

MAHÀSÌ MEDITATION CENTRE
YANGON - MYANMAR
TRUNG TÂM THIỀN VIỆN MAHASI
YANGON - MIẾN ĐIỆN

DHAMMA DISCOURSES

By Venerable Sayàdaw
ASHIN JATILA

NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO JATILA

Compiled by
Biên Soạn bởi:
U HLA KYAING
President (Hội Trưởng)



Dịch giả: Bhikkhu PASÀDO

BUDDHA SASANA NUGGAHA ORGANIZATION
(Hiệp Hội Cư Sĩ Phật Giáo tại Yangon – Miến Điện)

P. L. 2556 D. L. 2012



Dhamma Discourses by Venerable Sayadaw Ashin Jatila
Translated to Vietnamese with original text in English
by Bhikkhu Pasado.

Copyright © 2012 by Bhikkhu Pasado.

All rights reserved.

ISBN 978-1-4675-5211-0

November 2012.

Published by Library of Catudisa Sangha Vihara
5044 Old Shipps Store Rd, Bealeton, VA 22712, USA.

Printed by Focus Digital Publishing,
Annandale, VA 22003, USA.

**BUDDHA SÀSANA NUGGAHA
ORGANIZATION
MAHÀSÌ MEDITATION CENTRE
YANGON – MYANMAR**

**HIỆP HỘI CƯ SĨ PHẬT GIÁO
TRUNG TÂM THIỀN VIỆN MAHÀSÌ
YANGON – MIẾN ĐIỆN**

**COMPILER'S PREFACE
LỜI MỞ ĐẦU CỦA BIÊN SOẠN VIÊN**

People of this twentieth century are not easily satisfied with superficial answers given in their Religious Books or by their Elders over the problems confronting mankind in this transient world.

Con người của thế kỷ hai mươi này không dễ gì hài lòng với những câu trả lời nông cạn được đưa ra trong những quyển sách thuộc Tôn Giáo hoặc do bởi những bậc cao niên của họ liên quan đến những vấn đề đối đầu với nhân loại trong thế gian ngắn ngủi này.

Quest for knowledge, book knowledge, scientific knowledge, religious knowledge, Vipassanà Insight

Những Pháp Thoại của Ngài Đại Trưởng Lão Jatila 5

knowledge, Enlightenment knowledge or any kind of knowledge unknown to them are topics of investigation for now and the present moment.

Đi tìm kiếm kiến thức, kiến thức sách vở, kiến thức khoa học, kiến thức tôn giáo, kiến thức Thiền Minh Sát Tuệ, kiến thức Giác Ngộ hoặc bất kỳ loại kiến thức nào chưa được biết đến đối với họ, là những đề tài của việc tra cứu cho ngay bây giờ và khoảnh khắc hiện tại.

Satipatthana Vipassana Bhavana (Insight Meditation through mindfulness) is also a new field to which the westerners are very much attracted. The Venerable Mahasi Nayaka Sayadaw U Jatila Mahathera, the eminent Meditation Master of Mahasi Meditation Centre, Yangon – Myanmar undertook several memorable Dhammadhuta missions to America, Britain, Europe, Srilanka and South Korea.

Tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ (Thiền Tuệ Giác thông qua Chánh Niệm) cũng là một tân lĩnh địa mà những người phương Tây đã bị thu hút rất nhiều. Ngài Đại Trưởng Lão Hướng Dẫn Viên Mahasi U Jatila, một vị Thiền Sư kỳ tài của Trung Tâm Thiền Viện Mahasi tại Yangon – Miến Điện đã đảm nhiệm một số nhiệm vụ phụng sự Phật Pháp đáng ghi nhớ tại Hoa Kỳ, Anh Quốc, Âu Châu, Tích Lan và Nam Hàn.

The audiences who heard the Venerable Mahasi Nayaka Sayadaw's Dhamma Talk on Vipassana Meditation were greatly interested experience the Path of Enlightenment and Deliverance.

Những khán thính giả đã rất là hoan hỷ những kinh nghiệm về Con Đường Giác Ngộ và Giải Thoát, khi được

nghe những Pháp Thoại của Ngài Trưởng Lão Hướng Dẫn Viên Mahàsi về Thiền Minh Sát.

Since then many foreigner meditators from all parts of the world came to Mahàsi Yeikthà (Meditation Centre) in Yangon for meditation and the burden of supervision of these meditators fell on the Venerable Nayaka Sayàdaw U Jatila, the disciple to the Most Venerable Mahàsi Sayàdaw.

Kể từ đó rất nhiều thiền giả ngoại quốc từ tất cả các nơi trên thế giới đã đi đến Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi tại Yangon để thiền định và gánh nặng của việc giám thị vào những thiền giả đã trút lên Ngài Trưởng Lão Hướng Dẫn Viên U Jatila, người đệ tử của Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsi.

Venerable Nayaka Sayàdaw U Jatila has also to accept the invitations from various countries for supervision of Retreats sometimes comprising of one hundred and over meditators at a time.

Ngài Trưởng Lão Hướng Dẫn Viên U Jatila cũng đã nhận lời thỉnh mời từ các quốc gia khác nhau cho những Khóa Tu Học, đôi khi gồm một trăm thiền giả và hơn nữa trong cùng một thời gian.

Venerable Nayaka Sayàdaw U Jatila had to teach many meditators in Yangon Mahàsi Meditation Centre from the United States, U.K., France, Switzerland, Netherlands, Canada, Italy, Australia, New Zealand, Thailand, Taiwan, China F.R.G., Nepal, Malaysia, Japan and Srilanka, etc.

Ngài Trưởng Lão Hướng Dẫn Viên U Jatila đã giảng dạy rất nhiều thiền giả từ các quốc gia Hoa Kỳ, Anh Quốc, Pháp, Thụy Sĩ, Hà Lan, Canada, Italy, Úc Châu, Tân Tây Lan, Thailand, Đài Loan, Trung Hoa F.R.G., Nepal,

Malaysia, Nhật Bản và Tích Lan, v.v. tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsì, Yangon - Miến Điện.

These Dhamma Talks were delivered in Foreign Dhammadhuta mission and to the foreigner meditators at Mahàsì Meditation Centre, by Venerable Nayaka Sayàdaw U Jatila.

Những Pháp Thoại này đã được truyền tải trong nhiệm vụ phụng sự Phật Pháp ngoại quốc và đến những thiền giả ngoại quốc tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsì, do bởi Ngài Trưởng Lão Hướng Dẫn Viên U Jatila.

We shall be greatly gratified if the foreigner meditators who are not familiar with Myanmar language, can benefit in some way from this series in their quest for true Dhamma.

Chúng tôi sẽ vô cùng hoan hỷ nếu những thiền giả ngoại quốc là những người không quen thuộc với ngôn ngữ Miến Điện, có thể hưởng được lợi ích trong một vài phương thức từ một loạt Pháp Thoại này cho việc đi tìm Chánh Pháp cho chính mình.

*With Mettā,
(Universal Unbounded Loving Kindness To All)
HLA KYAING,
President,
Buddha Sàsana Nuggaha Organization.
Yangon, the 22th December 1998.
Với lòng Từ Ái,
(Từ Ái đến tất cả cùng khắp thế gian)
HLA KYAING,
Hội Trưởng,*

Hiệp Hội Cư Sĩ Phật Giáo.

Yangon, ngày 22 Tháng 12 năm 1998

Những Pháp Thoại của Ngài Trưởng Lão Jatila



A Short Biography of Venerable
Sayadaw U JATILA
Tóm Lược Tiểu Sử của Ngài
Đại Trưởng Lão JATILA

Venerable Sayadaw U Jatila was born in Kadaw village, Myingyan, Upper Burma, on 26th November 1935. His parents were U Mya Gyi and Daw Phwa Thit.

Ngài Đại Trưởng Lão Jatila được sanh ra tại làng Kadaw, Myingyan, thuộc Thượng Phần Miến Điện, vào ngày 26 tháng Mười Một năm 1935. Song Thân của Ngài là Ông Mya Gyi và Bà Phwa Thit.

He began his basic education at the local monastery on attaining the age of given under the tutelage of Sayadaw U Uttara and at the age of 10 he was initiated there as a Samanera (novice) receiving the name of Shin Jatila.

Khi đến tuổi thích hợp, Ngài khởi sự thọ nền giáo dục cơ bản tại một tu viện địa phương, dưới sự giám hộ của Ngài Đại Trưởng Lão Uttara. Và lên đến tuổi 10, Ngài được thọ giới Sa Di (Samanera – Người mới tu) với Pháp Danh là JATILA.

In 1956, he proceeded to the Sagaing Hills, a place noted for its priminnence as a seat of Buddhist Learning, and studied the Canonical Texts and the Pakù kabgyage under the able guidance of Venerable Vicàrinda and other prominent teachers.

Vào năm 1956, Ngài đã đi tới Sagaing Hills, một địa danh được ghi nhận là nền Phật Học tọa lạc, và đã tu học những giáo điển trúc nghiệm cùng với những Pháp môn, dưới sự dẫn dắt của Ngài Đại Trưởng Lão Vicàrinda và với những Giáo Sư tài danh khác.

In that year, he passed the Government Abhidhamma Examination (Lower Grade) and in the following year, he passed both the Middle Grade and Higher Grade, and Vinaya Examinations held by the Government.

Trong năm đó, Ngài đã trải qua cuộc khảo thí Vô Tỷ Pháp (Sơ Cấp) do chánh phủ tổ chức, và trong năm tiếp nối, Ngài đã trải qua cả hai cuộc khảo thí Trung Cấp và Cao Cấp cùng với cuộc khảo thí Tạng Luật được tổ chức do bởi chánh phủ.

Venerable Ashin Jatila received the higher ordination and was admitted in to the Bhikkhu Sangha on 24th July, 1955. After ordination, he continued his studies and passed three higher examination relating to the Canonical Texts, held under the auspices of the Religious Affairs Ministry, winning the title Sàsanadhaja Siripavara Dhammàcariya (Vinaya Pàlipàragù), during the period from 1959 to 1961.

Ngài Đại Trưởng Lão Jatila đã tiếp thọ Đại Giới và được thâm nhận vào Tăng Đoàn Tỳ Khưu vào ngày 24 tháng Bảy năm 1955. Sau Lễ thọ giới, Ngài tiếp tục việc tu

học và đã trải qua ba cuộc khảo thí Cao Cấp liên quan đến những giáo điển trắc nghiệm, được tổ chức dưới sự bảo trợ của Bộ Tôn Giáo, và đã đoạt cấp danh hiệu Tối Ưu Pháp Sư Phật Giáo (Giáo Thọ Pàli ngữ Tạng Luật), trong suốt thời gian từ 1959 cho đến 1961.

In 1966, he came to Mahasi Sàsana Yeiktha and practiced intensive meditation under the guidance of the Kammattàhàncariya Sayadaw U Panditabhivamsa, a deputy of the most Venerable Mahàsi Sayadaw.

Vào năm 1966, Ngài đã đi tới Trung Tâm Thiền Viện Mahasi và tu tập chuyên sâu pháp môn thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại Trưởng Lão Pandita, một Giáo Thọ Nghiệp Xứ và là Phụ Tá của Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsi.

After the successful completion of the Vipassanà Meditation course, he returned to the Sagaing Hills where he served as a Pàli Lecturer at the Pàli University for three years.

Sau khi hoàn thành viên mãn khóa tu học Thiền Minh Sát, Ngài trở lại Sagaing Hills và tại nơi đó, Ngài phục vụ như một Giảng Viên Pàli ngữ tại Đại Học Đường Pàli trong ba năm.

In 1969, he went to Pyinmana, a town about 200 miles from Rangoon to organise a Mahàsi Meditation centre and served as the Kammattàhàncariya Nàyaka Sayadaw of the Pyinmana Mahàsi branch for twenty years.

Đến năm 1969, Ngài đi tới Pyinmana, một thị trấn cách Rangoon khoảng 200 dặm, để tổ chức một Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi và Ngài đã phục vụ như một vị Giáo

Thọ Trưởng Lão Hướng Dẫn Nghiệp Xứ của chi nhánh Thiền Viện Mahàsi Pyinmana trong hai mươi năm.

For the Last 15 years, he has been the President of the All Burma Mahàsi Dhammakathikà (Itinerant Dhamma Lecturers) Association. He was elected Joint General Secretary of the All Burma Mahàsi Sangha Council in 1988.

Vào những 15 năm sau cùng, Ngài đã trở thành Hội Trưởng của tất cả Thuyết Giảng Sư Miến Điện thuộc Hiệp Hội Mahàsi (Thuyết Giảng Sư lưu động). Đến năm 1988, Ngài đã được bình bầu làm Tổng Thư Ký Liên Hợp của tất cả Hội Đồng Miến Điện Tăng Đoàn Mahàsi.

At present, Venerable Sayadaw U Jatila is actively engaged as a member of the Governing Council of Kammatthànàcariyas in addition to his primary duty as a Meditation Instructor to foreign yogis in Mahàsi Sàsana Yeikthà, Rangoon, Myanmar.

Ngày nay, Ngài Đại Trưởng Lão U Jatila đang tích cực tham gia như một thành viên của Hội Đồng Quản Trị các Giáo Thọ Nghiệp Xứ, thêm vào đó nhiệm vụ chánh yếu của Ngài là một Hướng Dẫn Viên Thiền cho những hành giả ngoại quốc tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi, Rangoon, Miến Điện.

[] [] []

MỤC LỤC

NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI

TRƯỞNG LÃO JATILA

NỘI DUNG

1/ <i>Mahàsi Vipassanà Meditation method</i>	
Phương pháp Thiền Minh Sát Mahàsi	16
2/ <i>Do and Don't for Meditators.</i>	
Những điều nên làm và không nên làm cho những Thiền giả ..	34
3/ <i>The Most Important Matter in Life</i>	
Vấn đề tối quan trọng trong đời sống	50
4/ <i>Contemplation of all phenomena from six sense doors</i>	
Thẩm sát tất cả hiện tượng từ sáu giác quan.....	68
5/ <i>Your body is the place to search for the Dhamma</i>	
Xác thân của bạn là nơi tìm cầu của Giáo Pháp	85
6/ <i>Four types of people</i>	
Bốn hạng loại người	101
7/ <i>Dhamma talk on Sampajanna</i>	
Pháp Thoại về Tỉnh Giác	110
8/ <i>The benefits of Meditation</i>	

Những lợi ích của Thiền Định	126
<i>9/ Importance of Balanced Faculties in Meditation</i>	
Tầm quan trọng của sự điều ngự những năng lực trong Thiền Định	148
<i>10/ The Basic Principles for All Buddhists</i>	
Những nguyên tắc cơ bản của tất cả Phật Tử.....	164
<i>11/ Three Kinds of Persons</i>	
Ba hạng loại người	183
<i>12/ Five Qualities of a Meditator</i>	
Năm phẩm chất của một Thiền Giả	199
<i>13/ Full results occur only when time is ripe</i>	
Những quả báo trọn vẹn chỉ hiện bày khi thời gian đã chín mùi	217
<i>14/ Sīla Vanta Sutta</i>	
Kinh Giới Đức Hiền Giả	234
<i>15/ Four Great Elements</i>	
Tứ Yếu Tố Đại Hiền	253
<i>16/ Those who can differentiate “Cause and Effect” is a Cūla Sotapanna</i>	
Những hành giả nào có thể phân biệt “Nhân và Quả” là một Tiểu Tu Đà Hườn (Tiểu Thất Lai)	268
<i>17/ Dhamma Therapy for Human Illness</i>	
Giáo Pháp trị liệu cho Bệnh Nhân	284
<i>18/ The four Paths of preference (Part I).</i>	
Tứ Đạo Sở Thích (Phần I)	293
<i>19/ The four Paths of preference (Part II)</i>	
Tứ Đạo Sở Thích (Phần II)	309
<i>20/ The four Paths of preference (Part III)</i>	
Tứ Đạo Sở Thích (Phần III)	328
<i>21/ The four Paths of preference (Part IV)</i>	

Tứ Đạo Sở Thích (Phần IV)	341
22/ <i>Sīla Visuddhi (Purification of Conduct)</i>	
Giới Thanh Tịnh (Sự thanh lọc về Giới Hạnh)	356
23/ <i>Citta Visuddhi (Purity of Mind)</i>	
Tâm Thanh Tịnh (Sự Tinh Khiết Tâm Thức).....	369
24/ <i>Ditthi Visuddhi (Purity of Vision)</i>	
Kiến Thanh Tịnh (Sự Tinh Khiết Kiến Thi)	385
25/ <i>Kankhàvitarana Visuddhi (Purity of transcending doubt)</i>	
Đoạn Nghi Thanh Tịnh (Sự Tinh Khiết Siêu Nghiệm Hoài Nghi)	403
26/ <i>Three Kinds of Magga</i>	
Ba thể loại về Đạo.....	421
27/ The definition of Nibbàna	
Định nghĩa về Níp Bàn	436
28/ <i>The Four Auspicious Wheels</i>	
Tứ Luân Kiết Tường	452



MAHÀSÌ VIPASSANA MEDITATION
METHOD
PHƯƠNG PHÁP THIỀN MINH SÁT
MAHÀSÌ

The subject of today's Dhamma talk is Vipassanà Meditation method as expounded by Most Venerable Mahàsi Mahà Thera, Aggamahàpandita U Sobhana, the Founder of Mahàsi Meditation Centre.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là Phương Pháp Thiền Minh Sát, như đã được giảng giải chi tiết do bởi Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsi, Thượng Thủ Đại Trí Tuệ U Sobhana, người sáng lập Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi.

The Most Venerable Mahàsi Mahà Thera had adopted a simple method of noting the rising and falling of the abdomen after he had studied and sifted the various discourses from all the scriptures of Buddha's Dhamma.

Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsi đã áp dụng một phương pháp đơn giản về việc chú niệm phồng lên và xẹp

xuống của bụng, sau khi Ngài đã nghiên cứu và chọn lọc rất nhiều Pháp Thoại khác nhau từ tất cả những giáo điển của Phật Pháp.

For the easy understanding of the Dhamma by man-on-the-street, Mahà Thera had devised a method of questions and answers. The first question posed is: “what is to be contemplated to gain Vipassanà Nàna?”.

Để cho việc hiểu biết về Phật Pháp một cách thuận lợi và dễ dàng, Đại Trưởng Lão đã nghĩ ra một phương pháp VẤN và ĐÁP. Câu hỏi đầu tiên được đặt ra là: **“Điều chi đã được thẩm sát để thành đạt Tuệ Minh Sát?”.**

The word Vipassanà has come into vogue recently. Everybody quoted the word “Vipassanà” very widely.

Từ ngữ Vipassanà (Minh Sát) hiện đang rất được phổ biến. Mọi người đều trích dẫn từ ngữ Vipassanà (Minh Sát) rất rộng rãi.

The word “Vipassanà” means noting the impermanent characteristics of phenomena. By noting thus ten kinds of Vipassanà Nàna is achieved. There are Sammasana Nàna, Udayabbaya Nàna, Bhanga Nàna, Bhaya Nàna, Àdìnava Nàna, Nibbida Nàna, Mincitu Kamyata Nàna, Patisankhà Nàna, Sankhàrupekkhà Nàna and Anuloma Nàna. The total of these Vipassanà Nàna is ten.

Từ ngữ “Vipassanà” (Minh Sát) có ý nghĩa là chú niệm đặc tính Vô Thường của hiện tượng. Bằng cách chú niệm như vậy, Thập Tuệ Minh Sát được chứng đạt. Đó là: Phổ Thông Trí, Sanh Diệt Trí, Hoại Diệt Trí, Bối Úy Trí (Họa Hoạn Trí), Quá Hoạn Trí, Yểm Ly Trí (Phiền Yểm Trí), Dục Thoát Trí, Quyết Ly Trí (Giãn Trạch Trí), Hành

Xã Trí và Thuận Tùng Trí (Thuận Lưu Trí). Tổng cộng những Tuệ Minh Sát này là mười.

Then the question arises. How do you categorize Nàma-Rùpa Pariccheda Nàna and Paccaya Pariggaha Nàna, the first two Nànas meditators experienced at the beginning of the practice? These two Nànas are to be included as Vipassanà Nàna because the effect of the name is reflected in the cause.

Thế rồi, câu hỏi được đặt ra. Làm thế nào bạn phân loại được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc và Tuệ Thủ Chấp Duyên Sinh, hai loại Tuệ Trí đầu tiên mà hành giả có được kinh nghiệm vào ngay lúc ban đầu của sự tu tập? Cả hai loại Tuệ Trí này được bao gồm như là Tuệ Minh Sát vì lẽ kết quả của danh xung đã được phản ánh ngay nhân tạo tác.

Therefore, here, the ten Nànaa starting from Sammasana Nàna and ending in Anuloma Nàna can be counted directly as Vipassanà Nànas. Nàma – Rùpa Pariccheda Nàna and Paccaya Pariggaha Nàna are to be included into Vipassanà Nàna indirectly.

Như thế, tại đây, Thập Tuệ Trí khởi phát từ Phổ Thông Trí và chấm dứt tại Thuận Tùng Trí có thể được tính là Tuệ Minh Sát một cách trực tiếp. Còn Tuệ Phân Biệt Danh Sắc và Tuệ Thủ Chấp Duyên Sinh thì được kể vào trong Tuệ Minh Sát một cách gián tiếp.

The alternative interpretations is in the word “Vipassanà” in Pàli, the prefix “Vi” has no direct meaning only, “Passanà” has the direct meaning of contemplation. Nàma Rùpa Pariccheda Nàna is the knowledge that distinguishes between mind and matter.

Những lời giải thích khác biệt ở trong từ ngữ Pàli “Vipassanà” (Minh Sát), tiếp đầu ngữ “Vi” một cách trực

tiếp quả thật là vô nghĩa, “Passanà” lại có ý nghĩa trực tiếp là sự thẩm sát. Tuệ Phân Biệt Danh Sắc là tuệ liễu tri về sự phân biệt giữa Danh và Sắc.

