from various doctors and traditional **Burmese** herbalists, and having spent time in the TB ward of **Rangoon** General Hospital, still he was not cured. Downhearted and desperate, he felt certain that the only path open to him led toward death. As a last resort, he applied to meditate at the center but concealed his poor state of health lest he be refused admittance on the grounds that other **yogis'** health would be endangered.*

Ngày xưa đã có một nam nhân đã bị bệnh hoạn từ căn bệnh kết hạch trong nhiều năm. Khi đã tìm kiếm sự điều trị từ những y sĩ khác nhau và những thương nhân được thảo truyền thống của **Nước Miến Điện**, và khi đã trải qua thời gian trong bộ trú viện kết hạch bệnh của Bệnh Viện Đa Khoa **Rangoon**, Ông ấy đã vẫn không được chữa khỏi. Tiêu trầm và tuyệt vọng, Ông ấy đã cảm thấy xác tín rằng đạo lộ duy nhất mở ra cho Ông ấy đã dẫn đến sự tử vong. Coi như một phương sách cuối cùng, Ông ấy đã thân thỉnh thiền định tại Trung Tâm thể nhưng đã che giấu tình trạng sức khỏe bất hảo của mình vì sợ rằng Ông ấy không được cho phép vào với nguyên nhân rằng sức khỏe của các hành giả khác sẽ bị nguy hại.

*Within two weeks of practice, his chronic symptoms came to the surface with a vengeance, exacerbated by the painful sensations that normally come during a certain period of practicing the **Dhamma**. His pain was so excruciating, agonizing and exhausting that he could not sleep at all but lay awake all night coughing.*

Trong vòng hai tuần thực hành, chứng trạng mạn tính của Ông ấy đã hiển lộ cực kỳ, đã gia kịch bởi những cảm giác đông thống một cách thông thường đã đến trong một đoạn thời gian nhất định khi đang thực hành **Giáo Pháp**. Nỗi thống khổ của Ông ấy đã rất nan dĩ nhân thụ, đã cực độ thống khổ và đã làm cho **tinh bì lực kiệt** (sức cùng lực kiệt) đến nỗi Ông ấy không thể nào ngủ chút nào cả mà trái lại đã nằm ho suốt cả đêm không ngủ được.

*One night I was in my cottage and I heard the terrible coughing sounds that came from his quarters. Taking some **Burmese** herbal cough medicine, I went to him expecting to help alleviate some recently contracted flu or cold. Instead, the man was sprawled in his room, so exhausted that he could not say a word to me. His spittoon was nearly filled with blood he had coughed up. I asked if he wanted medicine, and when at last he was able to speak, he confessed his medical condition. My first thought was to wonder whether I had breathed any of his germs.*

Một đêm nọ Sur đã ở trong ngôi nhà nhỏ của mình và Sur đã nghe những tiếng ho dữ dội đến từ khu nhà của Ông ấy. Khi đã lấy một ít thuốc ho thảo dược của **Nước Miến Điện**, Sur đã đi đến gặp Ông ấy với hy vọng giúp giảm khinh một số bệnh nhiễm cảm cúm hoặc cảm

lạnh vừa mới mắc phải. Thay vào đó, nam nhân với tứ chi nằm trải dài trong phòng mình, đã rất **tĩnh bì lực kiệt** (*sức cùng lực kiệt*) đến nỗi Ông ấy không thể nào nói một lời với Sư. Bình ồng nhỏ của Ông ấy đã gần tràn đầy máu mà Ông ấy đã ho ra. Sư đã vấn hỏi liệu Ông ấy có muốn uống thuốc không, và cuối cùng khi Ông ấy đã có khả năng để nói, Ông ấy đã sám hối về tật bệnh nội khoa của mình. Sự nghĩ suy đầu tiên của Sư đã tự hỏi không biết Sư đã hít phải vi sinh vật nào của Ông ấy không.

The man went on, apologizing for having brought this infectious condition into the retreat center, but begging for permission to continue his practice. “If I leave there is only one path for me and that is the path of death” he said. These words touched my heart. I quickly began to encourage and inspire him to continue the practice. After making quarantine arrangements to prevent his tuberculosis from spreading all over the center, I continued to instruct him.

Nam nhân đã tiếp tục, đã đạo khiêm vì đã mang căn bệnh truyền nhiễm này vào Trung Tâm tĩnh tu, thế nhưng đã cầu trợ sự cho phép để tiếp tục việc thực hành của mình. Ông ấy đã nói “Nếu như con rời khỏi, chỉ có một đạo lộ duy nhất cho con và đó là đạo lộ tử vong.” Những lời nói này đã cảm động nội tâm Sư. Một cách nhanh chóng Sư đã bắt đầu cổ vũ và khích lệ Ông ấy tiếp tục việc thực hành. Sau khi đã an bài việc cách ly kiểm dịch để phòng chỉ bệnh kết hạch của Ông ấy khỏi việc lây lan khắp cả Trung Tâm, Sư đã tiếp tục giáo đạo Ông ấy.

*Within a month the man had overcome his tuberculosis through his fantastic progress in meditation. He left the center completely cured. Three years later he reappeared as a robust and healthy monk. I asked him how he felt now. Had his TB or coughing fits recurred ? “No” said the man. “The TB has never returned. As for coughing, at times my throat itches, but if I am mindful of this sensation immediately, I don’t begin to cough. The **Dhamma** is fantastic, miraculous. Having drunk the medicine of **Dhamma**, I am completely cured.”*

Trong vòng một tháng nam nhân đã áp phục căn bệnh kết hạch của Ông ấy thông qua sự tiến bộ cực hảo của mình trong thiền định. Ông ấy đã rời khỏi Trung Tâm hoàn toàn đã được chữa khỏi. Ba năm sau Ông ấy đã trùng tân xuất hiện là một vị tu sĩ cường tráng và kiện khang. Sư đã vấn hỏi Ông ấy bây giờ Ông ấy cảm thấy thế nào. Căn bệnh kết hạch hoặc cơn ho của Ông ấy đã phục phát không ? “Dạ không” nam nhân đã nói. “Căn bệnh kết hạch đã không bao giờ khôi phục. Về cơn ho, đôi khi cổ họng con bị ngứa, thế nhưng nếu như con cần niệm ngay lập tức vào cảm giác này, con không phát khởi cơn ho. **Giáo Pháp** phi thường và kỳ tích. Khi đã thọ phương lương diệu dược của **Giáo Pháp**, con đã hoàn toàn được chữa khỏi.”

A WOMAN’S HIGH BLOOD PRESSURE **CAO HUYẾT ÁP CỦA MỘT NỮ NHÂN**

Another case happened about twenty years ago. This was a woman who lived in the center compound. She was related to one of the staff members. For a long time she had

suffered from high blood pressure and had sought treatment and drugs from doctors. Sometimes she came to me and I would encourage her to meditate, saying that even if she died in the course of the practice, she would enjoy a lot of happiness in her next rebirth. She always had an excuse, though, and continued to take refuge in her doctors.

Một bệnh lệ khác đã xảy ra khoảng hai mươi năm trước. Việc này đã là một nữ nhân đã sống trong khu nhân viên của Trung Tâm. Bà ấy đã có mối quan hệ thân thuộc với một thành viên trong toàn thể viên chức. Trong một thời gian dài Bà ấy đã bị bệnh hoạn từ căn bệnh cao huyết áp và đã tìm kiếm sự điều trị và những dược phẩm từ những vị y sĩ. Đôi khi Bà ấy đã đến gặp Sư và Sư sẽ cổ lệ Bà ấy để thiền định, đã nói rằng cho dù Bà ấy đã tử vong trong tiến trình thực hành, Bà ấy sẽ thụ hưởng rất nhiều niềm hạnh phúc trong sự tái sinh kế tiếp của mình. Tuy vậy, Bà ấy đã luôn có một viện cớ, và đã tiếp tục nương tựa vào các vị y sĩ của mình.

*Finally I gave her a scolding. “Many people come from long distances, even from foreign countries, to taste the **Dhamma** in this retreat center. Their practice is deep and they experience many fantastic things. You live here and yet you haven’t meditated to any level of satisfaction at all. You remind me of the fierce-looking stone lion which guards the foot of a stupa. Those lions, you know, always have their backs to the stupa so that they can never pay it any respect.”*

Cuối cùng Sư đã kể tội Bà ấy. “Nhiều người từ rất xa đến, thậm chí từ những nước ngoài, để có vị đạo **Giáo Pháp** trong Trung Tâm tĩnh tu này. Sự thực hành của họ thâm khắc và họ trải nghiệm được nhiều điều cực hảo. Bà sống ở đây và tuy vậy Bà đã không có thiền định đến một trình độ mãn ý chút nào cả. Bà làm Sư nhớ đến con sư tử đá trông hung mãnh canh giữ chân một bảo tháp. Những con sư tử đó, Bà biết đấy, luôn quay lưng của mình lại đối chiếu với bảo tháp nhằm để chúng không bao giờ có thể bày tỏ bất luận lòng tôn kính nào đối với bảo tháp.”

*The woman was quite hurt by this scolding and agreed to try meditation. Within a short time she had reached the stage of great pain. The pain of her illness, combined with the pain of the **Dhamma**, gave her a really tough time. She could hardly eat or sleep. Eventually her family members, who also lived at the center, began to become alarmed at her condition. They begged her to return to their quarters so that they could take care of her. I was opposed to this and exhorted her to continue her practice rather than to listen to them.*

Nữ nhân đã cảm thấy khá thương tâm với lời trách mắng này và đã đồng ý cố gắng thiền định. Trong vòng một thời gian ngắn Bà ấy đã đạt đến giai đoạn thống khổ cường liệt. Nỗi thống khổ tật bệnh của mình, đã kết hợp với nỗi thống khổ của **Giáo Pháp**, đã cho Bà ấy một thời gian xác thực khó chịu đựng. Bà ấy hầu như không thể ăn hoặc ngủ. Cuối cùng các thành viên trong gia đình của Bà, họ cũng đã sống tại Trung Tâm, đã bắt đầu khởi lên nỗi hoang mang sợ hãi về tình trạng của Bà ấy. Họ đã thân thỉnh Bà trở về những khu nhà của họ nhằm để họ có thể chiếu cố Bà ấy. Sư đã cường liệt phản đối điều này và đã khuyên bảo

Bà ấy tiếp tục việc thực hành của mình hơn là lắng nghe họ.

Her family members came to her again and again, and I for my part insisted that she continue. It was quite a battle for this woman, but she persisted with her meditation. She was very tough. She had a new surge of inspiration and resolved to see her practice through to the end, even if she died.

Những thành viên trong gia đình của Bà đã đến với Bà ấy lặp đi lặp lại nhiều lần, và về phần Sư đã kiên quyết yêu cầu Bà ấy tiếp tục. Điều đó quả là một cuộc chiến đấu đối với nữ nhân này, thế nhưng Bà ấy đã kiên trì bất giải với việc thiền định của mình. Bà ấy đã hết sức cứng rắn. Bà ấy đã có một sự tăng kích khởi phát linh cảm mới và đã quyết tâm kinh lịch việc thực hành của mình cho đến cùng, cho dù Bà ấy tử vong.

The woman's pain was fantastically severe. She felt as if her brain was going to fall apart. The veins in her head throbbed, pounded and hammered. She endured all of it with patience, simply watching the pain. Soon a great heat began to emanate from her body. She emanated and radiated a great fire. Finally she overcame all these sensations and everything became still and calm. She had won the battle. Her high blood pressure was completely cured, and she never again had to take medicines for that disease.

Nỗi thống khổ của nữ nhân đã cực kỳ kịch liệt. Bà ấy đã cảm thấy y như thể não của mình đã sắp long ra. Các huyết quản trong đầu của Bà ấy đã đập mạnh, đã đập thành thịch và đã đập liên tục. Bà ấy đã chịu đựng với tất cả sự kiên nhẫn của nó, chỉ đơn giản quan chú nỗi thống khổ. Ngay sau đó một sức nóng cường liệt đã bắt đầu tản phát từ sắc thân của Bà. Bà ấy đã phát sinh và đã bức xạ phát tán một ngọn lửa cường liệt. Cuối cùng Bà đã áp phục tất cả những cảm giác này và mọi thứ đã trở nên tịch tịnh và bình tịnh. Bà ấy đã chiến thắng trận chiến. Bệnh cao huyết áp của Bà ấy đã hoàn toàn được chữa khỏi, và Bà ấy đã tuyệt bắt tái thọ dụng những dược phẩm cho căn bệnh đó nữa.

OTHER DISEASES — AND DON'T FORGET LIBERATION ! **NHỮNG SỰ BỆNH HOẠN KHÁC – VÀ XIN ĐỪNG QUÊN SỰ GIẢI THOÁT !**

*I have witnessed cures of impacted intestines, uterine fibroids, heart disease, cancer and more. There is no guarantee of this outcome, though I hope the stories are inspiring to you. Nonetheless, if a **yogi** is ardent, persistent, heroic and courageous in trying to be mindful of painful sensations that arise from diseases or old injuries, he or she may find a miraculous recovery from these troubles. Persistent effort carries a great possibility.*

Sư đã chứng kiến những liệu pháp về bệnh tắc nghẽn đường ruột, bệnh cơ lưu tử cung, nam chứng (*ung thư*) và hơn nữa. Không có sự bảo chứng cho kết quả này, cho dù Sư hy vọng những truyện ký đang khởi phát linh cảm đến bạn. Tuy nhiên, nếu như một hành giả nhiệt thiết, kiên trì bất giải, anh dũng và dũng cảm trong việc cố gắng can thiệp về những cảm giác đồng thống khởi sinh từ những sự bệnh hoạn hoặc những vết thương cũ, Ông ấy hoặc Bà ấy có thể nghiệm thấy một sự khang phục kỳ tích từ những vấn đề này. Sự nỗ lực trì tục tồn

tại mang lại một khả năng cực hảo.

Satipaṭṭhāna meditation is perhaps especially useful for cancer patients. Cancer is terrible. There is so much suffering both in the body and in the mind. One who is versed in Satipaṭṭhāna meditation can lighten his or her burden by being mindful of pain, no matter how dire. He or she can die a peaceful death, perfectly and impeccably mindful of just the pain. This kind of death is good and noble.

Thiền định **Niệm Xứ** có lẽ hữu dụng nhất là cho những bệnh nhân nham chứng (*ung thư*). Bệnh nham chứng (*ung thư*) thật khủng khiếp. Có rất nhiều nỗi đau thống cả trong sắc thân và ở nội tâm. Một người đã tinh thông trong thiền định **Niệm Xứ** vị ấy có thể giảm khinh gánh nặng bằng cách cần niệm về nỗi thống khổ, bất luận nó kinh khủng như thế nào. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể tử trong một sự tử vong an tịnh, chỉ với sự cần niệm nỗi thống khổ một cách cực hảo và một cách **vô khả khiêu tích** (*không có khả năng xoi mói, bắt bẻ*). Thế loại tử vong này là minh trí và cao quý.

May you make full use of the knowledge you have gained through this exposition on the seven factors of enlightenment. May you cultivate each factor, starting from mindfulness and finishing with equanimity, so that you can become a fully liberated being.

Ước mong bạn tận dụng triệt để tri thức mà bạn đã hoạch đắc thông qua việc xiển thuật tường tế này về bảy yếu tố giác ngộ. Ước mong bạn tu dưỡng từng mỗi yếu tố, bắt đầu từ sự chú niệm và kết thúc với sự an tịnh, nhằm để cho bạn có thể trở thành một hữu tình đã giải thoát một cách hoàn toàn.

THE VIPASSANĀ JHĀNAS
NHỮNG THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

SOFTENING THE RIGID MIND
LÀM NHU NHUYỄN TÂM THỨC KIÊN NGẠNH

*The Buddha said “Indeed with meditation, one can develop knowledge and wisdom as grounded and as vast as the earth.” The quality of such wisdom permeates the mind, making it expansive and vast. In the absence of meditation, however, the mind becomes narrow and rigid under the constant assault of **Kilesas**. Each moment we are unmindful, **Kilesas** penetrate into the mind, making it tight, tense and agitated.*

Đức Phật đã thuyết “Thực ra với thiền định, người ta có thể phát triển tri thức và trí tuệ khi đã được kiến lập một cách có cơ sở và cụ đại như quả địa cầu.” Ưu chất của trí tuệ như vậy thâm thấu tâm thức, đã làm cho nó khoan đại và cụ đại. Tuy nhiên, trong sự khuyết tịch thiền định, tâm thức **biến đặc hiệp trách** (*lòng dạ trở nên hẹp hòi*) và kiên ngạnh dưới sự xung kích bất đoạn của **các Pháp Phiền Não**. Mỗi khoảnh khắc chúng ta bất lưu tâm, **các Pháp Phiền Não** thâm thấu tâm thức, làm cho nó căng thẳng, khấn trương và đã tiêu lự.

The objects that bombard us at the six sense doors are sometimes good and sometimes bad, sometimes pleasant, sometimes unpleasant. A pleasant visual object presents itself: the unguarded mind will naturally fill with craving and clinging, closing tightly around that object. Seized by this tension and agitation, the mind begins to scheme of ways to get that very pleasant object. From this plan to grasp the object, speech and physical movements may develop.

Các đối tượng oanh kích chúng ta tại lục môn cảm quan thì đôi khi thiện hảo và đôi khi bất hảo, đôi khi duyệt ý, đôi khi bất duyệt ý. Một đối tượng thị giác duyệt ý tự nó hiện diện: tâm thức đã bất cẩn hộ sẽ một cách tự nhiên sung mãn với lòng khát vọng và sự y luyến, quan bề một cách khấn mật xung quanh đối tượng ấy. Đã bị tóm lấy bởi sự khấn trương và sự tiêu lự này, tâm thức bắt đầu lập kế hoạch những phương thức để có được đối tượng hết sức duyệt ý ấy. Từ kế hoạch này để nắm chắc đối tượng, lời nói và những sự chuyển động thể chất có thể phát triển.

If the mind is unguarded and an unpleasant object appears, aversion will naturally arise. Again, the mind will become agitated. Some manifestation might be seen: a bright face twisted into a scowl, harsh and dreadful words, or even acts of violence.

Nếu như tâm thức đã bất cẩn hộ và một đối tượng bất duyệt ý xuất hiện, **sự yếm ố** (sự chán ghét) một cách tự nhiên sẽ khởi sinh. Một lần nữa, tâm thức sẽ trở nên bị tiêu lự. Một số biểu hiện có thể được nhìn thấy: một diện mạo **tiên diễm** (tươi đẹp) đã chuyển đổi một **sự nộ khí xung xung** (nộ khí xung thiên, điên tiết, cáu tiết), những lời nói **thích nhĩ** (chối tai) và đáng kinh hãi, hoặc ngay cả những hành động bạo lực.

In the face of objects neither pleasant nor unpleasant, if the mind is unguarded, delusion will cloud the mind, stopping it from seeing what is true. At this moment, too, there is tension and hardness of mind.

Khi đối diện với những đối tượng không có duyệt ý mà cũng không có bất duyệt ý, nếu như tâm thức đã bất cẩn hộ, sự thố giác sẽ mê hoặc tâm thức, đình chỉ nó khỏi việc tri đắc những gì đúng sự thực. Tại khoảnh khắc này, cũng vậy, có một sự khấn trương và sự kiên ngạnh của tâm thức.

It would be foolish to think that we can eliminate pleasant, unpleasant and neutral objects from our lives. What is important is to maintain a wholesome relationship with them. Perhaps one could stuff one's ears with cotton wool, blindfold oneself and grope about while maintaining a meditative state of mind. But obviously one could not block one's nostrils or anesthetize one's tongue, nor cut off the sensitivity of the body to heat, cold and other sensations. Sitting in meditation, we try to concentrate on the primary object. But we will still hear sounds, and strong sensations may arise in other parts of the body. Despite our best effort, our practice could slip for a few moments, and our thinking mind could run completely wild.

Sẽ thật ngu xuẩn khi nghĩ suy rằng chúng ta có thể tiêu trừ những đối tượng duyệt ý, bất duyệt ý và trung tính khỏi đời sống của mình. Điều trọng yếu là duy trì một quan hệ tịnh

hảo với chúng. Có lẽ người ta có thể nhét bông gòn vào đôi tai của mình, tự bịt mắt và đã mò mẫm trong khi đang duy trì một trạng thái tâm thức hãm nhập thâm tư. Thế nhưng một cách minh hiển người ta không thể nào bịt mũi của mình hoặc làm tê liệt lưỡi của mình, mà cũng không cắt đứt sự mẫn cảm của sắc thân với sự nóng, sự lạnh và các cảm giác khác. Khi đang tọa hành trong thiền định, chúng ta cố gắng tập trung vào đối tượng chủ yếu. Thế nhưng chúng ta vẫn sẽ nghe những âm thanh, và những cảm giác cường liệt có thể khởi sinh trong các bộ phận khác ở sắc thân. Dù rằng sự nỗ lực tối hảo của mình, việc thực hành của chúng ta có thể sa sút trong một vài khoảnh khắc, và tâm thức đang nghĩ suy của chúng ta có thể chạy rong ruổi một cách hoàn toàn.

THE POWER OF RESTRAINT NĂNG LỰC CỦA SỰ KHẮC CHẾ

*The practice of restraint is an effective way of preventing this assault by **Kilesas**. Restraint does not mean becoming dead and numb. It means guarding each sense door so that the mind does not run out through it into fantasies and thoughts, plans and schemes. Mindfulness is actually the cause for restraint to arise. When we are mindful in each moment, the mind is held back from falling into a state where greed, hatred and delusion may erupt. If we are vigilant, eventually the mind will become somewhat tamed and content not to escape into danger of ambush by **Kilesas**.*

Việc thực hành sự khắc chế là một phương thức hữu hiệu cho việc phòng chỉ sự xung kích của **các Pháp Phiền Não**. Sự khắc chế không có nghĩa bất tri và thất khứ tri giác. Nó có nghĩa việc bảo vệ từng mỗi cảm quan môn nhằm để cho tâm thức không chạy xuyên qua nó rơi vào những sự ảo tưởng và những sự nghĩ suy, những sách hoạch và các kế hoạch. Sự chú niệm một cách xác thiết là nguyên nhân cho sự khắc chế khởi sinh. Khi chúng ta cẩn niệm trong từng khoảnh khắc, tâm thức đã được ngăn cản không rơi vào một trạng thái nơi mà sự tham lam, lòng cừ hận, và sự thố giác có thể đột nhiên phát xuất. Nếu như chúng ta cảnh giác, cuối cùng tâm thức sẽ trở nên phần nào được thuần hóa và nguyện ý bất đào ly môi nguy hiểm do bởi **các Pháp Phiền Não** phục kích.

*We have to be on our toes. As soon as we come into contact with an object, we note it immediately for what it is. We want to be sure that in seeing is only the seeing, in hearing only the hearing, in touch only the touch, in taste only the taste, and in thinking, just the thought. Each of these processes should be clear and simple, not burdened with a lot of extra rumination, not clotted with **Kilesas**. If I we are able to be really mindful, objects will arise and pass without further thoughts or reactions, just the process in itself. No matter what kind of objects we are forced to encounter, we will be safe from desire or aversion.*

Chúng ta phải ở trên những ngón chân mình. Ngay khi chúng ta tiếp xúc với một đối tượng, chúng ta chú niệm nó ngay lập tức đối với những gì nó hiện hữu. Chúng ta muốn xác tín rằng trong việc khán kiến chỉ là việc khán kiến, trong việng thính văn chỉ là việc thính văn,

trong việc tiếp xúc chỉ là việc tiếp xúc, trong việc khẩu vị chỉ là việc khẩu vị, và trong việc nghĩ suy chỉ là sự nghĩ suy. Mỗi quá trình này nên được minh hiển và đơn giản, không được cảm thấy phiền nhiễu với quá nhiều sự trầm tư thêm vào, không được ngốc nghếch với **các Pháp Phiền Não**. Nếu như bạn có khả năng cẩn niệm thực sự, các đối tượng sẽ khởi sinh và diệt vong mà không cần có thêm những sự nghĩ suy hoặc những năng lực phản ứng hơn nữa, tự nó chỉ là quá trình. Bất luận thể loại nào của các đối tượng chúng ta buộc phải gắng sức để tiếp xúc, chúng ta sẽ không bị nguy hại từ lòng dục vọng hoặc **sự yếm ố** (*sự chán ghét*).

*There was a great king in the **Buddha's** time who was once very curious as to how monks could keep their precepts. Young monks, he observed, remained chaste even in the vigor of their prime, when lust easily arises. He asked a senior monk about this. The monk said "When young monks come across a girl younger than they are, they consider her as their younger sister. When they come across a woman of the same age or slightly older, they consider her their elder sister. When they come across a woman older than that, they consider her their mother. If she is advanced in age, they consider her their grandmother."*

Đã có một bậc đại vương trong thời **Đức Phật** vị ấy đã từng hết sức hiếu kỳ về làm thế nào các vị tu sĩ có thể thọ trì những điều học giới của mình. Ông ấy đã giám thị, các vị tu sĩ trẻ đã duy trì được sự thuần khiết ngay cả trong thời thanh niên cường kiện của mình, khi lòng tham dục khởi sinh một cách dễ dàng. Ông ấy đã vấn hỏi một vị tu sĩ niên trưởng về điều này. Vị tu sĩ đã nói "Khi các vị tu sĩ trẻ ngộ kiến một nữ hài tử trẻ tuổi hơn họ, họ coi Cô ấy như là em gái trẻ của mình. Khi họ ngộ kiến một nữ nhân đồng niên linh hoặc lớn tuổi hơn một chút, họ coi Bà ấy như là chị lớn của mình. Khi họ ngộ kiến một nữ nhân lão niên hơn thế đó, họ coi Bà ấy như người Mẹ của mình. Nếu như Bà ấy đã tăng niên linh, họ coi Bà ấy như người Bà của mình."

The king was not satisfied. He said "But the mind is very quick, and even if you make yourself think in those ways, lust may already have arisen."

Nhà vua đã không hài lòng. Ông ấy đã nói "Thế nhưng tâm thức hết sức nhanh chóng, và mặc dù bạn phải tự khảo lự trong những phương thức ấy, lòng tham dục có thể đã khởi sinh rồi."

*The elder tried again. "If a monk comes across a woman, if he is unmindful and begins to admire her features, her body, then naturally lust will arise. But if he should look at a woman by dissecting her into pieces, in terms of the thirty-two parts of the body — hair, teeth, nails and so forth — and if he reflects on the repulsiveness of these parts, he will be filled with disgust and not desire her at all." This meditation on the body was given by the Lord **Buddha**.*

Vị trưởng lão đã cố gắng lần nữa. "Nếu như một vị tu sĩ ngộ kiến một nữ nhân, nếu như vị ấy bất lưu tâm và bắt đầu ngưỡng mộ những nét đặc trưng của Bà ấy, sắc thân Bà ấy, thế rồi một cách tự nhiên lòng tham dục sẽ khởi sinh. Thế nhưng nếu như vị ấy quan khán

một nữ nhân một cách phẫu tích vào những bộ kiện của Bà ấy, dựa vào ba mươi hai bộ phận của sắc thân – tóc, những răng, các móng tay và v.v. – và nếu như vị ấy tư khảo về tính **khả tăng ố** (*đáng ghét cay ghét đắng*) của những bộ phận này, vị ấy sẽ sung mãn với **sự ố tâm** (*buồn nôn, kinh tởm*) và bất tưởng vọng Bà ấy chút nào cả.” Việc thiền định về sắc thân này đã được **Đức Thế Tôn** ban phát.

The king then asked “What if a monk has more imagination than concentration ?” On the subject of imagination, I would like to interpolate another story here.

Thế rồi nhà vua đã vấn hỏi “Nếu như một vị tu sĩ có nhiều tưởng tượng lực hơn sự định thức thì như thế nào ?” Về chủ đề tưởng tượng lực, Sư muốn sáp nhập vào đây một truyện ký khác.

Somewhere on the premises of a certain meditation center there is a little closet in which a skeleton is hung. The skeleton is for people to come and look at, reflecting upon the imminence of death, and perhaps also on bones as a repulsive body part. Under its bony feet is a small sign that says “Sixteen-year-old girl.”

Ở đâu đấy trong nội khu của một Trung Tâm thiền định nào đó có một cái tủ nhỏ trong đó đã treo một **cốt giá** (*khung xương*). Bộ khung xương là để mọi người đến và quan khán, tư khảo về sự bách cận tử vong, và có lẽ luôn cả hài cốt như một phần **tăng ố** (*ghét cay ghét đắng*) của sắc thân. Dưới những bàn chân xương xẩu của nó có một ký hiệu nhỏ ghi rằng “Cô gái mười sáu tuổi.”

Possessed of wise attention, one visitor might say “Oh, that poor girl, only sixteen but she had to die. I too will die one day.” Spiritual urgency might arise, and this person might try to do more good deeds, or practice meditation with greater ardor. Another visitor might reflect on the repulsiveness of the bones, and see that there is nothing to the body, just bones, this frame.

Đã có sự chú ý minh trí, một tham quan giả có thể nói “Ồ, cô gái đáng thương ấy, mới mười sáu mà Cô ấy đã phải tử vong. Tôi cũng sẽ tử vong một ngày nào đó.” Sự khản thiết tinh thần có thể khởi sinh, và người này có thể cố gắng tạo nhiều thiện công đức hơn, hoặc thực hành thiền định với sự sung mãn khích tình hơn. Một tham quan giả khác có thể tư khảo về tính **khả tăng ố** (*đáng ghét cay ghét đắng*) về hài cốt, và tri đắc rằng không có chi là sắc thân cả, chỉ là hài cốt, thân khu này.

Along comes a young and imaginative man. Standing in front of the skeleton, his eyes fall on the placard that says what it once was. He says to himself “What a pity ! How beautiful she must have been before she died.” He looks at the skull and starts to flesh it out with a beautiful face, adding nice hair and a very nice neck. His eyes travel slowly downward, filling out each part of the body. He is filled with craving by the image he has called up, an image

perhaps not so different from the creations of a taxidermist.

Một nam nhân trẻ và có nhiều tướng tượng lực đến. Khi đã đứng trước bộ khung xương, đôi mắt của anh ấy rơi vào tờ cáo thị điều đó nói lên những gì nó đã từng có. Anh ấy tự nhủ “Thật là đáng tiếc ! Cô ấy hẳn phải mỹ lệ biết bao trước khi Cô ấy đã tử vong.” Anh ấy quan khán hộp sọ và bắt đầu làm cho nó đầy đủ với một diện mạo mỹ lệ, bỏ tóc mái tóc xinh đẹp và một chiếc cổ hết sức xinh đẹp. Đôi mắt anh ấy di động một cách chậm rãi xuống dưới, làm căng phồng từng bộ phận của sắc thân. Anh ấy đã sung mãn với lòng khát vọng bởi sự tưởng tượng mà anh ấy đã **dụng ma pháp triệu hoán** (*dụng pháp huyền bí vậy gọi*), một sự tưởng tượng có lẽ không có sai khác lắm so với những sáng tạo của một **động vật tiêu bản bác chế sư** (*nhà bác chế nhồi xác động vật chết làm cho có vẻ sống lại*).

Let us return now to the story of the king. The older monk replied “All the young monks practice mindfulness. They activate restraint of their senses, so that they are guarded at each sense door. Their minds are not wild. They don’t fantasize about the things they see.”

Bây giờ chúng ta hãy trở lại truyện ký của nhà vua. Vị tu sĩ trưởng lão đã trả lời “Tất cả các vị tu sĩ trẻ tuổi thực hành sự chú niệm. Họ xúc phát sự khắc chế các giác quan của mình, nhằm để cho họ bảo vệ ở mỗi cảm quan môn. Các tâm thức của họ không rong ruổi vô tiết chế. Họ không ảo tưởng về các sự vật họ khán kiến.”

The king was impressed. He said “Yes, that must be very true. I can testify from my own experience that when I go to my harem without mindfulness, I get into a lot of trouble. But if I am mindful I have no problems.”

I hope these tales illustrate the importance of sense restraint.

Nhà vua đã ghi khắc sâu trong lòng. Ông ấy đã nói “Vâng, điều đó ắt hẳn là hết sức đúng sự thật. Tôi có thể chứng thực từ sự trải nghiệm của bản thân mình rằng khi Tôi đi vào hậu cung của mình mà không có sự chú niệm, Tôi sẽ lâm vào rất nhiều nỗi khốn cảnh. Thế nhưng nếu như Tôi cẩn niệm thì Tôi không có vấn đề gì.”

Sư hy vọng những cổ sự này thuyết minh tính trọng yếu của sự khắc chế cảm quan.

INTENSIVE RESTRAINT FOR RETREATS **SỰ KHẮC CHẾ MẬT TẬP CHO NHỮNG KHÓA TU TĨNH TÂM**

During an intensive meditation retreat, the value of restraint cannot be overestimated.

The scriptures give four practical guidelines for restraint during intensive practice.

Trong thời gian một khóa tu tĩnh tâm thiền định mật tập, giá trị của sự khắc chế không thể nào được đánh giá quá cao.

Các văn bản kinh điển cung cấp bốn phương châm chỉ đạo thực tế cho sự khắc chế trong thời gian thực hành mật tập.

*First, a **yogi** must act like a blind person even though he or she may possess complete*

sight. The **yogi** should go about with lowered eyelids, incuriously, to keep the mind from scattering.

Thứ nhất, một hành giả phải hành động tự hồ một manh nhân dù cho là Ông ấy hoặc Bà ấy có thể sở hữu thị lực hoàn chỉnh. Hành giả nên cố gắng tạo tập quán với đôi mí mắt hạ thấp xuống, một cách mạn bất kinh tâm, để giữ cho tâm thức khỏi việc linh tán.

Second, the **yogi** must act like a deaf person, not reflecting, commenting upon, nor judging the sounds he or she may hear. A **yogi** should pretend not quite to understand sounds and should not listen for them.

Thứ hai, hành giả phải hành động tự hồ một vị lung tử, bất phản ánh, phê bình, cũng bất phán đoán những âm thanh mà Ông ấy hoặc Bà ấy có thể nghe được. Một hành giả nên làm giả vờ hoàn toàn bất tuệ tri những âm thanh và không nên lắng nghe chúng.

Third, though a **yogi** may have a great deal of learning, may have read a tremendous amount about meditation and tried fifteen techniques, during actual practice he or she should put away all this knowledge. Keep it under lock and key, maybe even under the bed ! A **yogi** should act like an ignorant person who does not know much and does not talk about the few things he or she does know.

Thứ ba, mặc dù một hành giả có thể có được rất nhiều sự học vấn, có thể đã đọc một số lượng cực đại về thiền định và đã thử nghiệm mười lăm kỹ thuật, trong thời gian thực hành thực tiễn Ông ấy hoặc Bà ấy nên từ bỏ tất cả tri thức này. Hãy giữ nó **thỏa thiện bảo quản trước** (cho được bảo quản ổn thỏa tốt đẹp nhé), thậm chí có thể dưới gầm giường ! Một hành giả nên hành động tự hồ một mông muội nhân, vị ấy không biết nhiều và không đàm luận về một số điều mà Ông ấy hoặc Bà ấy tri đắc.

Fourth, a **yogi** should act like a hospital patient, frail and sick, by slowing down and moving very mindfully.

Thứ tư, một hành giả nên hành động tự hồ một y viện bệnh nhân, yếu đuối và bệnh hoạn, bằng cách giảm tốc và chuyển động một cách hết sức cẩn niệm.

There ought also to be a fifth principle. Even though a **yogi** is very much alive, he or she should behave like a dead person with respect to painful sensations. As you know, a corpse can be chopped to pieces like a log without feeling anything at all. If pain arises during meditation, a **yogi** should summon all of his or her courage and energy simply to look it in the face. He or she should make a heroic effort to penetrate and understand the pain, without shifting posture or letting aversion take over the mind.

Cũng nên có một nguyên tắc thứ năm. Dù cho là một hành giả hết sức hoạt lực, Ông ấy hoặc Bà ấy nên biểu hiện tự hồ một tử giả hữu quan đến những cảm giác đông thông. Như bạn tri đắc, một thi thể có thể bị chặt thành nhiều bộ kiện tự hồ một khúc gỗ mà không có cảm thọ gì cả. Nếu như sự thống khổ khởi sinh trong thời gian thiền định, một hành giả cố khởi tất cả sự dũng khí hoặc sự hoạt lực của Ông ấy hoặc Bà ấy một cách đơn giản nhìn thẳng vào biểu diện nó. Ông ấy hoặc Bà ấy phải thực hiện một sự nỗ lực dũng cảm để thẩm thấu và tuệ

tri sự thông khổ, mà không biến đổi tư thế hoặc cứ để **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) khởi chi phối tác dụng tâm thức.

In each moment we try to be mindful and present with whatever is arising. We try to note “seeing, seeing” at the moment of seeing; “hearing, hearing” at the moment of hearing, and so forth. Real effort is being made to note. There is also accuracy of mind, a precise aim that enables the mind to hit its target of observation. Mindfulness also is present, penetrating deeply into the object. And with mindfulness comes right concentration, which keeps the mind collected, not strained or dissipated.

Trong từng mỗi khoảnh khắc chúng ta cố gắng cẩn niệm và tại trường với bất luận điều gì đang khởi sinh. Chúng ta cố gắng chú niệm “khán kiến, khán kiến” tại khoảnh khắc đang khán kiến, “thính văn, thính văn” tại khoảnh khắc đang thính văn, và v.v. Chân nỗ lực đang được thực hiện chú niệm. Cũng có sự tinh xác tâm thức, một sự ngấm trúng mục đích tinh xác có khả năng giúp tâm thức kích trúng mục tiêu quan sát của nó. Sự chú niệm cũng có hiện diện, đang thâm thấu một cách thâm khắc vào đối tượng. Và sự định thức đi cùng với sự chú niệm, giữ cho tâm thức được trấn tịnh, không bị khản trương hoặc bị tiêu tán.

HOW WISDOM SOFTENS THE MIND **CÁCH THỨC TRÍ TUỆ BIẾN NHUYỄN TÂM THỨC**

*Right Effort, Right Aim, Right Mindfulness, Right Concentration: all these are factors of the Noble Eightfold Path. When they are present in the mind, the **Kilesas** have no chance to arise. The **Kilesas**, which make the mind so hard and rigid and agitated, are dispelled when one is with the moment, and so the mind has a chance to soften.*

Sự Tinh Cẩn Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*), **Sự Miêu Chuẩn** (*ngấm trúng mục đích*) Chân Chính (*Chánh Tư Duy*), Sự Chú Niệm Chân Chính (*Chánh Niệm*), Sự Định Thức Chân Chính (*Chánh Định*): tất cả các điều này là những yếu tố của Bát Bội Thánh Đạo. Khi chúng hiện diện trong tâm thức, **các Pháp Phiền Não** không có cơ hội khởi sinh. **Các Pháp Phiền Não**, mà đã làm cho tâm thức rất kiên cường và kiên ngạnh và đã bị giao động, đã bị tiêu trừ khi người ta ở trong khoảnh khắc, và vì vậy tâm thức có một cơ hội biến nhuyễn.

With continuous noting the mind gradually becomes more able to penetrate into the true nature of things. There comes the insight that everything is made up of just mind and matter, and the mind experiences a huge sense of relief. No one is there, just mind and matter, with no one creating them. If we can further see how these phenomena are conditioned, the mind will be free of doubts.

Với việc chú niệm liên tục, tâm thức một cách dần dà trở nên có nhiều khả năng thâm thấu chân thực tính các sự vật hơn. Có tuệ giác hiện bày rằng mọi sự vật đã được tạo chỉ với tâm thức và vật chất, và tâm thức trải nghiệm một cảm giác giải thoát cực đại. Không có một ai ở đó, chỉ có tâm thức và vật chất, vì không có một ai đang sáng tạo chúng. Nếu như chúng ta có thể tri đắc hơn nữa cách thức những hiện tượng này đã phụ hữu điều kiện, tâm thức sẽ được thoát khỏi những sự hoài nghi.

*A **yogi** full of doubt is difficult to work with, rigid and tough and tense. No matter how much the teacher might try to convince him or her of what is beneficial in the practice, the effort will be in vain. If such a **yogi** can be persuaded to practice at least enough to gain insight into Cause and Effect, however, there will be no more problem. This insight clears the mind of doubt and makes it soft. The **yogi** will no longer wonder whether these phenomena of mind and matter might be created by some external force, another being invisible or supreme.*

Thật khó làm việc với một hành giả đầy đầy hoài nghi, cứng đờ và cứng ngạnh và khản trương. Bất luận vị Giáo Thọ có thể cố gắng thuyết phục Ông ấy hoặc Bà ấy cho lắm về những gì hữu ích trong việc thực hành, sự nỗ lực sẽ uổng công. Tuy nhiên, nếu như một hành giả như vậy có thể được thuyết phục sự thực hành chí thiểu đủ để hoạch đắc tuệ giác về Nguyên Nhân và Hệ Quả thì sẽ không còn vấn đề chi nữa. Tuệ giác này làm thanh tịnh tâm thức hoài nghi và làm cho nó nhu nhuyễn. Hành giả sẽ không còn tự hỏi không biết những hiện tượng tâm thức và vật chất này có thể đã được sáng tạo bởi một số cường lực ngoại giới, Bạc Hữu Tình vô hình khác hoặc Thượng Đế hay không.

*As we go deeper and deeper into the moment, the mind becomes softer and more relaxed as the tensions of the **Kilesas** loosen. Observing the fleeting nature of mental and physical phenomena, one gains insight into their impermanence. As a side effect of this process, one is freed from pride and conceit. If one sees clearly the tremendous oppression brought about by phenomena, one gains insight into their suffering nature and thereby is freed from craving. If one sees the Absence of Self in all phenomena, realizing that the process of mind and matter is empty and not at all related to one's wishes, one can be freed from the wrong view that there is some permanent entity called the self.*

Khi chúng ta tiến nhập càng lúc càng thâm khắc hơn trong khoảnh khắc, tâm thức trở nên nhu nhuyễn hơn và đã thoải mái nhẹ nhàng khi những sự khản trương của **các Pháp Phiền Não** đã từng nhuuyễn. Khi đã quan sát thực tính **chuyển thuận tức thệ** (qua đi thoáng chốc) của các hiện tượng tinh thần và thể chất, người ta hoạch đắc tuệ giác về sự không thường tồn của chúng. Như một **ý ngoại hậu quả** (hậu quả bất ngờ) của sự tiến bộ này, người ta đã thoát khỏi tính tự tôn và lòng tự phụ. Nếu như người ta tri đắc một cách minh hiển sự áp bức cường liệt do các hiện tượng đã mang lại, người ta hoạch đắc tuệ giác về thực tính đồng thống của họ và nhờ đó đã được thoát khỏi lòng khát vọng. Nếu như người ta tri đắc Sự Khuyết Tịch Tự Ngã trong tất cả các hiện tượng, khi đã chứng tri rằng quá trình của tâm thức và vật chất là trống rỗng và tuyệt nhiên bất hữu quan với sở nguyện vọng, người ta có thể thoát khỏi sự kiến giải thô ngộ rằng có một số thực thể thường tồn được gọi là tự ngã.

*This is only the beginning. The deeper we penetrate into the true nature of Reality, the more our mind becomes flexible, pliable, workable, dextrous. If one attains the first path consciousness, the first experience of **Nibbāna**, certain **Kilesas** will never make the mind tense and rigid again.*

Đây mới chỉ là giai đoạn bắt đầu. Thâm khắc hơn chúng ta thẩm thấu chân thực tính

của Pháp Chân Đế, tâm thức chúng ta càng trở nên nhu nhũn, dễ sắp đặt, dễ điều khiển, cơ mẫn. Nếu như người ta thành đạt tâm ý thức Đạo Lộ đầu tiên, sự trải nghiệm đầu tiên về **Níp Bàn**, một số **các Pháp Phiền Não** sẽ không bao giờ làm cho tâm thức khản trương và kiên ngạnh nữa.

I hope that you may be continuous and active in mindfulness, so that you can develop that vast and expansive wisdom, as grounded as Mother Earth, the basis for all that exists on this planet.

Sư hy vọng rằng bạn có thể liên tục và tích cực trong sự chú niệm, nhằm để cho bạn có thể phát triển trí tuệ uyên bác và quảng khoáng đó, vững chắc như Đại Địa Mẫu, nền tảng cho tất cả những gì tồn tại trên hành tinh này.

BLOWING OUT SUFFERING NEITHER WANDERING NOR STOPPING: A RIDDLE FROM THE BUDDHA

**XUY DIỆT NỖI ĐÔNG THỐNG BẤT LƯU LÃNG CŨNG BẤT ĐÌNH CHỈ:
MỘT MÊ NGŨ (KHÁI YẾU – XIỄN THUẬT) TỪ ĐỨC PHẬT**

*As a teacher I observe that many **yogis**' minds seem prone to wander, unaware of what is present here and now. Because I would like to help you understand the nature of the wandering mind, I will give you the following riddle.*

Là một Giáo Thọ Sư giám thị rằng nhiều tâm thức của các hành giả có vẻ dễ có khuynh hướng lưu lãng, bất tri đạo những gì đang hiện diện ngay hiện tại. Vì Sư muốn giúp bạn tuệ tri thực tính của tâm thức đang lưu lãng, Sư sẽ ban phát cho bạn câu mê ngữ (*khái yếu, xiễn thuật*) sau đây.

*The **Buddha** said, “One should not allow the mind to wander without. Neither should one allow the mind to stop within. A **Bhikkhu** who is able to be mindful in that way will eventually be able to extinguish all suffering.”*

Đức Phật đã thuyết “Người ta không nên cho phép tâm thức lưu lãng tại ngoại diện. Người ta cũng không nên cho phép tâm thức đình chỉ tại nội tâm. Một vị **Tỳ Khuru** có khả năng cẩn niệm trong phương thức đó, cuối cùng vị ấy sẽ có khả năng áp ức mọi đông thống.”

[Bhikkhu upaparikkheyya yathā yathā'ssa upaparikkhato bahiddhā c'assa viññāṇaṃ avikkhattaṃ avisataṃ ajjhataṃ asaṇṭhitaṃ anupādāya na paritasseyya; bahiddhā, bhikkhave viññāṇe avikkhitte avisaṭe sati ajjhataṃ asaṇṭhite, anupādāya aparitassato āyatim jātijarāmarāṇa dukkhasamudaya sambhavo na hotīti.]

[Một vị Tỳ Khuru cần phải kiểm nghiệm các Pháp như thế nào mà vị ấy đang kiểm nghiệm chúng để cho Tâm Ý Thức của vị ấy không bị phân tâm và bị tán lạc ở ngoại phần chúng mà cũng không bị dính chặt ở nội tâm, và do bởi không có sự chấp thủ, vị ấy không trở nên bị giáo động (*Tâm bất xuất ngoại, bất sái trần, tâm trú nội, bất thọ bất giáo động*). Nếu như Tâm Ý Thức của vị ấy không bị phân tâm, và bị tán lạc ở ngoại phần mà cũng không bị dính chặt ở nội tâm, và giả như không có sự chấp thủ, vị ấy không trở nên bị giáo động, thế rồi đối với vị ấy không có tập khởi sự khổ đau – của sự tái sinh, sự lão mai và sự tử vong

trong thời vị lai.]

*First of all I would like to say that all of you who sincerely practice may consider yourselves **Bhikkhus**. Those of you who want to be free from suffering may be eager to apply this advice. However, it may be hard to know in which direction to make one's leap. What is meant by wandering without, and how can we ensure that the mind will not do it? Perhaps we believe that the task is not so difficult. We have all experienced wandering mind, and we could just use force to prevent it. But if we do not let the mind wander outside, then it must have to stay inside, and the **Buddha** just told us not to do that !*

Trước hết Sư muốn nói rằng tất cả các bạn, là những vị thực hành một cách chân thành có thể tự cho rằng là **Chư Vị Tỳ Khưu**. Những người trong số bạn muốn được thoát khỏi nỗi đông thống thì có thể cấp thiết ứng dụng lời khuyên nhủ này. Tuy nhiên, có thể khó biết được trong phương hướng nào khiến người ta tạo bước nhảy vọt. Ý nghĩa gì với việc lưu lãng tại ngoại diện, và làm thế nào chúng ta có thể bảo chứng rằng tâm thức sẽ không làm điều đó ? Có lẽ chúng ta tin rằng nhiệm vụ không quá khó khăn. Tất cả chúng ta đã trải nghiệm tâm thức đang lưu lãng, và chúng ta chỉ có thể sử dụng bạo lực để phòng chỉ nó. Thế nhưng nếu như chúng ta không để cho tâm thức lưu lãng tại ngoại diện, thế rồi nó cần phải an trụ ở nội tâm, và **Đức Phật** đã vừa mới bảo chúng ta không làm điều ấy !

*You have probably noticed that the mind occurs within you. If you focus your attention on the present moment, where is your mind ? If it is not outside, then it must be inside. What can you do now ? Should you take a tranquilizer and forget this whole problem ? Would even this be against the **Buddha's** advice not to let the mind stop within ?*

Bạn đã có khả năng quan chú rằng tâm thức phát sinh ở nội tâm mình. Nếu như bạn tập trung sự chú ý của mình trong khoảnh khắc hiện tại, tâm thức của bạn ở đâu ? Nếu như nó bắt tại ngoại diện, thế rồi nó tất phải ở nội tâm. Vậy bạn có thể làm gì đây ? Bạn có nên **phục dụng trấn tịnh tể** (sử dụng lại một liều thuốc trấn tịnh) và quên đi toàn bộ vấn đề này không ? Thậm chí điều này sẽ bị tương phản với lời khuyên nhủ của **Đức Phật** là không để cho tâm thức đình chỉ ở nội tâm không ?

*Ah, but the **Buddha** promised that if we follow these instructions, we can escape from rebirth and its consequences — old age, diseases and death — all the things that happen against our wishes ! He made this very pithy statement and then retired to his **Gandhakuti**, or fragrant chamber, leaving most of his listeners bewildered.*

[Idaṃ avoca Bhagavā, idaṃ vatvā Sugato uṭṭhāy'āsanā vihāraṃ pāvisi.]

À, thế nhưng **Đức Phật** đã khẳng định rằng nếu như chúng ta tuân chiếu những sự giáo đạo này, chúng ta có thể đào thoát sự tái sinh và những kết quả của nó – sự lão邁, những sự bệnh hoạn và sự tử vong – tất cả những sự vật xảy ra tương phản sự nguyện vọng của chúng ta ! Ngài đã đưa ra lời tuyên bố hết sức giản lược này và sau đó đã **tự tể** (đi nghỉ) tại **Hương Thất**, hoặc tư thất hương thơm của mình, khi đã để lại hầu như Chư Thánh Chúng đã bị **khôn hoặc** (lúng túng khó khăn).

[Đó là những điều mà Đức Thế Tôn đã thuyết. Khi đã thuyết xong điều này, Đức

Thiện Thệ đã đứng lên từ chỗ ngồi của mình, và đã đi vào trú xứ (Hương Thất) của Ngài.]

*Looking around for help, people finally selected the Venerable **Kaccāyana** to explain the discourse. He was an **Arahant** and was famous for explicating the very short discourses which the **Buddha** sometimes gave.*

Khi đã tìm kiếm sự giúp đỡ xung quanh, cuối cùng mọi người đã tuyển chọn **Trưởng Lão Kaccāyana** để giải thích bài diễn giảng. Ngài đã là một **Bậc Vô Sinh** và đã trú danh trong việc giải nghĩa những bài diễn giảng hết sức giản lược mà **Đức Phật** đôi khi đã ban phát.

SOLVING THE BUDDHA'S RIDDLE **GIẢI KHAI MÊ NGŨ (KHÁI YẾU / XIÊN THUẬT) CỦA ĐỨC PHẬT**

*Unraveling this discourse is a challenging and rewarding intellectual exercise. I suggest you begin by asking yourself what would happen to your mind if you did not keep it under control. How would it respond to objects ? If the mind comes into contact with a pleasant, desirable, tempting object, it naturally fills with greed. This is the moment we say it has wandered off. When it touches a disgusting, painful object, it fills with aversion. Again it becomes a wandering mind. The mind veiled in delusion, unable to see what is happening, is also a mind that has run away. So the **Buddha** was actually instructing his disciples not to allow the mental factors of greed, aversion and delusion to arise. The experiences of seeing, hearing, tasting, touching and smelling: are these to be considered part of the wandering mind as well ?*

Việc giải khai bài diễn giảng này là một sự luyện tập khảo nghiệm dụng nỗ lực và hữu ích. Sự kiện nghị bạn bắt đầu bằng cách tự vấn hỏi những gì sẽ xảy ra với tâm thức nếu như bạn không giữ nó trong tầm kiểm soát. Nó sẽ phản ứng với các đối tượng như thế nào ? Nếu như tâm thức đến tiếp xúc với một đối tượng duyệt ý, khả vọng cầu, dụ hoặc, nó sung mãn một cách tự nhiên với lòng tham lam. Đây là khoảnh khắc chúng ta nói rằng nó đã **bất dục nhi phi** (không cánh mà bay). Khi nó tiếp xúc một đối tượng khiến cho người ta chán ghét, đông thống, nó sung mãn với **sự yếm ố** (sự chán ghét). Một lần nữa nó trở thành một tâm thức đang lưu lãng. Tâm thức đã bị bao phủ trong sự thố giác, bất năng tri đắc những gì đang xảy ra, cũng là một tâm thức đã chạy trốn. Như vậy **Đức Phật** đã xác thiết đang giáo đạo các đệ tử của Ngài không cho phép các yếu tố tinh thần tham lam (*Tâm Sở Tham*), **yếm ố** (chán ghét) (*Tâm Sở Sân*) và thố giác (*Tâm Sở Si*) khởi sinh. Những sự trải nghiệm về việc khán kiến, việc thính văn, việc khẩu vị, việc tiếp xúc và việc khứu khí: những điều này có được coi cũng là một phần của tâm thức đang lưu lãng không ?

THE SENSING PROCESS WITH AND WITHOUT MINDFULNESS **QUÁ TRÌNH ĐANG CẢM GIÁC CÓ VÀ KHÔNG CÓ SỰ CHÚ NIỆM**

*All the sensing processes occur through a series of consciousnesses which are neither wholesome nor unwholesome. Immediately after this series, however, if mindfulness does not intervene, there will occur a second, and perhaps a third or fourth and further series of consciousnesses accompanied by greed, hatred and delusion. The point of **Vipassanā** practice is to sharpen mindfulness until it can catch the bare sensing process at the end of the amoral series of consciousnesses, and forestall the arising of further series accompanied by greed, hatred and delusion. If a mind can make this interception, we say that it is not wandering. The wandering mind is the mind that has been polluted by **Kilesas** as it reflects on what has happened or what is happening.*

Tất cả những quá trình đang cảm giác phát sinh thông qua một chuỗi nối tiếp nhau các Tâm Ý Thức không tịnh hảo mà cũng không vô tịnh hảo. Tuy nhiên, ngay sau chuỗi nối tiếp nhau này, nếu như sự chú niệm không can dự, sẽ có phát sinh một chuỗi nối tiếp nhau các Tâm Ý Thức lần thứ hai, có lẽ một lần thứ ba hoặc lần thứ tư và xa hơn nữa đã bồi bạn với sự tham lam, lòng cừ hận, và sự thô giác. Đặc trưng của việc thực hành **Minh Sát Tuệ** là miễn nhuệ sự chú niệm cho đến khi nó có thể nắm bắt quá trình đang cảm giác trung thực tại phần kết thúc của chuỗi nối tiếp nhau các Tâm Ý Thức vô đạo đức, và **dự tiên trở chỉ** (*dự phòng ngăn chặn*) việc khởi sinh các chuỗi nối tiếp nhau đã bồi bạn với sự tham lam, lòng cừ hận, và sự thô giác. Nếu như một tâm thức có thể tạo ra sự ngăn chặn này, chúng ta nói rằng nó đang bất lưu lãng. Tâm thức đang lưu lãng là tâm thức đã bị dọa lạc bởi các **Pháp Phiền Não** khi nó tư khảo những gì đã xảy ra hoặc những gì đang xảy ra.

Practically speaking, if we begin to reflect upon the characteristics of the object — “Oh, what a gorgeous color” — we know the mind has wandered off. If, on the other hand, we activate precise and penetrative mindfulness and diligent effort at the moment of seeing that colored object, we have the chance to understand the seeing process for what it really is. This is the chance to develop wisdom. We can see the relationship of mind to matter, the conditionality that relates them, and the characteristics of Impermanence, Suffering and Absence of Self they share.

Nói một cách thực sự cầu thị, nếu như chúng ta bắt đầu tư khảo các đặc tính của đối tượng – “Ồ, một màu sắc huyền lệ biết bao” – chúng ta tri đắc tâm thức đã **bất dục nhi phi** (*không cánh mà bay*). Mặt khác, nếu như chúng ta xúc phát sự chú niệm minh xác và hữu động sát lực và sự nỗ lực cần phần tại khoảnh khắc đang khán kiến đối tượng có màu sắc đó, chúng ta có cơ hội tuệ tri quá trình khán kiến với những gì nó thực sự hiện hữu. Đây là cơ hội để phát triển trí tuệ. Chúng ta có thể tri đắc mối quan hệ của tâm thức với vật chất, tính phụ hữu điều kiện hữu quan của chúng, và các đặc tướng về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đồng Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*) mà chúng chia sẻ.

You might like to try an experiment right now. Direct your attention to the rise and fall of the abdomen. If the mind makes an effort to be precisely aware of these movements,

actually to feel them from beginning to end, it will be freed of greed, hatred and delusion. There are no thoughts of pleasurable objects, nor aversion to unpleasant objects, nor deluded confusion about what is going on.

Bạn có thể muốn thử một cuộc thí nghiệm ngay bây giờ. Hãy hướng sự chú ý của bạn vào sự phòng lên và sự xập xuống của cơ bụng. Nếu như tâm thức nỗ lực ý thức một cách minh xác đến những sự chuyển động này, một cách xác thiết cảm thọ chúng từ giai đoạn bắt đầu chỉ đến giai đoạn kết thúc, nó sẽ thoát khỏi sự tham lam, lòng cừu hận và sự thối giác. Không có những sự nghĩ suy về các đối tượng khả duyệt ý, không có **sự yếm ô** (*sự chán ghét*) với các đối tượng bất duyệt ý, cũng không bị đánh lừa **hỗn hào** (*lẫn lộn, khó phân biệt*) về những gì đang xảy ra.

CRASH !

ÙNG OÀNG LẠCH TẠCH NHẤT TRẬN CỤ HUỜNG !
(MỘT TRẬN ÂM THANH VANG DỘI LẠI ÙNG OÀNG LẠCH TẠCH)

Sound suddenly becomes predominant. At this moment, we leave behind the rising and falling movements. Even so, we do not consider that the mind has wandered if we are able to recognize immediately that this is a sound, and note it as “hearing, hearing,” without getting carried away by reflections about what caused the sound and so forth. There is no greed, no hatred or delusion in the mind.

Âm thanh một cách đột nhiên trở nên chiếm ưu thế. Tại khoảnh khắc này, chúng ta bỏ lại đằng sau các sự chuyển động đang phòng lên và đang xập xuống. Mặc dù vậy, chúng ta không cho rằng tâm thức đã lưu lãng nếu như chúng ta có khả năng nhận thức ngay rằng đây là một âm thanh, và chú niệm nó là “thính văn, thính văn,” mà không bị lôi cuốn theo những sự thâm tư về những gì đã gây ra âm thanh và v.v. Không có sự tham lam, lòng cừu hận hoặc sự thối giác trong nội tâm.

*It is another matter if the mind is drawn away by a familiar tune, and we begin to remember the last time we heard it and what the singer’s name is. Even during a sitting some **yogi** wriggle and tap their fingers when they remember songs from the past. They certainly suffer from wandering mind.*

Lại là một vấn đề khác nếu như tâm thức đã khiến cho bị phân tâm bởi một khúc điệu quen thuộc, và chúng ta bắt đầu nhớ lại lần cuối cùng chúng ta đã nghe nó và danh xưng của ca sĩ là gì. Thậm chí trong thời gian một sự tọa hành, một số hành giả uốn éo và gõ nhẹ những ngón tay của mình khi họ nhớ lại những bài hát từ thời quá khứ. Họ đương nhiên chịu khổ vì tâm thức đang lưu lãng.

*Once there was a **yogi** who was having a very interesting and powerful sitting. She was sitting nice and quiet when suddenly a neighboring **yogi** noisily got up from the cushion. She heard bones creak and clothing rustle. Immediately our **yogi** began to think, “Inconsiderate ! How can he get up like that in the middle of the hour, when I’m trying to*

*meditate !” She worked herself into quite a rage. That might be called “The Great Mind Wandering.” Most **yogis**, of course, work very conscientiously to avoid this state by being mindful of objects at the moment of occurrence, so as not to be caught by the wandering mind. This is exactly what the Venerable **Kaccāyana** said to do.*

Ngày xưa đã có một hành giả vị ấy đã có một việc tọa hành hết sức hữu thú vị và cường hiệu. Bà ấy đã đang tọa hành duyệt ý và an tịnh khi mà một cách đột nhiên một hành giả sát bên cạnh đã đứng lên từ tọa cụ một cách ồn ào. Bà ấy đã nghe tiếng xương kêu răng rắc và quần áo sột soạt. Ngay lập tức vị hành giả của chúng ta đã bắt đầu nghĩ suy “**Thật khảo luận bất chu** (*nghĩ suy thiếu chu đáo*) ! Làm thế nào Ông ấy có thể đứng lên như vậy vào giữa giờ, khi mà Tôi đang cố gắng thiền định !” Bà ấy đã hoàn toàn **biến đặc bạo khiêu như lôi** (*lồng lộn điên cuồng, nổi trận lôi đình*). Điều đó có thể được gọi là “**Tâm Thức Cực Kỳ Lưu Lãng**.” Lẽ tất nhiên, hầu hết các hành giả đều nỗ lực một cách hết sức cần mẫn để tránh khỏi trạng thái này bằng cách căn niệm vào các đối tượng tại khoảnh khắc đang phát sinh, nhằm để không bị quyến nhập bởi tâm thức đang lưu lãng. Điều này một cách xác thiết là những gì **Trưởng Lão Kaccayāna** đã nói để thực hiện.

JHĀNA THIỀN ĐỊNH

*There are yet deeper aspects to this business of not wandering. The mind that is not wandering is the mind that is penetratively mindful of what is happening. The word “Penetrative” is not used casually. It refers to a **Jhānic** factor that must arise in the mind. **Jhāna** is usually translated as “Absorption.” Actually, it refers to the quality of mind that is able to stick to an object and observe it.*

Còn nhiều phương diện thâm khắc hơn nữa đối với sự vụ bất lưu lãng này. Tâm thức bất lưu lãng là tâm thức căn niệm một cách hữu động sát lực vào những gì đang xảy ra. Từ ngữ “hữu động sát lực” đã không được sử dụng một cách mạn bất kinh tâm. Nó đề cập đến một yếu tố **Thiền Định** (*Chi Thiền*) cần phải khởi sinh ở nội tâm. **Thiền Định** thông thường đã được phiên dịch là “Định An Chi.” Một cách xác thiết, nó đề cập đến ưu chất của tâm thức có khả năng dính chặt vào một đối tượng và quan sát nó.

*Imagine you find something in the mud and you want to pick it up. If you take a sharp instrument and stick it into that thing, it will penetrate the object so that you can lift it out of the mud. If you were uncertain what the object was, you can look at it closely now. The same goes for the food on your plate. The way your fork pierces a morsel illustrates this **Jhānic** factor.*

Hãy tưởng tượng bạn tìm kiếm một vật gì đó ở trong bùn lầy và bạn muốn nhặt nó lên. Nếu như bạn dùng một dụng cụ sắc bén và cắm nó vào vật đó, nó sẽ xuyên qua vật thể đó nhằm để cho bạn có thể nhấc nó ra khỏi bùn lầy. Nếu như bạn đã bắt xác tri vật thể đó là gì, bây giờ bạn có thể quan khán nó một cách cẩn trọng. Điều tương tự tranh dụng thủ với thực phẩm trên đĩa của bạn. Phương thức cái nĩa của bạn thấu qua một miếng ăn cử lệ thuyết minh

yếu tố **Thiền Định** (*Chi Thiền*) này.

SAMATHA JHĀNA THIỀN ĐỊNH AN CHỈ

There are two types of Jhāna: Samatha Jhāna and Vipassanā Jhāna. Some of you may have read about the Samatha Jhānas and wonder why I am talking about them in the context of Vipassanā. Samatha Jhāna is pure concentration, fixed awareness of a single object — a mental image, for example, such as a colored disk or a light. The mind is fixed on this object without wavering or moving elsewhere. Eventually the mind develops a very peaceful, tranquil, concentrated state and becomes absorbed in the object. Different levels of absorption are described in the texts, each level having specific qualities.

Có hai thể loại **Thiền Định**: **Thiền Định An Chỉ** và **Thiền Định Minh Sát Tuệ**. Một số của bạn có thể đã đọc về **Những Thiền Định An Chỉ** và tự hỏi vì sao Sư đang nói về chúng trong hoàn cảnh của **Minh Sát Tuệ**. **Thiền Định An Chỉ** là sự định thức thuần túy, sự ý thức đã kiên định bắt di vào một đối tượng duy nhất – một ý tượng, chẳng hạn ví dụ như một đĩa đầy màu sắc hoặc một ánh sáng. Tâm thức đã tập trung vào đối tượng này mà bất dao động hoặc di động ở một nơi khác. Cuối cùng tâm thức phát triển một trạng thái hết sức an tịnh, bình tịnh, đã tập trung và trở nên đã toàn thần quán chú vào đối tượng. Những trình độ Định An Chỉ đã được miêu thuật trong các văn bản kinh điển, mỗi trình độ có những ưu chất đặc định.

VIPASSANĀ JHĀNA THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

On the other hand, Vipassanā Jhāna allows the mind to move freely from object to object, staying focused on the characteristics of Impermanence, Suffering and Absence of Self that are common to all objects. Vipassanā Jhāna also includes the mind which can be focused and fixed upon the bliss of Nibbāna. Rather than the tranquility and absorption which are the goal of Samatha Jhāna practitioners, the most important results of Vipassanā Jhāna are insight and wisdom.

Mặt khác, **Thiền Định Minh Sát Tuệ** cho phép tâm thức di động một cách tự do từ đối tượng này sang đối tượng khác, khi đã tập trung an trụ vào những đặc tướng về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*) đã là phổ thông của tất cả đối tượng. **Thiền Định Minh Sát Tuệ** cũng bao quát tâm thức có thể đã được tập trung và đã kiên định bắt di niềm cực lạc **Níp Bàn**. Thay vì sự bình tịnh và sự toàn thần quán chú vốn là mục tiêu của các thực tiễn giả **Thiền Định An Chỉ**, những thành quả tối trọng yếu của **Thiền Định Minh Sát Tuệ** là tuệ giác và trí tuệ.

Vipassanā Jhāna is the focusing of the mind on Paramattha Dhammas. Usually these

are spoken of as “Ultimate Realities,” but actually they are just the things we can experience directly through the six sense doors without conceptualization. Most of them are **Saṅkhāra Paramattha Dhamma**, or Conditioned Ultimate Realities; mental and physical phenomena which are changing all the time. **Nibbāna** is also a **Paramattha Dhamma**, but of course it is not conditioned.

Thiền Định Minh Sát Tuệ là sự tập trung của tâm thức vào **Các Pháp Siêu Lý**. Thông thường các Pháp này đã được nói là “Các Pháp Chân Đế Tối Hậu,” thế nhưng một cách xác thiết chúng chỉ là các Pháp mà chúng ta có thể trải nghiệm một cách trực tiếp thông qua lục môn cảm quan mà không cần sự khái niệm hóa. Đa phần của chúng là **Pháp Siêu Lý Hữu Vi**, hoặc Các Pháp Chân Đế Tối Hậu Phụ Hữu Điều Kiện; các hiện tượng tinh thần và thể chất vốn thường luôn cải biến. **Níp Bàn** cũng là một **Pháp Siêu Lý**, thế nhưng lẽ tất nhiên nó đã không phụ hữu điều kiện.

*Breathing is a good example of a conditioned process. The sensations you feel at the abdomen are Conditioned Ultimate Realities, **Saṅkhāra Paramattha Dhamma**, caused by your intention to breath. The whole purpose of concentrating one’s attention on the abdomen is to penetrate the actual quality and nature of what is happening there. When you are aware of movement, tension, tautness, heat or cold, you have begun to develop **Vipassanā Jhāna**.*

Sự hô hấp là một hảo **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) của một quá trình phụ hữu điều kiện. Những cảm giác bạn cảm thọ ở cơ bụng là Các Pháp Chân Đế Tối Hậu Phụ Hữu Điều Kiện, **Pháp Siêu Lý Hữu Vi**, đã do tác ý hô hấp của bạn tạo ra. Toàn bộ mục đích của việc tập trung sự chú ý của bạn vào cơ bụng là để thẩm thấu vào tính chất và thực tính thực sự của những gì đang xảy ra ở đó. Khi bạn ý thức sự chuyển động, sự khản trương, sự băng khản, nóng hoặc lạnh, bạn đã bắt đầu phát triển **Thiền Định Minh Sát Tuệ**.

*Mindfulness at the respective sense doors follows the same principle. If there is diligent effort and penetrative awareness, focusing on what is happening in any particular sense process, the mind will understand the true nature of what is happening. The sensing processes will be understood in individual characteristics as well as common ones. According to the fourfold way of reckoning, which admits of four levels of **Jhāna**, the first **Jhāna** possesses five factors which we will describe below. All of them are important in **Vipassanā** practice.*

Sự chú niệm tại các cảm quan môn tương ứng tuân theo cùng một nguyên tắc. Nếu như có sự nỗ lực cần phần và sự ý thức hữu động sát lực, đang tập trung vào những gì đang xảy ra trong bất luận quá trình cảm giác đặc biệt nào, tâm thức sẽ tuệ tri chân thực tính về những gì đang xảy ra. Các quá trình cảm giác sẽ được tuệ tri những đặc tướng đơn độc (*những biệt tướng*) cũng như những đặc tính phổ thông (*những tổng tướng*). Căn cứ vào tứ bội phương thức tính toán, vốn thừa nhận bốn trình độ **Thiền Định**, **Thiền Định** đầu tiên sở hữu năm yếu tố mà chúng ta sẽ miêu thuật dưới đây. Tất cả chúng đều trọng yếu trong việc thực

hành **Minh Sát Tuệ**.

THE FIVE JHĀNIC FACTORS NĂM YẾU TỔ THIỀN ĐỊNH

*The first of them is called **Vitakka**. It is the factor of aiming, accurately directing the mind toward an object. It also has the aspect of establishing the mind on the object, so that the mind stays there.*

Yếu tố thứ nhất trong số chúng đã được gọi là **Tầm**. Nó là yếu tố của sự ngắm trúng mục đích, việc hướng tâm thức nhắm vào một đối tượng một cách tinh xác. Nó cũng có phương diện kiến lập tâm thức vào đối tượng nhằm để cho tâm thức an trụ ở đó.

*The second factor is **Vicāra** (pronounced “**vichara**”), generally translated as “investigation” or “reflection.” After **Vitakka** has brought the mind to the object and placed it firmly there, **Vicāra** continues to rub the mind onto the object. You can experience this yourself when observing rising and falling. First you make the effort to be precise in aiming the mind at the rising process. Then your mind reaches the object and it does not slip off. It impinges on the object, rubs against it.*

Yếu tố thứ hai là **Tứ** (được phát âm “**Vichara**”), một cách phổ biến được dịch là “sự thâm duyệt” hoặc “sự thâm tư.” Sau khi **Tầm** đã mang tâm thức đến đối tượng và đã an trí nó một cách ổn cố ở đó, **Tứ** tiếp tục ma sát tâm thức lên đối tượng. Bạn có thể tự trải nghiệm điều này khi đang quan sát sự phồng lên và sự xẹp xuống. Trước tiên bạn nỗ lực một cách xác thiết trong việc nhằm mục đích hướng tâm thức vào quá trình đang phồng lên. Thế rồi tâm thức đạt đến đối tượng và nó bắt lưu tầu. Nó đụng chạm vào đối tượng, **nhu tha** (chà đi chà lại) với nó.

*As you are mindful in an intuitive and accurate way from moment to moment, the mind gets more and more pure. The hindrances of desire, aversion, sloth, restlessness and doubt, weaken and disappear. The mind becomes crystal clear and calm. This state of clarity results from the presence of the two **Jhānic** factors we just discussed. It is called **Viveka**, which means seclusion. The consciousness is secluded, far away from the hindrances. This **Viveka** is not a **Jhānic** factor. It is merely a descriptive term for this secluded state of consciousness.*

Khi bạn cần niệm trong một phương thức bằng trực giác và tinh xác trong từng mỗi khoảnh khắc, tâm thức càng lúc càng thuần khiết hơn. Các Pháp chương ngại tinh thần của lòng dục vọng, **sự yếm ố** (sự chán ghét), sự giải đãi, sự tiêu tảo bất an và sự hoài nghi, đã suy nhược và biến mất. Tâm thức trở nên thanh triệt và bình tịnh. Trạng thái thanh tịch này là kết quả của sự hiện diện của hai yếu tố **Thiền Định** mà chúng ta vừa đã thảo luận. Nó đã được gọi là **Tịch Tĩnh** (**U Tĩnh, Tịch Mịch, Cô Tịch**), có nghĩa là sự tịch tịnh. Tâm ý thức đã tịch tịnh, xa lìa khỏi các Pháp chương ngại tinh thần. Sự **Tịch Tĩnh** không là một yếu tố **Thiền Định**. Nó chỉ đơn thuần là một thuật ngữ miêu tả cho trạng thái tâm ý thức đã tịch tịnh

này.

*The third **Jhānic** factor is **Pīti**, rapture, a delighted interest in what is occurring. This factor may manifest physically as gooseflesh, as feelings of being dropped suddenly as if in an elevator, or as feelings of rising off the ground. The fourth **Jhānic** factor, **Sukha**, happiness or comfort, comes on the heels of the third. One feels very satisfied with the practice. Because both the third and the fourth **Jhānic** factors come about as a result of seclusion from the hindrances, they are called **Vivekaja Pīti Sukha**, meaning the rapture, joy and happiness born out of seclusion.*

Yếu tố **Thiền Định** thứ ba là **Hỷ Lạc (Hỷ Duyệt, Hoan Hỷ, Cao Hứng)**, sự cuồng hỷ, một niềm khoái cảm cao hứng trong những gì đang phát sinh. Yếu tố này có thể biểu hiện ở thể chất như nổi da gà, như những cảm giác đang bị rớt xuống một cách đột nhiên y như thể trong một thang máy, hoặc như những cảm giác lìa khỏi mặt đất. Yếu tố **Thiền Định** thứ tư, **An Lạc**, sự hạnh phúc hoặc sự thư thích, đi tới những gót chân của yếu tố thứ ba. Người ta cảm thọ hết sức đã mãn ý với việc thực hành. Vì cả hai yếu tố **Thiền Định** thứ ba và thứ tư phát sinh do kết quả của sự tịch tịnh khỏi các Pháp chướng ngại tinh thần, chúng đã được gọi là **Hỷ Lạc Tịch Tĩnh**, có nghĩa là sự cuồng hỷ, lạc sự và niềm hạnh phúc đã sinh ra từ sự tịch tịnh.

*Think of this sequence as a causal chain. Seclusion of mind comes about because of the presence of the first two **Jhānic** factors. If the mind is accurately aimed at the object, if it hits it and rubs it, after some time the mind will become secluded. Because the mind is secluded from the hindrances, one becomes happy, joyous and comfortable.*

Hãy nghĩ suy về sự thuận tự như một chuỗi cấu thành nguyên nhân. Sự tịch tịnh tâm thức phát sinh vì sự hiện diện của hai yếu tố **Thiền Định** đầu tiên. Nếu như tâm thức đã nhắm một cách tinh xác vào đối tượng, nếu như nó đạt đến nó và ma sát nó, sau một ít lâu tâm thức sẽ trở nên được tịch tịnh. Vì tâm thức đã cách ly khỏi các Pháp chướng ngại tinh thần, người ta trở nên cao hứng, khoái lạc và thư thích.

*When these first four **Jhānic** factors are present, the mind automatically becomes calm and peaceful, able to concentrate on what is happening without getting scattered or dispersed. This one-pointedness of mind is the fifth **Jhānic** factor, **Samādhi**, or concentration.*

Khi bốn yếu tố **Thiền Định** đầu tiên này hiện diện, tâm thức một cách tự động trở nên bình tịnh và an tịnh, có khả năng tập trung vào những gì đang xảy ra mà không bị tản lạc hoặc bị tiêu tán. Sự nhất thống của tâm thức này là yếu tố **Thiền Định** thứ năm, **Định An Chỉ**, hoặc sự định thức.

**ACCESS TO THE FIRST VIPASSANĀ JHĀNA
REQUIRES INSIGHT INTO MIND AND MATTER**

TIẾN NHẬP THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ ĐẦU TIÊN YÊU CẦU TUỆ GIÁC VỀ TÂM THỨC VÀ VẬT CHẤT

*It is not sufficient to have all five factors present for one to say one has attained the first **Vipassanā Jhāna**. The mind must also come to penetrate into the **Dhamma** a little bit, enough to see the interrelationship of mind and matter. At this time we say that access to the first **Vipassanā Jhāna** has occurred.*

Có cả năm yếu tố tại trường không đủ cho một người để nói rằng người ta đã thành đạt **Thiền Định Minh Sát Tuệ** đầu tiên. Tâm thức cũng cần phải đạt đến kết quả thâm thấu **Giáo Pháp** một chút ít, đủ để tri thức mối hồ tương liên quan của tâm thức và vật chất. Tại thời điểm này chúng ta nói rằng việc tiến nhập **Thiền Định Minh Sát Tuệ** đã phát sinh.

*A **yogi** whose mind is composed of these five **Jhānic** factors will experience a new accuracy of mindfulness, a new level of success in sticking with the object. Intense rapture, happiness and comfort in the body may also arise. This could be the occasion for him or her to gloat over the wondrousness of the meditation practice. “Oh wow, I’m getting really precise and accurate. I even feel like I’m floating in the air !” You might recognize this reflection as a moment of attachment.*

Một hành giả với tâm thức đã được tổ thành năm yếu tố **Thiền Định** này, vị ấy sẽ trải nghiệm một sự chú niệm tinh xác mới, một trình độ thành công mới trong việc dính chặt với đối tượng. Sự cuồng hỷ cường liệt, niềm hạnh phúc và sự thư thích trong sắc thân cũng có thể khởi sinh. Điều này có thể là thời cơ cho Ông ấy hoặc Bà ấy dương dương đắc ý đối với sự kỳ diệu của việc thực hành thiền định. “Ái chà, Tôi xác thực đang đạt được chuẩn xác và tinh xác. Thậm chí Tôi cảm thấy tự hồ Tôi đang bay bổng trên không trung !” Bạn có thể chứng tri sự thâm tư này là một khoảnh khắc của sự chấp trước.

STOPPING WITHIN ĐÌNH CHỈ TẠI NỘI TÂM

*Anyone can get caught up in rapture, happiness and comfort. This attachment to what is happening within us is a manifestation of a special kind of craving, a craving not connected with ordinary, worldly sensual pleasures. Rather, such craving comes directly out of one’s meditation practice. When one is unable to be aware of this craving when it arises, it will interfere with one’s practice. Rather than directly noting, one wallows in the pleasant phenomena unmindfully, or thinks about the further delights that might ensue from one’s practice. Now we can understand the **Buddha’s** mystifying admonition, for this attachment to the pleasant results of meditation is what he meant by stopping within. It seems we have explicated this very short **Sutta** instructing us to avoid wandering without as well as stopping within. There is still a bit more to discuss, however, to deepen our understanding.*

Bất luận ai cũng có thể bị quyền nhập vào sự cuồng hỷ, niềm hạnh phúc và sự thư thích. Sự chấp trước vào những gì đang xảy ra này ở bên trong chúng ta là một sự biểu hiện

của một thể loại đặc biệt của lòng khát vọng, một sự khát vọng đã bắt tương quan với những cảm giác khoái lạc phổ thông, thể tục. Thay vào đó, lòng khát vọng như vậy xuất phát một cách trực tiếp từ việc thực hành thiền định của mình. Khi người ta không có khả năng ý thức lòng khát vọng này khi nó khởi sinh, nó sẽ phương ngại việc thực hành của mình. Thay vì chú niệm một cách trực tiếp, người ta trầm miện trong các hiện tượng duyệt ý một cách bất lưu tâm, hoặc nghĩ suy về những niềm cao hứng hơn nữa mà có thể phát sinh tiếp theo từ việc thực hành của mình. Bây giờ chúng ta có thể tuệ tri sự khuyến cáo khốn hoặc của **Đức Phật**, vì sự chấp trước này với những thành quả duyệt ý của sự thiền định là những gì mà Ngài đã muốn nói về việc đình chỉ tại nội tâm. Có vẻ như chúng ta đã giải thích **Kinh Văn** hết sức giản lược này nhằm giáo đạo chúng ta tránh việc lưu lãng tại ngoại diện cũng như việc đình chỉ tại nội tâm. Tuy nhiên, vẫn còn một chút ít nữa để thảo luận, để gia thâm việc tuệ tri của chúng ta.

THREEFOLD SECLUSION TAM BỘI PHÁP TỊCH TỊNH

*The **Sutta** implies that one should avoid certain things when one practices meditation. One avoids contact with **Kāma** or sensual pleasures and with unwholesome **Dhammas**. One avoids these two things precisely by practicing threefold seclusion: **Kāyaviveka**, seclusion of the body; **Cittaviveka**, seclusion of mind; and **Upadhiviveka** (theo **Niddesa 26**) / **Vikkhambhanaviveka** (theo **Visuddhimagga 140**), which comes as a result of the first two and is a state where defilements and hindrances are very far away and weak.*

Kinh Văn hàm súc rằng người ta nên tránh một số điều khi người ta thực hành thiền định. Người ta tránh tiếp xúc với **Tham Dục** hoặc những cảm giác khoái lạc và với **các Pháp** bất tịnh hảo. Người ta tránh hai điều này một cách nghiêm cần chu mật qua việc thực hành Tam Bội Pháp Tịch Tĩnh: **Thân Tịch Tĩnh**, sự tịch tịnh ở sắc thân; **Tâm Tịch Tĩnh**, sự tịch tịnh ở nội tâm; và **Ngũ Uẩn Tịch Tĩnh** (theo **Xiển Minh 26**) / **Bạt Xuất Lai Tịch Tĩnh** (theo **Thanh Tịnh Đạo 140**) đến như là kết quả của hai điều đầu tiên và là một trạng thái nơi mà các Pháp ô nhiễm tinh thần và các Pháp chương ngại tinh thần ở rất xa và yếu đuối.

***Kāyaviveka** actually refers to seclusion not from a physical body, but from the “body” of objects related to sensual pleasures. This means simply the objects of the senses considered as a group: sounds, visual objects, smells, tastes, and tactile objects.*

Thân Tịch Tĩnh một cách xác thiết đề cập đến sự tịch tịnh không phải từ một sắc thân thể chất, mà từ “quần thể” các đối tượng đã hữu quan đến những cảm giác khoái lạc. Điều này có nghĩa một cách đơn giản những đối tượng của các cảm quan (**Cảnh Trần**) như là một quần thể: những âm thanh, các đối tượng thị giác, những mùi hơi, các vị nếm và những đối tượng xúc giác.

*Seclusion from unwholesome **Dhammas** comes under the category of **Cittaviveka**:*

seclusion of the mind from the various hindrances which obstruct the growth of concentration and insight. In a practical way, this **Cittaviveka** simply means activating mindfulness moment to moment. A **yogi** who can maintain continuity of mindfulness moment to moment has activated **Cittaviveka**.

Sự tịch tịnh khỏi các **Pháp** bất tịnh hảo thuộc về chủng loại **Tâm Tịch Tĩnh**: sự tịch tịnh của tâm thức khỏi các Pháp chướng ngại tinh thần sai biệt vốn trở ngại việc tăng trưởng của sự định thức và tuệ giác. Trong một phương thức thực tiễn, **Tâm Tịch Tĩnh** này một cách đơn giản có nghĩa là việc xúc phát sự chú niệm từng mỗi khoảnh khắc. Một hành giả mà có thể duy trì tính liên tục của sự chú niệm từng mỗi khoảnh khắc là vị ấy đã xúc phát **Tâm Tịch Tĩnh**.

*These two types of **Viveka** do not come without an effort. For **Kāyaviveka**, we must remove ourselves from an environment of sensual pleasures, taking the opportunity to practice in a place conducive to peace of mind. This removal is not in itself sufficient, of course. To acquire **Cittaviveka**, we become mindful of all the objects that arise at the six sense doors.*

Hai thể loại **Tịch Tĩnh** này không thể đến mà không cần sự nỗ lực. Đối với **Thân Tịch Tĩnh**, chúng ta cần phải tự lánh khỏi một môi trường của những cảm giác khoái lạc, khi đã nắm bắt cơ ngộ để thực hành trong một vị trí hữu trợ tâm cảnh an tịnh. Lẽ tất nhiên, việc lánh khỏi này tự nó là không đủ. Để tập đắc **Tâm Tịch Tĩnh**, chúng ta trở nên cẩn niệm với tất cả các đối tượng khởi sinh tại lục môn cảm quan.

*To be mindful, one must direct the mind toward an object. The effort to be mindful is instrumental in bringing a sense of accuracy in the mind. This aim, this effort toward accuracy in placing the mind squarely on the meditation object, is the first **Jhānic** factor, **Vitakka**.*

Để có được cẩn niệm, người ta cần phải hướng tâm thức về một đối tượng. Sự nỗ lực để có được cẩn niệm được tác dụng như một dụng cụ trong việc mang lại một cảm giác tinh xác trong tâm thức. Sự ngấm trúng mục đích này, sự nỗ lực này hướng tới sự tinh xác trong việc định đặt tâm thức trực tiếp vào đối tượng thiền định, là yếu tố **Thiền Định** thứ nhất, **Tầm**.

*So, you must have aiming. You try to observe the rising and falling of the abdomen. Eventually the mind hits the bull's-eye, clearly noticing sensations of hardness, tension, movement. It begins to impinge and rub against the object. This is **Vicāra**, as we said before. After the mind has been rubbing against its object for some time, it will become engrossed and absorbed into it. When you stay with the rise and fall of the abdomen, fewer thoughts arise. You may even go for some time without having a single thought. Clearly, the mind is free from objects of sense pleasure and also from **Kilesas** which are caused by these objects. **Kāyaviveka** and **Cittaviveka** are therefore present. With continued practice, effort and continuity, the **Kilesas** will fade into extreme remoteness. At last you have the third type of seclusion, **Vikkhambhanaviveka** / **Upadhiviveka**.*

Như vậy, bạn cần phải ngấm trúng mục đích. Bạn cố gắng quan sát sự phồng lên và

sự xộp xuống ở cơ bụng. Cuối cùng tâm thức **chính trung yếu hại** (vào *chính giữa vị trí trọng yếu*) quan chú một cách thanh tích những cảm giác kiên ngạnh, khấn trương, chuyển động. Nó bắt đầu đụng chạm và **nhu tha** (*chà đi chà lại*) với đối tượng. Đây là **Tứ**, như chúng ta đã nói trước đây. Sau khi tâm thức đã **nhu tha** (*chà đi chà lại*) với đối tượng của nó trong ít lâu, nó sẽ trở nên toàn thần quán chú và định an chỉ vào nó. Khi bạn an trụ với sự phòng lên và sự xộp xuống ở cơ bụng, một vài sự nghĩ suy khởi sinh. Thậm chí bạn có thể đi trong ít lâu mà không có dù là một sự nghĩ suy nào. Một cách hiển nhiên, tâm thức không có những đối tượng của những cảm giác khoái lạc và cũng không có **các Pháp Phiền Nã** vốn bị những đối tượng này tạo ra. **Thân Tịch Tĩnh** và **Tâm Tịch Tĩnh** vì lý do như vậy đang tại trường. Cùng với việc tiếp tục thực hành, sự nỗ lực và tính liên tục, **các Pháp Phiền Nã** sẽ **tiệm được cực độ thiên tịch** (*biến mất dần dần đến cực độ hẻo lánh*). Cuối cùng bạn có thể loại thứ ba của sự tịch tịnh, **Bạt Xuất Lai Tịch Tĩnh / Ngũ Uẩn Tịch Tĩnh**.

A SPECIAL KIND OF HAPPINESS MỘT THỂ LOẠI NIỀM HẠNH PHÚC ĐẶC BIỆT

With Upadhiviveka / Vikkhambhanaviveka, the mind becomes soft and subtle, light and buoyant, dexterous and flexible. A special kind of happiness, Nekkhamma Sukha, arises, the happiness and comfort that come from being free from sensual objects as well as from the unwholesome Kilesas which react to those objects. So, in place of ordinary apparent happiness, this liberating comfort appears. Does it seem strange that in relinquishing the comfort of the senses, one gains a very comfortable state of being liberated from the very senses we have relinquished ? This is the true renunciation of sense pleasures.

Với **Ngũ Uẩn Tịch Tĩnh / Bạt Xuất Lai Tịch Tĩnh**, tâm thức trở nên nhu hòa và vi tế, khinh nhu và lạc quan, cơ mẫn và linh hoạt. Một thể loại niềm hạnh phúc đặc biệt, **Niềm An Lạc Ly Dục** khởi sinh, niềm hạnh phúc và sự thư thích được đến từ việc thoát khỏi các đối tượng dục trần cũng như thoát khỏi **các Pháp Phiền Nã** vô tình hão tổn tác xuất phản ứng với những đối tượng ấy. Vì vậy, thay cho niềm hạnh phúc phổ thông biểu hiện, sự thư thích cảm thấy giải thoát xuất hiện. Có vẻ kỳ lạ rằng trong việc từ bỏ sự thư thích các cảm giác, người ta hoạch đắc một trạng thái hết sức thư thích khi đã cảm thấy giải thoát khỏi chính những cảm giác mà chúng ta đã từ bỏ ? Đây là chân tuyên bố phóng khí những cảm giác khoái lạc.

Seclusion of the mind from unwholesome Dhammas actually means seclusion of the mind from all Kilesas. There is no opportunity for Kilesas to arise because the immediate cause of Kilesas, namely sense objects, have been given up. Now the word Jhāna, the state of being absorbed, takes on a whole new meaning. As a result of the Jhānic factors of Vitakka, aim, and Vicāra, rubbing, sensual pleasures have been given up and the Kilesas put away. Not only does Jhāna allow absorption, but it also removes Kilesas. It burns them away as if it were fire.

Sự tịch tĩnh ở nội tâm khỏi **các Pháp** vô tình hảo một cách xác thiết có nghĩa là sự tịch tĩnh ở nội tâm khỏi tất cả **các Pháp Phiền Não**. Không có cơ hội cho **các Pháp Phiền Não** khởi sinh vì nguyên nhân trực tiếp của **các Pháp Phiền Não**, tức là các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*), đã được từ bỏ. Bây giờ từ ngữ **Thiền Định**, trạng thái đang được toàn thân quán chú, đảm trách một ý nghĩa hoàn toàn mới. Do kết quả của các yếu tố **Thiền Định Tâm**, sự ngấm trúng mục đích, và **Tứ**, sự ma sát, những cảm giác khoái lạc đã được từ bỏ và **các Pháp Phiền Não** được bỏ đi. **Thiền Định** không chỉ trợ cấp sự toàn thân quán chú, mà nó còn tiêu trừ **các Pháp Phiền Não**. Nó thiêu đốt chúng y như thể nó đã là ngọn lửa.

THE RELATIONSHIP OF VITAKKA AND VICĀRA MỐI QUAN HỆ CỦA TÂM VÀ TỨ

*In the development of **Jhānic** states, these two factors of **Vitakka** and **Vicāra**, accurate aim and impingement, are absolutely important. The two of them have a close relationship which is much discussed in the scriptures. Below are two examples.*

Trong sự phát triển của những trạng thái **Thiền Định**, hai yếu tố **Tâm** và **Tứ** này, sự ngấm trúng mục đích tinh xác và sự đụng chạm, một cách tuyệt đối trọng yếu. Hai yếu tố chúng có một mối quan hệ mật thiết vốn đã được thảo luận nhiều trong các văn bản kinh điển. Dưới đây là hai **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu).

Imagine that you have a brass cup that is covered with dirt and stains. You take brass polish and put it on a rag. Holding the cup in one hand, you use the other hand to rub the rag against its surface. Working diligently and carefully, soon you will have a shiny cup.

Hãy tưởng tượng rằng bạn có một cái tách đồng thau đã bị phủ đầy bụi bặm và nhiều vết bẩn. Bạn lấy thuốc đánh bóng đồng thau và đặt một mảnh giẻ vào trong nó. Khi đã cầm cái tách trong một bàn tay, bạn sử dụng bàn tay kia để **nhu tha** (*chà đi chà lại*) mảnh giẻ lên biểu diện của nó. Khi đã làm việc một cách cần miến và một cách cẩn thận, chẳng bao lâu bạn sẽ có một cái tách bóng loáng.

*In the same way, a **yogi** must hold his or her mind in the particular place where the primary object is occurring, the abdomen. He or she keeps applying mindfulness at that place, rubbing it until the stains and pollution of the **Kilesas** disappear. Then he or she will be able to penetrate into the true nature of what is happening at that spot. He or she will comprehend the process of rising and falling. Of course, if other objects become more prominent than the primary object, a **yogi** must note them, applying **Vitakka** and **Vicāra** toward the new phenomena.*

Trong cùng phương thức, một hành giả cần phải giữ tâm thức của Ông ấy hoặc Bà ấy trong một vị trí đặc biệt nơi mà đối tượng chủ yếu đang phát sinh, ở cơ bụng. Ông ấy hoặc Bà ấy tiếp tục ứng dụng sự chú niệm vào vị trí ấy, khi đã ma sát nó cho đến khi những ô nhiễm và sự ô nhiễm của **các Pháp Phiền Não** biến mất. Thế rồi Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ có khả năng

thắm thấu vào chân thực tính những gì đang xảy ra tại bộ vị ấy. Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ lý giải quá trình đang phồng lên và đang xẹp xuống. Dĩ nhiên, nếu như các đối tượng khác trở nên hiển trước hơn đối tượng chủ yếu, một hành giả cần phải chú niệm chúng, khi đã ứng dụng **Tâm** và **Tứ** hướng vào các hiện tượng mới.

*Holding the mug with one hand is analogous to **Vitakka**, while the polishing action is analogous to **Vicāra**. Imagine what would happen if this **yogi** only held on to the mug and did not polish it. It would remain as dirty as before. If he or she tried to polish it without holding it steady, it would again be impossible to do a good job. This illustrates the interdependency of the two factors.*

Việc cầm chiếc cốc với một bàn tay là loại tự đối với **Tâm**, trong khi hành động đánh bóng là loại tự đối với **Tứ**. Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu như hành giả này chỉ cầm mảnh giẻ và đã không đánh bóng nó. Nó sẽ vẫn bẩn thỉu như trước đây. Nếu như Ông ấy hoặc Bà ấy đã cố gắng đánh bóng nó mà không giữ cho nó được trấn định, một lần nữa sẽ bất khả thi để thực hiện một thiện hạnh. Điều này cử lệ thuyết minh sự **tương hỗ y lại** (*nuong tựa qua lại với nhau*) của hai yếu tố.

*The second example is that of a compass, the kind used in geometry. As you know, a compass has two arms, a pointed one and another which holds the pencil. You must firmly place your mind on the object of meditation, as if your mind were the pointed end of the compass; and then you must rotate the mind, so to speak, until it can see the object as a whole and very clearly. A perfect circle will result. Again, the placing of the pointed end is analogous to **Vitakka**, and the rotation to **Vicāra**.*

Phạm lệ (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) thứ hai đó là một la bàn, thể loại được sử dụng trong bộ môn hình học. Như bạn sở tri, một la bàn có hai trục, một trục có mũi nhọn và trục kia giữ **quang thức** (nhiều tia sáng tụ thành điểm). Bạn cần phải đặt tâm thức mình một cách kiên định vào đối tượng thiền định, y như thể tâm thức bạn đã ở đầu mũi nhọn của la bàn, và thế rồi bạn cần phải luân hoán tâm thức, có thể nói như vậy, cho đến khi nó có thể tri thức đối tượng một cách tổng thể và một cách hết sức thanh tích. Một hoàn hình chuyển động hoàn hảo sẽ phát sinh. Một lần nữa, việc đặt ở đầu mũi nhọn là loại tự đối với **Tâm**, và việc luân hoán là loại tự đối với **Tứ**.

DIRECT, INTUITIVE KNOWLEDGE **TRI THỨC TRỰC QUAN, TRỰC TIẾP**

*Sometimes **Vicāra** is translated into English as “investigation” or “sustained thought.” This is very misleading. People in the West have been educated since kindergarten to use their intellects, always to seek the whys and wherefores. Unfortunately, this kind of investigation is inappropriate for meditation. Intellectual learning and knowledge is only one of two kinds. The other kind of knowledge and learning is direct and intuitive. In meditation*

one examines the Ultimate Realities, or **Paramattha Dhammas**, directly. One must actually experience them, without thinking about them. This is the only way to attain insight and wisdom relating to things as they really are, the natural state of affairs. One may understand a lot intellectually about Ultimate Reality. One may have read a great deal, but without experiencing Reality directly, there can be no insight.

Đôi khi **Tứ** đã được phiên dịch sang Anh ngữ là “sự thâm duyệt” hoặc “sự nghĩ suy được duy trì liên tục.” Điều này hết sức lầm lạc. Người ở phương Tây đã từng được giáo dục sử dụng trí lực của họ từ ấu nhi viên, luôn luôn tầm traỏ **tiền nhân hậu quả** (làm cho rõ nguyên nhân và hậu quả, nhân trước quả sau của sự việc). Một cách bất hạnh, thể loại thâm duyệt này bất thích hợp cho việc thiền định. Sự học vấn và tri thức thuộc trí lực chỉ là một trong hai thể loại. Thể loại tri thức và sự học vấn khác là trực tiếp và bằng trực giác. Trong việc thiền định người ta thăm tra một cách trực tiếp Các Pháp Chân Đế Tối Hậu, hoặc **Các Pháp Siêu Lý**. Người ta một cách xác thiết cần phải trải nghiệm chúng, mà không nghĩ suy về chúng. Đây là phương thức duy nhất để thành đạt tuệ giác và trí tuệ hữu quan đến các Pháp như chính thực của chúng, sự thái tự nhiên của các Pháp. Người ta có thể tuệ tri một cách lý trí rất nhiều về Pháp Chân Đế Tối Hậu. Người ta có thể đọc rất nhiều, thế nhưng không có việc trải nghiệm Pháp Chân Đế một cách trực tiếp, không thể nào có được tuệ giác.

*The reason why the **Samatha Jhānas** can grant tranquility, but do not lead directly to wisdom is that they have concepts as their objects, rather than objects which can be directly experienced without thinking. The **Vipassanā Jhānas** lead to wisdom, because they consists of direct, sustained contact with the Ultimate Realities.*

Lý do vì sao **các Thiền Định An Chỉ** có thể trao tặng sự ninh tịnh, thế nhưng không dẫn đến trí tuệ một cách trực tiếp là vì chúng có những sự khái niệm là những đối tượng của chúng, hơn là các đối tượng mà có thể được trải nghiệm một cách trực tiếp mà không có sự nghĩ suy. **Các Thiền Định Minh Sát Tuệ** dẫn đến trí tuệ, vì chúng tỏ thành sự tiếp xúc trực tiếp, được duy trì liên tục với Các Pháp Chân Thực Tối Hậu.

Say you have an apple in front of you and you have heard someone say that it is a very juicy, sweet and delicious apple. Perhaps instead you come across this same apple and you think, “Boy, that looks like a really juicy apple. I bet it will be very sweet.” You can think, you can bet, but until you take a bite you will not experience the taste of that fruit. So too with meditation. You may vividly imagine what a certain experience is like, but you have not experienced the real thing until you have actually made the effort to practice in the right way. Then you will have your own insight. There is no arguing with the taste of an apple.

Giả như bạn có một quả táo ở trước mặt mình và bạn đã từng được nghe ai đó nói rằng nó là một quả táo rất mọng nước, ngọt ngào và mỹ vị khả khẩu. Có lẽ thay vào đó bạn ngộ kiến quả táo cũng hết như thế này và bạn nghĩ suy “Ông bạn ơi, nó trông giống như một quả táo thực mọng nước. Tôi xác tín nó sẽ hết sức ngọt ngào.” Bạn có thể nghĩ suy, bạn có thể xác tín, thế nhưng cho đến khi bạn cắn một miếng bạn sẽ không trải nghiệm được vị đạo của trái cây ấy. Cũng như vậy với việc thiền định. Bạn có thể tưởng tượng một cách sinh động

về một vài sự trải nghiệm tự hồ như thế nào, thế nhưng bạn chưa trải nghiệm được điều chân thật cho đến khi bạn nỗ lực thực hành một cách xác thiết trong phương thức chân chính. Thế rồi bạn sẽ có tuệ giác của chính mình. Không có việc tranh luận với vị đạo của một quả táo.

HINDRANCES AND ANTIDOTES

NHỮNG PHÁP CHƯỚNG NGẠI TINH THẦN VÀ CÁC THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG

Just as darkness engulfs a room in the middle of the night when there is no candle, so the darkness of delusion and ignorance arises in the human mind when it is not properly attuned to the object of meditation. This darkness is not empty and uneventful, though. On the contrary, in each moment of ignorance the mind is continually seeking and grasping after desirable sights, sounds, thoughts, smells, tastes and sensations. Beings in this condition spend all their waking hours seeking, grasping and clinging. They are so enmeshed that it is difficult for them to appreciate the possibility of another sort of happiness beyond those sensual pleasures which are so familiar. Talk of meditation, the practical method of achieving a higher happiness, will be unintelligible to them.