Paccaya Pariggaha Nàna is the knowledge that distinguishes between cause and effect. Sammasana Nàna is the knowledge of the impermanence, suffering and insubstantiality of mind and matter, and Udayabbaya Nàna is attained by perceiving the arising and passing away of all phenomena. The other way of counting is direct from Nàma Rùpa Pariccheda Nàna to Anuloma Nàna as Vipassanà Nànas.

Tuệ Thủ Chấp Duyên Sinh là tuệ liễu tri về sự phân biệt giữa Nhân và Quả. **Phổ Thông Tuệ** là tuệ liễu tri về Vô Thường, Khổ Đau và Phi Hiện Thực (giả tạm) của Danh và Sắc, và Sanh Diệt Trí được chứng đạt do bởi nhận thức sự phát sinh và hoại diệt của các hiện tượng. Một đường lối tính khác về Tuệ Minh Sát là đếm trực tiếp kể từ **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc** cho tới **Thuận Tùng Tuệ**.

The method of counting is not so important. The important thing is how to master the Vipassanà bhàvanà. So the answer to the first question of “what is to be contemplated to gain Vipassanà Nàna?” is the contemplation of (Upàdànak – khandhà) the five groups of clinging.

Phương pháp tính đếm quả thật không quan trọng lắm. Điều quan trọng là làm thế nào để thấu triệt được việc tu tập Thiền Minh Sát. Vì vậy, câu trả lời cho câu hỏi đầu tiên về **“Điều chi đã được thẩm sát để thành đạt Tuệ Minh Sát?”** là sự thẩm sát về (Ngũ Thủ Uẩn) năm nhóm chấp thủ (bám giữ lấy).

The simple answer to the question is contemplation of the five groups of Rùpa and Nàma which are liable to clinging (if not contemplated at the moment of arising). The five “Groups of Upàdànakkhandhà” or Groups of Clinging are:

- 1. Rùpakkhandhà (the Corporeality group)*
- 2. Vedanàkkhandhà (the Feeling group)*
- 3. Sannàkkhandhà (the Perception group)*
- 4. Sankhàràkkhandhà (the Mental-Formations group)*
- 5. Vinnàkkhandhà (the Consciousness group).*

Câu trả lời đơn giản cho câu hỏi là sự thẩm sát về năm nhóm của Danh và Sắc có liên hệ đến việc bám giữ lấy (nếu không thẩm sát ngay sát na khởi sinh). Năm nhóm “Thủ Uẩn” hoặc Những nhóm bám giữ lấy, là:

1. Sắc Uẩn (nhóm cấu tạo vật chất)
2. Thọ Uẩn (nhóm cảm giác)
3. Tưởng Uẩn (nhóm tri giác)
4. Hành Uẩn (nhóm hình thành tinh thần)
5. Thức Uẩn (nhóm nhận thức).

If the meditator does not realise that we human beings consist of these five groups (of existence), the belief in an Ego – entity or Personality such as Atta or I or me, men or women, etc. as real is accepted with firm determination. Therefore these five Upàdànakkhandhàs are to be contemplated with the right view and right understanding.

Nếu thiền giả không nhận ra được con người chúng ta bao gồm của năm nhóm này (của kiếp sống), niềm tin trong một Thực Ngã hay một Bản Ngã, như một Hữu Ngã hoặc Tôi hoặc Ta, đàn ông hay đàn bà, v.v. như thực vậy được nhìn nhận với một xác định kiên quyết. Do đó, Ngũ

Thủ Uẩn này phải được thẩm sát với Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

How do meditators contemplated with right view? Do meditators have to look oneself in the mirror? Or do meditators have to scrutinize the other person's body? The contemplation of one's own body is what the meditators are practicing now.

Làm thế nào những thiền giả thẩm sát được với Chánh Kiến? Có phải các thiền giả tự nhìn chính mình ở trong gương soi? Hoặc là những thiền giả có sự thẩm sát kỹ lưỡng ở cơ thể của người khác? Những gì mà thiền giả đang tu tập ngay hiện tại, chính là sự thẩm sát về tự ngã của mình.

When meditators are doing walking meditation, noting of left step, right step or lifting, moving dropping and so forth are contemplating of one's own bodily action as instructed in Satipatthana Sutta “Gacchantovā Gacchāmiti, Pàjānāti”.

Khi những thiền giả đang tu tập Thiền Hành, sự chú niệm về trái bước, phải bước hoặc nhấc lên, di chuyển, hạ xuống và v.v. chính là đang thẩm sát về hành động của bản ngã, như được hướng dẫn trong bài kinh Niệm Xứ “**Bước đi, tuệ tri – bước đi**”.

When meditators note left step stepping action is Rūpàupàdànaḁkkaḁdhà, feeling of good or bad is Vedanàupàdànaḁkkaḁdhà, taking note is Sannàupàdànaḁkkaḁdhà. Making effort to take step is Sankhàra upàdànaḁkkaḁdhà, and the knowing mind is Vinnànaupàdànaḁkkaḁdhà. These constitute contemplation of the five groups of clinging.

Khi những thiền giả chú niệm về trái bước, hành động bước là Sắc Thủ Uẩn, cảm giác về Thiện hay Bất Thiện là Thọ Thủ Uẩn, thực hiện chú niệm là Tưởng Thủ Uẩn. Cố gắng để bước đi là Hành Thủ Uẩn, và sự hiểu biết của Tâm thức là Thức Thủ Uẩn. Đây là sự thẩm sát về sự hình thành của năm nhóm chấp thủ.

If the meditators do not contemplate in this right view, the meditators come to think I am taking the steps, my legs are making steps, knowing the movement is I, which is mere illusion. This is clinging to the five groups of Upàdànakkhandhà. When practicing sitting meditation, the meditator notes “sitting, touching, sitting, touching”.

Nếu những thiền giả không có thẩm sát với Chánh Kiến này, thì những thiền giả đi đến nghĩ suy “Tôi đang bước đi”, “đôi chân của tôi đang tạo những bước đi”, nhận thức sự chuyển động là Tôi, mà đó chỉ là thuần túy ảo tưởng. Đây là sự chấp thủ vào năm nhóm của Thủ Uẩn. Khi tu tập về Thiền Tọa, thiền giả chú niệm “ngồi, đụng, ngồi, đụng”.

The sitting posture is Rùpakkhandhà, feeling of good or bad is Vedanàkkhandhà, making note is Sannàkkhandhà, making effort to note is Sankhàrakkhandhà, and the knowing mind is Vinnànakkhandhà.

Oai nghi ngồi là Sắc Uẩn, cảm giác về Thiện hay Bất Thiện là Thọ Uẩn, tạo sự chú niệm là Tưởng Uẩn, cố gắng để chú niệm là Hành Uẩn và sự hiểu biết của Tâm thức là Thức Uẩn.

When noting the rising and falling of the abdomen, the rising and falling of abdomen is Rùpakkhandhà, feeling good or bad is Vedanàkkhandhà, making note is Sannàkkhandhà, making effort to breathe in is Sankhàrakkhandhà, and the

knowing mind is Vinnàkkhandhà. These constitute contemplation of the five groups of clinging.

Khi chú niệm sự phòng lên và xộp xuống của bụng, thì sự lên xuống của bụng là Sắc Uẩn, cảm giác về Thiện hay Bất Thiện là Thọ Uẩn, tạo sự chú niệm là Tưởng Uẩn, cố gắng để hít thở vào là Hành Uẩn, và sự hiểu biết của Tâm thức là Thức Uẩn. Đây là sự thâm sát về sự hình thành của năm nhóm chấp thủ.

The same applies to hearing, seeing, etc. Therefore, all the practices of noting left step, right step, lifting, moving, dropping, rising, falling of the abdomen, noting of hearing, seeing, and so forth are contemplation of the five khandhà. This is regarded as “contemplation of the five Upàdànakkhanda with right view”.

Áp dụng tương tự cho việc nghe, việc thấy, v.v.. Do đó, tất cả mọi tu tập về sự chú niệm trái bước, phải bước, nhắc lên, duỗi ra, hạ xuống, phòng lên, xộp xuống của bụng, sự chú niệm về việc nghe, việc thấy, và v.v.. chính là sự thâm sát về Ngũ Uẩn. Điều này được coi như là “sự thâm sát về Ngũ Thủ Uẩn” với Chánh Kiến.

When practising walking meditation, noting left step, right step or lifting, dropping or lifting, moving, dropping is correct. When walking, if the meditators note rùpa, nàma, rùpa, nàma, etc. it is not necessary. It is wrong. Do not note as arising and passing away also. Just note the real action, the real movement at the time of occurring at the present moment. The other mental and physical phenomena are also to be noted from moment to moment.

Khi tu tập Thiền Hành, sự chú niệm về trái bước, phải bước hoặc nhắc lên, hạ xuống hoặc nhắc lên, duỗi ra,

hạ xuống là chính xác. Khi Thiền Hành, nếu những thiền giả chú niệm là Sắc, Danh, Sắc, Danh, v.v. quả thật không cần thiết. Đó là sai lầm. Cũng không cần chú niệm về sự khởi sinh và hoại diệt. Chỉ cần chú niệm chính thực hành động, chính thực động tác vào chính ngay thời gian hiện tại đang hiện bày. Những hiện tượng khác về tâm lý và thể chất cũng được chú niệm trong từng mỗi khoảnh khắc thời gian.

“Why and when is the contemplation?”. *The first part says why do meditators contemplate on the five khandhas. Is the aim to get promotion? Is the aim to get more increase in salary? Is the aim to be healthy?*

“Tại sao và khi nào có được sự thâm sát?” Phần đầu tiên nói đến tại sao những thiền giả thâm sát vào Ngũ Uẩn. Có phải mục tiêu để được thăng tiến? Có phải mục tiêu để có được tăng thêm lương bổng? Có phải mục tiêu để có được sức khỏe?

The second part of the question deals when do meditators have to contemplate. Is it the past or the present or the future? The answer is “To prevent the clinging, contemplation must be done at the time of occurring”.

Để giải quyết phần hai của câu hỏi là khi nào những thiền giả có sự thâm sát. Đó có phải là quá khứ hoặc hiện tại hoặc vị lai? Câu trả lời là “Để ngăn ngừa sự chấp thủ, sự thâm sát cần phải được thực hiện ngay thời điểm đang hiện bày”.

If meditators contemplate at the time of rising, falling, moving, seeing, hearing, eating, then only the clinging can be prevented. In the Satipatthàna Sutta, it is said “Kāye-Kāyā nupassiviharati Àtāpì-Sampajāno-

Satimà Vineyya Loke-Abhijjhà Domanassam, etc...” was mentioned.

Nếu các thiền giả thẩm sát ngay thời điểm của việc phồng lên, việc xẹp xuống, việc di chuyển, việc thấy, việc nghe, việc ăn, chỉ có như thế có thể ngăn ngừa được sự chấp thủ. Trong bài Kinh Niệm Xứ có nói **“Quán thân trên thân, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm, sau khi chế ngự tham ưu ở đời, v.v..”** đã được đề cập đến.

The meaning is— the meditator has to note the physical phenomena at the time of occurring to prevent the formation of attachment, greed or anger. The meditator has to note at the present moment of occurring to prevent.

Có ý nghĩa là— thiền giả cần phải chú niệm hiện tượng thể chất ngay sát na đang hiện bày để ngăn ngừa sự hình thành việc chấp thủ, tham ái hoặc sân hận. Thiền giả cần phải chú niệm ngay thời gian đang hiện bày để ngăn ngừa.

The meditator has to note the mental phenomena at the time of occurring. If it is not noted at the time of occurring greed, anger, and clinging to the mental phenomena will develop.

Thiền giả cần phải chú niệm hiện tượng tâm lý ngay sát na đang hiện bày. Nếu không có sự chú niệm ngay sát na đang hiện bày thì tham ái, sân hận, và sự chấp thủ vào hiện tượng tâm lý sẽ được phát triển.

*The same applies to feeling. The feeling should be noted at the time of occurring to prevent greed, anger and clinging in the feeling. The same applies to mental formations, mental formations should be noted at the time of occurring to prevent development of greed, anger, clinging, etc. Therefore, **why and when is the***

contemplation to be practiced? Is answered as “to prevent clinging, greed, anger, all mental and physical phenomena should be contemplated at the moment of occurring, at the moment of arising.

Áp dụng tương tự với sự cảm giác (thọ). Sự cảm giác (thọ) cần phải chú niệm ngay sát na đang hiện bày để ngăn ngừa tham ái, sân hận và sự chấp thủ vào cảm giác (thọ). Áp dụng tương tự với những sự hình thành tinh thần (hành uẩn), những sự hình thành tinh thần cần phải chú niệm ngay sát na đang hiện bày để ngăn ngừa sự phát triển của tham ái, sân hận, chấp thủ, v.v. Như thế, **tại sao và khi nào sự thẩm sát được tu tập?** Được trả lời là “để ngăn ngừa chấp thủ, tham ái, sân hận, mọi hiện tượng tâm lý và thể chất cần phải được chú niệm ngay sát na đang hiện bày, ngay sát na đang sanh khởi.

“If one fails to contemplate at the moment of occurring, clinging will develop”. For instance, when hearing the sound if one fails to note, the attachment to the pleasant sound may develop. If one fails to contemplate on seeing, the clinging to the beautiful sight and handsome appearance may develop. Afterwards one may assume these groups of khandhà are good, beautiful and permanent. One also asserts that the hearing, the seeing is I, it belongs to me, etc...

“Nếu một ai lãng quên việc thẩm sát ngay sát na đang hiện bày, sự chấp thủ sẽ phát triển. Ví như, nếu một ai thất niệm ngay khi đang nghe một âm thanh, sự chấp thủ vào âm thanh ưa thích có thể phát triển. Nếu một ai lãng quên việc thẩm sát trong việc nhìn thấy, sự chấp thủ vào cảnh quan mỹ lệ và ngoại hình xinh đẹp có thể phát triển. Sau đó, người ta có thể nhận thấy rằng những nhóm Uẩn này là tốt, xinh đẹp và thường hằng. Người ta cũng khẳng

định việc đang nghe, việc đang thấy là Tôi, nó thuộc về của tôi, v.v...

To avoid such illusion one has to contemplate every occurrence of Nàma–Rùpa (mind and matter) so that the clinging will also disappear. So if meditator notes every mental and physical phenomena, he realizes that what arises inevitably passes away are Rùpa and Nàma and there will be no clinging. Therefore, meditators should note every phenomena moment to moment at the time of occurring and dispel the belief in an Ego– entity or Personality.

Nhằm tránh xa tình trạng ảo tưởng như thế, người ta phải thâm sát từng mỗi diễn biến của Danh–Sắc (tâm lý và thể chất) để cho sự chấp thủ cũng có thể biến mất. Như thế, nếu thiền giả chú niệm từng mỗi hiện tượng tâm lý và thể chất, họ sẽ nhận ra rằng những gì khởi sinh tất không thể tránh được hoại diệt, chỉ là Sắc và Danh, và sẽ không còn chấp thủ vào đó nữa. Do đó, những thiền giả cần phải chú niệm từng mỗi hiện tượng trong từng mỗi khoảnh khắc, ngay sát na đang hiện bày và xua tan niềm tin trong một Thực Ngã hay một Bản Ngã.

If meditators contemplate as such they realised that everything is impermanent and full of suffering by their own insight knowledge. This does not imply that the meditator will realise the insight knowledge immediately.

Nếu những thiền giả thâm sát như thế, với Tuệ Giác của chính mình, họ nhận thức được rằng mọi sự vật là vô thường và hoàn toàn khổ đau. Điều này không ngụ ý nói rằng thiền giả nhất thời sẽ nhận thức được Tuệ Giác.

*After contemplating for sometime, meditator will first comprehend “**Sabhàva Lakkhana**” (natural or unique characteristic) such as stiffness, tension, irritation, pain, etc. When meditators contemplate rising and falling, they know the characteristics of rising and falling process.*

Sau vài lần thăm sát, thiền giả sẽ liễu tri lần đầu tiên “**Đặc tướng Thực Tính**” (thường nhiên hay đặc tướng) như là tê cứng, căng phồng, nhức nhối, đau đớn, v.v.. Khi những thiền giả thăm sát sự phồng lên và xẹp xuống (của bụng), họ thấu hiểu được những đặc tướng của quá trình phồng lên và xẹp xuống.

When meditators contemplate on the Vedanà (the feeling or sensation), they know the characteristics of sensation. If they do not contemplate, they will not know it.

Khi những thiền giả thăm sát về Thọ (cảm giác hay cảm thọ), họ thấu hiểu được những đặc tướng của cảm thọ. Nếu họ không có thăm sát thì họ sẽ bất liễu tri điều này.

*After understanding “**Sabhàva Lakkhana**” (natural or unique characteristic), then meditators will come to know “**Sankhata Lakkhana**” (the trio of moments) i.e. the beginning, the middle, and the end.*

Sau khi thấu hiểu “**Đặc tướng Thực Tính**” (thường nhiên hay đặc tướng), những thiền giả sẽ tiến tới hiểu biết “**Đặc tướng Hữu Vi**” (Tam Thời) tức là bắt đầu (sanh), ngay giữa (trụ), và chấm dứt (diệt).

*After knowing the “**Sankhata Lakkhana**” meditators will come to know “**Sankhata Lakkhana**” common characteristics. When meditators observe properly, they will see each insect moving one after another in a line. After close scrutiny, they will find each insect has head, waist, and tail. So also in the beginning of the*

practice, meditators will know only the general features. When mindfulness matures meditators know the changing conditions moment to moment.

Một khi rõ biết **“Đặc tướng Hữu Vi”**, những thiền giả sẽ tiến tới thấu hiểu đặc tướng phổ quát của **“Đặc tướng Hữu Vi”**. Khi những thiền giả quán sát một cách trung thực, họ sẽ thấy từng mỗi chuyển động sai khác của mỗi một côn trùng trong một hàng. Sau khi quán sát kỹ lưỡng, họ sẽ nhận ra được từng mỗi cái đầu, lưng và đuôi của mỗi côn trùng. Và cũng như thế, khi bắt đầu của sự tu tập, những thiền giả chỉ có thể hiểu biết những đặc tính một cách tổng quát. Đến khi chánh niệm được thuần thực, những thiền giả rõ biết sự thay đổi của những hiện trạng trong từng mỗi khoảnh khắc.

*After more practice, meditators come to know arising and passing away of phenomena. This is comprehension of appearing and dissolving nature of objects. This knowledge leads to the conclusion that everything is impermanent but just arising and passing away of phenomena. Such knowledge is **“Anicca Lakkhana”**. At the same time meditators realise, all that arise and immediately pass away are not worth cherishing and relying on and are therefore suffering. This is **Dukkha Lakkhana**.*

Tu tập nhiều hơn nữa, những thiền giả tiến tới hiểu biết sự khởi sanh và diệt mất của hiện tượng. Đây là sự liễu tri bản chất Sanh và Diệt của mỗi đối tượng. Sự hiểu biết này dẫn đến một kết luận rằng mọi sự vật là vô thường, mà chỉ là sự khởi sanh và hoại diệt của hiện tượng. Như thế sự hiểu biết là **“Đặc tướng Vô Thường”**. Ngay thời gian mà thiền giả nhận biết, mọi hiện tượng khởi sinh và liền hoại diệt đó, thật không đáng ưa thích và không đáng

nương tựa vào, và quả nhiên là đau khổ. Đây là **“Đặc tướng Khổ Đau”**.

*Another realisation is that nothing happens in obedience to meditators will but only its own accord. This is **Anatta Lakkhana**. Now one realizes that the principals of Anicca, Dukkha and Anatta are the main characteristics.*

Một nhận thức khác nữa là mọi diễn biến đã không phục tùng theo những thiên giả mà chỉ hòa hợp bởi chính nó. Đây là **“Đặc tướng Vô Ngã”**. Bây giờ, người ta nhận thức ra rằng chính những sự việc về Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã là những đặc tướng chánh yếu.

The last part of the answer is “If clinging has disappeared the meditators are on the path of Magga and finally realizes Nibbàna”. After meditators have realized Anicca, Dukkha and Anatta they accept the fact that there is no such thing as Ego – entity but changing conditions of Nàma–Rùpa.

Phần cuối của câu trả lời là “Nếu sự chấp thủ đã biến mất, những thiên giả đang trên con đường hành Đạo và cuối cùng chứng tri Níp Bàn”. Sau khi những thiên giả đã thấu triệt được Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã, họ chứng nhận được thực tế rằng không có chi là một Thực Ngã, mà chỉ là những hiện trạng của Danh–Sắc đang thay đổi.

After this realization, meditators proceed with their own contemplation and find that before actual physical movement, the intention precedes the act. Before taking step, intention to take the step precedes the act. When sitting, the intention to sit precedes the act. By this, the meditators come to realise the knowledge that distinguishes between cause and effect.

Bởi sau nhận thức này, những thiền giả tiến hành với sự thâm sát của chính mình, và phát hiện ra được trước sự chuyển động hiện hành của thể chất, tác ý đến trước hành động. Trước khi bước đi, tác ý muốn bước đến trước hành động. Khi ngồi xuống, tác ý muốn ngồi có trước hành động. Với sự việc này, những thiền giả tiến tới chứng tri hiểu biết về sự phân biệt giữa Nhân và Quả.

After knowing the knowledge of cause and effect, meditators find the disappearance of phenomena after each noting. So meditators know all phenomena dissolving by itself.

Sau khi chứng tri hiểu biết về Nhân và Quả, những thiền giả phát hiện sự biến mất của hiện tượng sau từng mỗi chú niệm. Như thế, những thiền giả liễu tri được tất cả hiện tượng tự hoại diệt bởi chính nó.

After discovering dissolving characteristic, meditators successively become aware of the knowledge of misery, wearisomeness on disgust and meditators desire for deliverance. The meditators strive for deliverance and with more deep practice achieve the knowledge that can view psycho –physical phenomena with equanimity.