Cũng như màn hắc ám chìm ngập một căn phòng trong lúc nửa đêm khi không có ngọn đèn cây, như vậy màn hắc ám của sự thất giác và sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh) khởi sinh trong tâm thức nhân loại khi nó đã bất thích ứng một cách thích hợp với đối tượng thiền định. Cho dù màn hắc ám này không trông rỗng và bình thường. Mà trái lại, trong mỗi khoảnh khắc của sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh), tâm thức vẫn đang tìm kiếm và đang chấp trước một cách trì tục sau những cảnh quan, các âm thanh, những sự nghĩ suy, các mùi hơi, các khẩu vị và những cảm giác khả vọng cầu. Chúng hữu tình trong tình trạng này tiêu tốn tất cả thời gian tinh thức của mình cho việc tìm kiếm, sự chấp trước và sự y luyện. Họ đã bị quá **hãm nhập** (rơi vào, lún sâu vào) đến nỗi thật khó cho họ ý thức được tính khả năng ở một thể loại niềm hạnh phúc khác vượt qua những cảm giác khoái lạc ấy vốn đã quá quen thuộc. Hãy nói về việc thiền định, phương pháp thực tế để được hoạch đắc một niềm hạnh phúc cao hơn, sẽ khiến cho họ không thể hiểu biết được.

*Vipassanā practice is a full and continuous attention to the object. This involves two aspects of concentration, **Vitakka** and **Vicāra**: aiming and rubbing discussed above. These two **Jhānic** factors keep the mind absorbed in the object of noting. If they are absent, the mind will stray. Bombarded by sense objects and **Kilesas**, especially the **Kilesas** of longing for sensual objects, the mind will be engulfed by delusion and ignorance. There will be no light, no chance for the remaining three **Jhānic** factors to assemble with the first two to create the environment of peace, clarity and joy where insight blossoms.*

Sự thực hành **Minh Sát Tuệ** là một sự chú ý hoàn toàn và liên tục vào đối tượng. Điều này hữu quan chặt chẽ hai phương diện của sự định thức, **Tầm** và **Tứ**: sự ngắm trúng mục đích và việc ma sát, đã thảo luận ở trên. Hai yếu tố **Thiền Định** này giữ cho tâm thức được toàn thần quán chú vào đối tượng đang chú niệm. Nếu như chúng khuyết tịch, tâm thức sẽ **thiên ly chính đề** (đi lệch hướng đề mục (đối tượng) chính). Bị oanh kích bởi các đối tượng cảm quan (Cảnh Trần) và các **Pháp Phiền Não**, đặc biệt là các **Pháp Phiền Não** khát vọng

các đối tượng dục trần, tâm thức sẽ bị hãm nhập sự thô giác và sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh). Sẽ không có được ánh sáng, không có cơ hội cho ba yếu tố **Thiền Định** còn lại tập hợp với hai yếu tố đầu tiên để kiến tạo môi trường an tịnh, thanh tích và mãn túc nơi mà tuệ giác phát triển.

THE FIVE HINDRANCES NGŨ PHÁP CHƯỚNG NGẠI TINH THẦN

*The five specific ways in which the mind strays from its object are called the five hindrances. Of the seemingly endless variety of **Kilesas**, the hindrances represent the five major types. They are labeled “hindrances” because each of them has a particular power to obstruct and impede our practice.*

Năm phương thức cụ thể vốn làm cho tâm thức **thiên ly chính đề** (đi lệch hướng đề mục (đối tượng) chính) của nó được gọi là năm Pháp chướng ngại tinh thần. Trong sự đa dạng hóa của **các Pháp Phiền Não** dường như bất cùng tận, các Pháp chướng ngại tinh thần thể hiện năm thể loại chủ yếu. Chúng đã được khải đầu xưng hiệu “các Pháp chướng ngại tinh thần” bởi vì từng mỗi Pháp trong số chúng có một năng lực đặc biệt để trở ngại và làm chậm trễ việc thực hành của chúng ta.

*As long as the mind is seduced by temptations of the senses, it cannot remain steadily observing a meditation object. Drawn away time and again, it will never travel that path of practice which leads beyond ordinary happiness. Thus, **Kāmacchanda**, or sensual desire, is the first and greatest hindrance to our practice.*

Bao giờ mà tâm thức đã bị những sự dụ hoặc của các cảm giác dẫn dụ, nó không thể nào duy trì một cách ổn định việc quan sát một đối tượng thiền định. Đã phân tâm hết lần này đến lần khác, nó sẽ không bao giờ du hành trên đạo lộ thực hành ấy vốn dẫn dắt vượt ra ngoài niềm hạnh phúc tầm thường. Như vậy, **Tham Dục**, hoặc lòng dục vọng, là Pháp chướng ngại tinh thần đầu tiên và tối vĩ đại đối với việc thực hành của chúng ta.

*For an object to be distracting in an unpleasant way is another frequent occurrence. Upon contact with an unpleasant object, the mind fills with **Vyāpāda**, aversion or anger. This too leads the mind away from the object, and so also away from the direction of true happiness.*

Đối với một đối tượng đã khiến cho tâm phiền ý loạn trong một phương thức bất duyệt ý là một điều thường xuyên phát sinh khác nữa. Khi tiếp xúc với một đối tượng bất duyệt ý, tâm thức sung mãn với **Cừu Hận**, **sự yếm ó** (sự chán ghét) hoặc sự phẫn nộ. Điều này cũng dắt dẫn tâm thức xa rời khỏi đối tượng, và như vậy cũng xa rời khỏi hướng đi của niềm chân hạnh phúc.

At other times alertness and vigilance vanish. The mind becomes drowsy, unworkable

and sluggish. Once again, it cannot stay with the object. This called **Thīna Middha**, sloth and torpor. It is third on the list of hindrances.

Tại những thời điểm khác sự cơ mẫn và sự cảnh giác tan biến. Tâm thức trở nên **cảm giác khôn quyết** (mệt mỏi và buồn ngủ), bất khả vận hành và uể oải. Một lần nữa, nó không thể nào an trụ với đối tượng. Điều này đã được gọi là **Hôn Trầm Thụy Miên**, sự giải đãi và sự thụy miên. Nó là thứ ba trong danh sách của các Pháp chương ngại tinh thần.

*Sometimes the mind becomes very frivolous and dissipated, flirting with one object and then another. This is called **Uddhacca Kukkucca**, restlessness and worry. The mind cannot stay one-pointed on its object but is scattered and dissipated, full of memories of past deeds, remorse and regret, worry and agitation.*

Đôi khi tâm thức trở nên hết sức thoải mái và đã tiêu tán, khi đã **ngoạn thị địa khảo lự** (nghĩ suy một cách đùa bỡn) với một đối tượng này và sau đó đến đối tượng khác. Điều này đã được gọi là **Trạo Cử Hối Hận**, sự tiêu tán bất an và sự **ưu lự** (buồn rầu lo lắng). Tâm thức không thể nào an trụ nhất thống vào đối tượng của nó, trái lại đã bị linh tán và đã tiêu tán, sung mãn những ký ức về những hành vi trong quá khứ, sự hối hận và sự hối tiếc, sự **ưu lự** (buồn rầu lo lắng) và nổi tiêu lự bất an.

*The fifth and last major hindrance is **Vicikicchā**, skeptical doubt and criticism. Surely you have experienced times when you have doubted yourself, the method of practice or your teachers. You may compare this practice to others you have done or heard about, and you become completely paralyzed, like a traveler at a crossroads who, unsure of the right way, cannot decide which path to take.*

Pháp chương ngại tinh thần thứ năm và chủ yếu cuối cùng là **Hoài Nghi**, sự nghi ngờ thắc mắc và sự phê bình. Một cách khẳng định có những lúc bạn đã từng có trải nghiệm khi bạn đã tự hoài nghi về bản thân mình, về phương pháp thực hành hoặc về các vị Giáo Thọ của mình. Bạn có thể so sánh sự thực hành này với những sự thực hành khác mà bạn đã hoàn thành hoặc đã nghe nói đến, và bạn trở nên tê liệt một cách hoàn toàn, tự hồ một lữ hành giả ở tại một ngã tư đường, vị ấy bất xác tri về lộ đường đúng đắn, không thể nào quyết định lộ đường nào đúng để đi.

*The presence of hindrances means that rapture, comfort, one-pointedness of mind, Right Aim and continuity are lacking. These five wholesome factors are the factors of the first **Jhāna**; they are integral parts of successful **Vipassanā** practice. Each **Jhānic** factor is the antidote for a specific hindrance, and each hindrance is the enemy of a **Jhānic** factor.*

Sự hiện diện của các Pháp chương ngại tinh thần có nghĩa là sự cuồng hỷ, sự thư thích, sự nhất thống của tâm thức, Sự Ngắm Trúng Mục Đích Chân Chính và tính liên tục đã bị khuyết phạm. Năm yếu tố tịnh hảo này là những yếu tố của **Thiền Định** thứ nhất, chúng là những bộ phận tất bất khả thiếu cho việc thực hành **Minh Sát Tuệ** thành công. Mỗi yếu tố

Thiền Định là thủ pháp đối kháng cho một Pháp chương ngại tinh thần đặc định, và mỗi Pháp chương ngại tinh thần là **nguy hại vật** (*sự vật làm tổn hại*) của một yếu tố **Thiền Định**.

CONCENTRATION: THE ANTIDOTE FOR SENSE DESIRE
SỰ ĐỊNH THỨC (NHẤT THÔNG):
THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG ĐỐI VỚI LÒNG DỤC VỌNG (THAM DỤC)

In this sensual world the hindrance of sense desire is chiefly responsible for keeping us in darkness. Concentration, one-pointedness, is its antidote. When your mind is concentrated on the object of meditation, it does not attach itself to other thoughts, nor does it desire pleasant sights and sounds. Pleasurable objects lose their power over the mind. Dispersion and dissipation cannot occur.

Trong thế giới dục trần này, Pháp chương ngại tinh thần về lòng dục vọng phụ hữu trách nhiệm một cách chủ yếu trong việc bảo lưu chúng ta trong màn sương tối. Sự định thức, sự nhất thống là thủ pháp đối kháng của nó. Khi tâm thức của bạn đã tập trung vào đối tượng thiền định, tự thân nó **bất triển thủ** (*không dính mắc*) vào những sự nghĩ suy khác, nó cũng bất khát vọng những cảnh quan và các âm thanh dục ý. Những đối tượng khả dục ý tổn thất năng lực của nó đối với tâm thức. Sự phân tán và sự tiêu tán không thể nào phát sinh.

RAPTURE: THE ANTIDOTE FOR AVERSION
SỰ CUỒNG HỖ (HỖ): THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG
ĐỐI VỚI SỰ YẾM Ồ (CỪU HẬN)

As concentration takes the mind to more subtle levels, deep interest arises. Rapture and joy fills one's being. This development frees the mind from the second hindrance, for anger cannot coexist with joy. Thus, the scriptures say that joy and rapture are the antidotes to anger.

Khi sự định thức đưa tâm thức đến những trình độ vi tế hơn, sự hứng thú thâm thiết khởi sinh. Sự cuồng hỷ và lạc sự sung mãn thân tâm của hành giả. Sự phát triển này giải thoát tâm thức khỏi Pháp chương ngại tinh thần thứ hai, vì sự phẫn nộ không thể nào cộng tồn với niềm lạc sự. Do đó, các văn kinh điển nói rằng lạc sự và sự cuồng hỷ là những thủ pháp đối kháng đối với sự phẫn nộ.

HAPPINESS OR COMFORT: THE ANTIDOTE FOR RESTLESSNESS
NIỀM HẠNH PHÚC HOẶC SỰ THU THÍCH (LẠC): THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG
ĐỐI VỚI SỰ TIÊU TÁO BẤT AN (TRẠO HỎI)

Now, with meditation well developed, a great sense of comfort can begin to arise. The mind watches unpleasant sensations peacefully, without aversion. There is ease in the mind, even if the objects are difficult. Sometimes pain even disappears under the influence of

mindfulness, leaving behind a sense of physical release. With this physical and mental comfort, the mind is content to remain with the object. It does not fly about. Comfort is the antidote for restlessness and anxiety.

Bây giờ, với thiền định đã phát triển kiện toàn, một cảm giác thư thích cực hảo có thể bắt đầu khởi sinh. Tâm thức quan chú những cảm giác bất duyệt ý một cách an tịnh, không có **sự yếm ố** (*sự chán ghét*). Có sự khinh tung tự tại ở nội tâm, cho dù là những đối tượng khó khăn. Đôi khi sự thông khổ thậm chí còn biến mất dưới ảnh hưởng lực của sự chú niệm, đã bỏ lại đằng sau một cảm giác giải thoát thể chất. Cùng với sự thư thích ở cả thể chất và tinh thần này, tâm thức mãn ý bảo trì bất biến với đối tượng. Nó không bay biến đâu đó. Sự thư thích là thủ pháp đối kháng đối với sự tiêu tảo bất an và sự tiêu lụy.

AIM: THE ANTIDOTE FOR SLOTH AND TORPOR
SỰ NGẮM TRÚNG MỤC ĐÍCH (TÀM): THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG
ĐỐI VỚI SỰ GIẢI ĐÃI VÀ SỰ THUY MIÊN (HÔN THUY)

*The **Jhānic** factor of **Vitakka** or aim has the specific power to open and refresh the mind. It makes the mind alive and open. Thus, when the mind is continually and diligently trying to be accurate in aiming at the object, sloth and torpor do not arise. A mind attacked by drowsiness is a mind that has been constricted and withered. **Vitakka** is the antidote to **Thīna Middha**.*

Yếu tố **Thiền Định Tầm** hoặc sự ngắm trúng mục đích có năng lực đặc định để khai minh và khôi phục hoạt lực tâm thức. Nó làm cho tâm thức hữu hoạt lực và khai minh. Do đó, khi tâm thức đang cố gắng một cách liên tục và một cách cần miến để được tinh xác trong việc ngắm trúng vào đối tượng, sự giải đãi và sự thuy miên không khởi sinh. Một tâm thức đã bị **sự hôn hôn dục thuy** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*) tấn công là một tâm thức đã bị thu sức và bị khô héo. **Tầm** là thủ pháp đối kháng đối với **Hôn Trầm Thuy Miên**.

CONTINUOUS ATTENTION OR RUBBING: THE ANTIDOTE FOR DOUBT
SỰ CHÚ Ý LIÊN TỤC HOẶC SỰ MA SÁT (TỨ):
THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG ĐỐI VỚI SỰ HOÀI NGHI (HOÀI NGHI)

*If aim is good, it follows that the mind will hit its target of observation. This impinging or rubbing against the object is the **Jhānic** factor of **Vicāra**, which has the function of continuity, keeping the mind stuck to its object of observation. Continuous attention is the opposite of doubt, for doubt is indecision. The doubting mind cannot fix itself on any particular object; instead it runs here and there considering possibilities. Obviously, when **Vicāra** is present the mind cannot slip from the object and behave in this manner.*

Nếu như sự ngắm trúng mục đích chuẩn xác, theo sau đó tâm thức sẽ kích trúng mục tiêu quan sát của nó. Sự đụng chạm hoặc **sự nhu tha** (*chà đi chà lại*) với đối tượng là yếu tố **Thiền Định Tứ**, vốn có chức năng của tính liên tục, giữ cho tâm thức dính chặt vào đối tượng

quan sát của nó. Sự chú ý liên tục là sự tương phản của sự hoài nghi, vì sự hoài nghi là sự trì nghi bất quyết. Tâm thức đang hoài nghi không thể nào tự nó tập trung vào bất luận đối tượng cụ thể nào; thay vào đó nó chạy đó đây tùy theo tiềm lực. Một cách minh hiển, khi **Tâm** tại trường tâm thức không thể nào trượt khỏi đối tượng và biểu hiện trong phương thức này.

*Immature wisdom also contributes to the spreading of doubt. Without a certain depth and maturity of practice, it is obvious that very profound **Dhamma** will be obscure to us. Beginning **yogis** may wonder about things they have heard about but never experienced. But the more they try to think such things through, the less they will understand. Frustration and continued thinking eventually lead to criticism. For this vicious cycle continuous attention is again the antidote. A mind firmly stuck to its object uses all its power to observe; it does not generate critical thoughts.*

Trí tuệ bất thành thực cũng là nguyên nhân cho việc triển khai sự hoài nghi. Không có một sự thâm khắc và sự thành thực của việc thực hành, thật minh xác rằng **Giáo Pháp** hết sức thâm áo sẽ khó lý giải đối với chúng ta. Giai đoạn bắt đầu các hành giả có thể tự hỏi về những điều họ đã nghe nói đến mà đã không bao giờ trải nghiệm. Thế nhưng họ càng cố gắng nghĩ suy nhiều hơn về những điều như vậy, họ sẽ tuệ tri ít hơn. Sự thất vọng và việc nghĩ suy đã tiếp tục, cuối cùng dẫn đến sự phê bình. Đối với vòng tuần hoàn ác tính này, sự chú ý liên tục lại là thủ pháp đối kháng. Một tâm thức đã dính chặt vào đối tượng của nó một cách kiên định sử dụng tất cả năng lực của nó để quan sát, nó không sản sinh những sự nghĩ suy phê bình.

COMPREHENDING THE NATURE OF THIS WORLD LÝ GIẢI THỰC TÍNH THẾ GIẠN NÀY

When you can keep your attention on the rising and falling from the very beginning of its occurrence to the very end, developing that penetrative, accurate mindfulness from moment to moment in an unbroken and continuous manner, then you may come to notice that you can see clearly with your mind's eye the entire rising process. From its beginning, through the middle, to the end, there is not a single gap. The experience is utterly clear to you.

Khi bạn có thể giữ sự chú ý của mình vào sự phòng lên và sự xộp xuống từ chính ngay giai đoạn bắt đầu ở việc phát sinh của nó đến chính ngay giai đoạn kết thúc, đang khi phát triển đến mức hữu động sát lực, sự chú niệm tinh xác trong từng mỗi khoảnh khắc trong một phương thức không bị gián đoạn và liên tục, thế rồi bạn có thể đi đến quan chú rằng bạn có thể tri đắc một cách minh hiển ở trong trí nhớ mình toàn bộ quá trình đang phòng lên. Từ giai đoạn bắt đầu của nó, đến giai đoạn giữa, đến giai đoạn kết thúc, không có một khoảng cách nào. Sự trải nghiệm một cách hoàn toàn minh hiển với bạn.

*You now begin to move through the progression of insights that is only available through **Vipassanā** meditation, direct observation of mind and body. First you make the subtle*

distinction between the mental and physical elements constituting the rising and falling processes. Sensations are material objects, distinct from the consciousness that perceives them. As you observe more carefully, you begin to see how mind and matter are mutually connected, causally linked. An intention in the mind causes the appearance of a series of physical objects constituting a movement. Your mind starts to appreciate how mind and matter come into being and disappear. The fact of arising and vanishing comes into crystal focus. It becomes obvious that all objects in your field of consciousness have the nature to come and go. Sounds begin and then they end. Sensations in the body arise and then dissolve. Nothing lasts.

Bây giờ bạn bắt đầu tiến triển qua sự tiến bộ những tuệ giác mà chỉ có thể có được thông qua việc thiền định **Minh Sát Tuệ**, sự quan sát trực tiếp tâm thức và sắc thân. Đầu tiên bạn thực hiện **sự khu phân khai** (*sự phân chia tách rời ra*) vì tế giữa các yếu tố tinh thần và thể chất đang cấu thành các quá trình đang phồng lên và đang xẹp xuống. Những cảm giác là các đối tượng vật chất, sai biệt với tâm ý thức nhận thức chúng. Khi bạn quan sát một cách cẩn thận hơn, bạn bắt đầu tri thức cách thức tâm thức và vật chất đã tương quan một cách hỗ tương, đã liên kết một cách cấu thành nguyên nhân. Một sự tác ý trong tâm thức gây ra sự xuất hiện một chuỗi nối tiếp nhau các đối tượng thể chất đang cấu thành một sự chuyển động. Tâm thức bạn bắt đầu ý thức cách thức tâm thức và vật chất đi đến tồn tại và biến mất. Sự thật về sự khởi sinh và sự tan biến **thanh tích hiển nhi dị kiến** (*rõ ràng và dễ thấy*). Nó trở nên minh hiển rằng các đối tượng trong lãnh vực tâm ý thức của bạn có thực tính **chuyển luân tức thệ** (*qua đi thoáng chốc*). Những âm thanh bắt đầu và thể rời chúng chấm dứt. Những cảm giác trong sắc thân khởi sinh và thể rời tiêu thất. Không có chi trì cửu.

*At this point in the practice, there begins to be a strong presence of all five factors of the first **Jhāna**, discussed above. Aiming and impinging, **Vitakka** and **Vicāra**, have strengthened. Concentration, rapture and comfort join them. The first **Vipassanā Jhāna** is said to be complete, and **Vipassanā Ñāṇa** or **Vipassanā Insight Knowledge** can begin to arise.*

Tại thời điểm trong việc thực hành này, bắt đầu có một sự hiện diện cường hữu lực cả năm yếu tố của **Thiền Định** thứ nhất, đã thảo luận ở trên. Sự ngấm trúng mục đích và sự đụng chạm, **Tầm** và **Tứ**, đã được gia cường. Sự định thức, sự cuồng hỷ và sự thư thích gia nhập với chúng. **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ nhất đã được nói là hoàn thành, và **Minh Sát Trí** hoặc Tri Thức Tuệ Giác **Minh Sát Tuệ** có thể bắt đầu khởi sinh.

***Vipassanā Insight Knowledge** is concerned specifically with the three general characteristics of conditioned phenomena: **Anicca** (pronounced “**Anicha**”), or Impermanence; **Dukkha** (pronounced **duke-ka**) Unsatisfactoriness or Suffering; and **Anatta** or Absence of An Abiding Self.*

Tri Thức Tuệ Giác **Minh Sát Tuệ** đã hữu quan một cách đặc biệt với ba đặc tướng phổ thông của các hiện tượng phụ hữu điều kiện: **Vô Thường** (được phát âm “**Anicha**”), hoặc Sự Không Thường Tồn; **Khổ Đau** (được phát âm “**Duke-ka**”) Sự Bất Mãn Ý hoặc Sự Đông Thống; và **Vô Ngã** hoặc Sự Khuyết Tịch của một Tự Ngã trì cửu.

ANICCA: IMPERMANENCE VÔ THƯỜNG: SỰ KHÔNG THƯỜNG TỒN

*As you watch objects come and go, you will begin to appreciate their momentary nature, their impermanence. This Knowledge of **Anicca** is direct, firsthand; you feel its truth anywhere you place your attention. During the moment your mind is in contact with the object, you see clearly how the object dissolves. A great sense of satisfaction arises. You feel a deep interest in your meditation, and rejoice at fact and truth about the universe.*

Khi bạn quan chú các đối tượng **chuyển thuận tức thệ** (qua đi thoáng chốc), bạn sẽ bắt đầu ý thức thực tính phiến khắc của chúng, sự không thường tồn của chúng. Tri Thức về **Vô Thường** này là trực tiếp, **đệ nhất bất thủ** (đóng vai trò quan trọng nhất); bạn cảm thọ sự thật của nó ở bất luận nơi nào bạn an trí sự chú ý của mình. Trong khoảnh khắc tâm thức bạn đang tiếp xúc với đối tượng, bạn tri đắc một cách minh hiển cách thức đối tượng tiêu thất. Một niềm mãn túc cảm thâm thiết khởi sinh. Bạn cảm thọ một niềm hứng thú nồng hậu trong việc thiền định của mình, và hoan hỷ về sự thật và chân lý phổ biến của vũ trụ.

*Even simple and general observation tells us that the whole body is **Anicca**, or impermanent. Therefore the term **Anicca** refers to the whole body. Looking closer, we see that all phenomena which occur at the six sense doors are **Anicca**; they are impermanent things. We can also understand **Anicca** to mean all the impermanent things comprising mind and matter, mental and physical phenomena. There is no object we can find in this conditioned world that is not **Anicca**.*

Ngay cả sự quan sát đơn giản và thông thường cho chúng ta biết rằng khắp cả châu thân là **Vô Thường**, hoặc không thường tồn. Do đó thuật ngữ **Vô Thường** đề cập đến khắp cả châu thân. Khi đã quán pháp nghiêm mật hơn, chúng ta tri đắc rằng tất cả các hiện tượng vốn phát sinh tại lục môn cảm quan đều là **Vô Thường**, chúng là những sự việc không thường tồn. Chúng ta cũng có thể tuệ tri **Vô Thường** có nghĩa là tất cả các sự việc không thường tồn được cấu thành tâm thức và vật chất, các hiện tượng tinh thần và thể chất. Không có đối tượng nào chúng ta có thể nghiệm thấy trong thế gian phụ hữu điều kiện này mà không là **Vô Thường**.

*The fact of arising and falling away is **Aniccalakkhaṇa**, the characteristic or sign of impermanence. It is precisely in the arising and passing that **Anicca** can be recognized. **Aniccānupassanā Ñāṇa** is the intuitive comprehension which realizes the fact of impermanence; it occurs in the very moment of noting a particular object and watching it dissolve. It is important to make this point, that **Aniccānupassana Ñāṇa** only can occur in the precise moment when one sees the passing away of a phenomenon. In the absence of such immediate seeing, then, it is impossible to understand impermanence.*

Sự thật về sự khởi sinh và sự giảm xuống là **Vô Thường Thực Tướng**, đặc tướng hoặc trưng triểu của sự không thường tồn. Một cách minh xác là trong sự khởi sinh và sự diệt vong mà **Vô Thường** có thể được chứng tri. **Vô Thường Tỳ Quán Trí** là sự lý giải bằng trực

giác vốn được chứng tri sự thật về sự không thường tồn, nó phát sinh ngay trong khoảnh khắc đang chú niệm một đối tượng cụ thể và đang quan chú nó tiêu thất. Điều trọng yếu xiển minh quan điểm này, là **Vô Thường Tùy Quán Trí** chỉ có thể phát sinh ngay trong khoảnh khắc khi người ta vừa tri đắc việc diệt vong của một hiện tượng. Trong việc khuyết tịch của tri kiến ngay lập tức như vậy, thế rồi, thật bất khả thi tuệ tri sự không thường tồn.

Would one be justified in saying that one has had an insight into impermanence through reading about the impermanent state of things ? Can one say an insight has occurred at the moment when one's teacher says that all things pass away ? Or can one deeply understand impermanence through deductive or inductive reasoning ? The answer to these questions is a firm "No." True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness of the passing away of phenomena in the present moment.

Liệu người ta có lý do chính đáng chẳng khi nói rằng người ta đã có được một tuệ giác về sự không thường tồn thông qua việc đọc về trạng thái các sự việc không thường tồn ? Người ta có thể nói rằng một tuệ giác đã được phát sinh tại khoảnh khắc khi vị Giáo Thọ của mình nói rằng mọi sự việc đều diệt vong không ? Hoặc người ta có thể tuệ tri một cách thâm khắc về sự không thường tồn thông qua việc diễn dịch suy lý hoặc quy nạp ? Câu trả lời cho những câu hỏi này là một lời "Không" kiên định. Chân tuệ giác chỉ phát sinh trong sự hiện diện của một ý thức trung thực, phi nghĩ suy về sự diệt vong của các hiện tượng trong khoảnh khắc hiện tại.

*Say you are watching the rising and falling of the abdomen. In the moment of rising, you may be aware of tautness, tenseness, expansion and movement. If you can follow the rising process from beginning to end, and the ending of these sensations is clear to you, it is possible for **Aniccānupassanā Ñāṇa** to occur. All sensations that can be felt at the abdomen or anywhere else are **Anicca**, impermanent things. Their characteristics, of having appeared at the beginning of the rising process and having disappeared at the end, constitute **Aniccalakkhaṇa**. The realization that they are impermanent can only occur in a moment when one is observing their disappearance.*

Giả như bạn đang quan chú sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng. Trong khoảnh khắc phồng lên, bạn có thể ý thức được sự căng khắn, sự khắn trương, sự bành trướng và sự chuyển động. Nếu như bạn có thể theo dõi quá trình phồng lên từ giai đoạn bắt đầu chí đến giai đoạn kết thúc, và sự kết thúc những cảm giác này mình hiển đối với bạn thì điều ấy khả thi cho **Vô Thường Tùy Quán Trí** phát sinh. Tất cả những cảm giác mà đã có thể cảm thọ được ở cơ bụng hoặc ở bất luận nơi nào khác đều là **Vô Thường**, những sự vật không thường tồn. Những đặc tướng của chúng, đã xuất hiện ở giai đoạn bắt đầu của quá trình phồng lên và đã biến mất ở giai đoạn kết thúc, hình thành **Vô Thường Thực Tướng**. Sự chứng tri rằng chúng không thường tồn chỉ có thể phát sinh trong một khoảnh khắc khi người ta đang quan sát sự biến mất của chúng.

Impermanence is not confined to one's abdomen. Everything that occurs in seeing, hearing, smelling, tasting, thinking, touching — all the sensations of the body, heat and cold,

and hardness and pain — and all of one's miscellaneous activities — bending, turning, reaching out, walking — all these things are impermanent. If you can see the vanishing of any of these objects, you will be involved in **Aniccānupassanā Ñāṇa**. You will lose the illusion of permanence. **Māna** or conceit also will be absent. In fact, during times when you are mindfully aware of impermanence, your general level of conceit will progressively diminish.

Sự không thường tồn đã không hạn chế ở cơ bụng người ta. Mọi sự việc phát sinh trong việc khán kiến, việc thính văn, việc khứu khí, việc khẩu vị, việc nghĩ suy, việc tiếp xúc – tất cả những cảm giác ở sắc thân, nóng và lạnh, và sự kiên ngạnh và sự thống khổ - và tất cả những sự hoạt động hỗn tạp của người ta – sự co gập lại, sự xoay chuyển, sự duỗi ra, sự bước đi – tất cả những sự việc này đều không thường tồn. Nếu như bạn có thể tri đắc sự tan biến ở bất luận đối tượng nào trong những số này, bạn sẽ hữu quan chặt chẽ vào **Vô Thường Tùy Quán Trí**. Bạn sẽ vứt đi sự ảo tưởng về tính thường tồn. **Ngã Mạn** hoặc sự tự phụ cũng sẽ khuyết pháp. Trong thực tế, khi trong những lúc bạn đang ý thức một cách cẩn niệm về sự không thường tồn, trình độ tự phụ phổ cập của bạn sẽ dần dần giảm thiểu.

DUKKHA: SUFFERING OR UNSATISFACTORINESS

KHỔ ĐAU: SỰ ĐỒNG THỐNG HOẶC SỰ BẤT MÃN Ý

The second characteristic of conditioned Reality is **Dukkha**, suffering or unsatisfactoriness. It can be discussed under the same three categories: **Dukkha**, **Dukkha lakkhaṇa** and **Dukkhānupassanā Ñāṇa**. During your observation of **Anicca**, very naturally the factor of suffering will also become apparent. As phenomena arise and pass, you will realize that nothing is dependable and there is nothing fixed to cling to. Everything is in flux, and this is unsatisfactory. Phenomena provide no refuge. **Dukkha** itself is actually a kind of synonym for impermanence, referring to all impermanent things. Whatever is impermanent also is suffering.

Đặc tướng thứ hai của Pháp Chân Đế phụ hữu điều kiện là **Khổ Đau**, sự đồng thống hoặc sự bất mãn ý. Nó có thể được thảo luận dưới cùng ba chủng loại: **Khổ Đau**, **Khổ Đau Thực Tướng** và **Khổ Đau Tùy Quán Trí**. Trong quá trình quan sát của bạn về **Vô Thường**, một cách hết sức tự nhiên yếu tố đồng thống cũng sẽ trở nên minh hiển. Khi các hiện tượng khởi sinh và diệt vong, bạn sẽ chứng tri rằng không có chi đáng tin cậy và không có chi cố định để y luyến vào. Mọi sự việc trong một trạng thái biến động bất đoạn, và điều này là khiến cho người ta bất mãn ý. Các hiện tượng không cung cấp sự che chở bảo hộ. Chính **Khổ Đau** một cách xác thiết tự nó là một loại từ đồng nghĩa với sự không thường tồn, khi đề cập đến tất cả những sự việc không thường tồn. Bất luận điều chi không thường tồn cũng đều là đồng thống.

At this point of development in meditation practice, painful sensations can become very interesting. One can observe them for some time without reacting. One sees that they are not solid at all; they do not actually last more than the briefest instant. The illusion of continuity

begins to crumble. A pain in the back: one sees fiery heat transform itself into pressure, and then into throbbing. The throbbing changes its texture, its shape and intensity, moment by moment. Finally, a climax occurs. The mind is able to see the breakup and disintegration of that pain. Pain vanishes from the field of consciousness. Conquering the pain, one is filled with joy and exhilaration. The body feels cool, calm, comfortable, yet one is not deluded into thinking that suffering has been abolished. The unsatisfying nature of sensations becomes ever more clear. One begins to see this body as a mass of painful and unsatisfactory phenomena, dancing without respite to impermanence's tune.

Tại thời điểm của việc phát triển trong sự thực hành thiền định này, những cảm giác đông thống có thể trở nên hết sức hữu thú vị. Người ta có thể quan sát chúng trong ít lâu mà không bị phản ứng. Người ta tri thức rằng chúng không vững chắc chút nào cả, một cách xác thiết chúng không có kéo dài hơn một thời khắc ngắn ngủi nhất. Sự ảo tưởng về tính liên tục bắt đầu tan vỡ. Một cơn bão thống: người ta trải qua sự nóng bỏng tự nó cải biến thành áp lực, và thế rồi thành **nỗi trừu thống** (*cơn co giật đau nhói*). Nỗi trừu thống cải biến cách kết cấu của nó, hình trạng của nó và sự cường liệt, từng mỗi khoảnh khắc. Cuối cùng, một đỉnh điểm phát sinh. Tâm thức có khả năng tri thức sự phá liệt và sự tan rã nỗi thống khổ ấy. Nỗi thống khổ tan biến khỏi lãnh vực tâm ý thức. Khi đã khắc phục nỗi thống khổ, người ta đã sung mãn với lạc sự và niềm hưng phấn. Sắc thân cảm thọ mát mẻ, bình tịnh, thư thích, tuy nhiên người ta đã không bị lừa dối trong việc nghĩ suy rằng nỗi đông thống đã được thủ tiêu. Thực tính bất mãn ý về những cảm giác trở nên minh hiện hơn bao giờ hết. Người ta bắt đầu tri thức sắc thân này là một khối đông thống và các hiện tượng bất mãn ý, đang khiêu vũ bất tạm hoãn theo khúc điệu của sự không thường tồn.

*The characteristic of **Dukkha**, or **Dukkhalakkhaṇa**, is oppression by impermanence. Precisely because all objects arise and pass away from moment to moment we live in a highly oppressive situation. Once arising had occurred, there is no way to prevent passing away.*

Đặc tướng **Khổ Đau**, hoặc **Khổ Đau Thực Tướng**, là sự áp bức bởi sự không thường tồn. Một cách minh xác bởi vì tất cả các đối tượng khởi sinh và diệt vong trong từng mỗi khoảnh khắc, chúng ta sống trong một tình huống **trất tức** (*ngạt thở*) một cách cao độ. Một khi việc khởi sinh đã phát sinh thì không có phương thức nào ngăn chặn việc diệt vong.

***Dukkhanupassanā Ñāṇa**, the insight that comprehends suffering, also occurs at the moment when one is contemplating the passing away of phenomena, but it has a different flavor from **Aniccānupassanā Ñāṇa**. One is suddenly seized by a great realization that none of these objects is dependable. There is no refuge in them; they are fearsome things.*

Khổ Đau Tùy Quán Trí, tuệ giác lý giải nỗi đông thống, cũng phát sinh tại khoảnh khắc khi người ta đang trầm tư việc diệt vong các hiện tượng, thế nhưng nó có một vị đạo khác biệt với **Vô Thường Tùy Quán Trí**. Người ta một cách đột nhiên đã bị tóm lấy bởi một sự chứng tri cực hảo rằng không có đối tượng nào trong số này là đáng tin cậy. Không có sự che chở bảo hộ trong chúng, chúng là những điều đáng sợ.

Again it is important to understand that the appreciation of suffering we gain through

reading books, or through our own reasoning and reflection, does not constitute the real thing. *Dukkhanupassanā Ñāṇa* only occurs when the mind is present with bare awareness, watching the arising and passing away of phenomena, and understanding that their impermanence is fearful, fearsome, undesirable and bad.

Và lại điều trọng yếu cần tuệ tri rằng sự lý giải về nỗi đồng thống mà chúng ta hoạch đắc thông qua việc đọc những kinh sách, hoặc thông qua chính sự suy lý và sự thâm tư của chúng ta, không cấu thành điều chân thật. **Khổ Đau Tùy Quán Trí** chỉ phát sinh khi tâm thức hiện diện với sự ý thức trung thực, đang quan chú sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng, và đang tuệ tri rằng sự không thường tồn của chúng là **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn), đáng sợ, bất khả vọng cầu và bất hảo.

The true realization that suffering is inherent in all phenomena can be very powerful. It eliminates the deluded view that these things are pleasurable. When such an illusion vanishes, craving cannot arise.

Sự chân chứng tri rằng nỗi đồng thống cố hữu trong tất cả các hiện tượng có thể hết sức cường hữu lực. Nó tiêu trừ quan điểm đã lừa phỉnh rằng những điều này khả duyệt ý. Khi một sự ảo tưởng như vậy tan biến, lòng khát vọng không thể nào khởi sinh.

ANATTA: THE ABSENCE OF SELF **VÔ NGÃ: SỰ KHUYẾT TỊCH VỀ TỰ NGÃ**

*Automatically now, one appreciates **Anatta**, that no one is behind these processes. Moment to moment, phenomena occur; this is a natural process with which one is not identified. This wisdom relating to the Absence of Self in things, *Anattānupassanā Ñāṇa*, also is based on two preceding aspects, **Anatta** itself and **Anattalakkhaṇa**.*

Bây giờ một cách tự động, người ta ý thức **Vô Ngã**, rằng không có ai ở đằng sau các quá trình này. Từng mỗi khoảnh khắc, các hiện tượng phát sinh, đây là một quá trình tự nhiên vốn người ta đã không nhận xuất được. Trí tuệ này đang hữu quan với Sự Khuyết Tịch Tự Ngã trong mọi sự việc, **Vô Ngã Tùy Quán Trí**, cũng đã được dựa trên hai phương diện trước, tự thân nó **Vô Ngã** và **Vô Ngã Thực Tướng**.

***Anatta** refers to all impermanent phenomena which possess no self-essence — in other words, every single element of mind and matter. The only difference from **Anicca** and **Dukkha** is that a different aspect is being highlighted.*

Vô Ngã đề cập đến tất cả các hiện tượng không thường tồn vốn sở hữu bản chất không tự ngã – nói cách khác, từng mỗi yếu tố riêng lẻ của tâm thức và vật chất. Sự khác biệt duy nhất giữa **Vô Thường** và **Khổ Đau** đó là một phương diện khác đang được cường điệu.

*The characteristic of **Anatta**, **Anattalakkhaṇa**, is seeing that an object does not arise or pass away according to one's wishes. All the mental and physical phenomena that occur in us come and go of their own accord, responding to their own natural laws. Their*

occurrence is beyond our control.

Đặc tướng **Vô Ngã, Vô Ngã Thực Tướng**, khi đang tri kiến rằng một đối tượng không khởi sinh hoặc diệt vong căn cứ vào sở nguyện vọng của con người. Tất cả các hiện tượng tinh thần và thể chất phát sinh trong chúng ta **chuyển thuận tức thệ** (*qua đi thoáng chốc*) với cách thức phù hợp riêng của chúng nó, đáp ứng theo định luật tự nhiên của chính chúng nó. Sự phát sinh của chúng siêu xuất sự không chế của chúng ta.

We can see this in a general way by observing the weather. At times it is extremely hot, at other time freezing cold. At times it is wet, at other times dry. Some climates are fickle, such that one does not know what will happen next. In no climate can one adjust the temperature to suit one's comfort. Weather is subject to its own natural laws, just like the elements that constitute our minds and bodies. When we fall ill, suffer, and eventually die, are these processes not contrary to our wishes ?

Chúng ta có thể tri đắc điều này theo thường lệ qua việc quan sát thời tiết. Đôi khi nó nóng một cách cực độ, tại thời điểm khác nó lạnh cóng. Đôi khi nó ẩm ướt, tại thời điểm khác nó khô ráo. Một số khí hậu **biến ảo mạc trắc** (*biến ảo khôn lường*), đến nỗi người ta bất tri điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Không có khí hậu nào người ta có thể điều chỉnh ôn độ để thích hợp sự thư thích của mình. Khí hậu do định luật tự nhiên của chính nó quyết định, tự hồ các yếu tố cấu thành những tâm thức và các sắc thân của mình. Khi chúng ta sinh bệnh, thọ khổ đau và cuối cùng tử vong, những quá trình này chẳng phải là tương phản sự nguyện vọng của chúng ta sao ?

*While conscientiously watching all the mental and physical phenomena arising and passing away within, one may be struck by the fact that no one is in control of the process. Such an insight comes quite naturally. It is not affected or manipulated in any way. Nor does it come from reflection. It simply occurs when one is present, observing the passing away of phenomena. This is called **Anattānupassanā Ñāṇa**.*

Trong khi đang quan chú một cách cần miến tất cả các hiện tượng tinh thần và thể chất đang khởi sinh và đang diệt vong ở nội tâm, người ta có thể bị ấn tượng bởi sự thật là không ai khống chế được quá trình. Một tuệ giác như vậy đến hoàn toàn một cách tự nhiên. Nó đã không bị ảnh hưởng hoặc đã không bị khống chế trong bất luận phương thức nào. Nó cũng không đến từ sự thâm tư. Nó chỉ đơn giản phát sinh khi người ta tại trường, đang quan sát sự diệt vong của các hiện tượng. Điều này đã được gọi là **Vô Ngã Tùy Quán Trí**.

When one is unable to see the momentary arising and passing away of phenomena, one is easily misled to think that there is a self, an individual unchanging entity behind the process of body and mind. With clear awareness, this false view is momentarily eliminated.

Khi người ta không có khả năng tri đắc sự khởi sinh và sự diệt vong phiến khắc của các hiện tượng, người ta đã dễ dàng lầm lạc nghĩ suy rằng có một tự ngã, một thực thể đơn độc bất biến đằng sau quá trình sắc thân và tâm thức. Với sự ý thức minh hiển, quan điểm thô ngộ này đã được tiêu trừ một cách phiến khắc.

**VERIFIED KNOWLEDGE BY COMPREHENSION:
THE FULFILLMENT OF THE FIRST VIPASSANĀ JHĀNA
TRI THỨC ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG THỰC QUA SỰ LÝ GIẢI:
SỰ HOÀN THÀNH VIÊN MÃN THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ THỨ NHẤT**

*When awareness is clear, especially when the passing away of things is noticeable, one can appreciate intuitively the characteristics of Impermanence, of Suffering, or of Absence of Self that are inherent in all phenomena. The intuitive understanding of all three of these characteristics is included in a particular stage of insight, **Sammasana Ñāṇa**, meaning the insight that arises out of verification. Often this term is translated as “verified knowledge by comprehension.” One comprehends or verifies the three characteristics through a personal experience of seeing the disappearance of phenomena.*

Khi sự ý thức minh hiển, đặc biệt là khi sự diệt vong của các sự việc thấy rõ ràng, người ta có thể ý thức một cách bằng trực giác những đặc tướng về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), về Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và về Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*) vốn có hữu trong tất cả các hiện tượng. Sự tuệ tri bằng trực giác của cả ba đặc tướng này đã được tính vào trong một giai đoạn tuệ giác đặc biệt, **Quán Trạch Trí (Phổ Thông Trí)**, có nghĩa là tuệ giác khởi sinh từ **sự hạch thực** (*sự thẩm tra đối chiếu sự thực*). Thông thường thuật ngữ này đã được phiên dịch là “tri thức đã được chứng thực qua sự lý giải.” Người ta lý giải hoặc chứng thực ba đặc tướng thông qua một sự trải nghiệm cá nhân khi đang tri kiến sự biến mất của các hiện tượng.

*Though it is very commonly used, the word “insight” may not be an appropriate translation of the **Pāḷi** word **Vipassanā**. The word **Vipassanā** has two parts, **Vi** and **Passanā**. **Vi** refers to various modes, and **Passanā** is seeing. Thus, one meaning of **Vipassanā** is “seeing through various modes.”*

Mặc dù nó đã được sử dụng một cách hết sức thông thường, từ ngữ “tuệ giác” có thể không là một sự phiên dịch thích hợp của từ ngữ **Pāḷi Minh Sát Tuệ**. Từ ngữ **Minh Sát Tuệ** có hai phần, **Vi** và **Passanā**. **Vi** đề cập đến những phương pháp sai biệt, và **Passanā** là tri kiến. Do đó, một ý nghĩa của **Minh Sát Tuệ** là “Sự tri đắc thông qua những phương pháp sai biệt.”

*These various modes, of course, are those of Impermanence, Suffering and Absence of Self. A more complete translation of **Vipassanā** now becomes “Seeing through the modes of impermanence, suffering, and absence of self.”*

Những phương pháp sai biệt này, lẽ tất nhiên, đó là những phương pháp về Sự Không Thường Tồn, Sự Đông Thống và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã. Một sự phiên dịch hoàn chỉnh hơn của **Minh Sát Tuệ** bây giờ trở thành “Sự tri đắc thông qua những phương pháp về Sự Không Thường Tồn, Sự Đông Thống và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã.”

Another synonym for **Vipassanā Ñāṇa** is **Pacceka Ñāṇa**. **Pacceka** here refers to direct experiential perception. Because true **Vipassanā Ñāṇa** only arises when one is mindful, because it occurs intuitively rather than from reasoning, it is called a direct experiential insight, **Pacceka Ñāṇa**.

Từ đồng nghĩa khác cho **Minh Sát Trí** là **Độc Giác Trí**. **Độc Giác** ở đây đề cập đến động sát lực thuộc sự trải nghiệm trực tiếp. Bởi vì **Chân Minh Sát Trí** chỉ khởi sinh khi người ta đã cần niệm, bởi vì nó phát sinh một cách bằng trực giác hơn là từ sự suy lý, nó đã được gọi là một tuệ giác thuộc sự trải nghiệm trực tiếp, **Độc Giác Trí**.

As **Vipassanā Ñāṇa** recurs in one's practice, the mind is led into a natural and spontaneous reflection that impermanence, suffering and nonselfness are not only manifest in the present situation. One realizes by deduction that these three qualities have also manifested throughout the past and will continue to prevail in the future. Other beings and objects are constituted of the same elements as oneself, all impermanent, unsatisfactory and empty of self-nature. This reflection is called deductive knowledge, and it is a further aspect of the **Jhānic** factors of **Vitakka** and **Vicāra**, manifesting in this case on the thinking level.

Khi **Minh Sát Trí** tái hiện trong việc thực hành của mình, tâm thức đã được dắt dẫn vào một sự thâm tư tự nhiên và tự phát rằng sự không thường tồn, sự đông thông và sự phi tự ngã không chỉ biểu hiện trong tình huống hiện tại. Người ta chứng tri thông qua sự suy lý rằng ba tính chất này cũng đã biểu hiện trong suốt quá khứ và sẽ tiếp tục lưu hành trong thời vị lai. Chúng hữu tình và các đối tượng khác đã được cấu thành tương đồng với những yếu tố như chính mình, tất cả đều không thường tồn, bất mãn ý và trống rỗng của thực tính tự ngã. Sự thâm tư này đã được gọi là tri thức diễn dịch, và nó là một phương diện thêm nữa của các yếu tố **Thiền Định Tầm** và **Tứ**, đang biểu hiện trong trường hợp này ở trình độ tư duy.

At this stage the first **Vipassanā Jhāna** is considered to be fully developed, and the stage of practice called “verified knowledge by comprehension,” **Sammasana Ñāṇa**, is fulfilled. One has a deep and clear appreciation of the three characteristics of conditioned phenomena: **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta**. One has reached the deductive conclusion that in this world there never has been, nor will there ever be, a situation that is not pervaded by these three aspects.

Tại giai đoạn này **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ nhất đã cho rằng đã được phát triển hoàn toàn, và giai đoạn thực hành được gọi là “tri thức đã được chứng thực qua sự lý giải,” **Quán Trạch Trí (Phổ Thông Trí)** đã được cảm thấy mãn túc. Người ta có một sự ý thức thâm khắc và minh hiển về ba đặc tướng của các hiện tượng phụ hữu điều kiện: **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã**. Người ta đã đi đến kết luận diễn dịch rằng trong thế gian này đã không bao giờ có, và sẽ không bao giờ có, một tình huống đã bị **di mạn** (bao phủ dày đặc) bởi ba phương diện này.

*Deduction and reflection tend to be present in the first **Vipassanā Jhāna**. They are harmless unless they begin to take over one's mind. Especially in the case of a person who is highly intellectual, who has a vivid imagination or is philosophically bent, too much reflection can get in the way of personal and direct experience. It can actually put a stop to insight.*

Sự suy lý và sự thâm tư có xu hướng hiện diện trong **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ nhất. Chúng vô hại trừ phi chúng bắt đầu khởi chi phối tác dụng tâm thức của người ta. Đặc biệt là trong trường hợp của một người có trí lực một cách cao độ, vị ấy có một sự tưởng tượng sinh động hoặc đã triêu hướng về triết học, với quá nhiều sự thâm tư có thể lâm vào phương thức trải nghiệm cá nhân và trực tiếp. Nó một cách xác thiết có thể kết thúc tuệ giác.

*If one is this kind of person and finds one's practice somewhat undermined, one can console oneself with the knowledge that this is not wrong thinking. In this instance, reflection is connected with the **Dhamma** rather than with greed or aversion. Despite this fact, of course, one should make the effort to return to bare observation, simply experiencing phenomena.*

Nếu như người ta là thể loại người này và nghiệm thấy sự thực hành của mình có phần nào ngấm ngâm bị phá hoại, người ta có thể tự an ủi với tri thức rằng đây không phải sự nghĩ suy sai lầm. Trong tình huống này, sự thâm tư đã tương quan với **Giáo Pháp** hơn là với sự tham lam hoặc **sự yếm ố** (*sự chán ghét*). Dù rằng sự thật này, lẽ tất nhiên, người ta nên nỗ lực khôi phục sự quan sát trung thực, một cách đơn giản là việc trải nghiệm các hiện tượng.

WHOLE SOME AND UNWHOLE SOME VITAKKA TÂM TỊNH HẢO VÀ VÔ TỊNH HẢO

*The word **Vitakka**, used for the **Jhānic** factor of accurate aim, includes this reflection on a thinking level, directing one's attention toward a thought. There are wholesome and unwholesome kinds of **Vitakka**.*

Từ ngữ **Tâm**, đã được sử dụng cho yếu tố **Thiền Định** ngấm trúng mục đích tinh xác, bao quát sự tư khảo này ở một trình độ tư duy, tập trung sự chú ý của mình vào một sự nghĩ suy. Có hai thể loại **Tâm** tịnh hảo và vô tịnh hảo.

*Directing one's attention toward sense pleasures is said to be unwholesome **Vitakka**. Its wholesome counterpart is **Vitakka** connected with renunciation. **Vitakka** connected with aversion and aggression is unwholesome. **Vitakka** connected with nonaversion and with nonviolence is wholesome.*

Việc tập trung sự chú ý của mình vào những cảm giác khoái lạc đã được nói là **Tâm** vô tịnh hảo. Pháp đối ứng tịnh hảo của nó là **Tâm** đã tương quan với sự tuyên bố phóng khí. **Tâm** đã tương quan với **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) và sự xâm phạm là vô tịnh hảo. **Tâm** đã hữu quan với sự phi yếm ố và với sự phi bạo lực là tịnh hảo.

When deductive knowledge of **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta** arises as explained above, the **Vitakka** connected with sensual pleasures is absent. In the series of thoughts that come out of direct personal insight, some desire may be present, but it probably will not be concerned with the pleasures of this world — fame, sex, wealth, property. More likely, one will feel a very wholesome desire to renounce the world or to be generous or to spread the **Dhamma**. Though these thoughts constitute **Vitakka** or reflections, they are connected with nongreed or renunciation.

Khi tri thức diễn dịch về **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** khởi sinh như đã giải thích ở trên, **Tâm** đã tương quan với những cảm giác khoái lạc đã khuyết phạp. Trong chuỗi những sự nghĩ suy nối tiếp nhau xuất phát từ tuệ giác cá nhân trực tiếp, một số lòng dục vọng có thể hiện diện, thế nhưng nó có thể sẽ bất quan tâm với những hoan lạc trần thế này – sự danh khí, tính giao, của cải, tài sản. Nhiều khả năng hơn, người ta sẽ cảm thọ một dục tâm cầu hết sức tịnh hảo để thoát ly hồng trần, hoặc lòng khoan hồng đại lượng, hoặc truyền bá **Giáo Pháp**. Mặc dù những sự nghĩ suy này cấu thành **Tâm** hoặc những sự thâm tư, chúng đã tương quan với sự phi tham lam hoặc sự tuyên bố phóng khí.

Vitakka connected with anger is an aggressive state of mind, in which one desires that another person suffer harm and misfortune. Rooted in anger, it has a destructive quality behind it. Nonaversion or nonhatred refers to the lovely quality of **Mettā**, loving kindness. In contrast to the aggressive, destructive quality of hatred, **Mettā** wishes the welfare and happiness of others. When one has tasted the **Dhamma** through personal experiences as mentioned above it is not unusual to want to share it with loved ones. You want others to have the same experience. This kind of thought is connected with **Mettā**, for it wishes the well-being of others.

Tâm đã tương quan với sự phần nộ là một trạng thái hung mãnh của tâm thức, trong đó người ta mong cầu rằng tha nhân bị tổn hại và bị ách vận. Đã được bén rễ trong sự phần nộ, nó có một tính chất phá hoại ở đằng sau nó. Sự phi yếm ố hoặc sự phi cừu hận đề cập đến ưu chất thân thiết hòa thiện của **Từ Ái**, tấm lòng từ ái. Tương phản với tính hung mãnh, tính chất phá hoại của sự cừu hận, **Từ Ái** chúc nguyện sự phúc lợi và niềm hạnh phúc cho các tha nhân. Khi người ta đã phẩm thưởng **Giáo Pháp** thông qua những sự trải nghiệm cá nhân như đã đề cập ở trên, thật không có chi lạ khi muốn chia sẻ **Giáo Pháp** với những người chí thân. Bạn mong muốn các tha nhân có cùng trải nghiệm. Thế loại nghĩ suy này đã tương quan với **Từ Ái**, vì nó chúc nguyện sự khang lạc cho các tha nhân.

The last path of **Vitakka** is connected with causing harm. It has two branches: cruel thought and noncruel thought. A cruel thought contains the desire to harm, oppress, torture, or kill other beings. It is another very destructive quality of the mind rooted in hatred. Non-cruelty, on the other hand, is the quality of compassion or **Karunā**, wanting to help others and to relieve them of any suffering or distress they may feel. One who has strong compassion

will not only feel it emotionally, but will also seek ways and means to relieve the suffering of others.

Lộ tuyến cuối cùng của **Tầm** đã tương quan với việc gây tổn hại. Nó có hai nhánh: sự nghĩ suy tàn nhẫn và sự nghĩ suy phi tàn nhẫn. Một sự nghĩ suy tàn nhẫn bao hàm nỗi khát vọng gây tổn hại, áp bức, tra tấn, hoặc sát tử chúng hữu tình khác. Đó là tính chất hết sức phá hoại khác của tâm thức đã được bén rễ trong sự cừ hận. Mặt khác, sự phi tàn nhẫn là ưu chất của sự đồng tình hoặc **Bi Mẫn**, lòng mong mỗi bang trợ các tha nhân và cứu tế họ khỏi bất luận sự đông thống hoặc sự thống khổ nào mà họ có thể cảm thọ. Một người có sự đồng tình cường liệt sẽ không chỉ cảm thọ nó một cách tình cảm, mà sẽ còn tầm cầu những phương thức và các phương pháp để cứu tế nỗi đông thống của các tha nhân.

VICĀRA AS REFLECTIVE KNOWLEDGE TỨ LÀ TRI THỨC TRẦM TƯ

*If such reflective thoughts recur again and again, this process takes the name of **Vicāra**. This is the same word used for the more sustained, rubbing aspect of focused attention. Here it means repeated reflection on the thinking level. First one experiences a direct intuitive insight; and afterwards, deductive knowledge arises concerning the insight. Deductive knowledge is spicy and enjoyable, but in excess it develops into long trains of thought which interrupt the process of direct observation. These may be very noble thoughts — of renunciation, **Mettā** and compassion — but nonetheless one is caught by them and carried away. At this time, insight cannot occur.*

Nếu như những sự trầm tư nghĩ suy như vậy tái hiện lặp đi lặp lại nhiều lần, quá trình này được thủ danh **Tứ**. Đây là cùng một từ ngữ đã được sử dụng cho phương diện ma sát duy trì liên tục hơn của sự chú ý đã tập trung. Ở đây nó có nghĩa là sự thâm tư bất đình ở trình độ tư duy. Đầu tiên người ta trải nghiệm một tuệ giác bằng trực giác trực tiếp, và sau đó, tri thức diễn dịch khởi sinh hữu quan với tuệ giác. Tri thức diễn dịch rất mê hoặc và khả thú vị, thế nhưng quá độ nó phát triển những mạch nghĩ suy dài làm gián đoạn quá trình quan sát trực tiếp. Những điều này có thể là những sự nghĩ suy hết sức cao quý – về sự tuyên bố phóng khí, **Từ Ái** và sự đồng tình – thế nhưng dù sao đi nữa người ta đã bị chúng quyền nhập và đã bị **thất khứ tự chế lực** (mất đi khả năng tự kiểm chế mình). Tại thời điểm này, tuệ giác không thể nào phát sinh.

*May you strongly generate those two very important mental factors, **Vitakka** and **Vicāra**, in your practice. May you aim the mind carefully and rub the object thoroughly until you see it clearly and penetrate its true nature. May you not be sidetracked even by wonderful thoughts. Thus you will go through the various stages of insight and eventually realize **Nibbāna**.*

Ước mong bạn phát khởi một cách cường hữu lực hai yếu tố tinh thần hết sức trọng yếu ấy, **Tầm** và **Tứ**, trong việc thực hành của mình. Ước mong bạn hướng tâm thức vào trướng

mục đích một cách cẩn thận và ma sát đối tượng một cách triệt để cho đến khi bạn tri thức nó một cách minh hiển và thâm thấu chân thực tính của nó. Ước mong bạn không bị **chuyển biến thoái đề** (*thay đổi đầu đề*) ngay cả bởi những sự nghĩ suy tuyệt diệu. Như vậy bạn sẽ đạt thành các trình độ sai biệt về tuệ giác và cuối cùng chúng tri **Níp Bàn**.

REACHING THE HIGHER VIPASSANĀ JHĀNAS VIỆC ĐẠT THÀNH CÁC THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ CAO HƠN

The first Vipassanā Jhāna operates up to the point where a yogi attains the insight into the rapid arising and passing away of phenomena. Experiencing this insight and going beyond it, a yogi grows up, as it were.

Thiền Định Minh Sát Tuệ thứ nhất khởi tác dụng lên đến mức độ nơi mà một hành giả thành đạt tuệ giác về sự khởi sinh và sự biến mất nhanh chóng của các hiện tượng. Khi đã trải nghiệm tuệ giác này và khi đã vượt qua nó, một hành giả dần dần phát triển, dường như là vậy.

THE SECOND VIPASSANĀ JHĀNA THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ THỨ HAI

He or she leaves behind the childhood of reflective thinking and enters the maturity of simple, bare attention. Now the meditator's mind becomes lucid and sharp. He or she is able to follow the very fast rate at which phenomena appear and disappear from moment to moment. Because of the continuity and sharpness of mindfulness, there is little discursive thinking. Nor is there doubt about the impermanent, momentary nature of mind and matter. At this time, the practice seems effortless. In the absence of effortful application and reflective thought, there is space for joy and rapture. This nonthinking bare attention is called the second Vipassanā Jhāna.

Ông ấy hoặc Bà ấy bỏ lại đằng sau thuở đồng niên của sự nghĩ suy trầm tư và tiến nhập sự thành thực của sự chú ý đơn giản, trung thực. Bây giờ tâm thức thiền giả trở nên **minh bạch dị đồng** (*rõ ràng dễ nhận biết*) và mẫn nhuệ. Ông ấy hoặc Bà ấy có khả năng lý giải tỷ suất hết sức tấn tốc vào lúc các hiện tượng xuất hiện và biến mất trong từng mỗi khoảnh khắc. Vì tính liên tục và sự mẫn nhuệ của sự chú niệm, có một ít sự nghĩ suy **tản mạn ly đề** (*xa rời chủ đề*). Cũng không có sự hoài nghi về thực tính không thường tồn, phiến khắc của tâm thức và vật chất. Tại thời điểm này, việc thực hành dường như bất nhu phí lực. Trong sự khuyết tịch của việc ứng dụng phí lực và sự nghĩ suy trầm tư, có không gian cho niềm lạc sự và sự cuồng hỷ. Sự chú ý trung thực phi tư duy này đã được gọi là **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ hai.

In the first Vipassanā Jhāna, then, the mind is congested with effort and discursive thinking. It is only when the second Vipassanā Jhāna arises at the beginning of insight into the arising and passing away of phenomena that clarity, rapture, faith and great comfort

begin to predominate.

Trong **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ nhất, thế rồi, tâm thức đã **tế mẫn** (*ngưng hẳn*) sự nỗ lực và sự nghĩ suy **tản mạn ly đề** (*xa rời chủ đề*). Chỉ một khi **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ hai khởi sinh ở giai đoạn bắt đầu của tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng, thế rồi tính minh xác, sự cuồng hỷ, sự tín tâm và nổi thư thích cực hảo bắt đầu chiếm ưu thế.

THE DANGER OF FAITH, CALM, RAPTURE AND HAPPINESS SỰ NGUY HIỂM CỦA SỰ TÍN TÂM, SỰ BÌNH TỊNH, SỰ CUỒNG HỶ VÀ NIỀM HẠNH PHÚC

*The mind is able to become more precise, and concentration deepens. This deepened concentration leads to the clear verified faith that arises from personal experience. It also brings believing faith, faith that if one continues the practice one will gain the benefits promised by the **Buddha** and by one's teachers. Rapture, mental and physical comfort also become strong at this stage. When **yogis** attain the second **Vipassanā Jhāna** there is a strong likelihood that they will become attached to these extraordinarily pleasant states of mind. They experience the deepest happiness of their lives. Some may even believe they have become enlightened. In such a case, the prospect of further progress grows dim. **Yogis** will have done what the **Buddha** called "stopping within," which I discussed earlier.*

Tâm thức có khả năng trở nên nghiêm cẩn chu mật hơn, và sự định thức gia thâm. Sự định thức đã gia thâm này dẫn đến sự tín tâm đã được chứng thực minh hiển khởi sinh từ sự trải nghiệm cá nhân. Nó cũng mang lại niềm tín ngưỡng tôn giáo, niềm tín tâm rằng nếu như người ta tiếp tục việc thực hành, người ta sẽ hoạch đắc những điều hữu ích mà đã được **Đức Phật** và các vị Giáo Thọ của mình khẳng định. Sự cuồng hỷ, sự thư thích tinh thần và thể chất cũng trở nên cường hữu lực tại giai đoạn này. Khi các hành giả thành đạt **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ hai có một tính khả năng cực đại rằng họ sẽ trở nên đã hỷ ái với những trạng thái tâm thức duyệt ý một cách phi thường này. Họ trải nghiệm niềm hạnh phúc thâm thiết nhất trong cuộc đời của mình. Một số thậm chí có thể tương tín họ chắc hẳn đã trở nên giác ngộ. Trong một trường hợp như vậy, niềm hy vọng cho sự tiến bộ hơn nữa trở nên ảm đạm. Các hành giả sẽ phải thực hiện điều mà **Đức Phật** đã gọi "việc đình chỉ tại nội tâm," mà Sư đã thảo luận trước đó.

If you have extraordinary experiences, please make it a point to note and label them. Be clearly aware that rapture, faith, tranquility and so forth are no more than mental states. If, while noting them, you realize that you are attached to them, cut the attachment immediately and return your attention to the primary object at the abdomen. Only then will your progress continue, and it will bring you even sweeter fruit.

Nếu như bạn có những sự trải nghiệm phi thường, vui lòng thực hiện cho nó thành một điểm chú ý và khẩu đầu xung hiệu chúng. Hãy ý thức một cách minh hiển rằng sự cuồng hỷ,

sự tín tâm, sự ninh tịnh và v.v. không gì hơn là những trạng thái tinh thần. Nếu như, trong khi đang chú niệm chúng, bạn chứng tri rằng bạn đã dính mắc vào chúng, hãy cắt bỏ sự chấp trước ngay lập tức và hãy phản hồi sự chú ý của mình vào đối tượng chủ yếu ở cơ bụng. Chỉ khi đó sự tiến bộ của bạn sẽ tiếp tục, và nó sẽ mang lại cho bạn trái quả ngọt ngào hơn nữa.

Meditation teachers have to be tactful in dealing with students who are in this stage of practice. The students are so excited by their experiences that they tend to rebel if the teacher is too deflating. Instead, one might gently say “Your practice is not bad. These are natural things which arise in practice, but there are many other experiences which are much better than what you have now. So why don’t you note all these things so you can experience the better ones ?”

Các thiền sư phải viên thông trong việc xử sự với những thực tập sinh khi họ đang trong giai đoạn thực hành này. Các thực tập sinh đã rất hưng phấn với những sự trải nghiệm của mình đến nỗi họ có xu hướng nổi loạn nếu như vị Giáo Thọ đang quá kém cỏi. Thay vào đó, người ta có thể nói một cách nhu hòa “Sự thực hành của bạn không có tệ. Những điều này là những điều tự nhiên vốn khởi sinh trong sự thực hành, thế nhưng có nhiều sự trải nghiệm khác hoàn hảo hơn những gì bạn có hiện giờ. Thế vì sao bạn không chú niệm tất cả những điều này nhằm để bạn có thể trải nghiệm những điều hoàn hảo hơn chẳng ?

*Paying heed to these instructions, the **yogi** returns to sitting and carefully notes the lights, faith, rapture, happiness, tranquility and comfort. It dawns on him or her that this simple noting actually is the correct path of practice.*

Thus oriented, he or she can proceed with great confidence.

Khi đã lưu tâm đến những sự giáo đạo này, hành giả trở lại việc tọa hành và chú niệm một cách cẩn thận những ánh sáng, sự tự tín, sự cuồng hỷ, niềm hạnh phúc và sự thư thích. Điều đột nhiên minh bạch ở Ông ấy hoặc Bà ấy rằng sự chú niệm đơn giản này một cách xác thiết là đạo lộ thực hành chính xác.

Đã được định hướng như vậy, Ông ấy hoặc Bà ấy có thể tiếp tục với niềm tự tín cực hảo.

THE ARISING OF THE THIRD VIPASSANĀ JHĀNA **SỰ KHỞI SINH THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ THỨ BA**

*Rapture will gradually fade, but mindfulness and concentration will continue to deepen. Then insight into the true nature of what is happening will become very strong. At this point, the enlightenment factor of **Upekkhā**, equanimity, becomes predominant. The mind remains unshaken by pleasant objects as well as unpleasant ones, and a deep sense of comfort arises in the body and mind. **Yogis** can sit for long hours without pain, and their bodies become pure, light and robust. This is the third **Vipassanā Jhāna**, whose two **Jhānic** factors are comfort and one-pointedness of mind. The third **Jhāna** arises at a more mature stage of*

the insight into arising and passing away.

Sự cuồng hỷ sẽ **trực tiệm tiêu thất** (một cách dần dà mất hẳn), thế nhưng sự chú niệm và sự định thức sẽ tiếp tục gia thâm. Thế rồi tuệ giác vào chân thực tính của những gì đang xảy ra sẽ trở nên hết sức cường hữu lực. Tại thời điểm này, yếu tố giác ngộ **Xả**, sự trấn tĩnh, trở nên chiếm ưu thế. Tâm thức bảo trì kiên định bởi những đối tượng duyệt ý cũng như những đối tượng bất duyệt ý, và một cảm giác thư thích thâm khắc khởi sinh trong sắc thân và tâm thức. Các hành giả có thể tọa hành kéo dài nhiều giờ đồng hồ mà không bị thống khổ, và những sắc thân của họ trở nên thuần khiết, khinh nhu và cường tráng. Đây là **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ ba, có hai yếu tố **Thiền Định** là sự thư thích và sự nhất thống của tâm thức. **Thiền Định** thứ ba khởi sinh tại một giai đoạn tuệ giác thành thực hơn về sự khởi sinh và sự diệt vong.

*The transition from the second **Jhāna** to the third is a critical turning point in practice. Human beings have a natural attachment to thrills and excitement which agitate the mind. Rapture is one of these agitating pleasures; it creates ripples in the mind. It is rather adolescent, though. So when you experience it, be certain to increase your vigilance and note as meticulously as you can. As long as a **yogi** remains attached to rapture, he or she will not move forward into the more mature, subtle happiness that comes with peace and comfort.*

Sự chuyển tiếp từ **Thiền Định** thứ hai sang thứ ba là một **chuyển chiết điểm** (điểm chuyển ngoặt, bước ngoặt) quan trọng trong sự thực hành. Chúng nhân hữu tình có một sự chấp trước tự nhiên đến những **chấn san cảm** (những cảm giác rung động) và sự kích động vốn giáo động tâm thức. Sự cuồng hỷ là một trong những niềm khoái lạc giáo động này, nó tạo ra những **ba động** (những gợn sóng) ở nội tâm. Mặc dù, nó khá ấu trĩ. Vì vậy khi bạn trải nghiệm nó, hãy chắc chắn là tăng cường sự cảnh giác của mình và chú niệm một cách chu mật mà bạn có thể. Bao giờ một hành giả vẫn còn bị dính mắc với sự cuồng hỷ, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ không tiến bộ niềm hạnh phúc thành thực, vì tế hơn đến từ sự an tĩnh và sự thư thích.

THE CLIMAX OF HAPPINESS **ĐỈNH CAO NIỀM HẠNH PHÚC**

*The scriptures illustrate the transition with the story of a mother cow who is suckling her calf. It is important to wean the calf early, so that the cow's milk can be used by human beings. If the calf is not weaned, it will constantly drink up all the cow's milk. This calf is like the second **Jhāna** which feeds and thrives on **Pīti** or rapture. The mother cow might be the third **Jhāna**, and the person who is able to drink the sweet, fresh milk is like a **yogi** who has successfully gone beyond his or her attachment to rapture.*

Các văn bản kinh điển cử lệ thuyết minh sự chuyển tiếp với truyện ký của một bò mẹ đang **cấp ngu ruộc nhũ bộ** (cho bê con của mình bú mớm). Điều trọng yếu là phải cai sữa bê con sớm, nhằm để cho chúng nhân hữu tình có thể thọ dụng sữa của bò mẹ. Nếu như bê con đã không bị cai sữa, nó sẽ được cho uống hết tất cả dòng sữa của bò mẹ một cách bất

đoạn. Bê con tự hồ **Thiền Định** thứ hai được **Hỷ Lạc** hoặc sự cuồng hỷ tư dưỡng và **trượt trắng thành trưởng** (*khỏe mạnh trưởng thành*). Bò mẹ có thể là **Thiền Định** thứ ba, và người có khả năng uống dòng sữa tươi ngọt ngào tự hồ một hành giả đã thành công vượt qua việc chấp trước vào sự cuồng hỷ của Ông ấy hoặc Bà ấy. .

*The happiness or comfort that can be tasted in this third **Vipassanā Jhāna** is said in the scriptures to be the peak or climax of happiness that can be experienced in **Vipassanā** practice. It is the sweetest. Nevertheless, the **yogi** can dwell in it with equanimity and without attachment.*

Niềm hạnh phúc hoặc sự thư thích có thể được thể nghiệm trong **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ ba này đã được nói trong các văn bản kinh điển là tối cao hoặc đỉnh cao niềm hạnh phúc có thể được trải nghiệm trong việc thực hành **Minh Sát Tuệ**. Nó ngọt ngào nhất. Dù sao đi nữa, hành giả có thể an trú ở trong nó với sự trấn tĩnh và không có sự chấp trước.

To continue noting precisely remains crucial, lest the comforts of mind and body, the sharpness and clarity of insight, give rise to a subtle attachment. If you feel that your insight is fantastic, sharp and clear, you should note this. However, attachment is less likely to arise, since a comprehensive, panoramic mindfulness is present which notes each object easily and without slipping.

Tiếp tục việc chú niệm một cách tinh xác vẫn là chí quan trọng yếu, để khỏi những sự thư thích ở tâm thức và sắc thân, sự mẫn nhuệ và tỉnh minh xác của tuệ giác, dẫn khỏi một sự chấp trước vi tế. Nếu như bạn cảm thấy rằng tuệ giác của mình cực hảo, mẫn nhuệ và thanh tịnh, bạn nên chú niệm điều này. Tuy nhiên, sự chấp trước ít có khả năng khởi sinh, vì có một sự chú niệm toàn diện, toàn cảnh đang tại trường chú niệm từng mỗi đối tượng một cách dễ dàng và không có việc trượt mất.

DISSOLUTION OF PHENOMENA: THE COMFORT DISAPPEARS **SỰ GIẢI TÁN CÁC HIỆN TƯỢNG: SỰ THƯ THÍCH BIẾN MẤT**

*The third **Jhāna** is called the climax of happiness because there is no more happiness in the next **Jhāna**. As you note phenomena, you will gradually pass beyond the stage of insight into arising and passing away, into the stage of dissolution of phenomena. At this point the beginnings and the middles of objects are no longer clear. Instead the mind perceives continuous dissolution of phenomena, which disappear as soon as they are noted. Often it seems as if there is no body at all, only bare phenomena dissolving away continuously.*

Thiền Định thứ ba đã được gọi đỉnh cao niềm hạnh phúc bởi vì không còn niềm hạnh phúc nữa trong **Thiền Định** kế tiếp. Khi bạn chú niệm các hiện tượng, một cách dần dà bạn sẽ vượt qua giai đoạn tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong, tiến nhập giai đoạn giải tán các hiện tượng. Tại thời điểm này, giai đoạn bắt đầu và giai đoạn giữa của các đối tượng không còn minh hiển nữa. Thay vào đó tâm thức tri giác sự giải tán liên tục của các hiện tượng, vốn biến mất ngay khi chúng đã được chú niệm. Thường thì có vẻ y như thể không có sắc thân

nào cả, chỉ có các hiện tượng trung thực đang giải tán một cách liên tục.

Yogis tend to get distraught and upset, not only because they feel a lack of comfort, but also because the rapid disappearance of phenomena can be quite disconcerting. Before you can note an object, it has gone, leaving empty space. The next phenomenon behaves in the same way.

Những hành giả có xu hướng bị tâm phiền ý loạn và khiến cho khổ não, không chỉ vì họ cảm thọ một sự khuyết pháp thư thích, mà còn bởi vì sự biến mất nhanh chóng của các hiện tượng có thể khiến cho người ta khó chịu nổi. Trước khi bạn có thể chú niệm một đối tượng, nó đã qua đi, để lại không gian trống rỗng. Hiện tượng kế tiếp biểu hiện trong cùng phương thức.

Concepts become indistinct. Up to now, the yogi may have seen phenomena clearly, but the mental factor of perception, or recognition, was still mixed in. Thus he or she was able to see both the Ultimate, Nonconceptual Reality of objects and also the concept of form: body, arm, leg, head, abdomen, and so forth. At the dissolution stage of insight, concepts fall away. You may be unable to tell where the phenomena are located; there is only disappearance.

Các khái niệm trở nên mờ hồ. Cho đến bây giờ, hành giả có thể đã tri đắc các hiện tượng một cách minh hiển, thế nhưng yếu tố tinh thần về động sát lực, hoặc sự nhận thức, đã vẫn còn lẫn lộn. Như vậy Ông ấy hoặc Bà ấy đã có khả năng tri đắc cả Pháp Chân Đế Tối Hậu, Phi Khái Niệm của các đối tượng và luôn cả khái niệm về hình trạng: sắc thân, cánh tay, chân, đầu, cơ bụng và v.v. Tại giai đoạn giải tán của tuệ giác, những khái niệm **điều lạc** (*giảm xuống*). Bạn có thể không có khả năng để nói chuẩn xác vị trí các hiện tượng đã ở nơi nào, chỉ có sự biến mất.

“What happened ?” you may cry. “I was doing so well, and now my practice is falling apart. It’s out of control. I can’t note a single thing.” Self-judgement, dissatisfaction, fill your mind. Obviously there is no comfort.

“Chuyện chi đã xảy ra ?” bạn có thể la lên. “Tôi đã làm cực hảo, và bây giờ việc thực hành của Tôi đã thất bại. Nó nằm ngoài sự khống chế. Tôi không thể nào chú niệm một điều nào cả.” Tự phán đoán bản thân, sự bất mãn ý, lấp đầy tâm thức bạn. Một cách minh hiển không có sự thư thích.

Eventually it is possible to gain ease in this new space. You can just coolly settle back and watch the continual flow of phenomena. This stage of insight is called “insight into dissolution of phenomena.” It has an interesting quality. There is no more physical or mental happiness or ease, nor are there outright discomforts or pains in the body at this time. The feeling in the mind is rather neutral, too.

Cuối cùng điều khả thi là hoạch đắc sự khinh tung tự tại trong không gian mới này. Bạn có thể cứ ở vị trí thư thích một cách điềm tĩnh và quan chú dòng trôi chảy liên tục của các hiện tượng. Giai đoạn tuệ giác này đã được gọi “tuệ giác về sự giải tán các hiện tượng”. Nó có một ưu chất hữu thú vị. Không còn niềm hạnh phúc hoặc sự khinh tung tự tại thuộc tinh thần hoặc thể chất, mà hoàn toàn cũng không có những nổi bật thư thích hoặc những nổi thống khổ ở trong sắc thân tại thời điểm này. Niềm cảm thọ ở nội tâm cũng khá trung tính.

THE APPEARANCE OF THE FOURTH VIPASSANĀ JHĀNA SỰ XUẤT HIỆN THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ THỨ TƯ

*During the maturation of insight into the arising and passing away of phenomena, the rapture of the second **Jhāna** gave way to the third **Jhāna** factor of comfort. The outrageous pleasure of rapture was replaced by milder and subtler feelings of comfort and peace. As comfort disappears in the dissolution stage of insight, it still does not incur mental displeasure. Now the third **Jhāna** gives way to the fourth, whose characteristic **Jhāna** factors are equanimity and one-pointedness of mind.*

Trong thời gian sự thành thực của tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng, sự cuồng hỷ của **Thiền Định** thứ hai đã chuyển nhượng cho yếu tố thư thích của **Thiền Định** thứ ba. Niềm khoái lạc quá đổi của sự cuồng hỷ đã được canh hoán với những cảm giác thư thích và an tịnh ôn hòa hơn và vi tế hơn. Khi sự thư thích biến mất trong giai đoạn giải tán của tuệ giác, nó vẫn bắt **chiêu trí** (gây ra) điều bất duyệt ý tinh thần. Bây giờ **Thiền Định** thứ ba chuyển nhượng cho **Thiền Định** thứ tư, mà các yếu tố **Thiền Định** độc đặc của nó là sự trấn tịnh và sự nhất thống của tâm thức.

INSIGHT INTO EQUANIMITY REGARDING ALL FORMATIONS TUỆ GIÁC VỀ SỰ TRẤN TỊNH HỮU QUAN TẤT CẢ NHỮNG SỰ HÌNH THÀNH

*With a mind that is neither pleased nor displeased, comfortable nor uncomfortable, **Upekkhā** or equanimity arises. **Upekkhā** has a tremendous power to balance the mind. In this particular aspect, it is known as **Tatramajjhataṭṭā**. In this environment of balance, mindfulness can become perfectly pure, keen and sharp. Subtle aspects of phenomena can be seen with incredible and uninterrupted clarity as particles and tiny vibrations. In fact, **Tatramajjhataṭṭā** is present in each of the **Jhānas** from the beginning. Yet in the first, second and third **Jhānas**, it is hidden by more assertive qualities, like the moon in daylight which cannot compete with the sun.*

Với một tâm thức đã không có duyệt ý mà cũng không có bất duyệt ý, không có nội tâm thư thả mà cũng không có trạng thái bất tự tại, **Xả** hoặc sự trấn tịnh khởi sinh. **Xả** có một năng lực cực hảo để bình hành tâm thức. Trong phương diện đặc biệt này, nó được sở tri là **Trung Gian**. Trong môi trường bình hành này, sự chú niệm có thể trở nên thuần khiết một cách hoàn hảo, **phong lợi** (sắc bén) và **thông dĩnh** (thông minh dĩnh ngộ). Những phương diện vi tế của các hiện tượng có thể được tri đắc với tính minh xác nan dĩ trí tín và bất trung

đoạn dưới dạng các hạt và những sự rung động li ti. Trong thực tế, **Trung Gian** hiện diện trong từng mỗi **Thiền Định** từ giai đoạn bắt đầu. Tuy vậy trong **những Thiền Định** thứ nhất, thứ hai và thứ ba, nó đã bị che giấu bởi những ưu chất kiên định tự tin hơn, tự hào mặt trăng trong ánh sáng ban ngày vốn không thể nào cạnh tranh với mặt trời.

SUMMARY OF THE FOUR VIPASSANĀ JHĀNAS TỔNG KẾT TỨ THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

*In the first **Jhāna**, balance is quite undeveloped. Predominant instead are **Vitakka** and **Vicāra**, aiming and rubbing or initial application and sustained application. As discussed above, the **Vitakka** and **Vicāra** of the first **Jhāna** often include large amounts of discursive thinking.*

Trong **Thiền Định** thứ nhất, sự bình hành đã hoàn toàn chưa phát triển. Thay vào đó **Tầm** và **Tứ** chiếm ưu thế, sự ngắm trúng mục đích và sự ma sát hoặc sự ứng dụng ban đầu và sự ứng dụng duy trì liên tục. Như đã thảo luận ở trên, **Tầm** và **Tứ** của **Thiền Định** thứ nhất thường bao quát những lượng lớn của sự nghĩ suy **tản mạn ly đề** (xa rời chủ đề).

*In the second **Jhāna**, the thrills and chills of rapture overshadow equanimity. Come the third **Jhāna**, there is the sweetest happiness and comfort, so that balance has no chance to show itself. When comfort evaporates, however, bringing about that feeling which is neither pleasant nor unpleasant, then balance has a chance to shine. In just this way, when dusk sets in and darkness begins to thicken, the moon reigns splendidly over all the sky. After the insight into dissolution come successive insights into fear, disgust, and wanting to be liberated. Equanimity is not strongly shown until the stage of insight known as “Equanimity Regarding All Formations.”*

Trong **Thiền Định** thứ hai, một trận cuồng hỷ rung động và ớn lạnh làm lu mờ sự trấn tĩnh. Đến **Thiền Định** thứ ba, có niềm hạnh phúc và sự thư thích ngọt ngào nhất, nhằm để cho sự bình hành không có cơ hội tự lộ diện. Tuy nhiên, khi sự thư thích bốc thành hơi, khi đã đạo trí cảm giác ấy vốn không có duyệt ý mà cũng không có bất duyệt ý, thế rồi sự bình hành có một cơ hội phát quang. Chính thị phương thức này, khi hoàng hôn buông xuống và màn đêm bắt đầu dày đặc, mặt trăng ngự trị một cách tráng lệ khắp cả bầu trời. Sau tuệ giác về sự giải tán, đi đến liên tục những tuệ giác về sự sợ hãi, sự chán ghét và sự mong muốn được giải thoát. Sự trấn tĩnh đã không được biểu hiện một cách cường hữu lực cho đến giai đoạn tuệ giác được sở tri là “Tuệ Giác về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Tất Cả Những Sự Hình Thành.”

This is a deep level of practice where things begin to move very smoothly. Mindfulness is so agile now that it picks up the objects before the mind can begin to be perturbed by pleasantness or unpleasantness. There is no chance for attachment or aversion to arise. Objects which normally are very unpleasant, lose their influence completely, as do thrilling

and exciting objects. Because this is true at all six sense doors, the kind of equanimity now present is known as “six-limbed equanimity.”

Đây là một trình độ thực hành thâm khắc nơi mà các sự việc bắt đầu tiến triển một cách hết sức thuận lợi. Sự chú niệm bây giờ rất cơ mẫn đến nỗi nó nắm bắt các đối tượng trước khi tâm thức có thể bắt đầu bị giáo loạn bởi tính duyệt ý hoặc tính bất duyệt ý. Không có cơ hội cho sự chấp trước hoặc sự chán ghét khởi sinh. Các đối tượng thông thường vốn hết sức bất duyệt ý, sẽ tổn thất ảnh hưởng lực của chúng một cách hoàn toàn, cũng như các đối tượng hưng phấn và khích động. Bởi vì điều này đúng sự thực tại tất cả lục môn cảm quan, thể loại của sự trấn tịnh bây giờ hiện diện được sở tri là “lục chi thể trấn tịnh.”

A great subtlety of awareness is another feature of this time in practice. The rising and falling process becomes a vibration. It breaks into particles and may eventually disappear. If this happens, you should try to look at the sitting posture as a whole and perhaps some touch points such as buttocks and knees. These, too, may disappear, leaving behind no perception of the body whatsoever. Sickness and pains disappear, for no physical phenomena remain to be perceived, no itches left to scratch. What remains is only the consciousness which knows absence of physical phenomena. At such a time, this consciousness itself should be taken as the object of knowing. As you note, “knowing, knowing,” even that consciousness can begin to flicker and reappear. Yet, at the same time, there will be clarity of mind and extreme sharpness.

Một sự mẫn nhuệ cực hảo của sự ý thức là đặc trưng khác nữa của thời gian thực hành này. Quá trình phòng lên và xập xuống trở nên một sự rung động. Nó đột nhiên vỡ ra thành các hạt và cuối cùng có thể biến mất. Nếu như điều này xảy ra, bạn nên cố gắng quan khán tư thế tọa hành một cách tổng thể (**Chấp Trước Tổng Tướng**) và có lẽ một số điểm tiếp xúc chẳng hạn như những bàn tọa và các đầu gối. Những điều này, cũng vậy, có thể biến mất, khi đã để lại đằng sau không có động sát lực nào về bất luận điều chi ở sắc thân. Sự tật bệnh và những sự thống khổ biến mất, vì không còn các hiện tượng nào để được nhận thức, không có những sự ngứa ngáy để gãi. Điều còn lại chỉ là tâm ý thức tri đặc việc khuyết tịch của các hiện tượng thể chất. Tại một thời điểm như vậy, tâm ý thức này tự nó nên được lấy làm đối tượng cho sở tri. Khi bạn chú niệm “tri đặc, tri đặc,” ngay cả tâm ý thức ấy có thể bắt đầu **thiểm hiện** (chợt lóe lên, vụt hiện ra) và trùng tân xuất hiện. Tuy vậy, đồng thời sẽ có tính minh xác tâm thức và sự mẫn nhuệ cực độ.

*This state of extreme mental balance is said to be like the mind of an **Arahant**, which remains unshakable in the face of any object capable of arising in the field of consciousness. However, even if you have attained this stage of practice, you still are not an **Arahant**. You are only experiencing a mind similar to an **Arahant**’s during this particular moment of mindfulness. Each of the four **Vipassanā Jhānas** is characterized by a distinct type of happiness. In the first **Vipassanā Jhāna**, one can experience the happiness of seclusion. The*

hindrances are kept away, and so the mind is remote and secluded from them.

Trạng thái bình hành tinh thần cực độ này đã được nói tự hồ tâm thức của một **Bậc Vô Sinh**, vẫn bất khả dao động khi đối diện với bất luận đối tượng nào có khả năng khởi sinh trong lãnh vực tâm ý thức. Tuy nhiên, cho dù bạn đã thành đạt giai đoạn thực hành này, bạn vẫn chưa phải là một **Bậc Vô Sinh**. Bạn chỉ đang trải nghiệm một tâm thức tương tự với tâm thức một **Bậc Vô Sinh** trong khoảnh khắc chú niệm đặc biệt này. Từng mỗi một trong **Tứ Thiền Định Minh Sát Tuệ** đã được đặc trưng bởi một thể loại niềm hạnh phúc riêng biệt. Trong **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ nhất, người ta có thể trải nghiệm niềm hạnh phúc của sự tịch tịnh. Các Pháp chương ngại tinh thần đã bị tránh xa, và vì vậy tâm thức xa cách và đã cách ly khỏi chúng.

*In the second **Jhāna**, one experiences the happiness of concentration. Good concentration brings happiness in the form of rapture and comfort. As rapture is abandoned, the happiness in the third **Jhāna** is simply known as the happiness of comfort. Finally in the fourth **Jhāna**, we experience the purity of mindfulness due to equanimity. We experience the happiness of wisdom. The fourth type is the best happiness, of course. Like the first three, however, it still occurs in the realm of conditioned phenomena. Only if the **yogi** transcends this realm can he or she experience the ultimate happiness, the happiness of real peace. This called **Santisukha** in **Pāli**. It occurs when the objects of meditation and all other mental and physical phenomena, as well as the noting mind itself, come to a complete stop.*

Trong **Thiền Định** thứ hai, người ta trải nghiệm niềm hạnh phúc của sự định thức. Sự định thức minh trí mang lại niềm hạnh phúc trong hình thức của sự cuồng hỷ và sự thư thích. Khi sự cuồng hỷ đã bị phóng khí, niềm hạnh phúc trong **Thiền Định** thứ ba đã được sở tri một cách đơn giản là niềm hạnh phúc của sự thư thích. Cuối cùng trong **Thiền Định** thứ tư, chúng ta trải nghiệm sự thuần khiết của sự chú niệm do ở sự trấn tịnh. Chúng ta trải nghiệm niềm hạnh phúc của trí tuệ. Thể loại thứ tư là niềm hạnh phúc tối hảo, lẽ tất nhiên. Tuy nhiên, tự hồ ba **Thiền Định** đầu tiên, nó vẫn phát sinh trong Cõi Giới của các hiện tượng phụ hữu điều kiện. Chỉ khi hành giả vượt qua Cõi Giới này thì Ông ấy hoặc Bà ấy có thể trải nghiệm niềm hạnh phúc tối hảo, niềm hạnh phúc chân an tịnh. Điều này được gọi là **Tịnh Lạc** trong **Pāli ngữ**. Nó phát sinh khi các đối tượng thiền định và tất cả các hiện tượng tinh thần và thể chất khác, cũng như tâm thức đang chú niệm tự nó đi đến một sự đình chỉ hoàn toàn.

*I hope that you will be able to taste all four kinds of happiness that arise through the **Vipassanā Jhānas**, and also that you will go on to taste the highest happiness, the happiness of **Nibbāna**.*

Sự hy vọng rằng bạn sẽ có khả năng phẩm thưởng tất cả bốn thể loại niềm hạnh phúc khởi sinh thông qua **các Thiền Định Minh Sát Tuệ**, và bạn cũng sẽ tiếp tục phẩm thưởng niềm hạnh phúc tối thượng, niềm hạnh phúc **Níp Bàn**.

ON NIBBĀNA VỀ NÍP BÀN

CONFUSION ABOUT NIBBĀNA SỰ HỖN HẢO VỀ NÍP BÀN

*There has been a lot of discussion about the **Nibbānic** experience. Whole books have been written about it. Some people think that **Nibbānic** happiness refers to a special sort of physical or mental state. Some believe it exists in one's body. Others say that when mind and matter are extinguished, what remains behind is the essence of eternal bliss.*

Đã có rất nhiều cuộc thảo luận về sự trải nghiệm **Níp Bàn**. Tất cả những sách đã có viết về nó. Một số người nghĩ suy rằng niềm hạnh phúc **Níp Bàn** đề cập đến một thể loại trạng thái thể chất hoặc tinh thần đặc biệt. Một số tương tín nó hiện hữu trong sắc thân mình. Những người khác nói rằng khi tâm thức và vật chất đã bị hủy diệt, những gì còn lại phía sau là bản chất của niềm cực lạc ngoại tại.

*Some may be filled with doubt. They say “If **Nibbāna** is the extinguishing of mind and matter, how can there be anything left to experience ?” It is hard to think of happiness that is not experienced through the senses. This entire discussion, moreover, will be Greek to people who have no experience of meditation.*

Một số có thể sung mãn với sự hoài nghi. Họ nói rằng “Nếu như **Níp Bàn** là sự hủy diệt của tâm thức và vật chất, làm sao còn có thể có điều chi đã để lại cho sự trải nghiệm được ?” Thật khó để nghĩ suy về niềm hạnh phúc mà đã không được trải nghiệm thông qua các cảm quan. Hơn nữa, toàn bộ sự thảo luận này, sẽ là Hy Lạp ngữ đối với những người không có sự trải nghiệm về thiền định.

*In fact, only a person who has experienced **Nibbāna** for herself or himself will be able to speak of it with conviction. Nonetheless, there are also inferential ways to speak of it, which will seem quite familiar to anyone whose practice has deepened to the extent of having had the **Nibbānic** experience.*

Trong thực tế, chỉ một người tự bản thân Ông ấy hoặc Bà ấy đã có trải nghiệm **Níp Bàn** thì sẽ có khả năng nói về điều ấy với sự kiên định tín niệm. Tuy nhiên, cũng có những phương thức suy lý để nói về điều ấy, vốn xem ra sẽ khá quen thuộc đối với bất luận ai thực hành đã được gia thâm đến trình độ đã có được sự trải nghiệm về **Níp Bàn**.

*Some people think that **Nibbāna** is some special kind of mind or matter, but this is not so. There are four kinds of what are called in **Pāli** the **Paramattha Dhammas**, which we mentioned above, the Realities that can be experienced directly without any conceptualization or thinking. These four are material phenomena, two kinds of mental phenomena —*

consciousness itself, plus the other mental factors that occur with each moment of consciousness — and Nibbāna. Thus Nibbāna is defined as being different from matter and also from mind.

Một số người nghĩ suy rằng **Níp Bàn** là một số thể loại tâm thức hoặc vật chất đặc biệt, thế nhưng điều này không phải như vậy. Có bốn thể loại của những gì đã được gọi trong **Pāli** ngữ là **Các Pháp Siêu Lý**, mà chúng ta đã đề cập ở trên, các Pháp Chân Thực có thể được trải nghiệm một cách trực tiếp mà không cần sự khái niệm hóa hoặc sự nghĩ suy nào. Bốn hiện tượng vật chất này, hai thể loại hiện tượng tinh thần – chính tự tâm ý thức, cộng với các yếu tố tinh thần khác phát sinh với từng khoảnh khắc của tâm ý thức – và **Níp Bàn**. Do vậy **Níp Bàn** đã được định nghĩa là chân tướng khác biệt vật chất và cũng khác biệt với tâm thức.

A second mistaken notion is that Nibbāna is what is left behind when mind and matter are extinguished. Nibbāna is the source of Ultimate Reality, and it is classified as an external phenomenon rather than an internal one. As such, it has nothing to do with anything that might remain in one's body after the mind and body process has been extinguished.

Một khái niệm thô ngộ thứ hai là **Níp Bàn** ấy là điều gì đã bỏ lại đằng sau khi tâm thức và vật chất đã bị hủy diệt. **Níp Bàn** là căn nguyên của Pháp Chân Đế Tối Hậu, và nó đã được phân loại là một hiện tượng ngoại tại hơn là một hiện tượng nội tại. Với tính cách như vậy, nó bất tương can với bất luận điều chi có thể vẫn còn ở trong sắc thân của người ta sau khi quá trình tâm thức và sắc thân đã bị hủy diệt.

Nibbāna cannot be experienced in the same way that, say, visual objects or sounds can be experienced, through the senses. It is not a sensual object. Therefore it cannot be included in any category of sensate (or sense-based) pleasures, not matter how extraordinary. It is nonsensate happiness, not based on the senses.

Níp Bàn không thể nào được trải nghiệm trong cùng phương thức rằng, chẳng hạn, các đối tượng thị giác hoặc những âm thanh có thể được trải nghiệm, thông qua các cảm quan. Nó không là một đối tượng dục trần. Do đó, nó không thể nào được tính vào trong bất luận chủng loại cảm giác khoái lạc (hoặc đã dựa trên cảm giác), bất luận phi thường như thế nào. Nó là niềm hạnh phúc phi cảm giác, đã không dựa trên những cảm quan.

Arguments about the nature of Nibbāna have been going on since the Buddha's time. It seems there was an abbot of a monastery who was discussing Nibbānic bliss before an audience of Bhikkhus. One of the Bhikkhus stood up and said "If there is no sensation in Nibbāna, how can there be bliss?"

Những cuộc biện luận về thực tính của **Níp Bàn** đã có diễn ra kể từ thời **Đức Phật**. Đường như đã có một nam tu đạo viện đạo trưởng của một tu đạo viện đã đang thảo luận niềm cực lạc **Níp Bàn** trước một Thánh Chúng **Chư Tỳ Khuru**. Một trong **Chư Tỳ Khuru** đã đứng lên và đã nói “Nếu như không có cảm giác trong **Níp Bàn**, làm thế nào có thể có được niềm

cực lạc ?”

*The elder answered “My friend, it is precisely because there is no sensation in **Nibbāna** that it is so blissful.” This answer is almost like a riddle. I wonder what you think the answer is. If you cannot find an answer, I will be happy to give one to you.*

Vị Trưởng Lão đã trả lời “Này Pháp Hữu của Tôi, một cách tinh xác vì không có cảm giác trong **Níp Bàn** chính đó là niềm mãn túc cực lạc.” Câu trả lời này gần như tự hồ một câu mê ngữ (*khái yếu, xiển thuật*). Sư tự hỏi làm sao bạn nghĩ suy được câu trả lời. Nếu như bạn không thể nào tìm được một câu trả lời, Sư sẽ rất vui để ban phát một câu trả lời cho bạn.

DISADVANTAGES OF THE SENSES NHỮNG ĐIỀU KIỆN BẤT LỢI CỦA CÁC CẢM QUAN

First, we must talk about sensate pleasure. It is fleeting. Happiness is here one moment and gone the next. Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time ?

Đầu tiên, chúng ta cần phải nói về cảm giác khoái lạc. Nó **chuyển thuận tức thệ** (*qua đi thoáng chốc*). Niềm hạnh phúc ở đây một khoảnh khắc và đã ra đi tiếp theo đó. Có xác thực cực khả thú vị để đi tìm kiếm nơi này đến nơi khác một điều gì đó rất đoản tạm, vốn đang cải biến mọi thời lúc chẳng ?

Look at the amount of trouble you have to go through to get all those novel experiences you think will bring happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will even break the law, commit atrocious crimes and cause others to suffer just so they can experience these fleeting sense-based pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people who are not criminals may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness, so much that it really is not worth it.

Hãy khảo lự số lượng khôn nhiều bạn phải kinh qua để có được tất cả những sự trải nghiệm mới mẻ ấy mà bạn nghĩ suy sẽ mang lại niềm hạnh phúc. Một số người có sự khao khát cường liệt cho niềm khoái lạc như vậy đến nỗi thậm chí họ sẽ vi phản luật pháp, phạm những tội **hải nhân thính văn** (*nghe rợn cả người, nghe phải rùng mình*) và khiến cho các tha nhân phải thụ khổ đau chỉ để cho họ có thể trải nghiệm những sự khoái lạc được dựa trên cảm giác **chuyển thuận tức thệ** (*qua đi thoáng chốc*) này. Họ có thể bất tuệ tri bao nhiêu nỗi đông thống chính họ sẽ phải chịu đựng trong thời vị lai là kết quả của những hành vi vô tình hảo mà họ đã phạm phải. Ngay cả những người bình thường họ không là những tội phạm có thể trở nên ý thức được rằng một số lượng của nỗi đông thống bất thành tỷ lệ là tất yếu để nối liền với nhau một vài khoảnh khắc của niềm hạnh phúc, chẳng qua là nó xác thực không có

giá trị gì.

*Once one has begun to practice meditation, sources of happiness become available that are more refined, more enjoyable, than mere sense pleasures. As we have seen, each of the **Vipassanā Jhānas** brings its own kind of joy. The first **Jhāna** brings the happiness of seclusion; the second, the happiness of concentration, which consists of intense rapture and joy. The third **Jhāna** brings a refined contentment, which educates the mind to understand that the happiness of rapture and joy actually is rather coarse. Last and deepest, the happiness of equanimity that is discovered in the fourth **Vipassanā Jhāna** has the nature of stillness and peace. All these four are known as **Nekkhamma Sukha**, the happiness of renunciation.*

Khi một người đã bắt đầu việc thực hành thiền định, những căn nguyên của niềm hạnh phúc trở nên khả hoạch đắc đã cải tiến vi tế hơn, khả thú vị hơn, so với những cảm giác khoái lạc đơn thuần. Như chúng ta đã thấy, từng mỗi **Thiền Định Minh Sát Tuệ** mang lại thể loại lạc sự riêng của nó. **Thiền Định** thứ nhất mang lại niềm hạnh phúc của sự tịch tịnh; thứ hai, niềm hạnh phúc của sự định thức, vốn tổ thành sự cuồng hỷ và niềm lạc sự cường liệt. **Thiền Định** thứ ba mang lại một sự mãn túc ưu nhã, vốn bồi dưỡng tâm thức tuệ tri rằng niềm hạnh phúc của sự cuồng hỷ và niềm lạc sự một cách xác thiết là khá thô thiển. Cuối cùng và sâu xa nhất, niềm hạnh phúc của sự trăn tịnh đã được tra minh trong **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ tư có thực tính của sự ninh tịnh và sự an tịnh. Tất cả bốn **Thiền Định** này đã được sở tri là **Niềm An Lạc Ly Dục**, niềm hạnh phúc của sự tuyên bố phóng khí.

*However, the peace and happiness to be found in **Nibbāna** is superior to both the happiness of renunciation as well as that of sense pleasures. It also is quite distinct from all of them in nature. The happiness of **Nibbāna** occurs upon the cessation of mind and matter. It is the peace of the extinction of suffering. It is independent of contact with the six kinds of sense objects. In fact, it arises because there is no contact at all with sense objects.*

Tuy nhiên, sự an tịnh và niềm hạnh phúc đã được nghiệm thấy trong **Níp Bàn** cực hảo hơn cả niềm hạnh phúc của sự tuyên bố phóng khí cũng như niềm hạnh phúc của những cảm giác khoái lạc. Nó cũng khá sai biệt với tất cả chúng trong thực tính. Niềm hạnh phúc của **Níp Bàn** phát sinh khi sự đình chỉ tâm thức và vật chất. Đó là sự an tịnh của sự diệt tuyệt nổi đông thống. Nó không phụ thuộc vào việc tiếp xúc với sáu thể loại đối tượng cảm quan (**Cảnh Trần**). Trong thực tế, nó khởi sinh vì không có sự tiếp xúc với tất cả các đối tượng cảm quan (**Cảnh Trần**)

People whose idea of happiness is to take a vacation, go on a picnic and swim in a lake, people who use their free time just to attend parties or barbecues, these people may not understand how happiness could arise when there is no experience at all. As far as they are concerned, there can be beauty only when they have eyes to see it, a lovely object to look at,

and the consciousness to be aware of sight, and similarly with the other senses. They might say “If there is fragrance but no nose and no consciousness of smell, where can I find delight ?” They may find it impossible to imagine how anyone could contrive of such a horrid thing as *Nibbāna*. They might reason that *Nibbāna* is a kind of secret death, something really horrendous. Human beings become intensely frightened at the prospect of annihilation.

Ý kiến về niềm hạnh phúc của con người là đi nghỉ mát, đi chơi xa và ăn ở ngoài trời và bơi trong một ao hồ, những người sử dụng thời gian rảnh rỗi của mình chỉ để tham gia những cuộc tụ hội hoặc những buổi tiệc ngoài trời có thức ăn nướng bằng vỉ, những người này có thể bất tuệ tri làm thế nào niềm hạnh phúc có thể khởi sinh khi không có sự trải nghiệm chút nào cả. Sở kiến họ đã quan tâm, chỉ có thể có sự mỹ lệ khi họ có đôi mắt để khán kiến nó, một đối tượng khả ái để quan khán, và tâm ý thức để ý thức được cảnh quan, và một cách tương tự với các cảm quan khác. Họ có thể nói rằng “Nếu như có hương vị thế nhưng không có khứu quan và không có tâm ý thức về khí vị, nơi nao Tôi có thể nghiệm thấy niềm cao hứng ?” Họ có thể nghiệm thấy điều đó quả bất khả thi để tưởng tượng làm sao người nào có thể **thiết pháp xúc thành** (*tìm cách thức đẩy tới thành công*) một điều khiến người ta quả là sợ hãi như **Níp Bàn** vậy. Họ có thể suy đoán rằng **Níp Bàn** là một thể loại tử vong bí mật, một điều gì đó xác thực hết sức kinh hãi. Chúng nhân hữu tình trở nên đã kinh hãi một cách cực độ tại tiền cảnh của sự hủy diệt.

Other people doubt that *Nibbāna* can exist. They say “This is a poet’s dream.” Or they say “If *Nibbāna* is nothing, how can it be better than a beautiful experience ?”

Những người khác hoài nghi rằng **Níp Bàn** có thể hiện hữu. Họ nói “Đây là một mộng tưởng của thi nhân.” Hoặc họ nói “Nếu như **Níp Bàn** không là chi cả, làm sao nó có thể hoàn hảo hơn một sự trải nghiệm hoàn mỹ ?”

INDESCRIBABLE BLISS: A SLEEPING MILLIONAIRE

NIỀM CỰC LẠC VÔ PHÁP HÌNH DUNG:
MỘT THỤY TRƯỚC BÁCH VẠN PHÚ ÔNG

Let us imagine that there is a multimillionaire or millionairess who has available to him or her all the imaginable sense pleasures. One day this person is having a nice, sound sleep. While he or she is sleeping, the chef has been at work, cooking an array of delicious food and arranging it on the table. Everything is quite in order in the full splendor of the millionaire’s mansion.

Chúng ta hãy tưởng tượng rằng có một vị ủng hữu số bách vạn phú ông hoặc bách vạn phú bà khả hoạch đắc đối với Ông ấy hoặc Bà ấy tất cả những cảm giác khoái lạc khả tưởng tượng. Một ngày nọ người này đang có một giấc ngủ mê say, tốt đẹp. Trong khi Ông ấy hoặc Bà ấy đang ngủ, một **trù sư** (*đầu bếp*) đã làm việc, đang nấu một loạt thực phẩm mỹ vị khả khẩu và đang bài liệt nó trên bàn. Mọi điều diễn ra khá ngăn nắp trong sự huy hoàng hoàn

toàn xán lạn của công quán vị bách vạn phú ông.

Now the chef becomes impatient. The food is getting cold and the chef wants the owner of the house to come down and eat. Let us say that the chef sends the butler to wake up the millionaire. What do you think ? Will the millionaire leap joyfully from bed and come down to eat, or does the butler run the risk of being clobbered ?

Bây giờ vị **trù sư** (đầu bếp) trở nên nôn nóng. Thực phẩm đang nguội dần và **trù sư** (đầu bếp) mong muốn chủ nhà đi xuống và thọ thực. Chúng ta hãy nói rằng **trù sư** (đầu bếp) gửi nam quản gia để lai tỉnh vị bách vạn phú ông. Bạn nghĩ suy thế nào ? Liệu vị bách vạn phú ông nhảy ra khỏi giường một cách cao hứng và đi xuống để thọ thực, hoặc vị nam quản gia có nguy cơ bị trừng phạt nghiêm khắc ?

When this millionaire is in a deep, sound sleep, he or she is blissfully oblivious to the surroundings. No matter how beautiful the bedroom, he or she does not see it. No matter how beautiful the music that is piped throughout the house, he or she is deaf to it. Fine fragrance may waft through the air, but he or she is oblivious to it. He or she is not eating, that is clear. And no matter how comfortable and luxurious the bed may be, he or she is completely unaware of the sensation of lying upon it.

Khi vị bách vạn phú ông này đang trong một **thực thụ** (giấc ngủ mê say), Ông ấy hoặc Bà ấy đang thập phần mãn túc không nhận biết về môi trường chung quanh. Bất luận ngọa thất mỹ lệ như thế nào, Ông ấy hoặc Bà ấy bất khán kiến nó. Bất luận âm nhạc ưu mỹ đã được dẫn khắp cả căn nhà như thế nào, Ông ấy hoặc Bà ấy đã bị điếc với điều ấy. Hương vị tinh mỹ có thể tung bay trong không khí, thế nhưng Ông ấy hoặc Bà ấy không nhận biết về nó. Ông ấy hoặc Bà ấy đã không thọ thực, đó là minh hiển. Và bất luận chiếc giường ngủ có thể thư thích và xa hoa sang trọng như thế nào, Ông ấy hoặc Bà ấy một cách hoàn toàn không chú ý đến cảm giác đang nằm trên nó.

*You can see that there is a certain happiness in sound sleep which is not connected with sensate objects. Anyone, rich or poor, may wake up from sound sleep and feel wonderful. One may gather, then, that some sort of happiness exists in that sleep. Though it is difficult to describe, it cannot be denied. In the same way, the Noble Ones who have touched fulfillment of **Dhamma** know of a kind of happiness that can neither be denied nor fully described, but which we know by deductive reasoning actually exists.*

Bạn có thể tri đắc rằng có một niềm hạnh phúc xác định trong giấc ngủ mê say mà đã bất tương quan với các đối tượng cảm giác. Bất luận ai, giàu hay nghèo, có thể lai tỉnh từ giấc ngủ mê say và cảm thọ tuyệt diệu. Thế rồi người ta có thể liễu giải rằng một số niềm hạnh phúc hiện hữu trong giấc ngủ ấy. Mặc dù khó để miêu thuật, nó không thể nào bị phủ nhận. Trong cùng phương thức, Các Bậc Thánh Nhân đã đạt đến sự hoàn thành viên mãn về **Giáo Pháp** kinh lịch qua một thể loại niềm hạnh phúc mà có thể không bị phủ nhận cũng không

được miêu thuật một cách tường tận, nhưng cái mà chúng ta xác tri thông qua việc diễn dịch suy lý một cách xác thiết hiện hữu.

*Supposing it were possible to have deep, sound sleep forever. Would you want it ? If one does not like the kind of happiness that comes with sound sleep, it may be difficult to have a preference for **Nibbāna**. If one does not want the happiness of nonexperience, one is still attached to the pleasure of the senses. This attachment is due to craving. It is said that craving actually is the root cause of sense objects.*

Giả sử đã có thể có một giấc ngủ mê say vĩnh viễn. Bạn sẽ muốn nó không ? Nếu như người ta không ưa thích thể loại niềm hạnh phúc được đến với giấc ngủ mê say thì có thể khó có một sở thích thiên tâm đối với **Níp Bàn**. Nếu như người ta không mong muốn niềm hạnh phúc của sự phi trải nghiệm, người ta vẫn còn bị chấp trước vào niềm khoái lạc của cảm giác. Sự chấp trước này là do lòng khát vọng. Người ta đã nói rằng lòng khát vọng một cách xác thiết là nguyên nhân căn bản của các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*).

THE ROOT OF ALL TROUBLE CĂN NGUYÊN MỌI PHIỀN NÃO

Suffering will always follow craving. If we care to look closely at the situation on this planet, it will not be difficult to see that all the problems in this world are rooted in the desire for sense-based pleasures. It is on account of the continual need to experience these pleasures that families are formed. Members of the family have to go out and toil through the day and night to get money to support themselves. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family, that neighbors do not get along well, that towns and cities are at loggerheads, that states have conflict, that nations go to war. It is on account of sense-based pleasures that all these hosts of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

Sự đông thống sẽ luôn theo sau lòng khát vọng. Nếu như chúng ta quan tâm khán pháp một cách cẩn trọng vào tình huống trên hành tinh này, sẽ không khó khăn để tri đắc rằng tất cả các vấn đề trong thế gian này đã được bén rễ trong nỗi khao khát có được những sự khoái lạc được dựa trên cảm giác. Chính vì việc nhu yếu liên tục cho sự trải nghiệm những sự khoái lạc mà các gia đình đã được hình thành. Những thành viên trong gia đình đã ra đi và làm việc vất vả suốt cả ngày và đêm để kiếm tiền tự cung dưỡng bản thân. Chính vì việc nhu yếu cho sự khoái lạc mà những cuộc tranh cãi to tiếng phát sinh trong gia đình, rằng những người hàng xóm có mối quan hệ bất dung hiệp với nhau, rằng các thị trấn và những thành phố đã bất hòa nhau, rằng các chính phủ có sự xung đột, rằng các quốc gia đi đến chiến tranh. Chính vì những sự khoái lạc được dựa trên cảm giác mà tất cả những vấn đề này gây khốn nhiều thế giới chúng ta, rằng con người đã vượt qua tính nhân đạo của mình để trở nên tính tàn khốc và tính vô nhân đạo.

SINGING THE PRAISES OF NONEXPERIENCE

XUỐNG LÊN THI CA TÁN TỤNG VỀ SỰ PHI TRẢI NGHIỆM

*People may say “We are born as human beings. Our heritage is the whole field of sense pleasures. What is the point of practicing for **Nibbāna** which is the annihilation of all these pleasures ?”*

Người ta có thể nói “Chúng ta được sinh ra là chúng nhân hữu tình. Di sản chúng ta là toàn bộ lãnh vực những cảm giác khoái lạc. Quan điểm của việc thực hành để đạt **Níp Bàn** là sự hủy diệt tất cả những khoái lạc này sao ?”

To such people one might ask a simple question. Would you be prepared to sit down and watch the same movie again and again and again throughout the day ? How long can you listen to the sweet voice of your loved one without interruption ? What happened to the joy that you got from listening to that sweet voice ? Sense pleasures are not so special that we do not need a rest from them sometimes.

Đối với những người như vậy, người ta có thể vấn hỏi một câu hỏi đơn giản. Bạn đã chuẩn bị ngồi xuống và xem đi xem lại cùng một bộ phim và hơn nữa suốt cả ngày không ? Bạn có thể lắng nghe được bao lâu giọng nói ngọt ngào của người chí thân mình mà không có sự gián đoạn ? Điều gì đã xảy ra với niềm lạc sự mà bạn đã có được từ việc lắng nghe giọng nói ngọt ngào đó ? Những cảm giác khoái lạc không quá đặc biệt đến nỗi đôi khi chúng ta bắt nhu yếu một sự nghỉ ngơi khỏi chúng.

The happiness of nonexperience or nonsensate experience far exceeds the happiness that comes through sense pleasures. It is much more refined, much more subtle, much more desirable.

Niềm hạnh phúc của sự phi trải nghiệm hoặc sự trải nghiệm phi cảm giác vượt xa niềm hạnh phúc xuyên qua những cảm giác khoái lạc. Nó đã ưu nhã hơn nhiều, vi tế hơn nhiều, khả vọng cầu hơn nhiều.

*In fact, deep sleep is not exactly the same as **Nibbāna** ! In sleep, what is occurring is the life continuum, a very subtle state of consciousness with a very subtle object. It is because of the subtlety of the object that sleep seems to be nonexperience. In fact, the nonsensate happiness of **Nibbāna** is a thousand times greater than what is experienced in the deepest sleep.*

Trong thực tế, giấc ngủ mê say một cách xác thiết không giống như **Níp Bàn** ! Trong giấc ngủ, điều đang phát sinh là thể liên tục sinh tồn, một trạng thái tâm ý thức hết sức vi tế với một đối tượng hết sức vi tế. Chính vì sự vi tế của đối tượng mà giấc ngủ có vẻ là sự phi trải nghiệm. Trong thực tế, niềm hạnh phúc phi cảm giác của **Níp Bàn** là một niềm hạnh phúc

cực hảo hơn ngàn lần những gì đã được trải nghiệm trong giấc ngủ mê say nhất.

*Due to their great appreciation for nonexperience, Non-Returners and **Arahants** continually resort to **Nirodha Samāpatti**, the great cessation attainment, whereby neither matter, mind, mental factors, nor even that most subtle form of matter, mind-borne matter, occur. When the Non-Returners and **Arahants** emerge from this state, they sing the praises of nonexperience.*

Do sự ý thức cực hảo của mình đối với sự phi trải nghiệm, Các Bậc Bất Phản Hồi Giả (Bậc Bất Lai – Bậc A Na Hàm) và **Các Bậc Vô Sinh** năng lui tới việc **Nhập Thiền Diệt** (Diệt Thọ Tưởng Định), việc thành tựu sự đình chỉ cực hảo, nhờ đó mà không có vật chất, tâm thức, các yếu tố tinh thần, thậm chí cũng không có hình thức vật chất, vật chất do tâm thức sinh ra, phát sinh. Khi Các Bậc Bất Phản Hồi Giả (Bậc Bất Lai – Bậc A Na Hàm) và **Các Bậc Vô Sinh** xuất hiện từ trạng thái này, họ xướng lên những thi ca tán tụng về sự phi trải nghiệm.

*Here is part of their song: “How wonderful it is to have this suffering of mind and matter extinguished in **Nibbāna**. When all sorts of suffering connected with mind and matter are extinguished, one can deduce that the opposite will occur, that there is happiness. So in the absence of suffering we Noble Ones rejoice, so blissful is **Nibbāna**. Happy is **Nibbāna** as it is free from suffering.”*

Đây là một phần bài ca của họ “Thật tuyệt diệu làm sao khi nổi đông thống tâm thức và vật chất đã được hủy diệt trong **Níp Bàn**. Khi tất cả những thể loại của nổi đông thống đã tương quan với tâm thức và vật chất đã được hủy diệt, người ta có thể suy đoán rằng điều tương phản sẽ phát sinh, rằng có niềm hạnh phúc. Vì vậy trong việc khuyết tịch của nổi đông thống, chúng ta các Bậc Thánh Nhân hoan hỷ, mãn túc cực lạc thay **Níp Bàn**. Hạnh phúc thay **Níp Bàn** vì nó thoát khỏi nổi đông thống.”

THE NIBBĀNA OF THE BUDDHAS NÍP BÀN CỦA CHƯ PHẬT

*Who was it that showed us the path to this great happiness ? The Lord **Buddha**. This is a **Nibbāna** which has been proclaimed by all enlightened **Buddhas**. In **Pāli**, the **Buddha** is called **Sammāsambuddha**. **Sammā** means perfectly, correctly, rightly, and the **Buddha** is unique in that he understood the true nature of things as they really are. The truth is true, yet what is known of it may be incorrect and wrong. The **Buddha** made no such mistakes. The prefix **Sam** - means personal, by oneself; and **Buddha** means enlightened. The **Buddha** was enlightened by his own efforts. He did not receive his attainment from superbeings, nor did he depend on any other person. So, the **Nibbāna** we are talking about is the one proclaimed by the **Sammāsambuddha**, the perfectly self-enlightened one.*

Ai đã chỉ cho chúng ta đạo lộ dẫn đến niềm hạnh phúc cực hảo này ? **Đức Thế Tôn**.

Đây là một **Níp Bàn** mà đã được tất cả **Chư Phật** đã giác ngộ tuyên bố. Trong **Pāli** ngữ, **Đức Phật** đã được gọi là **Bậc Chánh Đẳng Giác**. **Chân Chánh** có nghĩa một cách hoàn toàn, một cách chính xác, một cách chính đáng, và **Đức Phật** là Bậc **độc đặc** (*đặc biệt, có một không hai*) vì Ngài đã tuệ tri chân thực tính các Pháp như chính thực của chúng. Chân lý là đúng sự thực, tuy nhiên những gì đã sở tri về nó có thể là bất chính xác và thô ngộ. **Đức Phật** đã bắt phạm những sự thô ngộ như vậy. Tiếp đầu ngữ **Sam** – có nghĩa là cá nhân, bởi chính mình; và **Đức Phật** có nghĩa là đã giác ngộ. **Đức Phật** đã được giác ngộ bởi chính những sự nỗ lực của mình. Ngài đã bắt tiếp thụ sự thành tựu của mình từ những Bậc siêu nhân, mà Ngài cũng đã bắt y phụ vào bất luận tha nhân nào. Vì vậy, **Níp Bàn** mà chúng ta đang nói đến là cái mà đã được **Bậc Chánh Đẳng Giác**, Bậc đã tự giác ngộ một cách hoàn toàn tuyên bố.

FREEDOM FROM SORROW **TỰ DO KHỎI NỖI BI THƯƠNG**

*Another characteristic of **Nibbāna** is that it is free from sorrow. Most of you are familiar with sorrow. Imagine how wonderful it would be to be free from it. **Nibbāna** is called **Virāga** in **Pāli**. This means free from dust and pollution. Dust as we normally know it makes things dirty and unpleasant. It may damage clothing and health. Far more lethal is the pollution of the **Kilesas** ! How often our minds are bombarded by this constant stream of greed, hatred, delusion, pride, conceit, jealousy, miserliness. In such a state, how can one expect the mind to be clean, pure and clear? In contrast **Nibbāna** is completely free of the **Kilesas**.*

Một đặc tính khác nữa của **Níp Bàn** đó là nó không có nỗi bi thương. Phần nhiều các bạn đều quen thuộc với nỗi bi thương. Hãy tưởng tượng tuyệt diệu biết bao nếu được thoát khỏi nó. **Níp Bàn** đã được gọi trong **Pāli** ngữ là **Ly Dục (Vô Tính Dục, Bất Động Trần Tâm, Ly Ái Nhiễm, Ly Tham Ái, Bội Ly)**. Điều này có nghĩa là ly **trần cấu** (*bụi bặm và dơ bẩn*) và sự ô nhiễm. Trần cấu như chúng ta thường tri thức nó làm cho mọi thứ bẩn thỉu và bất duyệt ý. Nó có thể làm tổn hại y phục và sức khỏe. Nguy hại nhiều hơn nữa là sự ô nhiễm của **các Pháp Phiền Não** ! Bao nhiêu lần những tâm thức chúng ta đã bị dòng bất biến của sự tham lam, lòng cừu hận, sự thô giác, tính tự tôn, sự tự phụ, lòng đố kỵ, sự keo kiệt này oanh kích. Trong một trạng thái như vậy, làm thế nào người ta có thể chỉ vọng tâm thức được thanh khiết, thuần khiết và thanh tịnh ? Ngược lại, **Níp Bàn** một cách hoàn toàn không có **các Pháp Phiền Não**.

PERFECT SECURITY **SỰ AN TOÀN HOÀN TOÀN**

***Khema** or security is another characteristic of **Nibbāna**. In this world we are*

constantly confronted by dangers. Danger of accident, danger of enemies harming us, danger of poison. In this age of advanced science, we live in constant fear of the weapons of war that have been invented. We would be completely helpless if a war occurred in which nuclear weapons are used. There is no escape from any of this except in *Nibbāna*, which is totally free from all dangers, totally secure.

An Toàn (Bình An, Khang Ninh, Khang Lạc, Khang Cát) hoặc sự an toàn là một đặc tính khác nữa của **Níp Bàn**. Trong thế gian này chúng ta đã đối diện một cách bất đoạn với những sự nguy hiểm. Sự nguy hiểm về sự cố, sự nguy hiểm về những địch nhân đang làm tổn hại chúng ta, sự nguy hiểm về độc vật. Trong thời đại khoa học đã tiên tiến này, chúng ta sống trong nỗi sợ hãi bất đoạn về những vũ khí chiến tranh mà đã được phát minh. Một cách hoàn toàn chúng ta sẽ bất năng tự vệ nếu như một chiến tranh đã phát sinh với những vũ khí hạt nhân đã được sử dụng. Không có sự đào thoát khỏi bất luận điều nào trong số này ngoại trừ trong **Níp Bàn**, vốn hoàn toàn thoát khỏi mọi sự nguy hiểm, hoàn toàn an toàn.

*In the scriptures the nonsensate happiness of **Nibbāna** is called that sort of happiness which is not mixed with **Kilesas**. For people who experience sensate happiness, there is always some degree of greed involved. It is like food which you cook: if you add no spices, it tastes flat and not at all delicious. With spices, though, you can enjoy your food. It is the same with sensate happiness: unless there is greed, lust and desire, you will not enjoy an object. Precisely because **Nibbāna** is not mixed with other things, it is called **Parisuddhi Sukha**, meaning pristine and pure.*

Trong các văn bản kinh điển niềm hạnh phúc phi cảm giác của **Níp Bàn** đã được gọi là thể loại niềm hạnh phúc đã không lẫn lộn với các **Pháp Phiền Nã**. Đối với những người trải nghiệm niềm hạnh phúc phi cảm giác, luôn có một số trình độ đã hữu quan chặt chẽ với sự tham lam. Nó tự hồ thực phẩm mà bạn nấu: nếu như bạn không thêm những gia vị, nó sẽ lạt lẽo vô vị và bất mỹ vị khả khẩu chút nào. Tuy nhiên, với những gia vị bạn có thể hưởng thụ thực phẩm của mình. Điều này tương tự với niềm hạnh phúc cảm giác: trừ phi có sự tham lam, sự tham dục và lòng dục vọng, bạn sẽ bất hưởng thụ một đối tượng. Một cách minh xác vì **Níp Bàn** đã không lẫn lộn với các Pháp khác, nó đã được gọi là **Thanh Khiết Lạc (Thuần Khiết Lạc, Thuần Tịnh Lạc)**, có nghĩa là **tiệm tâm** (hoàn toàn mới lạ) và thuần khiết.

*In order for us to experience this pristine happiness, we must first of all cultivate **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**. Continuous effort to purify action, speech and mind will bring your mind to the point where it can enjoy **Nibbāna**. I hope you will be able to work in this direction and attain pristine happiness in due course.*

Nhằm để cho chúng ta trải nghiệm được niềm hạnh phúc **tiệm tâm** (hoàn toàn mới lạ) này, chúng ta trước tiên cần phải tu dưỡng tất cả **Giới Luật, Định An Chỉ** và **Trí Tuệ**. Sự nỗ lực liên tục để tịnh hóa hành động, ngôn ngữ và tâm thức sẽ mang lại tâm thức bạn đến điểm nơi mà nó có thể hưởng thụ **Níp Bàn**. Sự hy vọng bạn sẽ có khả năng để tu tập trong

phương hướng này và thành đạt niềm hạnh phúc **tiệm tâm** (hoàn toàn mới lạ) trong tiến trình thích đáng.

CHARIOT TO NIBBANA SONG LUÂN CHIẾN XA LAI ĐÁO NÍP BÀN

*Once, when the **Buddha** was staying in the **Jeta** Grove near the ancient city of **Sāvatthī** in **India**, he was visited in the wee hours of the night by a **Deva**, come down from the heaven realms with a retinue of a thousand companions.*

Một lần nọ, khi **Đức Phật** đã đang lưu trú trong khu rừng nhỏ của Hoàng Tử **Jeta** gần cổ thành **Sāvatthī** trong **Xứ Ấn Độ**, Ngài đã được một vị **Thiên Tử** viếng thăm trong chút ít giờ đồng hồ vào ban đêm, từ những Cõi Thiên Giới đi xuống với một đoàn tùy tùng gồm một ngàn Chư Thiên Hữu.

*Although the **Deva's** radiance filled the entire grove, he was nonetheless visibly distraught. He paid respects to the **Buddha** and then launched into the following lament: “O Lord **Buddha**” he cried “**Devaland** is so noisy ! It’s full of racket from all these **Devas**. They look like **Petas** (unhappy ghosts) to me, frolicking in their own land. Confusing it is to be in such a place. Please show me a way out !”*

Mặc dù sự quang huy của vị **Thiên Tử** đã tràn ngập toàn bộ khu rừng nhỏ, tuy vậy vị ấy một cách minh xác đã lâm vào tâm phiền ý loạn. Vị ấy đã bày tỏ lòng tôn kính đến **Đức Phật** và thế rồi đã bắt đầu bi thống như sau: “Bạch **Đức Thế Tôn**, vị ấy đã kêu lên, **Thiên Địa Giới** quá ồn ào huyền ảo ! Nó đầy ấp những âm thanh ồn ào huyền ảo từ tất cả **Chư Thiên** này. Đối với con, họ trông tự hồ **Chúng Ngạ Quỷ** (chúng quỷ bất hạnh), chơi đùa vui vẻ trong chính mảnh đất của mình. Thật khó hiểu là ở một nơi như vậy. Xin hãy chỉ cho con một lối thoát !”

*This was an odd speech for a **Deva** to make. The heaven realms are characterized by delight. Their residents, elegant and musically inclined, hardly resemble **Petas** who live in extreme misery and suffering. Some **Petas** are said to have gigantic bellies and pinhole mouths, so that they feel a constant, terrible hunger which they cannot satisfy.*

Đây đã là một phương thức thuyết thoại kỳ quái đối với một vị **Thiên Tử** thực hiện. Các Cõi Thiên Giới đã được đặc trưng bởi niềm cao hứng. Những cư dân của họ, cao nhã và có khuynh hướng về phương diện âm nhạc, hầu như không giống với **Chư Ngạ Quỷ** vốn sống trong nỗi thống khổ và nỗi đông thống cực độ. Một số **Ngạ Quỷ** đã được nói rằng có những cái bụng khổng lồ và cái miệng lỗ kim, nhằm để cho chúng cảm thọ một cơn đói khát nghiêm trọng bất đoạn mà chúng không thể nào mãn ý.

*Using his psychic powers, the **Buddha** investigated the **Deva's** past. He learned that*

only recently this **Deva** had been a human being, a practitioner of the **Dhamma**. As a young man he had had such faith in the **Buddha's** doctrine that he left home to become a **Bhikkhu**. After the required five years under a teacher, he had mastered the rules of conduct and community life and had become self-sufficient in his meditation practice. Then he retired to a forest alone. Because of his tremendous wish to become an **Arahant**, the **Bhikkhu's** practice was extremely strenuous. So as to devote as much time as possible to meditation, he slept not at all and hardly ate. Alas, he damaged his health. Gas accumulated in his belly, causing bloating and knife-like pains. Nonetheless the **Bhikkhu** practiced on single - mindedly, without adjusting his habits. The pains grew worse and worse, until one day, in the middle of walking meditation, they cut off his life.

Khi đã sử dụng những năng lực siêu tự nhiên của mình, **Đức Phật** đã thâm duyệt về quá khứ của vị **Thiên Tử**. Ngài đã đắc tri rằng chỉ gần đây thôi vị **Thiên Tử** này đã là một nhân hữu tình, một thực tiễn giả của **Giáo Pháp**. Khi là một thanh niên, vị này đã có sự tín tâm trong Giáo Nghĩa của **Đức Phật** đến nỗi vị này đã ly gia để trở thành một vị **Tỳ Khuru**. Sau năm năm yêu cầu ở dưới sự dẫn đạo của một vị Giáo Thọ, vị này đã tinh thông những Huấn Đạo về Giáo Quy Phẩm Hạnh và sinh hoạt xã khu và đã trở nên tự cấp tự túc trong việc thực hành thiền định của mình. Thế rồi vị này đã độc cư ở một chốn thâm lâm. Vì sở nguyện vọng cực đại của mình được trở thành một **Bậc Vô Sinh**, việc thực hành của vị **Tỳ Khuru** đã phần lực một cách phi thường. Nhằm chuyên dụng càng nhiều thời gian khả thi nhất cho việc thiền định, vị này đã không ngủ chút nào và hầu như đã không thọ thực. Than ôi, vị này đã làm tổn hại sức khỏe mình. Chất khí đã tích tụ trong bụng mình, đã gây ra căng phình lên và những nổi thống khổ tự hồ dao cắt. Tuy vậy, vị **Tỳ Khuru** đã nhất tâm nhất ý thực hành, không điều chỉnh những thói quen của mình. Những nổi thống khổ đã gia tăng càng lúc càng nghiêm trọng, cho đến một ngày, trong giữa lúc đang thiền hành, chúng đã cắt đứt sinh mạng vị ấy.

The **Bhikkhu** was instantly reborn in the Heaven of the Thirty-Three Gods, one of several **Deva** realms. Suddenly, as if from a dream, he awoke dressed in golden finery and standing at the gates of a glittering mansion. Inside that celestial palace were a thousand **Devas**, dressed up and waiting for him to arrive. He was to be their master. They were delighted to see him appear at the gate ! Shouting in glee, they brought out their instruments to entertain him.

Vị **Tỳ Khuru** đã lập tức được tái sinh trong Cõi Tam Thập Tam Thiên Giới, một trong vài Cõi Thiên Giới. Một cách đột nhiên, y như thể từ một mộng tưởng, vị ấy đã được lai tinh và đã vận trang phục hoa lệ kim sắc và đang đứng trước những cánh cổng của một tòa Thiên Cung lấp lánh. Bên cung tòa Thiên Cung ấy đã có một ngàn vị **Thiên Tử**, đã vận mặc Thiên Y và đang chờ đợi vị này đi tới. Vị ấy đã là vị Thiên Chủ của họ. Họ đã vui mừng khi trông thấy vị này xuất hiện ở tại cánh cổng ! Khi đã reo vui trong niềm cao hứng, họ đã mang ra những nhạc cụ của mình để khoan đãi vị này.

*Amidst all this, our poor hero had no chance to notice that he had died and been reborn. Thinking that all these celestial beings were no more than lay devotees come to pay him respects, the new **Deva** lowered his eyes to the ground, and modestly pulled up a corner of his golden outfit to cover his shoulder. From these gestures, the **Devas** guessed his situation and cried “You’re in **Devaland** now. This isn’t the time to meditate. It’s time to have fun and frolic. Come on, let’s dance !”*

Ở giữa tất cả những điều này, vị anh hùng đáng thương của chúng ta không có cơ hội để chú ý rằng vị ấy đã tử vong và đã được tái sinh. Khi đã nghĩ suy rằng tất cả Chư Thiên Chúng này đã không gì hơn là những cư sĩ tín đồ kiên thành đi đến bày tỏ lòng tôn kính đến mình, vị **Tân Thiên Tử** đã đưa đôi mắt của mình (*hạ mục nhãn căn*) nhìn xuống mặt đất, và một cách khiêm tốn đã kéo một góc trang phục kim sắc của mình lên che vai mình. Từ những cử chỉ này, **Chư Thiên** đã suy đoán được tình huống của vị ấy đã kêu lên “Bây giờ Ngài đang ở **Thiên Địa Giới**. Đây không phải là thời gian để thiền định. Đó là thời gian để vui chơi và nô đùa vui vẻ. Đi nào, chúng ta hãy khiêu vũ !”

*Our hero barely heard them, for he was practicing sense restraint. Finally some of the **Devas** went into the mansion and brought out a full-length mirror. Aghast, the new **Deva** saw that he was a monk no more. There was no place in the entire heaven realm quiet enough to practice. He was trapped.*

Vị anh hùng của chúng ta hầu như đã không nghe họ, vì vị ấy đã đang thực hành sự khắc chế cảm quan. Cuối cùng một số trong **Chư Thiên** đã đi vào tòa Thiên Cung và đã mang ra một **xuyên y kính** (*chiếc gương soi cả người*). Kinh khủng, vị **Tân Thiên Tử** đã tri thức rằng vị ấy đã không còn là một tu sĩ nữa. Đã không có nơi nao trong toàn bộ Cõi Thiên Giới đủ an tịnh để thực hành. Vị ấy đã bị mắc bẫy.

*In dismay he thought “ When I left my home and took robes, I wanted only the highest bliss, **Arahantship**. I’m like the boxer who enters a competition hoping for a gold medal and is given a cabbage instead !”*

Một cách hết sức kinh ngạc vị ấy đã nghĩ suy “Khi Tôi đã rời khỏi nhà mình và đã vận mặc những mảnh y phục, Tôi đã chỉ mong cầu niềm cực lạc tối thượng, **Quả Vị Vô Sinh**. Tôi đã tự hồ quyền kích thủ tham gia một cuộc thi đấu với hy vọng giành được một huy chương vàng và thay vào đó đã được tặng cho một cây cải bắp !”

*The ex-**Bhikkhu** was afraid even to set foot inside the gate of his mansion. He knew his strength of mind would not last against these pleasures, far more intense than those of our human world. Suddenly he realized that as a **Deva** he had the power to visit the human realm where the **Buddha** was teaching. This realization cheered him up.*

Vị cựu **Tỳ Khưu** thậm chí đã sợ hãi khi đặt bàn chân vào cánh cổng tòa Thiên Cung

của mình. Vị ấy đã tri đắc sức mạnh tinh thần của mình sẽ không có khả năng chống lại những điều khoái lạc này, cường liệt hơn nhiều so với những điều khoái lạc ở Cõi Nhân Loại chúng ta. Một cách đột nhiên vị ấy đã chứng tri rằng với tư cách một **Thiên Tử**, vị ấy có năng lực để viếng thăm Cõi Nhân Loại nơi mà **Đức Phật** đã đang giáo đạo. Sự chứng tri này đã làm cho vị ấy phấn chấn lên.

*“I can get celestial riches any time” he thought “but the opportunity to meet a **Buddha** is truly rare.” Without a second thought he flew off, followed by his thousand companions.*

“Tôi có thể đạt **Thiên tài phú (Dibbasampatti – Thiên Sản)** bất luận lúc nào” vị ấy đã nghĩ suy “thế nhưng cơ ngộ diện kiến một vị **Phật** một cách xác thực là hy hữu.” Không một giây nghĩ suy vị ấy đã bay mất, dõi theo sau với một ngàn Chư Thiên Hữu của mình.

*Finding the **Buddha** in the **Jeta** Grove, the **Deva** approached him and asked for help. The **Buddha**, impressed by his commitment to practice, gave the following instructions:*

*“O **Deva**, straight is the path you have trodden. It will lead you to that safe haven, free from fear, which is your goal. You shall ride in chariot that is perfectly silent. Its two wheels are mental and physical effort. Conscience is its backrest. Mindfulness is the armor that surrounds this chariot, and Right View is the charioteer. Anyone, woman or man, possessing such a chariot and driving it well, shall have no doubt of reaching **Nibbāna**.”*

Khi đã phát hiện **Đức Phật** trong khu rừng nhỏ của Hoàng Tử **Jeta**, vị **Thiên Tử** đã tiếp cận Ngài và đã thỉnh cầu cho sự bang trợ. **Đức Phật**, đã ấn tượng bởi lòng tận tâm tận trách với việc thực hành của vị ấy, đã ban phát những sự giáo đạo như sau:

“Ngày **Thiên Tử**, hãy thẳng tiến đạo lộ người đã duyên theo. Nó sẽ dẫn đạo người đến trú xứ an toàn, nơi đó không có sự sợ hãi, vốn là mục tiêu của người. Người sẽ ngồi trong cỗ song luân chiến xa một cách hoàn hảo tịch tịnh. Hai bánh xe nó là sự nỗ lực tinh thần và thể chất. Lương tâm là **kháo bồi (vật tựa lưng)** của nó. Sự chú niệm là **khôi giáp (mũ và áo giáp sắt)** bao quanh cỗ song luân chiến xa này, và Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) là cỗ song luân chiến xa giá ngự giả. Bất luận ai, nữ nhân hoặc nam nhân, đang sở hữu một cỗ song luân chiến xa như vậy và đánh cỗ xe tốt, sẽ hoàn toàn không một chút nghi vấn nào cho việc thành đạt **Níp Bàn**.”

WHAT IS WRONG WITH A CONTINUOUS PARTY ? ĐIỀU CHI BẤT ỔN VỚI MỘT CUỘC TỤ HỘI LIÊN TỤC ?

*This story of the **Bhikkhu Deva** is outlined in the collection of **Pāli Suttas** known as the **Samyutta Nikāya**. It illustrates many things about meditation practice. We will examine it step by step. But perhaps the first question you will ask is “Why would anyone complain about rebirth in a heaven realm ?” After all, **Devaland** is a continuous party, where everyone has a gorgeous long-lasting body and is surrounded by sensual pleasures.*

Truyện ký của vị **Thiên Tử Tỳ Khuru** đã được khái thuật trong bộ thu tập của **Những**

Kinh Văn Pali được sở tri là **Tương Ưng Bộ Kinh**. Nó thuyết minh rất nhiều Pháp về việc thực hành thiền định. Chúng ta sẽ thẩm tra nó từng bước một. Thế nhưng có lẽ câu hỏi đầu tiên bạn sẽ vấn hỏi là “Vì sao bất luận ai cũng trách móc về việc tái sinh trong một Cõi Thiên Giới ?” Chung quy, **Thiên Địa Giới** là một cuộc tụ hội liên tục, nơi mà mọi người có một sắc thân trì cửu huyền lệ và đã được vây quanh bởi những cảm giác khoái lạc.

*It may be unnecessary to die and be reborn to understand the **Deva's** reaction. There are heaven realms right on this planet. Is true and permanent happiness to be found in any of them ? The United States, for example, is a very advanced country materially. There, a vast array of sense pleasures is available. You can see people intoxicated, drowning in luxury and pleasure. Ask yourself whether such people think of looking deeper, of making an effort to seek the truth about existence ? Are they truly happy ?*

Có thể bất nhu yếu phải tử vong và được tái sinh để tuệ tri sự phản ứng của vị **Thiên Tử**. Có những Cõi Thiên Giới ngay trên hành tinh này. Có niềm chân hạnh phúc và thường tồn đã được nghiệm thấy trong số của chúng không ? Hiệp Chúng Quốc Hoa Kỳ, ví dụ, là một quốc gia hết sức tiên tiến về mặt vật chất. Ở đó, một loạt lượng lớn về những cảm giác khoái lạc khả hoạch đắc. Bạn có thể trông thấy người ta đã say sưa ngất ngây, đang chết đuối trong sự xa hoa và niềm khoái lạc. Hãy tự vấn hỏi liệu những người như vậy có nghĩ suy về việc khán pháp thâm khắc hơn, về việc nỗ lực tâm cầu chân lý về sự hiện hữu (*kiếp sống*) không ? Chúng một cách xác thực hạnh phúc không ?

*When he had been a human being, our **Deva** had had utter faith in the **Buddha's** teaching that the highest bliss is the freedom that comes through **Dhamma** practice. In search of this happiness beyond the senses, he renounced worldly enjoyments and devoted himself to the life of a **Bhikkhu**. He strove ardently to become an **Arahant**. In fact, he strove too ardently and brought on his own premature death. Suddenly, he found himself back at square one — surrounded by the sensual pleasures he had tried to leave behind. Can you understand his feeling of disappointment ?*

Khi vị ấy đã là một nhân hữu tình, vị **Thiên Tử** chúng ta đã có sự tín tâm cực độ trong những giáo huấn của **Đức Phật** rằng niềm cực lạc tối thượng là sự tự do xuyên qua việc thực hành **Giáo Pháp**. Trong sự tầm cầu niềm hạnh phúc siêu xuất những cảm quan này, vị ấy đã tuyên bố phóng khí những lạc sự thế tục và đã tự hiến thân mình cho đời sống của một vị **Tỳ Khưu**. Vị ấy đã phấn đấu một cách nhiệt thiết để trở thành một **Bậc Vô Sinh**. Trong thực tế, vị ấy đã phấn đấu một cách quá nhiệt thiết và đã mang đến sự tử vong sớm cho chính mình. Một cách đột nhiên, vị ấy tự phát hiện mình trở lại vị trí ban đầu — đã vây quanh bởi những cảm giác khoái lạc mà vị ấy đã cố gắng bỏ lại phía sau. Bạn có thể tuệ tri được nỗi cảm thọ thất vọng của vị ấy không ?

Actually death is nothing very novel. It is just a shift of consciousness. There is no

*intervening consciousness between the awareness of death and rebirth-consciousness. Unlike humans, moreover, birth for **Devas** is spontaneous and painless.*

Một cách xác thiết sự tử vong không có chi mới lạ cho lắm. Nó chỉ là một sự cải biến của tâm ý thức. Không có cơ duyên nào phát sinh tâm ý thức giữa sự ý thức về sự tử vong và tâm ý thức tái sinh. Hơn nữa, không giống như nhân loại, sự ra đời của **Chư Thiên** là tự phát và không đau đớn.

*Therefore, the **yogi** lost no momentum in his practice between one life and the other. Here again, it is not surprising that he would complain about the noise in **Devaland**. If you have ever practiced deeply, you know how disruptive and painful sound can be at times, either in a sudden burst or as a sustained barrage. Imagine you have just reached a place of quiet and calm in your sitting, and the telephone rings. Instantly your whole hour of **Samādhi** can go to pieces. If this experience has ever happened to you, you might understand this **yogi's** outburst comparing **Devas** to the unhappy ghosts. When that phone rings, I wonder what sort of curse arises in you, even if a friend is calling !*

Do đó, hành giả không giảm nhược động lượng trong việc thực hành của mình giữa đời sống này và đời sống khác. Ở đây một lần nữa, điều không khiến người ta ngạc nhiên rằng vị ấy sẽ trách móc về sự ồn ào huyền ảo trong **Thiên Địa Giới**. Nếu như bạn đã từng thực hành một cách thâm khắc, bạn tri đắc âm thanh đôi khi có thể dẫn khởi hỗn loạn và dẫn khởi đông thống, hoặc là trong một vụ nổ đột ngột hoặc như một mạng lưới hỏa lực bất đoạn. Hãy tưởng tượng bạn đã vừa đạt đến một vị trí an tịnh và bình tịnh trong việc tọa hành của mình, và điện thoại reo lên. Ngay lập tức toàn bộ giờ **Định An Chỉ** của bạn có thể đi đến thành từng mảnh. Nếu như sự trải nghiệm này đã từng xảy ra với bạn, bạn có thể tuệ tri sự bộc phát của hành giả này khi so sánh **Chư Thiên** với **Chúng Ngạ Quỷ** (chúng quỷ bất hạnh). Khi điện thoại ấy reo lên, Sự tự hỏi thể loại lời nguyên rủa nào khởi sinh trong bạn, ngay cả khi một bằng hữu đang gọi đến !

*In the original **Pāli**, this **Sutta** contains a play on words. The **Deva** had found himself in a heavenly pleasure grove called **Nandavana**, famous for its beauty. In his speech to the **Buddha**, he renamed it **Mohana**, from the word **Moha**, delusion — a place that creates chaos and confusion in the mind.*

Trong nguyên bản **Pāli** ngữ, **Kinh Văn** này dung nạp một **song quan ngữ** (một từ có hai ý nghĩa). Vị **Thiên Tử** đã đột nhiên tự phát hiện trong một tiên cảnh lâm viên duyệt ý được gọi là **Hỷ Lâm Viên**, trứ danh vì vẻ đẹp của nó. Trong khẩu ngữ của vị ấy đến **Đức Phật**, vị ấy đã cải danh nó là **Sự Ngộ Hội** (**Sự Ngộ Giải**, **Sự Trầm Mị**, **Sự Trầm Túy**), từ nơi từ ngữ **Si Mê** (**Hôn Mê**, **Hôn Dung** (đầu óc u mê, đần độn), **Vô Tri**, **Si Ngu**), sự thố giác – một vị trí tạo ra sự hỗn loạn và **sự hỗn hào** (lẫn lộn, khó phân biệt) trong tâm thức.

THE WAY OF RENUNCIATION

PHƯƠNG THỨC TUYÊN BỐ PHÓNG KHÍ

*From a **yogi's** point of view, surely you can also appreciate the distracting quality of intense pleasure. Perhaps your goal is not **Arahantship**, as this **yogi's** was — or perhaps it is. Whatever results you expect from your meditation practice, surely you value the concentration and tranquility that meditation brings. To achieve these goals, a certain amount of renunciation is necessary. Each time we sit down to meditate, even for one hour, we renounce the possibility of seeking out an hour's worth of pleasure and distraction. But we find some measure of relief from distraction itself, the suffering of the mind which chases after pleasant feelings. If we go to a longer retreat, we leave behind our home, our loved ones and our pastimes. Yet many of us find these sacrifices worthwhile.*

Từ quan điểm của một hành giả, một cách khẳng định bạn cũng có thể ý thức được tính chất thập phần khoái lạc khiến cho người ta bị tâm phiền ý loạn này. Có lẽ mục tiêu của bạn không là **Quả Vị Vô Sinh**, như vị hành giả này đã có – hoặc có lẽ là như vậy. Bất luận thành quả nào bạn chỉ vọng từ việc thực hành thiền định của mình, một cách khẳng định bạn coi trọng giá trị sự định thức và sự ninh tịnh mà thiền định mang lại. Để thành đạt những mục tiêu này, một lượng nhất định của sự tuyên bố phóng khí là tất yếu. Mỗi lần chúng ta ngồi xuống để thiền định, thậm chí trong một giờ đồng hồ, chúng ta tuyên bố phóng khí khả năng tính trong việc **trảo xuất** (tìm kiếm cho ra) giá trị một giờ đồng hồ của sự khoái lạc và sự phân tâm. Trái lại chúng ta đột nhiên tự phát giác một số tiêu chuẩn giải thoát khỏi sự phân tâm, nổi đồng thống ở nội tâm vốn truy cầu những cảm thọ duyệt ý. Nếu như chúng ta đi đến một khóa tu tĩnh tâm lâu dài hơn, chúng ta bỏ lại đằng sau căn nhà của chúng ta, những người chí thân của chúng ta và những sự tiêu khiển của chúng ta. Tuy vậy nhiều người của chúng ta nghiệm thấy những sự hy sinh đáng giá này.

*Though he complained of the heavenly conditions, the **Bhikkhu Deva** was not really looking down on the **Devas'** way of life. Much more, he was disappointed in himself for not achieving his goal. It is as if you took a job in hopes of earning \$1,000. You work hard, industriously and meticulously, but at the end of the day your task remains unfinished, and you are paid only \$50. This would be a letdown. Not that you would despise the \$50, but you feel disappointed at not meeting the goal you set for yourself. So, too, this **yogi** was angry with himself and compared himself to the boxer who had won a cabbage instead of a gold medal. His **Deva** companions understood and were not insulted in the least. In fact, they were intrigued enough to follow him to the earthly realm, where they, too, benefited from the **Buddha's** instructions.*

Mặc dù vị ấy đã trách móc về điều kiện ở thiên giới, vị **Thiên Tử Tỳ Khưu** một cách xác thực đã bất khinh thị phương thức sinh hoạt của **Chư Thiên**. Hơn nữa, vị ấy đã thất vọng về bản thân vì đã bất thành đạt mục tiêu của mình. Điều đó y như thể bạn đã nhận một công việc với hy vọng được thu nhập 1,000 mỹ kim. Bạn làm việc càn cù vất vả, một cách càn

phần và một cách chu mật, thế nhưng vào cuối ngày nhiệm vụ của mình vẫn chưa được hoàn thành, và bạn đã được trả chỉ 50 mỹ kim. Điều này sẽ là một sự thất vọng. Không phải là bạn sẽ coi thường 50 mỹ kim, thế nhưng bạn cảm thấy đã thất vọng ở việc bất mãn tức mục tiêu mà bạn đặt ra cho chính mình. Vì vậy, hành giả này cũng đã tự biểu thị phần nộ với bản thân và đã tự so sánh mình với quyền kích thủ là người đã doanh đắc một cây cải bắp thay vì một huy chương vàng. **Chư Thiên Hữu** của vị ấy đã tuệ tri và đã hoàn toàn không có nhục mạ. Trong thực tế, họ đã khởi lên lòng hiếu kỳ tới mức cần thiết để dõi theo vị ấy đến Cõi Địa Giới, nơi mà họ cũng được hoạch ích từ những sự giáo đạo của **Đức Phật**.

*If you are well established in **Dhamma**, your interest in meditation will follow you wherever you go, even into **Devaland**. If not, you will shortly become entangled in the pleasures offered by whatever environment you may inhabit, and that will be the end of your career as a **Dhamma** pilgrim.*

Nếu như bạn đã kiến lập kiên định trong **Giáo Pháp**, niềm hứng thú của bạn trong thiền định sẽ dõi theo bạn đến bất luận nơi nào bạn đến, ngay cả tiến nhập **Thiên Địa Giới**. Nếu không, một thời gian ngắn bạn sẽ trở nên bị hãm nhập trong những sự khoái lạc đã được cung cấp bởi bất luận môi trường nào mà bạn có thể cư trú, và điều đó sẽ là sự kết thúc sự nghiệp của bạn với tư cách là một **triều thánh giả** (người hành hương) **Giáo Pháp**.

ESTABLISHING ONESELF IN PRACTICE XÁC LẬP BẢN THÂN TRONG VIỆC THỰC HÀNH

*Let us investigate how this **yogi** became established in his practice. Before going alone into the forest, he was dependent on a teacher for five years and lived in community with other **Bhikkhus**. He served the teacher in large and small ways, received meditation instruction, and perfected the **Vinaya** rules of Morality. Each year he sat a three-month rains retreat and afterwards participated in the traditional ceremony where monks discuss each other's faults in a spirit of loving-kindness and compassion, so that each can correct his own shortcomings.*

Chúng ta hãy thẩm tra cách thức hành giả này đã trở nên xác lập trong việc thực hành của mình. Trước khi độc hành vào chốn thâm lâm, vị ấy đã y kháo một vị Giáo Thọ trong năm năm và đã sống trong đoàn thể với **Chư Tỳ Khưu** khác. Vị ấy đã phục vụ vị Giáo Thọ trong mọi phương thức lớn và nhỏ, đã tiếp thụ sự giáo đạo thiền định, và đã hoàn thành những giáo quy về Quy Phạm Đạo Đức của **Tạng Luật**. Mỗi năm vị ấy đã tọa hành một khóa tu tĩnh tâm ba tháng An Cư Kiết Vũ và sau đó đã tham dự trong nghi thức truyền thống nơi mà các vị tu sĩ thảo luận về những khuyết điểm lẫn nhau trong một tinh thần của tấm lòng từ ái và sự đồng tình, nhằm để cho mỗi người có thể sửa chữa những khuyết điểm của chính mình.

*This man's background is significant for all of us as **yogis**. Like him, all **yogis** should strive to fully understand the mechanics of observing the precepts, until purity of conduct is a full and natural part of our lives. We must also be aware of our responsibilities to each*

*other as we live together in this world. We must learn to communicate in ways that are helpful and loving. As for meditation, until we have a high degree of skill, completing the whole series of **Vipassanā** insights, it is also necessary for us to depend on a reliable and competent teacher.*

Bối cảnh của nam nhân này có ý nghĩa đối với tất cả chúng ta với tư cách là các hành giả. Tự hồ vị ấy, tất cả hành giả nên phấn đấu để tuệ tri một cách tường tận phương pháp thao tác về việc tuân thủ những điều giới học, cho đến phẩm hạnh thuần khiết là một phần hoàn chỉnh và tự nhiên trong đời sống chúng ta. Chúng ta cũng cần phải ý thức những trách nhiệm của mình đối với lẫn nhau khi chúng ta cùng chung sống với nhau trong thế gian này. Chúng ta cũng cần phải tu học để biểu đạt trong những phương thức hữu dụng và sung mãn ái. Về thiền định, cho đến khi chúng ta có được một kỹ năng cao độ, khi đã hoàn thành toàn bộ chuỗi nối tiếp nhau những tuệ giác **Minh Sát Tuệ**, cũng tất yếu đối với chúng ta y phụ vào một vị Giáo Thọ khả tín và hữu năng lực.

DISTINGUISHING THE ESSENTIAL FROM THE SUPERFLUOUS **PHÂN BIỆT ĐIỀU TẤT YẾU VỚI ĐIỀU QUÁ DƯ THỪA**

*This **Bhikkhu** had a great virtue: total commitment to the **Dhamma**, to realizing the truth. For him all else was secondary. Extremely careful to distinguish the essential from the superfluous, he avoided external activities and spent as much time as possible trying to be mindful.*

Vị **Tỳ Khuru** này đã có một phẩm hạnh cao thượng cực hảo: lòng tận tâm tận trách hoàn toàn với **Giáo Pháp**, để chứng tri chân lý. Đối với vị ấy tất cả những điều khác đã là thứ yếu. Vô cùng cẩn thận để phân biệt điều tất yếu với điều quá dư thừa, vị ấy đã tránh các hoạt động bên ngoài và dành nhiều thời gian nhất để cố gắng được cần niệm.

*It is good for all of us to limit our responsibilities so that we have more hours for meditation. When at times this is impossible, we can remember the tale of mother cow. As you know, cattle are forever busy munching grass; they eat all day. Now, mother cow has a pretty young calf who is also quite frisky and mischievous. If she grazes on without a thought for her calf, the calf will surely run off and get into trouble. But if she neglects her own needs and only watches the calf, she will have to graze all night. So, mother cow keeps an eye on the calf and grazes at the same time. A **yogi** who has a job or a task to do should imitate her. Do your work but keep an eye on the **Dhamma**. Make sure that your mind does not wander off too far !*

Thật thiện hảo cho tất cả chúng ta là hạn chế những trách nhiệm của mình nhằm để cho chúng ta có nhiều thời gian hơn cho việc thiền định. Một khi đôi lúc điều này bất khả thi, chúng ta có thể nhớ lại cổ sự về bò mẹ. Như bạn tri đắc, gia súc vĩnh viễn bận rộn việc gặm cỏ; chúng ăn cả ngày. Bấy giờ, bò mẹ có một bê con xinh xắn, nó cũng khá sinh động và tinh nghịch. Nếu như bò mẹ mãi mê ăn cỏ không một nghĩ suy cho bê con của mình, bê con một

cách khẳng định sẽ bỏ chạy mất và lâm vào nỗi khổ cảnh. Thế nhưng nếu như bò mẹ không coi trọng nhu yếu của chính mình và chỉ quan chú bê con, bò mẹ sẽ phải gặm cỏ cả đêm. Vì vậy, bò mẹ vừa lưu ý bê con và vừa gặm cỏ. Một hành giả có một việc tu hành hoặc một nhiệm vụ, vị ấy nên mô phỏng bò mẹ. Hãy tu hành việc mình nhưng cũng lưu ý vào **Giáo Pháp**. Hãy xác bảo rằng tâm thức bạn bất lưu lãng quá xa !

*We know that this **Bhikkhu** was an industrious and ardent **yogi**. During his walking hours he tried his best to be mindful, as all of us know should be done. The **Buddha** allowed monks to sleep four hours, through the middle watch of the night. But this **Bhikkhu's** sense of urgency was such that he put his bed aside and did not even think of sleeping. Furthermore, he ate almost nothing, content with his exercise in persistent energy.*

Chúng ta tri đặc rằng vị **Tỳ Khuru** này đã là một hành giả cần phần và nhiệt thiết. Trong những giờ đồng hồ bộ hành của mình vị ấy đã tận hết khả năng mình để được cần niệm, như tất cả chúng ta đều sở tri nên được thực hiện. **Đức Phật** đã cho phép các vị tu sĩ ngủ bốn giờ đồng hồ, cho đến hết canh giữa của ban đêm. Thế nhưng cảm giác bách thiết của vị **Tỳ Khuru** này đến nỗi đã khiến vị ấy đặt giường ngủ của mình sang một bên và thậm chí đã không nghĩ đến việc ngủ nghỉ. Hơn nữa, vị ấy hầu như đã không ăn uống chi cả, mẫn ý với việc tu hành của mình trong hoạt lực kiên trì bất giải.

*I do not suggest that you should stop eating and sleeping. I would like you simply to appreciate his level of commitment. During an intensive meditation retreat it is advisable to sleep as the **Buddha** instructed, four hours, if one can manage this. More is necessary in daily life, but still it is not good to dull oneself with too much lying in bed. As for food, you should eat to your satisfaction, so that you have sufficient strength for your daily activities and for meditation practice, but not so much that you feel bloated and sleepy. The story of this **Bhikkhu** points out the need to eat for health, at least a sufficiency of food.*

Sư không kiến nghị rằng bạn nên đình chỉ việc ăn uống và việc ngủ nghỉ. Sư muốn bạn một cách đơn giản ý thức trình độ lòng tận tâm tận trách của vị ấy. Trong thời gian một khóa tu tĩnh tâm thiền định mật tập, thật là minh trí ngủ nghỉ như **Đức Phật** đã giáo đạo, bốn giờ đồng hồ, nếu như người ta có thể quản lý điều này. Tất yếu hơn nữa là trong đời sống hàng ngày, thế nhưng vẫn là bất thiện hảo để tự trầm muộn bản thân với việc nằm dài trên giường ngủ quá nhiều. Về thực phẩm, bạn nên thọ thực với niềm mẫn túc cảm của mình, nhằm để cho bạn có đủ thể lực cho các hoạt động hàng ngày của mình và cho việc thực hành thiền định, thế nhưng không quá nhiều đến nỗi bạn cảm thấy bị căng phình lên và **khốn quỵ** (mệt mỏi và buồn ngủ). Truyện ký vị **Tỳ Khuru** này chỉ xuất tính nhu yếu thọ thực cho kiện khang, chí thiếu một sự đầy đủ về thực phẩm.

*A person who dies in the process of meditation, or while giving a discourse on the **Dhamma**, can be regarded as a hero or heroine fallen in battle. Our **Bhikkhu** was doing his*

walking meditation when he was struck down by the sharp knife of wind in his system. He woke up in **Devaland**. And so might you, if you die while meditating, even if you are not enlightened.

Một người tử vong trong quá trình thiền định, hoặc trong khi đang ban phát một bài diễn giảng về **Giáo Pháp**, vị ấy có thể được xem như là một anh hùng hoặc nữ anh hùng đã ngã xuống trong cuộc chiến đấu. Vị **Tỳ Khuru** chúng ta đã đang thực hiện việc thiền định bộ hành của mình khi vị ấy đã bị lưỡi dao sắc bén trong hệ vị khí của mình đánh gục. Vị ấy đã lai tinh trong **Thiên Địa Giới**. Và bạn cũng có thể như vậy, nếu như bạn tử vong trong khi đang thiền định, cho dù bạn không được giác ngộ.

*Even from a fortunate rebirth, you may wish for an escape route, a way to perfect freedom and safety. During his visit to the heaven realm, the **Bhikkhu Deva** was frightened by his own capacity for desire. If he so much as set foot in the gate of his palace, he realized that his moral precepts might begin to erode. Enlightenment was still his first priority, and for this he needed to keep his virtue intact. He fled to **Jeta** Grove and blurted out his question.*

Ngay cả từ một sự tái sinh hạnh vận, bạn có thể nguyện vọng một lối thoát, một phương thức tự do và an toàn hoàn thiện. Trong thời gian viếng thăm của mình tại Cõi Thiên Giới, vị **Thiên Tử Tỳ Khuru** đã kinh hãi bởi chính năng lực nguyện vọng của chính mình. Ngay cả nếu như vị ấy đặt bàn chân vào cánh cổng tòa Thiên Cung của mình, vị ấy đã chứng tri rằng những điều giới học đạo đức của mình có thể bắt đầu tổn hại. Sự giác ngộ đã vẫn là sự ưu tiên hàng đầu của vị ấy, và vì điều này, vị ấy đã cần phải giữ phẩm hạnh cao thượng của mình hoàn hảo vô tổn hoại. Vị ấy đã chạy trốn đến khu rừng nhỏ của Hoàng Tử **Jeta** và đã thoát khỏi thuyết xuất câu hỏi của mình.

THE BUDDHA'S PROGRESSIVE INSTRUCTIONS NHỮNG SỰ GIÁO ĐẠO TIẾN BỘ CỦA ĐỨC PHẬT

*The **Buddha's** response was unusually succinct. Generally, he instructed people step by step, beginning with Morality, progressing through the Right View of **Kamma** and concentration, before he began with insight practice. To illustrate this order of teaching, he once gave the example of an art master. Approached by a neophyte who wants to paint, the master does not just hand out a brush. The first lesson is stretching a canvas. Just as an artist cannot paint in empty air, so it is futile to begin **Vipassanā** practice without a basis in Morality and understanding of the Law of **Kamma**. Without these two things, there will be no surface, as it were, to receive concentration and wisdom. In some meditation centers, Morality and **Kamma** are ignored. Not much can result from meditation under these circumstances.*

Sự trả lời của **Đức Phật** đã giản minh một cách bất tầm thường. Thông thường, Ngài đã giáo đạo mọi người từng bước một, giai đoạn bắt đầu với Quy Phạm Đạo Đức, giai đoạn tiến bộ thông qua Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) về Định Luật **Nghiệp Lực** và sự

định thức, trước khi vị ấy đã bắt đầu với việc thực hành tuệ giác. Để cử lệ thuyết minh trình tự giáo huấn này, Ngài đã từng ban phát một hảo **bảng dạng** (*gương mẫu, kiểu mẫu*) về một bậc thầy nghệ thuật. Được tiếp cận với một người mới muốn vẽ, vị thầy không đáng phải đưa ra một cây cọ vẽ. Bài học đầu tiên là kéo căng một tấm vải ra để vẽ. Cũng như một họa sĩ không thể nào vẽ trong không khí trống rỗng, vì vậy thật vô hiệu khi bắt đầu việc thực hành **Minh Sát Tuệ** mà không có một cơ sở trong Quy Phạm Đạo Đức và sự tuệ tri về Định Luật **Nghiệp Lực**. Không có hai điều này, sẽ không có bề dãi thao tác, dường như là vậy, để tiếp thụ sự định thức và trí tuệ. Trong một số Trung Tâm Thiền Định, Quy Phạm Đạo Đức và Định Luật **Nghiệp Lực** đã lơ là xao nhãng. Tuyệt nhiên không thể nào có được kết quả từ việc thiền định dưới những cảnh huống này.

*The **Buddha** also tailored his instructions to his listeners' backgrounds or propensities. He saw that this unusual **Deva** had been a mature **Bhikkhu** and meditation practitioner, and that he had not broken his moral precepts during that abbreviated stop in the Heaven of the Thirty-Three Gods.*

Đức Phật cũng đã chế định những sự giáo đạo của mình đến những bối cảnh hoặc những tập tính của chư thánh chúng Ngài. Ngài đã tri thức rằng vị **Thiên Tử** bất tầm thường này đã từng là một vị **Tỳ Khuru thâm tư thực lực** (*suy nghĩ chín chắn kỹ lưỡng*) và thực tiễn giả thiền định, và rằng vị ấy đã không vi phạm những điều giới học đạo đức của mình trong thời gian đã ngừng lại tương đối ngắn trong Cõi Tam Thập Tam Thiên Giới.

*There is a **Pāli** word, **Kāraka**, meaning a dutiful and industrious person. Our **Bhikkhu** had been one of these. He was not a **yogi** by name only; not a philosopher or a dreamer, lost in ideas and fantasies; nor a sluggard, gazing blankly at whatever objects arose. On the contrary, he was ardent and sincere. The **Bhikkhu** walked the path with total commitment. His profound faith and confidence in the practice supported a capacity for sustained effort. Moment to moment, he tried to put into practice the instructions he had received. One might regard him as a veteran.*

Có một từ ngữ **Pāli**, **Hoàn Thành Sở Nguyện Cầu**, có ý nghĩa một người **tận chức** (*làm hết trách nhiệm, làm tròn nhiệm vụ*) và cần phần. Vị **Tỳ Khuru** chúng ta đã là một trong những người này. Vị ấy đã không là một hành giả chỉ trên danh nghĩa; không là một triết học gia hoặc một **không tưởng gia** (*suy nghĩ vô căn cứ, ảo tưởng*), mãi mê trong những ý tưởng và những ảo tưởng, không là một người lười biếng, nhìn chăm chăm một cách mù tịt vào bất luận đối tượng đã khởi sinh. Mà trái lại, vị ấy đã nhiệt thiết và chân thành. Vị **Tỳ Khuru** đã bước đi đạo lộ với lòng tận tâm tận trách hoàn toàn. Sự tín tâm và sự tự tín cường liệt của vị ấy trong việc thực hành đã hỗ trợ một năng lực cho sự nỗ lực bất đoạn. Từng mỗi khoảnh khắc, vị ấy đã cố gắng dùng hết thời gian thực hành những sự giáo đạo mà vị ấy đã tiếp thụ. Người ta có thể coi vị ấy là một **lão thủ** (*lão luyện, già dặn kinh nghiệm, kỳ cựu*).

THE DIRECT ROUTE TO FREEDOM LỘ TRÌNH TRỰC TIẾP ĐẾN SỰ TỰ DO

The **Buddha** gave this committed one a veteran's instructions. "Straight is the path you have trodden," he said. "It will lead you to that safe haven, free from fear, that is your goal." The path in question, of course, was the Noble Eightfold Path. This **Deva** had already begun walking on it, and the **Buddha** was giving him the go-ahead to continue. Aware, moreover, that the **Deva** wanted to be an **Arahant** in this very life, the **Buddha** was offering the straight path, straight **Vipassanā**.

Đức Phật đã ban phát những sự giáo đạo đến một **lão thủ** (lão luyện, già dặn kinh nghiệm, kỳ cựu) là một vị đã kiên định này. Ngài đã thuyết "Hãy thẳng tiến đạo lộ người đã duyên theo. Nó sẽ dẫn đạo người đến trú xứ an toàn, không có sự sợ hãi, đó là mục tiêu của người." Đạo lộ trong câu vấn hỏi, lẽ tất nhiên, đã là Bát Bội Thánh Đạo. Vị **Thiên Tử** này đã bắt đầu bước đi trên đạo lộ ấy rồi, và **Đức Phật** đã ban phát vị ấy lời phê chuẩn để tiếp tục. Hơn nữa, ý thức rằng vị **Thiên Tử** đã mong muốn trở thành một **Bậc Vô Sinh** ngay trong kiếp sống này, **Đức Phật** đã đề nghị đạo lộ trực suất, thẳng tiến **Minh Sát Tuệ**.

The Noble Eightfold Path is very straight indeed. It has no sidetracks. It neither curves, nor bends, nor wriggles. It just leads straight on toward Nibbāna.

Bát Bội Thánh Đạo xác thực hết sức trực suất. Nó không có những **tiểu lộ trắc tuyến** (lối rẽ tránh xe lửa). Nó cũng không có những đường cong, cũng không có những uốn cong, cũng không có những luồn lách. Nó chỉ dẫn dắt trực suất đến **Níp Bàn**.

THE TEN TYPES OF CROOKED BEHAVIOR THẬP LOẠI HÀNH VI BẤT CHÍNH ĐÁNG

We can better understand this virtue of straightness by examining its opposite. It is said that there are ten types of unwholesome, or crooked, behavior. A person untamed with respect to these ten actions of body, speech and mind, is seen as crooked in the eyes of the wise. He or she is not honest, not straight, lacks moral integrity.

Chúng ta có thể tuệ tri hoàn hảo hơn phẩm hạnh cao thượng **trực suất** (thẳng thẳng, ngay thẳng) này qua việc thẩm tra điều tương phản của nó. Người ta đã nói rằng có mười thể loại hành vi vô tình hảo, hoặc bất chính đáng. Một người đã bất thuần phục hữu quan đến mười hành động về thân, về lời và về tâm thức, đã được kiến tri là bất chính đáng theo quan điểm của bậc minh trí. Ông ấy hoặc Bà ấy bất thành thật, bất **thẳng suất** (thẳng thẳng và cõi mở), khuyết pháp phẩm hạnh chính trực.

*Crooked bodily behavior is of three kinds. The first is connected with feelings of hatred and aggression. If one lacks **Mettā** and **Karuṇā**, love and compassion, one can easily succumb to such feelings and translate them into actions on a physical level. One might kill,*

harm or otherwise oppress other beings. Crooked behavior can also stem from greed, which uncontrolled, leads to stealing or deceitful acquisition of another's property. Sex is the third area of bodily crookedness. A person attacked by lust, interest only in his or her own gratification, may commit sexual misconduct without consideration for another's feelings.

Hành động bất chính đáng thuộc về sắc thân (*Thân Tà Hạnh*) có ba thể loại. Thứ nhất đã tương quan với những cảm thọ của lòng cừ hận và sự xâm phạm. Nếu như người ta khuyết pháp **Từ Ái** và **Bi Mẫn**, tâm lòng từ ái và sự đồng tình, người ta có thể khuất phục một cách dễ dàng trước những cảm thọ như vậy và chuyển hoá chúng thành những hành động ở một trình độ thể chất. Người ta có thể sát tử, làm tổn hại hoặc nếu không thì áp bức chúng hữu tình khác (*Sát Tử Tà Hạnh*). Hành vi bất chính đáng cũng có thể khởi nhân từ sự tham lam, vốn bắt thụ quản thúc, dẫn dắt đến việc **đạo thiết** (*trộm cắp, lấy trộm*) hoặc sự lừa đảo hoạch đắc tài sản của tha nhân (*Thâu Đạo Tà Hạnh*). Tính giao là lãnh vực thứ ba của tính bất chính đáng thuộc về sắc thân. Một người đã bị sự tham dục tấn công, chỉ có quan tâm đến chính sự mãn túc của bản thân Ông ấy hoặc Bà ấy, có thể phạm phải tính dục tà hạnh mà bất quan tâm đến những cảm thọ tha nhân (*Tính Dục Tà Hạnh*).

There are four kinds of crooked speech. First, one can lie. Second, one can speak words that cause disharmony, instigating the breakup of friendships or communities. Third, one can speak hurtfully, coarsely and crudely, obscenely. Frivolous chatter is the fourth kind of crooked speech.

Có bốn thể loại về ngôn ngữ bất chính đáng (*Ngữ Tà Hạnh*). Thứ nhất, người ta có thể nói dối (*Vọng Ngữ Tà Hạnh*). Thứ hai, người ta có thể nói những ngôn từ gây ra sự bất hòa, phát khởi sự phá liệt tình hữu nghị hoặc những đoàn thể (*Ly Gián Ngữ Tà Hạnh*). Thứ ba, người ta có thể nói một cách **thương cảm tính** (*làm tổn thương đến tình cảm*), một cách thô lỗ và một cách thô tháo, một cách **cực kỳ yếm ố dâm uế** (*tục tũ khiến người ta hết sức cảm ghét*) (*Thô Ác Ngữ Tà Hạnh*). Việc thoải mái nói lời nhai lảm nhảm là thể loại thứ tư về ngôn ngữ bất chính đáng (*Hồ Ngôn Loạn Ngữ Tà Hạnh*).

*On the level of the mind, three types of crookedness are listed. One might think about harming other people. One might covet their property. Or, one can have a wrong view of the Law of **Kamma**. Not accepting the Law of **Kamma**, believing inconsequential the good or evil one does, is considered an unwholesome attitude. In **Buddhism**, thinking is considered a form of behavior. Thoughts are very important, since actions proceed from them. Not believing in **Kamma** can lead to acting irresponsibly, creating the conditions for one's own suffering and that of others.*

Về trình độ tâm thức, ba thể loại tính bất chính đáng đã được liệt kê. Người ta có thể khảo lự làm tổn hại tha nhân (*Ý Sân Tà Hạnh*). Người ta có thể tham cầu tài sản của người ta (*Ý Tham Tà Hạnh*). Hoặc, người ta có thể có một kiến giải thối ngộ về Định Luật **Nghiệp Lực**. Việc bất tương tín Định Luật **Nghiệp Lực**, khi tương tín vô quan khẩn yếu người hành

thiện hoặc tác ác, đã được cho rằng một thái độ vô tình hảo (*Ý Tà Kiến Tà Hạnh*). Trong **Phật Giáo**, việc nghĩ suy đã được cho rằng một hình thức của hành vi. Những sự nghĩ suy là hết sức trọng yếu, vì những hành động tiến triển từ chúng. Việc bất tương tín vào Định Luật **Nghiệp Lực** có thể dẫn dắt đến hành động bất phụ trách nhiệm, tạo ra những điều kiện cho nỗi đồng thông của chính mình và của các tha nhân.

*There are other kinds of mental behavior that are unwholesome though not included in this list, such as sloth and torpor, restlessness, and all the myriad subtle permutations of the **Kilesas**. A person subject to these forces is considered to possess a crooked mind.*

Có những thể loại hành vi tinh thần khác rằng là vô tình hảo mặc dù đã không được tính vào trong danh sách này, chẳng hạn như sự giải đãi và sự thụ miên, sự tiêu tảo bất an (*Phóng Dật*), và tất cả vô số những sự sắp xếp vi tế của **các Pháp Phiền Não**. Một người khiến phải thần phục những lực lượng này đã được cho rằng sở hữu một tâm bất chính đáng.

DANGERS OF WALKING A CROOKED PATH **NHỮNG SỰ NGUY HIỂM CỦA VIỆC BỘ HÀNH** **MỘT LỘ TUYẾN BẤT CHÍNH ĐÁNG**

One who is not free from these inner and outer forms of unwholesome behavior is said to walk a crooked path. He or she cannot expect to arrive at any safe place. He or she is constantly exposed to many kinds of danger.

Một người không thoát khỏi những hình thức hành vi vô tình hảo ở nội tâm và ngoại vi đã được nói rằng vị ấy đang bộ hành một lộ tuyến bất chính đáng. Ông ấy hoặc Bà ấy không thể nào chỉ vọng đi đến bất luận nơi an toàn nào. Ông ấy hoặc Bà ấy đã phải chịu nhiều thể loại nguy hiểm một cách bất đoan.

There is the danger of self-judgment, remorse and regret. One may find a justification for a particular unwholesome action, word or thought, or one might be unaware at first that it is unskillful. Later reflection brings a flood of remorse. One berates oneself “That was really a stupid thing to do.” Remorse is painful, and it is not a feeling anyone else imposes on you. By walking the crooked path, you brought its suffering on yourself. Such an eventuality is fearsome anytime, but it is truly dreadful one one’s deathbed. Just prior to death, an uncontrollable stream of consciousness arises, a recollection of one’s life and actions. If you have many virtuous and generous actions to remember, your heart will be filled with warmth and calm, and you can die in peace. If you have not been careful in your Morality, remorse and regret will overwhelm you. You will think “Life is so short, and I misused my time. I failed to make full use of the chance to live up to the highest standard of humanity.” By then it will be too late to mend your ways. Your death will be a painful one. Some people suffer so greatly at this time that they weep and cry out as they die.

Có sự nguy hiểm về việc tự phán đoán bản thân, sự hối hận và sự hối tiếc. Người ta

có thể tìm thấy một sự biện giải cho một hành động, lời nói hoặc sự nghĩ suy vô tình hạo cá nhân, hoặc người ta thoát tiên có thể bất ý thức rằng nó vô kỷ năng. Sự thâm tư sau này mang đến một sự tràn ngập nỗi hối hận. Người ta tự khiển trách mình “Làm điều đó xác thực đã là một điều ngu xuẩn.” Sự hối hận là nỗi thống khổ, và điều đó không phải là một cảm thọ bất luận ai khác áp đặt lên bạn. Qua việc bộ hành lộ tuyến bất chính đáng, bạn đã tự mang lại nỗi đồng thống của nó cho chính mình. Một khả năng phát sinh sự việc như vậy là đáng sợ bất cứ lúc nào, thế nhưng xác thực đáng kinh hãi trên sàng lâm chung của mình. Ngay trước khi sự tử vong, một dòng tâm ý thức vô pháp không chế khởi sinh, một ký ức lực về cuộc đời và những hành động của mình. Nếu như bạn có nhiều hành động phẩm đức cao thượng và khảng khái để nhớ lại, nội tâm bạn sẽ sung mãn với sự thân thiện hòa mục và sự bình tịnh, và bạn có thể tử vong một cách bình an. Nếu như bạn đã bất cẩn thận trong Quy Phạm Đạo Đức của mình, sự hối hận và sự hối tiếc sẽ áp đảo bạn. Bạn sẽ nghĩ suy “Cuộc đời quá ngắn ngủi, và Tôi đã lạm dụng thời gian của mình. Tôi đã không lợi dụng hết cơ hội để phù hợp với tiêu chuẩn tối thượng của nhân loại.” Đến lúc đó sẽ là quá trễ để **cải quá** (*sửa chữa khuyết điểm*) phương thức sinh hoạt của mình. Sự tử vong của bạn sẽ là một nỗi thống khổ. Một số người cảm thọ khổ tột cùng tại thời điểm này đến nỗi họ **khóc khắp** (*khóc thút thít*) và gào thét khi họ tử vong.

Self-judgment is not the only danger for a person choosing the crooked path. He or she must also contend with the blame and censure of the wise. Good-hearted people do not offer their friendship to the untrustworthy or the violent, nor hold them in high esteem. Unwholesome people end up as misfits, unable to live in society.

Sự tự phán đoán bản thân không chỉ là nỗi nguy hiểm duy nhất cho một người đã chọn lộ tuyến bất chính đáng. Ông ấy hoặc Bà ấy cũng cần phải đấu tranh với sự chỉ trích và sự khiển trách của bậc minh trí. Những Bậc hạo tâm trường không tự nguyện đề xuất tình hữu nghị của mình với người không đáng tin cậy hoặc tàn bạo, cũng không có lòng coi trọng họ. Người vô tình hạo cuối cùng là người không xứng với địa vị, không có khả năng sống trong xã hội.

Somewhere along the crooked path, you may find yourself crossing swords with the law. If you break the law, the law gets even with you. The police nab you and you will be forced to pay for your misdeeds, with a fine, or a jail sentence, or perhaps even capital punishment, depending on the crime. The world at this present age is filled with violence. Many, many people break the law out of greed, out of hatred, and out of delusion. They do so not just once, but over and over again. There is no limit to the depth to which a person can sink. We read about rampages of killing. When the law finally catches up with such criminals, they may have to pay with their lives. Thus, it is said that one who walks on the crooked path is in danger of punishment.

Ở một nơi nào dọc theo lộ tuyến bất chính đáng, bạn có thể đột nhiên tự phát giác **việc**

phát sinh tranh chấp (*tranh luận gay gắt không chịu nhân nhượng*) với pháp luật. Nếu như bạn vi phạm pháp luật, pháp luật báo phục bạn. Cảnh sát bắt giữ bạn và bạn sẽ buộc phải trả giá cho những hành vi bất hợp pháp của mình, với một khoản tiền phạt, hoặc một án tù, hoặc thậm chí có thể là tử hình, tùy thuộc vào tội phạm. Thế giới ở thời đương đại này đã sung mãn sự bạo lực. Rất nhiều, nhiều người vi phạm pháp luật do từ sự tham lam, do từ lòng cừu hận, và do từ sự thối nát. Họ làm như vậy không chỉ một lần, mà lặp đi lặp lại. Không có giới hạn về độ sâu mà một người có thể chìm xuống. Chúng ta đọc về những hành vi cuồng bạo về việc sát tử. Khi pháp luật cuối cùng rồi bắt được những tội phạm như vậy, chúng có thể phải trả giá bằng sinh mệnh của mình. Vì vậy, người ta đã nói rằng một người bộ hành trên lộ tuyến bất chính đáng, vị ấy đang trong mối nguy hiểm của sự trừng phạt.

*Of course, if you are intelligent you might get away with a crime and even commit it by legal means. One may indeed avoid punishment at the hands of external authorities, but there is no escape from the self-punishment discussed above. The honest knowledge that you have done wrong is very painful. You are always your own best witness; you can never hide from yourself. Nor is there escape from miserable rebirths, as an animal, in hell realms, as a hungry ghost. Once an act has been committed, **Kamma** has the potential to bear fruit. If the fruit does not ripen in this life, it will follow you until sometime in the future. The crooked path leads to all these kinds of danger.*

Lẽ tất nhiên, nếu như bạn hữu tài trí, bạn có thể thoát khỏi một tội và thậm chí phạm tội do bởi pháp luật định. Người ta xác thực có thể tránh sự trừng phạt dưới bàn tay của nhà đương cục ngoại tại, thế nhưng không có sự đào thoát khỏi sự tự trừng phạt đã thảo luận ở trên. Tri thức chính đương mà bạn đã làm sai thì hết sức thống khổ. Bạn luôn là nhân chứng tối hảo của chính mình, bạn không bao giờ có thể tự ẩn nấu khỏi chính mình được. Cũng không có sự đào thoát khỏi những sự tái sinh bi thảm, là một động vật, trong Cõi Giới Địa Ngục, là một Nga Quỷ Đói (**Nga Quỷ**). Một khi một hành động đã phạm phải, **Nghiệp Lực** hữu tiềm lực thành quả. Nếu như quả không thành thực trong kiếp sống này, nó sẽ dời theo bạn cho đến một lúc nào đó trong thời vị lai. Lộ tuyến bất chính đáng dẫn dắt đến tất cả những thể loại nguy hiểm này.

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH **BÁT BỘI THÁNH ĐẠO**

No crookedness exists in the Noble Eightfold Path. With its three divisions — Morality, Concentration, and Wisdom — it brings integration, straightness, to every aspect of a human life.

Không có tính bất chính đáng hiện hữu trong Bát Bội Thánh Đạo. Với ba bộ phận của nó – Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ - nó mang lại sự chỉnh hợp, sự trực suất, đến mọi phương diện của một đời sống nhân loại.

THE MORALITY GROUP OF THE NOBLE EIGHTFOLD PATH NHÓM QUY PHẠM ĐẠO ĐỨC CỦA BÁT BỘI THÁNH ĐẠO

***Sammāvācā** or Right Speech — literally, thorough or perfect speech, according to the meaning of the prefix **Sammā** — is the first member of what is known as the Morality group of the Noble Eightfold Path. This means truthful words, of course. Yet there are further criteria to be met. One's speech should lead to harmony among beings. It should be kind rather than hurtful, pleasant, sweet to the ear and beneficial, not frivolous. Practicing Right Speech, we are freed from the four types of unwholesome behavior through speech, which were discussed above.*

Chánh Ngữ hoặc Ngôn Ngữ Chân Chính – theo nghĩa đen, ngôn ngữ thấu triệt hoặc hoàn mỹ, căn cứ vào ý nghĩa của tiếp đầu ngữ **Chánh (Thiện, Giai, Mỹ)** – là thành viên thứ nhất của cái được sở tri là nhóm Quy Phạm Đạo Đức của Bát Bội Thánh Đạo. Điều này có nghĩa là những ngôn từ chân thật, lẽ tất nhiên. Tuy vậy, có những tiêu chuẩn để được phù hợp hơn nữa. Ngôn ngữ của người ta nên dẫn đến sự hài hòa giữa chúng hữu tình. Nó nên được ôn hòa hơn là **thương cảm tính (làm tổn thương đến tình cảm)**, duyệt ý, nghe êm tai và hữu ích, không thoải mái nói lời nhai lảm nhảm. Khi đã thực hành Ngôn Ngữ Chân Chính, chúng ta đã thoát khỏi bốn thể loại hành vi vô tình hạo thông qua ngôn ngữ, mà đã được thảo luận ở trên.

*Right Action, called **Sammākamanta** in **Pāli**, is the second factor of the Morality group. Right Actions involves restraint. We must refrain from the three types of immoral behavior manifested through the body: taking life, stealing, and sexual misconduct. The last member of the Morality group, **Sammājīva**, is Right Livelihood. One's livelihood should be decent, legal and free from any sort of blemish. One should not practice a crooked occupation.*

Hành Động Chân Chính, trong **Pāli** ngữ đã được gọi **Chánh Nghiệp**, yếu tố thứ hai của nhóm Quy Phạm Đạo Đức. Hành Động Chân Chính hữu quan chặt chẽ đến sự khắc chế. Chúng ta cần phải khắc chế ba thể loại hành vi bất đạo đức đã biểu hiện thông qua sắc thân: việc đoạt lấy sinh mệnh, việc thâu đoạt, việc tính dục tà hạnh. Thành viên cuối cùng của nhóm Quy Phạm Đạo Đức, **Chánh Mạng**, là Việc Nuôi Mạng Chân Chính. Việc sinh kế của người ta phải được thiện lương, hợp pháp và không có bất luận thể loại **ô điểm (vết nhơ)** nào. Người ta không nên thực hành một chức nghiệp bất chính đáng.

*Eliminating crookedness in these three areas, one can easily keep at bay the grossest forms of the **Kilesas**. **Kilesas** are our enemies. They should be considered and recognized as such. Free from enemies, one is free from danger.*

Khi đã tiêu trừ tính bất chính đáng trong ba lãnh vực này, người ta một cách dễ dàng có thể ngăn không cho đến gần những hình thức thô thiển nhất của **các Pháp Phiền Não**. Các

Pháp Thiền Nã là những địch nhân của chúng ta. Chúng nên được khảo luận và được chứng tri như vậy. Không có những địch nhân, người ta thoát khỏi sự nguy hiểm.

THE CONCENTRATION GROUP OF THE NOBLE EIGHTFOLD PATH NHÓM ĐỊNH THỨC CỦA BÁT BỘI THÁNH ĐẠO

*The concentration or **Samādhi** group is the next division of the Noble Eightfold Path. It contains three factors: Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.*

Nhóm định thức hoặc nhóm **Định An Chỉ** là bộ phận kế tiếp của Bát Bội Thánh Đạo. Nó bao hàm ba yếu tố: Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*), Sự Chú Niệm Chân Chính (*Chánh Niệm*), Sự Định Thức Chân Chính (*Chánh Định*).

*This segment should be familiar to you if you have followed the meditation instructions. When you try to focus attention on the abdomen, this is Right Effort. It has the power to push aside the **Kilesas**. When Right Effort is put forth, mindfulness is efficiently activated and will be able to observe the object. Mindfulness, too, acts as a protector. Effort moves the **Kilesas** out of the way, and mindfulness closes the door on them. Now the mind can become focused. Moment to moment it remains with the object: collected, unscattered, calm. This is Right Concentration.*

Bộ phận này sẽ quen thuộc với bạn nếu như bạn đã tuân chiếu những sự giáo đạo thiền định. Khi bạn cố gắng tập trung sự chú ý vào cơ bụng, đây là Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*). Nó có năng lực đẩy sang một bên các **Pháp Thiền Nã**. Khi Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*) dốc hết sức nỗ lực, sự chú niệm đã được xúc phát một cách hiệu suất cao và sẽ có khả năng để quan sát đối tượng. Sự chú niệm, cũng vậy, hành động một bảo hộ giả. Sự nỗ lực di dời các **Pháp Thiền Nã** thiên viễn, và sự chú niệm đóng cửa chúng lại. Bây giờ tâm thức có thể trở nên đã tập trung. Từng mỗi khoảnh khắc nó vẫn bảo trì bất biến với đối tượng: đã trấn định, bất linh tán và bình tịnh. Đây là Sự Định Thức Chân Chính (*Chánh Định*).

*With these three factors present, we say the **Samādhi** group is well developed. At this time, mental defilement, mental crookedness, is kept at a distance. This **Samādhi** group is directly opposed to crookedness of mind.*

Với ba yếu tố này hiện diện, chúng ta nói nhóm **Định An Chỉ** đã phát triển kiện toàn. Tại thời điểm này, Pháp ô nhiễm tinh thần, tính bất chính đáng tinh thần đã được giữ một khoảng cách biệt. Nhóm **Định An Chỉ** này đã ngăn chặn một cách trực tiếp với tính bất chính đáng của tâm thức.

THE WISDOM GROUP OF THE NOBLE EIGHTFOLD PATH NHÓM TRÍ TUỆ CỦA BÁT BỘI THÁNH ĐẠO

Moment to moment, your mind can become pure and peaceful through your own effort. In one minute you can have sixty moments of a mind free from crookedness. In two minutes you can have one hundred and twenty moments. Think how many moments of peace you could activate during an hour, or even an entire day. Every second counts !

Từng mỗi khoảnh khắc, tâm thức bạn có thể trở nên thuần khiết và an tịnh nhờ vào sự nỗ lực của chính mình. Trong một phút bạn có thể có sáu mươi khoảnh khắc của một tâm thức không có tính bất chính đáng. Trong hai phút bạn có thể có một trăm hai mươi khoảnh khắc. Hãy nghĩ suy bao nhiêu khoảnh khắc bình an bạn có thể xúc phát trong một giờ đồng hồ, hoặc thậm chí suốt cả ngày. **Mỗi miểu chung đô ngân trọng yếu !** (Mỗi giây đồng hồ rất là trọng yếu ! Không để mất giây đồng hồ nào cả !).

In each such moment, you will see that the mind falls directly onto its target, the object of meditation. This is Right Aim, a factor of the Noble Eightfold Path's wisdom group. When the mind is accurately aimed, it sees the object clearly: wisdom will arise. Wisdom's clear seeing, or knowing of phenomena as they really are, constitutes another Noble Eightfold Path factor, Right View.

Trong mỗi khoảnh khắc như vậy, bạn sẽ tri đắc rằng tâm thức rơi một cách trực tiếp vào mục tiêu của nó. Đây là **Sự Miêu Chuẩn** (Ngắm Trúng Mục Đích) Chân Chính, một yếu tố của nhóm trí tuệ Bát Bội Thánh Đạo. Khi tâm thức đã ngắm trúng mục đích một cách tinh xác, nó tri đắc đối tượng một cách minh hiển: trí tuệ sẽ khởi sinh. Việc tri kiến minh hiển của trí tuệ, hoặc việc hiểu biết về các hiện tượng việc tri đắc các Pháp như chính thực của chúng, cấu thành yếu tố khác của Bát Bội Thánh Đạo, Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến).

If the mind falls precisely on the target, wisdom will arise perceiving the mechanism of conditionality, the Cause-and-Effect relationship which links mental to physical phenomena. If the mind falls on impermanence, the mind will clearly perceive and know impermanence for what it is. Thus, Right Aim and Right View are linked.

Nếu như tâm thức rơi vào mục tiêu một cách tinh xác, trí tuệ sẽ khởi sinh khi nhận thức được cơ chế của tính phụ hữu điều kiện, mối quan hệ Nguyên Nhân và Hệ Quả vốn liên kết các hiện tượng tinh thần với thể chất. Nếu như tâm thức rơi vào sự không thường tồn, tâm thức sẽ nhận thức một cách minh hiển và hiểu biết sự không thường tồn đối với những gì nó hiện hữu. Như vậy, **Sự Miêu Chuẩn** (ngắm trúng mục đích) Chân Chính và Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) đã liên kết.

This Right View, resulting from Right Aim, has the power to uproot the seed of the crooked mind. The seed of the crooked mind refers to extremely subtle, latent defilements, which can only be uprooted in wisdom's presence. This is very special. It can only happen in the moment, in a way that is real and practical, not by one's imagination.

Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) phát sinh từ **Sự Miêu Chuẩn** (*ngắm trúng mục đích*) Chân Chính, có năng lực bạt khởi liên căn sự mạnh nha của tâm thức bất chính đáng. Sự mạnh nha của tâm thức bất chính đáng đề cập đến các Pháp ô nhiễm tinh thần tiềm phục ẩn náu, một cách cực kỳ vi tế, chỉ có thể bị bạt khởi liên căn trong sự hiện diện của trí tuệ. Điều này hết sức đặc biệt. Nó chỉ có thể xảy ra trong khoảnh khắc, trong một phương thức chân thật và thực tế, không bởi sự tưởng tượng của mình.

*Perhaps now you can better appreciate why the **Buddha** said the path was straight. Crookedness of body, speech and mind are overcome by this threefold training of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā** found in the Noble Eightfold Path. Walking straight along this path, one transcends crookedness and is free from many dangers.*

Có lẽ bây giờ bạn có thể ý thức hoàn hảo hơn vì sao **Đức Phật** đã thuyết đạo lộ đã là trực suất. Tính bất chính đáng về sắc thân, ngôn ngữ và tâm thức đã bị áp phục bởi Tam Bội Pháp bồi huấn về **Giới Luật**, **Định An Chỉ** và **Trí Tuệ** được nghiệm thấy trong Bát Bội Thánh Đạo. Khi đã bộ hành trực suất theo đúng đạo lộ này, người ta vượt qua tính bất chính đáng và thoát khỏi nhiều sự nguy hiểm.

NIBBĀNA AS HAVEN AND THE PATH AS HAVEN **NÍP BÀN LÀ TRÚ XỨ VÀ ĐẠO LỘ LÀ TRÚ XỨ**

*The **Buddha** further promised the **Bhikkhu-Deva** that this straight path leads to a safe haven. The word “haven” is discussed at length in the commentary on this **Sutta**. It actually means **Nibbāna**, where not a single danger, nothing fearful, remains. Old age and death are conquered; the burden of suffering falls. A person who reaches **Nibbāna** is completely protected and can therefore be called “The Fearless,” the one without danger.*

Đức Phật đã khẳng định hơn nữa với vị **Thiên Tử Tỳ Khuru** rằng đạo lộ trực suất này dắt dẫn đến một trú xứ an toàn. Từ ngữ “trú xứ” đã được thảo luận đầy đủ từ đầu chí cuối trong phần chú giải về **Kinh Văn** này. Nó một cách xác thiết có nghĩa là **Níp Bàn**, nơi mà không còn một sự nguy hiểm nào, không còn chi **đảm ưu** (*lo rầu, phiền muộn*). Sự lão邁 và sự tử vong đã bị khắc phục, gánh nặng nỗi đông thống rơi xuống. Một người đạt đến **Níp Bàn** đã được bảo hộ một cách hoàn toàn và do đó có thể được gọi là “Bậc Vô Úy Cụ,” một Bậc không có sự nguy hiểm.

*In order to reach this safe haven of **Nibbāna** we must walk the mundane portion of the Noble Eightfold path — mundane in the sense that it is not beyond this world. You cannot reach **Nibbāna** except by this route; **Nibbāna** is its culmination.*

Để đạt được trú xứ an toàn **Níp Bàn** này chúng ta cần phải bộ hành nhất bộ phận thể tục của Bát Bội Thánh Đạo – thể tục trong ý nghĩa rằng nó bất siêu xuất thế gian này. Bạn không thể nào đạt được **Níp Bàn** ngoài ra tiểu lộ này, **Níp Bàn** là đỉnh điểm của nó.

*We talked about the three sections of the path itself: **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**. When one is pure in **Sīla** or conduct, one is free from remorse and from censure by the wise, from punishment by the law, from rebirth in states of woe. If the second group is accomplished, one can be free from the danger of obsessive defilements, those negative tendencies which arise in our hearts and oppress us inwardly. Insight Knowledge, arising in the wake of mindfulness and concentration, has the power to overcome latent or subtle **Kilesas**. So even before arriving at the perfect safety of **Nibbāna**, one is protected from fearful things while walking the Noble Eightfold Path. Therefore, this path itself is a haven.*

Chúng ta đã nói về ba phần của chính lộ tuyền: **Giới Luật**, **Định An Chỉ** và **Trí Tuệ**. Khi người ta thuần khiết trong **Giới Luật** hoặc phẩm hạnh, người ta không có sự hối hận và không bị bậc minh trí khiển trách, không bị sự trừng phạt bởi pháp luật, không bị tái sinh trong các trạng thái thống khổ (**Khổ Thú**). Nếu như nhóm thứ hai đã được hoàn thành, người ta có thể thoát khỏi sự nguy hiểm của các Pháp ô nhiễm tinh thần oanh nhiễu, đó là những khuynh hướng tiêu cực vốn khởi sinh ở nội tâm mình và áp bức chúng ta tại nội tâm. Trí Thức Tuệ Giác khi đã khởi sinh **vĩ tùy trước** (bám theo sau) sự chú niệm và sự định thức, có năng lực áp phục **các Pháp Phiền Não** tiềm phục ẩn náu hoặc vi tế. Vì vậy ngay cả trước khi đạt đến sự an toàn cực hảo của **Níp Bàn**, người ta đã được bảo hộ khỏi những điều **đảm ưu** (lo rầu, phiền muộn) trong khi đang bộ hành Bát Bội Thánh Đạo. Do đó, bản thân lộ tuyền này là một trú xứ.

KILESAS, KAMMA AND RESULTS: THE VICIOUS CYCLE OF SAṂSĀRA **CÁC PHÁP PHIỀN NÃO, NGHIỆP LỰC:** **VÒNG TUẦN HOÀN ÁC TÍNH CỦA VÒNG LUÂN HỒI**

***Kilesas** are responsible for the perils of the world. Ignorance, craving and clinging are **Kilesas**. Based on ignorance, dominated by craving, one makes **Kamma** and then must live with the results. Due to our past **Kammic** activities in a sensate realm, we were reborn on this planet, in the body and mind we now possess. That is to say, our present life is the effect of a previous cause. This body and mind, in turn, become the objects of craving and clinging. Craving and clinging create **Kamma**, the conditions to be reborn again — again to crave and cling to bodies and minds. **Kilesas**, **Kamma** and results are the three elements of a vicious cycle. It is the cycle of **Samṣāra**, beginningless. Without meditation practice it could be endless also.*

Các Pháp Phiền Não chịu trách nhiệm về những sự nguy hiểm của thế gian. Sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh), lòng khát vọng và sự y duyên là **các Pháp Phiền Não**. Đã dựa vào sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh), đã bị lòng khát vọng không chế, người ta tạo tác **Nghiệp Lực** và thế rồi phải sống với những thành quả. Do những hoạt động tạo tác **Nghiệp Lực** của chúng ta trong một Cõi Giới hữu cảm giác ở thời quá khứ, chúng ta đã được tái sinh trong hành tinh này, trong sắc thân và tâm thức mà chúng ta hiện sở hữu. Nghĩa là, đời sống hiện tại của chúng ta là kết quả của một nguyên nhân dĩ tiền. Sắc thân và tâm thức này, rồi lần lượt, trở

thành những đối tượng của lòng khát vọng và sự y luyện. Lòng khát vọng và sự y luyện tạo ra **Nghiệp Lực**, những điều kiện để được tái sinh trở lại – một lần nữa khát vọng và y luyện vào những sắc thân và những tâm thức. **Các Pháp Phiền Não, Nghiệp Lực** và những thành quả là ba yếu tố của một vòng tuần hoàn ác tính. Đó là **Vòng Luân Hồi** tuần hoàn, vô thủy vô chung. Không có sự thực hành thiền định, cũng có thể là vô chung.

*If not for **Avijjā**, ignorance, the cycle could not exist. We suffer first from the ignorance of simply not knowing, not seeing clearly. On top of that is the ignorance of delusion. If we have not practiced deeply, we don't perceive the true characteristics of Reality: Impermanence, Suffering and Absence of Self. Obscured is the fleeting nature of body and mind, mere phenomena arising and vanishing moment to moment. Disguised is the tremendous suffering we undergo, oppressed by arising and passing away. We do not see that no one controls this process, that no one is behind it, no one at home. If we deeply understood these three characteristics of mind and body, we would neither crave nor cling.*

Nếu không phải vì **Vô Minh**, sự bất tri tình đạt lý, vòng tuần hoàn không thể hiện hữu. Chúng ta thụ khổ trước tiên từ sự bất tri tình đạt lý một cách đơn giản là bất liễu tri, bất tri kiến một cách minh hiển. Trên cả điều ấy là sự bất tri tình đạt lý của sự thối giác. Nếu như chúng ta không thực hành một cách thâm khắc, chúng ta không nhận thức những chân đặc tướng của Pháp Chân Đế: Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*). **Nạn dĩ tróc mô** (*khó bề ước đoán*) là thực tính **chuyển luân tức thế** (*qua đi thoáng chốc*) của sắc thân và tâm thức, chỉ là những hiện tượng đang khởi sinh và đang tan biến từng mỗi khoảnh khắc. Đã nguy trang là nỗi đông thống cường liệt mà chúng ta từng kinh lịch, bị áp bức bởi sự khởi sinh và sự diệt vong. Chúng ta không thấy rằng không ai không chế quá trình này, rằng không ai đằng sau nó, **một hữu nhân tại gia lý** (*không có ai ở tại nhà*). Nếu như chúng ta đã tuệ tri một cách thâm khắc ba đặc tướng này của tâm thức và sắc thân, chúng ta sẽ không khát vọng mà cũng không y luyện.

Then, because of delusion, we add illusory elements to Reality. We falsely perceive mind and matter as permanent and unchanging. We find joy in possessing this body and mind. And we assume that a permanent self or "I" is in charge of the mind-body process.

Thế rồi, vì sự thối giác, chúng ta thêm các yếu tố hư ảo vào Pháp Chân Đế. Chúng ta nhận thức một cách thối ngộ tâm thức và vật chất là thường tồn và bất biến. Chúng ta tìm thấy niềm lạc sự trong việc sở hữu sắc thân và tâm thức này. Và chúng ta cho rằng một tự ngã thường tồn hoặc "Tôi" có trách nhiệm về quá trình thân-tâm.