Theo đuổi sự khám phá của thực tính hoại diệt, những thiền giả trở nên thấu triệt một cách hoàn toàn về sự thống khổ, sự nhàm chán ghê sợ, và những thiền giả tâm cầu sự thoát ly. Nỗ lực cho sự thoát ly và với sự gia công tu tập thâm sâu, những thiền giả chứng đạt Tuệ Giác về hiện tượng tâm sinh lý với tâm quân bình.

At this stage, the meditators have to spread noting the touching points until the touching points contracted or diminish and no physical phenomena remains to be noted. Meditators should not search for the disappearing of

touching points but note the awareness as knowing, knowing. After sometime the awareness become faster and faster, and suddenly attain to the realization of cessation of all phenomenal processes.

Ở giai đoạn này, những thiền giả có thể triển khai sự chú niệm vào những điểm tiếp xúc cho đến những điểm tiếp xúc được thu súc lại hoặc được thu liễm và đến khi không còn tồn tại hiện tượng thể chất để chú niệm. Những thiền giả không nên tìm kiếm sự biến mất của những điểm tiếp xúc, nhưng phải chú niệm vào sự nhận thức như là “nhận biết, nhận biết”. Trải qua một vài lần, sự nhận thức càng trở nên mau lẹ, và thốt nhiên chứng đạt được sự liễu tri của sự diệt tắt mọi diễn tiến của các hiện tượng.

The Buddha said: “All arising things dissolve by itself”. Meditators after a long struggle of noting the arising and passing away of physical and mental phenomena come to realise the cessation and absence of the body mind sankhàrās or phenomena processes. This is the arising of Magga Nàna.

Đức Phật đã nói: **“Mọi Pháp khởi sinh tự hoại diệt bởi chính nó”**. Sau một chuỗi dài nỗ lực chú niệm vào sự Sanh và Diệt của hiện tượng tâm sinh lý, những thiền giả tiến tới thấu triệt sự chấm dứt và diệt mất những Pháp Hữu Vi Thân Tâm hoặc những diễn biến của hiện tượng. Đây là sự khởi sinh của Tuệ Đạo.

When meditators realise the disappearance of all clinging to group of Upàdànakkhanda, meditators are on the path of magga and finally realise Nibbàna.

Ngay khi những thiền giả thấu triệt được sự biến mất của tất cả mọi chấp thủ của nhóm Thủ Uẩn, những

thiền giả đang trên con đường hành Đạo và cuối cùng chúng tri Níp Bàn.

This method of Vipassanà bhàvanà is the only way and should be stored in one's memory forever. The Most Venerable Mahàsì Mahàthera gave instructions that Vipassanà meditation should be practised whenever conditions are conducive. May I conclude this Dhamma Talk by requesting all our meditators to obey the noble instructions of the Most Venerable Mahàsì Mahàthera and by diligent practice of Vipassanà meditation achieve the cessation of all Sankhàrās and attain Nibbàna, the end of all sufferings.

Với phương pháp tu tập Thiền Minh Sát này là con đường duy nhất và cần phải tích hợp thường luôn trong ký ức của chúng ta. Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsì đã hướng dẫn Thiền Minh Sát này thì cần phải tu tập trong bất luận hiện trạng nào đưa tới. Tôi sẽ kết thúc bài Pháp Thoại này với một yêu cầu tất cả những thiền giả chúng ta hãy nên tuân hành theo những sự chỉ dạy cao quý của Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsì và do bởi tinh cần tu tập Thiền Minh Sát ngõ hầu diệt tất mọi Pháp Hữu Vi và chúng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!



DO AND DON'T FOR MEDITATORS LÀM VÀ KHÔNG LÀM CHO NHỮNG THIỀN GIẢ

The Dhamma Talk I am going to deliver today is about “Do and Don’t for the Meditators” or “What to do and What not to do”. The aim of practicing Vipassanà Meditation is to gain Nibbàna. To gain this Insight Wisdom (Vipassanà Nàna) and the status of Sotapannahood, the meditator must strive hard to overcome the there fetters of:

- 1/ Personality belief,*
- 2/ Sceptical doubt and*
- 3/ Attachment to rules and rituals before entry to the stream of Nibbàna and he is called stream–winner (Sotapanna).*

To achieve this Sotàpanna status there require four conditions to be fulfilled.

Pháp Thoại hôm nay Tôi đang truyền tải là vấn đề “Làm và không làm cho những thiên giả” hoặc “Điều nên làm và điều không nên làm”. Mục tiêu của việc tu tập Thiền Minh Sát là thành đạt Níp Bàn. Để thành đạt Tuệ Giác (Tuệ Minh Sát) và tầng Thánh Thất Lai (Tu Đà Hườn), thiên giả cần phải nỗ lực phấn đấu để chiến thắng những kiết sử về:

- 1/ Niềm tin vào Bản Ngã (Thân Kiến),
- 2/ Luồng lự nghi ngờ (Hoài Nghi), và
- 3/ Chấp thủ vào những quy luật và lễ nghi trước khi tiến vào trào lưu của Níp Bàn và vị ấy được gọi là Bạc Dự Lưu (Thất Lai–Tu Đà Hườn).

Để chứng đắc tầng Thánh Thất Lai này, cần phải hội đủ bốn điều kiện để hoàn thành.

The first is to have an experienced and competent teacher. The objective of Vipassanà meditation is not only to be happy in one or two existences, but also to be delivered from the sufferings of all the existences along the Samsàra and to be free from the Samsàra itself. So the most important thing for the gaining of Sotàpannahood is to have a good and competent teacher– the meditation master, having a broader knowledge of Buddhist Scriptures and practical meditation experiences.

Điều thứ nhất là phải có một Giáo Thọ giàu kinh nghiệm và kỹ năng. Mục tiêu của Thiền Minh Sát không phải chỉ được an vui trong một hoặc hai kiếp sống, mà còn được vượt thoát khỏi mọi khổ đau trong tất cả những kiếp sống trải dài theo Thế Luân và tự giải thoát khỏi vòng luân hồi. Như thế điều tối quan trọng để chứng đạt tầng Thánh Thất Lai là phải có một Giáo Thọ giỏi và kỹ năng– một

Thiền Sư đa văn quảng kiến về những giáo điển Phật Pháp và bề dày kinh nghiệm thực tiễn thiền định.

*The second is that the meditator practicing intensive meditation must listen to the instructions and the Dhamma Talks very carefully and attentively so that he may have a great help in the progress of Vipassanà insight meditation. If the meditator pays serious attention to his master and his Dhamma discourse, he can have faith in the practice or **Saddhà** in Pàli, and cannot go astray in the erroneous way. In every serious teaching there is theory and practice.*

Điều thứ hai là những thiền giả tu tập chuyên sâu về thiền, cần phải lắng nghe những lời chỉ dẫn và những Pháp Thoại một cách chăm chú và rất cẩn trọng, như thế vị ấy sẽ có được một sự hỗ trợ rất lớn trong việc tiến tu Thiền Minh Sát Tuệ. Nếu thiền giả lưu tâm để ý đến vị Thiền Sư cùng với những Pháp Thoại một cách nghiêm túc, vị ấy phát khởi niềm tịnh tín trong tu tập hoặc **Đức Tin** trong từ ngữ Pàli, và không thể nào đi lạc vào Tà Đạo. Trong từng mỗi lời giáo huấn nghiêm túc bao gồm cả Pháp Học và Pháp Hành.

On the practical side, the mediator practices walking, sitting, etc. meditation noticing or noting all physical and mental phenomena. He must be well conversant in the theory side also. For example, according to the Buddha's teaching there are only mind and matter, and cause and effect. Reading alone cannot lead to clear understanding, but theory and practice done together will have a clear understanding of the practice as well as theory. To understanding the deep Buddhist Philosophy and the philosophical aspect of the deep practice, the

meditator must listen attentively to the Dhamma Talks. Then only he can grasp the Buddhist philosophy through practice which results in the quick progress of his insight knowledge.

Về phương diện Pháp Hành, thiền giả tu tập Thiền Hành, Thiền Tọa, v.v.. chú tâm thiền định hoặc chú niệm tất cả hiện tượng tâm sinh lý. Vị ấy cũng cần phải sáng suốt rõ biết trong phần Pháp Học. Ví dụ như, nương theo giáo huấn của Đức Phật, thì chỉ có Danh và Sắc, Nhân và Quả. Nếu tự đọc một mình thì quả thật không thể nào dẫn đến sự thấu hiểu rõ ràng, tuy nhiên nếu được thông suốt cùng cả hai Pháp Học và Pháp Hành thì sẽ có sự liễu tri tường tận về Pháp Hành như đã thấu triệt về Pháp Học. Để thấu hiểu Triết Học Phật Giáo thậm thâm vi diệu và khía cạnh triết học của việc tu tập chuyên sâu, thiền giả cần phải lắng nghe một cách cẩn trọng về những Pháp Thoại. Chỉ có như thế, vị ấy mới có thể nắm bắt được triết lý Phật Giáo thông qua việc tu tập với kết quả trong tiến độ mau lẹ chính Tuệ Giác của mình.

The third is to have an honest and straight forward character, in reporting to the teacher. In the course practice, the meditator may sometimes have good noting, and sometimes bad noting. In reporting the experiences, he has to report correctly to the teacher. The meditators in some case report the good side of things they experiences but usually fail to report plainly and frankly the bad side of things. Though the meditator may think that his sitting is not good, but in view of the teacher it may be the opposite. To achieve Vipassanà nàna, insight knowledge, it is not always smooth practice. At the beginning, there is bound to be some difficulty as it is a new field for most meditators. Only after some practice, there can be a little good

experience due to the development of some concentration. After that there will be also bad experience, which can have pessimistic effects on the meditators for quite a long time, and in fact it becomes only good towards the end of practice.

Điều thứ ba phải là người có đức tánh lương thiện và chân thật, trong việc trình Pháp với Thiền Sư. Trong khóa tu tập, thiền giả đôi khi có sự chú niệm tốt, và đôi khi có sự chú niệm xấu. Trong lúc trình Pháp về những kinh nghiệm, vị ấy phải trình báo một cách chính xác đến Thiền Sư. Những thiền giả trong một vài trường hợp trình Pháp, chỉ trình báo về mặt tốt đẹp những điều đã trải qua, tuy nhiên một cách thường lệ, lại thiếu sót trình báo một cách rõ ràng và trung thực về mặt yếu kém của sự việc. Thậm chí, thiền giả có thể nghĩ rằng Thiền Tọa của mình là không tốt, tuy nhiên theo quan niệm của Thiền Sư, nó có thể là ngược lại. Để chứng đắc Tuệ Minh Sát, Tuệ Giác, đó không phải là việc tu tập luôn luôn bình lặng. Ngay lúc khởi đầu, sẽ có một vài điều khó khăn nảy sinh, như đó là một lãnh vực hoạt động mới của hầu hết những thiền giả. Chỉ khi nào sau một vài lần tu tập, có thể có một ít kinh nghiệm tốt đẹp do bởi sự phát triển của một vài định tâm. Sau việc đó cũng có thể là kinh nghiệm xấu, có thể có những hệ quả bị quan vào những thiền giả cho một thời gian khá lâu, và trong thực tế, nó chỉ trở nên tốt đẹp vào khoảng kết thúc của việc tu tập.

When the meditator encounters these difficult stages, the teacher expects that the meditator will report his bad experiences and seeks his support and encouragement. Then only there is chance to give correct advice for the development and progress of meditation practice. Hence it is very important for the meditators to report the bad side

as well as the good side of his experience to the teacher very plainly, frankly and correctly.

Khi thiền giả gặp phải những giai đoạn khó khăn này, Thiền Sư hy vọng rằng thiền giả sẽ trình báo những kinh nghiệm xấu và tầm cầu sự hỗ trợ và sự xách tẩn của vị thầy. Chỉ có như thế, đây là cơ hội để đưa ra lời khuyên giải chính xác cho sự phát triển và tiến độ của việc tu tập thiền định. Vì lẽ đó, nó rất quan trọng cho những thiền giả trình báo cả mặt xấu cũng như mặt tốt những kinh nghiệm của mình đến vị Thiền Sư một cách rất rõ ràng, trung thực và chính xác.

The fourth is that the meditator must be industrious and diligent in his practice. He must be always alert and ready to notice or note with continuous effort as soon as he is awake from sleep. It is the main and primary duty of the meditator to note whatever phenomenon that occurs in his body and mind, in the sitting, in the walking, in every action he does physically and mentality. Even the minor physical movements, he has to look with awareness without missing whatsoever, moving of the hands, changing of clothes, etc. A meditator may in a hurry to try to do two things at a time. It should not be done because he may miss noting the actions and movements all in detail. In eating also, the meditator must not eat absentmindedly, that is without awareness. He must notice all the movements cautiously with awareness without missing whatsoever, in the Satipatthàna Way. According to the late Most Venerable Mahàsi Sayàdaw, even going to the toilet has to be noted. Therefore, there is nothing which should not be noted. Every physical and mental phenomenon has to be noted carefully.

Điều thứ tư là thiền giả cần phải nỗ lực và tinh cần trong việc tu tập của mình. Vị ấy cần phải luôn luôn cảnh giác và sẵn sàng lưu tâm hoặc chú niệm với sự cố gắng liên tục ngay sau khi vị ấy vừa tỉnh thức cho đến đi ngủ. Đây là nhiệm vụ chánh yếu và căn bản của thiền giả cần phải chú niệm bất cứ hiện tượng đang hiện bày trong cơ thể và tâm thức của mình, trong khi đang ngồi, trong khi đang đi, trong từng mỗi hành động thuộc về tâm sinh lý vị ấy đang làm. Ngay cả những tiểu oai nghi, vị ấy phải nhìn thấy với tinh giác không thiếu sót bất luận điều gì, chuyển động những cánh tay, thay đổi y phục, v.v... Thiền giả có thể trong sự cố gắng làm cùng một lúc hai việc. Quả thật không nên thực hiện, vì lẽ vị ấy sẽ thất niệm tất cả mọi chi tiết trong những hành động và động tác. Ngay cả trong việc ăn, thiền giả không nên ăn một cách lơ đãng, thiếu sự tinh giác. Vị ấy cần phải lưu ý tất cả những động tác một cách thận trọng với sự tinh giác, không thể thiếu sót bất luận điều gì, theo đường lối của Niệm Xứ. Sau cùng, nương theo Ngài Cồ Đại Trưởng Lão Mahàsi, ngay cả đi vào nhà vệ sinh cũng phải có chú niệm. Như thế, không có điều chi mà không có chú niệm. Từng mỗi hiện tượng về tâm sinh lý cần phải chú niệm một cách cẩn trọng.

If these four factors are continuously fulfilled with sharp intention by the meditators, the achievement of Sotapannahood is quite easy. To help the meditators in achieving these main objectives, the late Most Venerable Mahàsi Sayàdaw had also laid down the rules of conduct to be followed by the meditators and also things to be avoided by them.

Nếu cả bốn yếu tố này được hoàn thành một cách liên tục với tác ý khôn khéo do bởi những thiền giả, sự chứng đắc Thánh Thất Lai quả là dễ dàng. Cuối cùng, để

giúp những thiền giả thành đạt những mục tiêu chánh yếu này, Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mahàsi cũng đã có đặt ra những quy tắc ứng xử phải tuân hành theo do bởi những thiền giả, cùng với những điều mà họ cần phải tránh.

The first is the meditator must restrain talking, eating, and sleeping. Talking is a major retarding factor in the practice of meditation. It is better in no occasion to talk while practising intensive meditation. If unavoidably necessary, he must warn himself first and limit his talk. Otherwise there can be no end of talking. Even in the talking, the meditator must note the intention to talk and the subject of talking. Next the meditator must eat less. He should never over-eat. In eating, the Buddha had admonished that the meditators must never eat to his stomachful, but should leave at last about four or five morsels less, and fill the stomach with some liquid like water, soup or coffee or fluid of any kind. It is a great help in the practice of meditation. So the meditators should be very cautious of the way they eat.

Điều thứ nhất là thiền giả cần phải thu thúc việc nói, việc ăn, và việc ngủ. Nói là một yếu tố trọng đại làm trì trệ trong việc tu tập thiền định. Tốt hơn hết là không có cơ hội để nói chuyện trong khi tu tập chuyên sâu thiền định. Nếu hữu sự không thể tránh khỏi được, vị ấy trước hết phải tự nhắc nhở mình và hạn chế trong việc nói. Nếu không thì không thể nào chấm dứt việc nói. Ngay cả khi đang nói, thiền giả cần phải chú niệm tác ý để nói và chủ đề nói chuyện. Tiếp theo, thiền giả cần phải ăn ít lại. Vị ấy không nên bội thực (ăn nhiều quá). Trong khi đang ăn, Đức Phật đã khuyến cáo những thiền giả không bao giờ ăn cho đầy bao tử, mà cần phải để lại ít nhất là bốn hoặc năm mẫu nhỏ vật thực, và thay thế vào đó là một vài chất lỏng như là

nước, canh, hoặc cà phê hoặc chất lỏng dưới bất kỳ hình thức nào cho vào bao tử. Đây là sự hỗ trợ rất lớn trong việc tu tập thiền định. Như thế những thiền giả cần phải rất thận trọng trong đường lối độ thực của mình.

Then sleeping should be as little as possible to help the practice of meditation. Out of twelve hours of the night, the holy ascetics of the older time slept only four hours and utilized the remaining hours for the practice seriously. Of course, there can be some argument that it can effect the health of the meditators. But for the meditators, even in the sitting meditation, they are in a way more or less restful and comfortable regularly generating energy. Some meditators may have experienced refreshment of mind and body after one good sitting as if they have awoken from a good sleep. Therefore, intensive meditation with four sleep is without any disadvantage or detrimental to health of the meditators, and they should not have any anxiety about having four hours sleep in their daily schedule. I would like to relate my experience to the meditators when I first practiced intensive meditation. I had practiced without any sleep continuously for about fifteen days. After this practical experience in this meditation, I was convinced that a fully concentrated meditation without sleep for more than ten days is not detrimental to health. Here in this Mahàsi Meditation Centre, you will find many meditators lying awake during intensive meditation days.

Sau đó, để hỗ trợ việc tu tập thiền định, việc ngủ nghỉ nên càng ít càng tốt. Trong số mười hai giờ về đêm, các tu sĩ khổ hạnh thánh thiện trong thời xa xưa đã ngủ chỉ có bốn giờ và sử dụng những giờ còn lại cho việc tu tập nghiêm túc. Lẽ thường nhiên, có thể có một số tranh luận rằng nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của thiền giả. Tuy

nhiên đối với những thiền giả, ngay khi đang Thiền Tọa, là họ đang trên con đường, không ít thì nhiều một cách đều đặn, tạo ra năng lực thuận tiện cho sự nghỉ ngơi. Một vài thiền giả có thể có kinh nghiệm thư giãn về tâm thức và thể xác sau một lần Thiền Tọa hoàn hảo, y như thể họ đã thức dậy sau một giấc ngủ ngon. Như thế, chuyên chú thiền định với bốn giờ ngủ nghỉ là không có bất cứ điều bất lợi hoặc sự thiệt hại nào đến sức khỏe của những thiền giả, và họ không nên có bất cứ điều lo ngại nào vì chỉ có bốn giờ ngủ nghỉ trong lịch trình hằng ngày của họ. Tôi muốn kể lại kinh nghiệm của tôi đến những thiền giả khi lần đầu tiên tôi tu tập chuyên sâu thiền. Tôi đã tu tập mà không cần bất kỳ một giấc ngủ nào một cách liên tiếp trong khoảng mười lăm ngày. Sau lần kinh nghiệm tu tập trong thiền định này, đã làm cho tôi nhận thức được rằng với sự chú tâm hoàn toàn trong thiền định không cần một giấc ngủ nào trong khoảng hơn mười ngày là không có thiệt hại đến sức khỏe. Chính tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi này, bạn có thể tìm thấy nhiều thiền giả đang nằm tỉnh giấc trong suốt những ngày chuyên sâu thiền.

The second is the effort. In practising intensive meditation, the meditator must have resolution, unshakable resolution that, “I must carry on with perseverance this meditation even if my flesh and blood dry up and skin bones and sinews alone remain in my body. I will practice without stopping”. This kind of steadfast resolution has to be made. When the meditator has to successfully practice Vipassanà bhàvanà, insight meditation, the attachment to his own body must be disregarded. If the meditator has too much affection of or attachment to his body the progress of insight knowledge will be very slow, very hard to achieve higher knowledge. On the eve of His Enlightenment night,

Lord Buddha practised on the bank of Neranjara river under the Bodhi Tree.

Điều thứ hai là sự tinh cần. Trong việc tu tập chuyên sâu thiền, thiền giả cần phải có sự kiên quyết, một sự kiên quyết bất thối chuyển rằng: “Tôi phải tiếp tục kiên trì thiền định này cho dù xác thịt và dòng máu của tôi khô cạn đi, và chỉ còn xương da và gân tồn tại trong thể xác tôi. Tôi sẽ tu tập không ngừng nghỉ”. Thể loại chí nguyện kiên trì này cần phải thực hiện. Khi thiền giả đã thành tựu viên mãn tu tập Thiền Minh Sát, Thiền Tuệ Giác, sự dính mắc vào thân xác của mình chắc hẳn là được loại bỏ. Nếu thiền giả có quá nhiều luyến ái hoặc dính mắc vào thân xác mình, sự phát triển của Tuệ Giác sẽ rất là chậm, rất khó khăn để chứng đắc tầng giác ngộ cao hơn. Vào đêm hôm trước của đêm giác ngộ, Đức Thế Tôn Ngài đã tu tập trên bờ sông Ni Liên Thiên, dưới cội cây Bồ Đề.

*After eating the gruel offered by the woman devotee Bodhisatta made a firm resolution that whatever happens to his body, even if his flesh and blood dry up and only skin, bones and sinews remain he will not rise from his meditation until Buddhahood is achieved. When he practised with this unshakable resolve, in the first watch of the night, he achieved **Pubbenivàsanàna**, the divine special knowledge that can see former existences. In the middle watch of the night, he had **Dibbacakkhunàna**, the divine eye that can see everything. In the morning watch, he achieve **Asavakkhavanàna**, which achieve the extinction of all Kilesa (defilements) and after that he achieved the Buddhahood and became the Omniscient Buddha. So, being desirous of practising the teaching of Lord Buddha, all meditators in this Mahasi Meditation Centre should*

follow the path trodden by Lord Buddha, observing all four main requirements.