*These two types of ignorance cause the arising of craving and clinging. Clinging, **Upādāna**, is just a solidified form of **Taṇhā**, or craving. Desiring pleasant sights, sounds, smells, tastes, touch sensations and thoughts, we crave new objects to come to us. If we get what we want, we cling to it and refuse to let go. This creates the **Kamma** that keeps us bound*

on the wheel of rebirths.

Hai thể loại của sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh) này gây ra việc khởi sinh lòng khát vọng và sự y luyện. Sự y luyện, **Chấp Thủ**, chỉ là một hình thức **ngưng cổ** (đông cứng lại) của **Ái Dục**, hoặc lòng khát vọng. Khi đã có được những cảnh quan, các âm thanh, những mùi hơi, các khẩu vị, những cảm giác tiếp xúc và những sự nghĩ suy duyệt ý, chúng ta khát vọng những đối tượng mới đến với chúng ta. Nếu như chúng ta có được những gì chúng ta mong muốn, chúng ta y luyện vào nó và cự tuyệt buông bỏ. Điều này tạo ra **Nghiệp Lực** nhất định kìm giữ chúng ta trong vòng chuyển luân tái sinh.

BREAKING THE CYCLE OF SAṂSĀRA ĐÁ PHÁ VÒNG LUÂN HỒI

*Of course, there are various sorts of **Kamma**. Unwholesome **Kamma** brings about unwholesome results, and it perpetuates our existence in **SAṂSĀRA**. While walking on the preliminary part of the Noble Eightfold Path, one need not worry about the negative repercussions of one's actions, since one is avoiding unwholesome deeds. **Sīla** protects the **yogi** from suffering in the future. Wholesome **Kamma** brings about happy results even as it, too, propels us through renewed rounds of existence. But during meditation, perpetuating **Kamma** is no longer being created. Simply watching things come and go is wholesome, and more: it does not bring about continual existence in **SAṂSĀRA**. In its purest sense, meditation does not produce resultants, called **Vipāka** in **Pāli**. When awareness is precise enough, it prevents the arising of craving, and therefore also the arising of successive links to existence, **Kamma**, birth, old age, and death.*

Lẽ tất nhiên, có nhiều thể loại **Nghiệp Lực** sai biệt. **Nghiệp Lực** vô tình hảo sản sinh những thành quả vô tình hảo, và nó khiến cho sự sinh tồn của chúng ta vĩnh cửu trong **Vòng Luân Hồi**. Trong khi đang bộ hành trên phần sơ bộ của Bát Bội Thánh Đạo, người ta không cần phải lo lắng về những hậu quả gián tiếp tiêu cực của những hành động mình, vì người ta đang tránh những vô tình hảo hạnh. **Giới Luật** bảo hộ hành giả khỏi sự đông thống trong thời vị lai. **Nghiệp Lực** tình hảo sản sinh những thành quả hạnh phúc vừa đúng lúc nó cũng thúc đẩy chúng ta vượt qua vòng tuyền chuyển khôi phục kiếp sinh tồn. Thế nhưng trong khi thiền định, **Nghiệp Lực** vĩnh cửu không còn được kiến tạo nữa. Chỉ đơn giản việc quan chú các Pháp **chuyển thuận tức thệ** (qua đi thoáng chốc) là tình hảo và hơn thế nữa: nó bắt sản sinh sự sinh tồn trì tục trong **Vòng Luân Hồi**. Trong ý nghĩa thuần túy nhất của nó, thiền định không sản sinh ra những kết quả, trong **Pāli** ngữ đã gọi là **Dị Thục Quả**. Khi sự ý thức đủ tinh xác, nó ngăn chặn việc khởi sinh của lòng khát vọng, và do đó cũng là việc khởi sinh mối liên hệ nối tiếp với sự sinh tồn, **Nghiệp Lực**, sự sản sinh (*Sinh*), sự lão mại (*Lão*) và sự tử vong (*Tử*).

*Moment by moment, **Vipassanā** practice breaks through the vicious three-part cycle*

of **Kilesas**, **Kamma** and results. When effort, mindfulness and stable concentration are activated, precise aim allows consciousness to penetrate into the true nature of existence. One sees things as they are. The light of wisdom dispels the darkness of ignorance. In the absence of ignorance, how will craving arise ? If we see clearly the impermanence, suffering, and insubstantiality of things, craving will not arise, and clinging cannot follow. Thus, it is said that not knowing, one clings; but knowing, one is free from clinging. Free from clinging, one creates no **Kamma**, and therefore no results.

Từng mỗi khoảnh khắc, việc thực hành **Minh Sát Tuệ** khắc phục vòng tuần hoàn ác tính với ba phần của **các Pháp Phiền Não**, **Nghiệp Lực** và những kết quả. Khi sự nỗ lực, sự chú niệm và sự định thức ổn định đã được xúc phát, **sự miêu chuẩn** (ngắm trúng mục đích) tinh xác cho phép tâm ý thức thâm thấu vào chân thực tính của sự sinh tồn. Người ta tri đắc các Pháp khi chúng đang hiện diện. Ánh sáng trí tuệ tiêu trừ màng hắc ám của sự bất tri tình đạt lý. Trong việc khuyết tịch của sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**), làm thế nào lòng khát vọng sẽ khởi sinh được ? Nếu như chúng ta tri đắc một cách minh hiển sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự đông thống (**Khổ Đau**) và tính phi chân thật các Pháp, lòng khát vọng sẽ không khởi sinh, và sự y luyện không thể nào dõi theo. Do vậy người ta đã nói rằng bất liễu tri, người ta y luyện; trái lại liễu tri, người ta bất y luyện. Bất y luyện, người không tạo **Nghiệp Lực**, và do đó không có những thành quả.

*Ignorance leads to craving and to clinging both to existence and to the wrong view of the self. Walking the Noble Eightfold Path, you kill the causes of ignorance. If these are absent, even for a moment, there is freedom. The vicious cycle has been shattered. This is the haven of which the **Buddha** spoke. Free from ignorance, from the dangers of the **Kilesas**, from fearsome **Kammic** activities that may cause suffering in the future, you can enjoy safety and security as long as you are mindful.*

Sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**) dẫn đến lòng khát vọng và sự y luyện vào cả sự sinh tồn và kiến giải thô ngộ về tự ngã. Khi đã bộ hành theo Bát Bội Thánh Đạo, bạn hủy diệt những nguyên nhân của sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**). Nếu như những điều này khuyết pháp, cho dù một khoảnh khắc, có được sự tự do. Vòng tuần hoàn ác tính đã bị phá hủy. Đây là trú xứ mà **Đức Phật** đã thuyết. Thoát khỏi sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**), thoát khỏi những sự nguy hiểm của **các Pháp Phiền Não**, thoát khỏi những hành động **Nghiệp Lực** đáng sợ có thể gây ra sự đông thống trong thời vị lai, bạn có thể thụ hưởng sự an toàn và sự đảm bảo với điều kiện bạn cần niệm.

Perhaps you feel that this body and mind are so dreadful that you want to get rid of them. Well, you would not be doing yourself any favors by committing suicide. If you really want to be free, you must behave intelligently. It is said that only if the effects are observed can the causes be destroyed. This is not destruction in an active sense. Rather, it is an absence of perpetuating force. Mindfulness destroys the causes that result in a similar mind

and body in the future. When the mind is focused with Right Mindfulness, concentration and aim — watching each object that arises, at its moment of occurrence, at each of the six sense doors — at that moment the **Kilesas** cannot infiltrate. They are quite unable to arise. Since the **Kilesas** are the cause of **Kamma** and rebirth, you serve a link in **Samsāric** existence. There can be no effect in the future if there is no cause now.

Có lẽ bạn cảm thấy rằng sắc thân và tâm thức này thật đáng kinh hãi đến nỗi bạn muốn bài thoát chúng. Chà, bạn sẽ không tự thực hiện bất luận đặc ân nào qua việc tự sát. Nếu như bạn xác thực mong muốn được tự do, bạn cần phải biểu hiện một cách cơ trí. Người ta đã nói rằng chỉ khi những hiệu quả đã được quan sát thì các nguyên nhân mới có thể bị phá hủy. Đây không phải là sự phá hủy trong một ý nghĩa tích cực. Trái lại đó là một việc khuyết tịch của sự nỗ lực vĩnh cửu. Sự chú niệm phá hủy những nguyên nhân dẫn đến kết quả trong một tâm thức và sắc thân tương tự trong thời vị lai. Khi tâm thức đã được tập trung với Sự Chú Niệm Chân Chính (*Chánh Niệm*), sự định thức và **sự miêu chuẩn** (*ngắm trúng mục đích*) – đang quan chú mỗi đối tượng khởi sinh, tại khoảnh khắc phát sinh của nó, tại từng mỗi cảm quan trong lục môn cảm quan – tại khoảnh khắc ấy **các Pháp Phiền Não** không thể nào tiềm nhập. Chúng hoàn toàn không có khả năng khởi sinh. Vì **các Pháp Phiền Não** là nguyên nhân của **Nghiệp Lực** và sự tái sinh, bạn đóng vai trò một mắt xích trong sự sinh tồn của **Vòng Luân Hồi**. Không thể nào có kết quả trong thời vị lai nếu như hiện tại không có nguyên nhân.

Following this Noble Eightfold Path, going through the various stages of Vipassanā insight, one eventually arrives at the haven of Nibbāna, free from all dangers. There are four stages of Nibbānic attainment. In each one, particular Kilesas are uprooted forever. The ultimate haven is reached at the final stage of enlightenment, Arahantship, when the mind is completely purified.

Khi đã đi theo Bát Bội Thánh Đạo, khi đã kinh qua những giai đoạn sai biệt của **Minh Sát Trí**, cuối cùng hành giả đi đến trú xứ **Níp Bàn**, thoát khỏi mọi sự nguy hiểm. Có bốn giai đoạn cho sự thành tựu **Níp Bàn**. Trong mỗi giai đoạn, **các Pháp Phiền Não** cụ thể đã được bạt khởi liên căn vĩnh viễn. Trú xứ tối hậu đã đạt đến tại giai đoạn giác ngộ cuối cùng, **Quả Vị Vô Sinh**, khi tâm thức đã được tịnh hóa một cách hoàn toàn.

STREAM ENTRY: THE FIRST EXPERIENCE OF NIBBĀNA QUẢ DỰ LƯU: SỰ TRẢI NGHIỆM ĐẦU TIÊN VỀ NÍP BÀN

At the first experience of Nibbāna, the moment of attaining the Sotāpattimagga, the path consciousness of the Stream Winner, the three cycles which are connected to states of misery are shattered. One can never again be reborn as an animal, a hungry ghost, or in hell. The Kilesas which cause these rebirths are uprooted. One never again performs the kinds of Kammic activities that cause rebirth in such states, and past Kamma that might have led to such rebirth is rendered ineffective.

Tại sự trải nghiệm đầu tiên về **Níp Bàn**, khoảnh khắc thành đạt **Thất Lai Đạo**, tâm ý thức Đạo Lộ của Bạc Quả Dự Lưu, ba vòng tuần hoàn vốn đã tương quan những trạng thái thống khổ đã bị phá hủy. Người ta có thể tuyệt bất tái phục hoạt là một Động Vật, một Nga Quỷ Đối (**Nga Quỷ**), hoặc trong Địa Ngục. **Các Pháp Phiền Nã** vốn tạo ra những sự tái sinh đã bị bạt khởi liên căn. Người ta tuyệt bất tái thực hiện các thể loại hoạt động **Nghiệp Lực** vốn tạo ra sự tái sinh trong những trạng thái như vậy, và **Nghiệp Lực** quá khứ vốn có thể dẫn đến sự tái sinh như vậy đã trở thành vô hiệu. Tại những trình độ giác ngộ cao hơn,

*At the higher levels of enlightenment, more and more **Kilesas** are uprooted. In the end, at the attainment of the path consciousness of an **Arahant**, there is a total obliteration of **Kilesas**, **Kamma** and resultant. An **Arahant** will never be plagued by these again, and at death will enter the haven of **Parinibbāna**, a **Nibbāna** from which one never re-enters **Samsāra**.*

Tại những trình độ giác ngộ cao hơn, **các Pháp Phiền Nã** càng lúc càng bị bạt khởi liên căn. Trong giai đoạn cuối cùng, tại sự thành tựu của tâm ý thức Đạo Lộ của một **Bạc Vô Sinh**, có một sự hủy diệt hoàn toàn **các Pháp Phiền Nã**, **Nghiệp Lực** và kết quả. Một **Bạc Vô Sinh** sẽ không bao giờ bị khốn nhiều bởi những điều này nữa, và tại sự viên tịch sẽ tiến nhập trú xứ **Viên Tịch Níp Bàn**, một **Níp Bàn** từ một Bạc tuyệt trọng tâm tiến nhập **Vòng Luân Hồi**.

*You may be encouraged to know that even with the lowest level of enlightenment, you will be free from following a wrong spiritual practice or a crooked path of any kind. This it says in the **Visuddhimagga**, **Buddhaghosa's** great work from the fifth century CE, known in English as *The Path of Purification*. As a corollary, you will also be free from self-blame, from censure by the wise; from danger of punishment and of falling into states of misery.*

Bạn có thể đã được cổ lệ tri đặc rằng ngay cả với trình độ giác ngộ thấp nhất, bạn sẽ bất tuân chiếu một sự thực hành bất đạo đức về mặt tinh thần hoặc một lộ tuyến bất chính đáng dưới bất luận thể loại nào. Điều này đã được nói trong **Thanh Tịnh Đạo**, một tác phẩm cực hảo của **Đại Chú Giải Sư Buddhaghosa** từ thế kỷ thứ năm sau Công Nguyên, được sở tri trong Anh ngữ là Con Đường của Sự Tịnh Hóa. Như một kết quả tất nhiên, bạn cũng sẽ thoát khỏi sự tự trách mình, thoát khỏi sự khiển trách bởi bậc minh trí, thoát khỏi sự nguy hiểm của việc trừng phạt và không bị rơi vào những trạng thái thống khổ.

THE PERFECTLY SILENT CHARIOT **SONG LUÂN CHIẾN XA TỊCH TỊNH MỘT CÁCH HOÀN HẢO**

*A worldling who has not yet attained the state of a Stream Entrant is likened to a traveler undertaking a perilous journey. Many dangers await one who wishes to cross the desert, jungle or forest. He or she must be well equipped. Among the essentials for such a journey is a good and reliable vehicle. The **Buddha** offered the **Deva** a magnificent option.*

“You shall ride,” he said, “in a chariot that is perfectly silent.”

Một Phàm Phu khi vẫn chưa thành đạt trạng thái của một Bạc Quả Dự Lưu đã được ví như một lữ hành giả đang thực hiện một chuyến lữ hành nguy hiểm. Nhiều sự nguy hiểm đang chờ đợi người muốn vượt qua sa mạc, từng lâm nhiệt đới hoặc chốn thâm lâm. Ông ấy hoặc Bà ấy cần phải cưỡi bị kỹ lưỡng. Trong số những yếu tố cơ bản cho một chuyến lữ hành như vậy là một cơ động xa tốt và đáng tin cậy. **Đức Phật** đã đề nghị vị **Thiên Tử** một sự lựa chọn cực hảo. “Người sẽ ngồi, Ngài đã thuyết, trong một cỗ song luân chiến xa một cách hoàn hảo tịch tịnh.”

*One can imagine that the **Deva** would have found a quiet ride attractive after his recent experiences among the heavenly musicians. But there is additional meaning here.*

Người ta có thể tưởng tượng rằng vị **Thiên Tử** sẽ nghiệm thấy một lữ đồ tịch tịnh hữu hấp dẫn lực sau những sự trải nghiệm mới đây của mình cùng với những âm nhạc gia ở Cõi Thiên Giới. Thế nhưng có ý nghĩa bổ sung ở đây.

*Most vehicles are noisy. The primitive carts and carriages used in the **Buddha’s** time creaked noisily, especially if they were poorly greased, or were badly made, or carried a heavy load of passengers. Modern cars and trucks still make quite a racket. The chariot the **Buddha** offered, however was no ordinary vehicle. It is so well made that it moves without a sound, no matter how many thousands or millions or billions of beings ride upon it. This chariot can carry all of them safely across the ocean, the desert, through the jungle of **Samsāra**. It is the chariot of **Vipassanā** practice, of the Noble Eightfold Path.*

Hầu như các cơ động xa đều huyền ảo. Những cỗ đại xa và tứ luân mã xa thô sơ được sử dụng trong thời **Đức Phật** đã kêu cọt két một cách huyền ảo, đặc biệt là nếu như chúng đã được bôi trơn một cách thiếu thốn, hoặc đã được chế tạo một cách tồi tệ, hoặc đã chuyên chở một gánh nặng những lữ khách. Những cơ động xa và xe tải hiện đại vẫn tạo ra một tiếng động ầm ĩ. Tuy nhiên, cỗ song luân chiến xa mà **Đức Phật** đã đề nghị đã không là cơ động xa bình thường. Nó đã được thực hiện rất tốt đến nỗi nó di chuyển không một tiếng động, bất luận có hàng ngàn hoặc hàng triệu hoặc hàng tỷ chúng hữu tình ngồi trên nó như thế nào. Cỗ song luân chiến xa này có thể chuyên chở tất cả chúng hữu tình một cách bình an vượt qua đại dương, sa mạc, xuyên qua chốn từng lâm nhiệt đới của **Vòng Luân Hồi**. Nó là cỗ song luân chiến xa của việc thực hành **Minh Sát Tuệ**, của Bát Bội Thánh Đạo.

*When the **Buddha** was alive, millions of being became enlightened by simply listening to his discourses. A thousand, or a hundred thousand, or a million beings might be listening to a single discourse. All these beings would cross together at once on the chariot.*

Khi **Đức Phật** đã còn tại thế, hàng triệu chúng hữu tình đã trở nên giác ngộ chỉ đơn giản qua việc lắng nghe những bài diễn giảng của Ngài. Một ngàn, hoặc một trăm ngàn, hoặc một triệu chúng hữu tình có thể đã được lắng nghe duy nhất một bài diễn giảng. Tất cả chúng

hữu tình này sẽ cùng nhau vượt qua ngay lập tức trên cỗ song luân chiến xa.

*The chariot may never creak, but its passengers often make a lot of noise, especially those who reach the farther shore, the safe haven of **Nibbāna**. They cry out in praise and exaltation: “How wonderful is this chariot ! I’ve used it and it works ! It brought me to enlightenment.”*

Cỗ song luân chiến xa có thể không bao giờ kêu cọt két, thế nhưng những lữ khách của nó thường tạo ra nhiều sự huyên náo, đặc biệt là những vị đã đạt đến bến bờ xa hơn, trú xứ an toàn **Níp Bàn**. Họ thốt lên trong thi ca tán tụng và niềm cao hứng mãnh liệt “Thật tuyệt diệu làm sao cỗ song luân chiến xa này ! Tôi đã sử dụng nó và nó kiên hiệu ! Nó đã đưa Tôi đến sự giác ngộ.”

*These are the Noble Ones, the Stream Entrants, the Once-Returners, the Non-Returners and **Arahants** — those who have attained the four degrees of enlightenment. They sing the chariot’s praises in various ways. “My mind has changed completely. It’s filled with faith and crystal clarity and spaciousness. Much wisdom can unfold within me. My heart is strong and stable, it faces the vicissitudes of life with resilience.”*

Đây là những Bạc Thánh Nhân, những Bạc Quả Dự Lưu, những Bạc Nhất Thứ Phản Hồi Giả (**Bạc Nhất Lai**), những Bạc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả (**Bạc Bất Lai**), và những **Bạc Vô Sinh** – họ là những Bạc đã thành đạt bốn mức độ giác ngộ. Họ xướng lên những thi ca tán tụng về cỗ song luân chiến xa trong nhiều phương thức sai biệt. “Tâm thức Tôi đã cải biến một cách hoàn toàn. Nó đã sung mãn với sự tín tâm và tính minh xác than và sự khoan thương thanh triệt. Nhiều trí tuệ có thể triển khai ở trong Tôi. Nội tâm Tôi kiên cường và ổn định, nó đối diện những sự trầm phù của kiếp nhân sinh với năng lực thích ứng.”

*The Noble Ones who have been able to enter the **Jhānas** will also sing the praises of this vehicle, as will the Once-Returners, the Non-Returners and **Arahants** who enter into the absorption of cessation. They can experience cessation of mind, mental factors, and all mind-borne phenomena. Arising from such states, they are full of joy and praise for the vehicle.*

Các Bạc Thánh Nhân đã có khả năng tiến nhập các **Thiền Định** họ cũng sẽ xướng lên những thi ca tán tụng cơ động xa này, cũng như những Bạc Nhất Thứ Phản Hồi Giả (**Bạc Nhất Lai**), những Bạc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả (**Bạc Bất Lai**), và những **Bạc Vô Sinh** họ tiến nhập Pháp toàn thân quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) của sự đình chỉ. Họ có thể trải nghiệm sự đình chỉ tâm thức, những yếu tố tinh thần, và tất cả các hiện tượng do tâm thức sinh ra. Khi đã khởi sinh từ những trạng thái như vậy, họ đã sung mãn với niềm lạc sự và sự tán tụng cơ động xa.

*Normally when a person dies, people grieve and cry out in deep sorrow. There is lamenting, wailing, sadness to see a being leave this world. For an **Arahant** who has*

uprooted all the imaginable **Kilesas**, however, death is something to look forward to. “At last this mass of suffering can be discarded. This is my last life. I’ll have no more confrontation with suffering but only bliss in the haven of **Nibbāna**,” he or she can say.

Thông thường khi một người tử vong, người ta cảm thấy bị thương và khóc lóc trong nỗi bi thương thâm khắc. Có sự bi thống, **sự động khổ** (đau thương quá độ, khóc lóc thảm thiết), sự bi thương khi trông thấy một hữu tình ly biệt thế gian này. Tuy nhiên, đối với một **Bậc Vô Sinh** đã bạt khởi liên căn tất cả **các Pháp Phiền Não** khả tướng tượng, sự viên tịch là một điều gì đó để mong đợi. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể nói “Cuối cùng khỏi đông thống này có thể được vứt bỏ. Đây là kiếp sống cuối cùng của Tôi. Tôi sẽ không còn sự đối kháng với nỗi đông thống mà chỉ còn niềm cực lạc trong trú xứ **Níp Bàn**.”

*The preciousness of an **Arahant** may be beyond your ability to conceive. But you can know for yourself how an **Arahant** might feel. Look at your own practice. You may have been able to overcome the basic hindrances — craving, aversion, sloth and torpor, restlessness, and doubt — and can see clearly the nature of the object. You may have seen the distinction between mind and matter, or the momentary arising and passing of phenomena. The stage of seeing arising and passing is one of freedom and exhilaration. This joy, this clarity of mind, is the fruit of the practice.*

Sự bảo quý của một **Bậc Vô Sinh** có thể nằm ngoài năng lực tưởng xuất của bạn. Thế nhưng tự bản thân bạn có thể tri đắc một **Bậc Vô Sinh** có thể cảm thọ như thế nào. Hãy khảo luận việc thực hành của chính mình. Bạn có thể có khả năng áp phục những Pháp chương ngại tinh thần cơ bản – lòng khát vọng, sự chán ghét, sự giải đãi và sự thùy miên, sự tiêu tán bất an, và sự hoài nghi – và có thể tri đắc một cách minh hiển thực tính của đối tượng. Bạn có thể tri đắc sự khác biệt giữa tâm thức và vật chất, hoặc sự khởi sinh và sự diệt vong phiền khổ của các hiện tượng. Giai đoạn tri kiến sự khởi sinh và sự diệt vong là một giai đoạn của sự tự do và niềm hưng phấn. Niềm lạc sự này, tính minh xác tâm thức là thành quả của việc thực hành.

*The **Buddha** said “For one who has retired to a retreat, for one who has attained the **Jhānas**, there is a joy which arises in him or her which far surpasses the happiness that can be experienced through sensual pleasures either of this human world, or of the world of the **Devas**.”*

Đức Phật đã thuyết “Đối với một người đã ẩn trú trong một khóa tu tĩnh tâm, đối với một người đã thành đạt **các Thiền Định**, có một niềm lạc sự khởi sinh trong Ông ấy hoặc Bà ấy siêu xuất xa hẳn niềm hạnh phúc có thể đã được trải nghiệm thông qua những cảm giác khoái lạc hoặc là ở Cõi Giới Nhân Loại này hoặc là Cõi Thiên Giới.”

*The **Jhānas** here can equally refer either to fixed concentration, or to very deep levels of moment-to-moment concentration developed during the course of insight practice. As we*

*discussed earlier, the latter are called the **Vipassanā Jhānas**.*

Những Thiền Định ở đây có thể đề cập một cách đồng dạng đến hoặc sự định thức đã kiên định bất di, hoặc những trình độ hết sức thâm khắc của sự định thức từng mỗi khoảnh khắc đã phát triển trong tiến trình thực hành tuệ giác. Như chúng ta đã thảo luận trước đó, những **Thiền Định** sau cùng đã được gọi là **Những Thiền Định Minh Sát Tuệ**.

AN INCOMPARABLE FLAVOR MỘT VỊ ĐẠO VÔ DỮ LUÂN TỶ

*A **yogi** who can maintain continuous mindfulness will experience deep joy in the practice. There is a flavor of the **Dhamma** you may not have tasted before. It is incomparable. The first time you taste it you will be filled with wonder. “How wonderful the **Dhamma** is. It’s fantastic. I can’t believe how much calm, rapture and joy arise in me.” You are filled with faith and confidence, with satisfaction and fulfillment. Your mind starts to think of sharing this experience with others. You may even get ambitious and plan your evangelical campaign. This is the noise in your mind, your song of praise for the ride on the silent chariot.*

Một hành giả có thể duy trì sự chú niệm liên tục, vị ấy sẽ trải nghiệm niềm lạc sự thâm thiết trong sự thực hành. Có một vị đạo của **Giáo Pháp** mà bạn có thể đã không được phẩm thưởng trước đây. Nó thật **vô dữ luân tỷ** (không gì sánh nổi). Lần đầu tiên bạn phẩm thưởng nó, bạn sẽ sung mãn với nỗi ngạc nhiên. “**Giáo Pháp** thật tuyệt diệu làm sao. Nó thật phi thường. Tôi không thể nào tin được biết bao nhiêu sự bình tịnh, sự cuồng hỷ và niềm lạc sự khởi sinh trong Tôi.” Bạn đã sung mãn với sự tín tâm và sự tự tin, với nỗi mãn túc cảm và niềm viên mãn. Tâm thức bạn bắt đầu nghĩ suy việc chia sẻ sự trải nghiệm này với các tha nhân. Bạn thậm chí có thể có chí hướng và lên kế hoạch cho việc vận động cổ xúy cuồng nhiệt của mình. Đây là thanh âm ở nội tâm bạn, bài thi ca tán tụng của bạn về việc ngự trên cỗ song luân chiến xa tịch tịnh.

*Another noise is somewhat less enthusiastic. It is the screeching of **yogis** who ride the chariot without grace or pleasure. They may manage to hang on, but just barely. These are the **yogis** who do not practice diligently. In **Vipassanā** practice, a puny effort bring measly results. Slack **yogis** will never get to taste the flavor of the **Dhamma**. They may hear of others’ success. They may see others sitting still and straight, presumably enjoying deep concentration and insight, but they themselves will be swamped by distractions and hindrances. Doubts will creep into their minds: doubts about the teacher, the method, and the chariot itself. “This is a lousy chariot. It won’t get me anywhere. The ride is bumpy, and it makes a lot of noise.”*

Thanh âm khác có phần nào kém nhiệt tình hơn. Đó là tiếng kêu la ồn ào của các hành giả ngự trên cỗ song luân chiến xa mà không có sự ưu nhã và sự duyệt ý. Họ có thể tìm cách kiên trì, thể nhưng chỉ vừa đủ. Đây là những hành giả không thực hành một cách cần miến. Trong việc thực hành **Minh Sát Tuệ**, một sự nỗ lực **nhược tiểu** (nhỏ nhoi và yếu đuối) mang lại thành quả **thiểu đắc khả liên** (có được chút ít một cách đáng thương). Những hành giả uể oải lười biếng sẽ không bao giờ nếm được vị đạo của **Giáo Pháp**. Họ có thể nghe thấy sự

thành công của tha nhân. Họ có thể trông thấy các tha nhân vẫn đang ngồi yên và thẳng thắn, rất có thể đang thụ hưởng sự định thức và tuệ giác thâm khắc, thế nhưng chính bản thân họ sẽ **ứng tiếp bất hạ** (*ứng phó không xuể*) bởi những sự phân tâm và các Pháp chương ngại tinh thần. Những sự hoài nghi sẽ len lỏi vào những tâm thức họ: những sự hoài nghi về Giáo Thọ, phương pháp và chính cỗ song luân chiến xa. “Đây là một cỗ song luân chiến xa rất tồi tệ. Nó sẽ không đưa Tôi đến đâu cả. **Lữ đồ điên bá** (*Đường đi thì chòng chênh nghiêng ngã*) và nó tạo ra rất nhiều tiếng ồn.”

*Sometimes one might even hear a desperate wail coming from the chariot's direction. This is the cry of **yogis** who have faith in the practice and are trying hard, but who for one reason or another cannot make as much progress as they wish. They begin to lose confidence. They doubt whether they can reach their goal.*

Đôi khi người ta có thể nghe cả một **hào đào đại khóc** (*tiếng kêu gào khóc lóc*) tuyệt vọng đã được truyền đến từ hướng của cỗ song luân chiến xa. Đây là tiếng kêu la của các hành giả có sự tín tâm trong việc thực hành và đang cố gắng hết sức, thế nhưng những người vì lý do này hay lý do khác không thể nào đạt được nhiều tiến bộ như họ nguyện vọng. Họ bắt đầu mất đi sự tự tin. Họ hoài nghi liệu họ có thể đạt đến mục tiêu của mình.

**THE MORE YOU LOSE YOUR WAY,
THE MORE RICE YOU WILL GET**
BẠN CÀNG LẠC ĐƯỜNG CỦA MÌNH, BẠN SẼ CÀNG CÓ THÊM CƠM GẠO
(CÀNG TỐN CÔNG CÀNG HẠI CỦA)

*In **Burma** there is a saying to encourage these people. “The more the **Anagārika** loses his way, the more rice he or she gets.” An **Anagārika** is a kind of renunciate that exists in **Buddhist** countries. Such a person takes eight or ten precepts, puts on a white coat and shaves his or her head. Having renounced the world, **Anagārikas** live in monasteries, maintaining the compound and aiding the monks in various ways. One of their duties is to go into town every few days and ask for donations. In **Burma**, donations often come in the form of uncooked rice. The **Anagārika** goes through streets shouldering a bamboo pole that has a basket hanging from each end.*

Trong **Xứ Miến Điện** có một ngôn ngữ cổ lệ những người này. “Vị **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** càng lạc đường của mình, Ông ấy hoặc Bà ấy càng có thêm cơm gạo.” Một **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** là một thể loại của Bậc tuyên bố phóng khí hiện hữu trong những quốc gia **Phật Giáo**. Một người như vậy thọ trì tám hoặc mười điều giới học, khoác lên mình một bạch y và cạo đầu tóc của Ông ấy hoặc Bà ấy. Khi đã thoát ly hồng trần, các **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** sống trong các tu đạo viện, duy trì khuôn viên và bang trợ các vị tu sĩ trong nhiều phương thức sai biệt. Một trong những nhiệm vụ của họ là đi vào thị trấn cứ sau vài ngày và thỉnh cầu những quyên tặng vật. Trong **Xứ Miến Điện**, những quyên tặng vật thường kiếm được trong hình thức gạo chưa nấu chín. Vị **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** đi qua các đường phố đang gánh trên vai một đòn gánh tre có một cái giỏ được treo từ mỗi đầu.

*Perhaps he or she is unfamiliar with the village byways and, when it is time to go home, cannot find the way back to the monastery. The poor renunciate bumps into this dead end, turns around in an alley, gets stuck in that back lane. And all the while people think this is part of the rounds and keep making donations. By the time the **Anagārika** finds the way home, he or she has a big pile of loot.*

Có lẽ Ông ấy hoặc Bà ấy không quen thuộc với những tiểu lộ trong làng và, khi đến thời điểm trở về nhà, không thể nào tìm được con đường trở lại tu đạo viện. Bậc tuyên bố phóng khí đáng thương tình cờ gặp phải **tuyệt cảnh** (tình cảnh tuyệt vọng không lối thoát) này, chuyển hướng trong một ngõ hẻm, đã bị mắc kẹt trong đường nhỏ đó. Và trong khi ấy tất cả mọi người nghĩ suy đây là một phần của việc đi vòng vòng và tiếp tục việc thực hiện những quyên tặng vật. Vào thời điểm vị **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** tìm ra con đường về nhà, Ông ấy hoặc Bà ấy có một khối lượng lớn chiến lợi phẩm.

*Those of you who get lost and sidetracked now and then can reflect that you will end up with a really big bag of **Dhamma**.*

Những người trong số bạn đã bị lạc lối và hiện giờ đã **chuyển biến thoái đề** (thay đổi đầu đề) và thế rồi họ có thể nhận chân tư khảo rằng bạn sẽ kết thúc với một túi **Giáo Pháp** xác thực lớn lao.

“ITS TWO WHEELS ARE MENTAL AND PHYSICAL EFFORT”
“HAI BÁNH XE CỦA NÓ LÀ SỰ NỖ LỰC TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT”

*As the **Buddha** described it, this Noble Chariot has two wheels. In those days that was the way carts were made, so this metaphor was accessible to listeners of his time. He explained that one wheel was physical effort and the other was mental effort.*

Như **Đức Phật** đã miêu thuật nó, Cổ Thánh Song Luân Chiến Xa này có hai bánh xe. Trong những ngày đó đã có phương thức tạo ra những cỗ đại xa, vì vậy phép ẩn dụ này đã dễ dàng lý giải đến chư thánh chúng vào thời điểm của Ngài. Ngài đã giải thích rằng một bánh xe đã là sự nỗ lực thể chất và bánh xe kia đã là sự nỗ lực tinh thần.

In meditation as in any other pursuit, effort is crucial. We must be hardworking and industrious in order to succeed. If our effort is persevering, we can become a hero or heroine, a courageous person. Courageous effort is precisely what is needed in meditation.

Trong thiền định cũng như trong bất luận sự truy cầu nào khác, sự nỗ lực là chí quan trọng yếu. Chúng ta cần phải nỗ lực làm việc và cần phần để mà thành công. Nếu như sự nỗ lực của chúng ta kiên trì bất giải, chúng ta có thể trở thành một anh hùng hoặc nữ anh hùng, một người dũng cảm. Sự nỗ lực dũng cảm một cách tinh xác là điều nhu yếu trong thiền định.

Physical effort is the effort to maintain the body in its postures: to sit, to stand, to walk, to lie down. Mental effort is that without which meditation would not exist. It is the energy

one puts forth to be mindful and to concentrate, making sure that the **Kilesas** are kept at a remote distance.

Sự nỗ lực thể chất là sự nỗ lực duy trì sắc thân trong các tư thế của nó: ngồi, đứng, đi, nằm xuống. Sự nỗ lực tinh thần là điều mà không có thiền định sẽ không hiện hữu. Đó là sự hoạt lực mà người ta dốc hết sức cần niệm và tập trung, xác bảo rằng **các Pháp Phiền Não** đã bị giữ một khoảng cách biệt dao viên.

The two wheels of effort together carry the vehicle of practice. In walking meditation, you must lift your leg, push it forward and then place your foot on the ground. Doing this again and again constitutes the act of walking. When you walk meditatively, physical effort creates the movement, while mental effort evokes a continuous and unbroken mindfulness of the movement. Physical exertion, in regulated quantities, contributes to wakefulness and energy of mind.

Hai bánh xe của sự nỗ lực cùng nhau vận tổng cơ động xa thực hành. Trong thiền định bộ hành, bạn cần phải nhấc chân mình lên, đẩy nó thẳng tới trước và thể rồi đặt bàn chân mình trên mặt đất. Làm điều này lặp đi lặp lại cấu thành hành động bộ hành. Khi bạn bộ hành một cách thâm tư, sự nỗ lực thể chất tạo ra sự chuyển động, trong khi sự nỗ lực tinh thần hoán khởi một sự chú niệm liên tục và không bị gián đoạn về sự chuyển động. Sự nỗ lực thể chất, với đại lượng đã được điều tiết, góp phần vào sự cảnh giác và sự hoạt lực của tâm thức.

*One cannot fail to notice that effort is basic to the **Buddha's** vehicle design. Just as it is necessary for a worldly chariot's two wheels to be firmly affixed, so too mental and physical effort must always be engaged to move this chariot of the Noble Eightfold Path. We will not get anywhere if we do not actually make the physical effort to sit in meditation; nor if we fail, while sitting, to keep the mind penetrative, continuous and accurate in noting. If the twin wheels of effort are kept moving, however, the vehicle will roll on straight ahead.*

Người ta không thể nào suy thoái việc quan chú rằng sự nỗ lực là cơ bản cho việc thiết kế cơ động xa của **Đức Phật**. Cũng tựa như nhất thiết phải có hai bánh xe của một cỗ song luân chiến xa thể tục được cố định một cách ổn cố, cũng như vậy sự nỗ lực tinh thần và thể chất cần phải luôn được dự phần vào việc di động cỗ song luân chiến xa Bát Bội Thánh Đạo. Chúng ta sẽ không đi đến đâu cả nếu như chúng ta một cách xác thiết không thực hiện sự nỗ lực thể chất trong thiền định tọa hành; cũng như nếu như chúng ta thất bại, trong lúc tọa hành, giữ cho tâm thức hữu động sát lực, liên tục và tinh xác trong việc chú niệm. Tuy nhiên nếu như đôi bánh xe của sự nỗ lực đã tiếp tục chuyển động, cơ động xa sẽ lăn thẳng về phía trước.

A significant effort is required simply to maintain the physical postures. If you are sitting, you must exert yourself not to fall over. If you are walking, you must move your legs. We try to balance the four major postures, to balance energy and create conditions for good health. In a retreat situation especially, we must have sufficient hours of sitting, walking and, secondarily, standing and lying down. Sleeping hours should be limited.

Một sự nỗ lực trọng yếu đã được yêu cầu một cách đơn giản là duy trì các tư thế thể chất. Nếu như bạn đang tọa hành, bạn cần phải tự nỗ lực để không đổ ngã. Nếu như bạn đang

bộ hành, bạn cần phải di động đôi chân của mình. Chúng ta cố gắng bảo trì bình hành bốn tư thế chủ yếu, bảo trì bình hành sự hoạt lực và tạo những điều kiện cho sức khỏe hảo kiện khang. Trong một tình huống khóa tu tĩnh tâm nhất là, chúng ta cần phải có đủ thời gian tọa hành, bộ hành và, một cách thứ yếu, trụ hành và ngọa hành. Thời gian ngủ nghỉ nên được hạn chế.

If postures are not rightly maintained, laziness results. In sitting, you may seek out something to lean against. You might decide that walking is too tiring, or that some relaxing hobby might be preferable to meditation. As you might guess, none of these ideas is recommended.

Nếu như những tư thế không được duy trì một cách chính xác, thành quả là sự lười biếng. Trong lúc tọa hành, bạn có thể **trảo xuất** (tìm kiếm cho ra) một cái gì đó để dựa vào. Bạn có thể quyết định rằng việc bộ hành quá mệt mỏi, hoặc rằng một sở thích thư giãn nào đó có thể thích hợp hơn việc thiền định. Như bạn có thể phỏng đoán, không có ý tưởng nào trong số này đã được hoan nghênh.

Similarly with mental effort. It is not good to slacken. One must assume from the very beginning that it will be necessary to put forth a persistent and continuous mental effort. Tell yourself that you are not going to entertain any gaps in mindfulness, you are just going to be as continuous as possible. Such an attitude is very useful. It opens your mind to the possibility of actually realizing your goal.

Một cách tương tự với sự nỗ lực tinh thần. Thật bất hảo với sự chệnh mảng. Người ta cần phải giả định ngay từ giai đoạn bắt đầu rằng nhất thiết phải đưa ra một sự nỗ lực tinh thần kiên trì bất giải và liên tục. Hãy tự nói với bản thân rằng bạn sẽ không tiến hành giải trí với bất luận khoảng trống nào trong sự chú niệm, bạn chỉ tiến hành chú niệm càng liên tục càng tốt. Một thái độ như vậy hết sức hữu dụng. Nó khai minh tâm thức bạn tính khả năng chứng tri một cách xác thiết mục tiêu của bạn.

Some yogis have a peculiar distaste for walking meditation. Considering it a tiring waste of time, they only do it because the teacher tells them to. On the contrary, due to the strong dual effort it requires, walking meditation is essential to keep the wheels of effort rolling. With proper attention to walking, you can arrive at your destination in ease and comfort.

Một số hành giả có một sự chán ghét đặc biệt với thiền định bộ hành. Khi đã cho rằng đó là một sự lãng phí thời gian mệt mỏi, họ chỉ làm điều đó bởi vì Giáo Thọ bảo họ làm. Mà trái lại, vì nhu cầu phải có song trùng nỗ lực cường hữu lực, thiền định bộ hành hoàn toàn tất yếu hầu giữ cho những bánh xe nỗ lực được lăn tròn. Cùng với sự chú ý chính xác vào việc bộ hành, bạn có thể đi đến mục đích của mình một cách dễ dàng và thư thích.

*When mental effort is present from moment to moment, it bars the **Kilesas** from entering. They are kept at bay, they are put aside, they are rejected by the mind.*

Khi sự nỗ lực tinh thần hiện diện trong từng mỗi khoảnh khắc, nó ngăn cản **các Pháp Phiền Não** khỏi việc tiến nhập. Chúng đã bị ngăn không cho đến gần, chúng đã bị đặt sang

một bên, chúng đã bị tâm thức cự tuyệt.

*Some **yogis** are sporadic in their application of effort. They do it in spurts. This approach can be very disorienting. The energy built up in one burst of mindfulness is all in vain, for in the next few moments of mindlessness the **Kilesas** have a field day. Then, when such **yogis** start being mindful again, they have to start back at square one. Trying and resting, trying and resting, they do not build a momentum — they do not progress.*

Một số hành giả ngẫu nhiên trong việc ứng dụng sự nỗ lực. Họ thỉnh thoảng làm điều đó. Sự tiếp cận này có thể rất dễ mất ý thức về phương hướng. Sự hoạt lực tích tụ trong một sự bộc phát của sự chú niệm tất cả đều uổng công, vì trong vài khoảnh khắc vô nhu động não tiếp theo, **các Pháp Phiền Não tận tình ngoạn xạ (thỏa thích vui chơi)**. Thế rồi khi những hành giả như vậy bắt đầu có được căn niệm trở lại, họ phải bắt đầu trở lại vị trí ban đầu. Cố gắng và nghỉ ngơi, cố gắng và nghỉ ngơi, họ không tạo được một động lực – họ không thủ đắc tiến bộ.

Maybe you should do some soul-searching. Be honest. Are you truly being mindful ? Are you truly and sincerely activating that persevering, persistent effort to be mindful from moment to moment throughout your waking hours ?

Có lẽ bạn nên thực hiện một số phản tỉnh. Phải thành thật. Một cách xác thực bạn có được căn niệm không ? Một cách xác thực và một cách chân thành bạn đã có xúc phát sự nỗ lực trì tục tồn tại, kiên trì bất giải để căn niệm trong từng mỗi khoảnh khắc trong suốt những giờ tỉnh thức của mình không ?

THE VIRTUES OF ARDENCY **NHỮNG MỸ ĐỨC CỦA SỰ NHIỆT THIẾT**

*One who keeps the wheel of mental effort turning continuously is said to possess ardent energy. The **Buddha** praised such a person, saying “One who possesses ardent energy lives in comfort.” Why so? Ardent effort keeps the **Kilesas** at bay. This creates a cool and calm, enjoyable mental atmosphere, free from greedy, cruel, destructive thoughts, all of which are painful.*

Một người giữ cho bánh xe nỗ lực tinh thần được chuyển động một cách liên tục, vị ấy đã được nói là sở hữu sự hoạt lực nhiệt thiết. **Đức Phật** đã tán dương một người như vậy, khi đã thuyết “Một người sở hữu sự hoạt lực nhiệt thiết, vị ấy sống một cách thư thích.” Vì sao như vậy ? Sự hoạt lực nhiệt thiết đã ngăn **các Pháp Phiền Não** không cho đến gần. Điều này tạo ra một tầng khí quyển tinh thần khả thú vị, mát mẻ và bình tịnh, thoát khỏi những sự nghĩ suy tham lam, tàn nhẫn, phá hoại, tất cả vốn đều dẫn khởi đông thống.

*There is no end to the virtues of ardent effort. The **Buddha** said “Better to live one day with ardent effort than a hundred years without it.” I hope that you gain sufficient inspiration from this discussion to set your wheels turning.*

Không có sự kết thúc nào đối với những nỗ lực của sự nỗ lực nhiệt thiết. **Đức Phật** đã thuyết “Hoàn hảo hơn cho sống một ngày với sự nỗ lực nhiệt thiết còn hơn một trăm năm mà không có nó.” (*) Sự hy vọng rằng bạn có đủ nguồn khai phát linh cảm từ việc thảo luận này để làm cho những bánh xe của mình được chuyển động.

[(*)]: **Dhammapada (The Word Of The Doctrine) # 112, Pāli Text Society, Page 40:**

[(*)]: Kinh Pháp Cú (Giáo Nghĩa Từ Cú) # 112, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển **Pāli**, Trang 6:

**Yo ca vassasatam jīve kusīto hīṇavīriyo,
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo viriyaṃ ārabhato daḥhaṃ.**

Ai sống một trăm năm
Lười nhác không tinh tấn.
Tốt hơn, sống một ngày,
Tinh tấn tận sức mình. (P.C. 112)
Cho dù sống cả trăm năm,
Mà lười biếng chẳng nhiệt tâm tu hành.
Không bằng chỉ sống một ngày,
Nỗ lực tinh tấn, miệt mài tiến tu.

“Better than that he live a hundred years a sluggish (life of) energy sunk low, were it to live but for a single day as man of strongly stirred up energy.”

“And if anyone were to live for one hundred years, ignorant and unconcentrated, living for one day would be better for him having knowledge and meditating.”

“Hoàn hảo cho vị ấy đã sống dù chỉ trong một ngày với tư cách một nam nhân đã kích khởi sự hoạt lực một cách cường hữu lực, hơn là vị ấy sống cả một trăm năm với một sinh hoạt uể oải sự hoạt lực đã suy nhược.”

“Và nếu như ai đã sống trong một trăm năm, bất tri tình đạt lý và bất tập trung, còn nếu đã sống trong một ngày sẽ là hoàn hảo hơn đối với Ông ấy khi đã có tri thức và có thiên định.”

CONSCIENCE: THE CHARIOT’S BACKREST

LƯƠNG TÂM: KHÁO BÔI (VẬT TỰA LƯNG) CỦA SONG LUÂN CHIẾN XA

*The next part of the chariot described by the **Buddha** was its backrest, which was conscience. In those days chariots had backrests for support. Without one, a driver or passenger might fall of the chariot as it suddenly stopped or jerked forward. A backrest could also be a luxury item. One could lean back as comfortably as in a favorite armchair and proceed to one’s destination. In our case, the destination is the Noble goal of **Nibbāna**.*

Phần tiếp theo của cỗ song luân chiến xa đã được **Đức Phật** miêu thuật đã là vật tựa lưng của nó, đó đã là lương tâm. Trong những ngày đó những cỗ song luân chiến xa có những vật tựa lưng cho sự hỗ trợ. Không có cái này, một người lái xe hoặc lữ khách có thể rơi khỏi

cỗ song luân chiến xa khi nó một cách đột nhiên đã dừng lại hoặc đã lao về phía trước. Một vật tựa lưng cũng có thể là một món xa hoa sang trọng. Người ta có thể ngã lưng một cách thư thích như một ghế có tay dựa tối hỷ ái và tiến triển đến mục đích của mình. Trong trường hợp chúng ta, mục đích là Thánh mục tiêu **Níp Bàn**.

WHOLESOME SHAME AND WHOLESOME FEAR TU QUÝ TỊNH HẢO VÀ HẠI PHẠ TỊNH HẢO

*In order to understand the function of the “backrest” of the **Vipassanā** chariot, we must delve into what is meant by conscience. The **Buddha** used a **Pāli** word, **Hiri**; the quality of **Ottappa** is its close companion. Since **Ottappa** is implied, we shall discuss it at the same time even though the **Sutta** does not specifically mention it. These two words are often translated as “shame” and “fear” respectively. Unfortunately, these two words are negative, and thus become inaccurate. There are no good words in English to convey these meanings. The best expedient is to say “moral conscience” and then, if there is time, to try to explain the meaning of the **Pāli** words.*

Với mục đích tuệ tri chức năng về “vật tựa lưng” của cỗ song luân chiến xa **Minh Sát Tuệ**, chúng ta cần phải thám cứu vào ý nghĩa của lương tâm. **Đức Phật** đã sử dụng một từ ngữ **Pāli**, **Tàm**, ưu chất của **Quý** là bằng hữu thân cận của nó. Vì **Quý** đã biểu thị, chúng ta sẽ thảo luận về nó cùng một lúc mặc dù **Kinh Văn** không đề cập đến nó một cách cụ thể. Hai từ ngữ này thường đã được phiên dịch là “**tu quý cảm**” (*cảm thấy xấu hổ và nhục nhã*) và “**hại phạ**” (*sợ hãi*) mỗi mặt riêng lẻ. Một cách bất hạnh, hai từ ngữ này là tiêu cực, và do đó trở nên bất chuẩn xác. Không có những từ ngữ chuẩn xác trong Anh ngữ để truyền đạt những ý nghĩa này. Phương tiện tối hảo ứng phó những nhu cầu bức xúc là nói rằng “lương tâm đạo đức” và thế rồi, nếu như có thời gian, hãy cố gắng giải thích ý nghĩa những từ ngữ **Pāli**.

*Remember that **Hiri** and **Ottappa** are not at all associated with anger or aversion, as are conventional shame and fear. They make one ashamed and afraid in only a very specific way, ashamed and afraid of unwholesome activities. Together they create a clear moral conscience, self-integrity. A man or woman of integrity actually has nothing to be ashamed of, and is fearless in virtue.*

Hãy ghi nhớ rằng **Tàm** và **Quý** hoàn toàn bất hữu quan với sự phẫn nộ hoặc sự chán ghét, cũng như “**tu quý cảm**” (*sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã*) và “**hại phạ**” (*sự sợ hãi*) **thường quy** (theo lệ thường). Chúng khiến người ta đã tàm quý và đã úy cù chỉ trong một phương thức hết sức đặc định, đã tàm quý và đã úy cù về những hoạt động vô tịnh hảo. Chúng cùng nhau tạo ra một lương tâm đạo đức thanh tịnh, tự ngã chính trực. Một nam nhân hoặc nữ nhân chính trực một cách xác thiết không có chi phải tàm quý, và vô úy cù trong phẩm hạnh cao thượng.

***Hiri** or “shame” is a feeling of disgust toward the **Kilesas**. As you try to be mindful,*

you find there are gaps during which the **Kilesas** pounce on you and make you their victim. Returning to your senses, so to speak, you feel a kind of abhorrence, or shame, at having been caught off guard. This attitude toward the **Kilesas** is **Hiri**.

Tàm hoặc “sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã” là một cảm thọ chán ghét đối với **các Pháp Phiền Não**. Khi bạn cố gắng cần niệm, bạn nghiệm thấy có những khoảng trống trong đó **các Pháp Phiền Não** tóm lấy bạn và khiến bạn thành thụ hại giả của chúng. Khi đã tỉnh ngộ trở lại, có thể nói như vậy, bạn cảm thấy một thể loại **tăng ô** (*ghét cay ghét đắng*), hoặc cảm thấy xấu hổ và nhục nhã, ngay khi đã đánh mất sự cảnh giác. Thái độ này đối với **các Pháp Phiền Não** là **Tàm**.

Ottappa or “fear” is fear of the consequences of unwholesome activities. If you spend long intervals in unwholesome thoughts during your formal meditation practice, your progress will be slow. If you perform unwholesome actions at any time under the **Kilesas’** influence, you will suffer the consequences. Fearing that this will happen, you will be more attentive, alert against the **Kilesas** which are always waiting to pounce. In sitting, you will be strongly committed to the primary object.

Quý hoặc “sự sợ hãi” là sự sợ hãi về những kết quả của các hoạt động vô tình hảo. Nếu như bạn trải qua khoảng thời gian dài trong những sự nghĩ suy vô tình hảo đang khi thực hành thiền định chính thức, sự tiến bộ của bạn sẽ bị chậm lại. Nếu như bạn thực hiện những hành động vô tình hảo bất luận lúc nào dưới ảnh hưởng lực của **các Pháp Phiền Não**, bạn sẽ phải thụ lãnh những kết quả. Khi đã sợ hãi rằng điều này sẽ xảy ra, bạn sẽ phải quan tâm hơn, cảnh giác để đề phòng **các Pháp Phiền Não** vốn luôn chờ đợi để tóm lấy. Trong lúc tọa hành, bạn sẽ tận tâm tận trách một cách cường hữ lực với đối tượng chủ yếu.

Hiri has a direct connection one’s own virtues and integrity, while **Ottappa** is also linked to the virtues and good name of one’s parents, teachers, relatives and friends.

Tàm có một mối liên hệ trực tiếp với những mỹ đức và sự chính trực của chính mình, trong khi **Quý** cũng có mối liên hệ với những mỹ đức và hảo danh thanh của Cha Mẹ, các Bậc Giáo Thọ, những thân thích và các bằng hữu của mình.

Hiri works in various ways. Say a person, a man or a woman, comes from a good upbringing. No matter what economic level they may have come from, their parents educated them in human values. Such a gentleman or lady would think twice before committing the unwholesome act of killing. They would think “My parents taught me to be kind and loving. Will I jeopardize my self-respect by succumbing to such destructive thoughts and feelings ? Should I kill another being in a weak moment when I am devoid of compassion and consideration ? Am I willing to sacrifice my virtue ?” If one can reflect in this way and decide to refrain from killing, **Hiri** has done a good job.

Tàm khởi tác dụng trong nhiều phương thức sai biệt. Hãy lấy một người, một nam nhân hoặc một nữ nhân làm ví dụ, xuất thân từ một sự phủ dục lương hảo. Bất luận họ có thể xuất thân từ tầng cấp kinh tế như thế nào, Cha Mẹ họ đã giáo dục họ về các giá trị nhân văn. Một vị tiên sinh hoặc nữ sĩ như vậy sẽ nghĩ suy thận trọng trước khi thực hiện hành động sát tử vô

tình hảo. Họ sẽ nghĩ suy “Cha Mẹ Tôi đã giáo đạo Tôi là hữu hảo và sung mãn ái. Tôi sẽ gây nguy hiểm cho lòng tự trọng của mình qua việc khuất phục những sự nghĩ suy và các cảm thọ phá hoại như vậy sao ? Tôi có nên sát tử hữu tình khác trong một khoảnh khắc yếu đuối khi Tôi đã khuyết pháp sự đồng tình và sự quan tâm lẫn nhau sao ? Tôi có sẵn sàng hy sinh mỹ đức của mình sao ?” Nếu như người ta có thể thâm tư trong phương thức này và quyết định khắc chế việc sát tử, **Tàm** đã hoàn thành một thiện hạnh.

*The virtue of wisdom or learning can also cause one to refrain from unwholesome actions. If a person is learned and cultured in any meaningful sense, he or she has high moral standards. When tempted to commit an immoral act, a truly cultured person will consider it beneath him or her, and shrink from the temptation. **Hiri** can also arise on account of one's age. At an advanced age one gains a sense of dignity. One says to oneself, "I'm a senior citizen and I know the difference between right and wrong. I will not do anything unbefitting because I have deep respect for my own dignity."*

Mỹ đức của trí tuệ hoặc sự học vấn cũng có thể khiến người ta khắc chế các hành động vô tình hảo. Nếu như một người đã bác học và cao nhã trong bất luận ý nghĩa nào, Ông ấy hoặc Bà ấy có những tiêu chuẩn đạo đức cao độ. Khi đã bị dẫn dụ thực hiện một hành động bất đạo đức, một người xác thực cao nhã sẽ kháo lự nó một cách giữ kín ở nội tâm Ông ấy hoặc Bà ấy, và lẫn tránh sự dụ hoặc. **Tàm** cũng có thể khởi sinh do niên linh của mình. Ở một độ cao niên người ta tăng trưởng một cảm giác về lòng tự tôn. Người ta tự nhủ “Tôi là một trưởng lão và Tôi tri thức sự khác biệt giữa đúng và sai. Tôi sẽ không làm bất luận điều chi bất thích đáng vì Tôi cực kỳ kính trọng lòng tự tôn của chính mình.”

***Hiri** also occurs because of courageous conviction. One can reflect that immoral actions are the province of timid, cowardly, unprincipled people. A person of courage and conviction will choose to stick to principles no matter what. This is heroic virtue, refusing to allow one's integrity to be undermined.*

Tàm cũng phát sinh vì sự kiên định tín niệm dũng cảm. Người ta có thể nhận chân tư kháo rằng những hành động bất đạo đức là lãnh vực của người đả khiếp, tiểu đả, bất đạo đức. Một người dũng khí và kiên định tín niệm sẽ quyết định vẫn giữ chặt những hành vi chuẩn tắc bất luận như thế nào. Đây là mỹ đức anh hùng, khi đã cự tuyệt cho phép sự chính trực của mình bị ngấm ngấm phá hoại.

***Ottappa**, the fear aspect of conscience, arises when one considers how one's parents, friends and family members would be disgraced by immoral acts. It is also a wish not to betray the best that is in humanity.*

Quý, phương diện sợ hãi của lương tâm, khởi sinh khi người ta kháo lự đến cách thức Cha Mẹ, những bằng hữu và các thành viên trong gia đình của mình sẽ bị **tu sĩ** (xấu hổ nhục nhã) bởi những hành vi bất đạo đức. Đó cũng là một nguyện vọng không phản bội những gì tối hảo trong nhân tính.

Once committed, an immoral act can never be concealed. You yourself know you have

done it. There are also beings who can read the minds of others, who can see and hear what happens to others. If you are aware of the presence of such a being, you may be hesitant to commit unwholesome behavior lest you be found out.

Một khi đã thực hiện, một hành vi bất đạo đức không bao giờ có thể giấu kín được. Bản thân bạn tri thức bạn đã làm điều đó. Cũng có chúng hữu tình có thể **xai trặc** (*phỏng đoán*) những tâm thức của các tha nhân, họ có thể trông thấy và nghe những gì xảy ra với các tha nhân. Nếu như bạn ý thức đến sự hiện diện của một hữu tình như vậy, bạn có thể do dự thực hiện hành vi vô tịnh hảo để bạn khỏi bị phát hiện ra.

Hiri and Ottappa play a great part in family life. It is because of these that father and mother, sisters and brothers, can live a life that is quite pure. If they have no sense of moral conscience, human family members relate without barriers of kinship, as dogs and cats do.

Tàm và **Quý** đóng một phần trọng yếu trong đời sống gia đình. Chính vì những điều này mà Cha Mẹ, những anh chị em, có thể sống một đời sống hoàn toàn thuần khiết. Nếu như họ không ý hướng về lương tâm đạo đức, những thành viên trong gia đình nhân loại quan hệ mà không có những hàng rào cản về mối quan hệ thân thuộc, như những con chó và mèo.

The world today is plagued by a lack of these qualities in people. In fact, these two aspects of conscience are called “The Guardians of the World.” Imagine a world where everyone possessed them in abundance !

Thế giới ngày nay đã bị khốn nhiều bởi một sự khuyết pháp những ưu chất này trong người ta. Trong thực tế, hai phương diện lương tâm này đã được gọi là “Những Bảo Vệ Giả Thế Gian.” Hãy tưởng tượng một thế gian nơi mà mọi người đã sở hữu chúng dồi dào !

*Hiri and Ottappa are also called **Sukkadhamma**, pure **Dhamma**, because they are so essential in maintaining purity of conduct among the beings on this planet. **Sukkadhamma** can also mean the color white as a symbol of purity. The opposites, shamelessness and fearlessness, are called **Kaṇha Dhamma**, or black **Dhamma**. Black absorbs heat, and white reflects it. The black **Dhamma** of shamelessness and audacity are excellent absorbers for the **Kilesas**. When they are present you can be sure that the **Kilesas** will be well-soaked into the mind; whereas if white **Dhamma** are present, the **Kilesas** will be reflected away.*

Tàm và **Quý** còn được gọi **Bạch Pháp** (**Khiết Bạch Pháp, Bạch Tịnh Pháp, Thanh Bạch Pháp, Thuần Khiết Pháp, Vô Tội Pháp, Thiện Pháp**), **Pháp** thuần khiết, bởi vì chúng rất trọng yếu trong việc duy trì phẩm hạnh thuần khiết ở giữa chúng hữu tình trên hành tinh này. **Bạch Pháp** cũng có thể có nghĩa là màu trắng như một biểu tượng của sự thuần khiết. Những mặt đối lập, **Vô Tàm** (*sự vô sỉ, sự không hổ thẹn*) và **Vô Quý** (*sự vô úy cù*), đã được gọi là **Hắc Pháp** (**Tội Ác Pháp, Tội Nghiệt Pháp, Tà Ác Pháp, Bất Thiện Pháp**), hoặc **Pháp** đen. Màu đen hấp thụ nhiệt và màu trắng phản chiếu nó. **Pháp** đen của **Vô Tàm** và **sự phóng tứ** (*nói năng hành động bừa bãi*) là những chất hấp thụ cực hảo đối với các **Pháp Phiền Não**. Khi chúng hiện diện bạn có thể xác bảo rằng các **Pháp Phiền não** sẽ được **tầm thấu** (*thấm ướt sũng*) trong tâm thức; trong khi nếu như **Pháp** trắng hiện diện, các **Pháp Phiền Não** sẽ được hiển thị biến mất.

*The texts give the example of two iron balls. One is smeared with excrement and the other is red hot. A person offered these two iron balls refused the first because it is disgusting and rejects the second out of fear of being burned. Not taking the ball smeared with excrement is like the quality of **Hiri** or shame in one's mind. One finds immorality disgusting when one compares it with integrity. Not taking the hot ball is like **Ottappa**, the fear of committing an unwholesome act out of fear of the **Kammic** consequences. One knows that one might end up in hell or in states of misery. Thus one avoids the ten types of unwholesome behavior as if they were these two iron balls.*

Các văn bản kinh điển **cử lệ** (nêu ví dụ) về hai quả bóng sắt. Một quả đã bị bôi bẩn với **phấn tiện** (phân và nước giải) và quả kia bị nóng đỏ. Một người đã tác xuất hai quả bóng sắt này đã cự tuyệt quả thứ nhất vì nó làm cho người ta kinh tởm và cự tuyệt quả thứ hai vì sợ hãi tình trạng bị bỏng tay. Việc không lấy quả bóng đã bị bôi bẩn với **phấn tiện** (phân và nước giải) tự hồ ưu chất của **Tàm** hoặc sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã trong tâm thức của mình. Người ta nghiệm thấy hành vi bất đạo đức khiến cho người ta kinh tởm khi so sánh nó với sự chính trực. Việc không lấy quả bóng nóng đỏ tự hồ **Quý**, sự sợ hãi về việc thực hiện một hành động vô tình hạo bởi do sợ hãi những kết quả của **Nghiệp Báo**. Người ta tri thức rằng người ta có thể kết thúc trong Địa Ngục hoặc trong những trạng thái thống khổ. Do đó người ta tránh xa mười thể loại hành vi vô tình hạo y như thể chúng đã là hai quả bóng sắt này.

USELESS KINDS OF SHAME AND FEAR NHỮNG THỂ LOẠI XẤU HỔ VÀ SỢ HÃI VÔ DỤNG

*Some kinds of shame and fear are useless. I call them “imitation” shame and fear. One might be ashamed or embarrassed to observe the five precepts, listen to **Dhamma** talks or to pay respect to a person worthy of veneration. One might be ashamed to read aloud or give a talk in public. Fear of the bad opinion of others, if that bad opinion is not based on one's immoral acts is imitation shame.*

Một số thể loại của sự xấu hổ và sự sợ hãi vô dụng. Sự gọi chúng là “sự mô phỏng theo” sự xấu hổ và sự sợ hãi. Người ta có thể đã tàm quý và đã **giám giới** (bối rối lúng túng) khi thọ trì năm điều học giới, lắng nghe những **Pháp Đàm** hoặc bày tỏ lòng tôn kính đến một người đáng kính trọng. Người ta có thể đã tàm quý khi đọc lớn tiếng hoặc phát một buổi nói chuyện trong công chúng. Sự sợ hãi về dư luận bất hảo của các tha nhân, nếu như dư luận bất hảo đó đã không dựa trên những hành động bất đạo đức của người ta, là “sự mô phỏng theo” sự xấu hổ.

*There are four things conducive to one's personal benefit which human beings should not be ashamed to do. These are not listed in a **Buddhist** text — they are worldly and practical.*

Có bốn điều hữu trợ tạo điều hữu ích cá nhân của người ta mà chúng nhân hữu tình không nên tàm quý. Những điều này đã không được liệt kê trong một văn bản **Phật Giáo** –

chúng thể tục và thực tế.

The first is not to be ashamed to do one's business or to work for a living. One should not be ashamed to approach a teacher to learn a trade, a profession or subject. If one is ashamed to do this, how will one ever gain knowledge ? One should not be ashamed of eating. If one cannot eat, one will starve to death. Lastly, one should not be ashamed to have intimate relations between husband and wife.

There is also imitation fear, such as the fear of meeting an important person when this is necessary in the course of life.

Đầu tiên không bị tầm quý khi làm việc doanh nghiệp hoặc làm việc cho một sinh kế. Người ta không nên tầm quý khi tiếp cận một Giáo Thọ để học một sự mậu dịch, một chức nghiệp hoặc chủ đề. Nếu như người ta đã tầm quý khi làm điều này, làm thế nào người ta sẽ hoạch đắc tri thức ? Người ta không nên tầm quý cho việc thọ thực. Nếu như người ta không thể nào thọ thực, người ta sẽ **ngạ tử** (chết đói). Cuối cùng, người ta không nên tầm quý khi có những mối quan hệ mật thiết giữa chồng và vợ.

Cũng có “sự mô phỏng theo” sự sợ hãi, chẳng hạn như sự sợ hãi về cuộc hội diện một Bậc yếu nhân khi điều này tất yếu trong tiến trình cuộc sống.

*Villagers tend to experience imitation fear when traveling in a train, a bus, or ferry. I mean real villagers, people who have never taken public transport. These simple people might also be afraid to use the bathroom when they are traveling. This, too, is unhelpful. People may also be afraid of animals, dogs, snakes or insects, or of going to places they have never been before. Many fear members of the opposite sex, or are so much in awe of their parents and teachers that they can't talk or walk in front of them. Some **yogis** are afraid of interviews with the teacher. They wait outside the door as if it were dentist's office.*

Những thôn dân có xu hướng trải nghiệm “sự mô phỏng theo” sự sợ hãi khi đang lữ hành trong một hỏa xa, một công cộng khí xa, hoặc đò ngang. Sự muốn nói những thôn dân chân chính, những người không bao giờ dùng sự giao thông công cộng. Những người mặc này cũng có thể sợ hãi dùng phòng tắm khi họ đang lữ hành. Điều này, cũng vậy, là vô dụng. Người ta cũng có thể sợ hãi về những động vật, những con chó, những con rắn hoặc các côn trùng, hoặc đi đến những nơi mà họ chưa từng đến trước đây. Nhiều thành viên sợ hãi về **dị tính** (giới tính khác nhau), hoặc **kính úy** (kính phục) rất nhiều Cha Mẹ và các vị Giáo Thọ của mình đến nỗi họ không thể nào nói chuyện hoặc bộ hành trước mặt họ. Một số hành giả đã sợ hãi trong các buổi phỏng đàm với vị Giáo Thọ. Họ chờ đợi ở bên ngoài cửa y như thể đó đã là văn phòng nha khoa y sinh.

*None of these are real **Hiri** and **Ottappa**, which are only connected with performing unwholesome actions. One should be terrified of bad **Kamma** and of the **Kilesas**, knowing that when they attack, there's no telling to what extent they might manipulate one to commit*

unwholesome acts.

Không có điều nào trong những điều này là **Tàm** và **Quý** thực sự, vốn chỉ tương quan với việc thực hiện những hành động vô tình hảo. Người ta nên sợ hãi về **Bất Thiện Nghiệp Lực** và về **các Pháp Phiền Não**, khi đã tri thức rằng khi chúng tấn công thì không có chi để nói đến mức độ cực đại mà chúng có thể thao túng một người đã thực hiện những hành động vô tình hảo.

*Reflecting on **Hiri** and **Ottappa** is a very good thing to do. The stronger these two qualities in a **yogi**, the more easily he or she will activate the effort to be mindful. A **yogi** who fears to break the continuity of practice will try hard to cultivate alertness.*

Việc tư khảo về **Tàm** và **Quý** là một điều hết sức minh trí để làm. Hai ưu chất này càng cường hữu lực hơn trong một hành giả, Ông ấy hoặc Bà ấy một cách dễ dàng sẽ xúc phát sự nỗ lực cần niệm. Một hành giả sợ hãi phá vỡ tính liên tục của việc thực hành, vị ấy sẽ cố gắng hết sức để tu dưỡng sự cảnh giác.

*Therefore the **Buddha** said to the **Deva** “This magnificent chariot of the Noble Eightfold Path has **Hiri** as its backrest.” If you have this backrest of **Hiri** and **Ottappa**, you will have something to rely on, something to depend on, something on which you can sit comfortably as you ride toward **Nibbānic** bliss. Just as one who rides a vehicle is open to the risk of accidents, so too a **yogi** on the chariot of the Noble Eightfold Path runs a risk in practice. If these qualities are weak, he or she risks losing mindfulness, and all the dangers that then ensue.*

Do đó **Đức Phật** đã thuyết với vị **Thiên Tử** “Cỗ song luân chiến xa cực hảo Bát Bội Thánh Đạo này có **Tàm** là vật tựa lưng của nó.” Nếu như bạn có vật tựa lưng **Tàm** và **Quý** này, bạn sẽ một cái gì đó để y kháo, một cái gì đó để y phụ, một cái gì đó mà bạn có thể ngồi một cách thư thích khi bạn đi hướng về phía niềm cực lạc **Níp Bàn**. Cũng như một người lái một cơ động xa mở ra mối nguy cơ của những sự cố, cũng như vậy một hành giả chạy trên cỗ song luân chiến xa Bát Bội Thánh Đạo có một mối nguy cơ trong việc thực hành. Nếu như những ưu chất này yếu kém, Ông ấy hoặc Bà ấy có nguy cơ mất đi sự chú niệm, và thế rồi tất cả những sự nguy hiểm liền phát sinh.

*May your abundant **Hiri** and **Ottappa** cause you to activate ardent energy so as continuously to practice mindfulness. May you thus make smooth and rapid progress along the Noble Eightfold Path, until you eventually realize **Nibbāna**.*

Ước mong **Tàm** và **Quý** dồi dào của bạn khiến cho bạn xúc phát sự hoạt lực nhiệt thiết để cho việc thực hành sự chú niệm một cách liên tục. Do vậy, ước mong bạn tiến hóa thuận lợi và nhanh chóng dọc theo Bát Bội Thánh Đạo, cho đến cuối cùng bạn chứng tri **Níp Bàn**.

MINDFULNESS IS THE ARMOR THAT SURROUNDS THIS CHARIOT...

SỰ CHÚ NIỆM LÀ KHÔI GIÁP HOÀN NHIỀU SONG LUÂN CHIẾN XA NÀY...

*To ensure that the **Dhamma** journey is carried out safely, the chariot must have a body. In the **Buddha's** day, chariots were made of wood or some other hard material as a defense against spears and arrows. More recently, nations have devoted a lot of resources to develop armor plating for battlefield vehicles. Modern-day automobiles are also encased in metal for safety's sake. Today you can ride about as if in a comfortable room, free from the wind, heat, cold and sun. If a car's body keeps you well protected from the elements of nature, you travel in comfort whether it is raining and snowing outside or not. All these examples illustrate the function of mindfulness in keeping **yogis** free from the **Kilesas'** harsh attack. **Sati**, or mindfulness, is a kind of armor that keeps the mind safe, comfortable and cool: as long as mindfulness provides its protection, the **Kilesas** cannot enter.*

Để bảo chứng rằng hành trình **Giáo Pháp** đã được thực hành một cách an toàn, cỗ song luân chiến xa cần phải có một thân xe. Trong thời kỳ **Đức Phật**, những cỗ song luân chiến xa đã được làm bằng gỗ hoặc một số vật liệu cứng khác như là một sự phòng ngự chống lại những ngọn giáo và các mũi tên. Gần đây, các quốc gia đã dành rất nhiều tài trí để phát triển lớp khôi giáp cho những chiến xa. Những khí xa hiện đại cũng được bao bọc bằng kim loại vì mục đích an toàn. Ngày nay bạn có thể đi xe y như thể một căn phòng thư thích, không có gió, nóng, lạnh và mặt trời. Nếu như một thân xe giúp bạn được bảo hộ kỹ lưỡng khỏi các yếu tố tự nhiên, bạn lữ hành một cách thư thích cho dù ngoài trời đang đổ mưa và tuyết đang rơi hay không. Tất cả những **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) này thuyết minh chức năng của sự chú niệm trong việc giữ cho những hành giả thoát khỏi sự tấn công ác liệt của **các Pháp Phiền Não**. **Niệm** hoặc sự chú niệm, là một thể loại khôi giáp giữ cho tâm thức bình an, nội tâm thư thả và trấn tĩnh: với điều kiện sự chú niệm cung cấp sự bảo hộ của nó, **các Pháp Phiền Não** không thể nào tiến nhập.

*No one can travel safely in this vehicle of the Noble Eightfold Path without the protective covering of mindfulness. When the chariot goes into battle, armor is the decisive factor in protecting the occupants. Our **Vipassanā** practice is a battle against the **Kilesas**, which have dominated our existence since before we can remember. We need strong armor surrounding our chariot so we can be protected against their ruthless depredations.*

Không ai có thể lữ hành một cách an toàn trong cơ động xa Bát Bội Thánh Đạo này mà không có tầng phòng hộ của sự chú niệm. Khi cỗ song luân chiến xa lao vào cuộc chiến đấu, khôi giáp là yếu tố quyết định trong việc phòng hộ những **thừa tọa giả** (người ngồi trong xe). Việc thực hành **Minh Sát Tuệ** của chúng ta là một cuộc chiến đấu chống lại **các Pháp Phiền Não**, vốn đã chủ tể sự sinh tồn chúng ta từ trước khi chúng ta có thể nhớ lại được. Chúng ta cần khôi giáp cường hữ lực bao quanh cỗ song luân chiến xa của mình để chúng ta có thể chống lại những sự cướp bóc tàn nhẫn của chúng.

*It is good to understand how the **Kilesas** arise in order to defeat them. **Kilesas** arise in connection with the six sense objects. Whenever there is no mindfulness at any of the six sense doors, you easily become a victim of desire, anger, delusion and the other **Kilesas**.*

Thật minh trí được tuệ tri cách thức **các Pháp Phiền Não** khởi sinh để kích bại chúng. **Các Pháp Phiền Não** khởi sinh trong mối quan hệ với lục đối tượng cảm quan. Bất luận khi nào không có sự chú niệm tại bất luận môn cảm quan nào trong lục môn cảm quan, bạn một cách dễ dàng trở thành một thụ hại giả của lòng dục vọng, sự phẫn nộ, sự thố giác và **các Pháp Phiền Não** khác.

*When the seeing process, for example, occurs, visual objects come into contact with seeing consciousness. If the object is pleasant and you are not mindful, thoughts based on craving or desire will arise. If the object is disagreeable, aversion attacks you. If the object is insipid and neutral, you will be carried off on a tide of delusion. When mindfulness is present, however, **Kilesas** cannot enter your stream of consciousness. Nothing the seeing process, **Sati** gives the mind a chance to understand the true nature of what is happening.*

Ví dụ, khi quá trình khán kiến phát sinh, các đối tượng thị giác tiếp xúc với tâm ý thức khán kiến (*Tâm Nhãn Thức*). Nếu như đối tượng duyệt ý và bạn bất cẩn niệm, những sự nghĩ suy đã dựa trên lòng khát vọng hoặc lòng dục vọng sẽ khởi sinh. Nếu như đối tượng bất hợp ý, **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) tấn công bạn. Nếu như đối tượng **khô táo phạp vị** (*khô khan kém thú vị*) và trung lập, bạn sẽ bị lôi cuốn vào một trào lưu của sự thố giác. Tuy nhiên, khi sự chú niệm hiện diện, **các Pháp Phiền Não** không thể nào tiến nhập vào dòng tâm ý thức của bạn. Không có quá trình khán kiến, **Niệm** cho tâm thức một cơ hội để tuệ tri chân thực tính về những gì đang xảy ra.

*The immediate benefits of mindfulness are purity of mind, clarity and happiness. They are experienced at the very moment that mindfulness is present. Absence of **Kilesas** is purity. Because of purity come clarity and joy. A mind that is pure and clear can be put to good use.*

Những điều hữu ích trực tiếp của sự chú niệm là sự thuần khiết ở tâm thức, tính minh xác và niềm hạnh phúc. Chúng đã được trải nghiệm ngay tại khoảnh khắc sự chú niệm ấy hiện diện. Sự khuyết tịch **các Pháp Phiền Não** là sự thuần khiết. Vì sự thuần khiết dẫn đến tính minh xác và niềm lạc sự. Một tâm thức mà đã thuần khiết và thanh tịnh có thể được lợi dụng hữu hiệu.

*In the unchecked course of things, unwholesome mental states are unfortunately more frequent than wholesome ones. As soon as greed, aversion and delusion enter the consciousness, we start to create unwholesome **Kamma**, which will give results in this life as well as in the future. Rebirth is one result. With that, death becomes inevitable. Between birth and death, a being will create more **Kamma**, both wholesome and unwholesome, to keep the cycle turning. Therefore, heedlessness is the path that leads to death. It is the cause of*

death in this world as well as in future life.

Trong tiến trình bất thụ không chế của các Pháp, những trạng thái tinh thần vô tình hảo một cách bất hạnh thường phát sinh nhiều hơn các trạng thái tinh thần tịnh hảo. Ngay khi sự tham lam, **sự yếm ố** (*sự chán ghét*) và sự thối giác tiến nhập tâm ý thức, chúng ta bắt đầu tạo **Nghiệp Lực** vô tình hảo, vốn sẽ cho những thành quả trong đời sống này cũng như trong thời vị lai. Sự tái sinh là một kết quả. Cùng với điều ấy, sự tử vong trở nên tất nhiên phát sinh. Trong khoảng giữa sinh và tử, một hữu tình sẽ tạo thêm nhiều **Nghiệp Lực**, cả tịnh hảo và vô tịnh hảo, tiếp tục vòng tuần hoàn luân chuyển. Do đó, mạn bất kinh tâm (*Phóng Dật*) là đạo lộ dẫn đến sự tử vong. Nó là nguyên nhân của sự tử vong trong thế gian này cũng như trong kiếp sống vị lai.

So mindfulness is also like fresh air, essential to life. All breathing beings need clean air. If only polluted air is available, they will shortly be afflicted by disease and may even die. Mindfulness is just this important. A mind deprived of the fresh air of mindfulness grows stale, breathes shallowly, and chokes upon defilements.

Vì vậy, sự chú niệm cũng tựa hồ không khí trong lành, hoàn toàn tất yếu đối với đời sống. Tất cả sự hô hấp chúng hữu tình nhu yếu không khí thanh khiết. Nếu như chỉ sẵn có không khí ô nhiễm, họ sẽ không bao lâu bị mắc phải bệnh hoạn và thậm chí có thể tử vong. Sự chú niệm đúng với điều trọng yếu này. Một tâm thức đã bị bác đoạt không khí trong lành của sự chú niệm sẽ dần dần biến thành nhàm chán, hô hấp một cách yếu ớt, và nghẹt thở bởi các Pháp ô nhiễm tinh thần.

*A person breathing dirty air may become sick very suddenly, and suffer extreme pain before death actually comes. When we are not mindful, we breath in the poisoned air of the **Kilesas** and we suffer. In the presence of a pleasant object, we are pierced by pangs of craving. If the object is unpleasant, we burn with aversion. If we find the object humiliating, we will be eaten up by conceit. The **Kilesas** come in many forms, but when they attack us it is always the same: we suffer. Pure comfort of mind, peace and happiness only exist if we can keep the **Kilesas** out of our minds.*

Một người đang hô hấp không khí ô nhiễm có thể phát bệnh một cách hết sức đột nhiên, và phải chịu đựng nỗi cực kỳ thống khổ trước khi một cách xác thiết sự tử vong xảy ra. Khi chúng ta bất cẩn niệm, chúng ta hô hấp trong không khí đã bị ô nhiễm của **các Pháp Phiền Não** và chúng ta thụ khổ đau. Trong sự hiện diện của một đối tượng duyệt ý, chúng ta đã bị những nỗi thống khổ của lòng khát vọng xuyên thấu. Nếu như đối tượng bất duyệt ý, chúng ta bị thiêu đốt với **sự yếm ố** (*sự chán ghét*). Nếu như chúng ta nghiệm thấy đối tượng si nhục, chúng ta sẽ bị khốn nhiều bởi lòng tự phụ. **Các Pháp Phiền Não** xuất hiện trong nhiều hình thức, thể nhưng khi chúng tấn công chúng ta lúc nào cũng vẫn như nhau: chúng ta thọ khổ đau. Sự thuần thục thích tâm thức, sự bình an và niềm hạnh phúc chỉ hiện hữu nếu như chúng ta có thể ngăn không cho **các Pháp Phiền Não** vào tâm thức mình.

*Some pollutants cause breathing creatures to become dizzy and disoriented. Others kill. The same is true for the **Kilesas**. Some attacks are minor, others fatal. One can be dizzyed by sensual pleasures or die in an apoplectic fit of rage. A strong excess of lust can kill a person. Greed, indulged over many years, can lay the foundations for terminal disease. Extreme anger or fear is also deadly, especially if the victim suffers from heart disease. **Kilesas** are also responsible for neurosis and psychosis.*

Một số chất ô nhiễm khiến sự hô hấp những động vật trở nên chóng mặt và mất ý thức về phương hướng. Một số chất khác sát tử. Điều này cũng phản ánh đúng với **các Pháp Phiền Não**. Một số cuộc tấn công thứ yếu, một số khác trí mạng. Người ta có thể bị những cảm giác khoái lạc làm quay tít đến chóng mặt hoặc tử vong trong một cơn giận dữ tột độ. Một sự tham dục cường liệt quá độ có thể sát tử một người. Sự tham lam, đã dung túng quá nhiều năm, có thể đặt những nền tảng cho chứng bệnh nan y vào giai đoạn cuối kỳ. Sự phẫn nộ hoặc sự sợ hãi cực độ cũng có thể gây tử vong, đặc biệt nếu như vị thụ hại giả bị bệnh tim. **Các Pháp Phiền Não** cũng chịu trách nhiệm cho chứng thần kinh và sự rối loạn tinh thần.

***Kilesas** are actually much more dangerous than the bad chemicals in air. If a person dies from breathing contaminated air, the poison will be left behind in his or her corpse. But the taints of the **Kilesas** carry forward to the next life, not to mention their negative effect on other beings. Breathed in by the mind, the **Kilesas** result in **Kamma** that will ripen in the future.*

Các Pháp Phiền Não một cách xác thiết nguy hiểm hơn nhiều so với những chế phẩm hóa học xấu xa trong không khí. Nếu như một người tử vong vì sự hô hấp không khí đã bị ô nhiễm, chất độc hại sẽ được để lại trong thi thể của Ông ấy hoặc Bà ấy. Thế nhưng những sự ô nhiễm của **các Pháp Phiền Não** chuyển tiếp đến đời sống kế sau, không đề cập đến hiệu quả tiêu cực của chúng đối với chúng hữu tình khác. Đã được tâm thức hấp khí, **các Pháp Phiền Não** phát sinh **Nghiệp Lực** mà sẽ thành thực trong thời vị lai.

*When mindfulness is present from moment to moment, the mind is gradually cleansed, just as the lungs of a person who stops smoking gradually shed their coating of tar and nicotine. A pure mind easily becomes concentrated. Then wisdom has the opportunity to arise. This process of healing begins with mindfulness. Basing your practice on mindfulness and deepening concentration, you will pass through the various levels of insight, your wisdom growing by degrees. Eventually you may realize **Nibbāna**, at which point **Kilesas** are uprooted. There are no pollutants in **Nibbāna**.*

Khi sự chú niệm hiện diện trong từng mỗi khoảnh khắc, tâm thức một cách dần dà được tịnh hóa, cũng như những lá phổi của một người đã ngừng hút thuốc một cách dần dà thoát khỏi lớp nhựa khói và chất độc trong thuốc lá. Một tâm thức thuần khiết một cách dễ dàng trở nên được tập trung. Thế rồi trí tuệ có cơ hội khởi sinh. Quá trình kang phục này

bắt đầu với sự chú niệm. Khi việc thực hành của bạn đã được dựa vào sự chú niệm và sự định thức càng lúc càng gia thâm, bạn sẽ kinh lịch các trình độ sai biệt về tuệ giác, trí tuệ của bạn được tăng trưởng theo những trình độ. Cuối cùng bạn có thể chứng tri **Níp Bàn**, tại thời điểm đó các **Pháp Phiền Nã** đã được bạt khởi liên căn. Không có những sự ô nhiễm trong **Níp Bàn**.

*The value of mindfulness can only be appreciated by people who have experienced its benefits in their personal practice. When people take the trouble to breathe fresh air, good health proves to them the value of their effort. So too, a meditator who has experienced deep practice, even **Nibbāna**, will truly know what mindfulness is worth.*

Giá trị của sự chú niệm chỉ có thể được ý thức bởi những người đã trải nghiệm những điều hữu ích của nó trong việc thực hành ở cá nhân mình. Khi người ta **bắt từ tâm khổ** (không từ gian khổ, không ngại khổ cực) hô hấp không khí trong lành, thân thể hảo kiện khang chứng minh cho thấy được giá trị sự nỗ lực của mình. Cũng như vậy, một thiền giả đã trải nghiệm việc thực hành thâm khắc, thậm chí cả **Níp Bàn**, một cách xác thực sẽ tri đắc sự chú niệm đáng giá bao nhiêu.

RIGHT VIEW IS THE CHARIOTEER

SỰ KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH LÀ SONG LUÂN CHIẾN XA GIÁ NGỰ GIẢ

*No matter how marvelous the vehicle, without a driver it can go nowhere. Similarly, the **Buddha** explained, Right View must provide the impetus as well as the direction for our spiritual journey. The scriptures list six types of Right View or **Sammādiṭṭhi**. In this discourse, the **Buddha** was specifically referring to the Right View that arises at the moment of the Noble Path consciousness. Noble Path consciousness is one of the culminating insights of this practice. We will discuss it below.*

Bất luận cơ động xa cực hảo như thế nào, không có người lái xe nó không có thể đi nơi nào cả. Một cách tương tự, **Đức Phật** đã giải thích, Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) cần phải cung cấp động lực cũng như phương hướng cho hành trình tinh thần chúng ta. Các văn bản kinh điển liệt kê sáu thể loại Kiến Giải Chân Chính hoặc **Chánh Kiến**. Trong bài diễn giảng này, **Đức Phật** một cách đặc biệt đã đề cập đến Sự Kiến Giải Chân Chính hoặc Sự Hiểu Biết Chân Chính (Chánh Kiến) khởi sinh tại khoảnh khắc của tâm ý thức Thánh Đạo. Tâm ý thức Thánh Đạo là một trong những tuệ giác lên đến đỉnh điểm của sự thực hành này. Chúng ta sẽ thảo luận về nó dưới đây.

RIGHT VIEW OF KAMMA AS ONE'S OWN PROPERTY

SỰ KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH VỀ NGHIỆP LỰC CHÍNH LÀ TÀI SẢN CỦA MÌNH

*The first kind of Right View is **Kammasakatā Sammādiṭṭhi**, Right View of **Kamma** as one's property — **Kamma** being, of course, all wholesome and unwholesome activities.*

*Our concepts of ownership and control over material objects are basically illusory, for all matter is impermanent, subject to decay. **Kamma** is our only reliable possession in this world. We must understand that whatever good or evil we do will follow us through **Samsāra**, giving rise to corresponding good or evil consequences. **Kamma** has an immediate effect upon the mind, causing joy or misery depending on whether it is wholesome or unwholesome. It also has long-term consequences. Unwholesome **Kamma** results in birth in states of woe or misery. Wholesome **Kamma** leads to rebirth in happy states. The highest wholesome **Kamma** leads to relief from **Samsāra**.*

Thể loại thứ nhất của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) là **Chánh Kiến Nghiệp Chủ Nhân**, Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) về **Nghiệp Lực** là tài sản của mình – lẽ tất nhiên, **Nghiệp Lực** đã là tất cả các hoạt động tịnh hảo và vô tịnh hảo. Các khái niệm của chúng ta về quyền sở hữu và sự khống chế các đối tượng vật chất một cách căn bản là hư ảo, vì tất cả vật chất là không thường tồn, phải bị suy biến. **Nghiệp Lực** là tài sản chuẩn xác duy nhất của chúng ta trong thế gian này. Chúng ta cần phải tuệ tri rằng bất luận điều thiện hảo hoặc điều tà ác mà chúng ta làm sẽ theo chúng ta suốt **Vòng Luân Hồi**, làm dẫn khởi những kết quả thiện ác tương ứng. **Nghiệp Lực** có một hiệu quả trực tiếp lên tâm thức, tạo ra niềm lạc sự hoặc sự thống khổ y phụ vào bất luận nó là tịnh hảo hoặc bất tịnh hảo. Nó cũng những kết quả trường kỳ. **Nghiệp Lực** vô tịnh hảo phát sinh việc sản sinh trong những trạng thái thống khổ hoặc khốn khổ. **Nghiệp Lực** tịnh hảo dẫn khởi việc tái sinh trong những trạng thái hạnh phúc. **Nghiệp Lực** tịnh hảo tối thượng dẫn khởi sự giải thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**.

*Seeing life in this way gives us the power to choose the conditions under which we want to live. Thus, **Kammassakatā Sammādiṭṭhi** is called “The Light of the World,” for by it we can see and evaluate the nature of our choices. Right Understanding of **Kamma** is like a railroad junction where the train can choose its direction, or an international airport, linked to many destinations. Since we, like all beings, want happiness, this understanding of **Kamma** will generate in us a strong wish to develop more and more wholesome habits. We will also want to avoid acting in ways that will bring us future misery.*

Khi đã tri kiến đời sống trong phương thức này cho chúng ta năng lực tuyển trạch những điều kiện mà chúng ta muốn sống. Do vậy, **Chánh Kiến Nghiệp Chủ Nhân** đã được gọi “Ánh Sáng Thế Gian,” vì qua nó chúng ta có thể tri đắc và bình giá thực tính những sự tuyển trạch của mình. Sự Hiểu Biết Chân Chính (*Chánh Kiến*) về **Nghiệp Lực** tự hồ một ngã ba đường sắt nơi mà hỏa xa có thể chọn phương hướng của nó, hoặc một phi trường quốc tế, được liên kết với nhiều điểm đến. Vì chúng ta, tự hồ tất cả chúng hữu tình, mong muốn niềm hạnh phúc, việc tuệ tri về **Nghiệp Lực** này sẽ dẫn khởi ở trong chúng ta một nguyện vọng cường liệt để phát triển càng lúc càng nhiều những thói quen tịnh hảo. Chúng ta cũng sẽ mong muốn tránh xa hành động trong những phương thức mà sẽ mang lại sự thống khổ cho chúng ta trong thời vị lai.

Practicing charity, **Dāna**, and Morality, **Sīla**, one chooses a direction toward rebirth in good circumstances. This meritorious **Kamma** helps beings walk the path to **Nibbāna**.

Khi đã thực hành việc từ thiện, **Xả Thí** và Quy Phạm Đạo Đức, **Giới Luật**, người ta tuyên trách một phương hướng đến việc tái sinh trong những cảnh hưởng thiện hảo. Thiện **Nghiệp Lực** này bang trợ chúng hữu tình bộ hành trên đạo lộ đi đến **Níp Bàn**.

RIGHT VIEW WITH REGARD TO THE JHĀNAS SỰ KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH VỀ NHỮNG THIỀN ĐỊNH

To go beyond **Kamassakatā Sammādiṭṭhi**, one practices concentration. Concentration has immediate benefits, enabling the **yogi** to live in tranquility, absorbed in the object. This second type of Right View is **Jhāna Sammādiṭṭhi**, Right View with regard to the **Jhānas** and absorptions. It is the knowledge that arises in conjunction with each of the eight types of **Jhāna**. The benefits of **Jhāna** Right View are three-fold. Upon death, if one is able to maintain strength in ability to gain absorption, one is reborn in the **Brahmā** worlds and can live there for a very long time, many eons and world systems. Second, the **Jhānas** are the basis for developing strong **Vipassanā**. The **Jhānas** can also become the basis for the development of **Abhiññās** or psychic powers.

Để siêu xuất **Chánh Kiến Nghiệp Chủ Nhân**, người ta thực hành sự định thức. Sự định thức có những điều hữu ích trực tiếp, tạo cơ hội cho hành giả sống trong sự ninh tịnh, toàn thần quan chú trong đối tượng. Thể loại thứ hai của Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) là **Chánh Kiến Thiền Định**, Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) về **Những Thiền Định** và các Pháp toàn thần quán chú (**Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ**). Đó là Tri Thức khởi sinh trong sự kết hợp với từng mỗi thể loại của tám thể loại **Thiền Định**. Những điều hữu ích của Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) **Thiền Định** có ba phần. Khi cận tử lâm chung, nếu như người ta có khả năng duy trì năng lực đạt được Pháp toàn thần quán chú (**Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ**), người ta tái sinh trong Cõi **Phạm Thiên Giới** và có thể sống ở nơi đó trong một thời gian rất dài lâu, nhiều thiên kỷ và hệ thống thế giới. Thứ hai, **những Thiền Định** là cơ sở cho việc phát triển kiên định **Minh Sát Tuệ**. **Những Thiền Định** cũng có thể trở thành cơ sở cho việc phát triển **Những Thắng Trí** hoặc các năng lực siêu tự nhiên.

CLEARING THE WAY FOR ULTIMATE INSIGHT: DEVELOPING VIPASSANĀ RIGHT VIEW THANH LÝ ĐẠO LỘ CHO TUỆ GIÁC TỐI HẬU: SỰ PHÁT TRIỂN KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH MINH SÁT TUỆ

We devote the most time and effort developing the third type of Right View within ourselves. It is **Vipassanā Sammādiṭṭhi**, Right View that occurs as a result of **Vipassanā** insights. When effort, mindfulness and moral conscience are present, these insights naturally develop. It is important to remember that Right View is something more than an opinion. It

is a deep intuitive Knowledge that comes from our seeing directly into the true nature of existence.

Chúng ta chuyên dụng nhiều thời gian và sự nỗ lực nhất cho việc phát triển thể loại thứ ba của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) ở trong bản thân chúng ta. Đó là **Chánh Kiến Minh Sát Tuệ**, Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) phát sinh như là một kết quả của các tuệ giác **Minh Sát Tuệ**. Khi sự nỗ lực, sự chú niệm và lương tâm đạo đức hiện diện, những tuệ giác này sẽ phát triển một cách tự nhiên. Điều trọng yếu để ghi nhớ rằng Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) là một điều gì đó hơn cả một quan điểm. Đó là một Tri Thức trực quan thâm khắc xuất phát từ tri kiến một cách trực tiếp của chúng ta vào chân thực tính kiếp sinh tồn.

These days when heads of state leave their palaces, there is a great deal of preparation. Before the motorcade sets forth, teams of security agents make sure its route is clear and safe. Agents check for bombs, place barriers on the sidewalks for crowd control, assign police officers to their posts and remove any vehicles that might block the road. Only then will the President leave the official residence and climb into the chauffeured car.

Những ngày nay khi những vị nguyên thủ quốc gia rời khỏi những dinh thự của họ, có một đại lượng cho sự chuẩn bị. Trước khi đội xe xuất phát, các đội quan viên an toàn xác bảo lộ trình của đội bình an vô sự. Các quan viên kiểm tra những quả bom, đặt những chướng ngại vật trên các lề đường để không chế đám đông, phân phối những cảnh sát viên vào các vị trí của họ và di chuyển bất luận những cơ động xa mà có thể tắc nghẽn đường lộ. Chỉ sau đó, Tổng Thống sẽ rời khỏi dinh thự và leo lên **khí xa tư cơ** (người lái xe).

In the same way, on this Noble Eightfold Path, Vipassanā Right View is like the secret service. Insight into Impermanence, Suffering and Absence of Self is what clears from the path all sorts of clinging — clinging to wrong views and pet theories, misconceptions and so forth. The clearing process takes place at sequential levels. Once the preliminary preparations are complete, then the Noble Path Right View will make its appearance and uproot the Kilesas.

Trong cùng phương thức, trong Bát Bội Thánh Đạo này, Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) **Minh Sát Tuệ** tự hồ cơ quan đặc vụ. Tuệ giác về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*) là những gì thanh trừ tất cả các thể loại y luyện khỏi đạo lộ – sự y luyện vào những kiến giải thô ngộ và các học thuyết sùng ái, những quan niệm thô ngộ và v.v. Quá trình thanh trừ phát sinh ở các trình độ thuận tự. Một khi các sự chuẩn bị sơ bộ đã hoàn thành, thể rồi Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) Thánh Đạo sẽ lộ diện của nó và bạt khởi liên căn **các Pháp Phiền Não**.

A PROCESS OF ELIMINATION **MỘT QUÁ TRÌNH TIÊU TRỪ**

*On the way to Noble Path consciousness, each stage of insight eliminates a particular kind of wrong view or misconception about the nature of Reality. The first **Vipassanā** insight into the nature of mental and physical phenomena shows us that mind and matter are distinct from each other, and that life is nothing more than a ceaseless stream of these two kinds of phenomena. At this time, we do away with the extras, cleanse ourselves of the view which puts into Reality something that is not really there, such as the notion of a permanent and substantial self.*

Trên đạo lộ đi đến tâm ý thức Thánh Đạo, từng mỗi giai đoạn tuệ giác tiêu trừ một thể loại kiến giải thô ngộ hoặc quan niệm thô ngộ đặc biệt về thực tính của Pháp Chân Đế. Tuệ giác **Minh Sát Tuệ** đầu tiên về thực tính của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất biểu minh chúng ta rằng tâm thức và vật chất sai biệt lẫn nhau, và rằng đời sống không có chi khác hơn là một dòng trôi chảy bất định chỉ của hai thể loại các hiện tượng này. Tại thời điểm này, chúng ta hủy bỏ những ngoại ngách, thanh tẩy bản thân mình khỏi quan điểm vốn sáp nhập Pháp Chân Đế vào một điều gì đó không xác thực ở đó, chẳng hạn như khái niệm về một tự ngã thường tồn và **kết thực** (chắc bền).

The second insight, understanding Cause and Effect, eliminates any doubt as to whether things happen by chance — we know that they do not. Furthermore, we see clearly and directly that events are not caused by any external force.

Tuệ giác thứ hai, việc tuệ tri về Nguyên Nhân và Hệ Quả, tiêu trừ bất luận sự hoài nghi về các Pháp liệu có phát sinh ngẫu nhiên hay không – chúng ta tri đắc rằng chúng không có. Hơn nữa, chúng ta tri đắc một cách minh hiển và một cách trực tiếp rằng các sự kiện không phải do bất luận cường lực ngoại giới nào tạo ra.

Deepening meditation, we see the impermanence of objects and understand intuitively that everything experienced in the past, and to be experienced in the future, is similarly impermanent. Building on this Knowledge of ephemerality and transience, we realize next that we have no refuge and can rely on nothing. Thus, we are rid of the false idea that peace and stability can be found in the objects of this world. To be oppressed by phenomena is indeed great suffering; and at this stage of insight, we feel this from the bottom of our hearts.

Khi càng lúc càng gia thâm thiền định, chúng ta tri đắc sự không thường tồn của các đối tượng và tuệ tri một cách bằng trực giác rằng mọi Pháp đã trải nghiệm trong thời quá khứ, và sẽ được trải nghiệm trong thời vị lai, là không thường tồn một cách tương tự. Khi đã tiếp tục phát triển Tri Thức về tính tạm trụ và đoạn tạm này, chúng ta chứng tri tiếp theo rằng chúng ta không có **sự tỵ hộ** (sự che chở bảo hộ) và có thể y kháo vào điều chi. Vì vậy, chúng ta thoát khỏi khái niệm thô ngộ rằng sự hòa bình và sự ổn định có thể được tìm thấy trong những khách thể của thế gian này. Đã bị các hiện tượng áp bức xác thực là nổi đông thống cường liệt, và tại giai đoạn tuệ giác này, chúng ta cảm thọ điều này một cách chân thành tự

tận đáy lòng mình.

Related to, and following upon, this deep sense of fearsomeness and oppression is a realization that no one can prevent or control the way things come and go. It will dawn on our intuition that there is no self in things. These latter three insights are the beginnings of Vipassanā Right View, which relates specifically to Impermanence, Suffering and Absence of Self.

Tương quan và tiếp theo sau, cảm giác về nỗi kinh hãi và sự áp bức thâm khắc này là một sự chứng tri rằng không ai có thể phòng chỉ và khống chế phương thức các Pháp **chuyển luân tức thế** (*qua đi thoắt chốc*). Sẽ đột nhiên minh bạch lên sự trực giác của chúng ta rằng không có tự ngã trong các Pháp. Ba tuệ giác sau này là những giai đoạn bắt đầu của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) **Minh Sát Tuệ**, hữu quan một cách đặc biệt đến Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*).