Sau khi được thọ thực bát cháo lỏng do bởi nữ tín đồ dâng cúng, Bồ Tát lập chí nguyện kiên quyết rằng bất luận có điều gì xảy đến xác thân của Ngài, cho dù xác thịt và dòng máu khô cạn đi, và chỉ còn da, xương và gân tồn tại, Ngài sẽ không rời khỏi thiền định cho tới Quả vị Giác Ngộ được chứng đắc. Ngay khi Ngài tu tập với sự kiên quyết bất thối chuyển này, vào canh đầu tiên của đêm, Ngài đã chứng đắc **Túc Mạng Thông Trí**, tuệ trí thù thắng **Thiên Nhân Thắng Trí**, có thể nhìn thấy những tiền kiếp quá khứ. Vào canh giữa của đêm, Ngài đạt được thánh nhân có thể nhìn thấy mọi sự vật. Vào rạng sáng, Ngài chứng đắc **Lậu Tận Thắng Trí**, chứng đắc sự diệt tận mọi lậu hoặc (phiền não) và sau đó Ngài thành đạt quả vị Giác Ngộ, và đã trở thành bậc Chánh Đẳng Giác. Như thế, để thỏa lòng khát khao thực hành giáo huấn của Đức Thế Tôn, tất cả những thiền giả tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi cần phải nối bước theo con đường của Đức Thế Tôn, thọ trì tất cả bốn điều kiện chánh yếu.

The third is that since the meditators are more or less purified persons, they should practise Satipatthana, setting forth of mindfulness, all the time. The meditators are persons fastened with full of efforts, really indulged in the mindfulness practice all the day so that not a fraction of Kilesa, defilement, of any kind can attack or penetrate his mind and body. For example, if a person does not note the sound he hears, he will develop attachment to it if the sound is pleasant. Therefore the meditator should always note as instructed by the teacher so that sound stays merely as sound and it cannot become attachment, cannot arouse anger, just pass away as merely the sound.

Điều thứ ba là từ khi những thiền giả, dù ít hoặc nhiều, đã là những người thanh lọc, thì họ cần phải tu tập Niệm Xứ, thiết lập quy định về Chánh Niệm, suốt mọi thời gian. Những thiền giả là những người gắn chặt trọn vẹn với mọi nỗ lực, thực sự đam mê vào sự tu tập Chánh Niệm trọn cả ngày, đến nỗi không còn một tí ti phiền não, cấu uế nào, có thể quấy nhiễu hoặc thâm nhập vào tâm lý hoặc cơ thể của họ. Ví như, nếu một người không chú niệm vào âm thanh vị ấy nghe, vị ấy sẽ phát triển sự dính mắc vào đó, nếu âm thanh là duyệt ý. Do đó, thiền giả cần phải luôn chú niệm, như lời chỉ dẫn của Thiền Sư, và chỉ dừng lại âm thanh đơn thuần chỉ là âm thanh, như thế nó không thể trở thành sự dính mắc, không thể khơi động sự sân hận, chỉ để trôi qua đơn thuần chỉ là âm thanh.

So also in noting all the feelings, all the phenomena arising at the sense-doors, the meditators can have no attachment, no Kilesà (defilement) entering or penetrating into their mind and body. Thus the meditators are regarded here, as following the path of Arahats or Buddha, as holy persons with noble heart and purity of mind. They are entitled or deserving to have all the dāna food, robes and other requisites. To maintain this status, all meditators should seriously endeavour to note all physical and mental phenomena continuously all the time. If they note sometime and rest sometime, the concentration will rise up for sometime and then fall down when they rest. When the teacher comes to appraise the meditator, he knows well of the meditator. For example, there are persons with long-term illness who do not take medicine regularly. The doctors are reluctant to attend to such sick patients. So also the meditation teachers are annoyed of such meditators who are not practicing meditation regularly as instructed,

but off and on. So I would like to request all the meditators to be very earnestly diligent in the noting. As soon as the meditators open their eyes in the morning, they must be prepared to note everything to be aware of mental and physical phenomenon until they sleep in the night.

Cũng như thế, trong khi chú niệm tất cả những cảm giác, tất cả những hiện tượng đang sanh khởi ở ngay ngưỡng cửa giác quan, thiền giả không cho sự dính mắc, sự cấu uế (phiền não) xâm nhập hoặc thẩm thấu vào tâm trí hoặc thể xác của họ. Như thế, những thiền giả quán sát nơi đây, là đang nối bước theo con đường của những bậc Vô Sinh hoặc đáng Giác Ngộ, là những bậc Thánh nhân với tấm lòng thanh cao cùng tâm thanh tịnh. Họ là bậc ứng cúng hoặc xứng đáng được cúng dường tất cả vật thực, y áo, và những vật dụng khác nữa. Hầu duy trì được hiện trạng này, tất cả thiền giả cần phải nghiêm trì nỗ lực chú niệm tất cả những hiện tượng về thể chất và tâm lý một cách liên tục thường luôn. Nếu họ đôi khi có chú niệm và đôi khi lại thư giãn, năng lực chú tâm sẽ tăng tiến lên được một vài lần và nó lại thôi giảm xuống ngay khi họ thư giãn. Khi Thiền Sư đến để thẩm định thì họ sẽ rõ biết về thiền giả. Ví như, có những người với căn bệnh lâu dài mà không chịu dùng thuốc một cách đều đặn. Những thầy thuốc đã phải một cách miễn cưỡng để chăm sóc những bệnh nhân đó. Cũng như thế, Thiền Sư không hoan hỷ với những thiền giả không tu tập thiền định đúng theo lời chỉ dẫn một cách đều đặn, mà chỉ từng chấp một. Do đó, tôi muốn yêu cầu tất cả thiền giả phải nỗ lực một cách rất nghiêm túc trong sự chú niệm. Ngay khi vừa mới mở mắt ra vào buổi sáng, những thiền giả cần phải chuẩn bị để chánh niệm tỉnh giác tất cả mọi hiện tượng về tâm lý và thể chất mãi cho đến đi vào giấc ngủ lúc về đêm.

The fourth is that, the meditator must act as if he is a sick person because a sick person cannot move very quickly whatever he does. He walks slowly, eats very slowly, and even talks very slowly. So in the case of the meditator, if he acts very slowly in whatever he does, he can notice and note all the mental and physical phenomena all the time without any break. Some may argue, oh, we cannot note slowly as the action are quick. It may be somewhat right at the beginning, but if you acquire the habit of noting with mindfulness after some days of meditation, you will find yourself always ready in the noting without any difficulty, and you will be quite happy to do that. Some jobs should be done very quickly according to the situation, when you are passing through the heavy traffic road, you have to go quick, otherwise you may be in danger. But when you are practicing meditation in this Mahàsi Meditation Centre where the mindfulness is the main essential factor, and if you are doing everything quickly you cannot note all your pscho-physical phenomena in detail. So the meditator should have to act as a sick person and try to note every action if he wishes quick progress of insight knowledge which will appear gradually and eventually.

Điều thứ tư đó là, thiền giả phải hành động như thể vị ấy là một bệnh nhân vì lẽ người bệnh không thể chuyển động một cách mau lẹ bất luận điều gì vị ấy làm. Họ đi chậm, ăn rất chậm và thậm chí nói rất là chậm. Như thế, trong trường hợp của thiền giả, nếu vị ấy hành động một cách chậm chạp trong bất luận điều gì vị ấy làm, vị ấy có thể ghi nhận và chú niệm không gián đoạn tất cả hiện tượng tâm lý và thể chất trong mọi thời gian. Có thể có vài điểm tranh luận, Ó, chúng tôi không thể nào chú niệm một cách chậm lại khi hành động hiện bày nhanh chóng. Điều đó có

thể hợp lý vào lúc khởi đầu, nhưng nếu bạn thâm nhập được thói quen chú ý với chánh niệm sau vài ngày của thiền định, bạn sẽ tự nhận thấy mình luôn sẵn sàng trong việc chú niệm mà không có bất kỳ khó khăn nào, và rồi bạn sẽ được an lạc để làm điều đó. Một số công việc, tùy theo hoàn cảnh, cần phải hoàn thành một cách nhanh chóng, như khi bạn đang bước qua một giao lộ nhiều xe, bạn phải đi nhanh, nếu không bạn có thể bị nguy hiểm. Tuy nhiên, khi bạn đang tu tập thiền định tại Thiền Viện Mahàsì này, là nơi Chánh Niệm là một yếu tố cần yếu, và nếu bạn làm tất cả mọi thứ một cách mau lẹ, thì bạn không thể nào chú niệm mọi hiện tượng tâm-vật-lý một cách cụ thể. Như thế, thiền giả cần phải hành động như thể một bệnh nhân và cố gắng chú niệm mọi hoạt động, nếu vị ấy có ước nguyện tiến tu mau lẹ về Tuệ Giác cho được hiện bày một cách tuần tự và đến tận cùng.

The fifth is that, the meditator should make persistent effort to make continuous noting of the objects without any lapses. One must note from the moment one wakes up in the morning until one falls asleep at night, not only in sitting and walking sessions, but also in the daily activities. When the moment to moment concentration is sustained, the meditator will be able to develop the progressive insight knowledge successfully within a reasonable time.

Điều thứ năm đó là, thiền giả cần phải nỗ lực kiên trì để thực hiện việc chú niệm liên tục không có bất kỳ sai sót về các đối tượng. Người ta phải chú niệm ngay khi vừa thức dậy vào buổi sáng cho đến đi vào giấc ngủ lúc về đêm, không chỉ trong những thời buổi Thiền Tọa và Thiền Hành, mà luôn cả trong những sinh hoạt hằng ngày. Một khi sự chú tâm được duy trì trong từng mỗi khoảnh khắc, thiền giả

sẽ có thể phát triển một cách viên mãn tiến độ Tuệ Giác trong một thời gian hợp lý.

To conclude the Dhamma Talk for today, I would like to request all meditators to follow the detail instructions of the late Venerable Mahàsi Sayadaw and obey all the four conditions to achieve the Sotapannahood (Stream Winner). Following these instructions, I hope all of you meditators will come to realise Nibbàna, the cessation of all sufferings in the shortest possible time and in the most easiest way.

Để kết thúc Pháp Thoại cho hôm nay, Tôi muốn yêu cầu tất cả thiền giả noi theo những sự hướng dẫn chi tiết của Ngài Cố Đại Trưởng Lão Mahàsi và vâng theo tất cả bốn điều kiện để chứng đắc tầng Thánh Thất Lai (bậc Dự Lưu). Noi theo những sự hướng dẫn này, Tôi hy vọng tất cả các đạo hữu thiền giả sẽ đi đến liễu tri Níp Bàn, chấm dứt mọi đau khổ có thể trong một thời gian ngắn nhất và trên con đường thuận lợi nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

THE MOST IMPORTANT MATTER IN LIFE **VẤN ĐỀ TỐI QUAN TRỌNG TRONG ĐỜI SỐNG**

The subject of today's talk can be titled "The Most Important Matter in Life". Ordinarily, there are three kinds of business we have to face. Some are important business, some are more important and some are most important. Today's Dhamma Talk will be the most

important business in life, or the most important task. All kinds of sentient beings have different kinds of tasks to attend to and all tasks are important to them in their own priority.

Chủ đề của buổi nói chuyện hôm nay có tiêu đề là “Vấn Đề Tối Quan Trọng Trong Đời Sống”. Một cách thông thường, có ba loại công việc chúng ta phải đối diện. Có một số công việc quan trọng, có một số quan trọng hơn nữa, và có một số là tối quan trọng. Pháp Thoại hôm nay sẽ là công việc tối quan trọng trong đời sống, hoặc là nhiệm vụ tối quan trọng. Tất cả các loại hữu tình chúng sanh có những loại nhiệm vụ sai khác nhau để quan tâm đến và tất cả những nhiệm vụ đều là quan trọng trong điều kiện tiên quyết tư hữu đối với họ.

If we survey the situation the world over, some countries are trying for unification, it is their priority job because their country had been divided after the war. Some countries are engaged in the changing process of their political systems and it is a very important problem of the moment. Some countries are building up their military strength, so that they can win if there is a war. That is their important function— their priority of the moment. Some countries are trying to negotiate to enter into non-aggression pact with each other. Some countries are striving to try and uplift the economic condition of their country and it is their most important task of the moment.

Nếu chúng ta quan sát hiện trạng của toàn cầu, một vài quốc gia đang cố gắng để thống nhất lại, đó là công việc tiên quyết của họ vì lẽ đất nước của họ đã bị phân cách sau cuộc chiến. Một vài quốc gia đang tham gia vào chương trình thay đổi hệ thống chính trị của họ và đó là vấn đề rất quan trọng của thời điểm. Một vài quốc gia đang xây dựng

sức mạnh quân sự của họ, để họ có thể giành chiến thắng nếu có cuộc chiến. Đó là chức năng quan trọng của họ, ưu tiên hàng đầu của thời điểm. Một vài quốc gia đang cố gắng thương lượng để tham gia vào hiệp ước không xâm lược với nhau. Một vài quốc gia đang cố gắng để phân đấu và nâng cao điều kiện kinh tế của đất nước họ và đó là nhiệm vụ tối quan trọng của họ trong thời điểm.

In our society, the head of a family has the responsibility to provide for education, health facilities and economic well-being of their children. It is their most important task and duty. Our meditators here may have very important matters to attend to at home. In their respective views everything is important to them, but we can not define them as the most important one.

Trong xã hội của chúng ta, người đứng đầu của một gia đình có trách nhiệm cung cấp cho sự giáo dục, điều kiện thuận lợi về sức khỏe và kinh tế thịnh vượng cho con cái của họ. Đó là nhiệm vụ và bổn phận tối quan trọng của họ. Những thiền giả của chúng ta tại đây có thể có những vấn đề rất quan trọng phải quan tâm đến ở tại nhà. Trong quan điểm tương ứng của họ, tất cả mọi thứ đều quan trọng đối với họ, tuy nhiên chúng ta không thể xác định với họ điều nào là tối quan trọng nhất.

The Lord Buddha gave the definition of what is the most important business for all human beings. Buddha said “Oh monks, for a person who is pierced by a spear in his chest, the most important thing for him is to take out the spear, and get the medical attention at once”. For a person whose hair is on fire, the most important thing for him is to extinguish the fire and the medical attention at

once. Generally speaking these matters are for the present life.

Đức Thế Tôn đã cho lời định nghĩa về điều chi là công việc tối quan trọng cho tất cả nhân loại. Đức Phật đã dạy: “Này chư tỳ khuru, với một người đã bị đâm bởi một ngọn giáo vào nơi ngực của hắn, điều tối quan trọng với hắn là phải lấy ngọn giáo ra, và được săn sóc thuốc men ngay tức khắc”. Với một người đang bị cháy mái tóc, điều tối quan trọng với hắn là phải dập tắt ngọn lửa và được săn sóc thuốc men ngay tức khắc. Một cách tổng quát, những điều quan tâm này được đề cập đến ngay kiếp sống hiện tại.

But if we consider for future existence of the Samsàra for all sentient beings, the most important thing is to dispel Sakkāya ditthi. Sakkāya ditthi means personality belief. If a family is facing health, education and economic problems, the head of the family will regard these as his most important business to solve first. But if an accident occurs at that time or somebody throws a spear that pierce his chest, then the health, education or economic problems are no longer important.

Tuy nhiên nếu chúng ta suy nghĩ đến kiếp sống vị lai của vòng Luân Hồi cho tất cả hữu tình chúng sanh, điều tối quan trọng là thái trừ Thân Kiến. Thân Kiến có ý nghĩa là niềm tin vào bản ngã. Nếu trong một gia đình đối diện với những vấn đề về sức khỏe, giáo dục và kinh tế, người chủ gia đình sẽ lưu ý đến những việc này để giải quyết trước hết, như là một công việc tối quan trọng của vị ấy. Tuy nhiên nếu một tai nạn xảy đến ngay thời điểm đó, hoặc một người ném ngọn giáo đâm vào ngực của vị ấy, thế rồi những vấn đề về sức khỏe, giáo dục không còn là quan trọng lâu dài.

Or suppose a man has to go for a journey and it is important business for him to prepare for his trip. While he is preparing for his long journey and if he accidentally caught a fire on his head. Now his most important task of preparing the journey became a secondary for him. The most important task for him now is to extinguish the fire on his head and get a medical help at once.

Hoặc giả sử một người có một cuộc du hành và công việc quan trọng cho vị ấy là chuẩn bị cho chuyến đi của mình. Trong khi vị ấy đang chuẩn bị cho chuyến du hành lâu dài của mình và nếu rủi thay, vị ấy mắc phải một đám cháy trên đầu. Bây giờ nhiệm vụ tối quan trọng của vị ấy cho việc chuẩn bị chuyến du hành đã trở thành thứ yếu đối với ông ta. Nhiệm vụ tối quan trọng cho vị ấy bây giờ là dập tắt đám cháy trên đầu và đón nhận sự giúp đỡ thuốc ngay tức khắc.

These are affairs of worldly things or activities of present life. Lord Buddha said the most important thing for the Samsàra (the cycle of being born and dying again and again) is to get rid of Sakkaya ditthi, which is the erroneous view, that there is a self or soul or atta exist all the time. Here I want to explain in detail about Sakkaya ditthi. “Sak” is one word, “Kàya” is another word. “Sak” is clear. “Kàya” means a group existence of Nàma and Rùpa. Sakkàya means clear existence of Nàma and Rùpa.

Đây là những vấn đề của Hiệp Thế hoặc những sinh hoạt của kiếp sống hiện tại. Đức Thế Tôn đã dạy điều tối quan trọng cho Vòng Luân Hồi (vòng luân chuyển mãi hết sanh rồi tử) là giải thoát khỏi Thân Kiến, đó là kiến chấp sai lầm (Tà Kiến), luôn luôn cho rằng có một tự ngã, linh hồn, hoặc một thực ngã. Tại đây, tôi muốn giải thích chi tiết về từ ngữ Thân Kiến. “Sak” là một từ ngữ, “Kàya” là

một từ ngữ khác. “**Sak**” là thực thể. “**Kàya**” có nghĩa là một nhóm hiện hữu của Danh và Sắc. “**Sakkàya**” có nghĩa là thực thể hiện hữu của Danh và Sắc.

If that word says “Clear Existence”, there is “Unclear Existence” also. For instance, we are calling men or human being, that being is not in clear existence. If you ask a question – can you call the hair a human being? Can you call the bone a human being? Can you call the flesh a human being? None can be termed as human being. So you cannot say clearly that human being is in clear existence.

Nếu từ ngữ đó gọi là “Thực thể hiện hữu”, thì cũng được gọi là “Phi thực thể hiện hữu”. Cho ví dụ, ngay khi chúng ta gọi những người đàn ông hoặc con người, chúng sanh đó quả không là một thực thể hiện hữu. Nếu bạn đặt một câu hỏi – bạn có thể gọi sợi tóc là con người? Bạn có thể gọi xương là con người? Bạn có thể gọi xác thịt là con người? Không một ai có thể gọi là con người. Như thế quả thật rõ ràng, bạn không thể gọi con người đó là một thực thể hiện hữu.

There is no such things as human being if we define by way of Buddhist teaching. What we have is clear existence of Nàma and Rùpa. If we ask a question is hair rùpa or matter? Yes it is. Is bone or flesh or kidney or other human organs like heart is rùpa? Yes it is. The consciousness is called Nàma and it can be interpreted as mind. If we analyze the human beings in that sense – there is only rùpa, which is physical body and nàma, which is the mind.

Không có những sự vật như là con người nếu chúng ta xác định theo đường lối của lời Phật dạy. Những gì chúng ta có, là thực thể hiện hữu của Danh và Sắc. Nếu

chúng ta có một câu hỏi “có phải tóc là sắc pháp hay vật chất không? Phải, đúng vậy”. “Có phải xương hay thịt hay thận hoặc những bộ phận khác của con người như là trái tim là sắc pháp không? Phải, đúng vậy. Ý thức thì được gọi là Danh và nó được giải thích như là tinh thần. Nếu chúng ta phân tích con người theo khả năng nhận thức đó, thì chỉ có Sắc với ý nghĩa là cơ thể vật lý, và Danh với ý nghĩa là tinh thần.

There is only nàma or rùpa, but no men or women. So if we speak in the Buddhist conception, there is no self, no atta, no ego, no “I”, no “me”, no “mine” – only mind and body or only nàma and rùpa. There is no self – entity, there is no individual soul. So in the definition of human beings, we cannot say I or self. We can not say this is me or mine. What we can say is that, we have mind and matter, nàma and rùpa.

Chỉ có Danh và Sắc, không có đàn ông hay đàn bà. Như thế nếu chúng ta nói theo quan niệm của Phật Giáo, thì không có tự ngã, không thực ngã, không bản ngã, không có “tôi”, không “là tôi”, không “của tôi”, mà chỉ có Tâm thức và thể xác, hoặc chỉ là Danh và Sắc. Không có thực thể tự ngã, không có linh hồn cá nhân. Như thế, trong sự định nghĩa về con người, chúng ta không thể nói là “Tôi” hay “tự ngã”. Chúng ta không thể nói đây “là tôi” hay “của tôi”. Những gì chúng ta có thể nói về điều đó, chúng ta chỉ có tinh thần và vật chất, Danh và Sắc.

Commonly speaking among our human society, we refer the persons as men, women, etc. for identification. In the definition of Dhamma field, there is no self, nor me, nor I, but mind and matter – nàma and rùpa only, there is no self – entity or individual soul. In that definition of

Sakkàya – it corresponds to “existing group”, but does not imply any bad sense yet. Buddha and other holy persons of Ariyan status have also Sakkàya. Our meditators here ourselves have Sakkàya. It means that we are group of existence of mind and matter.

Khi nói chuyện phổ thông giữa xã hội con người của chúng ta, để đồng cùng thống nhất, chúng ta nói đến con người như là đàn ông, đàn bà, v.v. Trong sự định nghĩa thuộc lãnh vực của Phật Pháp, không có tự ngã, không là tôi, cũng không có Tôi, nhưng chỉ là tinh thần và vật chất, Danh và Sắc, không có một thực thể tự ngã, hay linh hồn cá nhân. Trong sự định nghĩa đó, về Sakkàya (Hữu Thân Mạng) – nó tương ứng với “một nhóm hiện hữu”, nhưng nó không bao hàm bất luận ý nghĩa xấu nào cả. Đức Phật và những bậc Thánh Vô Sinh khác cũng vẫn có “Hữu Thân Mạng”. Tại đây, chính những thiền giả của chúng ta cũng có “Hữu Thân Mạng”. Nó có ý nghĩa rằng chúng ta là một nhóm hiện hữu của tinh thần và vật chất.

When that Sakkàya is combined with Ditthi and Sakkàya Ditthi, becomes erroneous view of existence of self as atta, as I, as personality belief. In fact mind and matter is only nàma and rùpa. It cannot be expressed as belonging to me, to us, to mine. These groups of Khandhà (a group of aggregates) will not obey our wishes, our command, but it is going on its own Dhamma process. If this group of Khandhàs really belong to us we can say, don't get old, don't get sick, don't get die, it must listen to our command. But this aggregate of mind and matter will not obey our command. That is why we cannot say it is our body, our soul, our self, our ego or our self – entity.

Khi “Hữu Thân Mạng” (Sakkàya) được kết hợp với “Kiến” (Ditthi), trở thành Tà Kiến về thực thể như là tự

ngã, thực ngã, là Tôi, là niềm tin vào bản ngã. Trong thực tế, tinh thần và vật chất, chỉ là Danh và Sắc. Nó không thể được thể hiện như là thuộc về tôi, về chúng tôi, về của tôi. Những nhóm của Uẩn (một nhóm của những tổng hợp) sẽ không tuân theo những mong muốn của chúng ta, những mệnh lệnh của chúng ta, nhưng nó lại đi theo chính tự của Pháp hiện bày. Nếu nhóm của những Uẩn này thực sự thuộc về chúng ta, chúng ta có thể nói, đừng có già, đừng có bệnh, đừng có chết, nó phải nghe theo mệnh lệnh của chúng ta. Tuy nhiên, Tổng Hợp của tinh thần và vật chất này sẽ không tuân theo mệnh lệnh của chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể nói nó là thể xác của chúng ta, linh hồn của chúng ta, tự ngã của chúng ta, bản ngã của chúng ta, hoặc thực thể tự ngã của chúng ta.

The majority of human beings do not embrace this fact but believing it as their mind and their body, they are prepared to risk any danger, and do mischievous acts, unwholesome acts for the benefit of this group of Khandhàs. Since they believe in the Atta theory, they are willing to commit unwholesome acts or deeds, thinking they are doing it for the benefit of self, sons and daughters and relatives.

Phần lớn nhân loại không nắm lấy thực tế này, nhưng lại tin vào nó như là tinh thần của họ và thể xác của họ. Họ đã chuẩn bị để mạo hiểm bao điều nguy hiểm, và tạo tác những Ác Hạnh, Bất Thiện Hạnh nhằm đem lợi lạc cho nhóm Uẩn này. Kể từ họ tin vào Thuyết Hữu Ngã này, họ sẵn sàng thực hiện những hành động hoặc hành vi bất thiện, với nghĩ suy rằng họ đang làm việc đó vì lợi lạc cho chính mình, cho con cái (traí và gái) và thân bằng quyến thuộc.

So he has to suffer for the misdeeds in this present life, like getting jail sentences etc, and also in the process of the cycle of rebirths, he will have miserable life in the coming existences. The real culprit for their suffering at the present life, and miseries in the coming Samsàra is, Sakkàya ditthi. The erroneous view of “Personality – belief”. That is why Lord Buddha preached that the most important task for all human beings is to dispel this Sakkàya ditthi, the belief in Atta, self, ego. To overcome and dispel this Sakkàya ditthi, Buddha expounded in many of discourses how to reject this erroneous view.

Như thế, vị ấy phải chịu khổ đau về những Ác Hạnh ngay kiếp sống hiện tại, như thọ lãnh những lời tuyên án lao lý, v.v. và cũng như thế, trong sự vận hành của vòng Sanh Tử, vị ấy sẽ thọ lãnh một đời sống thống khổ trong những kiếp sống vị lai. Thủ phạm thực sự cho sự đau khổ của họ ngay kiếp hiện tại, và những khổ ưu trong vòng Luân Hồi vị lai, chính là Thân Kiến. Một kiến chấp sai lầm về “Niềm tin vào bản ngã”. Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn đã khai thuyết, đó là nhiệm vụ tối quan trọng cho tất cả nhân loại là phải thải trừ Thân Kiến này, một niềm tin vào Hữu Ngã, tự ngã, thực ngã. Để chiến thắng và thải trừ Thân Kiến, Đức Phật đã giảng giải trong rất nhiều Pháp Thoại làm thế nào để loại bỏ kiến chấp sai lầm này.

To reject this Sakkàya – ditthi, mindfulness is the only way. The method our meditators here are practicing – Satipatthàna Vipassanà. What the meditators do everyday in their meditation practice – noting of rising and falling of the abdomen, and in walking meditation, lifting, pushing forward, and dropping of the feet, etc, are with the main purpose of dispelling this Sakkàya ditthi.

Để loại bỏ Thân Kiến, chỉ có con đường duy nhất là Chánh Niệm. Phương pháp của những thiền giả chúng ta ở tại đây là tu tập Niệm Xứ Minh Sát. Những chi thiền giả thực hành hằng ngày trong việc tu tập – chú niệm về phòng lên và xộp xuống của bụng, và trong khi Thiền Hành, đỡ chân, duỗi chân ra và hạ chân xuống, v.v. đều với mục tiêu chánh yếu là thải trừ Thân Kiến.

The first step to dispel the erroneous view of the existence of self is to know clearly the difference between nàma and rùpa (mind and matter). In the beginning, meditators think rising and falling is me, taking steps is me, I am hearing, I am eating, I am exercising – things like that. He assumes he is doing everything. When his practice gradually matures, he comes to know there is no atta, no self, no ego, no self – entity, but only mind and matter.

Bước thứ nhất để thải trừ kiến chấp sai lầm về thực thể của tự ngã, là liễu tri rõ ràng sự khác biệt giữa Danh và Sắc (tinh thần và vật chất). Lúc khởi đầu, những thiền giả nghĩ rằng phòng lên và xộp xuống là của tôi, bước đi là của tôi, tôi đang nghe, tôi đang ăn, tôi đang tập luyện, những điều như thế. Vị ấy cho rằng anh ta làm hết mọi thứ. Khi việc tu tập dần dần thuần thực, vị ấy đi đến liễu tri đây không phải là hữu ngã, không phải tự ngã, không phải thực ngã, không phải thực thể tự ngã, mà đó chỉ là Danh và Sắc.

The first thing a meditator can differentiate is when meditator takes the left step, taking of the step is the physical action (rùpa) the noting of the step is mind (nàma), so there is no ego, there is no self – entity, but nàma and rùpa only. If the meditator is not conversant with the Buddhist term he may not know this nàma or rùpa,

but he will know by his own experience taking of the step is the physical movement, noting of it is the mind two different things. The same also applies to sitting meditation. The rising of the abdomen is physical, and the noting of movement is mental, the falling movement is physical, and noting of the movement is mental.

Điều đầu tiên, một thiền giả có thể phân biệt là khi thiền giả dõ bước chân trái, việc dõ chân là hành động vật lý (Sắc), việc chú niệm vào bước chân là tinh thần (Danh), như thế không có thực ngã, không có thực thể tự ngã, nhưng chỉ có Danh và Sắc. Nếu thiền giả không quen thuộc với thuật ngữ Phật Giáo, vị ấy có thể không hiểu biết về Danh và Sắc này, tuy nhiên vị ấy có thể hiểu biết do chính tự kinh nghiệm của mình, việc dõ chân là sự chuyển động vật lý, việc chú niệm vào việc đó, là tinh thần, hai sự việc khác biệt nhau. Tương tự như thế ứng dụng vào Thiền Tọa. Sự phồng lên của bụng là Sắc, và sự chú niệm vào sự chuyển động là Danh, sự chuyển động xẹp xuống là Sắc, và sự chú niệm của sự chuyển động là Danh.

The rising movement occurs because when a person breathes in, the air pushes the skin of the abdomen and the movement of the abdomen is rupa and the noting mind is nama – these are two different kind of functions. The falling movement of the abdomen is the physical phenomena and noting mind is the mental phenomena.

Sự chuyển động phồng lên được hiện bày vì lẽ khi con người hít vào, không khí đẩy da bụng và sự chuyển động của bụng là Sắc, và sự chú niệm Tâm thức là Danh – đây là hai loại chức năng khác biệt nhau. Sự chuyển động xẹp xuống của bụng là hiện tượng vật lý và sự chú niệm Tâm thức là hiện tượng tinh thần.

On noting the hearing of sound, there must have three elements, the sound, the hearing consciousness, and the ear. When a meditator practises Vipassanà meditation by contemplating all the phenomena that comes in from the six sense doors and discovers that there is only mind and matter, he will be free from personality – belief and accept the fact that there is no atta, no ego, and no soul. But the conviction is not very strong to dispel Sakkàya ditthi altogether. Total rejection comes only when meditator attains Sotàpatti Magga and Sotàpatti Phala (Path and Fruition of Stream – entry).

Trong lúc chú niệm việc nghe âm thanh, cần hội đủ ba yếu tố, âm thanh, Tâm Nhĩ Thức và lỗ tai. Khi thiền giả tu tập Thiền Minh Sát với việc thẩm sát tất cả hiện tượng được đến từ sáu cửa giác quan và khám phá được rằng đó chỉ là tinh thần và vật chất, vị ấy sẽ được giải thoát khỏi niềm tin vào bản ngã và chuẩn nhận sự thật đó không là hữu ngã, không là thực ngã, và không là linh hồn. Tuy nhiên niềm tin chưa hẳn hoàn toàn vững chắc để thái trừ Thân Kiến. Sự loại bỏ hoàn toàn chỉ có được, một khi thiền giả chứng đắc Thất Lai Đạo và Thất Lai Quả (Đạo và Quả của Dự Lưu).

There is a story of a Brahmà (Heavenly being of the Brahmà world) who approached Lord Buddha and expressed his opinion. “Lord Buddha, all sentient beings should strive to reject Kàma – raga that comes from five sense doors by the practice of Jhàna and become Brahmà like us. They should act at once like a person who is pierced by a spear in his chest, he should take out the spear and get medical attention or like a person whose head is on fire, he should extinguish the fire and get medical attention at once.

Có một câu chuyện về một vị Phạm Thiên (chúng sanh đang sống ở cõi trời Phạm Thiên) đã đi đến gần Đức Thế Tôn và bày tỏ quan điểm của vị ấy. “Bạch Đức Thế Tôn, tất cả hữu tình chúng sanh nên cố gắng loại bỏ Tham Dục đến từ nơi năm cửa giác quan bằng cách tu tập Thiền Định và trở thành Phạm Thiên như chúng con. Họ nên hành động ngay tức khắc như một người bị đâm một ngọn giáo vào nơi ngực của vị ấy, vị ấy nên lấy ngọn giáo ra và được săn sóc thuốc men, cũng như một người bị cháy ở trên đầu, vị ấy nên dập tắt lửa và tức khắc được săn sóc thuốc men.

And there are two ways of rejection of Kàma-raga. The temporary rejection by practice of Jhàna (absorption) meditation, and total rejection by Anàgàmi – Magga. Rejection by Jhàna is not totally free from Akusala, and is liable to revert to the apàya world when Kusala merits expired. Total rejection of Sakkàya – ditthi by Sotàpatti–Magga is more reliable and closes the door to Apàya–world.

Và có hai con đường để loại bỏ Tham Dục. Sự loại bỏ tạm thời với tu tập Thiền Na (sự hấp thụ), và sự loại bỏ được hoàn toàn do bởi Bất Lai Đạo. Sự loại bỏ do bởi Thiền Na thì không hoàn toàn giải thoát khỏi Bất Thiện, và nó có khả năng quay trở lại Khổ Thú một khi Thiện Phước không còn. Hoàn toàn loại bỏ khỏi Thân Kiến do bởi Bất Lai Đạo là đáng tin cậy hơn và đóng kín cửa Khổ Thú.

Buddha felt compassion towards this Brahmà because his statement was not in line with the absolute truth. Though a Brahmà, he was still a puthujjana (worldling) who had not attained the state of Ariyapuggala yet. Being a puthujjana he is liable to get through the

resultant effects of Kusala and Akusala deeds. At the end of the merit of his Kusala deeds, he can be reborn in the Apàya-world (the four lower worlds) of the animal world, ghost world, demon world, and hell. Only after he had rejected Sakkàya ditthi by Sotàpatti Magga, as we have explained in detail, he will be free from going down to the lower levels of existence.

Đức Phật tỏ lòng bi mẫn với vị Phạm Thiên này vì lẽ lời tuyên bố của vị ấy không phù hợp với Chân Đế. Tuy là một Phạm Thiên, vị ấy vẫn còn là một Phàm Phu (Hiệp Thế) là người vẫn chưa đạt đến trạng thái của bậc Thánh nhân. Còn là một Phàm Phu, vị ấy còn phải chịu trách nhiệm những ảnh hưởng quả báo từ những Thiện và Bất Thiện Hạnh. Ngay khi chấm dứt quả Phước báu từ Thiện Hạnh đã làm, vị ấy có thể bị tái tục vào Khổ Thú (bốn Cõi thấp kém) của Cõi Bàng Sanh, Cõi Atula, Cõi Nga Quỷ và Địa Ngục. Chỉ sau khi vị ấy thái trừ Thân Kiến do bởi Thất Lai Đạo, như chúng ta đã giải thích chi tiết, vị ấy có thể được thoát khỏi sự sa đọa vào các cõi giới thấp kém.

*So Buddha replied to the Brahmà, that a person who had not dispel Sakkàya ditthi, cannot expect to be enjoying the blissful existence of celestial being for ever as he had expressed. To dispel this Sakkàya ditthi totally, a person has to practice mindfulness (**Sati**) Vipassanà Bhàvanà Meditation. The first Nàna (Insight Knowledge) meditators experienced at the beginning of the practice is Nàma Rùpa Pariccheda Nàna, the knowledge that distinguishes between mind and matter. From then on step by step, realisation of Vipassanà Nàna is achieved until Sotàpatti Magga is realised.*

Vì thế, Đức Phật đã trả lời với vị Phạm Thiên, rằng một người chưa thái trừ được Thân Kiến, thì không thể nào

hưởng được một đời sống an lạc miên trường trong Thiên Giới như là vị ấy đã bày tỏ. Muốn thái trừ hoàn toàn hết Thân Kiến, con người phải tu tập Chánh Niệm (**Sati**) trong việc tiến tu Thiền Minh Sát. Với Tuệ Giác đầu tiên mà những thiền giả đã có kinh nghiệm ngay từ lúc khởi đầu của việc tu tập là **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (Nàma Rùpa Pariccheda Nàna)**, liễu tri về sự phân biệt giữa tinh thần và vật chất. Từ đó, từng bước một, thực hiện Tuệ Minh Sát là phải chứng đạt cho đến thấu tri Thất Lai Đạo.

His first note of rising, falling, seeing, hearing, and left step, right step or lifting, pushing forward, dropping, etc. in the walking meditation, carried a meditator to the discovery of noting mind “Nàma” and physical movement of the body “Rùpa”. The discovery can be categorized into three kinds:

- 1/ Book knowledge,*
- 2/ Common knowledge and*
- 3/ Practical knowledge by one’s own experience.*

Việc chú niệm đầu tiên của vị ấy về việc phòng lên, việc xuống xộp, việc thấy, việc nghe, và trái bước, phải bước hoặc dờ lên, đưa tới trước, hạ xuống, v.v. trong khi Thiền Hành, đã truyền tải thiền giả đi đến phát hiện việc chú niệm, tinh thần là “Danh”, và sự chuyển động vật lý của thể xác là “Sắc”. Sự phát hiện có thể được phân loại thành ba thể loại:

- 1/ Kiến thức sách vở,*
- 2/ Kiến thức phổ thông và*
- 3/ Kiến thức tu tập bằng chính kinh nghiệm bản thân.*

Book knowledge is superfluous. It elaborates 28 Rùpas, 89 Citta (mind) and 52 Cetasikà (mental factors) etc.

Kiến thức sách vở quả thật là dư thừa. Nó giải thích tường tận 28 Sắc Pháp, 89 Tâm (tinh thần) và 52 Tâm Sở (yếu tố tinh thần) v.v.

Second is what common people easily say – mind and matter is quite simple. All things including trees, forests, mountains that have no consciousness is “Rùpa”. They say knowing consciousness is (mind). In a way it is not wrong. But they said just what everybody hear from more educated people but it is not what he knows for himself.

Điều thứ hai là những gì dân thường hay nói một cách dễ dàng – và quả thật là đơn giản, là tinh thần và vật chất. Tất cả mọi sự vật bao gồm cây cối, rừng rậm, núi đồi, chúng không có tâm thức nên gọi là “Sắc”. Họ nói kiến thức hiểu biết là (tinh thần). Theo đường lối này quả thật không sai. Tuy nhiên, họ nói chỉ là những gì mọi người được nghe từ người có văn hóa kiến thức cao hơn, nhưng không phải những gì họ được hiểu biết bởi chính tự mình.

Our meditators here, of course, come to know this mind and matter by their own personal experience while practising mindfulness in noting left step, right step or while sitting, rising, falling, etc, as explained above.

Những thiền giả của chúng ta tại đây, lẽ dĩ nhiên, đạt đến sự hiểu biết về tinh thần và vật chất do bởi chính tự kinh nghiệm cá nhân của mình, trong khi tu tập Chánh Niệm đang ghi chú về trái bước, phải bước, hoặc trong khi ngồi, phòng lên, xộp xuống, v.v. như đã được giải thích ở phía trên.

They come to know a pair of knowing consciousness and physical phenomenon at the moment of noting. At every moment of noting all kinds of occurrences and

sensations that appear in one's six sense organs of eye, ear, nose, tongue, body and mind, the pair of (nàma and rùpa) mind and matter is clearly discovered.

Họ đạt đến sự hiểu biết cả hai về Tâm ý thức và hiện tượng vật lý ngay sát na đang chú niệm. Ngay từng mỗi sát na chú niệm, mọi ý nghĩ nảy sanh và những cảm giác đến hiện bày từ một trong sáu bộ phận giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi, thể xác và tâm thức, cả hai về (Danh và Sắc) tinh thần và vật chất đã được phát hiện một cách rõ ràng.

On this personal discovery, meditators grasp no more in seeing, hearing, smelling, tasting, touching or thinking. He accepts the absolute truth that there is no ego, no self – entity, no personality – belief and no soul but practice the impermanence, suffering and not – self nature of nàma and rùpa and reject Sakkàya ditthi, the erroneous view of personality – belief.

Trong việc phát hiện về con người, những thiên giả thấu hiểu được không còn ở trong việc thấy, việc nghe, việc ngửi, việc nếm, việc đụng hoặc việc nghĩ suy. Vị ấy chuẩn nhận một sự thật tuyệt đối, đó là không có thực ngã, không có thực thể tự ngã, không còn niềm tin vào bản ngã và không có linh hồn, nhưng chứng tri được thực tướng về Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã về Danh và Sắc, và loại bỏ Thân Kiến, một kiến chấp sai lầm về niềm tin vào bản ngã.

By dispelling Sakkàya ditthi, he is freed. When meditator makes progress in his (or her) meditation, stage by stage meditator reaches the cessation of all physical and mental phenomenon and achieves Sotàpanna, the Stream Winner.

Do bởi thái trừ Thân Kiến, vị ấy được giải thoát. Khi thiền giả có những tiến bộ trong thiền định của mình, từng mỗi giai đoạn, thiền giả đi tới sự chấm dứt mọi hiện tượng tâm sinh lý và chứng đắc Thánh Thất Lai, Bạc Dự Lưu.

May all our meditators sincerely practise “The Most Important Matter In Life” as preached by the Buddha and achieve Nibbàna, the ultimate and absolute deliverance from all suffering and misery in the shortest time.

Ước mong tất cả những thiền giả của chúng ta tu tập một cách tín thành “Vấn Đề Tối Quan Trọng Trong Đời Sống” đã được khai thuyết bởi Đức Phật và chứng đạt Níp Bàn, cuối cùng và quả thật vậy giải thoát khỏi mọi đau khổ và khổ ưu trong thời gian ngắn nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



CONTEMPLATION OF ALL PHENOMENA
FROM SIX SENSE DOORS
**THẨM SÁT TẤT CẢ HIỆN TƯỢNG TỪ
SÁU GIÁC QUAN**

The subject of today's Dhamma Talk is "Contemplation of all phenomena from six sense doors". When a person is engaged in Vipassanà meditation, he has to note all kinds of occurrences and sensations that appear in one's six sense organs. Six sense organs are eye, ear, nose, tongue, body and mind.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là “Thẩm sát tất cả hiện tượng từ sáu cửa giác quan”. Khi một người đã tham gia vào Thiền Minh Sát, vị ấy có sự chú niệm mọi ý nghĩ nảy sinh và những cảm giác đến hiện bày từ một trong sáu bộ phận giác quan của mình. Sáu bộ phận giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thể xác và Tâm thức.

When engaged in sitting meditation, the primary object of noting is "rising and falling" of the abdomen and sitting posture and touching points. In noting touching points, a meditator has to spread the touching points from three, to five, to ten touch points, when spreading of the touch points become necessary to restrict the wandering mind.