THE ARISING OF VIPASSANĀ RIGHT VIEW VIỆC KHỞI SINH SỰ KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH MINH SÁT TUỆ

With the arising of Vipassanā Right View, the chariot is ready to go. It is shaking a bit and moving as it faces the right road that leads to Nibbāna. Now you can really turn the wheels and get that vehicle rolling. The armor is in place, the backrest firm, and the driver well seated. You just need to give a bit of a push to those two wheels, and the chariot will really take off.

Với việc khởi sinh Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) **Minh Sát Tuệ**, cỗ song luân chiến xa đã sẵn sàng ra đi. Nó đang rung chuyển một chút ít và đang di chuyển khi nó đối diện với chính lộ dẫn đến **Níp Bàn**. Bây giờ bạn xác thực có thể quay những bánh xe và làm cho cơ động xa ấy lăn bánh. Khôi giáp trong vị trí thích hợp, vật tựa lưng kiên định, và người lái xe đã ngồi cẩn thận. Bạn chỉ cần cho một sự thúc đẩy chút ít vào hai bánh xe ấy, và cỗ song luân chiến xa xác thực sẽ cất cánh.

Once you have gained insight into Impermanence, Suffering and Absence of Self, you see things arising and passing away much quicker, much more clearly. Moment to moment arising and passing: it comes in microseconds, nanoseconds — the deeper you go the quicker you see it — and eventually you are not able to see the arising at all. Wherever you look, there is just a flash of quick dissolution. You will have a feeling as if someone is pulling the carpet out from under you. The disappearance is not an abstraction. It comprises your entire life at that time.

Một khi bạn đã có được tuệ giác về Sự Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*), bạn tri đắc các Pháp khởi sinh và diệt vong nhanh chóng hơn nhiều, một cách minh hiển hơn nhiều. Từng mỗi khoảnh khắc

khởi sinh và diệt vong: nó đến hằng những **vi sao** (một phần triệu giây), những **hào vi sao** (một phần tỷ của một giây) – bạn tiến hành càng gia thâm hơn bạn tri đắc nó càng nhanh chóng hơn – và cuối cùng bạn không có khả năng tri đắc việc khởi sinh chút nào cả. Bất luận nơi nào bạn khán pháp, chỉ có một tia sáng của sự giải tán nhanh chóng. Bạn sẽ có một cảm thọ y như thể ai đó đang kéo tấm thảm ra từ bên dưới bạn. Sự biến mất không là một khái niệm trừu tượng. Nó cấu thành toàn bộ cuộc sống của bạn tại thời điểm ấy.

*Deeper and deeper you go, driving closer and closer to your destination. After all these stages of **Vipassanā** insight have been completed, the Right View of the path consciousness will take over and drive you home, to the safe haven of **Nibbāna**.*

Bạn tiến hành càng lúc càng gia thâm hơn, lý giải càng lúc càng tiếp cận hơn đến mục đích của mình. Sau tất cả những giai đoạn tuệ giác **Minh Sát Tuệ** này đã được hoàn thành, Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) của tâm ý thức Đạo Lộ sẽ tiếp thế và đưa bạn về nhà, đến trú xứ an toàn **Níp Bàn**.

*Although in the presence of **Vipassanā** insights the **Kilesas** have no chance of arising, they are not yet uprooted. They may be kept at bay, but they are waiting for their chance to get back into power.*

Mặc dù trong sự hiện diện của các tuệ giác **Minh Sát Tuệ**, các **Pháp Phiền Não** không có cơ hội khởi sinh, nhưng vẫn chưa bị bạt khởi liên căn. Chúng có thể đã bị ngăn không cho đến gần, thế nhưng chúng đang chờ đợi cho cơ hội của chúng phản hồi năng lực.

THE FINAL STAMP: WEAKENING AND ELIMINATING THE KILESAS **ĐẶC TRƯNG TỐI HẬU: SỰ TƯỚC NHƯỢC VÀ** **SỰ TIÊU TRỪ CÁC PHÁP PHIỀN NÃO**

*Only at the moment when the Noble Path Right View occurs are the **Kilesas** uprooted.*
Chỉ tại khoảnh khắc khi Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Thánh Đạo khởi sinh thì các **Pháp Phiền Não** mới bị bạt khởi liên căn.

*You may wonder what is meant by the notion of uprooting a **Kilesa**. **Kilesas** which have already arisen can no longer be removed — they are past. Similarly, **Kilesas** not yet arisen cannot be removed, since they are not here yet. And even in the present, **Kilesas** arise and pass away, so how can they be uprooted ? Latent or potential **Kilesas** are what is removed. There are two types of **Kilesas**, one connected with objects and the other with the continuity of existence. The first type occurs when the conditions are conducive, that is, in connection with a mental or physical object and in the absence of mindfulness. If an object becomes predominant, and there is no mindfulness to keep the contact between mind and object clear and pure, the **Kilesa** which has been latent will come to life. It will become manifest. If one is mindful, however, the conditions are no longer appropriate and the **Kilesas** are kept away.*

Bạn có thể tự hỏi khái niệm việc bạt khởi liên căn một **Pháp Phiền Não** có ý nghĩa là gì. **Các Pháp Phiền Não** vốn đã khởi sinh rồi thì không thể nào thanh tẩy được nữa – chúng là quá khứ. Một cách tương tự, **các Pháp Phiền Não** vẫn chưa khởi sinh thì không thể nào thanh tẩy được, vì chúng chưa ở đây. Và thậm chí trong hiện tại, **các Pháp Phiền Não** khởi sinh và diệt vong, làm thế nào chúng có thể bị bạt khởi liên căn được vậy? **Các Pháp Phiền Não** tiềm phục ẩn náu hoặc tiềm tại là những gì được thanh tẩy. Có hai thể loại **các Pháp Phiền Não**, một đã tương quan với các đối tượng và một kia với sự liên tục của sự sinh tồn. Thể loại thứ nhất phát sinh khi điều kiện hữu trợ, nghĩa là, trong mối quan hệ với một đối tượng tinh thần và thể chất và trong việc khuyết tịch của sự chú niệm. Nếu như một đối tượng trở nên chiếm ưu thế, và không có sự chú niệm để bảo trì việc tiếp xúc giữa tâm thức và đối tượng thanh tịnh và thuần khiết, **Pháp Phiền Não** vốn đã tiềm phục ẩn náu sẽ phục hoạt. Nó sẽ trở nên minh hiện. Tuy nhiên, nếu như người ta cẩn niệm, những điều kiện không còn thích hợp nữa và **các Pháp Phiền Não** đã bị tránh xa.

*The second type of **Kilesas** are dormant and will remain buried in the stream of our consciousness all the way through **Samsāra**. This kind can only be uprooted by path consciousness.*

Thể loại thứ hai **các Pháp Phiền Não** là tạm thời hoãn lại và sẽ vẫn còn bị yêm tàng trong dòng tâm ý thức của chúng ta xuyên suốt cả **Vòng Luân Hồi**. Thể loại này chỉ có thể bị bạt khởi liên căn bởi tâm ý thức Đạo Lộ.

In the old days when patients suffered from malaria, they were treated with two kinds of medicine. Malaria patients undergo a repetitive cycle of temperature changes. Every two days or so, a very high fever comes, followed by sudden chills. The first course of treatment levels the extremes of temperature. It strengthens the patient and weakens the malaria germs. Finally, when the cycles of fever and chills abate somewhat, a dose of knockout medicine is prescribed. Now that the patient is stronger, and the bacteria are much weaker, the malaria can be totally eradicated.

Trong những ngày xa xưa khi các bệnh nhân đã cảm thụ **bệnh sốt rét**, họ đã được trị liệu với hai thể loại dược phẩm. Những bệnh nhân **sốt rét** kinh lịch qua một sự tuần hoàn thay đổi nhiệt độ trùng phục. Cứ hai ngày hay đại khái thế, một cơn sốt rất cao kéo đến, tiếp theo sau với những cơn ớn lạnh đột ngột. Tiến trình trị liệu đầu tiên làm cho cân bằng **khốc nhiệt hòa nghiêm hàn** (cực nóng hòa với rất rét, hai thái cực của nhiệt độ). Nó tăng gia năng lực cho bệnh nhân và làm suy yếu những vi sinh vật sốt rét. Cuối cùng, khi những sự tuần hoàn nóng sốt và ớn lạnh giảm thiểu phần nào, và một liều thuốc đánh gục được kê đơn. Đến bây giờ bệnh nhân khỏe mạnh hơn, và những tế khuẩn suy yếu hơn nhiều, bệnh sốt rét có thể đã hoàn toàn bị căn trừ.

*The preliminary course of treatment is analogous to **Vipassanā** insight, which weakens the **Kilesas**. The knockout medicine is path consciousness, uprooting **Kilesas** once and for all.*

Tiến trình trị liệu sơ bộ là loại tự đối với tuệ giác **Minh Sát Tuệ**, vốn làm suy yếu **các**

Pháp Thiền Nã. Được phẩm đánh gục là tâm ý thức Đạo Lộ, khi đã bật khởi liên căn **các Pháp Thiền Nã** tối chung.

Another example is the process of getting a document legally certified through the process of bureaucratic red tape. It could take all day. First you go to the ground floor and talk to the receptionist. He or she sends you up to the second floor to get a document and have it signed. The Department of this sends you to the Department of that. You produce the document and are given a set of forms to fill out. Then you wait for the person in charge to sign it. All day you go through various channels, from one level to another, filling out forms and getting signatures. It takes a very long time to get all the parts complete. Finally you arrive at the top and it takes the official half a second to make the final signature. Your document is now certified, but you have had to go through all that other red tape first.

Một **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) khác là quá trình nhận được một tài liệu đã được chứng nhận hợp pháp thông qua quá trình **chủ nghĩa quan liêu phồn văn nhục tiết** (rườm rà, nặng nề đầy những biệt ngữ và uyển ngữ). Nó có thể mất đi cả ngày. Đầu tiên bạn đi đến tầng trệt và nói chuyện với nhân viên tiếp khách. Ông ấy hoặc Bà ấy đưa bạn lên tầng thứ hai để lấy một tài liệu và phải ký tên vào đó. Bộ phận này gửi bạn đến bộ phận kia. Bạn xuất trình tài liệu và đã được cho một bộ những tờ khai để điền vào. Thế rồi bạn chờ đợi người phụ trách ký tên vào đó. Cả ngày bạn đi qua nhiều lộ đường khác nhau, từ cấp độ này đến cấp độ khác, điền vào những tờ khai và nhận những chữ ký. Nó mất đi một thời gian rất dài lâu để hoàn thành tất cả các phần. Cuối cùng bạn đi đến vị quan viên tối cao và phải mất đi nửa giây đồng hồ thuộc về văn phòng để ký chữ ký cuối cùng. Văn kiện của bạn bây giờ đã được chứng thực, thế nhưng trước tiên bạn phải kinh qua tất cả các thủ tục quan liêu **phồn văn nhục tiết** (rườm rà, nặng nề đầy những biệt ngữ và uyển ngữ).

*It is the same in Vipassanā. There is a lot of red tape. Path consciousness comes even faster than the time it takes for the top official to sign, but you have to work for it. When all is in order, the path of Right View appears and certifies that all the **Kilesas** have been uprooted.*

Điều này tương tự trong **Minh Sát Tuệ**. Có rất nhiều điều quan liêu **phồn văn nhục tiết** (rườm rà, nặng nề). Tâm ý thức Đạo Lộ đến thậm chí nhanh hơn cả thời gian cho vị quan viên tối cao ký tên, thế nhưng bạn phải nỗ lực làm việc cho điều đó. Khi tất cả đã theo trình tự, Đạo Lộ Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) xuất hiện và chứng minh rằng tất cả **các Pháp Thiền Nã** đã bị bật khởi liên căn.

The first part of Vipassanā insight might be called “The Worker Path.” You have to work to complete it properly, without shirking. Noble Path consciousness is like the boss, ordering work to be done. He or she cannot sign a blank piece of paper on which the preliminary processes have not been completed.

Phần đầu tiên của tuệ giác **Minh Sát Tuệ** có thể được gọi là “Đạo Lộ Nỗ Lực Công Tác Giả”. Bạn phải nỗ lực làm việc để hoàn thành việc đó một cách thích đáng, không có việc trốn tránh. Tâm ý thức Thánh Đạo tự hào ông chủ, khi đã chỉ lệnh công việc để thực hiện. Ông ấy hoặc Bà ấy không thể nào ký tên vào một miếng giấy trắng mà trong đó các quy trình

sơ bộ đã không được hoàn thành.

**NOBLE PATH AND FRUITION RIGHT VIEW:
PUTTING OUT THE FIRE OF DEFILEMENT,
POURING WATER ON THE ASHES**

**SỰ KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH THÁNH ĐẠO VÀ THÁNH QUẢ:
VIỆC DẬP TẮT LỬA Ô NHIỄM TINH THẦN, VIỆC DỘI NƯỚC LÊN THAN TRO**

*When **Vipassanā** insights are completed, Noble Path consciousness will arise automatically, followed by Fruition consciousness. In **Pāli**, these consciousnesses are called **Magga** and **Phala**. Noble Path Right View and Noble Fruition Right View, elements of these two respective consciousnesses are the fourth and fifth kinds of Right View on the list of six.*

Khi các tuệ giác **Minh Sát Tuệ** đã hoàn thành, tâm ý thức Thánh Đạo sẽ khởi sinh một cách tự động, tiếp theo sau với tâm ý thức Quả Vị. Trong **Pāli** ngữ, những tâm ý thức này đã được gọi là **Đạo** và **Quả**. Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Thánh Đạo và Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Thánh Quả, các yếu tố của hai tâm ý thức tương ứng này là những thể loại Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) thứ tư và thứ năm trong danh sách sáu thể loại.

*When Noble Path consciousness arises, Noble Path Right View uproots the groups of **Kilesas** that causes rebirth in lower realms, states of woe and misery. This refers to hell realms, animal realms, **Peta** and hungry ghost realms. Immediately after comes Noble Fruition consciousness, part of which is Noble Fruition Right View. One might ask the function of this, since the dormant **Kilesas** already have been uprooted. Fruition Right View just cools the defilements. A fire may burn out but still leave embers and warm ashes. Noble Fruition Right View splashes water over the embers.*

Khi tâm ý thức Thánh Đạo khởi sinh, Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Thánh Đạo bạt khởi liên căn các nhóm **Pháp Phiền Não** tạo ra sự tái sinh trong các Cõi Giới thấp kém hơn, trong những trạng thái thống khổ hoặc khốn khổ. Điều này đề cập đến các Cõi Giới Địa Ngục, các Cõi Giới Động Vật, các Cõi Giới **Nga Quỷ** và Nga Quỷ Đói. Ngay sau đó tâm ý thức Thánh Quả đến, là thành phần của Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Thánh Quả. Người ta có thể vấn hỏi chức năng của điều này, vì **các Pháp Phiền Não** tạm thời hoãn lại đã bị bạt khởi liên căn rồi. Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Quả Vị bây giờ trấn tịnh các Pháp ô nhiễm tinh thần. Một ngọn lửa có thể dập tắt thể nhưng vẫn để lại những than hồng lẫn trong tro tàn và ẩm áp. Sự Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) Thánh Quả bắn nước trên đồng than hồng.

**REVIEWING KNOWLEDGE RIGHT VIEW
SỰ KIẾN GIẢI CHÂN CHÍNH TRI THỨC THẨM TRA**

*The sixth and last kind of Right View is Reviewing Knowledge Right View. Reviewing Knowledge comes on the heels of Fruition consciousness and the experience of **Nibbāna**. It reviews five things: the occurrence of Path consciousness and of Fruition consciousness; **Nibbāna** itself as an object of consciousness; the **Kilesas** which have been uprooted and those which have yet to be uprooted. It serves no other important function.*

Thể loại Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) thứ sáu và cuối cùng là Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) Tri Thức Thăm Tra. Tri Thức Thăm Tra đi tới những gót chân của tâm ý thức Quả Vị và sự trải nghiệm **Níp Bàn**. Nó thăm tra năm điều: việc phát sinh tâm ý thức Đạo Lộ và tâm ý thức Quả Vị; chính tự **Níp Bàn** là một đối tượng của tâm ý thức; **các Pháp Phiền Não** đã bị bạt khởi liên căn và **các Pháp Phiền Não** vẫn chưa bị bạt khởi liên căn. Nó không hữu dụng chức năng trọng yếu khác.

*The first kind of Right View, **Kammassakatā Sammādiṭṭhi**, is said to be perpetual. That is, it will never disappear from existence. This world system may shatter and be devastated, but there will always be beings, perhaps in other world systems, who have the Right View of **Kamma** as one's own property.*

Thể loại thứ nhất của Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến), **Chánh Kiến Nghiệp Chủ Nhân**, đã được nói là **nhất tái phản phục** (lặp đi lặp lại hết lần này sang lần khác), **vô hưu chỉ** (không ngừng hoạt động). Nghĩa là, nó sẽ không bao giờ biến mất khỏi sự sinh tồn. Hệ thống thế gian này có thể phá liệt và bị hủy diệt, thế nhưng sẽ luôn có chúng hữu tình, có lẽ trong những hệ thống thế gian khác, có Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) về **Nghiệp Lực** là tài sản của mình.

*People who do not even try to appreciate the difference between wholesome and unwholesome **Kamma** are far from any light at all. They can be likened to a baby which is blind from birth: blind in the womb and blind when it comes out. If this baby grows up, still it will not be able to see well enough to guide itself. A person who is blind and guideless will get into a lot of accidents.*

Những người thậm chí không cố gắng ý thức sự sai biệt giữa **Nghiệp Lực** tịnh hảo và vô tịnh hảo thì hoàn toàn không có chút ánh sáng nào cả. Họ có thể được so sánh với một anh nhi bị thất minh từ khi ra đời: thất minh trong thai bào và thất minh khi nó ra đời. Nếu như anh nhi này lớn lên, nó vẫn không có khả năng để khán kiến vừa đủ để tự chỉ dẫn cho mình. Một người mà bị thất minh và không có sự chỉ dẫn, vị ấy sẽ gặp rất nhiều sự cố.

***Jhāna** Right View will always be present as long as people practice and attain **Jhānas**. The **Buddha's** teaching may not be flourishing, but there will always be people practicing concentration and absorption.*

Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) **Thiền Định** sẽ luôn luôn hiện diện với điều kiện người ta thực hành và thành đạt **những Thiền Định**. Giáo huấn của **Đức Phật** có thể

không được hưng vượng, thế nhưng sẽ luôn có người đang thực hành sự định thức và sự toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chí*).

*However, the remaining types of Right View can only be present while the **Buddha's** teaching remains alive. From the time of **Gotama Buddha** until this present age, his teachings have flourished. They are known throughout the world at this moment. Even in countries that are not **Buddhist**, there are groups or institutions based on his teaching. A person satisfied with Right View related to **Kamma** or the **Jhānas** has no access to the light of the **Dhamma**. He or she can be brightened by the light of the world, but not by that of the **Buddha**. The remaining four types of Right View, from **Vipassanā** Right View through Reviewing Right View, contain the light of the **Buddha's** teaching.*

Tuy nhiên, các thể loại thặng dư của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) chỉ có thể hiện diện trong khi giáo huấn của **Đức Phật** vẫn còn tồn tại. Từ thời **Đức Phật Gotama** cho đến hiện thời này, những giáo huấn của Ngài đã hưng vượng. Những giáo huấn đã được biết trên toàn thế giới tại khoảnh khắc này. Ngay cả trong các quốc gia không phải là **Phật Giáo**, có các nhóm hoặc các cơ quan đã dựa trên giáo huấn của Ngài. Một người đã mãn ý với Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) hữu quan đến **Nghiệp Lực** hoặc **Những Thiền Định** đã bắt tiên nhập ánh sáng thế gian, thế nhưng lại tiên nhập ánh sáng giáo huấn của **Đức Phật**. Bốn thể loại thặng dư của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*), từ Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) **Minh Sát Tuệ** cho đến hết Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) Thăm Tra, bao hàm ánh sáng giáo huấn của **Đức Phật**.

*When **yogis** can distinguish mind and matter, they are free of the delusion of self, and the first veil of darkness is removed. We say that the light of **Dhamma** has dawned on the consciousness. But there are more layers to be removed. The second layer of ignorance is the opinion that things happen chaotically and at random. This veil is removed by the insight into Cause and Effect. When a **yogi** sees Cause and Effect, the light in his or her mind shines a bit brighter. He or she ought not to be satisfied at this point, for the mind still is darkened by ignorance of the characteristics of Impermanence, Suffering and Absence of Self. To remove this darkness the **yogi** must work harder, persistently watching things as they arise, sharpening mindfulness, deepening concentration. Then wisdom will arise naturally.*

Khi các hành giả có thể phân biệt tâm thức và vật chất, họ thoát khỏi sự thố giác về tự ngã, và bức màn hắc ám đầu tiên đã được tiêu trừ. Chúng ta nói rằng ánh sáng **Giáo Pháp** đã đột nhiên minh bạch trong tâm ý thức. Thế nhưng còn có những tầng lớp hơn nữa để được tiêu trừ. Tầng lớp thứ hai của sự bất tri tình đạt lý là quan niệm cho rằng các Pháp xảy ra một cách hỗn loạn và một cách tùy ý. Bức màn này đã bị tuệ giác về Nguyên Nhân và Hệ Quả tiêu trừ. Khi một hành giả tri đắc Nguyên Nhân và Hệ Quả, ánh sáng trong tâm thức Ông ấy hoặc Bà ấy phát quang minh lượng hơn một chút ít. Ông ấy hoặc Bà ấy không nên mãn ý tại thời điểm này, vì tâm thức vẫn còn bị sự bất tri tình đạt lý biến ám về các đặc tướng của Sự

Không Thường Tồn (*Vô Thường*), Sự Đông Thống (*Khổ Đau*) và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã (*Vô Ngã*). Để tiêu trừ màng hắc ám này hành giả cần phải nỗ lực cần cù vất vả hơn, quan chú các Pháp một cách trì tục tồn tại khi chúng khởi sinh, miễn nhuệ sự chú niệm, càng lúc càng gia thâm sự định thức. Thế rồi trí tuệ sẽ khởi sinh một cách tự nhiên.

*Now the **yogi** sees that there is no refuge to be sought in the impermanent phenomena. This brings on deep disappointment, but the light within is brighter still. He or she clearly realizes the suffering and nonselfness of phenomena. At this time only one last veil remains, covering the realization of **Nibbāna**, and it can only be removed by the Noble Path consciousness. Now the light of the **Buddha's** teachings really begins to shine !*

Bây giờ hành giả tri đắc rằng không có nơi trú ẩn nào để tìm kiếm trong những hiện tượng không thường tồn. Điều này mang lại sự thất vọng thâm thiết, thế nhưng ánh sáng bên trong vẫn minh lượng hơn. Ông ấy hoặc Bà ấy một cách minh hiển chứng tri sự đông thống và sự phi tự ngã của các hiện tượng. Tại thời điểm này chỉ còn lại mỗi một bức màn, đang che phủ sự chứng tri **Níp Bàn**, và nó chỉ có thể bị tiêu trừ bởi tâm ý thức Thánh Đạo. Bây giờ ánh sáng của những giáo huấn **Đức Phật** một cách xác thiết bắt đầu phát quang !

*If you develop all six types of Right View, you will be radiant. You will never be separated from the light of wisdom, no matter where you go in future wanderings. On the contrary, wisdom will shine ever more brightly in you throughout the remainder of your wanderings in **Samsāra**. At the last there will be a big firework when **Arahattamagga Phala**, the Path and Fruition consciousnesses of the final stage of enlightenment, come to you.*

Nếu như bạn phát triển tất cả sáu thể loại của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*), bạn sẽ xán lạn. Bạn sẽ không bao giờ bị tách ra khỏi ánh sáng trí tuệ, bất luận nơi nào bạn đi trong những cuộc lưu lãng ở thời vị lai. Mà trái lại, trí tuệ sẽ còn phát quang một cách minh lượng hơn bao giờ hết ở trong bạn xuyên suốt phần còn lại của những chuyến lưu lãng của mình trong **Vòng Luân Hồi**. Cuối cùng sẽ có một đại yên hòa khi **Đạo Quả Vô Sinh**, tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị ở giai đoạn cuối cùng của sự giác ngộ, đến với bạn.

TAKING POSSESSION OF THE CHARIOT **CHIẾM HỮU CỖ SONG LUÂN CHIẾN XA**

*Anyone, woman or man, possessing such a chariot and driving it well, shall have no doubt of reaching **Nibbāna**.*

*It is said that when the **Bhikkhu-Deva** heard this discourse of the chariot he perceived the point the **Buddha** was making and immediately became a **Sotāpanna**, or Stream Entrant. He took ownership of this magnificent chariot called the Noble Eightfold Path. Although the **Buddha's** discourse was directed toward the ultimate goal of **Arahantship**, this **Deva** did not yet have the potential to gain final enlightenment. His predisposition carried him only as far as stream entry.*

Bất luận ai, nữ nhân hoặc nam nhân, khi đã sở hữu một cỗ song luân chiến xa như vậy và đang điều khiển nó kỹ lưỡng, sẽ không một chút nào nghỉ ngơi về việc đạt thành **Níp Bàn**.

Người ta đã nói rằng khi vị **Thiên Tử Tỳ Khuru** đã nghe bài diễn giảng về cỗ song luân chiến xa này, vị ấy đã nhận thức quan điểm **Đức Phật** đã xiển minh và ngay lập tức đã trở thành một **Bậc Thắt Lai**, hoặc Bạc Quả Dự Lưu. Vị ấy đã tiếp thụ quyền sở hữu cỗ song luân chiến xa cực hảo được gọi là Bát Bội Thánh Đạo này. Mặc dù bài diễn giảng của **Đức Phật** đã tập trung hướng đến mục tiêu tối hậu **Quả Vị Vô Sinh**, vị **Thiên Tử** này đã vẫn chưa có tiềm lực để đạt được sự giác ngộ cuối cùng. Khuynh hướng của vị ấy chỉ đạo trí vị ấy tới mức Quả Dự Lưu.

**BENEFITS OF STREAM ENTRY:
DRYING UP THE OCEAN OF SAMSĀRIC EXISTENCE
NHỮNG ĐIỀU HỮU ÍCH CỦA QUẢ DỰ LƯU:
LÀM KHÔ CẠN VÒNG ĐẠI DƯƠNG LUÂN HỒI KIẾP SINH TỒN**

*At this first stage of enlightenment, one is freed from the danger of falling into states of misery. The **Suttas** say that three **Kilesas** are uprooted: wrong view, doubt, and attachment to wrong practices. In the commentary, the **Kilesas** of jealousy and miserliness are added to the list.*

Tại giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ, người ta đã được thoát khỏi mối nguy hiểm rơi vào những trạng thái khốn khổ. Những **Kinh Văn** nói rằng ba **Pháp Phiền Nã** đã bị bật khởi liên căn: sự kiến giải thố ngộ, sự hoài nghi và sự chấp trước các Pháp thực hành thố ngộ. Trong bộ Chú Giải, các **Pháp Phiền Nã** về lòng đố kỵ, sự keo kiệt đã được thêm vào danh sách.

*Safely assume that this **Deva** had gained insight into the nature of mind and matter in his previous life as a **Bhikkhu**. At the moment of gaining this insight, he was free from a false view that there is an internal abiding entity, or self. However, his abandoning of this wrong view was only temporary. Not until he glimpsed **Nibbāna** for the first time was there a permanent change in his view. One who has experienced stream entry no longer believes in the illusion of an abiding entity.*

Giả định một cách cẩn thận rằng vị **Thiên Tử** này đã hoạch đắc tuệ giác vào thực tính của tâm thức và vật chất trong tiền kiếp của mình khi là một vị **Tỳ Khuru**. Tại khoảnh khắc đang hoạch đắc tuệ giác này, vị ấy đã thoát khỏi một quan điểm thố ngộ rằng có một thực thể nội tại trì cửu, hoặc tự ngã. Tuy nhiên, việc vứt bỏ sự kiến giải thố ngộ này của vị ấy chỉ là tạm thời. Chỉ sau khi vị ấy đã am hiểu **Níp Bàn** trong lần đầu tiên đã là một sự thay đổi vĩnh cửu trong sự kiến giải của mình. Một người đã trải nghiệm Quả Dự Lưu không còn tin vào sự ảo tưởng về một thực thể trì cửu.

The second type of defilement uprooted is closely connected to wrong view. When one

has not correctly understood the nature of things, it is difficult to come to a firm conclusion about what is right and what is not. Like a person standing at a fork in the road, or someone who suddenly discovers that he or she has lost the way, there is doubt about which way to go. This dilemma can be quite debilitating and undermining.

Thê loại thứ hai của Pháp ô nhiễm tinh thần đã bị bạt khởi liên căn đã tương quan một cách mật thiết với sự kiến giải thô ngộ. Khi người ta đã bắt tuệ tri một cách chính xác thực tính các Pháp, thật khó khăn để đi đến một kết luận kiên định về điều gì chuẩn xác và điều gì không. Tự hồ một người đang đứng trước một ngã ba đường, hoặc một người nào đó một cách đột nhiên phát hiện rằng Ông ấy hoặc Bà ấy đã bị lạc đường, có sự hoài nghi về lộ đường nào để đi. Quần cảnh này có thể làm cho thực sự bị suy yếu đi và đang ngấm ngấm phá hoại.

*When **yogis** see the mechanism of Cause and Effect, they temporarily abandon doubt. They see that the **Dhamma** is true, that mind and matter are conditioned, and that there is nothing in this world which is not conditioned. This lack of doubt only lasts as long as mindfulness and insight are sustained, however. Final, unshakable faith in the **Dhamma's** efficacy and authenticity only comes when a person has walked as far as the Eightfold Path's destination, **Nibbāna**. A **yogi** who walks in the **Buddha's** footsteps to the end of the path will also have faith in the **Buddha** and the other Noble Ones who have attained the same goal by the same route.*

Khi các hành giả tri đắc cơ chế về Nguyên Nhân và Hệ Quả, họ vứt bỏ sự hoài nghi một cách tạm thời. Họ tri đắc rằng **Giáo Pháp** là đúng sự thực, rằng tâm thức và vật chất đã phụ hữu điều kiện, và rằng không có chi trong thế gian này mà đã không phụ hữu điều kiện. Tuy nhiên, việc khuyết pháp về sự hoài nghi chỉ kéo dài với điều kiện sự chú niệm và tuệ giác còn được duy trì. Cuối cùng, sự tín tâm bất khả dao động vào công hiệu và tính chân thật của **Giáo Pháp** chỉ đến khi một người đã bộ hành tới mức đến Bát Bội Đạo, **Níp Bàn**. Một hành giả mà bộ hành trong những dấu chân của **Đức Phật** đến tận cùng đạo lộ, vị ấy cũng sẽ có sự tín tâm vào **Đức Phật** và các Bạc Thánh Nhân khác đã thành đạt cùng mục tiêu với cùng đạo lộ.

*The third defilement uprooted by the **Sotāpanna**, Stream Enterer, is belief in wrong practice. This understanding is fairly obvious in a general way, and can be understood more completely if examined from the point of view of the Four Noble Truths. When potential Stream Entrants first develop the Noble Eightfold Path within themselves, they learn to understand the first Noble Truth, that all things are unsatisfactory. Mind and matter are suffering. A **yogi's** preliminary development consists of watching these suffering things. When the first Noble Truth is completely seen, then the remaining three are automatically achieved or realized. This means abandoning craving, the second Noble Truth; cessation of suffering, the third Noble Truth; and developing the Noble Eightfold Path, the fourth Noble Truth.*

Pháp ô nhiễm tinh thần thứ ba đã bị bạt khởi liên căn bởi **Bạc Thắt Lai**, Bạc Quả Dự

Lưu, là tin vào sự thực hành thố ngộ. Việc tuệ tri này một cách tương đối khá minh hiển theo thường lệ, và có thể được tuệ tri một cách hoàn toàn hơn nếu như được thẩm tra từ quan điểm của bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*). Khi tiếm lược các Bậc Quả Dự Lưu phát triển Bát Bội Thánh Đạo lần đầu tiên trong chính họ, họ tu học để tuệ tri Sự Thật Thánh Thiện (*Thánh Đế*) đầu tiên, rằng tất cả các Pháp đều bất mãn ý. Tâm thức và vật chất đều đồng thống. Một sự phát triển sơ bộ của một hành giả tổ thành việc quan chú các Pháp đồng thống này. Khi Sự Thật Thánh Thiện (*Thánh Đế*) đầu tiên một cách hoàn toàn đã tri đắc, thế rồi ba Sự Thật Thánh Thiện (*Thánh Đế*) thặng dư một cách tự động được thành đạt hoặc được chứng tri. Điều này có nghĩa việc vứt bỏ lòng khát vọng, Sự Thật Thánh Thiện (*Thánh Đế*) thứ hai; sự đình chỉ nổi đồng thống, Sự Thật Thánh Thiện (*Thánh Đế*) thứ ba; và việc phát triển Bát Bội Thánh Đạo, Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Thánh Đế*) thứ tư.

*The preliminary or mundane part of the Noble Eightfold Path is being developed in every moment of mindfulness. At some point it ripens into supramundane Knowledge. So, upon attaining **Nibbāna**, this **Deva** now knew that his practice was the only way to achieve this **Nibbāna**. He knew that he had experienced a real cessation of suffering, the unconditioned, and that there is no **Nibbāna** other than that. All **yogis** feel the same way at this moment.*

Phần sơ bộ hoặc hiệp thể của Bát Bội Thánh Đạo đang được phát triển trong từng khoảnh khắc của sự chú niệm. Đến một lúc nào đó nó thành thực thành Tri Thức Siêu Thế. Vì vậy, khi đã thành đạt **Níp Bàn**, vị **Thiên Tử** này bây giờ đã tri đắc rằng việc thực hành của mình đã là phương thức duy nhất để thành đạt **Níp Bàn**. Vị ấy đã tri đắc rằng vị ấy đã trải nghiệm một sự đình chỉ nổi đồng thống chân thật, trạng thái vô điều kiện (*Chân Thực Hữu*), và rằng không có **Níp Bàn** nào khác ngoài Pháp ấy. Tất cả các hành giả đều cảm thọ y hệt như nhau tại khoảnh khắc này.

*The Noble Eightfold Path is the only one that leads to **Nibbāna**. This understanding is very deep and can only be attained through practice. With this understanding, the Stream Entrant is free from attachment or belief in the efficacy of other methods of practice which are devoid of the elements of the Noble Eightfold Path.*

Bát Bội Thánh Đạo là đạo lộ duy nhất dẫn đến **Níp Bàn**. Việc tuệ tri này hết sức thâm khắc và chỉ có thể thành đạt thông qua sự thực hành. Với việc tuệ tri này, Bậc Quả Dự Lưu thoát khỏi sự chấp trước hoặc niềm tin vào công hiệu ở các phương pháp thực hành khác vốn không có các yếu tố của Bát Bội Thánh Đạo.

*In the commentaries two additional **Kilesas** are said to be uprooted. These are **Issā** or jealousy, the wish not to see others happy and successful, and **Macchariya** or miserliness, which is the dislike of seeing others as happy as one is oneself, personally I do not agree with these commentaries. These two mental states belong to the category of **Dosa**, anger or aversion. According to the canon of **Suttas** spoken by the **Buddha**, the Stream Entrant uproots only defilements which have no connection with **Dosa**. However, since the potential for*

*rebirth in lower states has been uprooted, the Stream Entrant's attacks of **Issā** and **Macchariya** will not be sufficiently strong to cause this lower rebirth.*

Trong các Bộ Chú Giải, hai **Pháp Phiền Nã** bổ sung được nói là đã bị bạt khởi liên căn. Những Pháp ấy là **Tật Đồ** hoặc lòng đố kỵ, sự nguyện vọng không trông thấy các tha nhân được hạnh phúc và thành công, và **Lận Sắc** hoặc sự keo kiệt, là không thích trông thấy các tha nhân là một người hạnh phúc như chính mình, cá nhân Sư không đồng ý với những Bộ Chú Giải này. Hai trạng thái tinh thần này thuộc về chủng loại **Sân Hận**, sự phẫn nộ hoặc sự chán ghét. Căn cứ theo sự chuẩn tắc của **các Kinh Văn** đã do **Đức Phật** thuyết giảng, Bạc Quả Dự Lưu chỉ bạt khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần mà không có sự liên hệ với **Sân Hận**. Tuy nhiên, vì tiềm lực trong việc tái sinh trong những trạng thái thấp hơn đã bị bạt khởi liên căn, những sự tấn công của **Tật Đồ** và **Lận Sắc** vào Bạc Quả Dự Lưu sẽ không đủ cường hữu lực để gây ra việc tái sinh Cõi Giới thấp hơn này.

*An interesting comment is found in the **Visuddhimagga**, which is a noncanonical work but still held in high esteem. Based on canonical references, the **Visuddhimagga** admits that a Stream Entrant can still be attacked by greed, hatred and delusion, and still is subject to conceit and pride. However, since the Noble Path consciousness has uprooted **Kilesas** that lead to states of misery, one can safely conclude that the Stream Entrant is free from **Kilesas** strong enough to lead to such rebirths.*

Một sự chú giải hữu thú vị đã được tìm thấy trong Bộ **Thanh Tịnh Đạo**, là một tác phẩm phi chuẩn tắc nhưng vẫn được coi trọng. Đã dựa trên những sự tham khảo uy tín, Bộ **Thanh Tịnh Đạo** thừa nhận rằng một Bạc Quả Dự Lưu vẫn có thể bị sự tham lam, lòng cừu hận, và sự thố giặc tấn công, và vẫn còn bắt phải chịu đựng lòng tự phụ và tính tự tôn. Tuy nhiên, vì tâm ý thức Thánh Đạo đã bạt khởi liên căn **các Pháp Phiền Nã** dẫn đến các trạng thái khốn khổ, người ta có thể suy đoán một cách cẩn thận rằng Bạc Quả Dự Lưu thoát khỏi **các Pháp Phiền Nã** đủ cường hữu lực để dẫn đến những trạng thái tái sinh như vậy.

*The **Visuddhimagga** also points out that a Stream Entrant has succeeded in drying up the vast ocean of **Saṃsāric** existence. As long as a person has not attained the first stage of enlightenment, he or she must continually perpetuate existence in the beginningless rounds of **Saṃsāra**. The scope of **Saṃsāra** is vast — you just keep going on and on. But a Stream Entrant has only a maximum of seven more existences to live before he or she gains complete enlightenment as an **Arahant**. What are seven existences compared to an eternity of innumerable lives ? For all practical purposes we can say the ocean has dried up.*

Bộ **Thanh Tịnh Đạo** cũng chỉ xuất rằng một Bạc Quả Dự Lưu đã thành công trong việc làm khô cạn đại dương bao la của **Vòng Luân Hồi** sinh tồn. Bao giờ một người đã không thành đạt giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, Ông ấy hoặc Bà ấy phải tiếp tục **nhất tái phản phục** (*lặp đi lặp lại hết lần này sang lần khác*) sự sinh tồn trong những **Vòng Luân Hồi** vô thủy vô chung. Phạm vi **Vòng Luân Hồi** thì bao la – bạn chỉ cứ tiếp tục đi liên tục. Thế nhưng một Bạc Quả Dự Lưu chỉ có tối đa bảy kiếp sinh tồn nữa để sống trước khi Ông ấy hoặc Bà ấy hoạch đắc sự giác ngộ hoàn toàn thành một **Bạc Vô Sinh**. Bảy kiếp sinh tồn là gì so với một sự vĩnh hằng với vô số kiếp sống ? Đối với tất cả các mục đích thực tế chúng ta

có thể nói đại dương đã khô cạn.

*Unwholesome **Kamma** can only occur under the influence of ignorance and craving. When a certain level of ignorance and craving disappears, so does the potential for certain unwholesome results, namely rebirth in states of misery. There is no limit to the evil people may do when still mercilessly assaulted by the **Kilesas** of wrong view of the self and of doubt about the path and **Kamma**. The atrocities they commit will lead to lower realms without a doubt. Lacking these **Kilesas**, a Stream Entrant will no longer commit terrible deeds that may lead to such rebirth. Furthermore, his or her past **Kamma** which might have led to such unfortunate rebirths is cut off at the moment of attaining the Noble Path consciousness. A Stream Entrant no longer need fear this intense suffering.*

Nghiệp Lực vô tình hảo chỉ có phát sinh dưới ảnh hưởng lực của sự bất tri tình đạt lý và lòng khát vọng. Khi đến một số trình độ của sự bất tri tình đạt lý và lòng khát vọng biến mất thì tiềm lực cho một số kết quả vô tình hảo, cụ thể là việc tái sinh trong những trạng thái khốn khổ, cũng biến mất. Không có sự giới hạn đối với điều tà ác người ta có thể tạo tác khi vẫn còn bị **các Pháp Phiền Não** thuộc kiến giải thố ngộ về tự ngã và sự hoài nghi về Đạo Lộ và **Nghiệp Lực** xung kích một cách **hào bất lân mẫn** (không một chút nào thương tiếc). Những hành vi tàn bạo họ phạm phải sẽ dẫn đến những Cõi Giới thấp hơn **hào vô nghi vấn** (hoàn toàn không một nghi vấn nào). Khi đã khuyết pháp **các Pháp Phiền Não** này, một Bạc Quả Dự Lưu sẽ không còn phạm phải những hành vi nghiêm trọng mà có thể dẫn đến việc tái sinh như vậy. Hơn nữa, **Nghiệp Lực** quá khứ của Ông ấy hoặc Bà ấy vốn có thể dẫn đến những sự tái sinh bất hạnh như vậy sẽ bị cắt đứt tại khoảnh khắc thành đạt tâm ý thức Thánh Đạo. Một Bạc Quả Dự Lưu không còn phải sợ hãi nỗi kịch thống này.

THE INALIENABLE PROPERTY OF NOBLE ONES TÀI SẢN BẤT KHẢ BÁC ĐOẠT CỦA CHƯ THÁNH NHÂN

*Another benefit of stream entry is realization of the Sevenfold Property of Noble Ones. Noble Ones are persons who are purified, noble of character, who have attained one of the four levels of enlightenment. Their properties are 1/ Faith (**Saddhā**), 2/ Morality (**Sīla**), 3/ Moral Shame (**Hiri**), 4/ Moral Dread (**Ottappa**), 5/ Learning (**Suta**), 6/ Charity (**Cāga**) and 7/ Wisdom (**Paññā**).*

Điều hữu ích khác của Quả Dự Lưu là sự chứng tri Thất Bội Tài Sản của Chư Thánh Nhân. Chư Thánh Nhân là các Bạc đã tịnh hóa, tính cách Thánh Thiện, là các Bạc đã thành đạt một trong bốn trình độ của sự giác ngộ. Những tài sản của các Ngài là 1/ Sự Tín Tâm (**Tín**), 2/ Quy Phạm Đạo Đức (**Giới**), 3/ Sự Tu Quý Đạo Đức (sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã) (**Tàm**), 4/ Nỗi Khủng Cự Đạo Đức (**Quý**), 5/ Sự Học Vấn (**Văn**), 6/ Lòng Từ Thiện (**Thí**) và 7/ Trí Tuệ (**Trí Tuệ**).

*Faith is a durable and unshakable confidence in the **Buddha**, **Dhamma** and the **Saṅgha**. It is unshakable because of direct experience and realization. A Noble One can never*

*be bribed or corrupted in any way to abandon the **Buddha, Dhamma and Saṅgha**. No matter what suave and cunning means, or frightening threats, a person might employ to this end, a Noble One can never be convinced to abandon his or her knowledge.*

Sự tín tâm là một sự tín niệm trì cửu và bất khả dao động vào **Đức Phật, Giáo Pháp** và **Tăng Đoàn**. Nó bất khả dao động vì sự trải nghiệm và sự chứng tri trực tiếp. Một Bậc Thánh Nhân không bao giờ có thể bị **hành hối** (đưa hối lộ) hoặc **thụ hối** (nhận hối lộ) trong bất luận phương thức nào để từ bỏ **Đức Phật, Giáo Pháp** và **Tăng Đoàn**. Bất luận phương pháp **viên hoạt** (khôn khéo, không bộc lộ khuyết điểm) và giáo hoạt nào, hoặc những **sự khủng hách** (lời dọa dẫm, dọa nạt) kinh hãi nào, một người có thể sử dụng đến mục đích này, một Bậc Thánh Nhân không bao giờ có thể bị thuyết phục để vứt bỏ tri thức của Ông ấy hoặc Bà ấy.

Morality is purity of conduct with respect to the five precepts. It is said that a Stream Entrant is incapable of deliberately breaking them, incapable of any wrong thoughts or actions leading to rebirth in states of woe. He or she will be free from the Threefold Immoral Behavior manifested through the body, will be largely free from wrong speech, will be free from wrong livelihood, and finally will be free from wrong effort in practicing a wrong spiritual path.

Quy Phạm Đạo Đức là phẩm hạnh thuần khiết hữu quan đến năm điều học giới. Người ta đã nói rằng một Bậc Quả Dự Lưu không có khả năng cố ý vi phạm chúng, không có khả năng có bất luận những sự nghĩ suy hoặc những hành động thô ngộ nào để dẫn đến việc tái sinh trong những trạng thái thống khổ. Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ thoát khỏi Tam Bội Hành Vi Bất Đạo Đức được hiển hiện thông qua sắc thân, sẽ thoát khỏi một cách chủ yếu ngôn ngữ bất đạo đức, sẽ thoát khỏi việc sinh kế bất chính đáng, và cuối cùng sẽ thoát khỏi sự nỗ lực bất chính đáng trong việc thực hành một đạo lộ tinh thần thô ngộ.

*The third and fourth properties, **Hiri** and **Ottappa**, we explained earlier. A Stream Entrant has these two aspects of conscience very strongly developed, and so will be incapable of performing bad deeds.*

Những tài sản thứ ba và thứ tư, **Tàm** và **Quý**, chúng ta đã giải thích trước đó. Một Bậc Quả Dự Lưu đã phát triển hai phương diện lương tâm này một cách hết sức cường hữu lực, và vì vậy sẽ không có khả năng thực hiện các hành vi bất hảo.

*The fifth property, learning, refers to the theory of meditation as well as a practical understanding of how to meditate. A Stream Entrant is indeed learned in the mechanics of walking this Noble Eightfold Path towards **Nibbāna**. **Cāga**, usually translated as charity, actually means relinquishment. A Stream Entrant generously relinquishes all **Kilesas** that produce results in lower realms. Moreover, he or she will be liberal in **Dāna**; his or her generosity will be continuous and very real.*

Tài sản thứ năm, sự học vấn, đề cập đến học thuyết thiền định cũng như một sự tuệ tri thực tế về cách thức thiền định. Một Bậc Quả Dự Lưu xác thực đã tu học trong phương pháp thao tác bộ hành trong Bát Bội Thánh Đạo này hướng đến **Níp Bàn**. **Thí**, thường được phiên dịch là lòng từ thiện, một cách xác thiết có nghĩa là sự phóng khí. Một Bậc Quả Dự Lưu phóng khí một cách đại lượng tất cả **các Pháp Phiền Não** sản sinh những kết quả trong các Cõi Giới thấp hơn. Hơn nữa, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ kháng khái trong **Xả Thí**; lòng khoan hồng đại lượng của Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ được liên tục và hết sức chân thật.

*The last property is wisdom. This refers to **Vipassanā** insight and wisdom. A Stream Entrant's practice will be free from wrong mindfulness and wrong concentration. He or she will also be free from very explosive **Kilesas** which erupt within and manifest physically, vocally or mentally, and from fear of evil rebirth.*

Tài sản cuối cùng là trí tuệ. Điều này đề cập đến tuệ giác và trí tuệ **Minh Sát Tuệ**. Việc thực hành của một Bậc Quả Dự Lưu sẽ thoát khỏi sự chú niệm thố ngộ và sự định thức thố ngộ. Ông ấy hoặc Bà ấy cũng sẽ thoát khỏi **các Pháp Phiền Não** vốn bộc phát hết sức nhanh chóng ở bên trong và hiển hiện về mặt thể chất, về lời nói hoặc về mặt tinh thần, và không còn sợ hãi trong việc tái sinh tà ác.

Personal peace is of utmost importance. It can be achieved in freedom from fear. If many people are capable of realizing such peace — if many people actually have that peace within — you can imagine how conducive it would be to world peace. World peace can only start from within.

Sự bình an cá nhân là điều cực kỳ trọng yếu. Nó có thể hoạch đắc trong sự miễn trừ sợ hãi. Nếu như nhiều người có khả năng chứng tri sự bình an như vậy – nếu như nhiều người một cách xác thiết có được sự bình an ở bên trong – bạn có thể tưởng tượng nó sẽ hữu trợ như thế nào đối với sự hòa bình thế giới. Sự hòa bình thế giới chỉ có thể bắt đầu từ ở bên trong.

A TRUE CHILD OF THE BUDDHA **MỘT CHÂN NHI ĐỒNG CỦA ĐỨC PHẬT**

*Another benefit of stream entry is that one becomes a true child of the **Buddha**. Many are devoted. They may have great faith and make daily offerings to the Triple Gem of **Buddha, Dhamma** and **Saṅgha**, but due to changes in circumstances it is always possible for a person to give up faith. He or she may be reborn without it. You may be very holy and goodhearted in this life, but next time you could turn out a rascal. There is no insurance for you until you attain the first stage of enlightenment and become a true daughter or son of the Lord **Buddha**.*

Điều hữu ích khác của Quả Dự Lưu đó là người ta trở thành một chân nhi đồng của **Đức Phật**. Nhiều người đã trung thành. Họ có thể có sự tín tâm cực hạo và hàng ngày phụng hiến những tế phẩm đến Tam Bảo là **Đức Phật, Giáo Pháp** và **Tăng Đoàn**, thế nhưng do

những sự biến cải trong các cảnh huống luôn là điều khả thi cho một người từ bỏ sự tín tâm. Ông ấy hoặc Bà ấy có thể được tái sinh mà không có điều đó. Bạn có thể hết sức thánh khiết và hảo tâm trường trong kiếp sống này, thế nhưng lần sau bạn có thể xuất hiện một hạng vô lại. Không có sự bảo chứng an toàn nào cho bạn mãi đến khi bạn thành đạt giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ và trở thành một chân nữ nhi hoặc nam nhi của **Đức Thế Tôn**.

*The **Pāli** term used in the **Visuddhimagga** is **Orasaputta** which means a real, full-fledged, redblooded child. **Putta** is often translated as son, but actually it is a general term for progeny, including daughters.*

Trong thuật ngữ **Pāli** được sử dụng trong Bộ **Thanh Tịnh Đạo** là **Chân Nam Tử** có nghĩa là một chân nhi đồng, hoàn toàn hợp cách, **huyết khí phương cương** (tính chất cứng cỏi). **Nam Tử** thường được dịch là nam nhi, thế nhưng một cách xác thiết nó là một thuật ngữ chung cho **hậu đại** (người đời sau, thế hệ sau), bao gồm cả những nữ nhi.

*There are hundreds more benefits that can be obtained, the **Visuddhimagga** says. In fact, the benefits of stream entry are beyond number. A Stream Entrant is totally committed to the **Dhamma**, intensely interested in listening to the true **Dhamma**; and can understand **Dhamma** that is profound and not easily grasped by others. When a Stream Entrant hears a discourse that is well-delivered, he or she will be filled with joy and rapture.*

Bộ **Thanh Tịnh Đạo** nói có hàng trăm điều hữu ích hơn nữa mà có thể hoạch đắc. Trong thực tế, những điều hữu ích của Quả Dự Lưu là vô số. Một Bạc Quả Dự Lưu đã hoàn toàn tận tâm tận trách với **Giáo Pháp**, đã cảm ứng thú vị một cách cực độ trong việc lắng nghe Chân **Giáo Pháp**; và có thể tuệ tri **Giáo Pháp** thâm áo và không dễ dàng bị các tha nhân khổng chế. Khi một Bạc Quả Dự Lưu nghe một bài diễn giảng đã được khéo khai thuyết, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ sung mãn với niềm lạc sự và sự cuồng hỷ.

*And because a **Sotāpanna** has stepped into the stream, his or her heart will always be with the **Dhamma**. In executing his or her duties in the world, the Stream Entrant will be like mother cow, who eats grass and still watches over her tender calf. The heart of the **Sotāpanna** is inclined to **Dhamma**, but he or she will not shirk worldly responsibilities. Stream Entrants gain concentration very easily if they put appropriate effort in meditation, wishing to walk further on the path.*

Và bởi vì một **Bạc Thất Lai** đã bước vào Thánh Lưu, nội tâm của Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ luôn ở với **Giáo Pháp**. Trong khi chấp hành trách nhiệm của Ông ấy hoặc Bà ấy trong thế gian, Bạc Quả Dự Lưu sẽ tự hồ bỏ mẹ, khi đang ăn cỏ và vẫn duy hộ bê non của mình. Nội tâm **Bạc Thất Lai** đã khuynh hướng về **Giáo Pháp**, thế nhưng Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ không trốn tránh những trách nhiệm thế tục. Những Bạc Quả Dự Lưu hoạch đắc sự định thức một cách hết sức dễ dàng nếu như họ nỗ lực thích hợp trong thiền định, nguyện vọng bộ hành xa hơn trên đạo lộ.

A VEHICLE FOR EVERYONE, A VEHICLE THAT NEVER BREAKS DOWN
MỘT CƠ ĐỘNG XA DÀNH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI,
MỘT CƠ ĐỘNG XA KHÔNG BAO GIỜ BỊ HỎNG

*The **Buddha** concluded by saying explicitly that meditative achievement is not differentiated on a basis of sex. Either a woman or a man, he said, could trust this chariot to carry him or her to **Nibbāna**, the chariot was, and is, available to all.*

Đức Phật đã kết thúc bằng cách thuyết một cách minh xác rằng sự thành tựu hãm nhập thâm tư đã không phân biệt trên một cơ sở tính biệt. Ngài đã thuyết, hoặc là một nữ nhân hoặc là một nam nhân có thể tương tín cỗ song luân chiến xa này chuyên chở Ông ấy hoặc Bà ấy đến **Níp Bàn**, cỗ song luân chiến xa đã và đang sẵn sàng cho tất cả mọi người.

In the modern age we have a myriad vehicles available. Ever new inventions appear in the field of transportation. Human beings can travel overland and sea or in the sky. An ordinary person can go around the world without much trouble. Men have walked on the moon. Spacecraft have gone to other planets and even beyond.

Trong thời đại đương thời chúng ta có sẵn sàng vô số cơ động xa. Những sự phát minh mới bao giờ cũng xuất hiện trong lĩnh vực vận chuyển. Chúng nhân hữu tình có thể du hành trên đất liền và biển cả hoặc trên không trung. Một người bình thường có thể đi vòng quanh thế giới mà không gặp nhiều khó khăn. Nhân loại đã bộ hành trên mặt trăng. Thái không thuyền đã đi đến những hành tinh khác và thậm chí còn xa hơn nữa.

*No matter how far vehicles go through space, however, it is unlikely they will be of any help bringing you to **Nibbāna**. If indeed there is a vehicle that stops in **Nibbāna**, I would like to have it. However, I have not yet heard advertisements or assurances of any such extraordinary vehicle that could carry a person to the safe haven of **Nibbāna**.*

Bất luận các cơ động xa thông qua trong không gian được bao xa, tuy nhiên, thật không chắc là chúng sẽ có sự bang trợ nào cho việc đưa bạn đến **Níp Bàn**. Nếu như xác thực có một cơ động xa ngừng lại trong **Níp Bàn**, Sư cũng sẽ muốn có nó. Tuy nhiên, Sư chưa từng nghe những sự quảng cáo hoặc các sự bảo chứng về bất luận cơ động xa phi thường nào như vậy có thể đưa một người đến trú xứ an toàn **Níp Bàn**.

No matter how advanced scientific technology may be, there is no guarantee that even the most sophisticated vehicle is accident free. Fatal accidents occur on land, on sea, in the air and in space. Many people have died in this way. I do not suggest that this renders the vehicles useless. It is just that there is no guaranteed safety in them. The only vehicle with one hundred per cent insurance coverage is the Noble Eightfold Path.

Bất luận kỹ thuật khoa học tiên tiến có thể như thế nào, không có sự bảo chứng rằng ngay cả cơ động xa tinh mật nhất cũng không có sự cố. Những sự cố trí mạng phát sinh trên

đất liền, trên biển cả, trong không trung và trong không gian. Nhiều người đã tử vong trong phương thức này. Sự không cho rằng điều này làm cho các cơ động xa vô dụng. Điều này chỉ xác thực rằng không có sự an toàn nào được bảo chứng trong chúng. Cơ động xa duy nhất với một trăm phần trăm bảo hiểm là Bát Bội Thánh Đạo.

Modern cars have a high standard of performance and safety. If you are rich you can afford an extremely comfortable, fast, luxurious automobile and can have it conveniently at your disposal. If you are not rich you can get a loan, or rent a limousine or a sports car for a short time, or you can ride on public transportation. Even if you are poor you can always stand by the road and hitch a ride.

Những xe hiện đại có một tiêu chuẩn cao về tính năng và độ an toàn. Nếu như bạn giàu, bạn có thể có đủ khả năng mua một khí xa cực kỳ thư thích, nhanh chóng, xa hoa sang trọng và có thể có nó một cách thuận tiện cho việc sử dụng của mình. Nếu như bạn không giàu bạn có thể vay một tá khoản, hoặc thuê một **hào hoa kiệu xa** (xe có màn che xa xỉ) hoặc một xe thể thao trong một thời gian ngắn, hoặc bạn có thể đi trong sự vận chuyển công cộng. Mặc dù bạn nghèo bạn luôn có thể đứng chờ bên đường và đi nhờ xe.

However, there is no guarantee that performance will be faultless even if the car is your own. You have to fill up your car with gas, maintain it in various ways, repair it when it breaks down — there are many chores involved. All the vehicles will be towed to the junkyard someday, and the more you use them, the closer they get to that final resting place.

Tuy nhiên, không có sự bảo chứng rằng tính năng sẽ **vô khả khiêu tích** (không thể bị xoi mói, bất bẻ) mặc dù chiếc xe là của riêng bạn. Bạn phải làm đầy ắp xăng chiếc xe của mình, bảo trì nó trong nhiều phương thức sai biệt, sửa chữa nó khi nó bị hỏng – có nhiều công việc chán ghét hữu quan chặt chẽ. Tất cả các cơ động xa sẽ bị kéo đến trạm phế phẩm một ngày đó, và bạn càng sử dụng chúng nhiều hơn, chúng càng gần đến nơi an nghỉ cuối cùng hơn.

*It would be preferable to produce a **Nibbāna** vehicle with the same sophistication and high standards, for this is a vehicle that never wears out. How good it would be if such a vehicle were easily accessible to common people ! If anyone could own a vehicle to **Nibbāna**, imagine what a peaceful world it would be. This vehicle leads to something priceless. **Nibbāna** cannot be bought, no matter how wealthy you may be, nor can it be rented. You have to work for it so that it belongs to you. It will only be useful if it becomes your own property.*

Sẽ khả thích hợp khi sản xuất một cơ động xa **Níp Bàn** với cùng độ tiên tiến và những tiêu chuẩn cao, vì đây là một cơ động xa không bao giờ bị hư hỏng. Sẽ thiện hảo biết bao nếu như một cơ động xa như vậy mà người bình thường có thể có được một cách dễ dàng ! Nếu như ai đó có thể có được một cơ động xa đi đến **Níp Bàn**, hãy tưởng tượng điều đó sẽ là một

thế gian an tịnh như thế nào. Cơ động xa này dẫn đến một điều gì đó vô giá. **Níp Bàn** không thể nào mua được, bất luận bạn có thể giàu có như thế nào, mà nó cũng không thể nào thuê mượn được. Bạn phải nỗ lực vì nó nhằm để nó thuộc về bạn. Nó chỉ sẽ hữu dụng nếu như nó trở thành tài sản của riêng bạn.

*In this world most vehicles are ready-made. They come from the factory. But this vehicle leading to **Nibbāna** has to be self-made. It is a do-it-yourself kit. You must have faith at the start that **Nibbāna** is in your reach, and faith in the path that will lead you to your destination. You must also have motivation, a sincere and committed desire to strive for that goal. But motivation alone will not get you far unless you act upon it. You must work, put in the effort to be mindful, persevering and enduring moment after moment so that concentration builds and wisdom begins to blossom and mature.*

Trong thế gian này đa phần cơ động xa là những thành phẩm. Chúng được chế thành từ công xưởng. Thế nhưng cơ động xa này dẫn đến **Níp Bàn** phải là **kháo tự kỷ phấn đấu thành công** (dựa vào chính mình phấn đấu để thành công). Nó là một **thành sáo công cụ** (thành bộ hoàn chỉnh) **tự kỷ động thủ** (tự thân bắt tay làm). Bạn cần phải có sự tín tâm ngay từ đầu rằng **Níp Bàn** nằm trong ảnh hưởng lực của mình, và sự tín tâm trong đạo lộ sẽ dẫn bạn đến mục đích của mình. Bạn cũng cần phải có động cơ, một sở nguyện cầu chân thành và tận tâm tận trách phấn đấu cho mục tiêu ấy. Thế nhưng đơn độc động cơ sẽ không giúp bạn tiến xa trừ phi bạn hành động theo nó. Bạn cần phải nỗ lực, nỗ lực cần niệm, kiên trì bất giải và trì tục từng mỗi khoảnh khắc nhằm để sự định thức phát triển và trí tuệ bắt đầu phát triển và thành thực.

*Would it not be wonderful if the Noble Eightfold Path were ready-made on an assembly line ? Unfortunately, it is not, and that is why you poor souls have to do your own manufacturing. You arm yourself with faith and the strong desire to realize your goal. You intend to practice through thick and thin, undergoing difficulties, fatigue and tiredness and the strain of struggling to assemble your vehicle. You come to put forth energy to keep its wheels rolling. You try to keep the bodywork of mindfulness intact. You fix firmly your backrest of **Hiri** and **Ottappa** so that you can rely upon it. You train your driver to go straight. Finally, after passing through various stages of insight, you gain possession of the **Sotāpattimagga** vehicle, Stream Entrant path consciousness. When this vehicle becomes your own possession, you will have very easy and convenient access to **Nibbāna**.*

Sẽ không tuyệt diệu nếu như Bát Bội Thánh Đạo đã được thành phẩm trong một **trang phối tuyến** (dây chuyền lắp ráp) sao ? Một cách bất hạnh, không phải vậy, và đó là lý do vì sao thật đáng thương cho bạn phải do chính mình tạo ra sản nghiệp. Bạn tự trang bị với sự tín tâm và sở nguyện cầu kiên quyết để chứng tri mục tiêu của mình. Bạn kế hoạch việc thực hành **bất cố gian nan hiểm trở**, kinh lịch qua những nỗi gian nan, mệt mỏi và sức lực giảm sút vì quá sức và sự khản trương trong việc phấn đấu thu tập cơ động xa của mình. Bạn nghĩ

đến dốc hết khả năng sức hoạt lực để giữ cho những bánh xe của nó lăn tròn. Bạn cố gắng giữ thân xe chú niệm hoàn hảo vô tổn hoại. Bạn tu lý một cách ổn cố vật tựa lưng **Tàm** và **Quý** nhằm để cho bạn có thể y kháo vào nó. Bạn đào tạo người lái xe của mình đi thẳng. Cuối cùng, sau khi kinh lịch qua những giai đoạn tuệ giác sai biệt, bạn có quyền sở hữu cơ động xa **Thất Lai Đạo**, tâm ý thức Đạo Dự Lưu. Khi cơ động xa này trở thành vật sở hữu của riêng mình, bạn sẽ hết sức dễ dàng và thuận tiện đi đến **Níp Bàn**.

Once this Stream Entrant vehicle is completed, it will never depreciate in value or run down. It is quite unlike vehicles presently available on this planet. You never need to oil or lubricate it, repair it or replace it. The more you use it, the stronger and more sophisticated it gets. It is totally accident free. When you travel on this vehicle, you have one-hundred-percent guaranteed safety.

Một khi cơ động xa Quả Dự Lưu đã hoàn thành, nó sẽ không bao giờ hạ thấp giá trị hoặc đình chỉ vận chuyển. Nó hoàn toàn không giống như các cơ động xa hiện có trong hành tinh này. Bạn không bao giờ cần châm rót dầu hoặc bôi trơn nó, sửa chữa nó hoặc canh hoán nó. Bạn càng sử dụng nó, nó càng trở nên cường hữu lực hơn và càng tinh mật hơn. Nó hoàn toàn không có sự cố. Khi bạn du hành trên cơ động xa này, bạn đã được bảo chứng một trăm phần trăm an toàn.

*As long as we live on this earth, we will be subjected to ups and downs and vicissitudes of life. At times things go smoothly and well; at other times, disappointment and discouragement, suffering and sorrow are the rule. However, one who has gained possession of this Stream Entrant path vehicle glides smoothly through rough times, and does not fall over too sharply in good times. The gates to misery are closed and he or she always has free access to the safe haven of **Nibbāna**.*

Bao giờ mà chúng ta sống trên quả địa cầu này, chúng ta sẽ có khả năng chịu đựng những sự thăng hoa và các sự trầm trệ và những trầm phù nhân sinh. Đôi khi mọi việc tiến triển một cách thuận lợi và thiện hảo; tại những thời điểm khác, sự thất vọng và sự nản lòng, sự đông thống và nỗi bi thương là quy tắc. Tuy nhiên, người nào đã hoạch đắc cơ động xa Dự Lưu Đạo này, vị ấy hoạt động một cách bình ổn qua những thời điểm gian nan, và không đổ ngã một cách quá đột nhiên trong những thời điểm thuận lợi. Những cánh cửa dẫn đến sự khốn khổ đã đóng lại và Ông ấy hoặc Bà ấy luôn có được sự tự do tiến nhập trú xứ an toàn **Níp Bàn**.

It is impossible to sing all the praises of this great vehicle, but be assured that if you really complete it and own it, you will have access to the fulfillment of life.

Thật bất khả thi để xướng lên tất cả những thi ca tán tụng về cơ động xa cực hảo này, thế nhưng hãy xác bảo rằng nếu như bạn xác thực hoàn thành nó và làm chủ nó, bạn sẽ có cơ hội hưởng dụng sự mãn túc của đời sống.

Please do not entertain any thoughts of surrender, but rather put forth all the energy and effort you have. Strive to assemble this vehicle and have it safely in your possession.

Xin đừng nuôi dưỡng bất luận những sự nghĩ suy đầu hàng nào, mà trái lại hãy dốc hết tất cả sức hoạt lực và sự nỗ lực mà bạn có được. Hãy phấn đấu thu tập cơ động xa này và có nó một cách an toàn trong sự sở hữu của mình.

THE GATES OF MISERY ARE CLOSED NHỮNG CÁNҺ CỬA KHỔN KHỔ ĐÃ ĐÓNG LẠI

*The essential form of this chariot, this **Dhamma** vehicle, was first revealed to the world by the **Buddha** about 2,525 years ago or more, in the discourse called The **Sutta** on the Turning of the Wheel of the Law, the first discourse after his enlightenment.*

Hình thức trọng yếu của cỗ song luân chiến xa này, cơ động xa **Giáo Pháp** này, đã được **Đức Phật** triển hiện đến thế gian cách đây khoảng 2,525 năm về trước hoặc lâu hơn nữa, trong bài diễn giảng đã được gọi **Kinh Văn Chuyển Pháp Luân**, bài diễn giảng đầu tiên sau sự giác ngộ của Ngài.

*Before the **Buddha** appeared, the world lived in total darkness, in ignorance of the Noble Eightfold Path. Recluses and renunciates, sages and philosophers, all held their own views and opinions, speculations and pet theories about the truth.*

Trước khi **Đức Phật** xuất hiện, thế gian đã sống trong màn hắc ám hoàn toàn, trong sự bất tri tình đạt lý về Bát Bội Thánh Đạo. Những ẩn cư giả và những Bậc tuyên bố phóng khí, những trí giả và những triết hịc giả, tất cả đã nắm giữ những kiến giải và các quan điểm của riêng mình, những sự suy trắc và các học thuyết sùng ái về sự thật (*Chân Lý*).

*Then as now, some people believed **Nibbāna** was the happiness of sensate pleasure, and so they immersed themselves in pleasure. Others looked with disdain at this behavior and reacted against it, mortifying themselves. They deprived their bodies of sense comfort and delight, seeing this as a noble endeavor. In general, beings lived in delusion. They had no access to the truth, and so their beliefs and actions were arbitrary. Each person had a view or opinion and, based thereon, did a thousand and one different things.*

Xưa cũng như bây giờ, một số người đã cho rằng **Níp Bàn** đã là niềm hạnh phúc của cảm giác khoái lạc, và vì vậy họ đã tự đắm mình trong sự khoái lạc. Các tha nhân đã bỉ thị hành vi này và đã phản ứng chống lại điều đó, đã tự khắc chế bản thân. Họ đã bác đoạt cảm giác thư thích và khoái lạc ở sắc thân mình, tri kiến điều này là một sự nỗ lực cao quý. Nói chung, chúng hữu tình đã sống trong sự thố giác. Họ không tiến nhập sự thật, và vì vậy các niềm tin và những hành động của họ đã là **vũ đoán** (*quyết đoán bừa bãi*). Mỗi người có một kiến giải hoặc quan điểm và, đã dựa trên đó, đã làm một ngàn lẻ một điều sai biệt.

*The **Buddha** accepted neither sense indulgence nor asceticism. His way is between the two, inclining to neither extreme. When he revealed the Noble Eightfold Path to beings, true faith grounded in the truth of existence could arise. Faith could be placed on that which was true, instead of on just an idea.*

Đức Phật đã không tán thành cảm giác dung túng mà cũng không chủ nghĩa khổ hạnh. Đạo lộ của Ngài ở giữa hai bên, bất khuynh hướng cực đoan nào. Khi Ngài đã triển hiện Bát Bội Thánh Đạo đến chúng hữu tình, sự tín tâm chân chính được kiến lập trên sự thật của sự sinh tồn sẽ khởi sinh. Sự tín tâm có thể được đặt trên điều đã là đúng sự thật, thay vì chỉ vào một ý tưởng.

*Faith has a great influence on one's consciousness. That is why it is a controlling faculty. With faith there can be effort. Faith arouses motivation in practice and becomes the basis for all other **Dhammas**, like concentration and wisdom. When the **Buddha** first revealed the Noble Eightfold Path, he set the controlling faculties in motion. This view of **Dhammas** was set rolling in the hearts of beings, and thereby true freedom and happiness came within reach.*

Sự tín tâm có một ảnh hưởng lực cực hảo đến tâm ý thức của người ta. Đó là lý do vì sao nó là một quan năng không chế. Với sự tín tâm mới có thể có sự nỗ lực. Sự tín tâm kích khởi động cơ trong việc thực hành và trở thành cơ sở cho tất cả các **Giáo Pháp** khác, như sự định thức và trí tuệ. Khi **Đức Phật** lần đầu tiên đã triển hiện Bát Bội Thánh Đạo, Ngài đã khiến các quan năng không chế bắt đầu tiến hành hoạt động. Kiến giải về **Các Giáo Pháp** này đã chảy cuộn cuộn trong các nội tâm của chúng hữu tình, và do đó chân tự do và niềm hạnh phúc đã đến trong khả năng trí lực.

May your faith in the practice be sincere and profound. May this be the basis for your attainment of ultimate liberation.

Ước mong sự tín tâm của bạn trong việc thực hành được chân thành và thâm thúy. Ước mong đây là cơ sở cho việc thành tựu sự giải thoát tối hậu của bạn.

APPENDICES

PHỤ LỤC

THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT

HINDRANCES AND ANTIDOTES

THE PROGRESS OF INSIGHT

BẢY YẾU TỐ CỦA SỰ GIÁC NGỘ

NHỮNG PHÁP CHƯỚNG NGẠI TÌNH THẦN VÀ CÁC THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG SỰ TIẾN HÓA TUỆ GIÁC

NUMERICAL LISTS

GLOSSARY

INDEX

DANH SÁCH SỐ TỰ

THUẬT NGỮ BIỂU

SÁCH DẪN

THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT

BẢY YẾU TỐ CỦA SỰ GIÁC NGỘ

*In the chart below, each of the seven factors which lead to enlightenment, and which become properties of an enlightened person, is analyzed according to three aspects – its most salient characteristic, its function as it affects the general mental state, and its manifestation, or visible result within the mental field. This complete description comes from the **Buddhist***

texts known as the **Abhidhamma**. Following the characteristic, function and manifestation, practical ways for meditators to arouse each enlightenment factor during meditation are listed by source, either according to the **Buddha** or according to subsequent amplifications by commentators.

Trong biểu đồ dưới đây, mỗi yếu tố trong bảy yếu tố dẫn đến sự giác ngộ, và chúng trở thành những tài sản của một Bậc đã giác ngộ, đã được phân tích căn cứ theo ba phương diện – đặc tính hiển trước nhất của nó, chức năng của nó khi nó ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần phổ thông, và sự biểu hiện của nó, hoặc kết quả minh hiển trong lĩnh vực tinh thần. Sự miêu thuật hoàn chỉnh này xuất phát từ các văn bản kinh điển **Phật Giáo** được sở tri là **Vô Tỷ Pháp**. Tiếp theo đặc tính, chức năng và sự biểu hiện, những phương thức thực tế cho các thiền giả kích phát từng mỗi yếu tố giác ngộ trong thời gian thiền định đã được liệt kê theo căn nguyên, hoặc là căn cứ theo **Đức Phật** hoặc là căn cứ theo sự phóng đại theo sau bởi các nhà Chú Giải.

MINDFULNESS (SATI) **SỰ CHÚ NIỆM (NIỆM)**

Characteristic: Non-superficiality.

Function: Non-disappearance, or to keep the object in view.

Manifestation: Confrontation.

Ways of arousing:

*According to the **Buddha**: Mindfulness.*

According to the Commentaries:

- 1. Mindfulness and clear comprehension, or broad-based mindfulness.*
- 2. Dissociation from unmindful persons.*
- 3. Association with mindful persons.*
- 4. Inclination of the mind toward the development of mindfulness.*

Đặc tính: bất phu thiển.

Chức năng: phi tiêu thất, hoặc duy trì đối tượng trong kiến giải.

Sự biểu hiện: sự đối kháng.

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo **Đức Phật**: Sự chú niệm.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

1. Sự chú niệm và sự lý giải minh hiển, hoặc sự chú niệm **hữu quang phiếm cơ sở** (trên nền tảng rộng rãi).
2. Sự tách rời những người bất cẩn niệm.
3. Sự giao hữu với những người cẩn niệm.
4. Sự khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển sự chú niệm.

INVESTIGATION (DHAMMAVICAYA) SỰ THẨM DUYỆT (TRẠCH PHÁP)

*Characteristic: Intuitive knowledge of the nature of **Dhammas**, also of **Nibbāna**.*

Function: To dispel darkness.

Manifestation: Nonconfusion.

Ways of arousing:

*According to the **Buddha**: Direct perception.*

According to Commentaries:

- 1. To ask questions about **Dhamma** and meditation practice.*
- 2. Cleanliness of internal and external bases (the body and the immediate environment).*

3. Balancing the controlling faculties.

4. Avoiding unwise persons.

5. Associating with wise persons.

*6. Reflection on profound **Dhamma***

7. Commitment to cultivating investigation.

Đặc tính: Tri thức trực quan về thực tính **các Giáo Pháp**, cũng về **Níp Bàn**.

Chức năng: Xua tan màn sương tối.

Sự biểu hiện: Phi **hỗn hào** (lẫn lộn, khó phân biệt).

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo Đức Phật: Động sát lực trực tiếp.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

- 1. Vấn hỏi những nghi vấn về **Giáo Pháp** và sự thực hành thiền định.**
- 2. Sự thanh khiết những nội xứ và các ngoại xứ (sắc thân và môi trường trực tiếp).**
- 3. Việc bình hành các quan năng không chế.**
- 4. Sự tránh xa những người bất minh trí.**
- 5. Sự giao hữu với những bậc minh trí.**
- 6. Sự thâm tư về **Giáo Pháp** thâm thúy.**
- 7. Sự tận tâm tận trách trong việc tu dưỡng sự thẩm duyệt.**

COURAGEOUS EFFORT (VIRIYA) SỰ NỖ LỰC DỮNG CẢM (TINH TẤN)

Characteristic: Enduring patience in the face of suffering and difficulty.

Function: Supporting the mental state.

Manifestation: A bold and courageous mind.

Ways of arousing:

*According to the **Buddha**: Wise attention.*

According to the Commentaries:

1. Reflection of the fearsomeness of **Āpaya** or the states of misery one can fall into the absence of effort.

2. Reflection on the benefits of effort.

3. Reflecting on and trying to match the nobility of previous practitioners.

4. Respect and appreciation for alms food or other supports one has received.

5. Reflection on the sevenfold heritage of a Noble Person (see Numerical Lists, page....)

6. Reflecting on the greatness of the **Buddha**.

7. Reflecting on the greatness of the **Dhamma** which links the lineage of **Buddhas**, monks and nuns to oneself.

8. Reflecting on the greatness of those who practice **Brahmacariya**, or the **Saṅgha**.

9. Avoiding the company of lazy persons.

10. Associating with energetic persons.

11. Incline the mind toward developing energy.

Đặc tính: Sự kiên nhẫn trì tục đang khi đối diện với sự đông thống hoặc sự khó khăn.

Chức năng: Sự hỗ trợ trạng thái tinh thần.

Sự biểu hiện: Một tâm thức can đảm và dũng cảm.

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo **Đức Phật**: Sự chú ý minh trí.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

1. Sự thâm tư về nỗi kinh hãi của những trạng thái **Khổ Thú** hoặc những trạng thái khốn khổ mà người ta có thể堕 vào trong việc khuyết tịch sự nỗ lực.

2. Sự thâm tư về những điều hữu ích của sự nỗ lực.

3. Việc tư khảo và cố gắng phù hợp với phẩm chất cao quý của các thực tiễn giả trước đó.

4. Lòng tôn kính và sự cảm tạ cho việc trì bình khát thực hoặc các sự hỗ trợ khác mà người ta đã tiếp thụ.

5. Sự thâm tư về Thất Bội Di Sản của một Bạc Thánh Nhân (xem Danh Sách Số Tự, trang...).

6. Việc tư khảo về sự vĩ đại của **Đức Phật**.

7. Việc tư khảo về sự vĩ đại của **Giáo Pháp** hữu quan hệ với gia hệ của **Chư Phật**, các vị tu sĩ và các vị tu nữ với bản thân mình.

8. Việc tư khảo về sự vĩ đại của các Bạc thực hành **Phạm Hạnh**, hoặc **Tăng Đoàn**.

9. Sự tránh xa đoàn thể của những người lười biếng.

10. Sự giao hữu với những người tinh lực sung bái.

11. Khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển hoạt lực.

RAPTURE (PĪTI)

SỰ CUỒNG HỠ (HỠ LẠC)

Characteristic: Happiness, delight and satisfaction.

Function: Lightness and energy of body and mind.

Manifestation: Physical sensations of lightness.

Ways of arousing:

According to the **Buddha**: Wise attention to being effortful in bringing you wholesome feeling of rapture connected with the **Buddha, Dhamma and Saṅgha**.

According to the Commentaries:

1. **Buddhānussati**, recollection of the virtues of the **Buddha**.
2. Recollection of the virtues of the **Dhamma**.
3. Recollection of the virtues of the **Saṅgha**.
4. Recollection of one's own moral purity.
5. Recollection of one's own generosity.
6. Recollection of the virtues of **Devas** and **Brahmas**.
7. Reflection on the peace of cessation of the **Kilesas**, either in **Nibbāna**, in the **Jhāna**, or in deep meditations one has experienced.
8. Avoid the company of rough, angry and coarse persons.
9. Cultivate friends who are warm, loving and refined.
10. Reflect on the **Suttas**.
11. Incline the mind toward developing rapture.

Đặc tính: Niềm hạnh phúc, niềm cao hứng và sự mãn túc cảm.

Chức năng: Sự khinh doanh và sự hoạt lực của sắc thân và tâm thức.

Sự biểu hiện: Những cảm giác thể chất của sự khinh doanh.

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo **Đức Phật**: Sự chú ý minh trí để nỗ lực trong việc mang lại những cảm thọ cuồng hỷ tịnh hảo đã hữu quan với **Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn**.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

1. **Phật Tùy Niệm**, sự hồi ức về những phẩm hạnh cao thượng của **Đức Phật**.
2. Sự hồi ức về các mỹ đức của **Giáo Pháp**.
3. Sự hồi ức những phẩm hạnh cao thượng của **Tăng Đoàn**.
4. Sự hồi ức về sự thuần khiết đạo đức của chính mình.
5. Sự hồi ức về sự khoan hồng đại lượng của chính mình.
6. Sự hồi ức về những mỹ đức của **Chư Thiên** và **Chư Phạm Thiên**.
7. Việc tư khảo về sự an tịnh của việc đình chỉ các **Pháp Phiền Não**, hoặc trong **Níp Bàn**, trong **Những Thiền Định**, hoặc trong những thiền định thâm khắc mà người ta đã trải nghiệm.
8. Việc tránh xa đoàn thể những người thô bạo, phẫn nộ và thô tháo
9. Sự kiến lập những bằng hữu có sự thân thiện hòa mục, tâm lòng hỷ ái và ưu nhã.

10. Việc tư khảo những **Kinh Văn**.

11. Khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển sự cuồng hỷ.

TRANQUILITY (PASSADDHI)

SỰ NINH TỊNH (KHINH AN)

Characteristic: Calmness of body and mind; end of agitation

Function: To extract or suppress mental heat due to restlessness, dissipation or remorse

Manifestation: Nonagitation of body and mind

Ways of arousing:

*According to the **Buddha**: Wise attention directed toward developing wholesome mental states, especially meditative states, which allow tranquility*

According to the Commentaries:

1. *Sensible and nutritious food*

2. *Suitable weather*

3. *Comfortable, but not luxurious, posture*

4. *Maintaining a balanced effort in practice*

5. *Avoiding bad-tempered, rough or cruel people*

6. *Associating with calm and gentle people*

7. *Inclining the mind toward the development of tranquility*

Đặc tính: Sự trấn tĩnh sắc thân và tâm thức, chấm dứt nổi tiêu lự bất an.

Chức năng: Bạt xuất hoặc trấn áp áp lực của tâm thức mà khởi sinh do nổi tiêu lự bất an, sự tiêu tán hoặc sự hồi hận.

Sự biểu hiện: Sự phi tiêu lự bất an của sắc thân và tâm thức.

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo **Đức Phật**: Sự chú ý minh trí đã tập trung hướng đến việc phát triển những trạng thái tinh thần tịnh hảo, đặc biệt là những trạng thái hãm nhập thâm tư, vốn trợ cấp sự ninh tịnh.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

1. Thực phẩm minh trí và hữu dinh dưỡng.

2. Thời tiết thích hợp.

3. Tư thế thư thích, thế nhưng không thập phần thư thích.

4. Việc duy trì một sự nỗ lực đã bình hành trong việc thực hành.

5. Việc tránh xa những người dễ nổi nóng, thô bạo hoặc tàn nhẫn.

6. Việc giao hữu với người bình tịnh và ôn nhu.

7. Khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển sự ninh tịnh.

CONCENTRATION (SAMĀDHI)

SỰ ĐỊNH THỨC (ĐỊNH)

Characteristic: Nondispersal

Function: To collect the mind

Manifestation: Peace and stillness

Ways of arousing:

According to the **Buddha**: Continuous wise attention aimed at the development of concentration.

According to the Commentaries:

1. Purity of internal and external bases (cleanliness of body and immediate environment).

2. Balance of the controlling faculties.

3. Skill in the concentration object (applicable to **Jhāna** practice).

4. Uplifting the mind when it is depressed.

5. Calming the mind when it is excited.

6. Bringing happiness to the mind when it is withered by pain.

7. Continuous, balanced awareness.

8. Avoiding unconcentrated people.

9. Associating with concentrated people.

10. Reflecting on the peace of the **Jhānic** absorptions.

11. Inclining the mind toward the development of concentration.

Đặc tính: Bất phân tán.

Chức năng: Thu tập tâm thức.

Sự biểu hiện: Sự an tịnh và sự tịch tịnh.

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo **Đức Phật**: Sự chú ý minh trí liên tục, đã ngăn trướng mục đích hướng đến việc phát triển sự định thức.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

1. Sự thuần khiết các nội căn và những ngoại căn (sự thanh khiết ở sắc thân và môi trường trực tiếp).

2. Sự bình hành các quan năng không chế.

3. Việc kỹ năng trong sự định thức vào đối tượng (áp dụng cho việc thực hành **Thiền Định**).

4. Việc chấn phần tâm thức khi nó đã bị uể oải chán nản.

5. Sự bình tịnh tâm thức khi nó đã bị kích động.

6. Mang lại niềm hạnh phúc cho tâm thức khi nó đã bị khô héo bởi nỗi thống khổ.

7. Luôn trì cửu ý thức được bình hành.

8. Việc tránh xa người đã không tập trung.

9. Việc giao hữu với người đã tập trung.

10. Việc tư khảo sự an tịnh của các Pháp **Thiền Định An Chỉ**.

11. Khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển sự định thức.

EQUANIMITY (UPEKKHĀ)

SỰ TRẦN TỊNH (XẢ)

Characteristic: The balancing of opposed mental states

Function: To fill in where there is a lack and to reduce excess

Manifestation: A state of ease and balance

Ways of arousing:

*According to the **Buddha**: Wise attention; that is continuous mindfulness based on the intention to develop equanimity*

According to the Commentaries:

- 1. An equanimous attitude toward all living beings, not to be too attached to anyone*
- 2. A balanced attitude toward nonliving objects, such as property.*
- 3. Avoiding people who are deeply possessive or otherwise lack equanimity.*
- 4. Association with those who are not too strongly attached to beings or possessions, and who otherwise demonstrate equanimity.*
- 5. Inclining the mind toward developing equanimity.*

Đặc tính: Việc bình hành các trạng thái tinh thần đối lập.

Chức năng: Điền bổ nơi mà có một sự khuyết thiếu và giảm thiểu nơi mà có sự quá lượng.

Sự biểu hiện: Một trạng thái khinh tung tự tại và trần định.

Các phương thức kích khởi:

Căn cứ theo **Đức Phật**: Sự chú ý minh trí, nghĩa là, sự chú niệm liên tục đã dựa trên tác ý phát triển sự trần tịnh.

Căn cứ theo các Bộ Chú Giải:

1. Một thái độ bình thân đối với mọi chúng sinh hữu tình, không quá dính mắc với bất luận ai.
2. Một thái độ được bình hành đối với các đối tượng phi sinh mạng, chẳng hạn tài sản.
3. Việc tránh xa người có tính chiếm hữu dục cường liệt thâm thiết hoặc không thì khuyết pháp sự trần tịnh.
4. Việc giao hữu với những người không quá dính mắc với chúng hữu tình hoặc tài sản, và nếu không thì người biểu lộ sự trần tịnh.
5. Khuynh hướng tâm thức đến việc phát triển sự trần tịnh.

HINDRANCES AND ANTIDOTES

NHỮNG PHÁP CHƯỚNG NGẠI TINH THẦN VÀ CÁC THỦ PHÁP ĐỐI KHÁNG

Aspects of the concentrated mind have the capacity to remedy problematic mental states. Here are the factors of the first **Jhāna**, or state of concentration, paired with the hindrance each overcomes:

Jhāna factor	Overcomes
Vitakka , aiming	Thīna Middha , sloth and torpor
Vicāra , rubbing	Vicikicchā , skeptical doubt
Pīti , delight	Vyāpāda , aversion
Sukha , happiness	Uddhacca Kukkucca , restlessness
Ekagattha , one-pointed	Kāmacchanda , sense desire

Các phương diện của tâm thức đã tập trung có năng lực sửa chữa các trạng thái tinh thần tạo thành vấn đề. Ở đây là các yếu tố của **Thiền Định** thứ nhất, hoặc trạng thái của sự định thức, đã được kết đôi với Pháp chương ngại tinh thần với mỗi Pháp áp phục:

Yếu tố Thiền Định :	Các Pháp áp phục:
Tầm , sự miêu chuẩn	Hôn Trầm Thụy Miên , sự giải đãi và sự thụy miên
Tứ , sự ma sát	Hoài Nghi , sự nghi ngờ thắc mắc.
Hỷ Lạc , niềm cao hứng	Cừu Hận , sự chán ghét.
An Lạc , niềm hạnh phúc	Trạo Cử Hối Hận , sự tiêu tảo bất an và sự ưu lự.
Nhất Thống , sự nhất tâm	Tham Dục , lòng dục vọng.

THE PROGRESS OF INSIGHT
SỰ TIẾN BỘ TUỆ GIÁC

As **yogis** practice **Vipassanā** meditation under the instruction of a qualified teacher, they become able to perceive different truths about Reality not accessible to ordinary consciousness. These meditative insights tend to occur in a specific order regardless of personality type or level of intelligence, successively deepening along with the concentration and purity of mind that result from proper meditation practice. This list is provide with a strong cautionary note: if you are practicing meditation, don't think about progress ! It is quite impossible for even the most experienced meditator to evaluate his or her own practice; and only after extensive personal experience and training can a teacher begin to recognize the specific, subtle signs of this progression in the verbal reports of another meditator.

Khi các hành giả thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** dưới sự giáo đạo của một vị Giáo Thọ hữu tư cách, họ trở nên có khả năng nhận thức được những sự thật sai biệt về Pháp Chân Đế không dễ lý giải với tâm ý thức bình thường. Những tuệ giác hãm nhập trầm tư có xu hướng phát sinh trong một trình tự cụ thể bất lý hội thể loại cá tính hoặc trình độ trí lực, càng lúc càng gia thâm một cách liên tục cùng với sự định thức và sự thuần khiết ở tâm thức là kết

quả của việc thực hành thiền định chính xác. Danh sách này được cung cấp với một chủ ý nhắc nhở kiên định: nếu như bạn đang thực hành thiền định, đừng nghĩ suy về sự tiến bộ ! Hoàn toàn bất khả thi ngay cả đến vị thiền giả đã có trải nghiệm nhất để bình giá chính việc thực hành của Ông ấy hoặc Bà ấy, và chỉ sau sự trải nghiệm và việc huấn luyện cá nhân rộng rãi một vị Giáo Thọ mới có thể bắt đầu chứng tri những trưng triệu cụ thể, vi tế của sự tiến bộ này trong các sự báo cáo bằng lời nói của vị thiền giả khác.

INSIGHT INTO MIND AND MATTER **TUỆ GIÁC VỀ TÂM THỨC VÀ VẬT CHẤT**

*Awareness of a distinction between the observing mind or consciousness and matter, the objects of consciousness. Seeing that one hundred percent of one's experience is composed of mind and matter, this insight temporarily remove the wrong view that a self exists independent of matter and mind. As long as mindfulness is sustained, doubt in the **Dhamma** remains in abeyance.*

Việc ý thức về một sự sai biệt giữa tâm thức đang quan sát hoặc tâm ý thức và vật chất, các đối tượng của tâm ý thức. Tri kiến rằng một trăm phần trăm sự trải nghiệm của người ta đã được tổ thành tâm thức và vật chất, tuệ giác này một cách tạm thời tiêu trừ kiến giải thô ngộ rằng một tự ngã hiện hữu độc lập với vật chất và tâm thức. Bao giờ sự chú niệm đã được duy trì, sự hoài nghi trong **Giáo Pháp** vẫn còn bị gác lại.

INSIGHT INTO CAUSE AND EFFECT **TUỆ GIÁC VỀ NGUYÊN NHÂN VÀ HỆ QUẢ**

Direct apprehension of the causal relationship between mind and matter. For example, subsequent to a mental intention, a series of physical sensations arise and one has a sudden intuition of the causal relationship. Or, a painful sensation gives rise to a wish to move the body. Seeing that there is only mind and matter, and that these are the elements that cause each other to come into existence, this insight removes the wrong view that an external force is responsible for our experiences. Seeing that there is only a continuous chain of Causes and Effects, this insight removes the false idea that event occur in a haphazard, uncaused manner.

Sự quán pháp trực tiếp về việc cấu thành nguyên nhân giữa tâm thức và vật chất. Ví dụ, theo sau một tác ý tinh thần, một chuỗi nối tiếp nhau các cảm giác thể chất khởi sinh và người ta có một trực giác đột nhiên về sự cấu thành nguyên nhân. Hoặc, một cảm giác đông thống dẫn khởi tới một nguyện vọng di động sắc thân. Tri kiến rằng chỉ có tâm thức và vật chất, và rằng những điều này là các yếu tố tạo ra lẫn nhau để kế thừa sự sinh tồn, tuệ giác này tiêu trừ kiến giải thô ngộ rằng một cường lực ngoại giới chịu trách nhiệm cho những sự trải nghiệm chúng ta. Tri kiến rằng chỉ có một chuỗi liên tục Các Nguyên Nhân và Những Hệ

Quả, tuệ giác này tiêu trừ khái niệm thô ngộ rằng sự kiện phát sinh trong một phương thức tập loạn, vô tác nhân.

**INSIGHT INTO IMPERMANENCE,
UNSATISFACTORINESS AND ABSENCE OF SELF**
TUỆ GIÁC VỀ SỰ KHÔNG THƯỜNG TỒN,
SỰ BẤT MÃN Ý VÀ SỰ KHUYẾT TỊCH TỰ NGÃ

Aniccavipassanāññāṇa: Seeing of Impermanence in the perpetual and inescapable vanishing of objects of consciousness. Removes the wrong view of permanence, and lessens pride and conceit.

Vô Thường Minh Sát Trí: Tri kiến về Sự Không Thường Tồn trong sự tan biến **nhất tái phản phục** (lập đi lập lại hết lần này sang lần khác) và bất khả đào ty ở các đối tượng của tâm ý thức. Tiêu trừ kiến giải thô ngộ về sự thường tồn, và giảm thiểu tính tự tôn và lòng tự phụ.

Dukkhavipassanāññāṇa: Observing the breakup of objects, especially painful sensations, one understands the Unsatisfactoriness, the oppressiveness of impermanence. Realization that there is no refuge within objects and that Impermanence is frightful and undesirable. Removes the false view that enduring satisfaction can be attained within the realm of Impermanence.

Khổ Đau Minh Sát Trí: Việc quan sát sự phá liệt ở các đối tượng, đặc biệt là những cảm giác đông thống, người ta tuệ tri Sự Bất Mãn Ý, sự áp bức của tính không thường tồn. Sự chứng tri rằng không có **sự tỵ hộ** (sự che chở bảo hộ) ở trong các đối tượng và rằng tính Không Thường Tồn là đáng sợ và bất khả vọng cầu. Tiêu trừ kiến giải thô ngộ rằng sự mãn ý trì tục có thể được hoạch đắc ở trong Cõi Giới của tính Không Thường Tồn.

Anattavipassanāññāṇa: Then, seeing the uncontrollability within the Impermanence and Painfulness of objects. Removes the illusion that oneself, or any other agency, can prevent or direct the passing away of object; and clears away the false notion that an inherent essence is present in oneself, mind, or matter. These three intuitions correspond to the first **Vipassanā Jhāna**, and are accompanied by reflective thinking about the universality of Impermanence, Unsatisfactoriness, and Absence of Self. One reflects that there was no time, nor will there ever be a time, when objects have not been characterized by these three marks of conditionally.

Vô Ngã Minh Sát Trí: Thế rồi, tri kiến tính vô pháp khống chế ở trong sự không thường tồn và sự đông thống của các đối tượng. Tiêu trừ sự ảo tưởng rằng bản thân, hoặc bất luận tác dụng nào khác, có thể ngăn chặn hoặc quản lý sự diệt vong của đối tượng; và thanh trừ quan niệm thô ngộ rằng một bản chất cố hữu hiện diện trong bản thân, tâm thức hoặc vật

chất. Ba sự trực giác này tương xứng với **Thiền Định Minh Sát Tuệ** đầu tiên, và đã cùng đi với sự nghĩ suy trầm tư về tính phổ biến của Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch Tụ Ngã. Người ta thâm tư rằng đã không có lúc nào, cũng sẽ không bao giờ có lúc nào, khi các đối tượng đã không được đặc trưng bởi ba tiêu chí phụ hữu điều kiện này.

*Sammasanañāṇa, verified knowledge by comprehension: The three marks of Impermanence, Suffering and Absence of Self, seen clearly together. One feels a conviction that the **Dhamma** is true as one has heard it. This insight, together with the previous group, is the full development of the first **Vipassanā Jhāna**, and the dawning of **Vipassanā** Right View, which sees every object and experience under the triple aspects of Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self.*

Quán Trạch Trí (Phổ Thông Trí), tri thức đã được chứng thực qua sự lý giải: Ba tiêu chí về Sự Không Thường Tồn, Sự Đông Thống và Sự Khuyết Tịch Tụ Ngã, đã đồng thời tri đắc một cách thanh sở. Người ta cảm thọ một sự kiên định tín niệm rằng **Giáo Pháp** là đúng sự thực như người ta đã được nghe. Tuệ giác này, nhất khởi với nhóm trước, là sự phát triển hoàn chỉnh của **Thiền Định Minh Sát Tuệ** đầu tiên, và sự khai đoan của Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) **Minh Sát Tuệ**, vốn tri đắc mọi đối tượng và trải nghiệm dưới ba phương diện của Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch Tụ Ngã.

INSIGHT INTO ARISING AND PASSING AWAY TUỆ GIÁC VỀ SỰ KHỞI SINH VÀ SỰ DIỆT VONG

The mind clearly sees the momentary arising and passing away of objects; that is, the very rapid beginning and ending of each mental and physical phenomenon.

*This insight corresponds to the second **Vipassanā Jhāna**, characterized by the weakening of conceptual thought and the arising of extremely strong rapture and comfort. Because some aspects of mindfulness are as yet undeveloped in this stage, there also is grasping onto these pleasant experiences (the “defilements of insight.”) **Yogis** feel strong faith and a desire to preach the **Dhamma**, and may believe themselves to be enlightened.*

Tâm thức tri đắc một cách minh hiển sự khởi sinh và sự diệt vong phiến khắc của các đối tượng; nghĩa là, giai đoạn bắt đầu và giai đoạn kết thúc hết sức nhanh chóng của mỗi hiện tượng tinh thần và thể chất.

Tuệ giác này tương xứng với **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ hai, đã được đặc trưng bởi sự suy yếu của tư tưởng khái niệm và việc khởi sinh của sự cuồng hỷ và sự thư thích một cách phi thường. Vì một số phương diện của sự chú niệm khi vẫn chưa phát triển trong giai đoạn này, nên cũng có sự chấp trước vào những sự trải nghiệm duyệt ý (“các Pháp ô nhiễm tinh thần của tuệ giác”). Các hành giả cảm thọ sự tín tâm kiên định và một sở nguyện cầu thuyết giảng **Giáo Pháp**, và có thể tự tương tín mình đã giác ngộ.

INSIGHT INTO PATH AND NOT-PATH

TUỆ GIÁC VỀ ĐẠO LỘ VÀ PHI ĐẠO LỘ

*As **yogis** are encouraged to note the faith and rapture they experience, grasping onto these experiences begins to diminish. **Yogis** gain the conviction that simple noting is the true path of practice rather than the generation of blissful states. From this point they proceed onward with confidence. In this insight, the third **Vipassanā Jhāna** begins to predominate. Its predominant factor is happiness or comfort, and the equanimity that underlies all the **Vipassanā Jhānas** begins to be strongly apparent. **Yogis** may be able to sit for long periods without suffering from painful sensations.*

Khi các hành giả đã được cổ lệ chú niệm sự tín tâm và sự cuồng hỷ mà họ trải nghiệm, khi việc chấp trước vào những sự trải nghiệm bắt đầu suy yếu. Các hành giả hoạch đắc sự kiên định tín niệm rằng việc chú niệm đơn giản là đạo lộ thực hành chân chính còn hơn là việc sản sinh các trạng thái cực lạc. Từ thời điểm này họ tiến triển với niềm tự tín. Trong tuệ giác này, **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ ba bắt đầu chiếm địa vị chủ đạo. Yếu tố chiếm ưu thế của nó là niềm hạnh phúc hoặc sự thư thích, và sự trấn tĩnh làm cơ sở cho tất cả các **Thiền Định Minh Sát Tuệ** bắt đầu trở nên minh hiển một cách cường hữu lực. Các hành giả có thể có khả năng tọa hành trong những đoạn thời gian dài mà không có sự đông thống từ những cảm giác đông thống.

INSIGHT INTO DISSOLUTION TUỆ GIÁC VỀ SỰ GIẢI TÁN

*The mind loses contact with the beginnings and middles of each object, and focuses instead on endings. Thus, awareness perceives nothing but dissolution everywhere it comes to rest. Conceptual images of the body become indistinct. As insight into dissolutions matures, a neutral feeling begins to predominate in body and mind, neither comfortable nor uncomfortable. The **yogi's** mind can rest, coolly observing the dissolution of all phenomena. This insight is the onset of the fourth **Vipassanā Jhāna**. The factor of happiness and comfort disappears and equanimity begins to predominate. Conceptual thought no longer sprouts up within each moment of insight or direct awareness.*

Tâm thức thoát ly sự tiếp xúc với những giai đoạn bắt đầu và các giai đoạn giữa ở mỗi đối tượng, và thay vào đó tập trung vào các giai đoạn kết thúc. Như vậy, sự ý thức nhận thức không có gì khác ngoài sự giải tán ở mọi nơi khi nó đi đến sự tịnh chỉ. Những ấn tượng khái niệm về sắc thân bắt đầu mờ hồ. Khi tuệ giác về những sự giải tán thành thực, một cảm thọ trung tính bắt đầu chiếm địa vị chủ đạo trong sắc thân và tâm thức, không có nội tâm thư thái mà cũng không có trạng thái bất tự tại. Tâm thức hành giả có thể tịnh chỉ, đang quan sát một cách điềm tĩnh sự giải tán của mọi hiện tượng. Tuệ giác này là giai đoạn bắt đầu **Thiền Định Minh Sát Tuệ** thứ tư. Yếu tố hạnh phúc và sự thư thích biến mất và sự trấn tĩnh bắt đầu chiếm địa vị chủ đạo. Tư tưởng khái niệm không còn tấn tốc sinh trưởng ở trong từng mỗi

khoảnh khắc của tuệ giác hoặc sự ý thức trực tiếp.

INSIGHT INTO FEAR TUỆ GIÁC VỀ SỰ SỢ HÃI

Seeing the fearsomeness of all phenomena.

Tri kiến nổi kinh hãi của tất cả các hiện tượng.

INSIGHT INTO DISGUST TUỆ GIÁC VỀ SỰ CHÁN GHÉT

Seeing the disgusting nature of all phenomena as they decay and fall apart.

Tri kiến thực tính của tất cả các hiện tượng khiến cho người ta kinh tởm khi chúng suy biến và tan rã.

INSIGHT INTO THE WISH FOR LIBERATION TUỆ GIÁC VỀ NGUYỆN VỌNG GIẢI THOÁT

The arising of a profound impulse to continue the practice, driving onward to reach the cessation of all unsatisfying experiences.

Việc khởi sinh của một xung động lực thâm thúy để tiếp tục thực hành, hướng về phía trước để đạt đến sự đình chỉ tất cả các sự trải nghiệm bất mãn ý.

INSIGHT INTO EQUANIMITY REGARDING ALL OBJECTS TUỆ GIÁC VỀ SỰ TRẦN TỊNH HỮU QUAN TẤT CẢ CÁC ĐỐI TƯỢNG

Balance is reestablished as mindfulness becomes extremely agile, picking up objects quickly before the mind can be perturbed by pleasantness or unpleasantness. There is a sense of coolness and steadiness in the absence of reactions.

Sự bình hành đã được trọng tâm kiến lập khi sự chú niệm trở nên một cách cực kỳ cơ mẫn, nắm bắt các đối tượng một cách nhanh chóng trước khi tâm thức có thể bị giao loạn bởi tính duyệt ý hoặc tính bất duyệt ý. Có một cảm giác lãnh tĩnh và sự bình ổn trong sự khuyết pháp các phản ứng.

*During this insight, practitioners experience a peaceful mental state similar the mind of an **Arahant**, or perfectly purified enlightened being. It is from this state of extreme balance that the mind may be able to penetrate into the peace of **Nibbāna**.*

Trong suốt tuệ giác này, các thực tiễn giả trải nghiệm một trạng thái tinh thần an tịnh tương tự tâm thức của một **Bậc Vô Sinh**, hoặc Bậc hữu tình đã giác ngộ một cách hoàn toàn

tịnh hóa. Chính từ trạng thái cực kỳ bình hành này mà tâm thức có thể có khả năng thâm thấu sự an tịnh **Níp Bàn**.

INSIGHT INTO NIBBĀNA, THE HAPPINESS OF PEACE TUỆ GIÁC VỀ NÍP BÀN, NIỀM HẠNH PHÚC AN TỊNH

Mental and physical phenomena come to a stop. Path and Fruition Consciousness; Nibbāna; Reviewing Consciousness.

Các hiện tượng tinh thần và thể chất đi đến một sự đình chỉ. Tâm Ý Thức Đạo Lộ và Quả Vị, **Níp Bàn**, Tâm Ý Thức Thâm Tra.

*This is the experience commonly known as enlightenment, and it is irreversibly transforming. According to the **Buddha** there are four levels of enlightenment. Each of them is reached after culmination of the series of insights described above.*

Đây là sự trải nghiệm được sở tri một cách thông thường là sự giác ngộ, và đó là sự cải biến bất khả nghịch chuyển. Căn cứ theo **Đức Phật** có bốn trình độ của sự giác ngộ. Mỗi trình độ trong số ấy đã đạt đến đỉnh điểm của chuỗi các tuệ giác nối tiếp nhau đã được miêu thuật ở trên.

*On the first level, called **Sotāpanna** or stream entry, path consciousness uproots the defilements of wrong view of self, doubt, and adherence to wrong practices. Moreover, the **Kilesas** strong enough to cause rebirth in hell or as an animal are uprooted, and the remaining **Kilesas** are weakened. It is said that a **Sotāpanna** has only seven more existences remaining in **Samsāra**, meaning that only seven more times can he or she be reborn in a different realm from the one in which he or she expired; and, since the gates to the lower realms have been closed by the first path consciousness, all of these rebirths will take in the human realm or higher.*

Ở trình độ đầu tiên, đã được gọi **Thất Lai** hoặc Dự Lưu, tâm ý thức Đạo Lộ bạt khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần thuộc kiến giải thố ngộ về tự ngã, sự hoài nghi và việc tín phụng vào các sự thực hành thố ngộ. Hơn nữa, các **Pháp Phiền Não** đủ mạnh để tạo ra sự tái sinh trong Địa Ngục hoặc thành một Động Vật đã bị bạt khởi liên căn, và các **Pháp Phiền Não** còn lại đã bị suy yếu đi. Người ta đã nói rằng một **Bậc Thất Lai** chỉ còn lại bảy lần sinh tồn nữa trong **Vòng Luân Hồi**, có nghĩa là chỉ còn bảy lần nữa Ông ấy hoặc Bà ấy có thể tái sinh trong một Cõi Giới khác với Cõi Giới mà Ông ấy đã kết thúc; và, vì những cánh cổng dẫn đến các Cõi Giới thấp hơn đã bị tâm ý thức Đạo Lộ đóng lại, tất cả những sự tái sinh này sẽ diễn ra trong Cõi Giới Nhân Loại hoặc cao hơn.

Fruition consciousness is compared to water being poured on the ashes of a campfire. It cools the place from which the defilements have been uprooted.

Tâm ý thức Quả Vị đã được so sánh với nước được đổ vào đồng than tro của một lửa trại. Nó làm nguội đi nơi mà các Pháp ô nhiễm tinh thần đã bị bật khỏi liên căn.

*Reviewing consciousness reviews Path and Fruition consciousness, **Nibbāna** as an object of consciousness, and also survey the path ahead. One realizes that one's work of purification has, in a sense, just begun, for there are still **Kilesas** remaining to torment one.*

Tâm ý thức Thăm Tra thăm tra tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị, **Níp Bàn** là một đối tượng của tâm ý thức, và cũng tiến hành thăm tra Đạo Lộ phía trước. Người ta chứng tri rằng sự nỗ lực tịnh hóa của mình, trong một nghĩa nào đó, chỉ mới bắt đầu, vì vẫn còn các **Pháp Phiền Nã** phiền nhiễu mình.

FURTHER LEVELS OF ENLIGHTENMENT CÁC TRÌNH ĐỘ GIÁC NGỘ HƠN NỮA

***Sakadāgāmi, Ānagami, Arahant.** Progressions of Insight leading to the respective three Path and Fruition Consciousnesses:*

*A **Sotāpanna** is only partially enlightened. Three levels of purification remain to be striven for – three successively deeper immersions in the peace of **Nibbāna**, resulting in three successively deeper levels of happiness and contentment. The happiness of a pure mind is the true birthright of every human being. Every **yogi** should aspire to **Arahantship**, perfect peace, the eradication of all inner torment.*

Bậc Nhất Lai, Bậc Bất Lai, Bậc Vô Sinh. Những sự tiến bộ của tuệ giác dẫn đến ba tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị tương ứng:

Một **Bậc Thất Lai** chỉ mới giác ngộ một phần. Ba trình độ tịnh hóa vẫn còn phải phấn đấu – ba sự trầm tâm thâm khắc hơn một cách liên tục trong sự an tịnh **Níp Bàn**, dẫn đến ba trình độ của niềm hạnh phúc và sự mãn túc thâm khắc hơn một cách liên tục. Niềm hạnh phúc của một tâm thức thuần khiết là chân quyền lợi của mỗi nhân hữu tình. Mỗi hành giả nên cố gắng để đạt được **Quả Vị Vô Sinh**, sự an tịnh hoàn hảo, sự cản trừ mọi phiền nhiễu ở nội tâm.

NUMERICAL LISTS DANH SÁCH SỐ TỰ

TWO KINDS OF IGNORANCE – Not seeing what is true, that is, universal Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of inherent essence or Self; and seeing what is not true, namely that objects and experiences possess permanence, happiness, and inherent self-essence.

Hai Thể Loại Của Sự Bất Tri Tình Đạt Lý – Bất tri kiến điều gì đúng sự thực, nghĩa là, Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch của bản chất cố hữu hoặc Tự Ngã phổ biến; và tri kiến điều gì không đúng sự thực, đó là các đối tượng và những sự trải nghiệm sở hữu sự thường tồn, niềm hạnh phúc và bản chất tự ngã cố hữu.

TWO KINDS OF KILESAS – Those connected with objects, which arise in conjunction with desirable, unpleasant, or neutral object and in the absence of mindfulness; and those connected with the continuity of existence, which remain dormant and are uprooted by the respective path consciousness.

Hai Thể Loại Của **Các Pháp Phiền Não** – Các Pháp đã tương quan với các đối tượng, vốn khởi sinh trong sự kết hợp với đối tượng khả vọng cầu, bất duyệt ý hoặc trung tính và trong sự khuyết pháp của sự chú niệm; và các Pháp đã tương quan với sự liên tục của sự sinh tồn, vẫn còn tạm thời hoãn lại và đã bị bạt khởi liên căn bởi tâm ý thức Đạo Lộ tương ứng.

TWO KINDS OF RARE AND PRECIOUS PEOPLE IN THIS WORLD – Benefactors; grateful persons who remember the good that has been done for them and repay it when possible.

Hai Thể Loại Người Hân Kiến Và Trân Quý Trong Thế Gian Đây – Các Bậc tán trợ nhân; những người cảm kích nhớ đến điều thiện hảo đã được thực hiện cho họ và thường hoàn điều ấy khi khả thi.

TWO KINDS OF ULTIMATE REALITIES (Paramatthadhamma) – Conditioned Ultimate Realities, Asaṅkhāra Paramatthadhamma; Unconditioned Ultimate Realities, Nibbāna.

Hai Thể Loại Các Pháp Chân Đế Tối Hậu (**Pháp Siêu Lý**) - Các Pháp Chân Đế Tối Hậu Phụ Hữu Điều Kiện, **Pháp Siêu Lý Vô Vi**, Các Pháp Chân Đế Tối Hậu Vô Điều Kiện (*Chân Thực Hữu*), **Níp Bàn**.

TWO MAIN WEAKNESSES OF BEINGS – Lack of security, lack of true possessions.

Hai Thể Loại Nhược Điểm Chủ Yếu Của Chúng Hữu Tình: Khuyết pháp sự an toàn, sự khuyết pháp chân tài sản tối hảo.

THREE BATTALIONS OF MĀRA'S NINTH ARMY – Material gain in the form of donations from followers, the reverence of devotees, and fame or renown.

Ba Tiểu Đoàn Của Đội Quân **Ác Ma** Thứ Chín - Lợi ích vật chất trong hình thức những quyền tặng vật từ các tín đồ, lòng cung kính của những tín đồ kiên thành, và sự danh khí hoặc sự thanh vọng.

*THREE CHARACTERISTICS OF ALL PHENOMENA – **Anicca**, Impermanence; **Dukkha**, Suffering; **Anatta**, Absence of Enduring Self Essence.*

Ba Đặc Tính Của Tất Cả Hiện Tượng – **Vô Thường**, Sự Không Thường Tồn; **Khổ Đau**, Sự Đồng Thống; **Vô Ngã**, Sự Khuyết Tịch Trì Tục Bản Chất Tự Ngã.

THREE GREAT ACCOMPLISHMENTS OF BUDDHAS – By virtue of cause, by virtue of result, by virtue of service.

Tam Thành Tựu Vĩ Đại Pháp Của **Chư Phật**”: Sự thành tựu nguyên nhân, sự thành tựu kết quả và sự thành tựu phục vụ.

THREE KILESAS UPROOTED BY THE FIRST PATH CONSCIOUSNESS – Wrong view of self, doubt, and adherence to wrong practices.

Ba **Pháp Phiền Não** Đã Bị Bạt Khởi Liên Căn Bởi Tâm Ý Thức Đạo Lộ Thứ Nhất – Kiến giải thối ngộ về tự ngã, sự hoài nghi và việc tín phụng vào các sự thực hành thối ngộ.

*THREE KINDS OF ULTIMATE REALITIES – Mind, matter, and **Nibbāna**.*

Ba Thể Loại Về Các Pháp Chân Đế Tối Hậu – Tâm thức, vật chất và **Níp Bàn**.

THREE KINDS OF PSYCHIC POWERS – Superhuman physical feats, mind reading, and the power of instruction.

Ba Thể Loại Năng Lực Siêu Tự Nhiên - những công tích thể chất siêu nhân, năng lực **xai trắc** (phỏng đoán) tâm thức và năng lực giáo đạo.

*THREE KINDS OF SECLUSION – **Kāyaviveka** seclusion of the body through renunciation; **Cittaviveka**, seclusion of the mind through concentration; **Vikkhambana viveka**, seclusion due to the weakening of the **Kilesas**.*

Ba Thể Loại Pháp Tịch Tĩnh - **Thân Tịch Tĩnh**, sự tịch tịnh ở sắc thân thông qua sự tuyên bố phóng khí; **Tâm Tịch Tĩnh**, sự tịch tịnh ở nội tâm thông qua sự định thức; và **Ngũ Uẩn Tịch Tĩnh** / **Bạt Xuất Lai Tịch Tĩnh**, sự tịch tịnh do sự suy yếu của các **Pháp Phiền Não**.

THREE LEVELS OF EFFORT – Launching, persistent, liberating. Sometimes a fourth, fulfilling.

Ba Trình Độ Của Sự Nỗ Lực – Sự nỗ lực khởi động, sự nỗ lực trì tục tồn tại, sự nỗ lực cảm thấy giải thoát. Đôi khi một sự nỗ lực thứ tư, sự nỗ lực viên mãn.

THREE PERPETUATING DHAMMAS – Conceit, wrong view and craving.

Ba Pháp Vĩnh Cửu - Sự tự phụ, sự kiến giải thô ngộ và lòng khát vọng.

THREE-PHASE DESCRIPTION USED IN MEDITATION INTERVIEW – Occurrence of the object, your noting of the object, what happened to the object.

Sự Miêu Thuật Ba Giai Đoạn Trong Cuộc Phỏng Đàm Thiền Định – Sự phát sinh của đối tượng, việc chú niệm của bạn về đối tượng, điều gì đã xảy ra với đối tượng.

THREE TYPES OF PROPERTY – Movable, immovable, knowledge.

Ba Thể Loại Tài Sản – Động sản, bất động sản, sản quyền tri thức.

THREEFOLD TEACHING (OR TRAINING) – Sīla, Samādhi, Paññā: Morality, Concentration, Wisdom.

Tam Bội Pháp Giáo Huấn (Hoặc Bồi Huấn) - **Giới Luật, Định An Chỉ, Trí Tuệ:** Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức, Trí Tuệ.

TRIPLE GEM – Buddha, Dhamma, Saṅgha.

Tam Bảo: **Đức Phật, Giáo Pháp, Tăng Đoàn.**

FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS – Mindfulness of body, feeling, mind, objects of mind.

Bốn Nền Tảng Của Sự Chú Niệm – Sự chú niệm về sắc thân, cảm thọ, tâm thức, các đối tượng của tâm thức.

FOUR KINDS OF HAPPINESS PERTAINING TO THE FIRST FOUR VIPASSANĀ JHĀNAS – First Jhāna, the happiness of seclusion; second Jhāna, the happiness of concentration, which leads to rapture and comfort; third Jhāna, the happiness of comfort; fourth Jhāna, the happiness of wisdom.

Bốn Thể Loại Hạnh Phúc Hữu Quan Đến Bốn Thiền Định **Minh Sát Tuệ** Thứ Nhất – **Thiền Định** thứ nhất, niềm hạnh phúc của sự tịch tịnh, **Thiền Định** thứ hai, niềm hạnh phúc của sự định thức mà dẫn đến sự cuồng hỷ và sự thư thích, **Thiền Định** thứ ba, niềm hạnh phúc của sự thư thích, **Thiền Định** thứ tư, niềm hạnh phúc của trí tuệ.

FOUR POSTURES – Lying, sitting, standing, walking.

Bốn Tư Thế - Ngọa hành, tọa hành, trụ hành, bộ hành.

FOUR POWERS MOTIVATING A SUCCESSFUL MEDITATION PRACTICE – Willingness, vigor, strength of mind, wisdom or knowledge.

Bốn Năng Lực Thúc Đẩy Một Sự Thực Hành Thành Công - thúc đẩy một sự thực hành thành công - **Dục Lực** là sự hài lòng, **Tấn Lực** là sự cường kiện, sức mạnh tinh thần, trí tuệ hoặc tri thức.

FOUR STAGES OF NIBBĀNA ATTAINMENT – Sotāpanna, stream-entry, Sakadāgāmi, once-returner; Anāgāmi, non-returner; Arahant.

Bốn Giai Đoạn Cho Sự Thành Tựu **Níp Bàn** – **Bậc Thất Lai**, Dự Lưu, **Bậc Nhất Lai**, Bậc Nhất Thứ Phản Hồi Giả, **Bậc Bất Lai**, Bậc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả, **Bậc Vô Sinh**.

FIVE BENEFITS OF WALKING MEDITATION – Stamina for long journeys, stamina for meditation practice, good health, assistance in digestion, durable concentration.

Ngũ Điều Hữu Ích Thiền Định Bộ Hành – Sự nài lực để đi những chuyến lữ hành lâu dài, sự nài lực cho việc thực hành thiền định, sức khỏe hảo kiện khang, việc bang trợ trong sự tiêu hóa, sự định thức trì cửu.

FIVE CONTROLLING FACULTIES – Faith, energy or effort, mindfulness, concentration, wisdom.

Ngũ Quan Năng Không Ché - Sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực hoặc sự nỗ lực (*Tinh Tấn*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*) và trí tuệ (*Tuệ*).

FIVE FACTORS OF THE EIGHTFOLD PATH PREDOMINANTLY DEVELOPED DURING A MOMENT OF MINDFULNESS – Right Effort; mindfulness; concentration; Right Aim, Right View.

Năm Yếu Tố Của Bát Bội Đạo Đã Được Phát Triển Một Cách Chủ Yếu Trong Một Khoảnh Khắc Của Sự Chú Niệm - Sự Tinh Cần Chân Chính (*Chánh Tinh Tấn*), sự chú niệm (*Chánh Niệm*), sự định thức (*Chánh Định*), Sự Miêu Chuẩn (*ngắm trúng mục đích*) Chân Chính (*Chánh Tư Duy*); Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*).

FIVE HINDRANCES – Kāmacchanda, sense desire; Vyāpāda, aversion; Thīna Middha, sloth and torpor; Uddhacca Kukkucca, restlessness; Vicikiccha, skeptical doubt.

Ngũ Pháp Chướng Ngại Tinh Thần - **Tham Dục**, lòng dục vọng; **Cừu Hận**, sự yếm ó (*sự chán ghét*) hoặc sự phẫn nộ; **Hôn Trầm Thụy Miên**, sự giải đãi và sự thụy miên; **Trạo Cử Hối Hận**, sự tiêu tảo bất an và sự **ưu lự** (*buồn rầu lo lắng*); **Hoài Nghi**, sự nghi ngờ thắc mắc và sự phê bình.

FIVE JHĀNIC FACTORS – Vitakka, aiming; Vicāra, rubbing; Pīti, rapture or delight; Sukkha, happiness; Samādhī, concentration.

Năm Yếu Tố **Thiền Định – Tâm**, sự miêu chuẩn (*ngắm trúng mục đích*); **Tứ**, sự ma sát; **Hỷ Lạc**, sự cuồng hỷ hoặc niềm cao hứng; **An Lạc**, niềm hạnh phúc; **Định**, sự định thức.

FIVE KINDS OF DOUBT LEADING TO THE THORNY MIND – Doubt of the Buddha, of the Dhamma, of the Saṅgha, of oneself, and of others.

Năm Thể Loại Của Sự Hoài Nghi Dẫn Đến Tâm Thức Thích Thông – Sự hoài nghi về **Đức Phật**, về **Giáo Pháp**, về **Tăng Đoàn**, về chính mình, và về các tha nhân.

FIVE MENTAL FETTERS – To be chained to sense objects; overattachment to one's own body; overattachment to the bodies of others; overattachment to food; wishing for rebirth in a realm of subtle material pleasure.

Ngũ Thúc Phược Tinh Thân - Là đã hệ phược với các đối tượng cảm quan (*Cảnh Trần*); sự chấp trước quá độ vào sắc thân của chính mình; sự chấp trước quá độ vào sắc thân của các tha nhân; sự chấp trước quá độ vào thực phẩm; sự nguyện vọng được tái sinh trong một Cõi Giới khoái lạc hình sắc vi tế.

FIVE PRECEPTS – Not to kill, not to take what is not given, to abstain from sexual misconduct, not to lie, not to take intoxicants.

Ngũ Điều Học Giới – Không sát sinh, không lấy điều không được cho, giới trừ tính dục tà hạnh, không nói dối, không dùng các chất túy tửu.

FIVE PROTECTIONS FOR MEDITATION (Nuggahitas) – Sīlanuggahita, morality; Suttanuggahita, understanding gained from discourses and texts; Sākkacchānuggahita, a teacher's guidance; Samathanuggahita, concentration; Vipassanānuggahita, forceful and continuous insight practice.

Ngũ Bảo Hộ Pháp Thiền Định (**Các Bảo Hộ Pháp**) - **Giới Luật Bảo Hộ**, Quy Phạm Đạo Đức; **Đa Văn Bảo Hộ**, sự tuệ tri được hoạch đắc từ những bài diễn giảng và các văn bản kinh điển; **Hội Thoại Bảo Hộ**, một sự dẫn đạo của vị Giáo Thọ; **An Chỉ Bảo Hộ**, sự định thức; **Minh Sát Tuệ Bảo Hộ**, việc thực hành tuệ giác mãnh lực và liên tục.

FIVE RESULTS OF MINFULNESS MEDITATION PRACTICE (Satipaṭṭhāna) – Purification of the mind, overcoming of sorrow, destruction of physical pain, overcoming mental distress, attainment of Nibbāna.

Ngũ Thành Quả Của Việc Thực Hành Thiền Định Chú Niệm (**Niệm Xứ**) - Sự tịnh hóa tâm thức, sự dục tuyệt nỗi bi thương và **sự động khốc** (*đau thương quá độ, khốc lốc thảm thiết*), sự tiêu diệt nỗi thống khổ thể chất, sự dục tuyệt nỗi thống khổ tinh thần, sự thành đạt **Níp Bàn**.

FIVE TYPES OF RAPTURE – Lesser, momentary, overwhelming, uplifting or

exhilarating, pervasive.

Năm Thể Loại Của Sự Cuồng Hỷ - Giáo Tiểu Cuồng Hỷ (**Khuddakāpīti – Tiểu Đản Hỷ**), Phiền Khắc Cuồng Hỷ (**Khaṇikāpīti – Sát Na Hỷ**), Áp Đảo Cuồng Hỷ (**Okkantikāpīti – Hải Triều Hỷ**), Chấn Phấn hoặc Hưng Phấn Cuồng Hỷ (**Ubbeṇḍāpīti – Khinh Thân Hỷ**), Di Mạn Cuồng Hỷ (**Pharaṇāpīti – Sung Mãn Hỷ**).

SIX KINDS OF RIGHT VIEW – Kammassakatā Sammādiṭṭhi, Right View of Kamma as one's only true property; Jhāna Sammādiṭṭhi, knowledge arising in conjunction with each of the eight stages of absorption; Vipassanā Sammādiṭṭhi, Right View of the universality of Impermanence, Suffering and Absence of Self; Noble Path Right View which uprooted certain Kilesas forever; Noble Fruition Right View which cools the embers left behind by the extinguished defilements; Reviewing Consciousness Right View, which review Path and Fruition consciousness, Nibbāna as an object of consciousness, the defilements uprooted and the remaining defilements.

Sáu Thể Loại Của Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) – 1/ **Chánh Kiến Nghiệp Chủ Nhân**, Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) về **Nghiệp Lực** là tài sản thực sự duy nhất của mình; 2/ **Chánh Kiến Thiền Định**, Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) về **Những Thiền Định**, tri thức khởi sinh trong sự kết hợp với từng mỗi thể loại của tám giai đoạn Pháp toàn thân quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chi*); 3/ **Chánh Kiến Minh Sát Tuệ**, Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) phát sinh như là một kết quả của các tuệ giác **Minh Sát Tuệ**, Sự Kiến Giải Chân Chính về tính phổ biến của Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã; 4/ **Chánh Kiến Thánh Đạo** đã bạt khởi liên căn một số **các Pháp Phiền Não** vĩnh viễn; 5/ **Chánh Kiến Thánh Quả** làm nguội đi những than hồng được bỏ lại đằng sau khi các Pháp ô nhiễm tinh thần đã hủy diệt; 6/ **Chánh Kiến Tâm Ý Thức Thâm Tra**, thâm tra tâm ý thức Đạo Lộ và Quả Vị, **Níp Bàn** là một đối tượng của tâm ý thức, các Pháp ô nhiễm tinh thần đã bạt khởi liên căn và các Pháp ô nhiễm tinh thần thặng dư.

SIX SENSE DOORS – Eye, ear, nose, tongue, body, mind.

Lục Môn Cảm Quan – Mắt, tai, mũi, lưỡi, sắc thân, tâm thức.

SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT – Mindfulness, investigation, energy, rapture or joy, tranquility, concentration, equanimity.

Bảy Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ - Sự chú niệm (*Niệm*), sự thâm duyệt (*Trạch Pháp*), sự nỗ lực (*Tinh Tấn*), sự cuồng hỷ (*Hỷ Lạc*), sự bình tịnh (*Khinh An*), sự định thức (*Định*) và sự trấn tịnh (*Xả*).

SEVENFOLD PROPERTY OF NOBLE ONES – Faith; morality; Hiri or moral shame; Ottappa or moral dread; Learning or expertise on the theory and practice of meditation;

Cāga or liberality with respect to relinquishing **Kilesas** as well as generosity in giving; and wisdom.

Thất Bội Tài Sản Của Chư Thánh Nhân - 1/ Sự Tín Tâm (**Tín**), 2/ Quy Phạm Đạo Đức (**Giới**), 3/ Sự Tu Quý Đạo Đức (*sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã*) (**Tàm**), 4/ Nổi Khủng Cự Đạo Đức (**Quý**), 5/ Sự Học Vấn (**Văn**) hoặc sự chuyên trường về lý thuyết và sự thực hành thiền định, 6/ **Thí** và sự khai minh với việc phóng khí **các Pháp Phiền Não** cũng như sự khoan hồng đại lượng trong việc xả thí, và 7/ Trí Tuệ (**Trí Tuệ**).

SEVEN TYPES OF SUITABILITY WHICH SUPPORT MEDITATION PRACTICE – Suitability of place, of resort, of speech, of person (teacher and community), food, or weather, or posture.

Bảy Thê Loại Thích Hợp Bang Trợ Việc Thực Hành Thiền Định - Sự thích hợp về vị trí, về chỗ lưu trú, về ngôn ngữ, về con người (Giáo Thọ và đoàn thể), về thực phẩm, hoặc thời tiết, hoặc tư thế.

*EIGHT ANTIDOTES TO DROWSINESS – Change one’s attitude and make meditation more dynamic; reflect on inspiring passages of **Dhamma**; redirect passages aloud; physical stimulation such as rubbing the ears; washing one’s face; washing one’s eyes; looking at a light; brisk walking meditation.*

Bát Thủ Pháp Đối Kháng Đối Với **Sự Hôn Hôn Dục Thụ** (*mơ mơ muốn ngủ, buồn ngủ*) - Chuyển biến thái độ của mình và thực hành thiền định sung mãn hoạt lực hơn, tư khảo về những đoạn văn khai phát linh cảm về **Giáo Pháp**, trùng tụng to tiếng những đoạn văn ấy, sự kích thích thể chất chẳng hạn như ma sát đôi tai, rửa gương mặt mình, quan khán một ánh sáng, thiền định bộ hành nhẹ nhàng thoải mái.

EIGHT PRECEPTS – Includes the Five Precepts, with the third converted to refraining from breaking celibacy, plus: refraining from taking food after noon, refraining from entertainments and adorning or perfuming one’s body, and refraining from sleeping on a high or luxurious bed.

Bát Điều Học Giới – Bao gồm ngũ điều học giới, với điều thứ ba được chuyển biến thành việc khắc chế sự vi phạm điều cấm dục, cộng với việc khắc chế việc thọ thực sau Ngọ, việc khắc chế sự giải trí và việc trang sức hoặc sử dụng hương khí khắp cả sắc thân mình, và việc khắc chế sự ngủ nghỉ trên giường cao hoặc xa hoa sang trọng.

NOBLE EIGHTFOLD PATH – Right View or Understanding, Right Thought or Aim, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

Bát Bội Thánh Đạo – 1/ Sự kiến giải chân chính hoặc sự hiểu biết chân chính (**Chánh Kiến**), 2/ sự suy nghĩ chân chính hoặc sự miêu chuẩn (*sự ngấm trúng mục đích*) chân chính

(*Chánh Tư Duy*), 3/ ngôn ngữ chân chính (*Chánh Ngữ*), 4/ hành động chân chính (*Chánh Nghiệp*), 5/ việc nuôi mạng chân chính (*Chánh Mạng*), 6/ sự tinh cần chân chính (*Chánh Tinh Tấn*), 7/ sự chú niệm chân chính (*Chánh Niệm*) và 8/ sự định thức chân chính (*Chánh Định*).

NINE CAUSES FOR GROWTH OF THE CONTROLLING FACULTIES – Attention directed toward impermanence; care and respect for meditation; continuity of awareness; supportive environment; remembering and recreating beneficial circumstances; cultivation of enlightenment factors; intense effort; patience and perseverance; determination to reach liberation.

Chín Nguyên Nhân Dẫn Đến Sự Tăng Trưởng Các Quan Năng Không Chê - 1/ Sự chú ý đã tập trung hướng về sự không thường tồn (*Vô Thường*) tất cả các đối tượng của tâm ý thức, 2/ sự cẩn thận và sự tôn kính trong việc thực hành thiền định, 3/ sự duy trì tính liên tục không bị gián đoạn của ý thức, 4/ một môi trường hỗ trợ thiền định, 5/ sự ký niệm những cảnh huống hoặc hành vi đã hữu dụng cho việc thực hành thiền định, 6/ việc tu dưỡng những ưu chất của tâm thức dẫn đến sự giác ngộ, 7/ sự nỗ lực một cách mật tập trong việc thực hành thiền định, 8/ sự kiên nhẫn và sự kiên trì bất giải khi đối diện với sự thống khổ hoặc những sự chướng ngại khác, 9/ sự quyết tâm tiếp tục thực hành cho đến khi người ta đạt đến mục tiêu giải thoát.

TEN ARMIES OF MĀRA – Sensual pleasures; discontent; hunger and thirst; craving; sloth and torpor; fear; doubt; conceit and ingratitude; gain, renown, honor and whatever fame is falsely received; self-exaltation and disparaging others.

Thập Đội Quân Ác Ma – 1/ Những cảm giác khoái lạc, 2/ sự bất mãn, 3/ sự đói và khát nước, 4/ lòng khát vọng, 5/ sự giải đãi và sự thụ miên, 6/ sự sợ hãi, 7/ sự hoài nghi, 8/ sự tự phụ và sự vọng ân phụ nghĩa, 9/ sự lợi lộc, sự thanh vọng, sự vinh dự và bất luận danh khí nào đã được công nhận một cách bất chính xác, 10/ tự khen mình và phỉ báng các tha nhân.

TEN KINDS OF CROOKED BEHAVIOR THẬP LOẠI HÀNH VI BẤT CHÍNH ĐÁNG

THREE KIND OF CROOKED BODILY BEHAVIOR: 1) Based on lack of loving-kindness and compassion, namely killing, harming, and oppressing others. 2) Based on greed, naming stealing or deceitful acquisition of other's property. 3) Based on lust, namely sexual misconduct.

Ba Thể Loại Hành Động Bất Chính Đáng Thuộc Về Sắc Thân (*Thân Tà Hạnh*): 1/ Đã được dựa vào sự khuyết pháp **Từ Ái** và **Bi Mẫn**, tâm lòng từ ái và sự đồng tình, cụ thể là việc sát tử, việc làm tổn hại và việc áp bức các tha nhân (*Sát Tử Tà Hạnh*). 2/ Đã được dựa vào sự tham lam, được định danh là việc **đạo thiết** (*trộm cắp, lấy trộm*) hoặc sự lừa đảo hoặc đắc tài sản của tha nhân (*Thâu Đạo Tà Hạnh*). 3/ Đã được dựa vào sự tham dục, cụ thể là

việc tính dục tà hạnh.

FOUR KINDS OF CROOKED VERBAL BEHAVIOR: 1) Lying. 2) Speech that causes disharmony. 3) Speech that is hurtful, coarse, crude or obscene. 4) Frivolous chatter.

Bốn Thê Loại Về Ngôn Ngữ Bất Chính Đáng (Ngữ Tà Hạnh): 1/ Việc nói dối (Vọng Ngữ Tà Hạnh). 2/ Ngôn từ đến nỗi gây ra sự bất hòa hòa (Ly Gián Ngữ Tà Hạnh). 3/ Ngôn từ mà có thể nói một cách **thương cảm tính** (làm tổn thương đến tình cảm), một cách thô lỗ và một cách thô tháo, một cách **cực kỳ yếm ố đâm uế** (tục tũ khiến người ta hết sức căm ghét) (Thô Ác Ngữ Tà Hạnh). 4/ Việc thoải mái nói lời nhảm nhí nhảm (Hỗ Ngôn Loạn Ngữ Tà Hạnh).

*THREE KINDS OF MENTAL CROOKEDNESS: 1) Thought of harming or cruelty toward self or others. 2) Covetous thoughts. 3) The wrong view of **Kamma**, namely that one's actions have no consequences.*

Ba Thê Loại Tinh Thần Bất Chính Đáng: 1/ Sự nghĩ suy làm tổn hại hoặc tàn nhẫn đối với bản thân hoặc tha nhân (Ý Sân Tà Hạnh). 2/ Những sự nghĩ suy tham cầu (Ý Tham Tà Hạnh). 3/ Sự kiến giải thô ngộ về Định Luật **Nghiệp Lực**, cụ thể là những hành động của mình không có những kết quả (Ý Tà Kiến Tà Hạnh).

TEN PRECEPTS – Includes the Eight Precepts, above, with the eighth on entertainments and adornment split, becoming eight and nine, plus: refraining from handling money.

Thập Điều Học Giới – Bao gồm bát điều học giới, ở trên, với điều thứ tám về sự giải trí và việc trang sức được tách ra, trở thành tám và chín, cộng thêm: việc khắc chế sự cầm nắm tiền bạc.

TWO HUNDRED AND TWENTY-SEVEN RULES FOR MONKS – The ten precepts, plus supplementary rules.

Hai Trăm Hai Mươi Bảy Điều Giáo Quy Cho Các Vị Tu Sĩ – Thập điều giới học, cộng với các điều giáo quy bổ sung.

GLOSSARY

THUẬT NGỮ BIỂU

Apadāna: The thirteenth division of the *Khuddakanikāya*. It is a **Buddhist Vitoe Sanctorum** and contains 547 biographies of monks (The *Cariyāpiṭaka* gives details of eleven more **Theras** not found in the Text: **Yasa, Nadīkassapa, Gayākassapa, Kimbila, Vajjiputta, Uttara, Aparā-Uttara, Bhaddaji, Sivika, Upavāna** and **Raṭṭhapāla**) and forty biographies of nuns, all mentioned as having lived in the time of the **Buddha**. In addition to these, there are two introductory chapters, the **Buddhāpadāna** and the **Paccekabuddhā padāna**, dealing with the **Buddha** and the **Pacceka Buddhas** respectively. It is worth noting that the **Buddhāpadāna** contains no account of the **Buddha's** life, either as **Gotama** or earlier, as **Bodhisatta** (see, however, s.v. **Pubbakammapiloti**). Nor does the **Paccekabud dhāpadāna** contain any life-histories. The stanzas are what might be more appropriately described as **Udāna**, and appear in the **Khaggavisāna Sutta** of the **Sutta Nipāta** (The **Mahāpadāna Sutta (Dīgha.)** where the word **Apadāna** is used as meaning the legend or life-story of a **Buddha** or a Great One - in this case the seven **Buddhas**. Or does **Mahāpadāna** mean the Great Story, i.e. the story of the **Dhamma** and its bearers and promulgation: the title of the **Mahāvastu**).

(Dictionary of *Pāli* Proper Names by **G.P. Malalasekera**; page 873, # 2).

Điển Cổ Kinh: Tập thứ mười ba của **Tiểu Bộ Kinh**. Đó là một tập lịch sử Phật Giáo và bao hàm 547 truyện ký của các tu sĩ (**Tiểu Nghĩa Kinh** cung cấp chi tiết thêm mười một **Trưởng Lão** nữa đã không tìm thấy trong Văn Bản: **Yasa, Nadīkassapa, Gayākassapa, Kimbila, Vajjiputta, Uttara, Aparā-Uttara, Bhaddaji, Sivika, Upavāna** và **Raṭṭhapāla**) và bốn mươi truyện ký của các tu nữ, tất cả đã đề cập đến là đã sống trong thời **Đức Phật**. Bỏ tước những điều này, có hai Chương Giới Thiệu, **Phật Điển Cổ Kinh** và **Độc Giác Phật Điển Cổ Kinh**, đề cập đến **Chư Phật** và **Chư Độc Giác Phật** một cách riêng lẻ. Điều đáng chú ý là **Phật Điển Cổ Kinh** không bao hàm việc miêu thuật về cuộc đời **Đức Phật**, hoặc là **Phật Gotama** hoặc xa hơn trong quá khứ (tuy nhiên, xin xem **Tiền Nghiệp Y Phục**). **Độc Giác Phật Điển Cổ Kinh** cũng không bao hàm bất luận truyện ký nào. Những đoạn thơ đã là những gì có thể miêu tả một cách thích hợp hơn là **Tự Thuyết Kinh**, và xuất hiện trong **Kinh Văn Sùng Gạc** trong **Kinh Tập**. (**Kinh Văn Đại Điển Cổ [Trường Bộ Kinh # 14]** nơi mà từ ngữ **Điển Cổ Kinh** đã được sử dụng với ý nghĩa truyền kỳ hoặc truyện ký của một **vị Phật** hoặc một **Bậc Vĩ Đại** – trong trường hợp này là bảy vị **Phật**. Hoặc **Đại Điển Cổ** có nghĩa là **Đại Truyện Ký**, tức là truyện ký về **Giáo Pháp** và những sự chuyên đạt cùng với sự ban bố **Giáo Pháp**: tiêu đề về **Đại Sử Ký**).

Most of the stories are found in the **Paramatthadīpanī**, the Commentary to the **Thera gāthā** and **Therīgāthā**, extracted from the **Apadāna** with the introductory words, “**tena vuttam Apadāne**”. But in numerous instances the names under which the verses appear in the **Paramatthadīpanī** differ from those subjoined to the verses in the **Apadāna**. In several

cases it is a matter of the Commentary giving a name while the *Apadāna* gives only a title. Sometimes the stories are duplicated in the *Apadāna* itself, the same story occurring in two places with a very slight alteration in words, even the name of the person spoken of being the same. Most often no reason can be assigned for this, except, perhaps, careless editing.

Đa phần những truyện ký đã được tìm thấy trong **Bộ Siêu Lý Minh Giải**, Bộ Chú Giải về **Trưởng Lão Tăng Kệ** và **Trưởng Lão Ni Kệ**, đã được trích lục từ **Điển Cổ Kinh** với những lời giới thiệu “**đề cập đến Điển Cổ Kinh**”. Thế nhưng trong nhiều tình huống, những danh từ theo những đoạn thơ xuất hiện trong **Bộ Siêu Lý Minh Giải** khác với những danh từ đã phụ thêm vào những đoạn thơ trong **Điển Cổ Kinh**. Trong một số trường hợp, đó là một nội dung của Bộ Chú Giải đã đưa ra một danh từ trong khi **Điển Cổ Kinh** đưa ra chỉ một tựa đề. Đôi khi những truyện ký đã được sao chép trong chính **Điển Cổ Kinh**, đồng nhất truyện ký đã phát sinh trong hai chỗ với một sự cải biên chút ít trong những từ ngữ, ngay cả danh xưng của nhân vật được nói đến cũng tương đồng. Thông thường nhất không có lý do nào có thể được chỉ định cho việc này, ngoại trừ, có lẽ việc biên tập bất cẩn.

The Apadāna is regarded as one of the very latest books in the Canon, one reason for this view being that while later books like the Buddhavaṃsa mention only twenty-four Buddhas previous to Gotama, the Apadāna contains the names of thirty-five. It is very probable that the different legends in the collection are of different dates.

Điển Cổ Kinh đã được coi là một trong những kinh sách mới nhất trong các kinh điển, một lý do cho quan điểm này là trong khi những kinh sách sau này như **Phật Hệ Tộc** chỉ đề cập hai mươi bốn vị **Phật** trước **Phật Gotama**, **Điển Cổ Kinh** bao hàm ba mươi lăm vị. Rất có khả năng là các truyện kỳ sai biệt trong bộ thu tập là có niên đại sai biệt.

According to the Sumaṅgala Vilāsinī, the Dīghabhāṇakas, who included the Khuddaka Nikāya in the Abhidhammapiṭaka, did not recognise the Apadāna. The Majjhimbhāṇakas included it in the Khuddaka Nikāya, which they regarded as belonging to the Suttapiṭaka.

There is a Commentary to the Apadāna called the Visuddhajanavilāsinī.

Theo Bộ Chú Giải **Diệu Kiết Tường Mỹ Lệ**, **Các Bối Tụng Nhân Trường Bộ Kinh**, họ đã kể **Tiểu Bộ Kinh** vào trong **Tạng Vô Tỷ Pháp**, đã không thừa nhận **Điển Cổ Kinh**. **Các Bối Tụng Nhân Trung Bộ Kinh** đã kể nó vào trong **Tiểu Bộ Kinh**, mà họ đã coi là thuộc về **Kinh Tạng**.

Có một Bộ Chú Giải về **Điển Cổ Kinh** được gọi là **Tịnh Nhân Mỹ Lệ**.

Abhidhamma: Buddhist analysis of consciousness. The “Third Basket” or group of texts in **Buddhism**.

Vô Tỷ Pháp: Sự phân tích về tâm ý thức **Phật Giáo**. “Giỏ thứ ba” hoặc nhóm văn bản kinh điển trong **Phật Giáo**.

Abhiññā: *Special knowledge; word for psychic powers.*

Thắng Trí: Trí thức đặc biệt, từ ngữ cho những năng lực siêu tự nhiên.

Abhirati: *One who delights in something, for example, the **Dhamma** and prefer meditation to seeking sensual pleasures.*

Niềm Cao Hứng: Người ta cảm thấy cao hứng trong điều gì đó, ví dụ, với **Giáo Pháp**, và ưa thích thiền định hơn là việc tìm kiếm những cảm giác khoái lạc.

Alāra The Kalāma: *Famous meditation teacher of the **Buddha's** time; one of the **Bodhisatta's** two main meditation instructors.*

Alāra The Kalāma: Thiền Sư trú danh vào thời **Đức Phật**, một trong hai vị Thiền Sư chủ yếu của **Bậc Giác Hữu Tình**.

Anāgāmi: *Nonreturner; one who has attained the third stage on enlightenment by experiencing **Nibbāna** at its third level of depth. This person will experience no more rebirths in sensual and material realms, but will attain final enlightenment from the **Brahmā** realm, where there is mind, but no matter. An **Anāgāmi** has uprooted the defilements of greed and anger, but may still experience subtle defilements such as restlessness.*

Bậc Bất Lai: Vĩnh Bất Phản Hồi Giả, Bậc đã thành đạt giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ qua việc trải nghiệm **Níp Bàn** tại trình độ thâm khắc thứ ba của nó. Bậc này sẽ trải nghiệm không còn những sự tái sinh trong các Cõi Dục Giới hoặc Cõi Sắc Giới, thế nhưng sẽ thành đạt sự giác ngộ cuối cùng từ Cõi Giới **Phạm Thiên**, nơi đó có tâm thức, thế nhưng không vật chất. Một **Bậc Bất Lai** đã bạt khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần về lòng tham lam và sự phẫn nộ, thế nhưng có thể vẫn còn trải nghiệm các Pháp ô nhiễm tinh thần vi tế chẳng hạn như sự tiêu tảo bất an (**Phóng Dật**).

Anagārika: *In **Buddhist** countries, a lay person who takes eight or ten precepts. An **Anagārika** usually wear a white coat and shaves his or her head, and lives in a monastery assisting the monks and nuns.*

Du Tu Sĩ Khổ Hạnh: Trong những quốc gia **Phật Giáo**, một cư sĩ tại gia thọ trì tám hoặc mười điều giới học. Một **Du Tu Sĩ Khổ Hạnh** thường khoác lên mình một bạch y và cạo đầu tóc của Ông ấy hoặc Bà ấy, và sống trong một tu đạo viện để bang trợ các vị tu sĩ và những vị tu nữ.

Anattā: *The Absence of inherent or independent Self; the lack of self essence; the unresponsiveness of objects to one's wishes. The third of three aspects common to all conditioned things, **Anattā** is dependent upon **Anicca** and **Dukkha**.*

Vô Ngã: Sự khuyết tịch về tự ngã cố hữu hoặc độc lập; sự khuyết pháp về bản chất tự

ngã; sự không có phản ứng của các đối tượng đối với sở nguyện vọng của mình. Phương diện thứ ba trong ba phương diện phổ thông đối với mọi Pháp phụ hữu điều kiện, **Vô Ngã** y phụ vào **Vô Thường** và **Khổ Đau**.

***Anattālakkhana:** The sign or characteristic of Absence of Self. The uncontrollability of phenomena.*

Vô Ngã Thực Tướng: Trung triệu hoặc đặc tướng của Sự Khuyết Tịch Tự Ngã. Tính vô pháp không chế của các hiện tượng.

***Anattāvipassanañāṇa:** The intuitive comprehension that realizes the fact of Absence of Self. A sudden sense that no one is in control.*

Vô Ngã Tùy Quán Trí: Sự lý giải bằng trực giác mà chứng tri sự thật về Sự Khuyết Tịch Tự Ngã. Một lý trí đột nhiên rằng không ai không chế được.

***Anicca:** Impermanence. The first of the three aspects common to all conditioned things.*

Vô Thường: Sự không thường tồn. Phương diện thứ nhất trong ba phương diện phổ thông đối với mọi Pháp phụ hữu điều kiện.

***Aniccalakkhana:** The sign of Impermanence; that by which Impermanence can be recognized. The fact of the arising and passing away of all objects.*

Vô Thường Thực Tướng: Trung triệu của Sự Không Thường Tồn, mà qua đó Sự Không Thường Tồn có thể được chứng tri. Sự thật của việc khởi sinh và sự diệt vong của mọi đối tượng.

***Aniccavipassanañāṇa:** The intuitive comprehension that realizes the fact of Impermanence. A sudden, direct sense of the rapidity of the vanishing of objects.*

Vô Thường Minh Sát Trí: Sự lý giải bằng trực giác mà chứng tri sự thật về Sự Không Thường Tồn. Một lý trí đột nhiên, trực tiếp về sự tấn tốc của việc tan biến các đối tượng.

***Animal Speech:** Speech about worldly subjects, especially during a retreat.*

Ngôn Ngữ Động Vật: Ngôn ngữ về các chủ đề thế tục, đặc biệt là trong thời gian một khóa tu tĩnh tâm.

***Apāya:** Rebirth in hell or as an animal. Miserable mental states devoid of wholesome Kamma that can bring about happiness.*

Khổ Thú: Việc tái sinh trong Địa Ngục hoặc thành một động vật. Những trạng thái tinh thần thống khổ khuyết phạp **Nghiệp Lực Tịnh Hảo** có thể mang lại niềm hạnh phúc

Arahant: Fully enlightened being; one who has uprooted all the defilements and experiencing no mental suffering. Having attained the fourth and final stage of enlightenment, he or she will not be reborn again in any form, passing entirely into the unconditioned state upon death.

Bậc Vô Sinh: Bậc hữu tình đã giác ngộ hoàn toàn, Bậc đã bạt khởi liên căn tất cả các Pháp ô nhiễm tinh thần và đã không trải nghiệm nỗi đông thống tinh thần. Khi đã thành đạt giai đoạn thứ tư và cũng là cuối cùng của sự giác ngộ, Ông ấy hoặc Bà ấy sẽ không còn tái sinh lại nữa trong bất luận hình thức nào, hoàn toàn chuyển sang trạng thái vô điều kiện (Vô Vi) khi viên tịch.

Araha: Completely purified, and therefore worthy of respect from all human, **Devas** and **Brahmās**. The first of the virtues of the **Buddha** on traditional lists.

Bậc Ứng Cúng: Đã được tịnh hóa một cách hoàn toàn, và do đó xứng đáng được tất cả Nhân Loại, **Chư Thiên** và **Chư Phạm Thiên** tôn kính. Phạm hạnh đầu tiên trong những phạm hạnh cao thượng của **Đức Phật** trong những danh sách truyền thống.

Ātāpa: Fiery heat; the energy of meditation that burn the defilements.

Cần Miễn: Chước nhiệt (nóng bỏng), hoạt lực thiền định thiêu đốt các Pháp ô nhiễm tinh thần.

Avijjā: Ignorance. Not seeing what is true, namely universal Impermanence, Unsatisfactoriness and Absence of Self; and seeing what is not true, namely the objects and experiences possess permanence, happiness, and self-nature.

Vô Minh: Sự bất tri tình đạt lý. Bất tri kiến điều gì đúng sự thực, tức là Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã; và tri kiến điều gì không đúng sự thực, đó là các đối tượng và những sự trải nghiệm sở hữu sự thường tồn, niềm hạnh phúc và thực tính tự ngã.

Bhāvanā: Mental development, or meditation.

Tu Tập: Sự phát triển tinh thần, hoặc thiền định.

Bhikkhu: A male monk under the **Buddha** and up to the present day who keeps **Vinaya**, the 227 rules; shaves his head, wears ocher-colored robes (or of related colors from orange, to dark brown, to maroon), and lives dependent on alms food. Also a word for any person who strives to develop wholesomeness and abandon unwholesomeness in order to gain liberation and true happiness.

Tỳ Khưu: Một nam tu sĩ dưới thời **Đức Phật** và cho đến ngày nay, các vị thọ trì 227 giáo quy, cạo đầu tóc mình, khoác những mảnh y **giả sắc** (màu đỏ sẫm)(hoặc các màu liên quan từ màu cam, đến màu nâu sẫm, đến màu hạt hồng sắc), và sống y phụ trong việc trì bình

khất thực. Cũng là một từ ngữ cho bất luận người nào phấn đấu phát triển Pháp tính hảo và từ bỏ Pháp vô tính hảo nhằm để hoạch đắc sự giải thoát và niềm chân hạnh phúc.

Bhikkhunī: *A female nun under the Buddha. The Southeast Asian lineages of Bhikkhunis have died out, and women renunciate now ordain as Sīlashin nuns.*

Tỳ Khuru Ni: Một nữ tu sĩ dưới thời Đức Phật. Gia hệ Tỳ Khuru Ni vùng Đông Nam Á đã diệt tuyệt, và những nữ nhân tuyên bố phóng khí bây giờ thọ giới như các tu nữ Giới Đức.

Bodhisatta: *Enlightenment-being. One who has vowed to become a Buddha, or attain perfect enlightenment for the sake of all beings. A word describing the Buddha before his enlightenment.*

Bậc Giác Hữu Tình: Hữu tình giác ngộ. Một Bậc đã lập thế trở thành một vị Phật, hoặc thành đạt sự giác ngộ hoàn hảo vì lợi ích của tất cả chúng hữu tình. Một từ ngữ đã được miêu thuật Đức Phật trước sự giác ngộ của Ngài.

Bojjhaṅga: *Enlightenment factor. A quality of mind that leads to enlightenment. Also, the aspect of knowledge that perceive the Four Noble Truths.*

Giác Chi: Yếu tố giác ngộ. Một ưu chất của tâm thức dẫn đến sự giác ngộ. Hơn nữa, phương diện tri thức nhận thức bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Thánh Đế).

Brahmā: *Name of the highest God; also a type of divine realm where there is mind, but no matter.*

Phạm Thiên: Danh xưng một vị Thiên Tử tối thượng, cũng là một thể loại của Cõi Giới Phạm Thiên nơi mà chỉ có tâm thức, nhưng không có vật chất.

Brahmacariya: *The holy life; a life devoted to spiritual practice. Also, celibacy.*

Phạm Hạnh: Đời sống thánh khiết, một đời sống phụng hiến cho việc thực hành tinh thần. Hơn nữa, đời sống độc thân, cấm dục.

Brahman (Brāhmaṇa): *A member of priestly caste Hindus. Often spelled Brahmin.*

Phạm Chí (Bà La Môn, Tịnh Chí, Tịnh Hạnh): Một thành viên thuộc chủng tính tế hành của Ấn Độ Giáo. Thường được đánh vần Bà La Môn

Buddha: *One who is awakened. Historically, the prince Siddhattha Gotama, who lived in Nepal and Northern India 2,500 years ago.*

Đức Phật: Một Bậc đã tỉnh giác. Theo lịch sử xưa kia, Thái Tử Siddhattha Gotama, Ngài đã sinh sống trong Nepal (một đất nước quân chủ lập hiến trong dãy Hy Mã Lạp Sơn, giữa miền Bắc Ấn Độ và Tây Tạng; thủ phủ là Katmandu) và miền Bắc Ấn Độ 2,500 năm

trước.

Buddhānussati: *Recollection of the virtues of the Buddha.*

Phật Tùy Niệm: Sự hồi ức về những phẩm hạnh cao thượng của Đức Phật.

Cāga: *Liberality. Willingness to relinquish the Kilesas, as well as openhanded generosity on the material level.*

Thí: Sự khai minh, lòng khảng khái đại phượng. Sự hài lòng phóng khí các Pháp Phiền Nã, cũng như lòng khảng khái khoan hồng đại lượng ở cấp độ vật chất.

Chanda: *Willingness to act.*

Dục: Sự hài lòng hành động.

Characteristic (Lakkhaṇa): 1/ “Individual characteristics” are the specific traits of mind and matter which can be experienced directly, such as movement lightness. “Common characteristics” are traits shared by all objects, namely Impermanence, Unsatisfactoriness, and Absence of Self. 2/ In classical Abhidhamma analysis, the characteristic is the trait by which a mental factor can be recognized.

Đặc Tính (Thực Tướng): 1/ “Những đặc tính cá nhân” là những đặc điểm cụ thể của tâm thức và vật chất mà có thể được trải nghiệm một cách trực tiếp, chẳng hạn như sự chuyển động khinh doanh. “Những đặc tính phổ thông” là những đặc điểm đã được chia sẻ với tất cả các đối tượng, đó là Sự Không Thường Tồn, Sự Bất Mãn Ý và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã. 2/ Trong sự phân tích Vô Tỷ Pháp cổ điển, đặc tính là đặc điểm mà một yếu tố tinh thần có thể được nhận thức.

Cittā: *The name of Bhikkhuni in the Buddha’s time who overcame serious physical pain and weakness and became an Arahant. A Therī. She was the daughter of a leading citizen of Rājagaha. Hearing the Buddha preach, she entered the Order under Pajāpatī Gotamī. In her old age she went to Gijjhakūṭa and there, after meditation, she attained Arahantship. Ninety-four Kappas ago she was a Kinnarā on the bank of the Candabhāgā and there offered flowers to a Pacceka Buddha. She is probably identical with Nalamālikā of the Apadāna.*

(Dictionary of Pāli Proper Names by G.P. Malalasekera; page 873, # 2).

Cittā: Danh xưng Tỳ Khuru Ni trong thời Đức Phật, Bà đã áp phục sự thống khổ thể chất nghiêm trọng và yếu đuối và đã trở thành một Bậc Vô Sinh. Một Trưởng Lão Ni. Bà ấy đã con gái của một công dân hàng đầu ở Vương Xá Thành. Khi đã nghe Đức Phật thuyết giáo, Bà ấy đã gia nhập Giáo Đoàn dưới sự dẫn đạo Trưởng Lão Ni Pajāpatī Gotamī. Đến tuổi lão邁 của mình Bà ấy đã đi đến Gijjhakūṭa (Linh Thứu Sơn) và tại nơi đó, sau khi thiền định, Bà ấy đã thành đạt Quả Vị Vô Sinh.

Chín mươi bốn **Kiếp** trước đây Cô ấy đã là một **Điểu Nhân** trên bờ sông **Candabhā gā** và đã phụng hiến những bông hoa đến một vị **Độc Giác Phật**. Cô ấy rất có khả năng tương đồng với **Nalamālikā** thuộc **Điền Cổ Kinh**.

(Từ Điển **Pāli** Chuyên Hữu Danh Từ do **G.P. Malalasekera**, trang 873, #2).

“Although I am thin, sick, and very weak, I go along leaning on a stick, having climbed the mountain. I threw down my outer robe and turned my bowl upside down, I propped myself against a rock, tearing asunder the mass of darkness (of ignorance)” [Therīgāthā, Pairs Of Verses, Khuddaka Nikāya, Pāli Text Society, # 27, 28, pages 4 -5].

“Dù Ta có mỗi mệt, bệnh hoạn quá yếu đuối,

Dựa trên gậy Ta đi, Ta leo lên đỉnh núi.

Với đại y vắt ngang, với bình bát lộn ngược,

Ta dựa mình tảng đá, phá tan khối si ám”

“Dù cho Tôi đã gầy gò, đã bị bệnh và hết sức nhuyển nhược vô lực, Tôi vẫn tiến hành nương vào một cây gậy đi, đã được leo lên đỉnh núi. Tôi đã vứt xuống mảnh ngoại y của mình và đã lật ngược bình bát của mình xuống, Tôi đã tựa mình vào một tảng đá, đã xé ra từng mảnh khối hắc ám (của sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh))”.

[**Trưởng Lão Ni Kệ**, Những Đôi Kệ Thi, **Tiểu Bộ Kinh**, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển **Pāli**, Câu 27, 28, trang 4 -5]

Cittaviveka: *Seclusion of the mind from the various hindrances which obstruct the development of insight. Equivalent to continuous mindfulness, which cannot be infiltrated by unwholesome thoughts.*

Tâm Tịch Tĩnh: Sự tịch tĩnh của tâm thức khỏi các Pháp chướng ngại tinh thần sai biệt vốn trở ngại việc phát triển tuệ giác. Tương đương với sự chú niệm liên tục, mà những sự nghĩ suy vô tịnh hảo không thể nào tiềm nhập được.

Dāna: *Generosity, the practice of generosity, or objects given generously. Said by the Buddha to be the first practice for those who want to diminish the force of craving as part of the holy life.*

Xả Thí: Sự khoan hồng đại lượng, thực hành sự khoan hồng đại lượng, hoặc các đối tượng được ban phát một cách khảng khái. Đã được **Đức Phật** thuyết đó là việc thực hành đầu tiên cho những ai mong muốn giảm thiểu năng lực của lòng khát vọng như là một phần đời sống Thánh Khiết.

Deva: *A kind of God inhabiting one of several subtle sensual realms which are higher than the human realm, and are characterized by great pleasure and distraction.*

Thiên Tử: Một thể loại Thiên Tử đang cư trú ở một Cõi Giới trong một số Cõi Dục Giới vi tế mà cao hơn Cõi Giới Nhân Loại, và đã được đặc trưng bởi niềm khoái lạc và sự tiêu

khiến cực hảo.

Devadatta: A monk who promoted schism in the order of **Bhikkhus**, and later tried to murder the **Buddha**.

Devadatta: Một tu sĩ đã xúc tiến việc phân liệt trong Giáo Đoàn Chư Tỳ Khuru, và sau đó đã cố gắng để mưu sát **Đức Phật**.

Son of the **Sākyan Suppabuddha** (maternal uncle of the **Buddha**) and his wife **Pamitā**. He had a sister **Bhaddakaccānā**, who married Prince **Siddhattha**. (Mhv. Ii. 22, MT. 136; DhA. iii. 44. The **Dulva** (Rockhill, p. 13) calls him the son of **Amitodana** and brother of **Ānanda**. This is supported by **Mtu. ii. 69**, which says that after the **Buddha's** renunciation, **Devadatta** tried to tempt **Bhaddakaccānā**. In one passage in the **Vinaya (ii.189)**, **Devadatta** is spoken of as **Godhiputta**. Does this mean that his mother's name was **Godhī**? The **Sanskrit** books (e.g., **Mtu**) give several stories of his youth which show his malice. When **Siddhattha** was about to show his skill in the arts, a white elephant was being brought for him, and **Devadatta**, out of envy, killed it. The carcass blocked the city gates till **Siddhattha** threw it outside. The **Pāli** Commentaries (e.g., **SA.i. 62**) say that **Devadatta** had the strength of five elephants. On another occasion he quarrelled with **Siddhattha**, who protested against his shooting a goose.)

Con trai của **Vua Suppabuddha** (Thiện Giác) thuộc dòng tộc **Sakya** (Cô Phu của **Đức Phật**) và người vợ Vua là **Pamitā**. Ông ấy đã có một người chị **Bhaddakaccānā**, người đã kết hôn với Thái Tử **Siddhattha**. (Mhv. Ii. 22, MT. 136; DhA. iii. 44. The **Dulva** (Rockhill, p. 13) gọi Ông ấy là con trai của **Amitodana** và là anh trai **Ānanda**. Điều này đã được **Mtu. ii. 69**, hỗ trợ trong đó nói rằng sau khi sự tuyên bố phóng khí của **Đức Phật**, **Devadatta** đã cố gắng dẫn dụ **Bhaddakaccānā**. Trong một phân đoạn ở **Tạng Luật (ii. 189)**, **Devadatta** đã được gọi là con trai Bà **Godhi**. Điều này có nghĩa là danh xưng người Mẹ Ông ấy đã là **Godhī**? Các kinh sách **Sanskrit** (Bắc Phạn) (e.g., **Mtu**) đưa ra một số truyện ký về thời thanh niên Ông ấy hiển lộ tính ác ý của mình. Khi **Siddhattha** đã vừa mới hiển lộ kỹ năng nghệ thuật của mình, một bạch tượng đã được mang đến cho Ngài, và **Devadatta**, vì lòng đố kỵ, đã sát tử nó. Xác súc vật đã chặn cổng kinh thành cho đến khi **Siddhattha** đã ném nó ra ngoài. Các bộ Chú Giải **Pāli** (e.g., **SA.i. 62**) nói rằng **Devadatta** có thể lực của năm con voi. Trong một lần khác Ông ấy đã tranh cãi to tiếng với **Siddhattha**, người đã phản đối việc Ông ấy bắn một con ngỗng.)

When the **Buddha** visited **Kapilavatthu** after the Enlightenment and preached to the **Sākyans**, **Devadatta** was converted together with his friends **Ānanda**, **Bhagu**, **Kimbila**, **Bhaddiya**, **Anuruddha**, and their barber, **Upālī**, and he sought the **Buddha** at **Anupiyā** and entered the Order. During the rainy season that followed, **Devadatta** acquired the power of **Iddhi** possible to those who are yet of the world (**Puthujjanika Iddhi**). For some time he

seems to have enjoyed great honour in the Order, and in one passage he is mentioned in a list of eleven of the chief Elders of all of whom the **Buddha** speaks in praise. **Devadatta** was later suspected of evil wishes. About eight years before the **Buddha's** death, **Devadatta**, eager for gain and favour and jealous of the **Buddha's** fame, attempted to win over **Ajātasattu**. He assumed the form of a child having a girdle of snakes, and suddenly appeared on **Ajātasattu's** lap, frightening him. He then resumed his own form, and **Ajātasattu**, much impressed, paid him great honour and, it is said, visited him morning and evening with five hundred chariots and sent him daily five hundred dishes of food. (According to **J.i. 186, 508**, **Ajātasattu** built for him a monastery at **Gayāsisa** and sent him, daily, five hundred pots of three-year-flavoured rice and the choicest dishes. These meals were so tempting that some of the **Buddha's** followers would go there to eat them and return stealthily.)

Khi **Đức Phật** đã dừng lại tại kinh thành **Kapilavatthu** sau sự giác ngộ và đã giảng đạo cho dòng tộc **Sakya**, **Devadatta** đã cùng cải biến tín ngưỡng với những bằng hữu mình là **Ānanda**, **Bhagu**, **Kimbila**, **Bhaddiya**, **Anuruddha**, và người thợ cắt tóc **Upālī** của họ, và Ông ấy đã tìm kiếm **Đức Phật** tại **Anupiyā** và đã gia nhập Giáo Đoàn. Trong mùa mưa sau đó, **Devadatta** đã tập đắc năng lực **Thần Túc Trí** khả thi đối với những người vẫn còn sống trong thế gian (**Thần Túc Trí Phàm Phu**). Trong ít lâu Ông ấy dường như đã thụ hưởng sự vinh dự cực hảo trong Giáo Đoàn, và trong một phân đoạn Ông ấy đã được đề cập đến trong một danh sách của tất cả mười một vị Trưởng Lão lãnh đạo mà **Đức Phật** tán dương. **Devadatta** sau đó đã bị nghi ngờ về những nguyện vọng tà ác. Khoảng tám năm trước khi **Đức Phật** nhập diệt, **Devadatta** khát vọng lợi lộc và sự chiều cố đặc thù, và ganh tỵ với danh khí của **Đức Phật**, đã mưu đồ thuyết phục **Ajātasattu**. Ông ấy đã lộ xuất hình thức một nhi đồng đang có một con rắn quấn quanh thân, và một cách đột nhiên đã xuất hiện trong lòng **Ajātasattu**, đã làm **Ajātasattu** kinh hãi. Thế rồi, Ông ấy đã hồi phục thể hình của chính mình, và **Ajātasattu** đã rất khâm bội, đã bày tỏ lòng tôn kính cực hảo đối với Ông ấy, và người ta đã nói, đã đến thăm viếng Ông ấy buổi sáng và buổi chiều với năm trăm cỗ song luân chiến xa và hàng ngày đã phát xuất đến Ông ấy năm trăm đĩa thực phẩm. (Căn cứ theo **Kinh Bốn Sinh # 186, 508**, **Ajātasattu** đã kiến tạo cho Ông ấy một tu đạo viện tại **Gayāsisa** và hàng ngày đã phát xuất đến Ông ấy năm trăm nôi gạo hương thơm ba năm và những đĩa thực phẩm khéo tuyển trạch thượng đẳng. Những bữa ăn này đã rất dẫn dụ đến một số đệ tử **Đức Phật** sẽ đến nơi đó thọ chúng và trở về một cách bất tri bất giác.)

This encouraged **Devadatta** in his schemes, and he conceived the idea of taking the **Buddha's** place as leader of the **Saṅgha**. As soon as this thought occurred to him, his **Iddhi** power disappeared.

Điều này đã xúi giục **Devadatta** trong những âm mưu của mình, và Ông ấy đã tưởng xuất ý nghĩ chiếm lấy vị trí của **Đức Phật** với tư cách là lãnh đạo **Tăng Đoàn**. Ngay khi sự nghĩ suy này đã phát sinh đến Ông ấy, năng lực **Thần Túc Trí** của Ông ấy đã biến mất.

The **Koliyan Kakudha**, follower of **Moggallāna**, reborn as a **Manomayakāyikadeva**, divined **Devadatta's** plan and informed **Moggallāna**. The latter repeated the matter to the **Buddha**, but the **Buddha** said it was unnecessary to discuss it as **Devadatta** would ultimately betray himself.

Kakudha thuộc dòng tộc **Koliya**, đệ tử của **Trưởng Lão Moggallāna**, tái sinh thành một **Ý Sở Trưởng Thân Thiên Tử**, đã bằng trực giác phát hiện kế hoạch của **Devadatta** và đã thông tri **Trưởng Lão Moggallāna**. Trưởng Lão đã trùng phục lại vấn đề với **Đức Phật**, thế nhưng **Đức Phật** đã nói điều ấy bất tất yếu để thảo luận vì **Devadatta** cuối cùng rồi sẽ tự thân bộc lộ.

Sometime later, **Devadatta** went to the **Buddha** and suggested that the leadership of the Order should be handed over to him in view of the **Buddha's** approaching old age. The **Buddha** scorned the suggestion, saying “Not even to **Sāriputta** or **Moggallāna** would I hand over the Order, and would I then to thee, vile one, to be vomited like spittle ?” (**Vin.ii. 188**. This incident is referred in the **Abhayarājakumāra Sutta (M.i. 393)**.

Một thời gian sau, **Devadatta** đã đến với **Đức Phật** và đã kiến nghị rằng chức vị lãnh đạo Giáo Đoàn nên được di giao đến Ông ấy vì xét thấy sự lai lâm lão niên của **Đức Phật**. **Đức Phật** đã **bắt tiết tiếp thụ** (không để mắt đến tiếp thụ) sự kiến nghị, nói rằng “Ta sẽ bắt di giao Giáo Đoàn ngay cả đến **Sāriputta** hoặc **Moggallāna**, và thế thì sao Ta sẽ lại di giao đến ngươi, kẻ ty liệt, đã bị nôn mửa tự hồ nước bọt ?” [(**Vin.ii. 188**. Việc phát sinh này đã được đề cập trong **Kinh Văn Abhayarājakumāra (M.i. 393)**]

Devadatta showed great resentment and vowed vengeance. Thereupon, at the **Buddha's** suggestion, a proclamation was issued to the **Saṅgha** that in anything done by **Devadatta** in the name of the **Buddha**, the **Dhamma** and the **Saṅgha**, none but **Devadatta** was to be recognised. It was at this time that **Devadatta** incited **Ajātasattu** to kill his father, **Bimbisāra**, while he himself prepared to kill the **Buddha**. (**The Ap. (ii. 300 f.)** explains that all these plans of **Devadatta** to harm the **Buddha** were the result of the **Buddha's** previous evil deeds).

Devadatta đã hiển hiện **sự biểu thị phẫn khải** (tỏ ra hết sức giận dữ bất bình) và đã lập thệ sự báo thù. Sau đó, với lời đề nghị của **Đức Phật**, một sự tuyên bố đã được phát bố đến **Tăng Đoàn** rằng trong bất luận việc chi **Devadatta** làm mà nhân danh **Đức Phật**, **Giáo Pháp** và **Tăng Đoàn**, không ai được công nhận ngoại trừ **Devadatta**. Đó đã là vào thời điểm này **Devadatta** đã kích khởi **Ajātasattu** sát tử người Cha mình, **Bimbisāra**, trong khi đó tự thân Ông ấy đã chuẩn bị để sát tử **Đức Phật**. (**The Ap. (ii. 300 f.)** giải thích rằng tất cả những kế hoạch này của **Devadatta** để làm tổn hại **Đức Phật** đã là kết quả những tà ác hạnh dĩ tiền của **Đức Phật**).

Ajātasattu agreed, and provided **Devadatta** with royal archers to shoot the **Buddha**.

*These were placed on different paths, and the plan was so laid that not on another, and so on up to sixteen, and the plan was so laid that not one of them would survive to tell the tale. But when the **Buddha** approached the first man, he was terrified by the **Buddha's** majesty, and his body became stiff. The **Buddha** spoke kindly to him, and the man, throwing away his weapons, confessed his intended crime. The **Buddha** thereupon preached to him and, having converted him, sent him back by a different path. The other groups of archers, tired of waiting, gave up the vigil and went away one after the other. The different groups were led to the **Buddha** by his **Iddhi** power, and he preached to them and converted them. The first man returned to **Devadatta** saying that he was unable to kill the **Buddha** because of his great **Iddhi** power.*

Ajātasattu đã đồng ý, và đã cung cấp **Devadatta** với các cung tiễn thủ hoàng gia để bắn vào **Đức Phật**. Những vị này đã được an trí trên những lộ đường sai biệt, và kế hoạch đã được an bài đến mức không phải trên một người khác, và cứ thế lên đến mười sáu người, và kế hoạch đã được an bài đến nỗi không ai trong số họ sẽ còn lại để kể cố sự. Thế nhưng khi **Đức Phật** đã tiếp cận nam nhân đầu tiên, Ông ấy đã sợ hãi bởi sự uy nghiêm của **Đức Phật**, và sắc thân Ông ấy đã trở nên cứng nhắc. **Đức Phật** đã nói chuyện một cách hòa thiện với Ông ấy, và nam nhân, khi đã vứt bỏ những vũ khí của mình, đã sám hối ý đồ phạm tội của mình. **Đức Phật** sau đó đã thuyết giáo cho Ông ấy và, khi đã cải biến tín ngưỡng Ông ấy, đã đưa Ông ấy trở lại bằng một lộ đường khác. Những nhóm cung tiễn thủ khác, đã mệt mỏi trong việc chờ đợi, đã từ bỏ trực đêm và đã ra đi từ người này đến người khác. Những nhóm khác đã được dẫn đến **Đức Phật** bởi năng lực **Thần Túc Trí** của Ngài, và Ngài đã thuyết giáo cho họ và đã cải biến tín ngưỡng họ. Nam nhân đầu tiên đã trở lại **Devadatta** và đã nói rằng Ông ấy không có khả năng sát tử **Đức Phật** vì năng lực **Thần Túc Trí** cực hảo của Ngài.

***Devadatta** then decided to kill the **Buddha** himself. One day, when the **Buddha** was walking on the slopes of **Gijjhakūṭa**, he hurled down on him a great rock. Two peaks sprang up from the ground, thereby arresting its rushing advance, but a splinter struck the **Buddha's** foot, causing the blood to flow. Being in great pain, he was carried to **Maddakucchi**, and from there to **Jīvaka's Ambavana**, where **Jīvaka** attended him. After this event, the monks wished the **Buddha** to have a guard, but this he refused, saying that it was impossible for anyone to deprive a **Tathāgata** of his life.*

Devadatta thế rồi đã quyết định tự thân Ông ấy sát tử **Đức Phật**. Một ngày nọ, khi **Đức Phật** đã đang bộ hành trên những sườn núi **Linh Thứu**, Ngài đã bị một tảng đá lớn ném xuống Ngài. Hai đỉnh núi đã mọc lên khỏi mặt đất, do đó đã chặn được sức xô đẩy mãnh liệt của nó, thế nhưng một mảnh vụn đã chạm phải bàn chân **Đức Phật**, khiến máu chảy ra. Bị đông thống cường liệt, Ngài đã được đưa đến **Maddakucchi**, và từ ở đó **Khu Rừng Xoài** của **Jīvaka**, nơi mà **Jīvaka** đã chiếu liệu Ngài. Sau sự kiện này, các vị tu sĩ đã nguyện vọng **Đức Phật** có một thị giả, thế nhưng Ngài đã cự tuyệt điều này, nói rằng đã là bất khả thi cho bất luận ai bác đoạt mạng sống một **Bậc Như Lai**.

Devadatta's next attempt on the **Buddha's** life was to persuade elephant-keepers to let loose a fierce elephant, **Nalāgiri** (or **Dhanapāla**), drunk with toddy, on the road by which the **Buddha** would pass. The news spread rapidly, and the **Buddha** was warned, but refused to turn back. As the elephant advanced he pervaded it with love, and thus completely subdued it.

Mưu đồ sát hại tiếp theo của **Devadatta** vào mạng sống **Đức Phật** đã là thuyết phục những quản tượng thả một con voi hung mãnh, **Nalāgiri** (hoặc **Dhanapāla**), đã uống rượu hòa với đường và nước nóng, trên lộ đường mà **Đức Phật** sẽ đi qua. Tin tức lan truyền một cách nhanh chóng, và **Đức Phật** đã được cảnh báo, thế nhưng Ngài đã cự tuyệt quay trở lại. Khi con voi đã xung tiến Ngài đã sung mãn với từ ái, và do vậy đã khắc phục nó một cách hoàn toàn.

This outrage made **Devadatta** very unpopular, and even **Ajātasattu** was compelled by the force of public opinion to withdraw his patronage from **Devadatta** [At this time, **Kokālika** was very useful to **Devadatta** (J.ii. 438)], whose gain and honour decreased. Thereupon he decided, with the help of several others, **Kokālika**, **Kaṭamoraka Tissa**, **Khaṇḍadeviyāputta** and **Samuddadatta**, to bring about a schism in the Order. These five went accordingly to the **Buddha** and asked for the imposition of five rules on all members of the **Saṅgha**: (1) that monks should dwell all their lives in the forest, (2) that they should accept no invitation to meals, but live entirely on alms obtained by begging, (3) that they should wear only robes made of discarded rags and accept no robes from the laity, (4) that they should dwell at the foot of a tree and not under a roof, (5) that they should abstain completely from fish and flesh. The **Buddha's** reply was that those who felt so inclined could follow these rules - except that of sleeping under a tree during the rainy season – but he refused to make the rules obligatory. This refusal delighted **Devadatta**, who went about with his party, declaring that the **Buddha** was prone to luxury and abundance. He was believed by the foolish, and in spite of the **Buddha's** warning against the dire sin of causing schism in the Order, **Devadatta** informed **Ānanda** of his intention of holding an **Uposatha** meeting without the **Buddha**, and, having persuaded five hundred newly ordained monks from **Vesālī** to join him, he went out to **Gayāsīsa**. (On this occasion he tried to imitate the **Buddha**, keeping two chief disciples beside him (DhA.i. 122). Three **Suttas**, the two **Devadatta**, and the **Mahāsāporama**, were preached after this event). Among the followers of **Devadatta** were also some nuns, chief of whom was **Thullanandā**, who never tired of singing his praises. The mother of **Kumārakassapa** (q.v.), also, first entered the Order under **Devadatta**, but he denounced her, following the discovery of her pregnancy, she sought refuge with the **Buddha**. Some of the **Sākyans**, too, seem to have preferred **Devadatta** to the **Buddha** - e.g., **Danḍapāṇi**. **Buddha** sent **Sāriputta** and **Moggallāna** to **Gayāsīsa** to bring back the deluded ones. **Devadatta**, believing that they had come to join him, rejoiced, and, in spite of **Kokālika's** warning, welcomed them. That night

he preached very late to the monks, and, wishing for rest, asked **Sāriputta** to address the assembly. **Sāriputta** and **Moggallāna** preached to such effect that they persuaded the five hundred monks to return with them. **Kokālika** kicked **Devadatta** discovered what has happened, hot blood came from his mouth, and for nine months he lay grievously ill. (The **Vinaya** account omits the kicking, but it is mentioned in **DhA. i. 143** and in **J.i. 491**). As his end drew near, he wished to see the **Buddha**, though the latter had declared that it would not be possible in this life. **Devadatta**, however, started the journey on a litter, but on reaching **Jetavana**, he stopped the litter on the banks of the pond and stepped out to wash. The earth opened and he was swallowed up in **Avīcī**, where, after suffering for one hundred thousand **Kappas**, he would be reborn as a **Pacceka Buddha** called **Aṭṭhissara**. (The **Saddharmapuṇḍarika** (Chap. xi.) says he will be a **Buddha** named **Devarāja**). It is said (**DhA.i. 147**, see also **Mil.108**. He was one of five people who were swallowed by the earth in the **Buddha's** time) that at the moment of being swallowed by the earth, **Devadatta** uttered a stanza in which he declared that he had no refuge other than the **Buddha**. It is this last act of **Devadatta's** which the **Buddha** had in view when he agreed to ordain **Devadatta**. The **Dhammapada** Commentary (**DhA.i. 147**, also **PSA. 79**. His body in hell is one hundred leagues long.) contains a graphic account of the tortures of **Devadatta** in **Avīcī**. In previous births, also, he had been swallowed by the earth, as King **Kalābu** and as **Mahāpatāpa**.

Sự phản kháng này đã làm cho **Devadatta** không được hoan nghênh cực điểm, và ngay cả **Ajātasattu** đã bị cưỡng bách bởi quan điểm công chúng buộc phải thu hồi sự tán trợ của mình khỏi **Devadatta** [*Tại thời điểm này, **Kokālika** đã hết sức hữu dụng đối với **Devadatta** (**J.ii. 438**)*], lợi lộc và sự vinh dự của họ đã bị hạ thấp. Sau đó, Ông ấy đã quyết định, với sự bang trợ của một số người khác, **Kokālika**, **Kaṭamoraka Tissa**, **Khaṇḍadeviyāputta** và **Samuddadatta**, gây ra một việc phân liệt trong Giáo Đoàn. Năm người này một cách tương ứng đã đến **Đức Phật** và đã thỉnh cầu một sự yêu cầu quá đáng về năm giáo quy cho tất cả các thành viên **Giáo Đoàn**: 1/ rằng các vị tu sĩ nên cư trú suốt cuộc đời của họ trong chốn thâm lâm, 2/ rằng họ không nên **tiếp thụ thiện thực** (*thọ nhận những bữa ăn hàng ngày*) mà trái lại sống một cách hoàn toàn qua việc đi trì bình khát thực, 3/ rằng họ chỉ nên mặc những mảnh y được làm bằng vải vụn đã vứt bỏ và không tiếp thụ những mảnh y của người thế tục, 4/ rằng họ nên cư trú tại gốc cây và không phải dưới một mái nhà, 5/ rằng họ nên giới trừ một cách hoàn toàn cá và thịt. Sự trả lời **Đức Phật** đã là những ai cảm thấy có nguyện vọng như vậy thì có thể tuân chiếu những giáo quy này – ngoại trừ việc ngủ dưới một gốc cây trong mùa mưa – thế nhưng Ngài đã cự tuyệt đưa ra giáo quy có tính cưỡng chế. Sự cự tuyệt này đã làm **Devadatta** thích thú, người đã đi cùng với đoàn thể mình, đã tuyên bố rằng **Đức Phật** đã có khuynh hướng hưởng thụ xa hoa và sự phú túc. Ông ấy đã được người ngu xuẩn tương tín, và bất quản việc cảnh cáo của **Đức Phật** đề phòng tội lỗi cực độ của việc gây phân liệt trong Giáo Đoàn, **Devadatta** đã thông tri **Ānanda** về ý định của mình tổ chức một buổi **Tăng Sự Bó Tát** mà không có **Đức Phật**, và sau khi đã thuyết phục năm trăm tu sĩ mới được thụ giới từ **Vesālī** gia nhập với mình, Ông ấy đã đi đến **Gayāsīsa**. (Trong thời cơ này Ông ấy đã

cố gắng mô phỏng **Đức Phật**, giữ hai vị *Chí Thượng Thịnh Văn* đệ tử bên cạnh mình (**DhA.i. 122**). Ba *Kinh Văn*, hai **Devadatta**, và *Mahāsāporama*, đã được thuyết giảng sau sự kiện này). Trong số những đệ tử của **Devadatta** cũng đã có một số tu nữ, vị lãnh tụ của nhóm họ đã là **Thullanandā**, vị này đã không bao giờ mệt mỏi trong việc xướng lên những thi ca tán tụng Ông ấy. Ngoài ra người Mẹ của **Kumārakassapa** (q.v.), lần đầu tiên đã gia nhập Giáo Đoàn dưới sự dẫn đạo **Devadatta**, thế nhưng Ông ấy đã khiển trách Bà ấy, sau khi đã phát hiện việc Bà ấy mang thai, Bà ấy đã thỉnh cầu quy y với **Đức Phật**. Một số người thuộc dòng tộc **Sakya** cũng vậy, dường như đã ưa thích **Devadatta** hơn **Đức Phật**. **Đức Phật** đã phái **Sāriputta** và **Moggallāna** đến *Gayāsisa* để mang những người đã bị đánh lừa trở về. **Devadatta**, khi đã tương tín rằng họ đã đến để gia nhập với mình, đã hoan hỷ, và, bất quản lời cảnh cáo của **Kokālika**, đã hoan nghênh họ. Đêm hôm đó Ông ấy đã thuyết giáo rất muộn đến các vị tu sĩ và có nguyện vọng nghỉ ngơi, đã thỉnh cầu **Sāriputta** diễn thuyết trong hội chúng. **Sāriputta** và **Moggallāna** đã thuyết giáo có hiệu quả đến nỗi họ đã thuyết phục được năm trăm vị tu sĩ quay trở lại với họ. **Kokālika** đã đá **Devadatta** đã phát hiện điều gì đã xảy ra, máu nóng đã chảy ra từ miệng Ông ấy, và trong chín tháng Ông ấy đã ngã bệnh một cách cực nghiêm trọng. (Trong bản tường thuật *Tạng Luật* bỏ qua việc đá này, thế nhưng nó đã được đề cập đến trong **DhA. i. 143** và trong **J.i. 491**). Khi sự lâm chung của Ông ấy đã dần dần đến, Ông ấy đã có nguyện vọng được gặp **Đức Phật**, mặc dù **Đức Phật** đã tuyên bố rằng điều đó sẽ bất khả thi trong cuộc đời này. Tuy nhiên **Devadatta** đã bắt đầu cuộc hành trình trên một **nhục thảo** (đệm cỏ), thế nhưng đang khi đến **Kỳ Viên**, Ông ấy đã dùng chiếc đệm cỏ trên những bờ ao và đã bước ra ngoài để tắm rửa. Quả địa cầu đã mở ra và Ông ấy đã bị nuốt chửng trong **Vô Gián Địa Ngục**, nơi mà, sau khi chịu nỗi đông thống trong một trăm ngàn **Kiếp**, Ông ấy sẽ được tái sinh thành một **Độc Giác Phật** được gọi là **Aṭṭhissara**. (Bộ Chú Giải *Saddharmapuṇḍarika* (Chương xi.) nói Ông ấy sẽ là một vị **Phật** có danh xưng **Devarāja**). Người ta đã nói (**DhA.i. 147**, cũng xem trong **Mil.108**. Ông ấy đã là một trong năm người đã bị quả địa cầu nuốt chửng trong thời **Đức Phật. Mil. 101**) rằng tại khoảnh khắc đang bị quả địa cầu nuốt chửng, **Devadatta** đã thốt lên một kệ thơ bốn câu trong đó Ông ấy đã tuyên bố rằng Ông ấy đã không quy y nơi nào khác ngoài **Đức Phật**. Đó là hành động cuối cùng của **Devadatta** mà **Đức Phật** đã nhìn thấy rõ khi Ngài đã đồng ý xuất gia cho **Devadatta**. Bộ Chú Giải **Dhammapada** (**DhA.i. 147**, cũng trong **PSA. 79**. *Sắc thân Ông ấy là một trăm dặm dài* .) bao hàm một sự miêu thuật sinh động về những nỗi khốc hình của **Devadatta** trong **Vô Gián Địa Ngục**. Trong những kiếp sống trước, Ông ấy cũng đã bị quả địa cầu nuốt chửng, khi là Vua **Kalābu** và khi là **Mahāpatāpa**.

When the people heard of Devadatta's death, they held a great festival, as they had done of yore at the death of Piṅgala, who was an incarnation of Devadatta.

Khi mọi người đã nghe về sự tử vong của **Devadatta**, họ đã tổ chức một lễ hội liên hoan to lớn, như họ đã làm trong thời xa xưa về sự tử vong của **Piṅgala**, đã là một sự thể hiện của **Devadatta**.

The *Jātaka* Commentary contains numerous stories showing that **Devadatta's** enmity towards the **Buddha** was not confined to this life. It has existed during many **Kappas**, and though sometimes he was foiled in his attempts to harm the **Bodhisatta**, in many cases he succeeded in working his will. (One of the **Milinda** dilemmas (200 ff.) is as follows: “Why should **Devadatta**, who was so wicked, have been, time after time, superior in power to the **Bodhisatta** ?” A list of such instances is given. **Nāgasena's** reply is that **Devadatta** did several good deeds, such as protecting the poor, building bridges, etc.) The beginning of this enmity, which increased with time, is described in the *Serivāṇija Jātaka*.

Bộ Chú Giải **Kinh Bốn Sinh** bao hàm nhiều truyện ký cho thấy rằng lòng hận thù của **Devadatta** đối với **Đức Phật** đã không chỉ hạn chế trong kiếp sống này. Nó đã tồn tại trong nhiều **Kiếp**, và mặc dù đôi khi Ông ấy đã bị thất bại trong những mưu đồ làm tổn hại **Bậc Giác Hữu Tình**, trong nhiều trường hợp Ông ấy đã thành công trong việc thực hiện ý nguyện mình. (Một trong những quần cảnh của Vua **Milinda** (200 ff.) như sau: “Vì sao **Devadatta**, đã là người độc ác như vậy, đã hết lần này đến lần khác, có năng lực chiếm ưu thế hơn **Bậc Giác Hữu Tình** ?” Một danh sách về những tình huống như vậy đã được đưa ra. Sự trả lời của **Trưởng Lão Nāgasena** đó là **Devadatta** đã tạo một số thiện công đức, chẳng hạn như việc bảo hộ người nghèo, việc kiến tạo những cây cầu, v.v.) Sự khởi đầu lòng hận thù này, vốn đã tăng dần theo thời gian, đã được miêu thuật trong **Kinh Bốn Sinh Serivāṇija**.

Devadatta's wickedness and his hatred of the **Bodhisatta** are illustrated in various *Jātakas* besides those already mentioned – e.g. the **Kakkara**, the **Kapi**, the **Kukkura**, the **Kuruṅgamiga**, the **Khaṇḍāhāla**, the **Godha**, the **Campeyya**, the **Cūla Nandiya**, the **Chaddanta**, the **Tacchasūkara**, the **Tayodhamma**, the **Tittira**, the **Dummedha**, the **Dhammaddhaja**, the **Dhonasākha**, the **Paṇḍara**, the **Bhūridatta**, the **Maṇicora**, the **Mahā Ummagga**, the **Mahākapi**, the **Mahā Nāradakassapa**, the **Mahāpaduma**, the **Mahāsīlava**, the **Romaka**, the **Laṭukika**, the **Vānara**, the **Vānarinda**, the **Vessantara**, the **Saccaṅkira**, the **Sattigumba**, the **Sāliya**, the **Sumsumāra**, and the **Suvaṇṇakakkaṭa**. In the *Dhamma Jātaka*, **Devadatta** is spoken of as having been the very incarnation of unrighteousness, **Adhamma**. In several stories, his craftiness is emphasised – e.g. as the jackal in the *Sigālā Jātaka*, as the drunken sot in the *Sigāla* (No. 2) and also in the *Manoja*. In the *Kālabāhu Jātaka* he is represented as very envious, and his falsehood and duplicity are emphasised in the *Cetiya*, the *Kakkāra* and the *Somanassa Jātakas*. His ingratitude is illustrated in such stories as those of the *Anta*, the *Amba*, the *Asampadāna*, the *Upāhana*, the *Guttila*, the *Javasakuṇa*, the *Dūbhiyamakkaṭa*, the *Nigrodha*, the *Mahākapi*, the *Ruru* and the *Sīlavanāga Jātakas*, while others, such as the *Apannaka*, the *Jambuka*, the *Jambukhādaka*, the *Parantapa*, the *Lakkhaṇa*, the *Vinīlaka*, the *Virocana*, the *Vīraka*, the *Sabbadāṭha*, the *Sammuddavāṇija*, the *Sammōdamāna Jātakas*, speak of his folly and inefficiency.

Sự độc ác của **Devadatta** và lòng cừ hận của Ông ấy đối với **Bậc Giác Hữu Tình** đã

được cử lệ thuyết minh trong nhiều **Kinh Bốn Sinh** sai biệt bên cạnh những Kinh đã được đề cập – ví dụ Kinh Bốn Sinh **Kakkara**, Kinh Bốn Sinh **Kapi**, Kinh Bốn Sinh **Kukkura**, Kinh Bốn Sinh **Kuruṅgamiga**, Kinh Bốn Sinh **Khaṇḍāhāla**, Kinh Bốn Sinh **Godha**, Kinh Bốn Sinh **Campeyya**, Kinh Bốn Sinh **Cūla Nandiya**, Kinh Bốn Sinh **Chaddanta**, Kinh Bốn Sinh **Tacchasūkara**, Kinh Bốn Sinh **Tayodhamma**, Kinh Bốn Sinh **Tittira**, Kinh Bốn Sinh **Dummedha**, Kinh Bốn Sinh **Dhammaddhaja**, Kinh Bốn Sinh **Dhonasākha**, Kinh Bốn Sinh **Paṇḍara**, Kinh Bốn Sinh **Bhūridatta**, Kinh Bốn Sinh **Maṇicora**, Kinh Bốn Sinh **Mahā Ummagga**, Kinh Bốn Sinh **Mahākapi**, Kinh Bốn Sinh **Mahā Nārada-kassapa**, Kinh Bốn Sinh **Mahāpaduma**, Kinh Bốn Sinh **Mahāsīlava**, Kinh Bốn Sinh **Romaka**, Kinh Bốn Sinh **Laṭukika**, Kinh Bốn Sinh **Vānara**, Kinh Bốn Sinh **Vānarinda**, Kinh Bốn Sinh **Vessantara**, Kinh Bốn Sinh **Saccaṅkira**, Kinh Bốn Sinh **Sattigumba**, Kinh Bốn Sinh **Sāliya**, Kinh Bốn Sinh **Suṃsumāra**, và Kinh Bốn Sinh **Suvaṇṇakakkaṭṭa**. Trong Kinh Bốn Sinh **Giáo Pháp**, **Devadatta** đã được nói chính là sự thể hiện của sự bất chính trực, **Tà Nghĩa**, **Phi Chính Nghĩa**, **Tà Ác**. Trong một số truyện ký, sự giáo hoạt của Ông ấy đã được nhấn mạnh – ví dụ như sài lang trong Kinh Bốn Sinh **Sigālā**, như kẻ nát rượu trong Kinh Bốn Sinh **Sigāla** (No. 2) và cũng trong Kinh Bốn Sinh **Manoja**. Trong Kinh Bốn Sinh **Kālabāhu**, Ông ấy đã được miêu tả là hết sức đồ kỵ, và tính giả dối và sự lừa gạt của Ông ấy đã được nhấn mạnh trong Kinh Bốn Sinh **Cetiya**, Kinh Bốn Sinh **Kakkāra** và Kinh Bốn Sinh **Somanassa**. Tính vong ân phụ nghĩa của Ông ấy đã được cử lệ thuyết minh trong những truyện ký chẳng hạn như là Kinh Bốn Sinh **Anta**, Kinh Bốn Sinh **Amba**, Kinh Bốn Sinh **Asampadāna**, Kinh Bốn Sinh **Upāhana**, Kinh Bốn Sinh **Guttila**, Kinh Bốn Sinh **Javasakuṇa**, Kinh Bốn Sinh **Dūbhiyamakkaṭṭa**, Kinh Bốn Sinh **Nigrodha**, Kinh Bốn Sinh **Mahākapi**, Kinh Bốn Sinh **Ruru** và Kinh Bốn Sinh **Sīlavanāga**; trong khi những Kinh Bốn Sinh khác, chẳng hạn như Kinh Bốn Sinh **Apannaka**, Kinh Bốn Sinh **Jambuka**, Kinh Bốn Sinh **Jambukhādaka**, Kinh Bốn Sinh **Parantapa**, Kinh Bốn Sinh **Lakkhaṇa**, Kinh Bốn Sinh **Vinīlaka**, Kinh Bốn Sinh **Virocana**, Kinh Bốn Sinh **Vīraka**, Kinh Bốn Sinh **Sabbadāṭṭha**, Kinh Bốn Sinh **Sammuddavāṇija**, Kinh Bốn Sinh **Sammodamāna**, nói về sự ngu xuẩn và **sự bất xứng chức** (không xứng đáng với chức vụ) của Ông ấy.

*It is stated that in spite of the great hatred shown by **Devadatta** towards him, the **Buddha** did not harbour, on his part, one single feeling of ill-will.*

*Only once is mention made of the Text of a sermon by **Devadatta**. **Candikāputta** reports this to **Sāriputta**, who makes it an occasion for a talk to the monks.*

*(Dictionary of **Pāli** Proper Names by **G.P. Malalasekera**; pages 1106 - 1111).*

Người ta đã trần thuật rằng bất quân **Devadatta** đã hiển hiện lòng cừu hận cường liệt đối với Ngài, **Đức Phật** đã không **tàng nặc** (giấu kín), về phần Ngài, một cảm thọ ác ý nào cả. Chỉ có một lần đã đề cập đến Văn Bản kinh điển **Devadatta** đã thực hiện một sự thuyết giáo. **Candikāputta** báo cáo điều này đến **Trưởng Lão Sāriputta**, Ngài đã biến nó thành một cơ duyên cho một Pháp Đàm đến các vị tu sĩ.

(Từ Điển **Pāli** Chuyên Hữu Danh Từ do **G.P. Malalasekera**, trang 1106 - 1111).

Dhamma: *The teaching of the **Buddha**; the practice of meditation; fundamental truth.*

Giáo Pháp: Giáo huấn của **Đức Phật**, sự thực hành thiền định, chân lý cơ bản.

Dhamma: *Philosophical word for any conditioned object or the unconditioned; a phenomenon of nature.*

Pháp: Từ ngữ triết học cho bất luận đối tượng phụ hữu điều kiện (*Hữu Vi*) hoặc vô điều kiện (*Chân Thực Hữu, Vô Vi*), một hiện tượng tự nhiên.

Dhammavicaya: *Investigation of phenomena; the mental factor that discerns the true nature of **Dhammas**, or of **Nibbāna**. Second factor of enlightenment.*

Trạch Pháp: Sự thẩm duyệt về các hiện tượng, yếu tố tinh thần nhận thức chân thực tính của **các Pháp**, hoặc của **Níp Bàn**. Yếu tố thứ hai của sự giác ngộ.

Dosa: *Anger or aversion; the mind's turning away from a painful experience. With **Lobha** and **Moha**, one of the three forces which keep the mind of beings in darkness.*

Sân Hận: Sự phần nộ hoặc **sự yếm ố** (*sự chán ghét*); tâm thức đang quay đi một sự trải nghiệm thống khổ. Với **Tham Lam** và **Si Mê**, một trong ba ảnh hưởng lực duy trì tâm thức của chúng hữu tình trong mànng hắc ám.

Dukkha: *Unsatisfactoriness; suffering; pain. The second characteristic of all conditioned things. Result from impermanence and craving.*

Khổ Đau: Sự bất mãn ý; sự đông thống, sự thống khổ. Đặc tính thứ hai của các Pháp phụ hữu điều kiện. Kết quả từ sự không thường tồn và lòng khát vọng.

Dukkhalakkhaṇa: *The sign or characteristic of Suffering; that by which **Dukkha** can be recognized. Oppression by Impermanence.*

Khổ Đau Thực Tướng: Trưng triệu hoặc đặc tướng của Sự Đông Thống; mà qua đó **Khổ Đau** có thể được chứng tri. Sự áp bức bởi Sự Không Thường Tồn.

Dukkhavipassanāñāṇa: *The intuitive realization of suffering. A sense that no object is dependable, that all objects are fearsome, and that within objects there is no refuge from vanishing and dissolution.*

Khổ Đau Minh Sát Trí: Sự chứng tri bằng trực giác về sự đông thống. Một cảm giác rằng không có đối tượng nào đáng tin cậy, rằng tất cả các đối tượng đều đáng sợ, và rằng bên trong các đối tượng không có nơi trú ẩn khỏi sự tan biến và sự giải tán.

Four Elements (Mahābhūtā**):** *These are the classes of physical phenomena, the types*

of sensations which can be experienced directly: Earth, or hardness and softness; Water, or fluidity and cohesion; Fire, or heat and cold; Air, or movement and such sensations as tautness, stiffness and piercing.

Tứ Yếu Tố (Đại Hiện): Những yếu tố này là những loại hình của các hiện tượng thể chất, những thể loại cảm giác có thể được trải nghiệm một cách trực tiếp: Đất, hoặc sự kiên gan và sự nhu nhuyễn (**Địa Giới**); Nước, hoặc đặc tính lưu động và sự kết dính (**Thủy Giới**); Lửa, hoặc nóng và lạnh (**Hỏa Giới**); Không Khí, hoặc sự chuyển động và những cảm giác chẳng hạn như đặc tính lạt khẩn, sự băng khẩn, và sự **thích cốt** (*thấu xương*) (**Phong Giới**).

Four Noble Truths (Ariyasaccāni): *All conditioned things are suffering, or unsatisfactory; the cause of dissatisfaction is craving; there is an end of suffering: the means of this end is the Noble Eightfold Path.*

Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Thánh Đế): Tất cả các Pháp phụ hữu điều kiện đều đông thống, hoặc bất mãn ý; nguyên nhân của sự bất mãn ý là lòng khát vọng; có một sự chấm dứt nổi đông thống; phương pháp cho việc chấm dứt này là Bát Bội Thánh Đạo.

Function (Kicca): *In classical Abhidhamma analysis, the operation of a mental factor.*

Chức Năng (Sự Vụ): Trong sự phân tích **Vô Tỷ Pháp** cổ điển, sự vận hành của một yếu tố tinh thần.

Gotama: *The Buddha's maternal family name. The last of twenty-five Buddhas.*

Gotama: Họ ngoại của **Đức Phật**. Vị cuối cùng trong hai mươi lăm vị **Phật**.

Hindrance (Nivarana): *A mental state that obstructs meditation, in the presence of which mindfulness is weakened or absent. There are five specific states – desire, aversion, sloth and torpor, restlessness, and doubt – which arise in the absence of the respective five factors of the first Jhāna.*

Pháp Chướng Ngại Tinh Thần (Triền Cái): Một trạng thái tinh thần trở ngại thiền định, trong sự hiện diện vốn sự chú niệm đã suy yếu hoặc vắng mặt. Có năm trạng thái cụ thể - lòng dục vọng, **sự yếm ố** (*sự chán ghét*), sự giải đãi và sự thụ miên, sự tiêu tảo bất an (*Phóng Dật*), và sự hoài nghi – vốn khởi sinh trong sự vắng mặt năm yếu tố tương ứng của **Thiền Định** thứ nhất.