Khi tham gia vào Thiền Tọa, đối tượng chánh yếu của sự chú niệm là “phồng lên và xẹp xuống” của bụng, oai nghi ngồi và những điểm tiếp xúc. Trong khi chú niệm vào những điểm tiếp xúc, thiền giả phải trải rộng những điểm tiếp xúc ra từ ba, tới năm, tới mười điểm tiếp xúc, một khi trải rộng những điểm tiếp xúc ra, trở thành thiết yếu nhằm chế ngự Tâm phóng dật.

In addition to the primary objects, the meditator has to note also all other phenomena that come to his six sense organs. Noting of rising and falling of the abdomen is the primary object and it can be regarded as staying in one's own house, when he is engaged in noting only "rising and falling". A person is at ease or at leisure when staying in

his own house. When he has to learn lessons, he has to go to a school, but he comes back to his home after the school. A person has to go to the market to buy edibles but he comes back to the house after buying what he needs. A person may go to the office to work but comes back to the house after the office hours.

Ngoài những đối tượng chánh yếu ra, thiền giả cũng phải chú niệm những hiện tượng khác được đến từ những sáu bộ phận giác quan của mình. Chú niệm vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là đối tượng chánh yếu và nó có thể được coi như đang ở trong căn nhà của mình, một khi vị ấy đang khẩn khít chỉ chú niệm vào “phồng lên và xẹp xuống”. Một người được thanh thoi và nhàn rỗi khi ở trong căn nhà của mình. Khi vị ấy có việc học những bài học, vị ấy đi đến ngôi trường, nhưng vị ấy quay trở về nhà của mình sau những giờ học. Một người có việc phải đi chợ để mua những thức ăn, nhưng vị ấy quay trở về nhà sau khi đã mua những gì mà vị ấy cần thiết. Một người có thể đi đến văn phòng để làm việc, nhưng cũng quay trở về nhà sau những giờ làm việc.

So also, “rising and falling” is like staying in one’s own house. While one is noting “rising and falling”, if one hears some sound, one has to stop noting “rising, falling” and note the sound as “hearing, hearing”. When the sound goes away, one has to go back to the “rising and falling” again. And when one sees things in his vision, though he closes his eyes, one has to note “seeing, seeing”. When the vision goes away, one has to go back to noting “rising and falling”.

Cũng như thế, “phồng lên và xẹp xuống” như thế đang ở trong nhà của mình. Trong khi hành giả đang chú niệm vào “phồng lên và xẹp xuống”, nếu có nghe được một

vài âm thanh, hành giả ngưng việc chú niệm vào “phòng lên, xộp xuống” và chú niệm vào âm thanh như “nghe, nghe”. Khi âm thanh đã mất đi, hành giả lại quay trở lại “phòng lên và xộp xuống”. Và một khi hành giả nhìn thấy những sự vật ở trong thị lực, cho dù đã nhắm mắt, hành giả có sự chú niệm “thấy, thấy”. Khi việc nhìn khuất mắt, hành giả quay trở lại chú niệm vào “phòng lên và xộp xuống”.

If the vision do not go away for a long time, do not stay with “seeing, seeing” for long, but ignore it, and go back to the rising and falling. When any kind of odour is scented, good or bad odour has to be noted and then go back to rising and falling. When tastes appear at the tongue, sweet or salty tastes has to be noted and then go back to rising and falling. When wandering mind sets in, note “wandering, wandering” or “thinking, thinking” and then go back to rising and falling. When there is aches and pains, heat and cold in the body, note the aches and pains, heat or cold and then go back to rising and falling.

Nếu việc nhìn thấy vẫn không khuất mắt trong thời gian lâu dài, không nên duy trì với “thấy, thấy”, mà phớt lờ nó đi, và quay trở lại “phòng lên và xộp xuống”. Khi đã ngửi bắt luận một khí hơi nào, phải chú niệm vào mùi tốt hay xấu và sau đó quay trở lại “phòng lên và xộp xuống”. Khi vị giác hiện bày trên lưỡi, phải chú niệm vào vị ngọt hay mặn và sau đó quay trở lại “phòng lên và xộp xuống”. Khi tâm bắt đầu phóng đi, chú niệm “phóng, phóng” hoặc “nghĩ, nghĩ” và sau đó quay trở lại “phòng lên và xộp xuống”. Khi có sự nhức và đau, nóng và lạnh trong cơ thể, chú niệm vào nhức và đau, nóng hoặc lạnh và sau đó quay trở lại “phòng lên và xộp xuống”.

If the pain persists, the meditator can change the posture, but it has to be done step by step and at the same time noting the process step by step. Please note first the intention to change, then “changing, changing”, opening of eyes, movement of the hands, changing of the posture, straightening of the back, reposturing of hands, closing of the eyes and so forth, without missing any moment. Then go back to the rising and falling of the abdomen. Be certain that rising and falling to the abdomen is the primary object of meditation.

Nếu cơn đau kéo dài, thiền giả có thể chuyển đổi oai nghi, tuy nhiên cần phải hoàn thành một cách tuần tự với cùng một thời gian chú niệm tuần tự sự diễn tiến. Xin vui lòng chú niệm trước tiên vào tác ý muốn đổi, sau đó “đổi, đổi”, mở con mắt ra, chuyển động những tay, thay đổi oai nghi, giữ lưng cho thẳng, dùng tay sửa oai nghi lại, khép con mắt vào, v.v. không thiếu sót một động tác nào. Sau đó, trở lại vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Phải xác định rằng sự lên (phồng) và xuống (xẹp) của bụng là đối tượng chánh yếu của thiền định.

But the meditator also has to note the sight seen, the sound heard, the odour scented, the tastes tasted, the body impressions felt, and the consciousness of mind object. The meditator may ask why should we note all these phenomena from six sense doors. The aim and object of contemplation is to prevent greed, anger, etc. entering from these six sense doors. Vipassanà meditation is to dispel greed, anger and delusion from oneself.

Tuy nhiên thiền giả cũng nên chú niệm khi thấy cảnh sắc, nghe âm thanh, ngửi khí hơi, nếm các vị, thân cảm xúc, và ý thức biết đối tượng. Thiền giả có thể vấn hỏi vì sao chúng ta cần phải chú niệm tất cả những hiện tượng

này từ nơi sáu cửa giác quan. Mục tiêu và đối tượng của sự thẩm sát là để ngăn ngừa tham dục, sân hận, v.v. xâm nhập từ những sáu cửa giác quan này. Thiền Minh Sát là để diệt trừ tham dục, sân hận và si mê ở tự nơi bản thân.

*In the Satipatthàna Sutta it is said: “**Vineyya loke abhijjhà domanassam**”. The meaning of this Pàli is greed and anger are liable to attack the loka of the Upadànakkhandha and by contemplating the phenomena only it can be dispelled and dissolved, from moment to moment. Contemplation of these phenomena is the only way to prevent greed and anger.*

Trong Kinh Niệm Xứ có nói: “**sau khi chế ngự tham ưu ở đời**”. Ý nghĩa của câu Pàli này là tham dục và sân hận có khả năng tấn công vào thế giới của Thủ Uẩn và do bởi sự thẩm sát vào hiện tượng, chỉ có thể sa thải và diệt trừ, trong từng mỗi sát na. Chỉ có thẩm sát vào những hiện tượng này là con đường duy nhất để ngăn ngừa lòng tham và sự sân hận.

*Greed and anger can enter only through the six sense door. In Pàli, these sense organs are called “**Dvāra**” which means a door. As door are the entry points to enter a house so also greed, anger and delusion will enter into a person through the six sense doors of eye, ear, nose, tongue, body and mind.*

Tham dục và sân hận chỉ có thể xâm nhập vào xuyên qua sáu cửa giác quan. Theo từ ngữ Pàli, những bộ phận giác quan này được gọi là “**Dvāra – Môn**” có ý nghĩa là Cửa. Như thế, cửa là những điểm đặt lối đi vào nhà, cũng như thể tham dục, sân hận và si mê sẽ đi vào trong con người xuyên qua sáu cửa giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm.

Unless the doors are closed, especially at night time, the thieves, the robbers, the insects, the dogs or snakes may enter the house. To prevent such mishaps, the house door have to be closed properly. So also the meditators must close the six sense doors to prevent greed and anger. It means that one is to note every phenomena that comes from six sense doors.

Nếu không đóng các cửa lại, đặc biệt là vào ban đêm, những kẻ ăn trộm, kẻ cướp cửa, những côn trùng, những con chó hoặc rắn có thể xâm nhập vào nhà. Như thế để ngăn ngừa những rủi ro, cửa nhà phải được đóng một cách cẩn thận. Cũng như thế, những thiền giả cần phải đóng sáu cửa giác quan để ngăn ngừa tham dục, và sân hận. Điều đó có nghĩa là hành giả phải chú niệm từng mỗi hiện tượng khi nó đi vào từ sáu cửa giác quan.

If the meditators hears a sound, he must note “hearing, hearing”. By noting thus greed and anger cannot enter through the ears. If the meditator ignores noting the pleasant sound it will cause attachment, and the attachment to the sound will create greed. If the sound is unpleasant, it will create anger.

Nếu những thiền giả nghe một âm thanh, vị ấy cần phải chú niệm “nghe, nghe”. Do sự chú niệm như thế, tham dục và sân hận không có thể xuyên qua lỗ tai mà xâm nhập vào. Nếu thiền giả thất niệm, âm thanh duyệt ý sẽ khởi phát một sự dính mắc, và sự dính mắc vào âm thanh sẽ tạo ra lòng tham muốn. Nếu âm thanh là bất duyệt ý thì sẽ tạo ra sự sân hận.

Greed and anger will induce Akusala or unwholesome deeds. Akusala deeds are all those karmic volition and the mind and mental concomitants associated

therewith which are accompanied either by greed (lobha) and hate (dosa) or merely delusion (moha). The same with the eye door. When the meditator sees anything, please note “seeing, seeing”. The pretty sight can create greed and the ugly sight can create anger.

Tham dục và sân hận sẽ tạo tác những hành động bất thiện hoặc vô tình hảo. Bất Thiện Hạnh là bao gồm Tác Ý Nghiệp và Tâm cùng với Tâm Sờ phối hợp đi cùng với tham dục (lobha) và sân hận (dosa) hoặc si mê (moha). Tương tự với nhãn giác quan. Khi thiền giả nhìn thấy bất luận điều chi, xin vui lòng chú niệm “thấy, thấy”. Cảnh sắc đẹp có thể tạo ra lòng tham và cảnh sắc xấu có thể tạo ra sự sân hận.

The same with nose door. Unless the meditator notes the odour, the good smell will create greed and the stinking smell will cause anger. The same with eating. Unless the meditator notes the taste, good taste will create greed and bad taste will create anger. Greed and anger will cause Akusala deeds, which will cause verbal and physical unwholesome acts.

Tương tự với tỷ giác quan. Nếu thiền giả không chú niệm vào khí hơi, với hương khí sẽ tạo ra lòng tham và xú khí sẽ tạo ra sự sân hận. Tương tự với thiệt giác quan. Nếu thiền giả không chú niệm vào các vị, với vị tốt sẽ tạo ra lòng tham và vị xấu sẽ tạo ra sự sân hận. Tham dục và sân hận sẽ khởi phát Bất Thiện Hạnh, chính đó sẽ tạo ra biết bao Ngũ và Thân Bất Thiện Hạnh.

Therefore, as the saying goes “prevention is better than cure”, all the phenomena must be contemplated to prevent the formation of greed and anger. On seeing sights, note “seeing, seeing”. If you note the visual objects

thus, you may have no time to appreciate the good or the bad sight just awareness of visual object. If the meditator does not contemplate thus he will have attachment to the good visual object, the clinging sets in or anger will develop because of bad visual objects. **“Ditthedittha Mattam Bhavissati”**. The translation of this Pàli is “Visual objects when noted at the time of seeing will stay as only a visual object, creating no sensation and no attachment.

Do đó, tục ngữ có câu “ngừa bệnh hơn chữa bệnh”, tất cả hiện tượng cần phải thẩm sát, để ngăn ngừa sự hình thành lòng tham và sự sân hận. Khi nhìn thấy cảnh sắc, chú niệm “thấy, thấy”. Nếu bạn chú niệm vào đối tượng của thị giác như thế, bạn có thể sẽ không có thời gian để thưởng thức cảnh sắc là tốt hay xấu, chỉ thuần liễu tri về đối tượng của thị giác. Nếu thiền giả không có sự thẩm sát như thế, vị ấy sẽ có thể dính mắc vào cảnh sắc tốt, sự chấp thủ được xác lập hoặc sự sân hận sẽ phát triển vì lẽ cảnh sắc xấu. **“Liễu tri thấy như thấy”**. Câu Pàli này được dịch nghĩa “Cảnh sắc khi được chú niệm ở ngay thời điểm đang nhìn sẽ dừng lại chỉ là một đối tượng của thị giác, không tạo ra sự cảm xúc và không dính mắc.

“Sute sutamattam Bhavissati”. The translation of this Pàli is “When sounds are noted at the time of hearing it stays only as a sound object”. There is no time to create greed or anger. So no sensation, no attachment. Should be no time to differentiate between good or bad odour. In eating also, the meditator should note step by step of the process of eating. Thus, greed or anger, will be prevented. Body impressions or tactile objects should also be noted as and when experienced. There will be no good or bad feeling.

“Liễu tri nghe như nghe”. Câu Pàlì này được dịch nghĩa “Khi chú niệm những âm thanh ngay thời điểm đang lắng nghe thì dừng lại nơi đó, chỉ là một cảnh thính”. Không có thời gian để tạo ra lòng tham hay sự sân hận. Như thế không có sự cảm xúc, không dính mắc. Cũng không có thời gian để phân biệt giữa hương khí hay xú khí. Trong khi ăn cũng vậy, thiền giả nên chú niệm tuần tự của sự diễn tiến việc ăn. Như thế, lòng tham hay sự sân hận, sẽ được ngăn ngừa. Thân thọ cảm hoặc đối tượng cảm xúc cũng nên chú niệm như là và khi đã có kinh nghiệm. Sẽ không có cảm giác tốt hay xấu.

“Mute mutamattam Bhavissati”. *The translation of this text is “odour, taste and tactile object will stay as it is without creating greed or anger if the meditator notes them at the time of occurrence. Mind object or consciousness also be noted at that moment as “knowing, knowing”, and thus prevent the analyzing process not to create lobha, dosa, moha (greed, anger and delusion). This is Pàlì is “Vinnàte vinnàtamattam Bhavissati”.*

“Liễu tri ngủi như ngủi”. Đoạn văn này được dịch nghĩa “khí hơi, các vị và xúc chạm được dừng lại ngay tại đó, thì sẽ không tạo tác lòng tham hay sự sân hận, nếu như thiền giả chú niệm chúng nó ngay thời điểm đang hiện bày. Đối tượng tâm thức hay Ý Thức cũng được chú niệm ở ngay thời điểm “biết, biết”, và như thế ngăn ngừa tiến trình phân tích, không tạo tham lam (lobha), sân hận (dosa), si mê (moha). Câu Pàlì này là **“Liễu tri Ý Thức như Ý Thức”.**

Therefore our meditators here are to note all phenomena that strikes the six sense doors. In the other words, the meditators should not be satisfied and

complacency by being able note the rising and falling of the abdomen only. Contemplation of all arising phenomena from six sense doors is also called Pothila Precedent.

Do đó, những thiền giả của chúng ta tại đây phải chú niệm tất cả hiện tượng tấn công vào sáu cửa giác quan. Nói một cách khác, những thiền giả không nên vừa lòng và mãn ý trong sự việc chỉ chú niệm vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Thăm sát tất cả những hiện tượng đang khởi sinh từ sáu cửa giác quan cũng được gọi là Pothila tiền lệ.

*During the time of Buddha, there was a very learned abbot by the name Pothila Mahàthera who was a renowned Teacher of Scriptures. He taught to five hundred Sanghas from eighteen different Sects of that time and was respected by his pupils. One day this Pothila Mahàthera went to the monastery of Lord Buddha to pay respects to the Omniscient Buddha. But Lord Buddha greeted him “**Ehi Tucca Pothila** (Come! Useless Pothila), **Vanda Tucca Pothila** (Bow down! Useless Pothila), **Nisida Tucca Pothila** (Sit! Useless Pothila), **Yahi Tucca Pothila** (Go! Useless Pothila)”.*

Vào thời kỳ của Đức Phật, có một vị trụ trì rất uyên bác có tên gọi là Đại Trưởng Lão Pothila, Ngài là một bậc Giáo Thọ Kinh Điển tài ba lỗi lạc. Vị ấy đã dạy năm trăm Tăng Chúng từ mười tám bộ phái khác nhau vào đương thời đó, và đã được Tăng đồ kính trọng. Một ngày, vị Đại Trưởng Lão Pothila đã đi đến tu viện của Đức Thế Tôn để đánh lễ bậc Toàn Giác. Tuy nhiên, Đức Thế Tôn chào đón ông ta “**Hãy đến đây! Pothila rỗng tuếch**”, “**Hãy đánh lễ! Pothila rỗng tuếch**”, “**Hãy ngồi xuống! Pothila rỗng tuếch**”, “**Hãy ra đi! Pothila rỗng tuếch**”.

Pothila Mahàthera reflected. Why Omniscient Buddha, called him “Good for nothing Pothila” even though he was teaching scriptures to eighteen Sects of Sanghas with great success. Then he practice that he was only engaged in **Pariyatti**, the teaching line but totally neglected **Patipatti**, the practical meditation bhàvanà Line. So he decided to remedy his short – coming and stopped his teaching lessons and taking three robes and alms- bowl, as was the custom for monks, left for a meditation centre, where **Patipatti** was practiced, with a firm determination to strive for the attainment of Arahatsip.

Đại Trưởng Lão Pothila lắng tâm suy nghĩ. Vì sao bậc Toàn Giác, đã gọi ông ta là “Pothila bất tài vô dụng” dù rằng ông ta đã giảng dạy kinh điển cho mười tám bộ phái của Tăng chúng với sự thành công to lớn. Sau đó, ông ta đã nhận thức ra là ông ta chỉ khẩn khát ở trong **Pháp Học**, phạm vi chuyên môn việc giảng huấn, nhưng hoàn toàn đã lãng quên về **Pháp Hành**, lãnh vực chuyên môn về tu tập thiền định. Thế rồi, ông ta đã quyết định khắc phục nhược điểm của mình và chấm dứt việc giảng dạy bài vở và đã lấy Tam Y và bình bát, đó là một truyền thống của chư tỳ khuru, ra đi đến một Thiền Viện, nơi đó **Pháp Hành** đã được tu tập, với một sự quyết tâm kiên cố là nỗ lực phấn đấu để thành đạt bậc Thánh Vô Sinh.

Yes it is the right decision. If a person wishes to learn Scriptures, it is a best to go to a Pariyatti Centre, where there are teachers, books and teaching facilities. If a person wishes to practice Vipassanà Bhàvanà, it is best to go to a meditation centre, where there are facilities for meditation, good meditation teachers for guidance, and accommodations and companions, conducive for the intensive meditation practice.

Quả thật là một quyết định đúng đắn. Nếu một người có sở cầu tu học những Giáo điển, điều tốt nhất là đi đến một Trung Tâm Pháp Học, nơi đó có những vị Giáo Thọ, sách vở và những khóa giảng huấn. Nếu một người có sở cầu tu tập Thiền Minh Sát, điều tốt nhất là đi đến một Trung Tâm Thiền Viện, nơi đó có những khóa tu Thiền, những Thiền Sư giỏi cho việc hướng dẫn, với những trú xứ thích hợp và những bạn đồng tu, tạo thuận lợi cho việc tu tập chuyên sâu thiền định.

Pothila Mahàthera went to a famous Patipatti Centre, where the Abbot – in – charge and all other monks of the centre and as well as Sàmaneras (novices) had attained the most noble status of Arahatsip. Pothila Mahàthera first went to the most senior Abbot and seek guidance in the Patipatti bhàvanà meditation. On seeing the famous and learned Pothila Mahàthera, the Senior Abbot replied “Bhikkhu Pothila, you are a very famous and learned monk with plenty of pupils all over the country. I dare not teach you as my student”.

Đại Trưởng Lão Pothila đã đi đến một Trung Tâm Pháp Hành nổi tiếng, nơi đó vị Trụ Trì thọ huấn thị, và tất cả những vị tỷ khuru khác cùng với các vị Sa Di (người mới tu) đã thành đạt trạng thái tầng Thánh cao quý của bậc Vô Sinh. Đại Trưởng Lão Pothila trước tiên đi đến vị Trụ Trì tối cao và tầm cầu sự chỉ dẫn trong việc tu tập Pháp Hành thiền định. Ngay khi vừa thấy Đại Trưởng Lão Pothila, vị Trụ Trì cao niên đã trả lời: “Này tỷ khuru Pothila, người là một vị tỷ khuru rất uyên bác và tài danh với đông đảo đồ chúng khắp cả đất nước. Tôi không dám dạy Ngài như một môn đồ của tôi”.

In a way, it was to dispel Venerable Pothila's conceit (màna), of being a learned and famous Abbot, which can be a hindrance to the practice. So Pothila Mahàthera requested the second and third senior monks in succession. But they also gave the same reply that since Venerable Pothila was a learned and famous abbot, they did not dare to accept him as a student. He was so refused by all senior monks of the centre and at last he came to young Sàmanera, who has attained Arahatsip, though very young.

Với phương pháp nhằm thải trừ tính kiêu mạn (**màna – ngã mạn**) của Trưởng Lão Pothila, vốn là bản chất của vị Trụ Trì uyên bác và tài danh, mà chính đó có thể là một chướng ngại cho việc tu tập. Vì thế, Đại Trưởng Lão Pothila đã đến thỉnh cầu hết vị tỷ khuru cao niên thứ hai lại đến vị thứ ba tiếp nối nhau. Tuy nhiên, họ đều cùng trả lời như nhau rằng Trưởng Lão Pothila là một vị Trụ Trì uyên bác và tài danh, họ không dám nhận ông ta như là một môn đồ. Như thế, ông ta đã bị tất cả các vị tỷ khuru cao niên của Trung Tâm từ chối và cuối cùng ông ta đã đi đến một vị Sa Di trẻ tuổi, đã thành đạt quả vị Thánh Vô Sinh, cho dù còn rất trẻ.