Hiri: *Moral shame. A feeling of revulsion when one thinks of committing an immoral act, based on comparing such an act with the alternative of moral behavior.*

Tàm: **Sự tu quý** (*sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã*) đạo đức. Một cảm thọ **yếm ố** (*chán ghét*) khi người ta nghĩ suy đến việc thực hiện một hành vi bất đạo đức, đã dựa trên việc so

sánh một hành động như vậy với sự tuyền trách một hành vi đạo đức.

Issā: *Jealousy. The wish not to see others happy or successful.*

Tật Đồ: Lòng đồ kỵ. Sự nguyện vọng không trông thấy các tha nhân được hạnh phúc và thành công,

Jetavana, Jeta Grove: *Name of a grove near the city of Sāvattthī in Northern India where the Buddha often preached.*

Kỳ Viên, Khu Rừng Nhỏ Của Hoàng Tử Jeta: Tên một khu rừng nhỏ gần Kinh Thành Sāvattthī ở Miền Bắc Xứ Ấn Độ nơi mà Đức Phật đã thường thuyết giáo.

Jhāna: *The quality of mind able to stick to an object and observe it. Also, the absorption of the mind into an object of awareness; one of the eight levels of absorption, each of which is defined by the presence of particular mental factors. See Samatha Jhāna, Vipassanā Jhāna.*

Thiền Định: Ưu chất của tâm thức có khả năng dính chặt vào một đối tượng và quan sát nó. Hơn nữa, Pháp toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) tâm thức vào một đối tượng của sự ý thức; một trong tám trình độ của Pháp toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*), mỗi trình độ trong số đó đã được sự hiện diện các yếu tố tinh thần cụ thể xác định. Xin xem **Thiền Định Định An Chỉ, Thiền Định Minh Sát Tuệ**.

Jhāna Sammādiṭṭhi: *Right View that arises in conjunction with each of the eight levels of Jhānic absorption. Related to concentration practices, not to Vipassanā.*

Chánh Kiến Thiền Định: Sự Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) khởi sinh trong sự kết hợp với từng mỗi trình độ trong tám trình độ Pháp toàn thần quán chú (*Tập Trung Định Mục, Định An Chỉ*) **Thiền Định**. Hữu quan đến các việc thực hành định thức, bất hữu quan đến **Minh Sát Tuệ**.

Kaccāyana: *Name of one of the Buddha's early disciples, an Arahant, know of his ability to explicate the Buddha's shortest sermons, some of which were only a few words long.*

Kaccāyana: Danh xưng của một trong những đệ tử đầu tiên Đức Phật, một **Bậc Vô Sinh**, được sở tri năng lực lý giải của Ngài về những bài thuyết giáo giản lược nhất của Đức Phật, một số trong đó chỉ dài có một vài từ ngữ.

Kāmacchanda: *Sensual desire. The first hindrance.*

Tham Dục: Lòng dục vọng. Pháp chướng ngại tinh thần đầu tiên

Kamma: *Action that bears results; the results of action.*

Nghiệp Lực: Hành động sản sinh thành quả, thành quả của hành động.

Kammassakatā Sammādiṭṭhi: Right View that **Kamma** is one's only true property.

Chánh Kiến Nghiệp Chủ Nhân: Sự Kiến Giải Chân Chính (Chánh Kiến) rằng **Nghiệp Lực** là tài sản thực sự duy nhất của mình.

Karuṇā: Compassion. The quivering of the heart in response to others' suffering; the wish to remove painful circumstances from the lives of other beings.

Bi Mẫn: Sự đồng tình. Sự rung động ở nội tâm để đáp lại nỗi đồng thông của các tha nhân, sự nguyện vọng tiêu trừ những cảnh huống thống khổ khỏi đời sống của chúng hữu tình khác.

Kāyaviveka: Seclusion of the body; a prerequisite for good meditation. An attitude of detachment toward the "body" of sense objects: sights, sounds, smells, tastes, physical sensation and thoughts. Also the physical removal of oneself from intense stimuli, in retreat or when choosing a quiet spot for daily meditation practice.

Thân Tịch Tĩnh: Sự tịch tịnh ở sắc thân; một điều kiện tiên quyết cho việc thiền định minh trí. Một thái độ của sự phân ly đối với "quần thể" các đối tượng cảm quan (Cảnh Trần): những cảnh quan, những âm thanh, những mùi hơi, các vị nếm, cảm giác thể chất và những sự nghĩ suy. Hơn nữa việc loại bỏ thể chất của bản thân khỏi những sự kích thích cường liệt, trong khóa tu tĩnh tâm hoặc khi chọn một vị trí an tịnh cho việc thực hành thiền định hàng ngày.

Kilesa: A torment of mind; a defilement.

Phiền Não: Một sự phiền nhiễu của tâm thức, một Pháp ô nhiễm tinh thần.

King Ajātasattu: Son of **Bimbisāra**, King of **Magadha**, and therefore half-brother to **Abhayarājakumāra**. He succeeded his father to the throne. His mother was a daughter of **Mahākosala**, and he married **Vajirā**, **Pasenadi's** daughter, by whom he had a son **Udāyibhadda**. King who killed his own father, repented and became a devotee of the **Buddha**.

Vua Ajātasattu: Con trai **Vua Bimbisāra**, Vua **Xứ Magadha**, và do đó là huynh đệ đồng phụ dị mẫu với **Abhayarājakumāra**. Ông ấy đã kế thừa Vương Quyền của người Cha mình. Người Mẹ Ông ấy đã là một con gái của **Vua Mahākosala**, và Ông ấy đã kết hôn với **Vajirā**, con gái của **Vua Pasenadi**, với vị này Ông ấy đã có một con trai là **Udāyibhadda**. Vị vua đã sát tử chính người Cha mình, đã sám hối và đã trở thành một hiền thành tín đồ của **Đức Phật**.

Khema: Security or safety. One of the characteristics of **Nibbāna**, in contrast to the insecurity of conditioned existence.

An Toàn (Bình An, Khang Ninh, Khang Lạc, Khang Cát): Sự đảm bảo hoặc sự an

toàn. Một trong những đặc tính của **Níp Bàn**, tương phản với sự bất ổn định của kiếp sống đã phụ hữu điều kiện.

Kodha: Anger. The “thorny mind”. Aversion and the mental states associated with it, such as doubt, frustration, rigidity and hardness of mind.

Sự Phát Nộ (Phẫn Nộ, Nảo Nộ, Nảo Hỏa): Sự phẫn nộ. Tâm thức thích thông (nan biện, khó làm việc). **Sự yếm ố** (sự chán ghét) và những trạng thái tinh thần đã hữu quan với nó, chẳng hạn như sự hoài nghi, sự thất vọng, **sự tử bản** (sự cứng đờ) và sự kiên ngạnh của tâm thức.

Kusīta: A lazy person.

Lãn Đạo (Lãn Tản): Một người lười biếng.

Lobha: Greed. The mind’s grasping onto a pleasant experience. With **Dosa** and **Moha**, one of the three force which keep the minds of being in darkness.

Tham Lam: Sự tham lam. Sự chấp trước của tâm thức vào một sự trải nghiệm duyệt ý. Với **Tham Lam** và **Si Mê**, một trong ba ảnh hưởng lực duy trì tâm thức của chúng hữu tình trong màng hắc ám.

Macchariya: Miserliness. The wish not to see others as happy as one in oneself.

Tật Đố: Lòng đố kỵ. Sự nguyện vọng không trông thấy các tha nhân được hạnh phúc như chính mình,

Magga: Path. Word for the moment of enlightenment when defilements are uprooted, and for the initial specific consciousness of **Nibbāna**.

Đạo: Đạo Lộ. Từ ngữ chỉ khoảnh khắc giác ngộ khi các Pháp ô nhiễm tinh thần đã bị bạt khỏi liên căn, và đối với tâm ý thức đặc định ban đầu về **Níp Bàn**.

Mahā Kassāpa: One of the **Buddha’s** early disciples.

Mahā Kassāpa: Một trong những đệ tử đầu tiên của **Đức Phật**.

Mahā Mogallāna: One of the **Buddha’s** primary disciples, known for his psychic powers.

Mahā Mogallāna: Một trong những đệ tử chủ yếu của **Đức Phật**, được sở tri đến những năng lực siêu tự nhiên của Ngài.

Mahāpajāpatī Gotamī: The **Buddha’s** stepmother; founder of the Order of **Theravada Bhikkhunis**, and a famous enlightened practitioner.

Mahāpajāpatī Gotamī: Kế mẫu **Đức Phật**, sáng lập giả Giáo Đoàn **Trưởng Lão**

Giáo Giới Chư Tỳ Khuru Ni, và là một Bậc thực tiễn giả đã giác ngộ trừ danh.

An eminent **Therī**. She was born at **Devadaha** in the family of **Suppabuddha** [Ap. (ii. 538) says her father was **Añjana Sakka** and her mother **Sulakkhaṇā**. Mhv. (ii.18) says her father was **Añjana** and her mother **Yasodharā**. **Daṇḍapāṇi** and **Suppabuddha** were her brothers; cp. Dpv. xviii. 7f.] as the younger sister of **Mahāmāyā**. At the birth of each sister, interpreters of bodily marks prophesied that their children would be **Cakkavattins**. King **Suddhodana** married both the sisters, and when **Mahāmāyā** died, seven days after the birth of the **Buddha**, **Pajāpatī** looked after the **Buddha** and nursed him. She was the mother of **Nanda**, but it is said that she gave her own son to nurses and herself nursed the **Buddha**. The **Buddha** was at **Vesāli** when **Suddhodana** died, and **Pajāpatī** decided to renounce the world, and waited for an opportunity to ask the permission of the **Buddha** [Pajāpatī was already a **Sotāpanna**. She attained this eminence when the **Buddha** first visited his father's palace and preached the **Mahādhammapāla Jātaka** (DhA. i. 97)]. Her opportunity came when the **Buddha** visited **Kapilavatthu** to settle the dispute between the **Sākyans** and the **Koliyans** as to right to take water from the river **Rohiṇī**. When the dispute had been settled, the **Buddha** preached the **Kalahavivāda Sutta**, and five hundred young **Sākyans** men joined the Order. Their wives, led by **Pajāpatī**, went to the **Buddha** and asked leave to be ordained as nuns. This leave the **Buddha** refused, and he went on to **Vesāli**. But **Pajāpatī** and her companions, nothing daunted, had barbers to cut off their hair, and donning yellow robes, followed the **Buddha** to **Vesāli** on foot. They arrived with wounded feet at the **Buddha's** monastery and repeated their request. The **Buddha** again refused, but **Ānanda** interceded on their behalf and their request was granted, subject to eight strict conditions. (For details see Vin.ii. 253 ff.; also A. iv. 274 ff. There was some question which arose later as to the procedure of **Pajāpatī's** ordination, which was not formal. When the nuns discovered this some of them refused to hold the **Uposatha** with her. But the **Buddha** declared that he himself had ordained her and that all was in order (DhA.iv. 149). Her **Upasampadā** consisted in acquiescing in the eight conditions laid down for nuns (Sp.i. 242).

Một **Trưởng Lão Ni** kiết xuất. Bà đã được sinh ra tại **Devadaha** trong gia đình **Suppabuddha** [Ap. (ii. 538) nói rằng người Cha Bà ấy đã là **Añjana Sakka** và người Mẹ Bà ấy đã là **Sulakkhaṇā**. Mhv. (ii.18) nói rằng người Cha Bà ấy đã là **Añjana** và người Mẹ Bà ấy đã là **Yasodharā**. **Daṇḍapāṇi** và **Suppabuddha** đã là những anh trai của Bà; cp. Dpv. xviii. 7f.] là em gái của **Mahāmāyā**. Vào sự ra đời của mỗi chị em, những Bậc giải thích giả về những tiêu chí trên sắc thân đã dự ngôn rằng những người con của họ sẽ là **các Bậc Chuyển Luân Vương**. **Vua Suddhodana** (Tịnh Phạn Vương) đã kết hôn với cả hai chị em, và khi **Hoàng Hậu Mahāmāyā** đã băng hà, bảy ngày sau việc đản sinh của **Đức Phật**, **Bà Pajāpatī** đã chiếu quản **Đức Phật** và đã tiếp bảo Ngài. Bà đã người Mẹ của **Nanda**, thế nhưng người ta đã nói rằng Bà đã đưa con trai mình cho những bảo mẫu và bản thân mình đã tiếp bảo **Đức Phật**. **Đức Phật** đã ở tại kinh thành **Vesāli** khi **Vua Suddhodana** (Tịnh Phạn Vương) đã

bằng hà, và Bà **Pajāpatī** đã quyết định thoát ly hồng trần, và đã chờ đợi một cơ hội để thỉnh cầu sự hứa khả của **Đức Phật** [*Bà Pajāpatī đã là một Bậc Thắt Lái. Bà đã thành đạt sự hiển hách này khi Đức Phật lần đầu tiên đến thăm hoàng cung Vua Cha và đã thuyết giáo Kinh Bốn Sinh Mahādharmapāla (DhA. i. 97)*]. Cơ hội của Bà đã đến khi **Đức Phật** đã thăm kinh thành **Kapilavatthu** để giải quyết sự tranh cãi to tiếng giữa dòng tộc **Sākyans** và dòng tộc **Koliyans** về quyền sử dụng nước từ dòng sông **Rohiṇī**. Khi sự tranh cãi to tiếng đã được giải quyết, **Đức Phật** đã thuyết giáo **Kinh Văn Kalahavivāda**, và năm trăm thanh niên dòng tộc **Sākyans** đã gia nhập Giáo Đoàn. Những người vợ họ, đã được **Bà Pajāpatī** dẫn dắt, đã đi đến **Đức Phật** và đã thỉnh cầu được xuất gia thành những tu nữ. Việc xuất gia này **Đức Phật** đã cự tuyệt, và Ngài đã tiếp tục đi đến **Vesālī**. Thế nhưng **Bà Pajāpatī** và những bằng hữu của Bà, đã không chút nào sợ hãi, đã có những người thợ cắt tóc cắt đi mái tóc họ, và đã vận mặc những mảnh y vàng, đã bộ hành dôi theo **Đức Phật** đến **Vesālī**. Họ đã đến với đôi chân đã bị thương tại tu đạo viện của **Đức Phật** và đã lặp lại sự yêu cầu của mình. **Đức Phật** một lần nữa đã cự tuyệt, thế nhưng **Trưởng Lão Ānanda** đã xin hộ cho họ và sự yêu cầu của họ đã được đáp ứng, buộc phải tuân theo tám điều kiện nghiêm khắc. [*Để biết thêm những chi tiết xin xem Vin.ii. 253 ff.; và cũng tại A. iv. 274 ff. Đã có một số câu hỏi đã phát sinh sau đó về trình tự việc thọ giới của Trưởng Lão Ni Pajāpatī, đã vốn bắt đầu (không quá thận trọng). Khi các tu nữ đã phát hiện ra điều này, một số trong số họ đã cự tuyệt tổ chức Lễ Bố Tát Phát Lộ với Bà. Thế nhưng Đức Phật đã tuyên bố rằng chính bản thân Ngài đã cho Bà thọ giới và rằng tất cả đều đúng quy tắc (DhA A.iv. 149). Lễ Thọ Cụ Túc Giới của Bà đã tổ thành trong sự mặc hứa tám điều kiện đã được chế định cho các tu nữ (Sp.i. 242)*].

After her ordination, **Pajāpatī** came to the **Buddha** and worshipped him. The **Buddha** preached to her and gave her a subject for meditation. With the topic she developed insight and soon after won **Arahantship**, while her five hundred companions attained to the same after listening to the **Nandakovāda Sutta**. Later, at an assembly of monks and nuns in **Jetavana**, the **Buddha** declared **Pajāpatī** chief of those who had experience (**Rattaññūnam**). Not long after, while at **Vesālī**, she realized that her life had come to an end. She was one hundred and twenty years old, she took leave of the **Buddha**, performed various miracles, and then died, her five hundred companions dying with her. It is said that the marvels which attended her cremation rites were second only to those of the **Buddha**.

Sau việc thọ giới của mình, **Trưởng Lão Ni Pajāpatī** đã đi đến **Đức Phật** và đã kính phụng Ngài. **Đức Phật** đã thuyết giáo đến Bà và đã ban phát cho Bà một chủ đề thiền định. Với đề mục Bà đã phát triển tuệ giác và ngay sau đó đã chứng đắc **Quả Vô Sinh**, trong khi năm trăm bằng hữu của mình đã thành đạt điều tương tự sau khi đã được lắng nghe **Kinh Văn Nandakovāda**. Sau đó, tại một hội chúng các vị tu sĩ và những vị tu nữ trong **Kỳ Viên Tự**, **Đức Phật** đã tuyên bố **Trưởng Lão Pajāpatī** là Bậc Trưởng Lão trong các Bậc đã trải nghiệm (**Bậc Cao Linh Trưởng Lão: Kiến Thức Quảng, Hữu Viễn Kiến Giả**). Không bao lâu sau, trong khi ở tại **Vesālī**, Bà đã chứng tri rằng sinh mệnh của mình đã đi đến một sự cáo

chung. Bà đã một trăm hai mươi tuổi thọ, Bà đã từ biệt **Đức Phật**, đã kiến tạo những kỳ tích sai biệt, và thế rồi đã viên tịch, năm trăm bằng hữu của Bà đã cùng viên tịch với Bà. Người ta đã nói rằng những điều kỳ đặc đã xuất hiện trong những nghi thức hỏa táng của Bà chỉ đứng thứ hai trong những nghi lễ hỏa táng của **Đức Phật**.

*It was the time of **Padumuttara Buddha** that **Pajāpatī** made her resolve to gain eminence. She then belonged to a clansman's family in **Hamsavatī**, and, hearing the **Buddha** assign the foremost place in experience to a certain nun, wished for similar recognition herself, doing many goods deeds to that end. After many births she was born once more at **Benares**, forewoman among five hundred slavegirls. When the rains drew near, five **Pacceka Buddhas** came from **Nandamūlaka** to **Isipatana** seeking lodgings. **Pajāpatī** saw them after the treasurer had refused them any assistance, and, after consultation with her fellowslaves, they persuaded their several husbands to erect five huts for the **Pacceka Buddhas** during the rainy season and they provided them with all requisites. At the end of the rains they gave three robes to each **Pacceka Buddha**. After that she was born in a weaver's village near **Benares**, and again ministered, this time to five hundred **Pacceka Buddhas**, sons of **Padumavatī**.*

Đã vào thời **Đức Phật Padumuttara** rằng Bà **Pajāpatī** đã quyết định hoạch đắc sự hiển hách. Thế rồi Bà đã thuộc một gia đình thị tộc ở **Hamsavatī**, và, khi đã nghe **Đức Phật** chỉ định vị trí tối trọng yếu trong sự trải nghiệm đến một vị tu nữ nào đó, tự thân đã nguyện vọng được sự công nhận tương tự, Bà đã tạo nhiều thiện công đức để đạt được mục đích ấy. Sau nhiều kiếp sống Bà đã được sinh ra một lần nữa tại kinh thành **Benares (Ba La Nại)**, nữ đốc công trong số năm trăm nữ nô lệ. Khi mùa mưa đã dần dần đến, năm vị **Độc Giác Phật** đã từ **Nandamūlaka** đến **Isipatana** đang tìm kiếm những ký túc xá. Bà **Pajāpatī** đã trông thấy các Ngài sau khi viên thủ quỹ đã cự tuyệt các Ngài bất luận sự bang trợ nào, và, sau sự hỏi ý kiến với những người bạn nô lệ của mình, họ đã thuyết phục một số người chồng mình kiến tạo năm **giản lậu tiểu ốc** (căn nhà nhỏ thô sơ) cho các vị **Độc Giác Phật** trong suốt mùa mưa và họ đã cung cấp cho các Ngài những nhu phẩm tất yếu. Vào cuối mùa mưa họ đã cúng dường Tam Y đến mỗi vị **Độc Giác Phật**. Sau đó Bà đã được sinh ra trong một thôn trang của người thợ dệt vải bông gần kinh thành **Benares (Ba La Nại)**, và một lần nữa đã chiêu liệu, lần này đến năm trăm vị **Độc Giác Phật**, những Bạc nam nhi của **Padumavatī**.

*It is said that once **Pajāpatī** made a robe for the **Buddha** of wonderful material and marvellously elaborate. But when it came to be offered to the **Buddha** he refused it, and suggested it should be given to the Order as a whole. **Pajāpatī** was greatly disappointed, and **Ānanda** intervened. But the **Buddha** explained that his suggestion was for the greater good of **Pajāpatī**, and also as an example to those who might wish to make similar gifts in the future. This was the occasion for the preaching of the **Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta**. The **Buddha** had a great love for **Pajāpatī**, and when she lay ill, as there were no monks to visit her and*

preach to her – that being against the rule – the **Buddha** amended the rule and went himself to preach to her.

Người ta đã nói rằng một lần nọ **Bà Pajāpatī** đã thực hiện một mảnh y dâng cho **Đức Phật** bằng chất liệu tuyệt diệu và với **tinh tâm sách hoạc** (dốc lòng trù tính kế hoạc) một cách cực hảo. Thế nhưng đến khi nó được phụng hiến lên **Đức Phật** Ngài đã cự tuyệt nó, và đã đề nghị nó nên được cúng dường đến nguyên cả Giáo Đoàn. **Bà Pajāpatī** đã vô cùng thất vọng, và **Trưởng Lão Ānanda** đã can thiệp. Thế nhưng **Đức Phật** đã giải thích rằng sự đề nghị của Ngài đã vì điều hảo ích to lớn hơn cho **Bà Pajāpatī**, và cũng là một **phạm lệ** (thí dụ điển hình, mẫu mực tiêu biểu) đến những ai có thể có nguyện vọng thực hiện những lễ vật tương tự trong tương lai. Điều này đã tạo cơ hội cho việc thuyết giáo **Kinh Văn Dakkhināvibhaṅga**. **Đức Phật** đã có một tấm lòng hỷ ái thâm thiết đối với **Trưởng Lão Ni Pajāpatī**, và khi Bà đã ngã bệnh, vì đã không có những vị tu sĩ đến thăm và thuyết giáo cho Bà – điều đó vi phạm quy định – **Đức Phật** đã sửa đổi giáo quy và chính bản thân Ngài đã đến thuyết giáo cho Bà.

Pajāpatī's name appears several times in the Jātakas. She was the mother monkey in the Cūḷa Nandiya Jātaka, Candā in the Culla Dhammapāla, and Bhikkhudāyikā (or Bhikkhudāsikā) daughter of Kiki, king of Benares.

Danh xưng của **Trưởng Lão Ni Pajāpatī** xuất hiện nhiều lần trong **những Kinh Bốn Sinh**. Bà đã là khi mẹ trong **Kinh Bốn Sinh Cūḷa Nandiya**, là **Candā** trong **Culla Dhammapāla**, và **Bhikkhudāyikā** (hoặc **Bhikkhudāsikā**) là con gái của **Vua Kiki**, vua của kinh thành **Benares (Ba La Nại)**.

Mahāpajāpatī was so called because, at her birth, augurers prophesied that she would have a large following; Gotamī was her Gotta-name.

There is a story related of a nurse employed by Pajāpatī and born in Devadaha. She renounced the world with Pajāpatī, but for twenty five years was harassed by thoughts of lust till, at last, she heard Dhammadinnā preach. She then practised meditation and became an Arahant.

(Dictionary of Pāḷi Proper Names by G.P. Malalasekera; pages 522 - 524).

Mahāpajāpatī đã được gọi như vậy bởi vì, vào lúc sinh ra của Bà, những nhà **dự triệ** (điềm báo trước) đã dự ngôn rằng Bà sẽ có một lượng lớn **truy tùy giả** (người đi theo); **Gotamī** đã là danh xưng **Tổ Phụ** của Bà.

Có một truyện ký đã hữu quan đến một bảo mẫu làm việc với **Trưởng Lão Ni Pajāpatī** và đã sinh ra ở trong **Devadaha**. Bà đã thoát ly hồng trần cùng với **Trưởng Lão Ni Pajāpatī**, thế nhưng trong hai mươi lăm năm đã bị những sự nghĩ suy về tính dục cường liệt **tao nhiễu bất định** (quấy nhiễu không ngừng) cho đến khi, cuối cùng, Bà đã nghe **Trưởng Lão Ni Dhammadinnā** thuyết giáo. Thế rồi Bà đã thực hành thiền định và đã trở thành một **Bạc Vô Sinh**.

(Tù Điển **Pāli** Chuyên Hữu Danh Từ do **G.P. Malalasekera**, trang 522 - 524).

Mahākapi Jātaka (# 516): The **Bodhisatta** was once a monkey, and one day, in the forest, he came across a man who had fallen into a pit while looking for his oxen and had lain there starving for ten days. The **Bodhisatta** pulled him out and then lay down to sleep. But the man, very hungry, and wishing to eat him, struck his head with a stone, grievously wounding him. The monkey at once climbed a tree in order to escape, but realising that the man would be unable to find his way out of the forest, he jumped from tree to tree (in spite of his intense pain) and showed him the way out. The man became a leper, and wandered about for seven years till he came to the **Migācira** Park in **Benares** and told his story to the king. At the end of his recital, the earth opened and he was swallowed up in **Avīci**.

Đại Hầu Bồn Sinh Kinh (# 516): **Bặc Giác Hữu Tình** đã từng là một con khỉ, và một ngày nọ, trong chốn thâm lâm, Ngài đã ngộ kiến một nam nhân đã bị rơi trong một hố sâu trong khi đang tìm kiếm những con bò đực của mình và đã nằm nơi đó **cơ trường lộc lộc** (*bụng rỗng ục ục*) đang bị chết đói trong mười ngày. **Bặc Giác Hữu Tình** đã kéo Ông ấy ra ngoài và thế rồi nằm xuống ngủ thiếp. Thế nhưng nam nhân, rất đói, và đang mong muốn ăn thịt Ngài, đã vớ một cục đá đập vào đầu Ngài, đã khiến cho Ngài một cách thống khổ. Con khỉ ngay lập tức đã leo trèo lên một cây để trốn thoát, thế nhưng đã nhận thức rằng nam nhân sẽ không có khả năng tìm thấy con đường của mình ra khỏi chốn thâm lâm, Ngài đã nhảy từ cây này tới cây khác (bất quản nỗi kịch thống của mình) và đã chỉ cho Ông ấy lối thoát. Nam nhân đã trở thành một ma phong bệnh hoạn giả, và đã lưu lã trong bảy năm cho đến khi Ông đã đến công viên **Lộc Uyển** trong kinh thành **Benares (Ba La Nại)** và đã kể lại truyện ký của mình cho nhà vua. Khi kết thúc sự tự thuật của mình, quả địa cầu đã mở ra và Ông ấy đã bị nuốt chửng trong **Vô Gián Địa Ngục**.

The story was related in reference to **Devadatta's** attempt to kill the **Buddha** by hurling a stone upon him. The leper was **Devadatta**. The story is also called the **Vevanṇiya kapi Jātaka**.] (Dictionary of **Pāli** Proper Names by **G.P. Malalasekera**; page 472 - 473).

Truyện ký đã hữu quan trong sự đề cập đến việc mưu đồ sát tử **Đức Phật** của **Deva datta** bằng cách đã ném mạnh một tảng đá vào Ngài. Ma phong bệnh hoạn giả đã là **Deva datta**. Truyện ký cũng còn được gọi là **Bất Đồng Hầu Chủng Tính Bồn Sinh**.

(Tù Điển **Pāli** Chuyên Hữu Danh Từ do **G.P. Malalasekera**, trang 472 - 473).

Mahākapi Jātaka (# 516): “A king of **Kāśi**”, etc. – This story was told by the Master, when dwelling in the Bamboo Grove, about **Devadatta's** hurling a stone at him. [68] So when the Brethren blamed **Devadatta** for having suborned archers to shoot the **Buddha** and afterwards hurled a stone at him, the Master said “Not now only, but formerly also, **Devadatta** flung a stone at me”, and so saying he related a story of the past.

Đại Hầu Bồn Sinh Kinh (# 516): “Một nhà vua ở **Kāśi**” v.v. – Truyện ký này đã được

Bậc Đạo Sư thuyết, khi đang trú tại Trúc Lâm, về việc **Devadatta** ném mạnh một hòn đá vào Ngài. [68] Vì vậy, khi chư huynh đệ đồng môn đã chỉ trích **Devadatta** vì đã xúi khiến các cung tiễn thủ bắn vào **Đức Phật** và sau đó đã ném mạnh một hòn đá vào Ngài, Bậc Đạo Sư đã thuyết “Không chỉ bây giờ, mà trước đây cũng vậy, **Devadatta** đã ném một hòn đá vào Ta,” và khi đã thuyết như vậy Ngài đã giảng thuật một truyện ký thuộc quá khứ.

*Once upon a time when **Brahmadatta** reigned in **Benares**, a **Brahmin** husbandman in a village of **Kāsi**, after ploughing his fields, loosened his oxen and began to work with a spade. The oxen, while cropping leaves in a clump of trees, little by little escaped into the forest. The man, discovering that it was late, laid aside his spade to look for his oxen, and not finding them he was overcome with grief and wandered about the forest, seeking them, till he had entered the **Himalaya** region. There having lost his bearings he roamed about for seven days fasting, but seeing a **Tiṇḍuka** tree he climbed up it to eat the fruit. Slipping off the tree he fell sixty cubits into a hell-like abyss, where he passed ten days. At that time the **Bodhisatta** was living in the shape of a monkey, and while eating wild fruits he caught sight of the man, and after practising with a stone he hauled the fellow out. While the monkey was asleep, the man split his head open with a stone. The Great Being, becoming aware of his action, sprang up and perched on a branch of the tree and cried “Ho ! **Sirrah**, you walk on the ground, I will just point out to you the way from the top of the tree and then will be off.” So he rescued the fellow from the forest, set him on the right road and then himself disappeared in the mountainous region. The man, because he had sinned against the Great Being, became a leper, and even in this world appeared as a preta in human form. For seven years he was overwhelmed with pain, and in his wanderings to and fro he found his way into the **Migācira** park in **Benares**, and spreading a plantain leaf in the enclosure he lay down, half maddened by his sufferings. At that moment the king of **Benares** came to the park and as he walked about he saw the man and asked him “Who are you, and what have you done to bring this suffering upon you ?” And he told the king this whole story at length.*

Ngày trước kia, khi vua **Brahmadatta** đã trị vì kinh thành **Benares (Ba La Nại)**, một nông dân **Bà La Môn** trong một thôn trang **Kāsi**, sau khi đã cày ruộng của mình, đã tháo lỏng những con bò đực của mình và đã bắt đầu làm việc với một cái xẻng. Những con bò đực, trong khi đang gặm những chiếc lá trong một lùm cây, từng chút một đã trốn thoát vào chốn thâm lâm. Nam nhân, khi đã phát hiện ra rằng đã quá muộn, đã đặt cái xẻng của mình sang một bên để tìm kiếm những con bò đực của mình, và khi đã không tìm thấy chúng, Ông ấy đã **bi thống đực tuyệt** (đã áp phục nỗi thương tâm) và đã lưu lảng vào chốn thâm lâm, đang khi tìm kiếm chúng mãi cho đến khi Ông ấy đã đi vào vùng **Hy Mã Lạp Sơn**. Ở đó, khi đã lạc mất phương hướng, Ông ấy đã đi lang thang trong bảy ngày nhin đói, thế nhưng khi đã trông thấy một **cây thị**, Ông ấy đã trèo lên nó để ăn trái quả. Khi đã trượt khỏi cây, Ông ấy đã rơi xuống một vực sâu sáu mươi cubit ($0.46\text{ m} \times 60 = 27.6\text{ m}$) tự hồ địa ngục, nơi mà Ông ấy đã trải qua mười ngày. Vào thời điểm ấy, **Bậc Giác Hữu Tình** đã đang sống trong ngoại biểu

một con khỉ, và trong khi đang ăn những trái cây rừng, Ngài đã khán kiến nam nhân, và sau khi đã thực hành với một hòn đá, Ngài đã lòi được nam nhân ra ngoài. Trong khi con khỉ đã nhập thụy, nam nhân đập vỡ đầu Ngài với một hòn đá. Bậc Đại Sĩ, khi đã ý thức được hành động Ông ấy, đã nhảy lên và đã ngồi trên một cành cây và đã kêu to: “Ồ ! này tiên sinh, Ông bộ hành trên mặt đất, Tôi sẽ chỉ xuất đạo lộ cho Ông từ trên ngọn cây và thế rồi sẽ đi mất.” Như vậy Ngài đã giải cứu nam nhân khỏi chốn sâm lâm, đưa Ông ấy đi đúng đường và thế rồi bản thân Ngài đã biến mất trong vùng nhiều núi non. Nam nhân, vì Ông ấy đã phạm tội với Bậc Đại Sĩ, đã trở thành một ma phong bệnh hoạn giả, và lại còn xuất hiện trong thế gian này như một ngạ quỷ trong hình dạng con người. Trong bảy năm Ông ấy đã bị áp phục với nỗi thống khổ, và trong sự lưu lãng của mình hết nơi này sang nơi khác, Ông ấy đã phát hiện ra con đường cho mình vào công viên **Lộc Uyển** trong kinh thành **Benares (Ba La Nại)**, và khi đã trải một chiếc lá chuối trong góc hàng rào, Ông đã nằm xuống, gần như đã phát điên lên vì nỗi đông thống của mình. Vào khoảnh khắc đó, nhà vua kinh thành **Benares (Ba La Nại)** đã đi đến công viên và khi Ngài đã dạo quanh, Ngài đã khán kiến nam nhân và đã vấn hoi Ông ấy: “Người là ai, và người đã làm những gì để mang đến cho người nỗi đông thống này ?” Và Ông ấy đã kể cho nhà vua nghe đầy đủ toàn bộ truyện ký.

The Master, to make the matter clear, said:

*“A king of **Kāsi** who, they say,
O’er great **Benares** once held sway,
With courtier friends the road to check
Unto **Migācira** drew near.”*

Bậc Đạo Sư, để làm cho vấn đề minh hiển, đã thuyết:

*“Tương truyền nhà vua Xứ **Kāsi**,
Một thuở **Ba La Nại** trị vì,
Cùng với hiền thần trên đại lộ
Vào đến Lộc Uyển một bữa kia.”*

*Tương truyền một nhà vua Xứ **Kāsi**
Đã từng nắm quyền cai trị kinh thành **Benares (Ba La Nại)** vĩ đại,
Cùng với những thân hữu thị thần dừng lại
Trên đường gần đến vườn **Lộc Uyển**.*

*[69] “A **Brahmin** there the king did see
A walking skeleton was he
His skin was white with leprous blood
And rough like gnarled ebony wood.”*

*[69] “Đằng kia vua đã thấy một **Bà La Môn**,
Một bộ xương khô bước chập chờn,
Da vị ấy trắng với dòng máu hủi,
Xù xì xương xấu tựa cây mun.”*

[69] Một vị **Bà La Môn** nhà vua đã trông thấy ở nơi đó –
Ông ấy đã là một bộ xương biết đi –
Da Ông ấy đã trắng bệch vì máu bệnh ma phong
Và xù xì tự hồ gổ mun thô tháo.

*Astonied at the piteous sight
Of this sore troubled, luckless wight,
“Alas ! poor wretch, he cried “declare
“What name’ mongst ogres thou dost bear.*
Ngạc nhiên trước cảnh tượng đau thương
Của kẻ không may, nặng khổ buồn:
“Thật tội nghiệp người”, Ngài phán hỏi
“Tên gì, ác quỷ phận dành mang ?
Đã bàng hoàng trước cảnh quan đáng thương hại
Của kẻ bất hạnh đau đớn phiền não này.
“Than ôi ! kẻ bất hạnh đáng thương, Ngài đã phán to lên
“Tên chi trong số những dạ xoa mà người phải chịu.”

*“Thy hands and feet are white as snow,
Thy head is whiter still, I trow,
Thy frame with leprous spots o’ergrown,
Disease has marked thee for its own.”*
“Tự hồ tuyết trắng cả những tay chân,
Ta chắc đầu người lại trắng hơn,
Sắc thân người tràn đầy vết hủi,
Bệnh kia ghi dấu ấn riêng phần.”
Những tay chân của người đã trắng tợ tuyết,
Đầu người còn trắng hơn nữa, Ta đã tin tưởng,
Thân hình người đầy những vết ma phong,
Bệnh hoạn đã ghi dấu ấn người cho riêng mình.

*“Thy back like spindles in a row
A long unequal curve doth show;
Thy joints are as black knots, I ween,
Thy like before was never seen.”*
“Lưng người tựa suốt chỉ giăng hàng,
Lồi lõm, dài ngoằn lại uốn quăn,
Xương khớp đen đui tựa mẩu gổ,
Chẳng hề ai thấy kẻ ngang bằng !”

Lưng người tợ những suốt se chỉ đặt thành hàng liên tiếp,
Đã hiển thị một đường cong dài gồ ghề;
Các khớp xương người tợ những mắt gỗ đen, theo Ta nghĩ,
Người tợ như người trước đây chưa bao giờ được trông thấy.

*“Whence cam’st thou then, so travel-worn,
Mere skin and bones, a wretch forlorn,
By heat of blazing sun opprest,
By thirst and hunger sore distressed?”*

“Người từ đâu đến, kẻ lang thang,
Khốn khổ bơ vơ, da bọc xương,
Đầu đội nắng trời nung bức lửa,
Chịu bao đói khát quá đau thương?”
Thế rồi người đã từ đâu đến, lữ hành vô cùng mệt nhọc như vậy,
Chỉ còn da bọc các xương, một kẻ bất hạnh cô khổ linh đình
Bị áp bức bởi sức nóng rực của mặt trời,
Bởi cơn khát và đói trong cảnh hết sức quẫn bách?

*“With frame so marred, an awful sight,
Scarce fit to look upon the light,
Thy very mother – no, not she
Would care her wretched son to see.”*

“Hình hài tàn phá thật kinh hoàng,
Chẳng xứng nhìn lên ánh nhật quang,
Ngay chính Mẹ người chắc cũng chẳng
Còn mong nhìn trẻ quá tồi tàn!”
Với thân hình đã bị phá hoại như vậy, một cảnh quan ghê sợ,
Hiếm khi nhìn thấy ánh sáng,
Chính người Mẹ của người – không, Bà ấy sẽ không
Quan tâm để nhìn thấy con trai bị thảm của mình.

*“What sinful deed was thine, I pray,
Or wrongfully whom didst thou slay?
What the offence I fain would know,
Reduced thee to this state of woe?”*
“Ác Nghiệp chi xưa người đã gây,
Hay là ngộ sát kẻ nào đây,
Tội chi người phạm, Ta mong muốn biết,
Xui khiến người mang nỗi khổ này?”

Ta kỳ cầu, những ác hạnh chi người đã tạo,
Hoặc người đã sát tử ai một cách thô ngộ ?
Sự phạm tội chi Ta sẵn lòng muốn biết,
Đã biến đổi người đến trạng huống thống khổ này ?

*“Then the **Brahmin** said:*

*I’ll tell thee, Sir, and tell thee true
E’en as a good man aye should do:
For one that never speaketh lies
Is praised in this world by the wise.”*

“Thế rồi **Bà La Môn** đã nói:

Thần xin thưa thật với Tôn Quân
Hành động đúng như một thiện nhân,
Vì kẻ không bao giờ dối trá,
Người hiền khen ngợi giữa phàm trần.”

Thế rồi vị **Bà La Môn** đã nói:

Tôi sẽ nói với Ngài, thưa Tôn Quân, và nói với Ngài đúng sự thực,
Ngay cả một bậc thiện nhân thường nên làm:
Vì một người không bao giờ nói hoang ngôn
Đã được bậc minh trí tán tụng trong thế gian này.

*“Once in a lonely wood I took my way,
Seeking my kine that late had gone astray;
Through pathless tracts of jungle, fitting home
For the wild elephant, I heedless roam.”*

“Xưa kia thần đến một rừng hoang,
Tìm kiếm đàn bò tối lạc đàn,
Bằng mãi lối mòn rừng rậm rạp,
Nơi loài voi hoang, bước lang thang.”

Một lần nọ trong một khu rừng thiên tịch Tôi đã đi theo lộ đường của mình,
Đang tìm kiếm những con bò đã vừa mới đi lạc;
Xuyên qua những khu rừng thâm nhiệt đới không có lối đi,
Thích hợp làm nhà cho loài voi hoang dã, Tôi đi lang thang mạn bất kinh tâm.

*“Lost in the maze of this vast wilderness,
From thirst and hunger suffering sore distress,
For seven long days I wander thro’ the wood
Where the fell tiger rears his savage brood.”*

“Lạc trong rừng rậm quá hoang sơ,

Chịu đói khát đau khổ xót xa,
Suốt bảy ngày ròng thần lẫn quẩn
Chồn loài hổ dữ mớm con thơ.”
Lạc lối trong mê cung của vùng đất hoang dã rộng lớn này,
Trong nỗi đông thống khát và đói hết sức quẫn bách
Suốt bảy ngày dài Tôi lẫn quẩn trong suốt khu rừng
Nơi mà con cọp đã nằm xuống phù dục bầy con hung dữ của nó.

*“E’en rankest poison I was fain to eat
When lo ! a lovely tree my gaze doth meet;
O’er a sheer precipice it pendent swung,
And fragrant fruit from all its branches hung.”*

“Trái độc tối kinh, cũng cứ thèm
Ô kìa, đôi mắt bỗng bừng lên:
Cây xinh lắt lẻo ngang bờ vực,
Lơ lửng trái thơm trĩu nhánh mềm.”
Ngay cả vật độc hại Tôi đã sẵn lòng ăn.
Ô kìa ! một cây mỹ hảo sự ngưng thị của Tôi đã ngộ kiến;
Nó đã lác lư đu đưa trên một vách đá dựng đứng,
Và trái cây thơm ngát đã treo lơ lửng trên tất cả các cành của nó.

*“Whate’er had fallen to the wind’s cold touch
I greedily devoured and relished much,
Then, still unsated, I climbed up the tree,
“That way, methought, lies full satiety.”*

Những trái rơi theo gió lạnh rung,
Thần nhai ngấu nghiến nuốt thơm lừng,
Vẫn còn khao khát, thần leo vội,
“Cách ấy no nê được vẹn toàn.”
Bất luận những gì đã rơi xuống theo gió lạnh đọng vào,
Tôi đã thôn thực và đã hưởng thụ một cách hết sức tham lam,
Thế rồi, vẫn không thỏa mãn, Tôi đã trèo lên cây,
“Phương thức ấy, Tôi thấy hình như là, dẫn tới đầy đủ sự no chán.”

*“I ne’er had tasted such ripe fruit before,
And stretching forth my hand to gather more,
The branch, on which my body rested, broke,
As though clean severed by the woodman’s stroke.”*

“Chưa từng ăn quả chín ngon sao !

Thần vội giơ tay hái thật nhiều,
Cành lá, dựa thân vào gãy đứt,
Như là chặt bởi búa ông tiều.”

Tôi đã không bao giờ phẩm thưởng trái cây chín như vậy trước đây,
Và khi đang đuỗi thẳng cánh tay mình tới trước để hái thêm nữa,
Cành cây mà sắc thân Tôi đã dựa vào, đã gãy,
Như thể là đã bị cú chặt của phật mộc nhân cắt đứt hoàn toàn.

*“With broken bough head over heels I went,
With nought to check me in my swift descent
Over the side of rocky precipice,
Without escape from bottomless abyss.”*

“Cành gãy làm cho ngã lộn thân,
Không chi chặn lại, rớt nhanh dần
Trên bờ vực thẳm, đầy tường đá,
Không thoát khỏi hang vực thẳm cùng.”

Vì cành cây đã gãy Tôi **đầu triều hạ diệt đảo** (đã ngã lộn đầu chổng cẳng),
Vì không có chi chặn Tôi lại trong việc lao xuống nhanh chóng của mình
Bên bờ vách núi đá dựng đứng,
Không có lối thoát khỏi vực thẳm không có đáy.

*“The depth of water in the pool beneath
Saved me from being rudely crushed to death,
So there, poor luckless wight, without a ray
Of hope to cheer me, ten long nights I lay.”*

“Nước sâu nằm dưới bờ vực kia,
Cứu mạng không tan nát thảm thê,
Rồi bất hạnh thay, thân tuyệt vọng,
Mười đêm nằm đợi thật dài ghê !”

Độ sâu của nước trong hồ ở phía dưới
Đã cứu vãn Tôi khỏi bị nghiền nát một cách thô bạo cho đến tử vong,
Như thế đây, kẻ bất hạnh đáng thương, không có một tia
Hy vọng để phân chấn Tôi, Tôi đã nằm mười đêm dài.

*“At length a monkey came – long-tailed was he
And made his home in some rock cavity –
And as he stept from bough to bough, the brute
Did ever pluck and eat the dainty fruit.”*

“Cuối cùng một chú khỉ dài đuôi,

Trú ẩn trong hang đá, đến nơi,
Nhảy nhót cành này sang bụi nọ,
Hái ăn trái chín thật xinh tươi.”
Cuối cùng một con khi đã đến – nó đã là loài khỉ đuôi dài
Và đã tạo nhà của nó trong hang đá nào đó –
Và khi nó đã nhảy từ cành này sang cành khác,
Dã thú đã luôn mãi hái và ăn trái cây ngon lành.

*“But when my thin and pallid form he spied,
Touched with compassion for my woes, he cried,
“Alas ! poor wretch, whom I see lying there
Thus overwhelmed with anguish and despair,
If man or goblin, who thou art, declare.”*

“Chợt thấy thần vàng vọt héo khô,
Động lòng trắc ẩn, khỉ kêu to:
“Khốn thay ! Tôi thấy ai nằm đó
Tuyệt vọng đau thương ngập tận bờ
N như vậy, ví như người hoặc quỷ,
Ông là ai đó, nói nguyên do.”

Thế nhưng khi nó đã khấn kiến thể hình gầy đét và nhợt nhạt của Tôi,
Đã động lòng trắc ẩn với nỗi thống khổ của Tôi, nó đã kêu lên
“Than ôi ! kẻ bất hạnh đáng thương, người mà Tôi trông thấy đang nằm ở đó,
Đã bị áp phục với nỗi thống khổ cực độ và sự tuyệt vọng,
Nếu như người hoặc tiểu yêu quái, người là ai, hãy tuyên bố.

*“Then with due reverence I made reply:
“A man and doomed without escape am I:
But this I say “All blessings light on thee,
If thou canst find a way of saving me.”*

“Thần đây cung kính, vội thưa ngay:
“Một kẻ khốn cùng chính lão đây
Song phước đức dành cho khỉ hết,
Nếu tìm được cách cứu thân này.”

Thế rồi với lòng cung kính Tôi đã trả lời:

“Tôi là một nam nhân và đã bị tai kiếp nan đào:
Thế nhưng Tôi nói điều này “Tất cả phúc khí phát quang đến ngươi,
nếu như ngươi có thể tìm ra một phương thức cứu vãn Tôi.”

“The monkey stepping on the height above

*Carried a heavy stone, his strength to prove,
And when by practice he was perfect grown,
The mighty one his purpose thus made known."*

“Khỉ chúa chuyển càn ở núi cao,
Mang hòn đá nặng lực anh hào,
Ấy nhờ tu luyện tròn công hạnh,
Mục đích tỏ bày trọng đại sao.”

Con khỉ khi đã bước lên trên độ cao phía trên
Đã mang theo một hòn đá nặng, để chứng minh thể lực của nó,
Và khi qua sự thực hành nó đã thành thực hoàn hảo,
Bậc cường hữu lực mục đích của nó đã được tường tri như vậy.

*"Climb thou, good Sir, upon my back and cast
Thy arms about my neck and hold me fast;
Then will I with all speed deliver thee
From the stone walls of thy captivity."*

“Tôn ông, trèo đến chỗ lưng này,
Quanh cổ Tôi, ghì chặt cánh tay,
Tức tốc Tôi đem Ông thoát khỏi
Vách tường đá, chính cảnh tù đầy.”

“Hảo tiên sinh, hãy leo lên lưng Tôi và thả những cánh tay
Ông quanh cổ Tôi và giữ chặt Tôi;
Thế rồi Tôi sẽ với toàn tốc đưa Ông
Khỏi những vách tường đá chốn tù cầm Ông.

*"I hearkened gladly, well remembering
The counsels of the glorious monkey-king,
And, climbing on his back, my arms I cast
Round the wise creature's neck and held him fast."*

“Hoan hỷ, thần ghi nhớ rõ ràng
Lời khuyên của hầu vương vinh quang,
Trèo lên lưng nọ, đôi tay bám,
Quanh cổ trí nhân thật vững vàng.”

Tôi đã khuyính thính một cách lạc ý, khi đã ghi nhớ rất rõ
Những lời khuyên cáo của hầu vương vinh quang,
Và khi đã leo lên lưng của nó,
Những cánh tay của mình Tôi đã thả quanh cổ động vật minh trí và đã ôm chặt lấy nó.

"The monkey then – so brave and strong was he –

*Exhausted by the effort though he be,
From rocky fastness soon uplifteth me."*

"Khí chúa lúc này thật mạnh thay,
Kiên cường can đảm đến như vậy
Dầu rằng mệt lã vì hao sức,
Chốc lát đưa lên vách đá dày."

Thế rồi con khí - nó đã rất dũng cảm và cường hữu lực –
Mặc dù nó đã sức cùng cạn kiệt bởi sự nỗ lực,
Từ thành vách đá nhanh chóng đã đưa Tôi lên.

*"And having haled me out, the hero cried,
"I'm weary: stand as guard, Sir, by my side,
While I anon in peaceful sleep abide."*

"Kéo thần xong, cất tiếng anh hùng:
"Tôi mệt nhoài: xin đứng hộ phòng,
Bên cạnh mình Tôi, Tôn Giả hỡi,
Trong khi Tôi ngủ giấc say nồng."

Và khi đã ra sức kéo Tôi ra, vị anh hùng đã kêu lên
"Tôi đã mệt mỏi: hãy đứng thủ vệ, thừa tiên sinh, bên cạnh Tôi,
Trong khi Tôi không bao lâu trú vào giấc ngủ một cách an tịnh.

*"Lion and tiger, panther eke and bear,
[71] If they should ever take me unawares,
Would kill me straight. To watch shall be thy care."*

"Các thú như beo, gấu, hổ, sư,
Nếu nhìn Tôi, thấy quá thờ ơ,
Chúng liền giết hại Tôi ngay đây,
Tôn Giả canh phòng, chớ phải lo."

"Sư tử và cọp, báo cũng vậy và gấu

[71] Nếu như chúng thấy Tôi **thổ thủ bất cập** (trở tay không kịp),
Sẽ sát tử Tôi ngay lập tức. Hãy quan chú, sẽ được bảo trọng của Ông."

*"While, as I watched, he took a moment's rest,
An ugly thought was harboured in my breast."*

"Trong lúc thần đang đứng hộ phòng,
Hầu vương đánh một giấc an thân,
Một tư tưởng xấu xa nhen nhúm,
Tiềm ẩn lan dần ở nội tâm:"

Trong khi Tôi đã quan chú, nó đã nghĩ ngợi được một khoảnh khắc,

Một sự nghĩ suy xấu ác đã giấu kín ở nội tâm mình.

*“Monkeys and such like deer are good to eat,
What if I kill him and my hunger cheat ?
The beast if slain would furnish savoury meat.”*

“Khỉ, vượn, hươu, nai thật ngọt ngon
Vậy sao Tôi chẳng giết hầu vương
Đỡ cơn đói khát và cơn thết
Cung cấp cho Tôi món tuyệt trần ?”
“Những con khỉ và cũng như loài nai rất tốt để ăn,
Nếu như Tôi sát tử nó và cơn đói lừa đảo của mình thì sao ?
Con thú nếu như bị sát tử sẽ cung cấp thức ăn mỹ vị.

*“When sated, here no longer will I stay
But well provisioned for full many a day
Out from this forest I will find a way.”*

“Khi no dạ, chẳng muốn chần chờ,
Song kiếm thật đầy thực phẩm khô,
Tích trữ cho nhiều ngày vất vả,
Từ rừng Tôi sẽ kiếm đường ra.”
“Khi đã thỏa mãn, Tôi sẽ không ở đây nữa
Mà khi đã được khéo chuẩn bị cho đầy đủ nhiều ngày,
Tôi sẽ tìm một con đường ra khỏi chốn thâm lâm này.”

*“Taking a stone his skull I well nigh broke,
But a lame hand put forth a feeble stroke.”*

Cầm viên đá suýt đánh tan tành
Chiếc sọ kia, song bởi phận mình
Tay vụng về đưa lên loạn quạng,
Vung ra yếu ớt chẳng nên hình.
Khi đã cầm một hòn đá Tôi gần như đã đập vỡ hộp sọ của nó,
Thế nhưng một bàn tay què quặt đưa ra một cú đập yếu đuối.

*“The monkey quickly bounded up a tree,
And all be stained with blood regarded me
From far, with tearful eyes, reproachfully.”*

“Khi chúa nhanh chân nhảy ngọn cây
Toàn thân bê bết máu tuôn đầy,
Từ xa trách móc nhìn thần mãi

Với cặp mắt tuôn lệ chảy dài:”
Con khi một cách nhanh chóng đã nhảy lên một cây,
Và toàn thân bị dính đầy máu đã chú thị Tôi từ xa,
Với đôi mắt đầm lệ, một cách chỉ trích.

*“God bless thee, act not thus, I pray, good sir,
For otherwise thy fate, I dare aver,
Will long all others from such deeds deter.”*

“Cầu Trời ban phước lộc Tôn Ông,
Đừng làm như vậy, chỉ cầu mong
Kẻo sau số phận Ngài, Tôi chắc
Gặp phải người hành động bất nhân.”
“Trời phù hộ Ông, không hành động như vậy, Tôi kỳ cầu, thừa hạo tiên sinh,
Vì nếu không mệnh vận của Ông, Tôi dám nói cả quyết,
Tất cả các tha nhân sẽ khao khát ngăn cản những hành vi như vậy.

*“Alas ! for shame. What a return is this
For having saved thee from that dread abyss !”*

“Than ôi nhục nhã đến như vậy !
Sao trả ơn Tôi cách thế này ?
Vì đã cứu Ông ra thoát khỏi
Vực kia sâu thẳm hãi kinh đây !”
“Than ôi ! cho sự cảm thấy **tu quý** (xấu hổ và nhục nhã). Thật là một sự báo đáp
Như thế này vì đã cứu vãn Ông khỏi vực thẳm sợ hãi ấy !

*“Rescued from death thou playedst a treacherous part
And evil hast devised with evil heart.*

*“Vile wretch, beware lest sharpest agony
Springing from evil deed bring death to thee,
E’en as its fruit destroys the bamboo tree.”*

“Cứu tử, chơi trò phản bội Tôi
Âm mưu việc ác với tâm ma,
Coi chùng, kẻ ác, e đầy họa,
Khốc liệt xuất từ Ác Nghiệp kia
Đem họa tử vong cho chủ nó,
Khác nào trái giết gốc tre già.”

“Đã giải cứu khỏi sự tử vong Ông đã diễn xuất một vai trò bội bạn giả
Và đã trù tính ra điều tà ác với nội tâm tà ác.
Hỡi kẻ xấu xa ty liệt, hãy cẩn thận để tránh khỏi nỗi thống khổ cực độ nghiệt ngã nhất

Bắt nguồn từ hành vi tà ác mang đến sự tử vong cho Ông,
chẳng khác nào trái quả phá hoại cây tre của nó.

*“I trust thee not, for thou wouldst work me ill:
Walk well in front that I may see thee still.”*

“Tôi chẳng còn tin tưởng ở ngươi,
Vì ngươi làm ác với Tôi rồi,
Hãy đi tới trước kia cho khéo,
Còn để Tôi nhìn thấy bóng thôi.”

“Tôi bất tương tín Ông, vì Ông đã làm Tôi đau đớn:
Hãy đi thật xa về phía trước để Tôi còn có thể khán kiến Ông.

*“From ravening beast escaped, thou mayst regain
The haunts of men: the path that stretches plain
Before thine eyes, follow as thou art fain.”*

“Thoát bầy dã thú đói tìm mồi,
Ngươi trở về nơi sống đời
Thẳng tấp con đường dài trước mặt,
Đi theo như ý muốn nhà ngươi.”

“Đã thoát khỏi con thú đang đói hung mãnh, Ông có thể phản hồi
Những nơi thường lui tới của con người:
Con đường trải dài thẳng tấp trước đôi mắt Ông, hãy đi theo kỹ năng vui lòng của Ông.”

*“At this the monkey dried his tears, and sped
Up to a mountain tarn, and bathed his head
From stain of blood – by me als ! ‘twas shed –“*

“Đến đây, dòng lệ khi lau khô,
Vội vã nhanh chân nhảy xuống hồ
Rửa sạch chiếc đầu bê bết máu
Ôi, vì thần, đã chảy tuôn ra !”

Đến đây con khỉ đã lau khô những nước mắt mình, và đã chạy nhanh
Lên một hồ nhỏ trên núi, và đã tắm đầu mình
Cho khỏi vết máu đã đổ – bởi Tôi !

*“There too, with burning pains through him accursed,
I dragged my tortured frame, to quench my thirst,”*

“Từ đây, đầy đau khổ đoạn trường,
Đốt thiêu, vò xé bởi hầu vương,

Lê bước thân tàn, thân thất thểu,
Tìm nơi giải khát của mình luôn.”
Cũng từ đó, với những sự thống khổ đang thiêu đốt xuyên qua kẻ đáng chê trách,
Tôi đã kéo lê thân hình đã gãy vò của mình, để làm dịu cơn khát của mình.

*“But when to that blood-stained lake I came,
The crimson flood appeared one mass of flame.”*

“Nhưng khi thân đến vũng hồ kia,
Mặt nước đều loang lổ máu me,
Một dòng đỏ sẫm dần dần hiện
Thành một đám như lửa lập lòe.”
Thế nhưng khi Tôi đã đến hồ đã nhuộm máu đỏ ấy,
Dòng sắc đỏ thẫm đã xuất hiện thành một khối lửa.

*[72] “Each liquid drop from it that did bedew
My body, straight into a pustule grew,
Like a cleft vilva-fruit, in size and hue.”*

[72] “Mỗi giọt nước kia dính đến thân,
Hóa thành mụn nhọt lớn lên dần,
Như vilva trái khô rồi nứt
Giống hệt sắc da lẫn cỡ tầm.”
[72] Từng giọt chất lỏng từ nó đã làm ướt đầm
Sắc thân Tôi, chảy thẳng vào một mụn mủ lớn dần lên,
Tự hồ một trái vilva nứt chẻ ra, về kích thước và màu sắc.

*“The sores discharging yield a loathsome smell,
And whereso’er I fain would gladly dwell
In town and country-side, all fly pell mell.”*

“Máu mủ tràn ra thật đáng nhờm,
Nơi nào thân muốn được an thân,
Dù là thành thị hay thôn dã,
Dân chúng chạy bay hỗn loạn luôn.”
Các vết loét đang chảy ra mang lại một mùi chán ghét,
Và bất luận nơi nào Tôi mong muốn trú một cách lạc ý
Trong thành trấn và nông thôn, tất cả chạy bay tán loạn.

*“Scattered by odours foul, the while they ply
Their sticks and stones, and “Come not thou too nigh
To us, poor wretch,’ all men and women cry.”*

“Lảng tránh vì mùi quá thối tha,
Trong khi gậy, đá cứ tung ra:
“Này tên khốn nạn ! Đừng đi đến
Gần chúng ta !” Toàn thể hét la.”
Đã chạy tán loạn bởi mùi hôi thối, trong khi họ phóng ra
Những gậy và đá, và “không đến gần chúng tôi nữa,
Hỡi kẻ bất hạnh đáng thương” tất cả nam nhân và nữ nhân đều hét la.

*“Such is the pain for seven long years I bear;
According to his deeds each man doth fare.”*

“Như vậy khổ đau thật đáng thương,
Thần mang theo suốt bảy năm trường,
Tùy theo hạnh nghiệp mình gây tạo,
Mỗi người đi đến một con đường.”
Đó là nỗi thống khổ Tôi phải nhẫn thụ trong bảy năm dài,
Dựa theo những hành vi của mình mà mỗi người phải trả giá.

*“May good be with you all that here I see:
Betray ye not your friends. How vile is he
That sins against a friend with treachery.”*

“Thần ước mong chư vị vạn an,
Mọi người, thần gặp gỡ trên đường,
Xin đừng phản bạn, ôi hèn hạ,
Kẻ phạm tội mưu chống bạn vàng !”
Ước mong điều tốt đẹp sẽ đến với tất cả các Tôn Quân mà Tôi trông thấy ở đây:
Đừng bội bạn các bằng hữu của Tôn Quân. Vị ấy ty liệt biết bao
Khi đã khinh lờn một bằng hữu với sự bội bạn.

*“All who on earth to friends have proved untrue,
As lepers here their sin must ever rue,
And when the body fails, in hell are born anew.”*

“Tất cả những ai với bạn mình
Tỏ ra là kẻ thiếu chân thành,
Như bây hủi phải ăn năn tội,
Thân hoại, vào trong ngục tái sinh.”
Tất cả những ai trên địa cầu đã tỏ ra bất chân thật với các bằng hữu,
Như những ma phong bệnh hoạn giả ở đây cần phải luôn cảm thấy hối hận tội lỗi của mình,
Và khi sắc thân đã hoại, trong địa ngục được sinh ra một lần nữa.

[74] And while the man was speaking with the king, even as he spoke, the earth opened its mouth, and at that very moment the man disappeared and was reborn in Hell. The king, when the man was swallowed up in the earth, came forth from the park and entered the city.

The Master here ending his lesson said “Not only now, Brethren, but formerly too, **Devadatta** flung a stone at me” and he identified the Birth: “At that time the treacherous friend was **Devadatta**, I myself was the monkey-king.”

[*Mahākapi Jātaka* # 516, *The Jātaka* (The Stories Of The Buddha’s Former Births), Volume V, pages 37 – 41, **Pāli** Text Society].

[74] Và trong khi nam nhân đã đang đàm thoại với nhà vua, vừa đúng lúc Ông ấy đã nói xong, địa cầu đã mở miệng nó ra, và chính ngay khoảnh khắc đó nam nhân đã biến mất và đã tái sinh trong Địa Ngục. Nhà vua, khi nam nhân đã bị nuốt chửng trong địa cầu, đã ra khỏi ngự viên và đã đi vào kinh thành.

Đến đây, Bậc Đạo Sư - khi đã kết thúc lời giáo huấn của mình – đã thuyết “Này Chư Huynh Đệ Đồng Môn, không chỉ bây giờ, mà trước đây cũng vậy, **Devadatta** đã ném một hòn đá vào Ta” và Ngài đã nhận diện Bỏ Sinh: “Vào thời điểm ấy, bội bạn giả đã là **Devadatta**, Ta đã chính là hầu vương.”

[**Đại Hào Bỏ Sinh Kinh** # 516, **Kinh Bỏ Sinh** (Những Truyện Ký Về Các Tiên Kiếp Đức Phật), Tập V, trang 37 – 41, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển **Pāli**]

Māna: Conceit.

Ngã Mạn: Lòng tự phụ.

Manifestation: In classical **Abhidhamma** analysis, the result of the functioning of a mental factor in consciousness. What is noticeable in the mental state when a mental factor, such as a factor of enlightenment, is present.

Sự Biểu Hiện: Trong sự phân tích **Vô Tỷ Pháp** cổ điển, kết quả của sự vận hành một yếu tố tinh thần trong tâm ý thức. Điều chi khả sát giác trong trạng thái tinh thần khi một yếu tố tinh thần, chẳng hạn như một yếu tố giác ngộ, đang hiện diện.

Māra: In **Pāli**, derived from a word meaning “death”. Personification of the force of ignorance, delusion, and craving that kills virtue as well as life. The lord of all conditioned realms. Generally regarded as the personification of Death, the Evil One, the Tempter (the **Buddhist** counterpart of the Devil or Principle of Destruction). The legends concerning **Māra** are, in the books, very involved and defy any attempts at unravelling them. In the latest accounts, mention is made of five **Māras** – **Khandha Māra**, **Kilesa Māra**, **Abhisāṇ khāra Māra**, **Maccu Māra** and **Devaputta Māra** – as shown in the following quotations: *Pañcannaṃ pi Mārānaṃ vijayato jino* (*ThagA.ii. 16*); *sabbāmittehi khandha kilesābhi saṅkhāramaccudevaputtasaṅkhāle sabbapaccatthike* (*ThagA.ii.46*); *saṅkhepato vā pañca kilesakhandhābhisāṅkhāradevaputtamaccumāre abhañji, tasmā...Bhagavā ti vuccati*

(Vsm. 211). Elsewhere, however, *Māra* is spoken of as one, three, or four. Where *Māra* is one, the reference is generally either to the *Kilesas* or to Death. Thus: *Mārenāti kilesamā rena* (ItvA. 197); *Mārassa visaye ti kilesamārassa visaye* (ThagA.ii. 70); *jetvāna maccuno senaṃ vimokkhena anāvaram ti lokattayābhibyāpanato diyaḍḍhasahassādi vibhāgato ca vipulattā aññehi avārituṃ paṭisedhetuṃ asakkuṇeyyattā ca maccuno, Mārassa, senaṃ vimokkhena ariyamaggena jetvā* (ItvA. 198); *Mārāsenā ti etha satte anatto niyojento mārefīti* (UdA. 325); *nikato Māro bodhimūle ti vihato samucchino kilesamāro bodhirukkhamūle* (Netti Cty. 235); *vasaṃ Mārassa gacchatīti kilesamārassa ca sattamā rassa ca vasaṃ gacchi* (Netti. P. 86); *tato sukhumataram Mārabandhanam ti kilesa bandhanam pan’etaṃ tato sukhumataram* (SA.iii. 82); *Māro māro ti maranam pucchati, māradhammo ti maraṇadhammo* (SA.ii. 246).

Ác Ma: Trong **Pāḷi** ngữ, đã bắt nguồn từ một từ ngữ mang ý nghĩa “sự tử vong”. Sự hóa thân ảnh hưởng lực của sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh), sự thô giác, và lòng khát vọng đã giết chết phẩm hạnh cao thượng cũng như kiếp sống. Chủ thể tất cả các Cõi Giới phụ hữu điều kiện. Một cách phổ biến được coi là sự hóa thân của Sự Tử Vong, Ác Ma, Dẫn Dụ Giả (Trong **Phật Giáo** tương đương với Ma Quỷ hoặc Nguyên Tắc Hủy Diệt). Các truyền thuyết hữu quan với **Ác Ma**, trong những quyển sách, đã hết sức hấp dẫn và thách thức mọi nỗ lực làm sáng tỏ chúng. Trong những bản miêu thuật mới nhất, đề cập đến **Ác Ma** đã được tác xuất – **Uẩn Ma, Phiền Não Ma, Tội Hành Ma, Tử Thần Ma** và **Thiên Tử Ma** – như đã hiển hiện trong những câu dẫn văn sau đây: *Pañcannam pi Mārānam vijayato jino* (ThagA.ii. 16); *sabbāmittehi khandha kilesābhi saṅkhāramaccudevaputtasaṅkhāle sabbapaccatthike* (ThagA.ii.46); *saṅkhepato vā pañca kilesakhandhābhisāṅkhāra devaputtamaccumāre abhañji, tasmā...Bhagavā ti vuccati* (Vsm. 211). Tuy nhiên, ở một nơi khác **Ác Ma** đã được nói là một, ba, hoặc bốn. Nơi mà **Ác Ma** là một, sự đề cập thông thường hoặc là các **Pháp Phiền Não** hoặc là Sự Tử Vong. Ví dụ như: *Mārenāti kilesamā rena* (ItvA. 197); *Mārassa visaye ti kilesamārassa visaye* (ThagA.ii. 70); *jetvāna maccuno senaṃ vimokkhena anāvaram ti lokattayābhibyāpanato diyaḍḍhasahassādi vibhāgato ca vipulattā aññehi avārituṃ paṭisedhetuṃ asakkuṇeyyattā ca maccuno, Mārassa, senaṃ vimokkhena ariyamaggena jetvā* (ItvA. 198); *Mārāsenā ti etha satte anatto niyojento mārefīti* (UdA. 325); *nikato Māro bodhimūle ti vihato samucchino kilesamāro bodhirukkhamūle* (Netti Cty. 235); *vasaṃ Mārassa gacchatīti kilesamārassa ca sattamā rassa ca vasaṃ gacchi* (Netti. P. 86); *tato sukhumataram Mārabandhanam ti kilesa bandhanam pan’etaṃ tato sukhumataram* (SA.iii. 82); *Māro māro ti maranam pucchati, māradhammo ti maraṇadhammo* (SA.ii. 246).

It is evidently with this same significance that the term *Māra*, in the older books, is applied to the whole of the worldly existence, the five *Khandhas*, or the realm of rebirth, as opposed to *Nibbāna*. Thus *Māra* is defined as CNid. (No. 506) as *kammābhisāṅkhāra vasena paṭisandhiko kandhamāro dhātumāro, āyatanamāro*. And again: *Māro Māro ti*

bhante vuccati katamo nu kho bhante Māro ti ? Rūpaṃ kho, Rādha, Māro, vedanāmāro, saññāmāro, saṅkhāramāro viññāṇaṃ Māro (S.iii. 195); yo kho Rādha Māro tatra chando pahātabbo. Ko ca Rādha Māro ? Rūpaṃ kho Rādha Māro...pe...vedanāmāro. Tatra kho Rādha chando pahātabbo (S.iii. 198); sa upādiyamāno kho bhikkhu baddho Mārassa anupadiyamāno mutto pāpimato (S.iii. 74); evaṃ sukhumaṃ kho bhikkhave, Vepacitti bandhanaṃ; tato sukhumataraṃ mārabandhanaṃ; maññaṃ kho bhikkhave baddho Mārassa, amaññaṃ mutto pāpimato (S.iv. 202); labhati Māro otāraṃ, labhati Māro ārammaṇaṃ (S.iv. 85); santi bhikkhave cakkhuvīññeyyarūpā...pe...tañ ce bhikkhu abhinandati...pe...ayaṃ vuccati bhikkhave āvāsagato Mārassa, Mārassa vasaṃ gato (S. iv.91); dhunātha maccuno senaṃ naḷāgāraṃ va kuñjaro ti paññindriyassa padaṭṭhānaṃ (Netti, p. 40); rūpe kho Rādha sati Māro vā assa māretā vā yo vā pana mīyati. Tasmā he tvaṃ Rādha rūpaṃ māro ti passa māretā ti passa mīyatīti passa...ye naṃ evaṃ passantī te sammā passa māretā ti passa mīyatīti passa...ye naṃ evaṃ passantī te sammā passantī (S. iii. 189); Mārasaṃyogan ti tebhūmakavaṭṭaṃ (SNA.iii. 506).

Một cách minh hiển với cùng ý nghĩa này mà thuật ngữ **Ác Ma**, trong những quyển sách cổ xưa hơn, đã ứng dụng đến toàn bộ sự tồn tại của thế gian, **Ngũ Uẩn**, Cõi Giới Tái Sinh, đã tương phản với **Níp Bàn**. Như vậy **Ác Ma** đã được định nghĩa là **CNid. (No. 506)** as *kammābhisaṅkhāra vasena paṭisandhiko kandhamāro dhātumāro, āyatanamāro*. Và một lần nữa: *Māro Māro ti bhante vuccati katamo nu kho bhante Māro ti ? Rūpaṃ kho, Rādha, Māro, vedanāmāro, saññāmāro, saṅkhāramāro viññāṇaṃ Māro (S.iii. 195); yo kho Rādha Māro tatra chando pahātabbo. Ko ca Rādha Māro ? Rūpaṃ kho Rādha Māro...pe...vedanāmāro. Tatra kho Rādha chando pahātabbo (S.iii. 198); sa upādiyamāno kho bhikkhu baddho Mārassa anupadiyamāno mutto pāpimato (S.iii. 74); evaṃ sukhumaṃ kho bhikkhave, Vepacitti bandhanaṃ; tato sukhumataraṃ mārabandhanaṃ; maññaṃ kho bhikkhave baddho Mārassa, amaññaṃ mutto pāpimato (S.iv. 202); labhati Māro otāraṃ, labhati Māro ārammaṇaṃ (S.iv. 85); santi bhikkhave cakkhuvīññeyyarūpā...pe...tañ ce bhikkhu abhinandati...pe...ayaṃ vuccati bhikkhave āvāsagato Mārassa, Mārassa vasaṃ gato (S. iv.91); dhunātha maccuno senaṃ naḷāgāraṃ va kuñjaro ti paññindriyassa padaṭṭhānaṃ (Netti, p. 40); rūpe kho Rādha sati Māro vā assa māretā vā yo vā pana mīyati. Tasmā he tvaṃ Rādha rūpaṃ māro ti passa māretā ti passa mīyatīti passa...ye naṃ evaṃ passantī te sammā passa māretā ti passa mīyatīti passa...ye naṃ evaṃ passantī te sammā passantī (S. iii. 189); Mārasaṃyogan ti tebhūmakavaṭṭaṃ (SNA.iii. 506).*

The Commentaries also speak of three *Māras*: *bodhipallaṅke tiṇṇaṃ Mārāṇaṃ matthakaṃ bhinditvā (DA.ii. 659); aparājitasāṅghan ti ajj’eva tayo Māre madditvā vijitasāṇaṃ matthakaṃ madditvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho (CnidA. p.47)*. In some cases the three *Māras* are specified: *yathayidaṃ bhikkhave mārabalaṃ durabhisambhavaṃ (DA.iii. 858); maccuhāyino ti maraṇamaccu kilesamaccu – deva*

puttamaccu hāyino, tividham pi tam maccum hitvā gāmino ti vuttam hoti (SNA.ii.508, cp. MA.ii. 619); *na lacchatī Māro otāram; Māro ti devaputtamāro pi maccumāro pi kilesa māro pi* (DA.iii. 846); but elsewhere five are mentioned –e.g., *ariyamahhakkhaṇe kilesa māro abhisāṅkhāramāro, devaputtamāro ca carimakā-cittakkhaṇe khandhamāro maccu māro ti pañcavidhamāro abhibhūto parājito* (UdA. 216). Very occasionally four *Māras* are mentioned: *catunnaṃ Mārāṇaṃ matthakaṃ madditvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho* (Mnid. 129); *indakhīlopamo catubbidhamāraparavādigaṇehi akampi yaṭṭhena* (SNA.i. 201); *Mārasenaṃ sasenaṃ abhibhuyyāti kilesasenaṃ anantasenaṃ ca sasenaṃ anavasiṭṭhaṃ catubbidham pi māraṃ abhibhavitvā devaputtamārassā pi hi guṇamāraṇe sahāyabhāvūpagamanato kilesā senā ti vuccati* (ItvA. 136). The last quotation seems to indicate that the four *Māras* are the five *Māras* less *Devaputta Māra*.

Các Bộ Chú Giải cũng nói về Ba Ác Ma: *bodhipallaṅke tiṇṇaṃ Mārāṇaṃ matthakaṃ bhinditvā* (DA.ii. 659); *aparājitasāṅghan ti ajj’eva tayo Māre madditvā vijitasāṇaṃ matthakaṃ madditvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho* (CnidA. p.47). Trong một số trường hợp ba Ác Ma đã được thuyết minh cụ thể: *yathayidaṃ bhikkhave mārabalaṃ durabhisambhavaṃ* (DA.iii. 858); *maccuhāyino ti maraṇamaccu kilesamaccu – deva puttamaccu hāyino, tividham pi tam maccum hitvā gāmino ti vuttam hoti* (SNA.ii.508, cp. MA.ii. 619); *na lacchatī Māro otāram; Māro ti devaputtamāro pi maccumāro pi kilesa māro pi* (DA.iii. 846); thế nhưng ở nơi khác đã đề cập đến năm Ác Ma – ví dụ: *ariyamahhakkhaṇe kilesa māro abhisāṅkhāramāro, devaputtamāro ca carimakacittakkhaṇe khandhamāro maccu māro ti pañcavidhamāro abhibhūto parājito* (UdA. 216). Một cách hết sức hiếm hoi bốn Ác Ma đã được đề cập đến: *catunnaṃ Mārāṇaṃ matthakaṃ madditvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho* (Mnid. 129); *indakhīlopamo catubbidhamāraparavādigaṇehi akampi yaṭṭhena* (SNA.i. 201); *Mārasenaṃ sasenaṃ abhibhuyyāti kilesasenaṃ anantasenaṃ ca sasenaṃ anavasiṭṭhaṃ catubbidham pi māraṃ abhibhavitvā devaputtamārassā pi hi guṇamāraṇe sahā yabhāvūpagamanato kilesā senā ti vuccati* (ItvA. 136). Câu dẫn văn cuối cùng dường như chỉ ra rằng bốn Ác Ma là năm Ác Ma trừ ra Thiên Tử Ma.

A few particulars are available about *Devaputta Māra*: *Māro ti Vasavattibhūmiyaṃ aññataro dāmarikadevaputto. So hi tam ṭhānaṃ atikkamitukāmaṃ janam yaṃ sakkoti tam māreti, yaṃ na sakkoti tassa pi maraṇaṃ icchatī, tenā Māro ti vuccati* (SNA.i. 44); *Māro yena pana sattasaṅkhātāya pajāya adhipatibhāvena idha Pajāpatīti adhippeto. So hi kuhiṃ vasatīti ? Paranimittavasavattidevaloke. Tatra hi Vasavattirājā rajjaṃ kāreti. Māro ekasmiṃ padese attano parisāya issariyaṃ pavattento rajjapaccante dāmarikarāja putto viya vasatī ti vadanti* (MA.i. 28); *so hi Māro opapātiko kāmāvacarissaro, kadāci brahmapārisajjānampi kāye adhimuccituṃ samattho* (Jinālaṅkāra Ṭikā, p. 217).

Một vài tư liệu tường tế sẵn có về Thiên Tử Ma: *Māro ti Vasavattibhūmiyaṃ aññataro dāmarikadevaputto. So hi tam ṭhānaṃ atikkamitukāmaṃ janam yaṃ sakkoti tam*

māreti, yaṃ na sakkoti tassa pi maraṇaṃ icchatī, tenā Māro ti vuccati (SNA.i. 44); Māro yena pana sattasaṅkhātāya pajāya adhipatibhāvena idha Pajāpatīti adhippeto. So hi kuhiṃ vasatīti ? Paranimittavasavattidevaloke. Tatra hi Vasavattirājā rajjaṃ kāreti. Māro ekasmiṃ padese attano parisāya issariyaṃ pavattento rajjapaccante dāmarikarāja putto viya vasatī ti vadanti (MA.i. 28); so hi Māro opapātiko kāmāvacarissaro, kadāci brahmapārisajjānampi kāye adhimuccituṃ samattho (Jinālaṅkāra Tikā, p. 217).

In view of the many studies of *Māra* by various scholars, already existing, it might be worth while here, too, to attempt a theory of *Māra* in **Buddhism**, based chiefly on the above data. The commonest use of the word was evidently in the sense of Death. From this it was extended to mean “the world under the sway of death” (also called *Māradheyya-e.g., A.iv. 228*) and the beings therein. Thence, the **Kilesas** also came to be called *Māra* in that they were instruments of Death, the causes enabling Death to hold sway over the world. All Temptations brought about by the **Kilesas** were likewise regarded as the work of Death. There was also evidently a legend of a **Devaputta** of the **Vasavatti** world, called *Māra*, who considered himself the head of the *Kāmāvacara* world and who recognized any attempt to curb the enjoyment of sensual pleasures, as a direct challenge to himself and to his authority. As time went on these different conceptions of the word became confused one with the other, but this confusion is not always difficult to unravel.

Xét tới nhiều bản nghiên cứu về **Ác Ma** bởi những học giả khác nhau, sẵn hiện hữu, trong khi ở đây cũng có thể có giá trị, để thử một lý luận về **Ác Ma** trong **Phật Giáo**, đã được dựa một cách chủ yếu vào số liệu trên. Việc sử dụng phổ thông nhất của từ ngữ một cách minh hiển đã nằm trong ý nghĩa Sự Tử Vong. Từ điều này nó đã được khuếch triển đến ý nghĩa “thế gian dưới ảnh hưởng lực của sự tử vong” (còn được gọi là **Ma Chưởng** (*Thế Lực Ác Ma*) - *e.g., A.iv. 228*) và chúng hữu tình trong đó. Từ đó, **các Pháp Phiền Não** cũng đi đến được gọi là **Ác Ma** trong đó chúng đã là những khí cụ của Sự Tử Vong, những nguyên nhân có khả năng tạo cơ hội cho Sự Tử Vong sở hữu tuyệt đối chi phối lực thế gian. Tất cả những sự dụ hoặc do **các Pháp Phiền Não** đã mang lại cũng được coi tự hồ là công việc của Sự Tử Vong. Hơn nữa, một cách minh hiển đã có một truyền thuyết về một **Thiên Tử** ở Cõi Giới **Vasavatti** (*Tha Hóa Tự Tại Thiên Giới*), được gọi là **Ác Ma**, Bậc đã tự cho rằng lĩnh đạo Cõi **Dục Giới** và Bậc đã chứng tri bất luận sự nỗ lực nào để không chế sự hưởng thụ những cảm giác khoái lạc, như một sự thử thách trực tiếp đối với bản thân và đối với quyền lực của mình. Khi thời gian trôi qua những khái niệm sai biệt này về từ ngữ đã trở nên nổi phân biệt bất thành cái này với cái kia, thế nhưng sự bất xác định này không phải lúc nào cũng khó khăn cho việc làm sáng tỏ.

Various statements are found in the **Piṭakas** connected with *Māra*, which have, obviously, reference to Death, the **Kilesas**, and the world over which Death and the **Kilesas** hold sway. Thus: Those who can restrain the mind and check its propensities, can escape the

snarers of *Māra* (*Dhp. Yamaka, vs. 7*). He who delights in objects cognisant to the eye, etc. has gone under *Māra*'s sway (*S.iv. 91*). He who has attachment is entangled by *Māra* (*S.iii. 73*). *Māra* will overthrow him who is unrestrained in his senses, immoderate in his food, idle and weak (*Dhp. Yamaka, vs. 8*). By attaining the Noble Eightfold Path one can be free from *Māra* (*Dhp. Vs. 40*). The *Samyutta* (*i. 135*) records a conversation between *Māra* and *Vajirā*. She has attained *Arahantship* and tells *Māra*: "There is no *Satta* here who can come under your control; there is no being but a mere heap of *Saṅkhāras* (*Suddha saṅkhārapuñja*).

Những sự tuyên bố sai biệt đã được tìm thấy trong **Những Chánh Tạng** đã tương quan với **Ác Ma**, một cách minh hiển, có sự đề cập đến Sự Tử Vong, các **Pháp Phiền Nã**, và thế gian đã bị Sự Tử Vong và các **Pháp Phiền Nã** sở hữu tuyệt đối chi phối lực. Do đó: Những ai có thể ức chế tâm thức và **chế chỉ** (*chặn đứng*) những tập tính của nó, có thể đào thoát những cạm bẫy của **Ác Ma** (*Dhp. Yamaka, vs. 7*). Người mà thích thú trong các đối tượng mà con mắt nhận thức được, v.v. đã chìm chìm dưới ảnh hưởng lực của **Ác Ma** (*S.iv. 91*). Người mà có sự chấp trước đã bị **Ác Ma** triền trụ (*S.iii. 73*). **Ác Ma** sẽ phê trừ người mà đã vô tiết chế trong những cảm quan của mình, quá mức trong thực phẩm mình, nhàn rỗi và yếu đuối (*Dhp. Yamaka, vs. 8*). Với việc thành đạt Bát Bội Thánh Đạo người ta có thể thoát khỏi **Ác Ma** (*Dhp. Vs. 40*). Tương Ứng Bộ Kinh (*i. 135*) ghi lại một cuộc đàm thoại giữa **Ác Ma** và *Vajirā*. Bà đã thành đạt **Quả Vị Vô Sinh** và nói với **Ác Ma**: "Ở đây không có **Hữu Tình** nào có thể nằm dưới sự khống chế của Ông; không có hữu tình nào ngoài một khối **Pháp Hành** (*Pháp Hữu Vi*) đơn thuần (*Thuần Khô Pháp Hữu Vi*)."

The later books, especially the *Nidānakathā* of the *Jātaka* Commentary and the *Buddhavaṃsa* Commentary, contain a very lively and detailed description of the temptation of the *Buddha* by *Māra*, as the *Buddha* sat under the *Bodhi* tree immediately before his Enlightenment. These accounts describe how *Māra*, the *Devaputta*, seeing the *Bodhisatta* seated, with the firm resolve of becoming a *Buddha*, summoned all his forces and advanced against him. These forces extended to a distance of twelve *Yojanas* to the front of the *Bodhisatta*, twelve to the back, and nine each to the right and to the left. *Māra* himself, thousand armed, rode on his elephant, *Girimekhala*, one hundred and fifty leagues in height. His followers assumed various fearsome shapes and were armed with dreadful weapons. At *Māra*'s approach, all the various *Devas*, *Nāgas* and others, who were gathered round the *Bodhisatta* singing his praises and paying him homage, disappeared in headlong flight. The *Bodhisatta* was left alone, and he called to his assistance the ten *Pāramī* which he had practised to perfection.

Những kinh sách sau này, đặc biệt là **Kệ Khai Đầu** của Bộ Chú Giải **Kinh Bốn Sinh** và Bộ Chú Giải **Hệ Tộc Chư Phật**, bao hàm một sự miêu thuật một cách hết sức sinh động và tường tế về sự dụ hoặc của **Ác Ma** đối với **Đức Phật**, khi **Đức Phật** đã ngồi dưới cội cây **Giác Ngộ** (*Bồ Đề*) ngay trước khi sự giác ngộ của Ngài. Những sự miêu thuật này miêu tả cách thức **Thiên Tử Ác Ma**, khi đã khản kiến **Bạc Giác Hữu Tình** đã an tọa, với sự quyết

tâm kiên định cho việc trở thành một vị **Phật**, đã triệu tập tất cả lực lượng vũ trang của mình và đã tiến lên đón đánh Ngài. Những lực lượng vũ trang này đã khuếch đại đến một cự ly mười hai **Do Tuần** ở phía trước **Bậc Giác Hữu Tình**, mười hai **Do Tuần** ở phía sau, và chín **Do Tuần** ở từng mỗi bên phải và bên trái. Bản thân **Ác Ma**, đã vũ trang ngàn vũ khí, đã cười trên lưng con voi mình, **Girimekhala**, cao một trăm năm mươi dặm. Những truy tùy giả của Ông đã lộ xuất những hình trạng sai biệt đáng sợ và đã vũ trang với những vũ khí kinh hãi. Khi **Ác Ma** tiếp cận, tất cả **Chúng Thiên**, **Chúng Long Vương** và những Chúng sai khác, họ đã tụ tập xung quanh **Bậc Giác Hữu Tình** đang xướng lên những thi ca tán tụng Ngài và đang bày tỏ lòng tôn kính Ngài, đã biến mất một cách **cao tốc phi hành** (*bay biến cực nhanh*). **Bậc Giác Hữu Tình** đã bị bỏ lại đơn độc, và Ngài đã kêu gọi đến sự bang trợ **Thập Ba La Mật** của mình mà Ngài đã thực hành đến sự toàn thiện.

*Māra's army is described as being tenfold, and each division of the army is described, in very late accounts, with great wealth of detail. Each division was faced by the **Buddha** with one **Pāramī** and was put to flight. **Māra's** last weapon was the **Cakkāvudha** (q.v.). But when he hurled it at the **Buddha** it stood over him like a canopy of flowers. Still undaunted, **Māra** challenged the **Buddha** to show that the seat on which he sat was his by right. **Māra's** followers all shouted their evidence that the seat was **Māra's**. The **Buddha**, having no other witness, asked the Earth to bear testimony on his behalf, and the Earth roared in response. **Māra** and his followers fled in utter rout, and the **Devas** and others gathered round the **Buddha** to celebrate his victory. The sun set on the defeat of **Māra**. This, in brief, is the account of the **Buddha's** conquest of **Māra**, greatly elaborated in later chronicles and illustrated in countless **Buddhist** shrines and temples with all the wealth of riotous colour and fanciful imagery that gifted, artists could command.*

Đội quân **Ác Ma** đã được miêu thuật hữu thập bộ phận, và mỗi bộ phận của đội quân đã được miêu thuật, trong những bản miêu thuật rất mới đây, với một đại lượng tường tế liệt cử. Mỗi bộ phận đã đối diện với một **Pháp Ba La Mật** của **Đức Phật** và đã phải đào tẩu. Vũ khí cuối cùng của **Ác Ma** đã là **Luân Hỏa** [Vòng lửa, còn gọi **Triền Hỏa Luân**, ngọn lửa quay tròn biến thành vòng lửa. Vòng luân hồi, vòng sinh tử, các khổ đau cũng tự hồ Luân Hỏa. Khi đã giác ngộ, dứt phiền não, vòng Luân Hỏa cũng biến mất] (q.v.). Thế nhưng khi Ông ấy đã ném mạnh nó vào **Đức Phật** nó đã đình trụ ở phía trên Ngài tự hồ một lọng hoa. Vẫn **bất khuất bất nao** (*không chịu nhượng bộ, không khuất phục*), **Ác Ma** đã khiêu chiến **Đức Phật** chỉ thị rằng chỗ ngồi mà Ngài đã an tọa, đã tác xuất hợp pháp thuộc quyền lợi của Ông ấy. Tất cả những truy tùy giả của **Ác Ma** đã hô to lên lời xác chứng của họ rằng chỗ ngồi đã là của **Ác Ma**. **Đức Phật**, khi đã không có chứng nhân nào cả, đã yêu cầu Quả Địa Cầu thuyết minh thay mặt cho Ngài, và Quả Địa Cầu đã gầm vang lên để đáp lại. **Ác Ma** và những truy tùy giả của Ông ấy đã chạy trốn trong sự thất bại một cách triệt để, và **Chúng Thiên** cùng với những Chúng khác đã tụ tập xung quanh **Đức Phật** khánh chúc sự chiến thắng của Ngài. Mặt trời truy kích sự thất bại của **Ác Ma**. Tóm tắt, đây là sự miêu thuật về sự

chinh phục **Ác Ma** của **Đức Phật**, đã tường tận xiển thuật một cách cực hảo trong những biên niên sử sau này và đã được cử lệ thuyết minh trong vô số thánh điển và điển thờ **Phật Giáo** cùng với tất cả sự phong phú về màu sắc sắc sỡ và tranh ảnh hư huyền đã được ban tặng, những nghệ thuật gia có thể chỉ thị.

*That this account of the **Buddha's** struggle with **Māra** is literally true, none but the most ignorant of the **Buddhist** believe, even at the present day. The **Buddhist** point of view has been well expressed by **Rhys Davids**. We are to understand by the attack of **Māra's** forces, that all the **Buddha's**, “old temptations came back upon him with renewed force. For years he had looked at all earthly good through the medium of a philosophy which had taught him that it, without exception, carried within itself the seeds of bitterness and was altogether worthless and impermanent; but now, to his wavering faith, the sweet delights of home and love, the charms of wealth and power, began to show themselves in a different light and glow again with attractive colours. He doubted and agonized in his doubt, but as the sun set, the religious side of his nature had won the victory and seems to have come out even purified from the struggle.” There is no need to ask, as does Thomas, with apparently great suspicion, whether we can assume that the elaborators of the **Māra** story were recording “a subjective experience under the form of an objective reality” and did they know or think that this was the real psychological experience which the **Buddha** went through ? The living traditions of the **Buddhist** countries supply the adequate answer, without the aid of the rationalists. The epic nature of the subject gave ample scope for the elaboration so dear to the hearts of the **Pāli** rhapsodists.*

Việc miêu thuật này về sự đấu tranh của **Đức Phật** với **Ác Ma** rằng theo nghĩa đen là đúng sự thực, không ai ngoại trừ những người mê muội nhất về niềm tương tín **Phật Giáo**, ngay cả ở thời điểm hiện tại. Quan điểm **Phật Giáo** đã được **Rhys Davids** biểu đạt cực hảo. Chúng ta phải tuệ tri rằng sự tấn công của lực lượng vũ trang **Ác Ma**, rằng tất cả những sự dụ hoặc cũ của **Đức Phật** “đã quay trở lại với Ngài với sức lực đã được khôi phục. Trong nhiều năm Ngài đã quan sát tất cả điều thiện hảo trần thế thông qua một triết học vốn đã giáo đạo Ngài rằng, không có ngoại lệ, nó đã mang trong mình những chủng tử khổ vị và đã hoàn toàn vô giá trị và không thường tồn; thế nhưng bây giờ, trước sự tín tâm đang dao động của Ngài, những niềm khoái lạc điền mĩ về gia đình và sự luyến ái, những mỹ lực về tiền tài và quyền lực, đã bắt đầu tự lộ diện trong một quang lượng khác biệt và trở lại phát quang với những màu sắc hữu hấp dẫn lực. Ngài đã hoài nghi và đã **tiêu lự bất dĩ** (lo nghĩ mãi không thôi) trong sự hoài nghi của mình, thế nhưng khi mặt trời lặn xuống, phương diện tín giáo trong bản chất Ngài đã hoạch đắc sự chiến thắng và dường như đã đạt được kết quả thậm chí đã tịnh hóa khỏi sự đấu tranh.” Bất tất yếu phải vấn hỏi, như **Thomas** đã làm (một đệ tử trong mười hai đệ tử của Chúa Jesus đã không chịu tin vào sự sống lại của Chúa Jesus cho đến khi Thomas được nhìn thấy những vết thương bị đâm chém thân thể khi Chúa Jesus chưa tử vong – Tân ước theo Thánh Zhon 20, 24 – 29), với sự hoài nghi to lớn một cách minh hiển, liệu

chúng ta có thể giả định rằng những nhà tường tể xiển thuật về truyện ký **Ác Ma** đang ghi lại “một sự trải nghiệm chủ quan dưới hình thức một hiện thực khách quan” và liệu họ hiểu biết hoặc nghĩ suy rằng đây đã là sự chân trải nghiệm tâm lý mà **Đức Phật** đã kinh qua không ? Những truyền thống hiện tồn ở các quốc gia **Phật Giáo** cung ứng câu trả lời thích đáng, mà không cần sự trợ giúp của những nhà lý tính chủ nghĩa giả. Bản chất sử thi của chủ đề đã mang lại phạm rộng lớn cho việc tường tể xiển thuật rất được trân ái ở nội tâm của các nhà nhiệt tình ngâm hoặc viết những bài trường ca lịch sử bằng **Pāli** ngữ.

The similar story among Jains, as recorded in their commentarial works - e.g., in the Uttarādhyayana Sūtra – bears no close parallelism to the Buddhist account, but only a faint resemblance.

Truyện ký tương tự giữa những người theo Đạo **Jains**, như đã được ghi lại trong các tác phẩm chú giải của họ - ví dụ trong **Kinh Văn Uttarādhyayana** – không có sự tương tự gần gũi với sự miêu thuật **Phật Giáo**, mà chỉ có một sự tương tự ít ỏi.

There is no doubt that the Māra legend had its origin in the Padhāna Sutta (q.v.). There Māra is requested as visiting Gotama on the banks of the Nerañjarā, where he is practising austerities and tempting him to abandon his striving and devote himself to good works. Gotama refers to Māra's army as being tenfold. The divisions are as follows: the first consists of the Lusts; the second is Aversion; the third Hunger and Thirst; the fourth Craving; the fifth Sloth and Indolence; the sixth Cowardice; the seventh Doubt; the eighth Hypocrisy and Stupidity; Gains, Fame, Honour and Glory falsely obtained form the ninth; and the tenth is the Lauding of oneself and the Contemning of others. “Seeing this army on all sides,” says the Buddha “I go forth to meet Māra with his equipage (Savāhanam). He shall not make me yield ground. That army of thine, which the world of Devas and men conquers not, even that, with my wisdom, will I smite, as an unbaked earthen bowl with a stone.” Here we have practically all the elements found in the later elaborated versions.

Không một chút nghi vấn rằng truyền thuyết về **Ác Ma** có nguồn gốc trong **Kinh Văn Càn Miễn (q.v.)**. Ở đó **Ác Ma** đã yêu cầu khi đang viếng thăm **Gotama** trên những bờ sông **Nerañjarā (Ni Liên Thiên)**, nơi mà Ngài đang thực hành điều kiện gian khổ và đã dụ hoặc Ngài từ bỏ sự phấn đấu của mình và tự hiến thân cho những thiện công đức. **Gotama** đề cập đến đội quân **Ác Ma** hữu thập bộ phận. Những bộ phận như sau: thứ nhất tổ thành những sự tham dục; thứ hai là **sự yếm ố (sự chán ghét)**; thứ ba là sự đói và khát nước; thứ tư là lòng khát vọng; thứ năm là sự giải đãi và **sự lãn đọa (sự lười biếng)**; thứ sáu là **sự khiếp nọa (nhút nhát, sợ sệt)**; thứ bảy là sự hoài nghi; thứ tám là **sự nguy thiện (giả dối, làm bộ tốt, thật ra là xấu xa)** và sự ngu xuẩn; những lợi lộc, danh khí, sự vinh dự và sự vinh quang đã hoạch đắc một cách bất chính xác hình thành thứ chín; và thứ mười là tự tán mỹ và sự khinh miệt các tha nhân. **Đức Phật** thuyết “Khi đã tri đắc đội quân này ở khắp mọi phương diện, Ta xuất phát diện kiến **Ác Ma** cùng với sở hữu năng lực của Ông ấy (**Trang Bị**). Ông ấy sẽ không

khiến Ta từ bỏ trận địa. Đội quân đó của người, vốn **Thiên Giới** và Nhân Loại không thể chiến thắng được, ngay cả điều đó, với trí tuệ của Ta, Ta sẽ **trọng kích** (*tiến đánh nặng nề*), như một bình bát đất chưa nung với một tảng đá.” Ở đây chúng ta **thực sự cầu thị** (*làm việc cần sát hợp với thực tế*) có tất cả các yếu tố được nghiệm thấy trong các văn bản tinh tế sau này.

*The second part of the **Padhāna Sutta** is obviously concerned with later events in the life of **Gotama**, and this the Commentary definitely tells us. After **Māra** had tired, discomfited, he followed the **Buddha** for seven years, watching for any transgression on his part. But the quest was in vain, and, “like a crow attacking a rock”, he left **Gotama** in disgust. “The lute of **Māra**, who was so overcome with grief, slipped from his arm. Then, in dejection, the **Yakkha** disappeared thence.” This lute, according to the Commentary, was picked up by **Sakka** and given to **Pañcasikha**. Of this part of the **Sutta**, more anon.*

Phần thứ hai của **Kinh Văn Càn Miễn** một cách minh hiển đã hữu quan với những sự kiện sau này trong cuộc đời **Gotama**, và điều này Bộ Chú Giải một cách xác thực cho chúng ta biết. Sau khi **Ác Ma** đã mệt mỏi, đã quần bách, Ông đã dỗi theo **Đức Phật** trong bảy năm, đã quan chú bất luận vi phạm tội lỗi nào từ phía Ngài. Thế nhưng việc truy tầm đã uổng công, và, “tự hồ con quạ đã tấn công hòn đá,” Ông ấy đã đi khỏi **Gotama** trong sự chán ghét. “Cây lưu đặc cầm (*cây đàn đặc biệt bằng lưu ly*) của **Ác Ma**, người đã quá **bi thống dục tuyệt** (*đã bị áp phục nỗi thương tâm*), đã tuột khỏi cánh tay mình. Thế rồi, trong sự uể oải buồn chán, **Dạ Xoa** đã biến mất từ sự kiện đó.” Cây lưu đặc cầm (*cây đàn đặc biệt bằng lưu ly*), căn cứ theo Bộ Chú Giải, đã được **Thiên Chủ Đế Thích** lượm lên và đã trao đến **Càn Thát Bà Pañcasikha**. Về phần này của **Kinh Văn**, không bao lâu được thêm nữa.

*The **Samyutta Nikāya** also contains a **Sutta (Dhītarō Sutta)** in which three daughters of **Māra** are represented as tempting the **Buddha** after his Enlightenment. Their names are **Taṇhā**, **Aratī** and **Ragā**, and they are evidently personifications of three of the ten forces in **Māra’s** army, as given in the **Padhāna Sutta**. They assume numerous forms of varying age and charm, full of blandishment, but their attempt is vain, and they are obliged to admit defeat. Once **Māra** came to be regarded as the Spirit of Evil all temptations of lust, fear, greed, etc. were regarded as his activities, and **Māra** was represented as assuming various disguises in order to carry out his nefarious plans. Thus the books mention various occasions on which **Māra** appeared before the **Buddha** himself and his disciples, men and women, to lure them away from their chosen path.*

Tương Ưng Bộ Kinh cũng bao hàm một **Kinh Văn (Dhītarō Sutta)** mà trong đó ba con gái của **Ác Ma** đã được miêu tả khi đã dụ hoặc **Đức Phật** sau sự giác ngộ của Ngài. Những danh xưng của họ là **Ái Dục**, **Bất Mãn Ý** và **Tham Ái**, và một cách minh hiển họ là những hóa thân của ba trong số mười lực lượng vũ trang của đội quân **Ác Ma**, như đã được đưa ra trong **Kinh Văn Càn Miễn**. Họ lộ xuất nhiều hình trạng ở độ tuổi và mỹ lực sai biệt,

sung mãn phụng thừa (đầy đầy sự tâng bốc nịnh hót), thế nhưng sự nỗ lực của họ đã uổng công, và họ đã bắt buộc phải thừa nhận sự thất bại. Một khi **Ác Ma** đã được nghĩ tưởng đến là Ác Ma thì tất cả những sự dụ hoặc về sự tham dục, sự sợ hãi, sự tham lam, v.v đều đã được coi là những sự hoạt động của Ông ấy, và **Ác Ma** đã thể hiện những sự nguy trạng giả dạng khác nhau nhằm để tiến hành những kế hoạch ác độc của mình. Do đó những kinh sách đề cập đến những thời cơ sai biệt mà **Ác Ma** đã xuất hiện trước chính **Đức Phật** và các đệ tử của Ngài, những nam nhân và các nữ nhân, để dẫn dụ họ rời khỏi đạo lộ họ đã tuyên trạch.