Pothila Mahàthera paid due respects to young Samànera and requested the meditation method and implored the Sàmanera to accept him as his meditation pupil. The young Sàmanera also refused at the first instance showing the same reason. But Pothila Mahàthera insisted and pleaded and pledged to obey his instructions to the letter. The young Sàmanera, wanting to test his word, showed him to a pond and asked him to go in. Pothila Mahàthera at once respectfully obeyed and proceeded to the centre of the pond. As Pothila Mahàthera stepped into

the edge of the pond, his robes were wet up to the knees but he proceeded towards the deep water.

Đại Trưởng Lão Pothila bày tỏ lòng tôn kính đến vị Sa Di trẻ và thỉnh cầu phương pháp hành Thiền, cùng lúc khẩn khoản van nài vị Sa Di thu nhận ông ta như là một Thiền Sinh. Vị Sa Di trẻ cũng từ chối ngay phút giây ban đầu viện dẫn cùng một lý do. Tuy nhiên Đại Trưởng Lão Pothila tha thiết yêu cầu và nài xin cùng với tuyệt đối sự đoan thệ, là sẽ tuân thủ những chỉ giáo của vị này. Vị Sa Di trẻ, muốn thử nghiệm lời hứa, đã chỉ một cái ao và bảo ông ta đi xuống đó. Đại Trưởng Lão Pothila tức thời tuân thủ một cách tôn kính và tiến tới trung tâm của cái ao. Như thế, Đại Trưởng Lão bước đến cạnh bờ ao, y áo của đã bị ướt lên tới đầu gối, nhưng ông ta vẫn tiến bước đến vùng nước sâu.

The young Sàmanera, seeing that the famous abbot was quite amenable, he decided to re – call the Abbot from the pond and accept him as his pupil. To convince Pothila Mahàthera the importance of noting all phenomena that comes to the six sense – doors of human beings, he asked the senior abbot how he would catch the Iguana, which stays in a mound with six holes. Pothila Mahàthera replied that he would close five holes of the mound leaving only one hole open, and catch the Iguana when it comes out from the only hole open.

Vị Sa Di trẻ, nhìn thấy vị trụ trì cao niên này đã hoàn toàn khả huấn luyện, nên quyết định cho gọi vị Trụ Trì từ hồ ao và thu nhận ông ta như một môn đồ. Để làm cho Đại Trưởng Lão Pothila nhận thức được tính chất quan trọng của việc chú niệm tất cả hiện tượng đi đến từ nơi sáu giác quan của nhân loại, vị ấy đã vấn hỏi vị trụ trì cao niên làm thế nào mà bắt được con kỳ đà, khi nó ở trong hang với

sáu cái lỗ. Đại Trưởng Lão Pothila đã trả lời rằng ông ta sẽ đóng năm cái lỗ của cái hang, chỉ để mở một cái lỗ và bắt được con kỳ đà khi nó bò ra chỉ từ duy nhất cái lỗ đã mở.

*The Sàmanera then expounded that all phenomena that comes through the five physical sense organs of eye, ear, nose, tongue and body should be contemplated by the mind consciousness. By this way with the gradual development of **Citta Visuddhi**, a meditator can achieve Magga Phala Nàna, the final goal of meditators.*

Sau đó, vị Sa Di giảng giải chi tiết rằng tất cả hiện tượng đi đến xuyên qua năm bộ phận giác quan vật lý của mắt, tai, mũi, lưỡi và thể xác cần phải thẩm sát bởi Tâm Ý Thức. Theo phương pháp này cùng với sự tuần tự phát triển của **Tâm Thanh Tịnh**, thiền giả có thể chứng đắc Tuệ Đạo – Quả, mục tiêu cuối cùng của những thiền giả.

Pothila Mahàthera understood the instructions and out of the six sense – doors, he opened the only door of mind consciousness and contemplated all the phenomena that came to the live physical sense – organs of eye, ear, nose, tongue and body. By this correct meditation practice, Pothila Mahàthera attained the cherished goal of Arahathship within a reasonable time. Therefore, contemplation of all phenomena from six sense – doors is also called Pothila Precedent.

Đại Trưởng Lão thấu triệt những chỉ giáo và rời khỏi sáu cửa giác quan, ông ta chỉ mở một cửa duy nhất của Tâm Ý Thức và thẩm sát tất cả hiện tượng đi đến từ những bộ phận sinh lý của mắt, tai, mũi, lưỡi và thể xác. Do bởi việc tu tập thiền định chuẩn xác, Đại Trưởng Lão Pothila đã thành đạt mục tiêu cao quý của Thánh Vô Sinh trong

một thời gian thích hợp. Do đó, sự thâm sát tất cả hiện tượng từ sáu cửa giác quan cũng được gọi là Pothila tiền lệ.

May our meditators follow the example of Pothila Mahàthera by contemplating the visible object, audible object, olfactory object, gustative object, tactil object and mind object in a correct way and strive for the attainment of Magga and Phala (Path and Fruition).

Ước mong tất cả những thiền giả của chúng ta nương theo tỷ dụ của Đại Trưởng Lão Pothila bởi do thâm sát đối tượng thị giác (cảnh sắc), đối tượng thính giác (cảnh thanh), đối tượng khứu giác (cảnh khí), đối tượng vị giác (cảnh vị), đối tượng xúc giác (cảnh xúc) và đối tượng Tâm thức theo con đường chuẩn xác và nỗ lực phấn đấu cho thành đạt Đạo (Magga) và Quả (Phala).

May all our meditators be able to practice intensively as instructed here and quickly realise the cherished goal of Nibbàna in the most easiest way.

Ước mong tất cả những thiền giả của chúng ta có khả năng tu tập một cách chuyên sâu như sự chỉ dạy tại đây và chứng tri một cách mau lẹ mục tiêu cao quý là Níp Bàn trên con đường thuận lợi thù thắng.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!



YOUR BODY IS THE PLACE TO SEARCH
FOR THE DHAMMA
**XÁC THÂN CỦA BẠN LÀ NƠI TÌM
CẦU CỦA GIÁO PHÁP**

The subject of today's Dhamma Talk is "Your body is the place to search for the Dhamma". This is expounded

by the Lord Buddha in Anguttara Pàli Text, Rohitassa Sutta. In this sutta, Lord Buddha explained that a person can find the four Noble Truths namely Dukkha Sacca, Samudaya Sacca, Nirodha Sacca and Magga Sacca in his own body.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là “Xác thân của bạn là nơi tìm cầu của Giáo Pháp”. Sự việc này đã được Đức Thế Tôn giảng giải chi tiết trong bài Kinh Rohitassa, thuộc Tăng Chi Bộ Kinh. Trong bài Kinh này, Đức Thế Tôn đã giải thích rằng con người có thể khám phá được Tứ Thánh Đế, cụ thể là Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế ở ngay chính xác thân của mình.

*1/ **Dukkha Saccà** is the noble truth of suffering. Birth is suffering. Sorrow, lamentation, pain, grief and despair are suffering; decay is suffering, death is suffering, separated from loved ones, living together with unloved ones, unattainable wishes, etc. are sufferings.*

1/ Khổ Đế: là Thánh Đế về khổ đau. Sanh là khổ, Buồn phiền, khổ sầu, đau đớn, ưu não và thất vọng là khổ. Hoại diệt là khổ. Chết là khổ. Ái biệt ly, oán tắng hội, cầu bất đắc, v.v. là những sự đau khổ.

*2/ **Samudaya Saccà** is the noble truth of the origin of suffering. It is the craving which gives rise to fresh rebirth and bound up with lust and greed. It is the sensual craving (**kàma tanhà**) the craving for existence (**bhava tanhà**) the craving for non – existence or self – annihilation (**vibhava tanhà**). The belief in the existence of persisting ego – entity, soul or personality existing independently of those physical and mental processes that constitute life and continuing even after death through eternity – belief (**sassata – ditthi**) that give rise to bhava tanhà. Bhava*

tanhà is also (samudaya saccà) the noble truth of the origin of suffering.

2/ **Tập Đế:** là Thánh Đế về nguyên nhân của khổ đau. Đó là sự luyến ái làm cho dẫn đến sự tái tục và nảy sanh ái dục và tham muốn. Đó là sự luyến ái vào ngũ dục lạc (**Dục Ái**), sự luyến ái vào sự hiện hữu (**Hữu Ái**), sự luyến ái vào sự phi hiện hữu hoặc tự hủy diệt (**Vô Hữu Ái**). Niềm tin khẳng định vào sự hiện hữu của Thực Ngã, linh hồn hoặc bản ngã hiện hữu một cách độc lập với những diễn tiến của tâm sinh lý, tạo thành kiếp sống và luôn mãi tiếp tục sau khi chết vẫn luôn thường hằng (Thường Kiến), chính đó dẫn đến Hữu Ái. Hữu Ái cũng là (**Tập Đế**) Thánh Đế về nguyên nhân của khổ đau.

*The craving for non – existence or self – annihilation (vibhava – tanhà) is caused by **Ucchedaditthi**. This (Ucchedaditthi) in believing the dissolution at death encourages persons to enjoy in Akusala deeds since it believes that there is no resultant effects of merits or demerits after death. These three namely Kàma – tanhà, Bhava – tanhà and Vibhava – tanhà cause suffering and is called Samudaya Saccà.*

Sự luyến ái vào sự phi hiện hữu hoặc tự hủy diệt (Vô Hữu Ái) được khởi phát là do bởi **Đoạn Kiến**. Việc Đoạn Kiến này tin tưởng vào sự hoại diệt tất cả ngay khi chết, đã thúc đẩy con người tận hưởng trong Bất Thiện Hạnh kể từ khi có niềm tin rằng không có quả báo ảnh hưởng về Phước hoặc Phi Phước sau khi mãn phần. Cả ba nguyên nhân của khổ đau với danh hiệu là Dục Ái, Hữu Ái và Vô Hữu Ái và được gọi là Tập Đế.

3/ **Nirodha Saccà** is the noble truth of the extinction of suffering. This is the extinction of Dukkha Saccà and

Samudaya Saccà which is realisation of Nibbàna. Everybody has to strive for achievement of this goal.

3/ Diệt Đế: là Thánh Đế về sự sát trừ tuyệt mọi khổ đau. Đây là sự sát trừ tuyệt về Khổ Đế và Tập Đế, để được chứng tri Níp Bàn. Tất cả mọi người có sự nỗ lực cho được chứng đắc mục tiêu này.

4/ Magga Saccà *is the noble truth of the Path leading to the extinction of suffering. It is the Noble Eight Fold Path which leads to the extinction of Dukkha Saccà, Samudaya Saccà and realisation of Nirodha Sacca.*

4/ Đạo Đế: là Thánh Đế của Con Đường dẫn đến sự sát trừ tuyệt mọi khổ đau. Đó là Thánh Đạo Tám Ngành đưa đến sự sát trừ tuyệt về Khổ Đế, Tập Đế và chứng tri được Diệt Đế.

Magga Sacca are (a) Sammà Ditthi (right view), (b) Sammà Sankappa (right thought), (c) Sammà Vācā (right speech), (d) Sammà Kammanta (right action), (e) Sammà Ājīva (right livelihood), (f) Sammà Vāyama (right effort), (g) Sammà Sati (right mindfulness) and (h) Sammà Samādhi (right concentration). These eight factors of Magganga should be cultivated. Our meditators here by the practice of Vipassanā bhāvanā is also cultivating these eight Magganga.

Đạo Đế gồm có (a) Chánh Kiến (việc thấy đúng), (b) Chánh Tư Duy (việc nghĩ suy đúng), (c) Chánh Ngữ (việc nói đúng), (d) Chánh Nghiệp (việc hành động đúng), (e) Chánh Mạng (việc nuôi mạng đúng), (f) Chánh Tinh Tấn (việc nỗ lực đúng), (g) Chánh Niệm (việc ghi nhớ đúng), và (h) Chánh Định (việc tập trung đúng). Đây là tám yếu tố của Chi Đạo cần phải được gieo trồng. Những

thiền giả của chúng ta cũng đã gieo trồng tám Chi Đạo này bằng cách tu tập Thiền Minh Sát.

When meditators practice walking meditation, when he takes left step knowing correctly that he is taking left step is Sammà ditthi magganga, noting mind in the step – actions is Sammà sankappa, making effort to take every step – action is Sammavàyama, consciousness of every action is Sammà sati, awareness in serial order of noting mind and taking step repeatedly is Sammàsamàdhi. These are five Pubbabhàga maggas, when meditators take the eight precepts. Sammavàcà, Sammàkammantà and Sammàjiva have been observed already.

Khi những thiền giả tu tập Thiền Hành, ngay khi vị ấy dời chân trái, thì rõ biết một cách chuẩn xác là vị ấy đang dời chân trái, đó là chi Đạo Chánh Kiến, Tâm chú niệm trong mỗi hành động dời chân là Chánh Tư Duy, cố gắng để tạo ra mỗi hành động dời chân là Chánh Tinh Tấn, Tâm ý thức từng mỗi hành động là Chánh Niệm, tỉnh giác tuần tự nối tiếp nhau vào Tâm đang chú niệm và hành động lặp đi lặp lại của việc dời chân là Chánh Định. Đây là “**Năm Tiền Đề Đạo – Pubbabhàga magga**”, khi những thiền giả đã thọ trì Bát Giới. Với Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng quả đã được thọ trì hẵn rồi.

Therefore, when a meditator practices walking meditation, he cultivates eight magganga in his noting of every step. In his noting of rising and falling of the abdomen also, he is cultivating the eight magganga from moment to moment. Repeated practice of such kind of bhàvanà in numerous moments is emerging oneself in the noble path of eight magganga. By such intensive practice alone, a meditator can achieve extinction of Dukkha and Samudaya Saccà and realise Nirodha Saccà which is

realisation of Nibbàna. Therefore the subject of our Dhamma Talk “Your body is the place to search for the Dhamma” is finding the Four Noble Truth of Dukkha Saccà, Samudaya Saccà, Nirodha Saccà and Magga Sacca. Searching for Dhamma is the intensive contemplation of one’s own mental and physical phenomenon.

Do đó, khi thiền giả tu tập Thiền Hành, vị ấy gieo trồng tám Chi Đạo trong khi chú niệm từng mỗi bước chân. Cũng như thế, trong việc chú niệm sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, vị ấy đang gieo trồng tám Chi Đạo trong từng mỗi khoảnh khắc (sát na). Lặp đi lặp lại cách thức này với một số lượng thời gian trong việc tu tập, chính là tự tiến tu trong Thánh Đạo của tám Chi Đạo. Qua việc tự tu tập chuyên sâu như thế, thiền giả có thể thành đạt việc sát trừ tuyệt Khổ Đế và Tập Đế, cùng với thấu tri Diệt Đế qua việc chứng ngộ Níp Bàn. Như thế, chủ đề Pháp Thoại của chúng ta “Xác thân của bạn là nơi để tầm cầu của Giáo Pháp” là liễu tri Tứ Thánh Đế về Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế. Tầm cầu vào Giáo Pháp là việc thẩm sát chuyên sâu ở ngay chính tự các hiện tượng tâm sinh lý của mình.

*In searching for the Dhamma, it is very important to strike the correct method. In Buddha sàsana, there are three chapters namely **Pariyatti**, **Patipatti** and **Pativeda**. Without Pariyatti, Patipatti cannot flourish and without Pariyatti and Patipatti, Pativeda cannot be achieved. Pariyatti is like the embankment in building a pond. Patipatti is like water and Pativeda is the lotus flower. If there is no embankment, water cannot be retained and if there is no water there cannot be lotus flower.*

Trong việc tầm cầu Giáo Pháp, điều rất quan trọng là tìm đúng phương pháp. Trong Phật Giáo, có ba giai

đoạn với tên gọi là **Pháp Học, Pháp Hành và Pháp Thành**. Thiếu Pháp Học, Pháp Hành không thể phát triển được và thiếu Pháp Học và Pháp Hành, Pháp Thành không thể chứng đạt được. Pháp Học ví như bờ đê trong việc xây dựng cái ao. Pháp Hành ví như nước và Pháp Thành ví như hoa sen. Nếu không có bờ đê, thì không có thể giữ được nước và nếu không có nước thì không thể có hoa sen.

Another example, Pariyatti is the formula of making medicine, Patipatti is the treatment and Pativeda is curing. If there is no formula, there can be no treatment and if there no treatment, there can be no cure. Therefore the correct method is the criteria to walk the right Path of Pariyatti, Patipatti and Pativeda. After finding the correct Path the second criteria is perseverance. If there is no perseverance or stamina, success cannot be achieved. Intensive practice with perseverance on the right path is searching for Dhamma.

Một ví dụ khác, Pháp Học là phương thức để chế tạo y dược, Pháp Hành là cách điều trị và Pháp Thành là khôi phục được sức khỏe. Nếu không có phương thức, thì không có thể chữa trị được và nếu không có sự chữa trị, thì sức khỏe không được phục hồi. Do đó, phương pháp đúng đắn là tiêu điểm để bước vào Chánh Đạo của Pháp Học, Pháp Hành và Pháp Thành. Sau khi tìm được Chánh Đạo, tiêu điểm thứ hai là sự kiên trì. Nếu không có sự kiên trì hoặc khả năng chịu đựng, thì không thể gặt hái được sự thành công. Tu tập chuyên sâu với sự kiên trì trong Chánh Đạo là tâm cầu được Giáo Pháp.

What is the body ? It is the aggregates of mind and matter (nàma and rùpa) including the perception (sannà). The dimension of your body is about six feet in length and

ten inches in width. Finding the Dhamma is what meditators experience during contemplation. Therefore, “your body is the place to search for the Dhamma” means the realisation of the Four Noble Truths by intensive contemplation of mental and physical phenomenon of one’s own body.

Cơ thể là cái chi? Đó là những tổng hợp của tinh thần và vật chất (Danh và Sắc) luôn cả năng lực tri giác (**Sanna – Tưởng**). Kích thước cơ thể của bạn là độ khoảng sáu feet cao và 10 inches ngang. Tầm cầu Giáo Pháp là những gì mà những thiền giả đã có kinh nghiệm trong thời gian thâm sát. Như thế, “xác thân của bạn là nơi để tầm cầu Giáo Pháp” có nghĩa là sự liễu tri vào Tứ Thánh Đế bởi do sự thâm sát chuyên sâu vào hiện tượng tâm sinh lý ngay chính tự xác thân của mình.

The source of this talk – “Your body is the place to search for Dhamma is from Anguttara Pàli Text. During Buddha’s time while Buddha was residing in Jetavana Monastery in Sàvatthi Province, one being from Brahmà World by the name of Rohitassa came to Lord Buddha. He came at midnight and being a Brahmà, he has a body of shining lights and after paying respects to Lord Buddha, he sat in a suitable place and put a question to Lord Buddha.

Nguồn gốc của bài Pháp Thoại này – “Xác thân của bạn là nơi để tầm cầu Giáo Pháp” là từ trong Tăng Chi Bộ Kinh. Vào thời kỳ của Đức Phật, trong thời gian Đức Phật đang trú ngụ tại Kỳ Viên Tự, trong thành Xá Vệ, có một vị Phạm Thiên tên gọi là Rohitassa ở tại Phạm Thiên Sắc Giới, đã đi đến Đức Thế Tôn. Vị Phạm Thiên này đến lúc nửa đêm, với sắc thân của vị Trời Phạm Thiên chói ngời ánh sáng và sau khi bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn,

vị Phạm Thiên này đã ngồi xuống ở một nơi thích hợp, và đặt ra một câu hỏi đến Đức Thế Tôn.

“O Lord Buddha ! Can a person go on foot to the end of the universe, where there is no birth, no death, no old age and no decay”. Lord Buddha replied “Rohitassa Brahmà the end of the Universe where there is no old age, no decay, no death and rebirth means Nibbàna and to travel to Nibbàna on foot is impossible and unreachable”. Here Rohitassa Brahmà’s question was the end of Okàsa Loka and Buddha’s answer was the end of Sankhàra Loka. But Lord Buddha’s answer is not contradictory to the question since the end of Sankhàra Loka can also be taken as the end of Okàsa Loka.

“Bach Đức Thế Tôn ! Có thể nào con người với bộ hành đi đến tận cùng của vũ trụ, nơi đó không có sanh, không có tử, không có tuổi già và không có hoại diệt”. Đức Thế Tôn trả lời “Này Phạm Thiên Rohitassa, tận cùng của vũ trụ, nơi đó không có tuổi già, không có hoại diệt, không có tử và tái tục, có nghĩa là Níp Bàn, và du hành tới Níp Bàn với bộ hành thì quả là bất thành và bất khả thi”. Tại đây, câu hỏi của Phạm Thiên Rohitassa là tận cùng của Hư Không thế gian, và câu trả lời của Đức Phật là chấm dứt của Hữu Vi thế gian. Tuy nhiên, câu trả lời của Đức Thế Tôn là không có mâu thuẫn với câu hỏi, quả thật là, chấm dứt của Thế Gian Hữu Vi cũng có thể dùng là tận cùng của Thế Gian Hư Không.