Soon after the **Buddha's** first *Vassa*, *Māra* approached him and asked him not to teach the monks regarding the highest emancipation, he himself being yet bound by *Māra's* fetters. But the **Buddha** replied that he was free of all fetters, human and divine. On another occasion *Māra* entered into the body of *Vetambarī* and made him utter heretical doctrines. (S.i. 67; cp. DhA.iv. 141, where *Māra* asks the **Buddha** about the further shore. In the *Brahmanimantanika Sutta* (M.i. 326) *Māra* is spoken of as entering the hearts even of the inhabitants of the **Brahma** world). The *Māra Saṃyutta* contains several instance of *Māra's* temptations of the **Buddha** by assailing him with doubts as to his emancipation, feelings of fear and dread, appearing before him in the shape of an elephant, a cobra, in various guises beautiful and ugly, making the rocks of *Gijjhakūta* fall with a crash; by making him wonder whether he should ever sleep; by suggesting that, as human life was long, there was no need for haste in living the good life; by dulling the intelligence of his hearers. Once, when the **Buddha** was preaching to the monks, *Māra* came in the guise of a bullock and broke their bowls, which were standing in the air to dry; on another occasion he made a great din so that the minds of the listening monks were distracted. Again, when the **Buddha** went for alms to *Pañcasālā* he entered into the **Brahmin** householders and the **Buddha** had to return with empty bowl. *Māra* approached the **Buddha** on his return and tried to persuade him to try once more; this was, says the Commentary, a ruse, that he might inspire insult and injury in addition to neglect. But the **Buddha** refused, saying that he would live that day on *Pīti*, like the *Abhassara* Gods (The incident is related at length in SA.i. 140 f. and DhA. iii. 257 f.; the Commentaries (e.g. Sp.i. 178 f.) state that the difficulty experienced by the **Buddha** and his monks in obtaining food at *Verañja* (q.v.) was also due to the machination of *Māra*.)

Ngay sau mùa **An Cư Kiết Vũ** đầu tiên của **Đức Phật**, **Ác Ma** đã tiếp cận Ngài và đã thỉnh cầu Ngài đừng có giáo đạo các vị tu sĩ về Pháp giải thoát tối thượng, bản thân Ngài vẫn đang còn bị ràng buộc bởi những thúc phược của **Ác Ma**. Thế nhưng **Đức Phật** đã trả lời rằng Ngài đã thoát khỏi mọi thúc phược, Nhân Loại và Thiên Giới. Trong một thời cơ khác **Ác Ma** đã tiến nhập vào sắc thân *Vetambarī* và đã khiến Ông ấy thốt lên những học thuyết dị giáo. (S.i. 67; cp. DhA.iv. 141, nơi mà **Ác Ma** vấn hỏi **Đức Phật** về bờ bên kia. Trong **Kinh Văn Brahmanimantanika** (M.i. 326) **Ác Ma** đã được nói đến khi đã tiến nhập vào nội tâm ngay cả những cư dân ở Cõi **Phạm Thiên Giới**). Phẩm **Tương Ưng Ác Ma** bao hàm một số tình huống về những sự dụ hoặc của **Ác Ma** đối với **Đức Phật** qua việc khôn nhiều

Ngài với những sự nghi hoặc về sự giải thoát của Ngài, qua việc gây cảm giác sợ hãi và kinh hãi, qua việc xuất hiện trong hình trạng một con voi, một rắn hổ mang, trong những ngoại biểu mỹ lệ và xấu xa khác nhau, qua việc khiến những tảng đá ở núi **Gijjhakūta** (*Linh Thứu*) đổ xuống với một âm thanh ầm ầm; qua việc khiến Ngài tự hỏi không biết Ta có nên ngủ không; qua việc kiến nghị rằng, vì kiếp nhân sinh đã lâu dài, bắt tất yếu phải vội vã sống đời sống quy củ; qua việc làm ngu độn trí lực những thánh giả của Ngài. Một lần nọ, khi **Đức Phật** đã đang thuyết giáo đến các vị tu sĩ, **Ác Ma** đã đến trong ngoại biểu một con bò đực thiên và đã đập bể những bình bát của họ, mà đang làm cho khô ở ngoài trời; trong một thời cơ khác Ông ấy đã tạo một âm thanh ầm ĩ huyền ảo nhằm để cho những tâm thức của các vị tu sĩ đang thính Pháp đã bị phân tâm. Lại nữa, khi **Đức Phật** đã đi trì bình khát thực đến **Pañcasālā** Ông ấy đã tiến nhập vào gia chủ **Bà La Môn** và **Đức Phật** đã phải trở về với bình bát trống rỗng. **Ác Ma** đã tiếp cận **Đức Phật** trên đường trở về của Ngài và đã cố gắng thuyết phục Ngài một lần nữa; điều này, theo Bộ Chú Giải nói, đã là một nguy kế, rằng Ông ấy có thể kích khởi **tuyệt thượng gia sương** (tác nhân gây ra gia bội) việc sao lãng. Thế nhưng **Đức Phật** đã cự tuyệt, khi đã nói rằng Ngài sẽ sống ngày hôm đó trong **Hỷ Lạc**, tự hào các vị **Biển Quang Phạm Thiên** (*Sự kiện đã được giảng thuật đầy đủ và có thể hiểu được trong SA.i. 140 f. và DhA. iii. 257 f.; các Bộ Chú Giải (e.g. Sp.i. 178 f.) trần thuật rằng nỗi khó khăn đã được Đức Phật và các vị tu sĩ của Ngài trải nghiệm trong việc thủ đắc thực phẩm tại Verañja (q.v.) cũng là do âm mưu nguy kế của Ác Ma.*)

Again, as the **Buddha** was preaching to the monks on **Nibbāna**, **Māra** came in the form of a peasant and interrupted the sermon to ask if anyone had seen his oxen. His desire was to make the cares of the present life break in on the calm and supramundane atmosphere of the discourse on **Nibbāna**. On another occasion he tempted the **Buddha** with the fascination of exercising power that he might rescue those suffering from the cruelty of rulers. Once, at the **Sākyan** village of **Sīlavatī**, he approached the monks who were bent on study, in the shape of a very old and holy **Brahmin**, and asked them not to abandon the things of this life, in order to run after matters involving time. In the same village, he tried to frighten **Samiddhi** away from his meditations. **Samiddhi** sought the **Buddha's** help and went back and won **Arahantship** (Cp. The story of **Nandiya Thera**. **Buddhaghosa** says (DA.iii. 864) that when **Sūrambaṭṭha**, after listening to a sermon of the **Buddha**, had returned home, **Māra** visited him there in the guise of the **Buddha** and told him that what he (the **Buddha**) had preached to him earlier was false. **Sūrambaṭṭha**, though surprised, could not be shaken in his faith, being a **Sotāpanna**.)

Lại nữa, khi **Đức Phật** đã đang thuyết giáo đến các vị tu sĩ về **Níp Bàn**, **Ác Ma** đã đến trong hình thức một tiểu nông và đã làm gián đoạn bài thuyết giáo để vấn hỏi xem có ai đã trông thấy những con bò đực của mình không. Khát vọng của Ông ấy đã là làm cho quan tâm đến đời sống hiện tại, làm phá vỡ bầu không khí an tĩnh và siêu phàm của bài diễn giảng về **Níp Bàn**. Trong một thời cơ khác Ông ấy đã dụ hoặc **Đức Phật** với hấp dẫn lực về việc sử

dụng quyền lực qua đó Ngài có thể giải cứu những nỗi khổ nạn ấy khỏi sự bạo hành của những thống trị giả. Một lần nọ, tại thôn trang **Silavatī** của dòng tộc **Sākya**, Ông ấy đã tiếp cận các vị tu sĩ đã đang tập trung vào sự nghiên cứu, trong ngoại biểu của một **Bà La Môn** rất già và thánh thiện, và đã thỉnh cầu họ đừng từ bỏ những tình huống đời sống này, để truy cầu những vấn đề hữu quan đến thời gian. Trong cùng thôn trang, Ông ấy đã cố gắng làm cho **Samiddhi** kinh hãi chạy khỏi những thiên định của mình. **Samiddhi** đã thỉnh cầu sự bang trợ của **Đức Phật** và đã quay trở lại và đã chứng đắc **Quả Vị Vô Sinh (Cp. Truyện ký Trưởng Lão Nandiya. Đại Chú Giải Sur Buddhaghosa nói rằng (DA.iii. 864) khi Sūrambaṭṭha, sau việc lắng nghe một bài thuyết giáo của Đức Phật, đã trở về nhà, Ác Ma đã đến thăm Ông ấy ở nơi đó trong ngoại biểu Đức Phật và đã nói với Ông ấy rằng điều gì Ngài (Đức Phật) đã thuyết giáo cho Ông ấy trước đó đã thố ngộ. Sūrambaṭṭha, mặc dù đã ngạc nhiên, nhưng không thể nào bị dao động trong sự tín tâm của mình, là vì một Bậc Thắt Lại.)**

Māra influenced Godhika to commit suicide and tried to frighten Rāhula in the guise of a huge elephant. In the account of Godhika's suicide, there is a curious statement that, after Godhika died, Māra went about looking for his (Godhika's) consciousness (Paṭisan dhicitta), and the Buddha pointed him out to the monks "going about like a cloud of smoke". Later, Māra came to the Buddha, like a little child (Khuddadārakavaṇṇī), holding a vilva lyre of golden colour, and he questioned the Buddha about Godhika. (This probably refers to some dispute which arose among the monks regarding Godhika's destiny).

Ác Ma đã tác động đến **Godhika** tự sát và đã cố gắng làm **Rāhula** sợ hãi trong ngoại biểu một con voi khổng lồ. Trong việc miêu thuật về sự tự sát của **Godhika**, có một sự tuyên bố hiếm kỳ rằng, sau khi **Godhika** đã tử vong, **Ác Ma** đã đi lang thang đây đó tìm kiếm tâm ý thức của **Godhika (Tâm Tái Sinh)**, và **Đức Phật** đã chỉ xuất Ông ấy đến các vị tu sĩ "đang đi lang thang tự hồ một đám khói". Sau cùng, **Ác Ma** đã đến **Đức Phật**, tự hồ một đứa trẻ (**Tiểu Nhi Đồng**), đang cầm một đàn thất huyền cầm màu vàng ròng, và Ông ấy đã vấn hỏi **Đức Phật** về **Godhika**. (Điều này có khả năng đề cập đến một số tranh luận vốn đã khởi sinh giữa các vị tu sĩ hữu quan đến mệnh vận của **Godhika**).

The books mention many occasions on which Māra assumed various forms under which to tempt Bhikkhunis, often in lonely spots - e.g. Ālavikā, Kisāgotamī, Somā, Vijayā, Uppalavaṇṇā, Cālā, Upacālā, Sisūpacālā, Selā, Vajirā and Khemā. To the same category of temptations belongs a story found in late commentaries: when Gotama was leaving his palace on his journey of Renunciation, Māra, here called Vasavattī, appeared before him and promised him the kingdom and the whole world within seven days if he would but turn back. Māra's temptations were not confined to monks and nuns; he tempted also by lay men and women and tried to lure them from the path of goodness - e.g., in the story of Dhaniya and his wife.

Những kinh sách đề cập đến rất nhiều thời cơ trong đó **Ác Ma** đã giả dạng dưới nhiều

hình thức khác nhau để dụ hoặc **Chư Tỳ Khuru Ni**, thường là ở những địa điểm thiên tịch – ví dụ **Trưởng Lão Ni Āḷavikā**, **Trưởng Lão Ni Kisāgotamī**, **Trưởng Lão Ni Somā**, **Trưởng Lão Ni Vijayā**, **Trưởng Lão Ni Uppalavaṇṇā**, **Trưởng Lão Ni Cālā**, **Trưởng Lão Ni Upacālā**, **Trưởng Lão Ni Sisūpacālā**, **Trưởng Lão Ni Selā**, **Trưởng Lão Ni Vajirā** và **Trưởng Lão Ni Khemā**. Cùng thể loại của những sự dụ hoặc thuộc về một truyện ký đã được tìm thấy trong các Bộ Chú Giải mới đây: khi **Gotama** đã đang rời khỏi hoàng cung mình trên hành trình tuyên bố phóng khí của Ngài, **Ác Ma**, ở đây đã được gọi là **Thiên Tử Vasavattī**, đã xuất hiện trước mặt Ngài và đã hứa với Ngài vương quốc và toàn cả thế giới trong vòng bảy ngày nếu như Ngài sẽ quay trở về. Những sự dụ hoặc của **Ác Ma** đã không chỉ hạn chế ở các vị tu sĩ và những tu nữ; Ông ấy cũng đã dụ hoặc cả những nam và nữ cư sĩ tại gia và đã cố gắng dẫn dụ họ rời khỏi đạo lộ thiện lương – ví dụ trong truyện ký của **Dhaniya** và người vợ Ông ấy.

Mention is made, especially in the *Mahāparinibbāna Sutta*, of several occasions on which **Māra** approached the **Buddha**, requesting him to die; the first of these occasions was under the **Ajapala** banyan tree at **Uruvelā**, soon after the Enlightenment, but the **Buddha** refused to die until the **Sāsana** was firmly established. Can it be that here we have the word **Māra** used in the sense of physical death (**Maccumāra**), and that the occasions referred to were those on which the **Buddha** felt the desire to die, to pass away utterly, to “lay down the burden” ? Perhaps they were moments of physical fatigue, when he lay at death’s door, for we know that the six years he spent in austerities made inroads on his health and that he suffered constantly from muscular cramp, digestive disorders and headache. At **Beluva gāma**, shortly before he finally decided to die, we are told that “there fell upon him a dire sickness, and sharp pains came upon him even unto death.” But the **Buddha** conquered the disease by a strong effort of his will because he felt it would not be right for him to die without addressing his followers and taking leave of the Order. Compare with this **Māra**’s temptation of the **Buddha** at **Maddakucchi** (q.v.) when he lay suffering from severe pain after the wounding of his foot by a splinter. It may have been the physical weariness, above referred to, which at first made the **Buddha** reluctant to take upon himself the great exertions which the propagation of his **Dhamma** would involve. We know of other **Arahants** who actually committed suicide in order to escape being worried by physical ills-e.g., **Godhika**, **Vakkali**, **Channa**. When their suicide was reported to the **Buddha**, he declared them free from all blame.

Đặc biệt là trong **Kinh Văn Đại Viên Tịch Níp Bàn**, đã đề cập đến một số thời cơ mà **Ác Ma** đã tiếp cận **Đức Phật**, yêu cầu Ngài viên tịch; lần đầu tiên trong số những thời cơ này đã là dưới cây đa **Ajapala** tại **Uruvelā**, ngay sau khi sự giác ngộ, thế nhưng **Đức Phật** đã cự tuyệt việc viên tịch cho đến khi **Giáo Pháp** đã được thiết lập một cách kiên định. Rằng có thể nào ở đây chúng ta phải sử dụng từ ngữ **Ác Ma** trong ý nghĩa sự tử vong thể chất (**Tử Thần Ma**), và rằng những thời cơ đã đề cập đến đã là những thời cơ mà **Đức Phật** đã cảm thấy

muốn viên tịch, viên tịch một cách hoàn toàn, để “đặt gánh nặng xuống” ? Có lẽ đó đã là những khoảnh khắc của sự mệt mỏi thể chất, khi Ngài ngọa hành tại tử môn quan, vì chúng ta tri thức rằng sáu năm Ngài đã trải qua trong việc thực hành những điều kiện gian khổ đã làm yếu đi sức khỏe của Ngài và rằng Ngài đã cảm thụ khổ một cách bất đoạn từ chứng chuột rút cơ bắp, những sự rối loạn tiêu hóa và nhức đầu. Tại làng **Beluvagāma**, không lâu trước khi cuối cùng rồi Ngài đã quyết định viên tịch, chúng ta đã được biết rằng “Ngài đã rơi vào một chứng bệnh kinh khủng, và những nỗi thống khổ khốc liệt đã đến với Ngài thậm chí cho đến viên tịch.” Thế nhưng **Đức Phật** đã khắc phục căn bệnh bằng một sự nỗ lực ý chí cường hữu lực vì Ngài đã cảm thấy rằng sẽ không chính đáng cho Ngài viên tịch mà không có sự phát biểu diễn thuyết với những đệ tử mình và việc từ biệt Giáo Đoàn. Hãy so sánh với sự dụ hoặc của **Ác Ma** đối với **Đức Phật** tại **Madda kucchi (q.v.)** khi Ngài đang nằm cảm thụ khổ từ nỗi thống khổ khốc liệt sau vết thương ở bàn chân Ngài bởi một mảnh đá vụn. Có thể có sự mệt nhọc rã rời ở thể chất, như đã đề cập ở trên, mà lúc đầu khiến **Đức Phật** bất nguyện ý tự đắm nhận những sự nỗ lực cực hạo mà sự truyền bá **Giáo Pháp** của Ngài sẽ gánh vác. Chúng ta tri thức có các **Bậc Vô Sinh** khác, họ đã tự sát để thoát khỏi nỗi lo lắng về bệnh tật ở thể chất – ví dụ **Trưởng Lão Godhika, Trưởng Lão Vakkali, Trưởng Lão Channa**. Khi việc tự sát của họ đã trình báo đến **Đức Phật**, Ngài đã tuyên bố họ thoát khỏi mọi sự chỉ trích .

*Can it be, further, that with the accounts of **Māra**, as the personification of Evil, came to be mixed legends of an actual **Devaputta**, named **Māra**, also called **Vasavatti**, because he was an inhabitant of the **Paranimittavasavatti Deva** world ? Already in the **Aṅguttara Nikāya**, [even after the **Buddha**’s death **Māra** was regarding as wishing to obstruct good works. Thus, at the enshrinement of the **Buddha**’s relics in the **Mahā Thūpa, Indagutta Thera** (by supernatural power) made a parasol of copper to cover the universe, in order that it might ward off the attentions of **Māra** (*Mhv.xxxi. 85*)] **Māra** is described (*Agga ādhipateyyānaṃ iddhiyā yasavā jalaṃ*) as the head of those enjoying bliss in the **Kāmāvacara** worlds and as a **Dāmarika Devaputta** (as mentioned earlier). Can it be that ancient legends represented him as looking on with disfavour at the activities of the **Buddha** ? **Buddhaghosa** says that **Māradevaputta**, having dogged the **Buddha**’s footsteps for seven years, and having found no fault in him, came to him and worshipped him. Is it, then, possible that some of the conversations which the **Buddha** is reported to have had with **Māra** - e.g., in the second part of the **Padhāna Sutta** (see above) - were originally ascribed to a real personage, designated as **Māradevaputta**, and later confused with the allegorical **Māra** ? This suggestion gains strength from a remark found in the **Māratajjaniya Sutta**, uttered by **Moggallāna**, that he too had once been a **Māra**, **Dūsī** by name, **Kālā** was his sister’s name, and the **Māra** of the present age was his nephew. In the **Sutta**, **Dūsī** is spoken of as having been responsible for many acts of mischief, similar to those ascribed to the **Māra** of **Gotama**’s day. According to the **Sutta**, **Māradevaputta** was evidently regarded as a being of great power, with a strong bent for mischief , especially directed against holy men. This suggestion is, at*

all events, worthy of further investigation.

Hơn nữa, có thể nào, rằng với những sự miêu thuật về **Ác Ma**, là sự hóa thân của tà ác, đã đi đến trở thành những truyền thuyết hỗn hợp về một **Thiên Tử** chân thật, có danh xưng là **Ác Ma**, còn được gọi là **Thiên Tử Vasavatti**, bởi vì Ông ấy đã là một cư dân Cõi **Tha Hóa Tự Tại Thiên Giới** ? Ngay cả trong **Tăng Chi Bộ Kinh**, [ngay sau khi sự viên tịch của **Đức Phật**, **Ác Ma** đã vẫn lưu tâm đến việc mong muốn ngăn trở những thiện công đức. Vì vậy, tại lễ trân tàng những ngọc xá lợi của **Đức Phật** trong tòa **Đại Bảo Tháp**, **Trưởng Lão Indagutta** (với năng lực siêu tự nhiên) đã thực hiện một chiếc lọng to lớn bằng đồng để che phủ vũ trụ, để mong sao nó có thể tránh những sự chú ý của **Ác Ma** (*Mhv.xxxi. 85*)] **Ác Ma** đã được miêu thuật (**Aggo ādhipateyyānam iddhiyā yasavā jalam**) là lãnh đạo những người đang hưởng thụ niềm cực lạc trong **Cõi Dục Giới** và là một **Bội Bạ Thiên Tử**, **Phản Bội Thiên Tử**, **Tàn Bạo Thiên Tử** (như đã đề cập trước đó). Có thể nào, rằng những truyền thuyết cổ xưa đã miêu tả Ông ấy đối đãi một cách bất tán đồng với những hoạt động của **Đức Phật** không ? **Đại Chú Giải Sur Buddhaghosa** nói rằng **Thiên Tử Ác Ma**, đã bám sát gót **Đức Phật** trong bảy năm, và đã không tìm thấy khuyết điểm nào ở trong Ngài, đã đi đến Ngài và đã kính phụng Ngài. Vậy thì có thể là một số đàm thoại mà **Đức Phật** đã được truyền văn (*nghe đồn*) là đã có với **Ác Ma** – ví dụ trong phần thứ hai của **Kinh Văn Cần Miễn** (xem ở trên) – ban đầu đã được quy thuộc đến một danh nhân chân thật, đã được mệnh danh là **Thiên Tử Ác Ma**, và sau đó đã bị nhầm lẫn với chuyện ngụ ngôn **Ác Ma** ? Tiến trình liên tưởng này có tính thuyết phục từ một sự chú ý được tìm thấy trong **Kinh Văn Māratajjaniya**, đã được **Moggallāna** thốt lên, rằng Ngài cũng đã từng phải là một **Ác Ma**, với danh xưng **Dūsī**, **Kālā** đã là danh xưng người Chị của Ngài, và **Ác Ma** thời hiện tại đã là cháu trai Ngài. Trong **Kinh Văn**, **Dūsī** đã được nói đến là có trách nhiệm về nhiều hành động bướng bỉnh khó bảo, tương tự đến những hành động đã được quy thuộc đến **Ác Ma** của thời **Gotama**. Căn cứ theo **Kinh Văn**, một cách minh hiển **Thiên Tử Ác Ma** đã được coi là một hữu tình có năng lực cường liệt, với một thiên phú cực đại trong việc bướng bỉnh khó bảo, đặc biệt là đã tập trung chống lại những người thánh thiện. Tiến trình liên tưởng này, trong tất cả mọi khả năng phát sinh sự kiện, thích đáng cho việc thăm tra thêm nữa.

*Māra bears many names in Pāli Literature, chief of them being **Kaṇha**, **Adhipati**, **Antaka**, **Namucī** and **Pamattabandhu** [Mnid. ii. 489; for their explanation see MnidA. 328: another name of **Māra** was **Pajāpati** (MA.i. 28)]. His usual standing epithet is **Pāpimā**, but other words are also used, such as **Anatthakāma**, **Ahitakāma** and **Ayogakkhemakāma**.*

Ác Ma có nhiều danh xưng trong văn học **Pāli**, chủ yếu trong số đó là **Kaṇha**, **Adhipati**, **Antaka**, **Namucī** và **Pamattabandhu** [Mnid. ii. 489; để biết lời giải thích những danh xưng này, hãy xem MnidA. 328: danh xưng khác của **Ác Ma** đã là **Pajāpati** (MA.i. 28)]. Thông thường biểu thuật hình dung từ cho Ông ấy được xác lập là **Pāpimā**, thế nhưng những từ ngữ cũng đã được sử dụng, chẳng hạn như **Anatthakāma**, **Ahitakāma** và **Ayogakkhemakāma**.

Māra is called *Namucī* because none can escape him - *Namucī ti Māro; so hi attano visayā nikkhamitukāme devamanusse na muñcati antarāyaṃ tesam karoti tasmā Namucī ti vuccati*. In the *Mahāsamaya Sutta*, *Namucī* is mentioned among the *Asuras* as being present in the assembly [(D.ii. 259); elsewhere in the same *Sutta* (p. 261 f.) it is said that when all the *Devas* and others had assembled to hear the *Buddha* preach, *Māra* came with his “swarthy host” and attempted to blind the assembly with thoughts of lust, etc. But the *Buddha*, seeing him, warned his followers against him and *Māra* had to depart unsuccessful. At the end of the *Sutta*, four lines are traditionally ascribed to *Māra*. They express admiration of the *Buddha* and his followers. In this *Sutta*, *Māra* is described as *Mahāsena* (having a large army)]. The Commentary explains that *Namucī* refers to *Māradevaputta* and accounts for his presence among the *Asuras* by the fact that he was temperamentally their companion (*te pi acchandikā abhabbā, ayaṃ pi tādiso yeva, tasmā dhātuso saṃsandamāno āgato*). *Buddhaghosa* says that *Māra* is so called because he destroys all those who seek to evade him – *attano visayaṃ atikkamituṃ paṭipanne satte māretī ti Māro*; he is called *Vasavatti* because he rules all – *Māro nāma vasavattī sabesaṃ upari vasaṃ vattati*.

(Dictionary of *Pāli* Proper Names by G.P. Malalasekera; pages 611 - 620).

Ác Ma đã được gọi là *Namucī* vì không ai có thể đào thoát khỏi Ông ấy - *Namucī ti Māro; so hi attano visayā nikkhamitukāme devamanusse na muñcati antarāyaṃ tesam karoti tasmā Namucī ti vuccati*. Trong Kinh Văn Đại Hội, *Namucī* đã được đề cập đến trong số các *Atula* đang hiện diện trong hội chúng [(D.ii. 259); ở chỗ khác trong cùng Kinh Văn (p. 261 f.) người ta đã nói rằng khi tất cả Chúng Thiên và các Chúng khác đã tụ tập để nghe Đức Phật thuyết giáo, Ác Ma đã đến với “quần thể da ngăm đen” và đã cố gắng làm cho hội chúng bất tri sở thố (không biết xử trí thế nào, hoang mang mê loạn) với những sự nghĩ suy về cường liệt tính dục, v.v.. Thế nhưng Đức Phật, khi đã khán kiến Ông ấy, đã nhắc nhở những đệ tử Ngài đề phòng Ông ấy và Ác Ma đã phải rời khỏi một cách bất thành công. Tại phần kết thúc Kinh Văn, bốn dòng chữ một cách truyền thống đã quy thuộc đến Ác Ma. Họ biểu đạt sự kính bội Đức Phật và những đệ tử Ngài. Trong Kinh Văn này, Ác Ma đã được miêu thuật là *Mahāsena* (có một đội quân rộng lớn)]. Bộ Chú Giải giải thích rằng *Namucī* đề cập đến Thiên Tử Ác Ma và những sự miêu thuật cho sự hiện diện của Ông ấy trong số *Atula* bởi thực tế rằng Ông ấy theo bản tính riêng biệt đã là bằng hữu của họ (*te pi acchandikā abhabbā, ayaṃ pi tādiso yeva, tasmā dhātuso saṃsandamāno āgato*). Đại Chú Giải Sur *Buddhaghosa* nói rằng Ác Ma đã được gọi như vậy bởi vì Ông ấy phá hoại tất cả những ai tìm cách đào thoát Ông ấy – *attano visayaṃ atikkamituṃ paṭipanne satte māretī ti Māro*; Ông ấy đã được gọi là Thiên Tử *Vasavatti* bởi vì Ông ấy thống trị tất cả – *Māro nāma vasavattī sabesaṃ upari vasaṃ vattati*.

((Từ Điển *Pāli* Chuyên Hữu Danh Từ do G.P. Malalasekera, trang 611 - 620)).

Mātikamātā: Name of an enlightened laywoman in the *Buddha*’s time who supported

meditating monks, so that they, too could become enlightened.

Mātikamātā: Danh xưng một nữ cư sĩ tại gia đã giác ngộ trong thời **Đức Phật**, bậc đã hỗ trợ các vị tu sĩ đang thiền định, nhằm để cho họ, cũng có thể trở nên được giác ngộ.

Mental factor (Dhamma): A discernible element, or quality present in consciousness.

Yếu tố tinh thần (Pháp): Một yếu tố có thể nhận thấy được, hoặc tính chất hiện diện trong tâm ý thức.

Mettā: Loving kindness. The wish that other beings should enjoy internal and external safety, mental and physical happiness, and ease of well-being.

Từ Ái: Tấm lòng từ ái. Lòng mong muốn rằng chúng hữu tình khác được hưởng thụ sự an toàn nội tại và ngoại tại, niềm hạnh phúc tinh thần và thể chất, và sự khinh tung tự tại khang lạc.

Middha (See Thīna): Constricted, unworkable state of consciousness when torpor is present.

Thụy Miên (Xem Hôn Trầm): Trạng thái tâm ý thức đã bị thu súc, bất khả vận hành khi sự thụy miên hiện diện.

Mindfulness (Sati): The observing power of the mind, which clearly and simply experiences an object without reacting to it.

Sự Chú Niệm (Niệm): Năng lực đang quan sát của tâm thức, mà những sự trải nghiệm một đối tượng một cách thanh tịnh và một cách đơn giản mà không có sự phản ứng lại với nó.

Moha: Delusion. The mind's inability to recognize an experience, especially a neutral one. With Lobha and Dosa, one of the three forces which keep the minds of beings in darkness.

Si: Sự thố giác. Tính vô năng của tâm thức chứng tri một sự trải nghiệm, đặc biệt là một sự trải nghiệm trung tính. Cùng với **Tham** và **Sân**, một trong ba thế lực vốn kìm giữ những tâm thức của chúng hữu tình trong mànng hắc ám.

Namuci: Another name of Māra.

Namuci: Danh xưng khác của **Ác Ma**.

Nekkhamā Sukkha: The happiness of renunciation. The happiness of comfort of being free from sensual objects, as well as from the unwholesome Kilesas that react to those objects.

Niềm An Lạc Ly Dục: Niềm hạnh phúc của sự tuyên bố phóng khí. Niềm hạnh phúc và sự thư thích của hữu tình thoát khỏi các đối tượng dục trần, cũng như thoát khỏi **các Pháp**

Phiền Nã vô tình hảo vốn tác xuất phản ứng với những đối tượng ấy.

Nibbāna: *The Unconditioned. Perfectly undefiled state that is neither mind nor body.*

Níp Bàn: Trạng thái vô điều kiện (*Chân Thực Hữu*). Trạng thái bất ô nhiễm một cách hoàn mỹ, nghĩa là không phải tâm thức mà cũng không phải sắc thân.

Nikanti taṇhā: *Craving particularly for the pleasures of meditation.*

Thiết Vọng Ái: Lòng khát vọng đặc biệt đối với những niềm khoái lạc thiền định.

Nirodhasamāpatti: *The attainment of cessation. Arahant and Anāgāmi have this capacity to enter the Nibbānic state at will.*

Nhập Thiền Diệt (*Diệt Thọ Tướng Định*): Việc thành tựu sự đình chỉ. **Bậc Vô Sinh** và **Bậc Bất Lai** có năng lực tiến nhập trạng thái **Níp Bàn** theo ý nguyện.

Noble Fruition Consciousness (Ariyaphala): *Subsequent to Noble Path Consciousness, the experience of the mind's dwelling in cessation for an extended period of time.*

Tâm Ý Thức Thánh Quả (Thánh Quả): Theo sau Tâm Ý Thức Thánh Đạo, sự trải nghiệm an trú của tâm thức trong sự đình chỉ trong một đoạn thời gian kéo dài.

Noble Path Consciousness (Ariyamagga): *The culmination and goal of Vipassanā practice. Insight into Nibbāna; the experience of cessation of matter, mind and subtle mind-borne matter – that is, the temporary cessation of all conditioned experience. There are four of Noble Path Consciousness, each one uprooting particular defilements.*

Tâm Ý Thức Thánh Đạo (Thánh Đạo): Sự đỉnh điểm và mục tiêu của việc thực hành **Minh Sát Tuệ**. Tuệ giác về **Níp Bàn**; việc trải nghiệm sự đình chỉ của vật chất, tâm thức và vật chất vi tế do tâm thức sinh ra – nghĩa là, sự đình chỉ tạm thời của tất cả mọi sự trải nghiệm phụ hữu điều kiện. Có bốn Tâm Ý Thức Thánh Đạo, từng mỗi tâm ý thức bạt khởi liên căn các Pháp ô nhiễm tinh thần riêng biệt.

Anuggahita: *Protection, specifically for meditation practice.*

Bảo Hộ Pháp: Sự bảo hộ, một cách đặc biệt cho việc thực hành thiền định.

Ottapa: *Moral dread. The wish to refrain from immoral action because one considers the consequences, including what wise and refined people would think of one.*

Quý: Nỗi Khủng Cự Đạo Đức. Sự nguyện vọng khắc chế hành động bất đạo đức bởi vì người ta khảo lự đến những kết quả, bao gồm cả những gì Bậc minh trí và ưu nhĩ sẽ nghĩ suy về mình.

Pabbajita: One who has gone forth from the home life in order to extinguish the Kilesas.

Bậc Xuất Gia Trước Phát Vi Tăng: Một người đã xuất phát ly khỏi đời sống gia đình nhằm để hủy diệt các **Pháp Phiền Não**.

Paccekañña: Direct experimental perception, or direct insight. A synonym for *Vipassanā Ñña*.

Độc Giác Trí: Động sát lực thuộc sự trải nghiệm trực tiếp, hoặc tuệ giác trực tiếp. Một từ đồng nghĩa với **Minh Sát Trí**

Pāli: The language of *Therāvadin* scriptures; the closest written language to *Magadhī*, thought to be the language spoken by the **Buddha** and his Disciples.

Pāli: Ngôn ngữ của các văn bản kinh điển **Trường Lão Giáo Giới**; ngôn ngữ được viết thành chữ gần gũi nhất với **Magadhī**, được nghĩ đến là khẩu ngữ của **Đức Phật** và các đệ tử của Ngài.

Pāmojja, Pāmuja: The weaker forms of **Pīti**.

Hoan Hỷ, Hỷ Duyệt, Cao Hứng, Hân Hoan: Những hình thức yếu kém hơn của **Hỷ Lạc**.

Paññā: Intuitive knowledge of ultimate truth; wisdom.

Trí Tuệ: Trực quan tri thức về Chân Lý Tối Hậu; trí tuệ.

Paramattha Dhamma: An Ultimate Reality: an object which can be perceived directly without meditation of concepts. These are of three kinds: physical phenomena, mental phenomena, and *Nibbāna*.

Pháp Siêu Lý: Pháp Chân Đế Tối Hậu: một đối tượng có thể được nhận thức một cách trực tiếp mà không cần đến những khái niệm thiền định. Các Pháp này có ba thể loại: các hiện tượng thể chất, các hiện tượng tinh thần, và **Níp Bàn**.

Pāramis: Perfections. Forces of purity within the mind which are gradually developed over many lifetimes.

Các Pháp Ba La Mật: Các Pháp Toàn Thiện. Những hiệu lực thuần tịnh ở trong tâm thức đã được phát triển một cách tiệm tiến qua nhiều kiếp sống.

Parinibbāna: The passing out of conditioned existence of a fully enlightened being at physical death.

Viên Tịch Níp Bàn: The passing out of conditioned existence of a fully enlightened being at physical death.

Parisuddhisukha: *Happiness unmixed with defilements. Nibbāna.*

Thanh Khiết Lạc, Thuần Khiết Lạc, Thuần Tịnh Lạc: Niềm hạnh phúc bất hỗn tạp với các Pháp ô nhiễm tinh thần. **Níp Bàn.**

Passadhi: *Cool calmness; tranquility. Fifth factor of enlightenment.*

Khinh An: Sự trấn tịnh bất lộ thanh sắc; sự ninh tịnh. Yếu tố thứ năm của sự giác ngộ.

Peta: *Unhappy ghost.*

Ngạ Quỷ: Quỷ bất hạnh.

Phala: *Fruit. The moment of consciousness just after Magga, which continues to perceive Nibbāna, and during, which the defilements are cooled.*

Quả: Thành quả. Khoảnh khắc tâm ý thức ngay sau **Magga**, tiếp tục nhận thức **Níp Bàn**, và trong khi các Pháp ô nhiễm tinh thần đã được trấn tịnh.

Phassa: *Contact, a mental factor which arises when the mind touches an object.*

Xúc: Sự tiếp xúc, một yếu tố tinh thần khởi sinh khi tâm thức tiếp xúc một đối tượng.

Pīti: *Rapture; joy. Physical and mental lightness and agility resulting from purity of mind; a delighted interest in what is happening. Fourth factor of enlightenment, third factor of first Jhāna.*

Hỷ Lạc: Sự cuồng hỷ (**Hỷ Lạc**), niềm lạc sự. Sự khinh doanh và sự cơ mẫn tinh thần là thành quả từ sự thuần khiết ở tâm thức; một niềm khoái cảm cao hứng trong những gì đang xảy ra. Yếu tố thứ tư của sự giác ngộ, yếu tố thứ ba của **Thiền Định** thứ nhất.

Siddhattha: *Prince: The Buddha's personal name and rank (Skt: Siddhartha)*

Siddhattha: Thái Tử: Danh xưng cá nhân và giai tầng của **Đức Phật (Bắc Phạn: Siddhartha)**

Rāga: *Lust*

Tham Ái: Cường liệt tính dục.

Saddhā: *Trust, confidence, faith.*

Tín: Sự tương tín, sự tự tín, sự tín tâm.

Sakadāgāmi: *“Once returner”, one who has attained the second stage of enlightenment. Because of weakened craving and anger, this being will be reborn in only one*

more plane of existence.

Bậc Nhất Lai: Bậc Nhất Thứ Phản Hồi Giả, Bậc đã thành đạt giai đoạn thứ hai của sự giác ngộ. Vì lòng tham vọng và sự phẫn nộ đã suy yếu, vị hữu tình sẽ tái sinh chỉ trong một kiếp sống nữa.

Samādhi: *One-pointedness of mind; concentration. Sixth factor of enlightenment.*

Định: Sự nhất thống tâm thức; sự định thức. Yếu tố thứ sáu của sự giác ngộ.

Sāmañera: *A novice Bhikkhu.*

Sa Di, Cần Sách Nam: Một kiến tập Tỳ Khuru.

Sāmañerī: *A novice Bhikkhunī.*

Sa Di Ni, Cần Sách Nữ: Một kiến tập Tỳ Khuru Ni.

Samatha: *Calmness of mind due to concentration. Meditation practices in which one concentrates on a conceptual object. Because the object is conceptual, these practices lead to stillness of mind, but not to insight wisdom.*

An Chỉ: Sự trấn tĩnh tâm thức do sự định thức. Những sự thực hành thiền định mà trong đó người ta tập trung vào một đối tượng khái niệm. Vì đối tượng là khái niệm, những sự thực hành này dẫn đến sự ninh tĩnh tâm thức, thế nhưng không dẫn đến Minh Sát Trí.

Samatha Jhāna: *Pure concentration, fixed awareness of a single object. States of extraordinary calmness and peace, where the mind becomes absorbed into the object.*

Thiền Định An Chỉ: Sự định thức thuần túy, sự ý thức đã kiên định bất di vào một đối tượng duy nhất. Những trạng thái trấn tĩnh và an tĩnh phi thường, nơi mà tâm thức trở nên đã toàn thần quán chú vào đối tượng.

Sambojjhanga: *Factor of enlightenment, same as Bojjhaṅga.*

Đẳng Giác Chi: Yếu tố giác ngộ, tương tự như Giác Chi.

Sammādiṭṭhi: *Right or complete view.*

Chánh Kiến: Sự Kiến Giải Chân Chính hoặc Hoàn Chính.

Sammākammatā: *Right Action. Restraint from killing, stealing and sexual misconduct.*

Chánh Nghiệp: Hành Động Chân Chính. Khắc chế việc sát tử, trộm cắp và tính dục tà hạnh.

Sammāsambuddha: *A perfectly self-enlightenment being.*

Bậc Chánh Đẳng Giác: Một Bậc hữu tình đã tự giác ngộ một cách hoàn toàn.

Sammasañña: *Verified knowledge by comprehension. A stage of insight consisting of seeing the disappearance of all objects – and with this seeing, arriving at a direct personal experience that all objects are impermanent, unsatisfactory and lacking in an inherent self-essence. It is called “verified” because one personally verifies the doctrine on this major point.*

Quán Trạch Trí (Phổ Thông Trí): Trí thức đã được chứng thực qua sự lý giải. Một giai đoạn tuệ giác tổ thành việc tri đắc sự biến mất tất cả các đối tượng – và với việc tri đắc này, đạt thành một sự trải nghiệm cá nhân trực tiếp rằng tất cả các đối tượng đều không thường tồn, bất mãn ý và khuyết pháp một bản chất tự ngã cố hữu. Nó đã được gọi là “đã được chứng thực” vì tự thân người ta chứng thực giáo nghĩa về điểm chủ yếu này.

Sammāvācā: *Right speech. Speech that is truthful, leading to harmony, kind, sweet to the ear and beneficial.*

Chánh Ngữ: Ngôn ngữ chân chính. Ngôn ngữ đó phải thành thật, dẫn đến sự hài hòa, ôn hòa, nghe êm tai và hữu ích.

Sampajañña: *Clear comprehension.*

Tỉnh Giác: Lý giải minh hiển.

Samsāra: *The cycle of craving and suffering caused by ignorance of Ultimate Truth.*

Vòng Luân Hồi: Vòng tuần hoàn của lòng khát vọng và tính đông thống đã được dẫn khởi bởi sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh) về Chân Lý Tối Hậu.

Saṅgha: *Community of Bhikkhus. Or, community of all those who are striving for liberation.*

Tăng Đoàn: Đoàn thể Chư Tỳ Khưu. Hoặc, đoàn thể của tất cả những người đang phấn đấu cho sự giải thoát.

Saṅkhāraparamatthadhamma: *Conditioned Ultimate Reality. An impermanent mental or physical phenomenon which can be perceived by direct awareness, without the meditation of concepts.*

Pháp Siêu Lý Hữu Vi: Pháp Chân Đế Tối Hậu Phụ Hữu Điều Kiện. Một hiện tượng tinh thần hoặc thể chất không thường tồn có thể được nhận thức qua sự ý thức trực tiếp, mà không cần đến những khái niệm thiền định.

Saṅkhārupekkhāñña: *Insight into equanimity toward all formations. One of the highest stages of insight in the classical progression. A subtly balanced mental state that is not disturbed by the alternation of pleasant and painful experience.*

Hành Xả Trí: Tuệ giác về sự trần tịnh đối với tất cả các sự hình thành. Một trong những giai đoạn tuệ giác tối thượng trong tiến trình truyền thống. Một trạng thái tinh thần đã bình hành một cách vi tế, nghĩa là không còn bị nhiễu loạn bởi việc luân lưu giữa sự trải nghiệm duyệt ý và thông khổ.

Santisukha: *The happiness of peace. A word for Nibbānic experience.*

Tịnh Lạc: Niềm hạnh phúc an tịnh. Một từ ngữ dành cho sự trải nghiệm **Níp Bàn**.

Sāriputta: *The Buddha's chief disciple, known for wisdom.*

Trưởng Lão Sāriputta: Bậc Chí Thượng Thánh Văn Đề Tử **Đức Phật**, được sở tri với trí tuệ.

Sati: *Mindfulness; observing power. The first factor of enlightenment.*

Niệm: Sự chú niệm; năng lực quan sát. Yếu tố đầu tiên của sự giác ngộ.

Satipaṭṭhāna: *Four foundations of mindfulness: mindfulness of the body, feelings, mind and mind objects.*

Niệm Xứ: Bốn Nền Tảng Của Sự Chú Niệm: Sự chú niệm về sắc thân, những cảm thọ, tâm thức, các đối tượng của tâm thức.

Satipaṭṭhāna Sutta: *Discourse in which the Buddha described mindfulness meditation.*

Kinh Văn Niệm Xứ: Bài diễn giảng trong đó **Đức Phật** đã miêu thuật thiền định chú niệm.

Sayadaw: *Burmese word meaning great teacher; a monk who teaches meditation, or an abbot of a monastery.*

Đại Trưởng Lão: Từ ngữ **Miến Điện** có nghĩa là Bậc Đại Giáo Thọ Sư; một vị tu sĩ giáo đạo thiền định, hoặc một nam tu đạo viện đạo trưởng của một tu đạo viện.

Sīla: *Morality.*

Giới Luật: Quy Phạm Đạo Đức.

Sīlashin Nun: *A member of Burmese lineage of woman renunciates who take eight or ten precepts, shave their head and wear pink or brown robes.*

Giới Đức Tu Nữ: Một thành viên thuộc gia hệ của người nữ tuyên bố phóng khí ở **Xứ Miến Điện**, Bậc thọ trì tám hoặc mười điều giới học, cạo đầu tóc họ và khoác những mảnh y hồng hoặc nâu.

Soṇā Therī: Name of an elderly woman who became a **Bhikkhunī** and attained enlightenment after being cast out by her children.

Trưởng Lão Ni Soṇā: Danh xưng của một Nữ Trưởng Lão, Bà đã trở thành một **Tỳ Khuru Ni** và đã thành đạt sự giác ngộ sau khi đã bị những người con của mình xua đuổi.

*She was declared foremost among nuns for capacity of effort (**Āraddhaviṛiyāṇaṃ**). She belonged to the family of a clansman of **Sāvatthī**, and because, after marriage, she had ten sons and daughters, she came to be called **Bahuputtikā**. When her husband renounced the world, she distributed her wealth among her children, keeping nothing for herself.*

Bà ấy đã được tuyên bố là bậc nhất ở trong số các tu nữ về năng lực nỗ lực (**Bậc Tinh Tấn Đệ Nhất**). Bà ấy đã thuộc gia đình thị tộc ở Thành **Sāvatthī**, và bởi vì, sau khi kết hôn, Bà ấy đã có mười người con trai và con gái, Bà ấy đã đi đến được gọi là **Bậc Đa Nhi Tử**. Khi người chồng của Bà đã thoát ly hồng trần, Bà ấy đã phân phát tài sản của mình cho từng những người con, không giữ lại điều gì cho mình.

Her children soon ceased to show her any respect, and she entered the Order in her old age. She waited on the nuns and studied most of the night.

Những người con của Bà chẳng bao lâu đã không còn biểu thị bất luận lòng tôn kính nào đối với Bà nữa, và Bà ấy đã gia nhập Giáo Đoàn trong tuổi lão邁 của mình. Bà ấy đã phục vụ các tu nữ và đã tu học gần như suốt đêm.

*Soon her strenuous energy became known to the **Buddha**, and he, sending forth a ray of glory, spoke to her:*

“Yo ca vassasataṃ jīve apassaṃ dhammaṃ uttamaṃ

Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo passato dhammaṃ uttamaṃ.”(Dhp. 115)

*“Better than that he live a hundred years unseeing **Dhamma** unsurpassed, were it to live but for a single day while seeing **Dhamma** unsurpassed.”*

“And if anyone were to live one hundred years, not seeing the highest doctrine, living for one day would better for him seeing the highest doctrine.”

Chẳng bao lâu sự nỗ lực kịch liệt của Bà ấy đã làm cho **Đức Phật** biết đến, và Ngài, khi đã phát xuất một hào quang, đã thuyết đến Bà ấy:

Ai sống một trăm năm không thấy Pháp tối thượng
Tốt hơn sống một ngày thấy được Pháp tối thượng.” (P.C.115)

Sống trăm năm chẳng ích gì,
Bất tri Tối Thượng, Vô Sinh Pháp màu.

Không bằng chỉ sống một ngày,
Liễu tri Tối Thượng Pháp màu Vô Sinh (P.C.115)

“Hoàn hảo cho Ông ấy đã sống chỉ một ngày khi đã liễu tri **Giáo Pháp** xuất loại bạt tụy, hơn là Ông ấy sống cả một trăm năm mà bất tri **Giáo Pháp** xuất loại bạt tụy.”

“Và nếu như bất luận ai đã sống một trăm năm, mà bất tri giáo nghĩa tối thượng, còn nếu đã

sống trong một ngày sẽ hoàn hảo hơn cho Ông ấy khi đã liễu tri giáo nghĩa tối thượng.”

*Then she attained **Arahantship**. **Sonā Therī** used to sing, “Oh, look at this world, how people get caught up in family life and enjoy their worldly happiness. But for me, because I was mistreated by my children, I left my family to lead this life of a renunciate. Now I have reaped the truth of renunciation.”*

*“(102) I bore ten sons in the material body, and then being weak and aged I approached a **Bhikkhuni**.*

(103) She taught me the doctrine, the elements of existence, the sense-bases, and the elements. When I heard the doctrine from her, I cut off my hair and went forth.

(104) As I underwent training the divine eye was purified. I know my former habitation, where I lived before.

(105) And, intent and well concentrated, I develop the signless. I have had immediate complete release, I have become quenched without clinging.

(106) When they are known, the five elements of existence stand with root cut off. Born from an enduring foundation, I am immovable. There is now no renewed existence.”

[(*): Sonā Therī: Therīgāthā II (Elders Verses II), page 14]

Thế rồi Bà ấy đã thành đạt **Quả Vị Vô Sinh**. **Trưởng Lão Ni Sonā** đã từng ngâm kệ: “Ồ, hãy nhìn thế gian này, biết bao con người đã bị đắm nhiễm vào đời sống gia đình và thụ hưởng niềm hạnh phúc thế tục của họ. Không có Tôi, vì Tôi đã bị những người con của mình ngược đãi, Tôi đã rời bỏ gia đình mình để sống đời sống này của một vị tuyên bố phóng khí. Nay Tôi đã hoạch đắc chân lý của sự tuyên bố phóng khí.”

“(102) Tôi sinh được mười con, trong thân chất chứa này.

Do vậy Tôi già yếu, Tôi đến Tỳ Khuru Ni.

(103) Bà thuyết pháp cho Tôi, về Uẩn, Xứ và Giới.

Thính Pháp Bà thuyết giảng, cắt tóc Tôi xuất gia.

(104) Tôi học lời Bà dạy, Thiên Nhân Tôi thanh tịnh,

Tôi biết các đời trước, chỗ Tôi sống trước đây.

(105) Tôi tu Pháp Vô Tướng, nhất tâm khéo thiền định,

Tức thời Tôi giải thoát, không chấp thủ tịch tịnh.

(106) Năm Uẩn được liễu tri, dừng lại, gốc bị cắt,

Tham dục Tôi không có, căn cứ địa kiên trì.

Từ nay Tôi không còn vấn đề phải tái sinh.”

“(102) Tôi đã sinh mười người con trong sắc thân vật chất, và thế rồi khi đã bị già yếu và đã lão邁 Tôi đã tiếp cận một **Tỳ Khuru Ni**.

(103) Bà ấy đã giáo đạo Tôi về giáo nghĩa, các yếu tố của sự hiện sinh, các nội xứ (*Lục Căn*), và các yếu tố. Khi Tôi đã nghe giáo nghĩa từ nơi Bà ấy, Tôi đã cắt bỏ mái tóc và đã xuất phát.

(104) Khi Tôi đã tiếp thụ việc bồi huấn, Thiên Nhân đã được tịnh hóa. Tôi đã tri đắc cư trú trước đây của mình, nơi mà Tôi đã sống trước đây.

(105) Và, với sự chuyên tâm và đã tập trung cực hảo, Tôi phát triển vô tướng. Tức thời Tôi đã được giải thoát hoàn toàn, Tôi đã trở nên được ức chế bất y luyến.

(106) Khi chúng đã được tường tri, năm yếu tố của sự hiện sinh dừng lại với gốc rễ bị cắt đứt. Sinh ra từ một nền tảng trì tục, Tôi đã căn thâm đế cố. Bây giờ đã không còn khôi phục kiếp sinh tồn.”

[(*)]: **Trưởng Lão Ni Sonā: Trưởng Lão Ni Kệ II** (Những Câu Kệ Trưởng Lão II), trang 14].

*Her resolve to win eminence was made in the time of **Padumuttara Buddha**, when she was the daughter of a rich **Setthi**.*

*The **Aṅguttara** Commentary says that after she became an **Arahant**, she wished her colleagues to know this because they had been in the habit of constantly finding fault with her for various things, and she did not wish them to continue doing so and thereby commit a sin. She therefore filled a vessel with water, which she heated by her **Iddhi** power using no fire. When the nuns came to look for water she told them that if they wanted warm water they could have it from the vessel. They found the water hot, and understood. Then they begged her forgiveness.*

*(Dictionary of **Pāḷi** Proper Names by **G.P. Malalasekera**; page 1298).*

Sự quyết tâm của Bà để doanh đắc sự hiển hách đã được thực hiện trong thời của **Đức Phật Padumuttara**, khi Bà đã là con gái của một **Bá Hộ** giàu có.

Bộ Chú Giải **Tăng Chi Bộ Kinh** nói rằng sau khi Bà ấy đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**, Bà ấy đã sở nguyện các đồng sự của mình tri đặc điều này vì họ đã có thói quen một cách bất đoạn trong việc tìm kiếm khuyết điểm của Bà về đủ mọi sự việc, và Bà ấy đã không muốn họ tiếp tục làm như vậy và như vậy phạm tội. Do đó Bà ấy đã đổ đầy nước vào một chiếc bình mà Bà ấy đã đun nóng bằng năng lực **Thần Túc** của mình khi đã không dùng ngọn lửa. Khi các tu nữ đã đến tìm kiếm nước, Bà ấy đã nói với họ rằng nếu như họ đã muốn nước ấm, họ có thể có nó trong chiếc bình. Họ đã tìm thấy được nước nóng và đã tuệ tri. Thế rồi họ đã khẩn cầu lòng nguyên lượng của Bà.

(Từ Điển **Pāḷi** Chuyên Hữu Danh Từ do **G.P. Malalasekera**, trang 1298).

Sotāpanna: *Stream enterer. One who has attained the first stage of enlightenment by experiencing **Nibbāna** for the first time. Such a person uproots the illusion of self as well as doubt in the efficacy of meditation practice; will not be reborn as an animal or in hell due to the weakening of his or her defilements; and ceases to believe that any rite or ritual can bring about liberation.*

Bậc Thất Lai: Bậc Quả Dự Lưu. Bậc đã thành đạt giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ qua việc trải nghiệm **Níp Bàn** trong lần đầu tiên. Một Bậc như vậy bạt khởi liên căn sự ảo tưởng về tự ngã cũng như sự hoài nghi tính công hiệu của việc thực hành thiền định; sẽ không còn tái sinh thành một động vật hoặc trong Địa Ngục do sự suy yếu các Pháp ô nhiễm tinh thần của Ông ấy hoặc Bà ấy; và đình chỉ việc tương tín rằng bất luận nghi lễ và lễ tục nào cũng có thể mang lại sự giải thoát.

Subhadda: A non-**Buddhist** renunciate to whom the **Buddha** preached on his deathbed, and who thereby became the last disciple to be converted by the **Buddha**.

Subhadda: Một Bậc tuyên bố phóng khí không phải **Phật Tử**, là Bậc đã được **Đức Phật** thuyết giáo trên sàng lâm chung của Ngài, và do đó Bậc đã trở thành là đệ tử cuối cùng được **Đức Phật** cải biến tín ngưỡng.

Subhadda Thera: He was a **Brahmin** of high rank (of the **Udiccabrahmanamahā sālakuḷa**), and, having become a **Paribbājaka**, was living in **Kusinārā** when the **Buddha** went there on his last journey. Having heard that the **Buddha** would die in the third watch of the night, **Subhadda** went to the **Sāla** grove, where the **Buddha** lay on his deathbed, and asked **Ānanda** for permission to see him. But three times **Ānanda** refused the request, saying that the **Buddha** was weary. The **Buddha** overheard the conversation and asked **Subhadda** to come in. **Subhadda** asked the **Buddha** if there were any truth in the teachings of other religious instructors. The **Buddha** said he had no time to discuss that, but that any system devoid the Noble Eightfold Path was useless for salvation, and he taught **Subhadda** the Doctrine. **Subhadda** asked to be allowed to join the Order, and the **Buddha** gave **Ānanda** special permission to admit him at once without waiting for the usual probationary period. **Subhadda** dwelt in solitude and in meditation and soon became an **Arahant**. He was the last disciple to be converted by the **Buddha**.

Trưởng Lão Subhadda: Ngài đã là một **Bà La Môn** thuộc giai tầng cao cấp (thuộc **Dòng Tộc Bà La Môn Đại Bá Hộ Cao Quý**), và khi đã trở thành một **Du Sĩ Ngoại Đạo**, đã đang sống trong Thành **Kusinārā** khi **Đức Phật** đã đến nơi đó trong chuyến lữ hành cuối cùng của Ngài. Khi đã nghe rằng **Đức Phật** sẽ viên tịch vào canh ba về đêm, **Subhadda** đã đi đến khu rừng **Long Thọ**, nơi mà **Đức Phật** nằm trên sàng lâm chung, và đã yêu cầu **Ānanda** cho sự hứa khả để diện kiến Ngài. Thế nhưng ba lần **Ānanda** đã cự tuyệt sự yêu cầu, khi nói rằng **Đức Phật** đã mệt mỏi. **Đức Phật** đã vô ý được nghe đến cuộc đàm thoại và đã yêu cầu **Subhadda** đi vào. **Subhadda** đã vấn hỏi **Đức Phật** liệu là đã có bất luận chân lý nào trong những giáo nghĩa của các chỉ đạo giả tôn giáo khác không. **Đức Phật** đã nói Ngài đã không có thời gian để thảo luận điều đó, trừ phi bất luận hệ thống nào khuyết pháp Bát Bội Thánh Đạo đã vô dụng cho sự cứu vớt, và Ngài đã giáo đạo Giáo Nghĩa cho **Subhadda**. **Subhadda** đã yêu cầu được phép gia nhập Giáo Đoàn, và **Đức Phật** đã đặc biệt ban truyền **Ānanda** sự hứa khả để thừa nhận Ông ấy ngay lập tức mà không cần chờ đợi thời kỳ kiến tập thường lệ. **Subhadda** đã độc cư thiền định và nhanh chóng đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**. Ông ấy đã là đệ tử cuối cùng được **Đức Phật** cải biến tín ngưỡng.

Buddhaghosa says that when the **Buddha** gave him permission to ordain **Subhadda**, **Ānanda** took him outside, poured water over his head, made him repeat the formula of the impermanence of the body, shaved off his hair and beard, clad him in yellow robes, made him repeat the Three Refuges, and then led him back to the **Buddha**. The **Buddha** himself admitted **Subhadda** to the higher ordination and gave him a subject for meditation. **Subhadda** took this, and, walking up and down in a quiet part of the grove, attained **Arahantship** and came

and sat down beside the **Buddha**.

Đại Chú Giải Sur Buddhaghosa nói rằng khi **Đức Phật** đã ban truyền **Ānanda** sự hứa khả thụ giới **Subhadda**, Ngài đã đưa Ông ấy ra ngoài, đã rót nước lên đầu Ông ấy, đã khiến Ông ấy lặp lại phương án quán dụng về sự không thường tồn của sắc thân, đã cạo bỏ tóc và râu Ông ấy, đã khoác những mảnh y vàng lên Ông ấy, đã khiến Ông ấy lặp lại Tam Quy Y, và thế rồi đã dẫn Ông ấy trở về với **Đức Phật**. Chính **Đức Phật** đã thừa nhận **Subhadda** được sự thụ giới cao hơn và đã trao cho Ông ấy một đề mục cho thiền định. **Subhadda** đã nhận lấy điều này, và, đã bộ hành lên và xuống trong một phần tịch tịnh của khu rừng, đã thành đạt **Quả Vị Vô Sinh** và đã đến và đã ngồi xuống bên cạnh **Đức Phật**.

In the past, Subhadda and Aññata Koṇḍañña had been brothers. They had a cornfield, and the elder (Aññata Koṇḍañña) gave the first fruits of the corn to the monks in nine stages. The younger (Subhadda) found fault with him for damaging the corn. They then divided the field, thus settling the dispute. Subhadda rubbed the dead body of Padumuttara Buddha with sandalwood and other fragrant essences and placed a banner on his Thūpa. In the time of Kassapa Buddha, the Buddha's Aggasāvaka, Tissa, was Subhadda's son. Subhadda spoke disparagingly of him, hence his tardiness in meeting the Buddha in his last life. Subhadda died on the day of his ordination and Arahantship.

The conversation between the Buddha and Subhadda forms the topic of a dilemma in the Milindapañhā. Subhadda's ordination was the Buddha's last official.

(Dictionary of Pāli Proper Names by G.P. Malalasekera; pages 1231 - 1232).

Trong quá khứ, **Subhadda** và **Aññata Koṇḍañña** đã là những anh em. Họ đã có một cánh đồng bắp, và người anh (**Aññata Koṇḍañña**) đã cho những trái bắp đầu tiên đến các vị tu sĩ trong chín giai đoạn. Người em (**Subhadda**) đã nghiệm thấy sự khuyết điểm Ông ấy vì đã làm thiệt hại trái bắp. Thế rồi họ đã phân chia cánh đồng, do đó đã giải quyết sự tranh luận. **Subhadda** đã sát tịnh thi thể của **Đức Phật Padumuttara** với gỗ đàn hương và các hương tinh khác và đã đặt một ngọn cờ lên **Bảo Tháp** của Ngài. Vào thời **Đức Phật Kassapa** (**Ca Diếp**), Trưởng Lão **Tissa** là Bạc Chí Thượng Thỉnh Văn của **Đức Phật** đã là con trai của **Subhadda**. **Subhadda** đã nói một cách biếm tổn về Ngài, do đó sự chậm chạp của mình trong việc hội diện **Đức Phật** ở kiếp cuối cùng. **Subhadda** đã viên tịch vào ngày thụ giới của mình và **Quả Vị Vô Sinh**.

Sự đàm thoại giữa **Đức Phật** và **Subhadda** hình thành thoại đề của một **quần cảnh** (*cảnh ngộ khó khăn*) trong **Milinda Sở Vấn Kinh**. Sự thụ giới của **Subhadda** đã là lễ nghi chính truyền cuối cùng của **Đức Phật**.

(Từ Điển Pāli Chuyên Hữu Danh Từ do G.P. Malalasekera, trang 1231 - 1232).

Sukha: Happiness, contentment, pleasant feeling. The fourth factor of first **Jhāna**.

An Lạc: Niềm hạnh phúc, sự mãn túc, cảm thọ duyệt ý. Yếu tố thứ tư của **Thiền Định** thứ nhất.

Sumedha: Name of hermit who undertook the **Bodhisatta** vow to attain perfect enlightenment, and eventually became a historical **Buddha**.

Sumedha: Danh xưng Bậc ẩn sĩ đã đảm trách **Bậc Giác Hữu Tình** lập thế thành đạt sự giác ngộ hoàn hảo, và cuối cùng đã trở thành một vị **Phật** hữu quan lịch sử.

The **Bodhisatta** in the time of **Dīpaṅkara Buddha**. He was a very rich **Brahmin** of **Amaravatī**, and, having left the world, became an ascetic of great power in the **Himālaya**. While on a visit to **Rammanagara**, he saw people decorating the road for **Dīpaṅkara Buddha**, and understood to do one portion of the road himself. The **Buddha** arrived before his work was finished, and **Sumedha** lay down on a rut for the **Buddha**, and **Dīpaṅkara Buddha**, looking into the future, saw that his wish would come true. This was the beginning of **Gotama Buddha's** qualification for enlightenment.

(Dictionary of **Pāli** Proper Names by **G.P. Malalasekera**; pages 1249 - 1250).

Sumedha: **Bậc Giác Hữu Tình** trong thời **Đức Phật Dīpaṅkara** (*Nhiên Đăng*). Ngài đã là một **Bà La Môn** rất giàu có ở Thành **Amaravatī**, và, khi đã rời bỏ thế gian, đã trở thành một khổ hành giả có năng lực cực hảo trong dãy **Hy Mã Lạp Sơn**. Trong một lần viếng thăm Thành **Rammanagara**, Ngài đã khán kiến mọi người đang trang hoàng đường lộ cho **Đức Phật Dīpaṅkara**, và đã tuệ tri để tự bản thân thực hiện một phần đường lộ. **Đức Phật** đã đến trước khi công việc của Ngài được kết thúc, và **Sumedha** đã nằm xuống trên một **xa triệt** (*dấu bánh xe đi qua*) cho **Đức Phật**, và **Đức Phật Dīpaṅkara**, khi đã nhìn về tương lai, đã đắc tri rằng sự nguyện vọng của Ngài sẽ trở thành hiện thực. Đây đã là giai đoạn bắt đầu về tư cách giác ngộ của **Đức Phật Gotama**.

(Từ Điển **Pāli** Chuyên Hữu Danh Từ do **G.P. Malalasekera**, trang 1249 - 1250).

Sutta Nipāta: Early text containing discourses of the **Buddha**.

Kinh Tập: Văn bản kinh điển đầu tiên chứa đựng những bài diễn giảng của **Đức Phật**.

Sutta: Discourse of the **Buddha**. Collected, the **Suttas** form the “Second Basket” of basic texts in **Buddhism**.

Kinh Văn: Bài diễn giảng của **Đức Phật**. Đã thu thành toàn tập, **những Kinh Văn** hình thành “Giỏ thứ hai” của văn bản kinh điển cơ bản trong **Phật Giáo**.

Taṇhā: Thirst; craving.

Ái Dục: Sự khát cầu; lòng khát vọng.

Tatramajjhataṭṭā: Mental balance. An aspect of equanimity.

Trung Gian: Sự bình hành tinh thần. Một phương diện của sự trấn tĩnh.

Tāvātimsa: *The Heaven of the Thirty-Three Gods. Deva realm where the Buddha delivered a discourse on Abhidhamma to his mother, who had died and been reborn Tusitābhūmi; and where the Bhikkhu of “Chariot to Nibbāna” was reborn upon his death during meditation practice.*

Đạo Lợi Thiên Giới: Cõi Tam Thập Tam Thiên Giới. Cõi **Thiên Giới** nơi mà **Đức Phật** đã thuyết một bài diễn giảng về **Vô Tỷ Pháp** đến Mẫu Thân Ngài, Bậc đã băng hà và đã tái sinh về **Cõi Đâu Suất Đà Thiên Giới**; và nơi mà **vị Tỷ Khuru** thuộc “Song Luân Chiến Xa Lai Đáo Níp Bàn” đã tái sinh sau sự tử vong của mình trong lúc đang thực hành thiền định.

Tiṇḍuka (Tinduka, Timbarūsaka): *The tree Diospyros Embryopteris: Cây thị, cây mọc miền nhiệt đới, cây rất quý, hoa trắng và trái cây rất tốt đẹp.*

Thera: *Elder. Respectful suffix added to the name of an elder monk.*

Trưởng Lão Tăng: Bậc Trưởng Lão. Tiếp vĩ ngữ tôn kính được thêm vào danh xưng của một vị tu sĩ Trưởng Lão.

Theravāda: *Literally “the speech of the elders.” Buddhist tradition based on Pāli canonical scriptures, found in Southeast Asia, Sri Lanka and now in the West.*

Trưởng Lão Giáo Giới: Theo nghĩa đen “phương thức thuyết thoại của các Bậc Trưởng Lão.” Truyền thống **Phật Giáo** đã dựa trên các văn bản kinh điển **Pāli**, được tìm thấy ở vùng Đông Nam Á, Tích Lan và bây giờ ở phương Tây.

Therī: *Female elder. Respectful suffix added to the name of an elder nun.*

Trưởng Lão Ni: Bậc Nữ Trưởng Lão. Tiếp vĩ ngữ tôn kính được thêm vào danh xưng của một vị tu nữ Trưởng Lão.

Thīna Middha: *Sloth and torpor. Specifically, the mental factor of Thīna or torpor, considered together with Middha, its effects on surrounding mental factors and therefore on the mental state as a whole. Stiff and unworkable mental state; the fifth Army of Māra and the third hindrance.*

Hôn Trầm Thụy Miên: Sự giải đãi và sự thụy miên. Đặc biệt là, yếu tố tinh thần **Hôn Trầm** hoặc sự giải đãi, được cùng chung cùng với **Thụy Miên**, những hiệu lực của nó vây quanh các yếu tố tinh thần và do đó ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần nói chung. Trạng thái tinh thần cương ngạnh và Stiff và bất khả vận hành; đội quân thứ năm của **Ác Ma** và Pháp chương ngại tinh thần thứ ba.

Tissa: *Young man in the Buddha’s day who renounced the world to become a Bhikkhu, and eventually became an Arahant by meditating on the pain of his broken legs.*

Tissa: Thanh niên trong thời **Đức Phật**, Bậc đã thoát ly hồng trần để trở thành một vị **Tỳ Khuru**, và cuối cùng đã trở thành một **Bậc Vô Sinh** qua việc thiền định về nỗi thống khổ ở đời đã bị đập vỡ.

Uddhacca Kukucca: Restlessness and agitation. The fourth hindrance.

Trạo Cử Hồi Hận: Sự tiêu tảo bất an và trạng thái tiêu lự bất an. Pháp chương ngại tinh thần thứ tư.

Uddaka the Rāmaputta: A famous meditation teacher of the **Buddha's** day, and one of the **Bodhisatta's** two main instructors.

Uddaka the Rāmaputta: Một thiền sư trứ danh ở thời **Đức Phật**, và một trong hai vị chỉ đạo giả chủ yếu của **Bậc Giác Hữu Tình**.

Upadāna: Clinging. The mind's grasping onto an object and refusing to let go.

Chấp Thủ: Sự y luyến. Sự chấp trước của tâm thức vào một đối tượng và cự tuyệt buông bỏ.

Upekkhā: Equanimity, balance of energy; the quality of mind that remains centered without inclining toward extremes. Seventh factor of enlightenment.

Xả: Sự trấn tĩnh, sự bình hành hoạt lực; ưu chất tâm thức duy trì sự chính trung mà không cho có sự khuynh hướng về những sự cực đoan. Yếu tố thứ bảy của sự giác ngộ.

Vicāra: The aspect of concentration consisting of the mind's "rubbing" against the object. Second factor of the first **Jhāna**.

Tứ: Phương diện của sự định thức trở thành **sự nhu tha** (chà đi chà lại) của tâm thức vào đối tượng. Yếu tố thứ hai của **Thiền Định** thứ nhất.

Vicikicchā: Doubt, skeptical doubt and criticism, the exhaustion of mind and comes about through conjecture. The Seventh Army of **Māra** and the fifth hindrance.

Hoài Nghi: Sự hoài nghi, sự nghi ngờ thắc mắc và sự phê bình, nổi sức cùng lực kiệt của tâm thức và phát sinh thông qua sự suy trắc. Đội quân thứ bảy của **Ác Ma** và Pháp chương ngại tinh thần thứ năm.

Vikkhambhanaviveka: State where defilements are weak and distant, no longer as troubling to the mental state. Result from **Kāyaviveka** and **Cittaviveka**, defined above.

Bạt Xuất Lai Tịch Tĩnh: Trạng thái nơi mà các Pháp ô nhiễm tinh thần đã suy yếu và xa cách, không còn gây phiền não đến trạng thái tinh thần. Kết quả từ **Thân Tịch Tĩnh** và **Tâm Tịch Tĩnh**, đã định nghĩa ở trên.

Vinaya: Rules of discipline for monks; the monks' way of life; the "First Basket" or group of texts in **Buddhism**.

Tạng Luật: Những giáo quy kỷ luật dành cho các vị tu sĩ; phương thức sinh hoạt của các vị tu sĩ; "Giỏ thứ nhất" hoặc tập hợp các văn bản kinh điển trong **Phật Giáo**.

Vipāka: The result of **Kamma**. Conditions which arise due to past action.

Đị Thục Quả: Kết quả của **Nghiệp Lực**. Những điều kiện khởi sinh do hành động trong quá khứ.

Vipassanā: Literally, "seeing through various modes." The energetic observation of mental and physical objects in their aspect of impermanence, unsatisfactoriness, and lack of inherent, independent essence or self.

Minh Sát Tuệ: Theo nghĩa đen "sự tri đặc thông qua những phương pháp sai biệt." Sự quan sát tinh lực sung bái về các đối tượng tinh thần và thể chất trong phương diện của sự không thường tồn, sự bất mãn ý và sự khuyết pháp bản chất cố hữu, độc lập hoặc tự ngã của chúng.

Vipassanā Jhāna: 1) The continuous focusing of the mind on **Paramattha Dhammas**, that is, objects which can be known directly without the meditation of concepts. 2) The mind which, while ranging freely from object to object, remains fixed on the characteristics of Impermanence, Suffering, and Absence of Self. 3) The mind which can remain fixed in the bliss of **Nibbāna**.

Thiền Định Minh Sát Tuệ: 1) Sự tập trung liên tục của tâm thức vào các **Pháp Siêu Lý**, nghĩa là, các đối tượng có thể được sở tri một cách trực tiếp mà không cần đến những khái niệm thiền định. 2) Tâm thức mà, trong khi đang di chuyển một cách tự do từ đối tượng này đến đối tượng khác, vẫn cứ tập trung vào các đặc tướng của Sự Không Thường Tồn, Sự Đồng Thống và Sự Khuyết Tịch Tự Ngã. 3) Tâm thức có thể vẫn cứ tập trung vào niềm cực lạc **Níp Bàn**.

Vipassanā Kilesas: Defilements of insight. Chiefly appear during the stage of insight into the rapid arising and passing away of phenomena. Great bliss and rapture occur at this time. The defilements of insight consist of grasping at these pleasant experiences resulting from insight, without fully aware that one is grasping at them.

Các Pháp Phiền Não Minh Sát Tuệ: Các Pháp ô nhiễm tinh thần của tuệ giác. Một cách chủ yếu xuất hiện trong giai đoạn tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong nhanh chóng của các hiện tượng. Niềm cực lạc và sự cuồng hỷ cực đại phát sinh tại thời điểm này. Các Pháp ô nhiễm tinh thần của tuệ giác tổ thành sự chấp trước vào những sự trải nghiệm duyệt ý này là thành quả từ tuệ giác, mà hoàn toàn không ý thức được rằng người ta đang chấp trước vào chúng.

Vīrāṇaṃ Bhāvo: *State of the heroic ones; word of the quality of effort required in meditation practice.*

Đặc Tính Anh Dũng (Dũng Cảm): “Trạng thái của những người anh dũng”; từ ngữ nói về ưu chất của sự nỗ lực cần có trong việc thực hành thiền định.

Viriya: *The energy or effort expended to direct the mind continuously toward the object of observation. Derived from the word for hero. Third factor of enlightenment.*

Tinh Tấn: Hoạt lực hoặc sự nỗ lực đã bỏ công sức hướng tâm thức một cách liên tục đến đối tượng quan sát. Đã được bắt nguồn từ từ ngữ dành cho anh hùng. Yếu tố thứ ba của sự giác ngộ.

Visuddhi Magga: *The Path of Purification. A major and exhaustive instructive text written in 5th century CE by Buddhaghosa of Sri Lanka.*

Thanh Tịnh Đạo: Con Đường của Sự Tịnh Hóa – Thanh Tịnh Đạo. Một văn bản kinh điển hữu giáo ích chủ yếu và tường tận đã được **Đại Chú Giải Sư Buddhaghosa** ở Xứ Tích Lan viết trong thế kỷ thứ năm sau Công Nguyên.

Vitakka: *The aspect of concentration consisting of the mind’s aiming toward, sticking into, and establishing itself upon an object. First factor of first Jhāna.*

Tâm: Phương diện của sự định thức tổ thành việc tâm thức tập trung ngắm trúng mục đích, dính chặt vào, và tự kiến lập trên một đối tượng. Yếu tố đầu tiên của **Thiền Định** thứ nhất.

Viveka: *Seclusion, descriptive term for the calm state that occurs when the mind is secluded and protected from the disturbance of Kilesas.*

Tịch Tĩnh, U Tĩnh, Tịch Mịch, Cô Tịch: Sự tịch tịnh, thuật ngữ miêu tả cho trạng thái bình tịnh phát sinh khi tâm thức đã tịch tịnh và được bảo hộ khỏi sự nhiễu loạn của **các Pháp Phiền Não**.

Vivekaja Pīti Sukha: *The rapture and happiness born of seclusion. Term for the third and fourth factors of the first Jhāna, considered together.*

Hỷ Lạc Tịch Tĩnh: Sự cuồng hỷ và niềm hạnh phúc sinh ra từ sự tịch tịnh. Thuật ngữ dành cho các yếu tố thứ ba và thứ tư của **Thiền Định** thứ nhất, được coi cùng chung với nhau.

Vyāpāda: *Aversion. The second hindrance.*

Cừu Hận: **Sự yếm ố** (sự chán ghét). Pháp chương ngại tinh thần thứ hai.

Yogi: *One who practices meditation.*

Hành Giả: Bạc thực hành thiền định.



LỜI PHỤC NGUYỆN CỦA DỊCH GIẢ

Do Quả Phước Báo của Thiện Công Đức trong việc phụng sự Đạo Pháp, xin nguyện làm Nhân Duyên đến Đạo Quả và Níp Bàn (**IDAM ME PUÑÑAM NIBBĀNASSAM PACCAYO HOTU**).

Xin thành kính hồi hướng Quả Phước Báo thanh cao này để tất cả Chư Thiên, Ngài Vua Trời Đế Thích **SAKKA**, các Ngài Tứ Đại Thiên Vương và tất cả Chư Thiên ở khắp mọi

nơi, nhất là ở trong nhà của chúng con.

Xin hồi hướng phần Thiện Công Đức dịch thuật các Bài kinh điển này đến Cửu Huyền Thất Tổ Nội Ngoại hai bên, Ông Bà Cha Mẹ đã quá vãng, dù ở trong Cõi Giới nào, cũng được hay biết đặng hưởng Quả Phước Báo thanh cao này, trong Cảnh Quả Phước như ý nguyện trong Hồng Ân Tâm Bảo.

Ông Nội: TRƯƠNG AN.

Bà Nội: TRẦN THỊ THƯƠNG.

Ông Ngoại: NGUYỄN KÉN.

Bà Ngoại: LÊ THỊ GIỎI.

Mẫu Thân: NGUYỄN THỊ RÓT.

Cha Chồng: PHẠM BÁ GIÁP.

Mẹ Chồng: NGUYỄN THỊ HỚN.

Bác Hai: TRƯƠNG VĂN NGỌC.

Cậu Hai: NGUYỄN VĂN THẠNH.

Bác Tư: TRƯƠNG KỶ.

Anh Chồng: PHẠM BÁ BỘ.

Em Trai: **TRƯƠNG HOÀNG PHIÊN**

Cháu Gái: NGUYỄN THỊ ÁI VY

Xin thành kính chia sẻ Quả Phước Báo này đến:

Phụ Thân: TRƯƠNG VĂN THẠCH.

Sư Em: MINH PHƯỚC

Bạn Đồng Hành: PHẠM BÁ TÌNH (TÂM NHIỆT)

Cùng các Gia Đình Cô: TRƯƠNG THỊ LIÊN, TRƯƠNG THỊ TUYẾT,
TRƯƠNG THỊ HIỆP.

Cùng các Gia Đình Cậu: NGUYỄN VĂN ĐỖ, NGUYỄN VĂN THẠCH,
NGUYỄN VĂN TRẠNG.

Cùng các Gia Đình Anh Chị: PHẠM THỊ RÀN, PHẠM THỊ THƠM,
PHẠM BÁ CHUNG, PHẠM BÁ TÙNG,
PHẠM BÁ TIỀN, PHẠM BÁ TỐI, PHẠM BÁ TÚ,
PHẠM MIÊN KHANH.

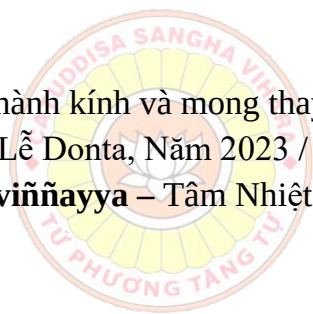
Cùng các Gia Đình các Em: TRƯỜNG THỊ THÙY CỎ,
TRƯỜNG THỊ THÙY OANH,
TRƯỜNG HOÀNG PHI,
TRƯỜNG HOÀNG CHUÔNG.

Cùng với các Cháu: HỒ THU PHƯƠNG, TRƯỜNG ANH THU,
TRƯỜNG THU THẢO, TRƯỜNG HOÀNG HẢO,
TRƯỜNG THIÊN PHÚ, TRƯỜNG THIÊN KIM,
DƯƠNG THÙY LINH, DƯƠNG JEFFREY KHÁNH,
NGUYỄN MINH ĐỨC, NGUYỄN ĐỨC MINH.

Cùng đến tất cả thân bằng quyến thuộc còn đang tại tiền, nguyện cho tất cả sớm mau được hưởng Cảnh Quả Phước như ý nguyện trong Hồng Ân Tam Bảo.

Xin nguyện cho các Quý Phật Tử hữu duyên, các Bậc Thiện Trí Thức, Cạn Sự Nam, Cạn Sự Nữ đang trên con đường tu tập, sớm mau thành đạt Quả Phước Báo như sở cầu sở nguyện trong Hồng Ân Tam Bảo, và sớm mau thành đạt Đạo Quả và Níp Bàn, giải thoát mọi trầm luân sinh tử luân hồi.

Thành kính và mong thay !
Virginia, Mùa Lễ Donta, Năm 2023 / Phật Lịch 2567
Diệu Giác **Suviññayya** – Tâm Nhiệt **Tapparacitto**



CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA
BAN TU THƯ TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ
 5044 OLD SHIPPS STORE ROAD, BEALETON, VA. 22712

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG DƯỜNG ẨM TỔNG KINH SÁCH
(NAVA LOKUTTARAKAMMA DĀNA)
(CỬU THÍ NGHIỆP LỰC SIÊU THỂ: 4 ĐẠO - 4 QUẢ - NÍP BÀN)

Ngài Trưởng Lão Giác Tuệ	\$200.00
Sư Minh Hạnh	\$3,000.00
<i>(xin chia Phước Báu đến Cha Nguyễn Chín, Mẹ Nguyễn Thị Cừu)</i>	
Sư Cô Như Tâm	\$600.00
Sư Cô Viên Bảo	\$300.00
<i>(xin chia Phước Báu cho Gđ. Võ Văn Thắng)</i>	
Tu Nữ Tịnh Nhẫn Khantimā	\$4,000.00
<i>[Xin hồi hướng Cửu Huyền Thất Tổ, Ông Bà Lê Chư, Nguyễn Thị Cho, Phạm Lợi, Nguyễn Thị Cúc, Lê Huyền, Phạm Thị Mìn, Phạm Hữu Hương, Nguyễn Thị Long, Lê Xuyên, Lê Thị Hòa, Lê Thị Bé, Lê Thị Ngọt, Lê Thị Diệu, Lê Thị Như, Lê Dứt].</i>	
Gđ. François Phạm Ngọc	\$400.00
Nguyễn Thị Hồng (Tư Hạnh)	\$430.00
Võ Thị Tuyết Hồng (Diệu Liên)	\$55.00
Nguyễn Thanh Thủy	\$270.00
Nguyễn Thị Thanh Yến (Chân Nghiêm)	\$320.00
Nguyễn Văn Hồng (Minh Hạnh)	\$110.00
Hứa Thị Nhung (Diệu Thọ)	\$200.00
Thạch Thị Nhung (Diệu Từ)	\$110.00
Nguyệt Gutrod	\$205.00
Gđ. Nguyễn Thị Lệ Thu, Nguyễn Thị Mộng Thường	\$200.00
Thu Saas (Nhật Thanh)	\$100.00
Võ Oanh	\$200.00
Đặng Xuân Nga	\$305.00
Đặng Nguyệt Thu (Diệu Tín)	\$100.00
Tăng Kim Phụng (Phúc Tịnh)	\$150.00
Bếp Cơm Từ Thiện Hạnh Ngộ - Hội An (VN)	\$500.00
Gđ. Danny Nguyễn (Thiện Quang), Huỳnh Thị Kim Dung (Ngọc Thảo), Nguyễn Hiền Victoria (Diệu Hiền), Nguyễn Bảo Ethan (Huệ Trĩ), Mẹ Hồ Huệ Hường (Ngọc Diệp), Hồ Thị Nhẫn (Thủy Ngọc), Cha Huỳnh Toại, Em Huỳnh Quang Tuyên	\$1,000.00
Lớp Học Pāṭṭhāna Zoom (Tiana Ngô)	\$700.00

(Trung Nguyễn, Nhân Trần, Như Mỹ, Bạch Phượng, Linh Lê và Mẹ, Dung Nguyễn và các Đạo Hữu Phật Pháp).

Nguyễn Văn Hòa và Nguyễn Thị Minh Hạnh **\$500.00**

(cùng các Con: Nguyễn Nam Hải, Nguyễn Nam Hoàng, Nguyễn Nam Hà, Nguyễn Nam Hiền và tất cả các cháu nội. Xin hồi hướng đến tất cả Chư Thiên, Ông Bà Cha Mẹ quá vãng: Cụ Ông Phó Hồng Sâm, Cụ Bà Vũ Thị Cẩn, Cụ Ông Nguyễn Văn Tiên, Cụ Bà Lý Quới, Cụ Bà Thái Huệ)

Gđ. Việt Đỗ và Nguyễn Thanh Tuyền **\$2,500.00**

(xin hồi hướng Bà Ngô Thị Kim Xuân, Cửu Huyền Thất Tổ Nội Ngoại Hai Bên, Ông Ngoại Lê Trung Nghĩa, Cậu Út Lê Hữu Khoan, Cậu Bảy Lê Khanh, xin chia Phước Báu Cầu An cho Cha Nguyễn Thanh Côn)

Cô Thủy Silk **\$100.00**

Cô Lê Trung Phượng Lan **\$100.00**

Gđ. Đào Thị Diễm Tuyết (Nhị Tường) và Tạ Quang Sơn **\$200.00**

(xin hồi hướng Mẹ Ngô Thị Kim Xuân)

Phật Tử Đức Quốc Đình Thị Xuân Thảo (Tịnh Hạnh) **€1,900.00**

[Lý Tùng Phương (Tịnh Phước), Đặng Thúc Trần, Nguyễn Thúc Anh và Anh Thi, Nguyễn Hiếu, Nguyễn Thị Thu (Thế An), Nguyễn Thanh Thủy (Tuệ Giới), Nguyễn Mai (An Khang), Nguyễn Thị Tuyết (Hạnh Giác), Nguyễn Thị Thanh (Tùng Diễm)]

Đạo Tràng Từ Nghiêm Đức Quốc **€2,000 + €2,000**

[Đình Thị Xuân Thảo (Tịnh Hạnh), Nguyễn Thị Tuyết (Hạnh Giác), Nguyễn Thị Thu Cromme (Thế An), Nguyễn Thanh Thủy (Tuệ Giới), Lý Thị Thanh Vân (Hạnh Căn), Lý Tùng Phương (Tịnh Phước), Lương Thị Ngọc Yến (Pháp Nguyên), Nguyễn Mai (An Khang).

Gđ. Hương Huber **€500.00**

Gđ. Anh Tô Hiền **\$300.00**

Gđ. Phạm Ngọc Vũ Eric và La Thị Nhiều **\$1,500.00**

(xin Cầu Siêu đến Ba La Văn Thuận cùng Cửu Huyền Thất Tổ Nội Ngoại 2 Bên, và xin chia Phước Báu Cầu An cho Má Nguyễn Thị Bông, Mẹ Trần Thị Hạnh, Ba Phạm Ngọc Dinh).

[Nguyễn Thị Bông, Phạm Ngọc Dinh, La Thị Thủy, Phạm Ngọc Quang, Trần Phước, Phạm Trần Diễm Trang, La Văn Sơn, Phạm Ngọc Vũ Eric, La Văn Siêu, Phạm Minh Triết Daniel, La Văn Tốt, Phạm Minh Huy, La Thị Tươi, Lê Edward William, La Văn Thêm, Lê Ann Hillary, La Thị Nhiều, La Anh Kiệt, La Kiến Minh, La Kiến Gia, Trần Phước, Khương Ngọc Phúc, La Anh Tuấn, La Anh Tú, La Yến Nhi, La Minh Trí, La Yến Trinh, La Anh Kiệt, Nguyễn Thị Duyên, Trần Thị Hạnh, La Yến Nghi, La Bảo Yến, Nguyễn Long Louis]

Gđ. Dương Thái Bảo **\$50.00**

Gđ. Dương Lệ Quyên **\$50.00**

Gđ. Dương Thúy Hằng **\$50.00**

Gđ. Dương Thái Huy **\$50.00**

Gđ. Dương Thái Bình **\$250.00**

Dương Thái Hòa	\$50.00
<i>(xin Cầu Siêu cho Cha Dương Quang Sang, và Cầu An cho Mẹ Thái Thị Minh Dung).</i>	
Gđ. Dương Thái Bình (Tâm Bình), Trương Thùy Oanh (Giáo Hạnh) và các con Dương Thùy Lynne (Hạnh Lộc), Dương Khánh Jeffrey (Tâm Thọ)	\$2,000.00
Trương Thùy Cơ	\$100.00
Trương Văn Thạch	\$200.00
Gđ. Trương Hoàng Chương	\$200.00
Cô Nguyễn Đình Hương Bửu Brewster (Bình Ngọc)	\$300.00
Gđ. Cô 6 Cannie Thạch Thị Cương	\$500.00
Gđ. Angie Dương và Hùng X. Cao	\$500.00
Brian Cao (Hạnh Bi)	\$200.00
Grace Cao (Hạnh Duyên)	\$50.00
Công Ty Infidez, Inc.	\$1,000.00
Cô Phạm Thị Kim Thạch (Tịnh Tâm)	\$700.00
<i>(xin hồi hướng Dưỡng Mẫu Lê Thị Thảo, Lê Thị Dậu; Cha Trần Văn Đây, Mẹ Phạm Thị Búp; Cha Chồng Nguyễn Ngọc Lầu, Mẹ Chồng Vương Thị Mùi; Chồng Nguyễn Thanh Khiết (Thiện Liêm); Con Trai Nguyễn Minh Nhật; xin Cầu An Con Gái Nguyễn Minh Hiền, Con Trai Nguyễn Đan Quế)</i>	
Gđ. Trần Thị Phương (Tịnh Từ) và Michael Harding	\$2,600.00
<i>(xin hồi hướng Ông Nội Trần Văn Quới, Bà Nội Lê Thị Lập, Ông Ngoại Trần Văn Cự, Bà Ngoại Nguyễn Thị Liễu, Cha Trần Văn Sanh, Mẹ Trần Thị Sum (Diệu Đức), xin hồi hướng Lê Quang Phẩm (Phước Trí) và xin Cầu An cho Nguyễn Thị Kim Yến).</i>	
Gđ. Phạm Bá Tình (Tâm Nhiệt) và Phạm Thị Cẩm Vân (Diệu Giác)	\$3,000.00
Gđ. Cô Ruth Nga Nguyễn	\$1,000.00
Thanh Nhân và Nguyên Oanh	\$100.00
Gđ. Lê Văn Định và Phạm Thị Nga	\$400.00
Gđ. Lê Thị Phụng và Thạch Xuân	\$300.00
<i>[Xin hồi hướng Cha Mẹ Thạch Niên, Nguyễn Thị Giác và xin chia Quả Phước Báo Đến các con Thạch Thiện Tâm & Thạch Thiện Trí].</i>	
Gđ. Lê Tâm Trọng Nghĩa và Bùi Thị Thu Cúc, Con Paige	\$800.00
Gđ. Thomas Lê Văn Chiến và Võ Nhật Viên	\$1,000.00
<i>[Xin chia Quả Phước Báo đến các con Josiah Francis Lê & Peter Francis Lê].</i>	
Gđ. Lê Ái Cơ & Phạm Hữu Đạt, Phạm Hữu Thiện, Phạm Hữu Tín	\$500.00
<i>[Xin hồi hướng Cha Mẹ Phạm Ngọc Bá, Đặng Thị Sang].</i>	
Võ Thị Thanh Minh	\$500.00
Gđ. Lý Thị Thủy Tiên và Phan Văn Hội	\$2,000.00
Gđ. Lý Hồng Liên và Lê Xuân Tảo (Hạnh Không)	\$120.00
Gđ. Nguyễn Thị Thu Hằng	\$500.00
(Võ Nguyễn Ngọc Bảo Jimmy, Võ Nguyễn Gia Bảo Jason, Võ Nguyễn Gia Hân Abigail).	

Gđ. Nguyễn Thị Vân Anh, Teresa V. Trinh	\$600.00
<i>(xin hồi hướng Mẹ Nguyễn Thị Minh Tâm, Cha Nguyễn Hữu Lượng (Thiện Tâm)).</i>	
Gđ. Trịnh Thị Hằng (Trí Hà) và Cường T. Phụng	\$500.00
<i>[xin hồi hướng Cha Trịnh Đức Tiến (Tuệ Uyển), Mẹ Vũ Thị Nga (Diệu Hoàng)]</i>	
Gđ. Tôn Nữ Các Phương (Tâm Thiện) và Phạm Hữu Quang	\$2,000.00
Gđ. Trần Đỗ Kim Anh (Diệu Lạc) và Trần Quang Nghĩa (Tâm Chính)	\$1,000.00
<i>[xin chia Phước Báu Cầu An Mẹ Nguyễn Thị Tư (Diệu Hồng)]</i>	
Gđ. Thiện Kim, Diệu Mỹ, Hạnh Nhẫn, Tâm Nhẫn	\$400.00
Gđ. Mindy Nguyễn (Mettā) và Trương Văn Nhân (Thiện Nhân)	\$500.00
<i>(xin chia Phước Báu Cầu An Nguyễn Thị Lan Phương)</i>	
Cô Nguyễn Thị Tâm (Tâm Đức)	\$150.00
Cô Nguyễn Thị Mai (Tâm Hạnh)	\$250.00
Tammy Trương (Tuyệt Tâm) Diệu Tường	\$1,230.00
<i>(xin hồi hướng cho Con Stephanie Đặng)</i>	
Gđ. Lưu A Xây, Lưu A Mùi, Trần Phương, Chân Mỹ Phương	\$350.00
<i>(xin hồi hướng Cha Tăng Mang, Mẹ Lưu Muội)</i>	
Nguyễn Kim Oanh	\$20.00
Đào Thị Ngọc Ánh	\$50.00
Trần Thị Thủy	\$50.00
Đinh Thị Huế	\$50.00
Lê Thị Thúy Nga	\$50.00
Dũng Vũ	\$50.00
Hương Nguyễn (Diệu Huệ)	\$50.00
Cô Tịnh Hỷ	\$100.00
Sương Thomas	\$200.00
Gđ. Trần Thị Lệ Hương, Lê Xuân Oánh, Lê Xuân Vinh	\$800.00
Cô Nguyễn Thị Kim Lan	\$500.00
Lưu Thị Thu Hương	\$1,000.00
Gđ. Lê Thương (Lệ Tâm), Lệ Hoa (Hoa Huệ), Tâm Hiếu Duyên, Tâm Hiếu Nguyệt	\$3,000.00
Gđ. Trương Thị Sự (Thanh Ngọc) và Trương Anh Tuấn (Huệ Hiền)	\$450.00
Gđ. Nguyễn Ngọc Hoa (Tịnh Nhân) và Nguyễn Đức	\$1,300.00
Gđ. Huỳnh Ngọc Tây (Minh Phương) và Huỳnh Lan (Diệu Tuyết)	\$600.00
Gđ. Công Tăng Hoa, Công Tăng Huyền	\$800.00
Mrs. Selina Lee	\$2,000.00
Hàng Nguyễn và Nguyễn Quang Hợp	\$260.00
Gđ. Võ Thị Đẹp	\$100.00
<i>(xin hồi hướng Cha Võ Văn Hiển, Mẹ Nguyễn Thị Lụa)</i>	
Cô Lê Thùy	\$100.00



Nguyễn Thế Tuân (Tịnh Tâm) và Lê Bích Huyền (Liễu Duyên)	\$200.00
Gđ. Ca Thị Lệ Hoa (Mẫn Tuệ)	\$2,000.00
Gđ. Ca Thị Lệ Xuân (Minh Trí)	\$2,200.00
Gđ. Chánh Trí và Phật Tử Kỳ Viên Bàn Cờ	\$2,000.00
<i>(xin hồi hướng Ông Trần Văn Hùng, Bà Phạm Thị Ngưu, Ông Lê Hữu Dur, Bà Nguyễn Thị Liễu, Ông Nguyễn Văn Bình, Ông Lê Hữu Minh, Ông Trần Anh Dũng, Bà Trần Thị Anh, Bà Hoàng Thị Thủy Tiên).</i>	
Huỳnh Kim Chi Cintā	\$150.00
Gđ. Huỳnh Ngọc Đỉnh	\$450.00
Nguyễn Ngọc Đông Phương	\$300.00
Nguyễn Huỳnh Việt Khôi	\$100.00
Nga Huỳnh	\$100.00
Gđ. Huỳnh Ngọc Mai	\$200.00
Long Châu, Đan Châu, Steve Castellari	\$100.00
Gđ. Tâm Đoàn (Tâm Lực), Quyên Lê, Vivian Đoàn, Andy Đoàn	\$2,030.00
<i>(xin hồi hướng Mẹ Trần Thị Hương, và Cầu An Cha Đoàn Văn Cái)</i>	
Huỳnh Ngọc Lan và Nguyễn Hồng Ân	\$3,500.00
<i>(xin hồi hướng Chồng, Cha Nguyễn Văn Yển)</i>	
Gđ. Chánh Trí (Dũng, Mi)	\$1,000.00
Nguyễn Thị Trúc Đào	\$200.00
<i>(xin hồi hướng Cha Nguyễn Văn Quân và Mẹ Đặng Thị Thu Hương)</i>	
Cô Mai Trần	\$700.00
Cô Donna Le (Lạc Mẫn)	\$600.00
<i>[xin hồi hướng Cha Võ Loan (Đức Lương), Mẹ Hồ Thị Lễ (Lạc Chơn)]</i>	
Lê Nhị Tường	\$50.00
Lê Nhật Hoàng	\$200.00
Lưu Hoa	\$100.00
Phạm Lê Bích Hà	\$50.00
Thạch Đình Bảo và Thạch Đình Bảo Trân	\$50.00
Gđ. Andy Từ và Châu Thị Linh, Con Kenny Từ	\$300.00
Vy Châu (Vũ Châu)	\$500.00
Tâm Tịnh Chơn	\$100.00
Gđ. Nguyễn Thụy Quỳnh Như (Tâm Minh), Bé Vi	\$700.00
Gđ. Nguyễn Quỳnh Anh (Phúc Minh), Bành Ái Bình, Phạm Duy Trung	\$400.00
Lê Ngô Thủy Mai (Chân Hạnh)	\$100.00
Tâm Minh, Phúc Minh, Thanh Chân	\$300.00
Lai Phương Mai (Diệu Hoa)	\$320.00
Ấn Danh	\$300.00
Hội Kāṭhina Tứ Phương Tăng Tự 2022	\$3,600.00

**Ichchitaṃ patthitaṃ tesāṃ
Sabbe pūrentu saṅkappā**

**Khippameva samijjhaṇtu
Chando paṇṇaraso yathā**

**May whatever you wish or quickly come to be, may all your aspirations be fulfilled
as the moon on the fifteenth (full moon) day.**

Cầu xin các Quả lành mà người đã mong mỏi, cho được mau thành tựu kịp thời đến người. Cầu xin những sự suy xét chân chánh cho được tròn đủ đến người; cũng như trăng trong ngày Rằm vậy.

**Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !
Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay !**



Kinh Sách đã được in ấn và phát hành:

- 1) ÂN ĐỨC TAM BẢO
- 2) NHỮNG PHÁP THOẠI NGÀI TRƯỞNG LÃO JATILA
- 3) CHÚ GIẢI BỘ PHÁP TỰ - PHÂN TÍCH
- 5) GIÁO ÁN TRƯỜNG BỘ KINH
- 6) GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH - TẬP I
- 8) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP II
- 9) KINH KIẾT TƯỜNG
- 10) KINH KIẾT TƯỜNG - TÁI BẢN
- 11) KINH ĐẠI PHÁT THÚ (TRỌN BỘ: TẬP I - TẬP V)
- 12) AN TỊNH THÙ THẮNG ĐẠO
- 13) BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT - TẬP I
- 14) BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT - TẬP I - PHẦN I - CHÚ MINH I
- 15) PHÁT THÚ - CHÁNH TẠNG - PHẦN I, II & III
- 16) CHÚ GIẢI PHÁT THÚ - CHÁNH TẠNG (PHẦN I & II)
- 17) TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP - TẬP I, II & III
- 18) PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ
- 19) ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN

Kinh sách sắp được in ấn và sẽ phát hành:

- ❖ VÔ TỶ PHÁP VỊ CHƯ THIỀN GIẢ (100 QUYỂN)
- ❖ TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP - TẬP VI - CHƯƠNG IX - SAMĀDHİKAMMATTHĀNA & VIPASSANĀKAMMATTHĀNA (100 QUYỂN)
- ❖ BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT - TẬP I - PHẦN I - CHÚ MINH IV (100 QUYỂN)
- ❖ CHÚ GIẢI THANH TỊNH ĐẠO (100 QUYỂN)
- ❖ CHÚ GIẢI ĐẠI NIỆM XỨ (100 QUYỂN)
- ❖ CHÁNH TẠNG VÔ TỶ PHÁP (**Abhidhamma Piṭaka**)
 - 1) PHÁP TỰ & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
 - 2) PHÂN TÍCH & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH - TẬP II (500 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH - TẬP III (500 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP III (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- ❖ TIẾN TRÌNH THIỀN MINH SÁT TUỆ (100 QUYỂN)
- ❖ GIỚI ĐỨC HIỀN GIẢ KINH (100 QUYỂN)
- ❖ BẢO TẠNG TRÍ TUỆ PHẬT GIÁO (100 QUYỂN)
- ❖ PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ (100 QUYỂN)

❖ ĐẠO HÀNH LAI ĐÁO NÍP BÀN (100 QUYỂN)