Rohitassa Brahmà said to Lord Buddha “Lord Buddha, your Venerable ‘s answer is very surprising and it is very extraordinary. It is a very good answer that the end of the Universe meaning Nibbàna is unreachable by travelling on foot. May I relate an old episode ? Once

upon a time, I was the son of a hunter by the name of Rohitassa who became a recluse after forsaking the family life. I was leading the life of a hermit in the heart of the forest. I was endowed with supernatural powers and I could travel instantly by supernatural powers. If I may describe my ability, I could travel around the universe during the short time as an expert archer's swift arrow passes through a palm tree shadow. I can also take big strides. My steps can be so vast that my one step can reach from East ocean bank to the West ocean bank. I had a very strong desire to travel to the end of the universe. So with the obsession of travelling to the end of the universe and endowed with the supernatural powers and my swiftness. I proceeded my journey to the end of the world. Leaving aside the time for food and toilets. I travelled for one hundred years with all the powers and swiftness at my command but without reaching the end of the Okàsa Loka. I died at the edge of one universe. After that journey and death, (without realising my aim) I was born into the Brahmà world and I am known as Rohitassa Brahmà”.

Phạm Thiên Rohitassa đã nói với Đức Thế Tôn “Bach Đức Thế Tôn, câu trả lời của Ngài quả rất ngạc nhiên và nó rất là phi thường. Đó là câu trả lời rất là khôn khéo, rằng là tận cùng của Vũ Trụ có nghĩa là Níp Bàn quả là bất khả thi với viễn du bằng bộ hành. Con có thể kể lại một câu chuyện quá khứ? Một thời gian xa xưa, con là con trai của một thợ săn với tên gọi là Rohitassa, và trở thành một ẩn sĩ sau khi từ bỏ đời sống gia đình. Con đã trải qua đời sống của một vị tu khổ hạnh ở trung tâm rừng già. Con đã được Phúc Lộc Thiên với năng lực siêu nhiên và con có thể du hành trong nháy mắt bằng năng lực phi phàm. Nếu con có thể diễn tả năng lực của con, là con có thể du hành vòng quanh vũ trụ trong một thời gian ngắn, vì

như một xạ thủ chuyên nghiệp bắn mũi tên xuyên qua bóng của một cây cọ. Con cũng có thể có những bước chân dài. Những bước chân của con có thể rất rộng lớn, rằng mỗi bước chân có thể trải dài từ bờ biển Đông cho tới bờ biển Tây. Con đã khởi lên một ý muốn mãnh liệt là du hành đến tận cùng của vũ trụ. Như thế, với sự nuôi dưỡng tư tưởng du hành đến tận cùng của vũ trụ, với sự Phúc Lộc Thiên có năng lực siêu nhiên và với sự thần tốc. Con đã tiến hành cuộc du hành đi đến tận cùng của thế gian. Loại bỏ một bên của thời gian cho sự ăn uống cùng với tiểu tiện và đại tiện. Con đã du hành cho đến một trăm năm với tất cả năng lực và thần tốc của sự tinh thông, nhưng con đã không đạt đến tận cùng của Hư Không Thế Gian và con đã chết ở một bờ biên của vũ trụ. Sau chuyến du hành đó và chết (không thực hiện được mục đích), con đã tục sinh vào Thế Giới Phạm Thiên và con được biết đến là Phạm Thiên Rohitassa”.

When he was born into the Brahmà world, he remembered his past and came to Lord Buddha and questioned Lord Buddha if it is possible to travel to the end of Okàsa Loka where there is no old age, no decay, no death and no rebirth, etc. to verify his own experience. So Lord Buddha's answer that the end of Sankhàra Loka where there is no old age, no decay, no death and no rebirth cannot be reached on foot confirmed his experience.

Khi được tục sinh vào Thế Giới Phạm Thiên, ông ta đã nhớ lại kiếp quá khứ và đã đi đến để vấn hỏi Đức Thế Tôn, nhằm xác minh qua kinh nghiệm của chính mình là có thể thành đạt việc du hành đến tận cùng của Hư Không Thế Gian, ở nơi đó không có tuổi già, không hoại diệt, không chết và không tái tục, v.v. Như thế, câu trả lời của Đức

Thế Tôn đã khẳng định với kinh nghiệm của Ngài, là không thể đạt đến bằng chân để chấm dứt Hữu Vi Thế Gian, ở nơi đó không có tuổi già, không hoại diệt, không chết và không tái tục.

Buddha added that unless Nibbàna is realised, there is no place where there is no old age, no decay, no death and no rebirth, so there is bound to be sufferings. Rohitassa Brahmà was told that the end of all sufferings is realisation of Nibbàna. And the correct way to realise is to search the Dhamma from one's own body. In this body alone Dukkha Saccà, Samudaya Saccà, Nirodha Saccà and Magga Saccà can be found.

Đức Phật bổ túc thêm rằng ngoài ra Níp Bàn đã được chứng tri, không còn chỗ nào để không có tuổi già, không hoại diệt, không chết và không tái tục, như thế nhất định là bị đau khổ. Phạm Thiên Rohitassa đã được cho biết rằng chấm dứt mọi đau khổ là chứng tri Níp Bàn. Và con đường đúng đắn để được thực hiện là tầm cầu Giáo Pháp ở ngay chính xác thân của mình. Chỉ có chính xác thân này, mới có thể khám phá ra được Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế.

Dukkha Saccà in brief, is the five groups of Khandhà. What our meditators here practice is Dukkha Saccà. Noting of left step, right step is Dukkha Saccà. Rising and falling of the abdomen is Dukkha Saccà, seeing and hearing is also Dukkha Saccà. Before the meditation practice, a meditator does not know these as Dukkha Saccà, but regarded as sensual pleasures misled by Tanhà (craving). Eating, seeing, hearing, etc, are regarded as pleasures by ordinary person before the practice of Vipassanà bhàvanà. Not only seeing and hearing but all

sensations from five physical sense organs are regarded as good and pleasurable and become attached to these sensations.

Khổ Đế, một cách vắn tắt, là năm nhóm của Uẩn. Những cái chi mà những thiền giả của chúng ta tại đây tu tập là Khổ Đế. Chú niệm vào trái bước, phải bước là Khổ Đế. Sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là Khổ Đế, và cũng như thế, việc thấy và việc nghe là Khổ Đế. Trước khi tu tập Thiền, thiền giả bất liễu tri những điều này là Khổ Đế, nhưng được nhìn thấy lần lần như là những dục lạc do bởi Ái Dục (luyến ái). Việc ăn, việc thấy, việc nghe, v.v. được nhìn thấy là những dục lạc của hạng người thông thường, trước khi tu tập Thiền Minh Sát. Không chỉ là việc thấy và việc nghe, nhưng tất cả những cảm xúc từ năm bộ phận giác quan vật lý được nhìn thấy là tốt đẹp và duyệt ý, và rồi trở nên dính mắc vào những cảm xúc này.

*The attachments is Samudaya Saccà which is craving (**tanhà**). To lead to the extinction of Dukkha Saccà and Samudaya Saccà, a meditator has to cultivate Magga Saccà. The practice of Vipassanà bhàvanà is cultivating Magga Saccà. Every noting by a meditator is cultivating Magga Saccà. By persistent noting of all mental and physical phenomenon, a meditator gradually progresses in cultivating Magga Saccà and finally reached a stage where all physical and mental phenomena cease to function. This is called realisation of Nibbàna. Such realisation is achieved by contemplation of mental and physical phenomenon of one's own body and hence Lord Buddha had expounded "Your body is the place to search for the Dhamma" the main topic of today's Dhamma Talk.*

Những sự dính mắc là Tập Đế, đó là luyến ái (**Ái Dục**). Dẫn đến việc sát trừ tuyệt của Khổ Đế và Tập Đế,

thiền giả phải gieo trồng Đạo Đế. Việc tu tập Thiền Minh Sát là gieo trồng Đạo Đế. Từng mỗi chú niệm của thiền giả là gieo trồng Đạo Đế. Bằng sự kiên trì chú niệm vào tất cả hiện tượng tâm sinh lý, thiền giả dần dần tiến tu trong sự gieo trồng Đạo Đế và cuối cùng rồi thành đạt giai đoạn, ở nơi đó mọi chức năng của hiện tượng tâm sinh lý dừng lại. Điều này gọi là chứng tri Níp Bàn. Như thế, sự chứng tri là được chứng đắc do bởi thâm sát vào hiện tượng tâm sinh lý của chính tự xác thân của mình, và vì thế, Đức Thế Tôn đã giải thích chi tiết “Xác thân của bạn là nơi để tầm cầu của Giáo Pháp”, chủ đề chánh yếu của Pháp Thoại hôm nay.

Here we have to be cautious about some wrong deductions by some critics. They say, Lord Buddha had said that the Four Noble Truths of Dukkha Saccà, Samudaya Saccà, Nirodha Saccà and Magga Saccà are discovered in one's body. Since the Four Noble Truths is in one's own body, no effort, no practice of anything is necessary. This premise is not correct. Buddha's teaching are deep and difficult. Some of the teachings need correct interpretation by those who are conversant with Dhamma.

Tại đây, chúng ta phải cẩn trọng về một vài suy luận sai lầm của một số nhà phê bình. Họ nói, Đức Thế Tôn đã nói rằng Tứ Thánh Đế về Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế được khám phá ra trong cơ thể của con người. Kể từ Tứ Thánh Đế ở trong chính cơ thể của con người, thì không cần cố gắng, không cần tu tập chi cả. Tiền đề này quả thật không đúng. Huấn từ của Đức Phật thì thậm thâm và khó tầm. Một vài huấn từ cần phải được giải thích đúng đắn với những người đã thông thạo Giáo Pháp.

For example, a forest of “Teak” trees is called “Teak” forest. But it doesn't mean Teak Trees alone grow

in this forest or there can be no “Teak” trees in other areas. Other species may also grow in “Teak” forest. Second example, when the announcement is made that the President of a country has made appearance, it does not mean the President alone. He has his assistants, his bodyguards and the whole of his retinue. But the main important person is the President and his designation alone is declared and that includes the whole retinue of his followers. This is called “Padhàna method”. There is also (phalànumàna method). It is by knowing the effect one can find out the cause. When a stream is suddenly flooded with great volume of water, one can deduct that there is heavy rain at the source of the stream. Flooding is the effect and raining at the source is the cause.

Cho ví dụ, một rừng những cây Teak thì được gọi là rừng “Teak”. Tuy nhiên nó không có nghĩa là những cây Teak chỉ lớn lên trong khu rừng này hoặc không có những cây Teak trong những khu vực khác. Cũng có thể có những giống cây khác lớn lên trong rừng Teak. Thí dụ thứ hai, khi sự loan báo được thực hiện rằng Tổng Thống của đất nước đã xuất hiện, nó không có nghĩa là chỉ có vị Tổng Thống. Ông ta có những phụ tá, những cận vệ và một khối đoàn tùy tùng của ông ta. Tuy nhiên, chỉ có nhân vật chánh quan trọng là vị Tổng Thống và danh tánh của ông ta là được tuyên bố chánh thức, và điều đó bao gồm cả khối người tháp tùng đi theo ông ta. Điều này được gọi là “**Phương Pháp Chủ Vị**”. Đây cũng được gọi là “**Phương Pháp Kết Luận**”. Điều đó có nghĩa, khi được biết kết quả thì người ta có thể tìm ra được nguyên nhân. Khi dòng sông bất ngờ bị ngập tràn với lưu lượng nước rất lớn, người ta có thể suy luận rằng có một cơn mưa to ở đầu nguồn của dòng sông. Ngập lụt là hậu quả và cơn mưa ở đầu nguồn là nguyên nhân.

*Third example is **Attha Pannà method**. It is taking the meaning of the sentence. By examining the statement “Devadatta” has full stomach, it is to be deducted that he eats at night time. So also, when Lord Buddha said that the Four Noble Truths are in one’s own body, it does not mean that the Four Noble Truths are in solid form in one’s own body. Dukkha Saccà and Samudaya Saccà can be found in the body but Magga Saccà has to be cultivated. By cultivating the cause, contemplation of mental and physical phenomenon, the effect is cessation and realisation of Nibbàna.*

Thí dụ thứ ba là **“Phương Pháp Lý Trí”**. Đó là nắm lấy ý nghĩa của câu văn. Với sự khảo sát lời tuyên bố “Devadatta” đã no bụng, điều đó được suy luận là vị ấy ăn vào lúc đêm tối. Cũng như thế, khi Đức Thế Tôn nói rằng Tứ Thánh Đế là ở ngay chính trong con người, nó không có nghĩa là Tứ Thánh Đế là những thành phần xác quyết ở chính trong con người. Khổ Đế và Tập Đế có thể được tìm thấy trong con người, nhưng Đạo Đế thì phải được gieo trồng. Do sự gieo trồng hạt nhân, sự thâm sát vào hiện tượng tâm sinh lý, là quả trở cho sự chấm dứt và chứng tri Níp Bàn.

As the subject of this talk, “Your body is the place to search for the Dhamma”, in conclusion if a meditator wants to know the four Noble Truths of Dukkha Saccà, Samudaya Saccà, Nirodha Saccà and Magga Saccà, he has to contemplate Rùpa and Nàma of his body. By contemplating the mental and physical phenomenon of one’s own body finally one can realise cessation of suffering, Nibbàna.

Như chủ đề của Pháp Thoại này, “Xác thân của bạn là nơi để tìm cầu của Giáo Pháp”, trong sự kết thúc, nếu

thiền giả mong cầu hiểu biết Tứ Thánh Đế về Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế, vị ấy phải thẩm sát Sắc và Danh của xác thân mình. Do sự thẩm sát hiện tượng tâm sinh lý của chính tự xác thân mình, cuối cùng người ta có thể chứng tri sự chấm dứt khổ đau, Níp Bàn.

So may all our meditators as expounded by Lord Buddha in this Dhamma of “Your body is the place to search for the Dhamma” be able to contemplate on his own body and find the Four Noble Truths and realise the cessation of all suffering in the shortest possible time.

Như thế, ước mong tất cả những thiền giả của chúng ta, qua sự giải thích bởi Đức Thế Tôn trong bài Pháp này về “Xác thân của bạn là nơi để tìm cầu của Giáo Pháp” có khả năng thẩm sát trong chính xác thân mình và khám phá ra Tứ Thánh Đế, cùng với chứng tri sự chấm dứt mọi khổ đau trong một thời gian có thể ngắn nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



FOUR TYPES OF PEOPLE **BỐN HẠNG LOẠI NGƯỜI**

Today's Dhamma Talk is about "Four Types of People" as expounded by Lord Buddha to King Pasenadi Kosala of Sàvattì, a province in India. Lord Buddha in his discourse explained that there are persons who go:

- 1/ To darkness from darkness.*
- 2/ To brightness from darkness.*
- 3/ To darkness from brightness.*
- 4/ To brightness from brightness.*

Lord Buddha further elaborated that:

Pháp Thoại hôm nay là "Bốn hạng loại người" đã được Đức Thế Tôn giảng giải chi tiết đến Vua Pasenadi Kosala của thành Xá Vệ, một tỉnh lỵ của Ấn Độ. Trong Pháp Thoại của Ngài, Đức Thế Tôn đã giải thích rằng có những con người họ đi:

- 1/ Từ tối tăm đi vào tối tăm.
- 2/ Từ tối tăm đi ra sáng lạng.
- 3/ Từ sáng lạng đi vào tối tăm.
- 4/ Từ sáng lạng đi ra sáng lạng.

Đức thế Tôn đã giải thích thêm chi tiết, rằng:

Firstly, a person is born in the lower strata of life, with ugly appearance, poor health, with bodily defects such as blindness, deafness, inarticulateness, deformation, etc. and has no food to eat, no clothes to wear, no house to dwell and no medicine for health. Though born in such a miserable state, he has no repentance, but indulges in unwholesome activities such as killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants. He fails to observe moral purification. Committing such unwholesome deeds without repentance, he is no doubt, likely to be reborn in the nether worlds – as in hell, in the animal world or in the ghost worlds. Such type of a person is categorized as one who goes to darkness from darkness.

Trường hợp thứ nhất, có người sinh trong đời ở một tầng lớp xã hội thấp kém, với ngoại hình xấu xa, nghèo khổ, với xác thân khuyết tật như là bị mù, bị điếc, bị câm, tật nguyền, v.v, và không có vật thực để ăn, không có y áo để mặc, không có nhà để ở và không có thuốc cho sức khỏe. Dù đã sinh ra trong một tình trạng khốn khổ như thế, vị ấy không có sự hối tiếc, mà còn miệt mài trong những hành động bất thiện như là sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và dùng các chất say. Vị ấy hư hỏng trong việc gìn giữ thanh lọc hạnh kiểm. Phạm vào những Bất Thiện Hạnh mà không hối hận, vị ấy không có sự nghi ngờ nào cả, có khả năng sẽ tục sinh vào Khổ Thú, như vào trong địa ngục, trong thế giới bàng sanh hoặc trong hàng ngạ quỷ. Hạng người như vậy được phân loại là một trong những người đi từ tối tăm vào trong tối tăm.

Secondly, a person is born poor with bodily defects as above. Though born miserable, he felt repentant and realized that due to his unwholesome activities done in the past existence, he was consequently born in such miserable state and mended his mental attitudes. He observes morality unbroken, does all wholesome activities utmost to his ability, giving meritorious dānas (generosity), etc. Moreover, he practices wholesome thought, speech and actions and totally abstains from killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants. His status gradually rises or ascends higher and higher as one living on the ground to sitting on a chair, to riding on a horse, to riding on an ornamented elephant and then on to residing in a fully decorated house. Thus a person who mends his ways understandingly is sure to achieve a better kind of existence with healthy and wealthy circumstances and even

may land in the Deva worlds. Such type of a person is categorized as one who goes to brightness from darkness.

Trường hợp thứ hai, có người sinh ra nghèo khổ với xác thân khuyết tật như trên. Tuy sinh ra khốn khổ như thế, vị ấy cảm thấy ăn năn hối tiếc và nhận thức những việc bất thiện mà vị ấy đã làm trong kiếp quá khứ, do đó vị ấy phải sinh trong một hoàn cảnh khốn khổ như thế và đã tu tỉnh những thái độ tâm linh của mình. Vị ấy luôn gìn giữ hạnh kiểm không gián đoạn, tạo tất cả những Thiện Hạnh với hết khả năng của mình, xả thí công đức (rộng lượng), v.v. Hơn thế nữa, vị ấy tu tập những Thân, Lời và Ý Thiện Hạnh, và hoàn toàn từ bỏ các việc sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và dùng các chất say. Tình trạng của vị ấy dần dần được tăng trưởng hoặc thăng hoa cao lên mãi, ví như một người đang sống ở mặt đất lại được lên ghế ngồi, lên ngựa cưỡi, ngồi trên thớt tượng được khéo tô điểm và rồi đến trú ngụ trong một ngôi nhà được trang trí đầy đủ. Do đó, với người cải thiện những hành vi của mình với sự hiểu biết, chắc chắn là sẽ thành đạt một kiếp sống tốt đẹp hơn với hoàn cảnh an vui và thịnh vượng, luôn cả, có khi được sanh vào Thiên Giới. Hạng người như vậy được phân loại là một trong những người đi từ tối tăm ra sáng lạng.

Thirdly, a person born high or rich parents, endowed with good appearance, health and wealth without having to worry about food, clothing, dwelling and medicine, and leads a luxurious life. Though born fortunate, he lacks morality, does not understand the benefits of wholesome thoughts, speech and actions, and enjoys doing mischievous deeds such as killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants. Moreover, he is inconsiderate towards others and never cultivates sympathetic feelings. Committing such unwholesome

activities throughout his life, his status falls or descends gradually, from the dwelling in the fully decorated house, to riding on an ornamented elephant, to riding on a horse, to sitting on a chair and then fallen to the ground level. Such type of a person is categorized as one who goes to darkness from brightness. He is likely to reborn in the nether world after death.

Trường hợp thứ ba, có người được sanh ra với cha mẹ giàu có hoặc thượng lưu, thọ hưởng phước báu với ngoại hình tốt đẹp, khỏe mạnh và sung túc, không có điều chi phải lo lắng về vật thực, y áo, trú xứ và thuốc men, và sống một đời sống lợi dưỡng. Tuy được sanh ra hạnh phúc, vị ấy khiếm khuyết về mặt đạo đức, bất liễu tri những lợi ích về Thân, Lòi và Ý Thiện Hạnh, và vui thích tạo tác những Bất Thiện Hạnh như là sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và dùng các chất say. Hơn thế nữa, vị ấy lại thiếu suy nghĩ hướng đến những người khác và không bao giờ gieo trồng những thiện cảm. Suốt cuộc đời phạm vào những Bất Thiện Hạnh, tình trạng của vị ấy suy sụp hoặc đi xuống dần dần, từ nơi trú xứ được trang trí đầy đủ, từ việc cõi thốt tượng được khéo tô điểm, đến việc cõi ngựa, và việc ngồi ở trên ghế, thế rồi tuột rớt xuống mặt đất. Hạng người như vậy được phân loại là một trong những người đi từ sáng lạng vào trong tối tăm. Vị ấy có thể bị tục sinh vào Khổ Thú sau khi tử vong.

Fourthly, a person is born high or rich parents, fully endowed with all necessary requisities of life as above. Though he enjoys the higher standard of living, he is far – sighted, intelligent and practice that his present status of richness and amenities of good life is due to his wholesome activities of his previous existence. So he carries on the meritorious way of giving charity to the

needy, practising wholesome thoughts, speech and actions, observing morality, etc. He abstains from killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants, is considerate to others and always cultivates sympathetic feeling towards others. Leading such as puritanic way of life, his status ascends or rise higher and higher as one living on the ground to sitting a chair, to riding on a horse, to riding on an ornamented elephant and then on to residing in a fully decorated house and thus he is sure to reborn in the higher Deva worlds or at least in the human world at a higher influential position. Such type of a person is categorized as one who goes to brightness from brightness.

Trường hợp thứ tư, có người được sinh ra với cha mẹ giàu có hoặc thượng lưu, thọ hưởng đầy đủ phước báu với tất cả những nhu yếu phẩm cần thiết trong đời, như vừa kể trên. Tuy được thọ hưởng một đời sống thượng lưu, vị ấy có tầm nhìn xa thấy rộng, thông minh, và hiểu biết được hiện trạng của vị ấy về sự phong phú và tiện nghi của đời sống tốt đẹp là do các Thiện Hạnh đã tạo ra trong kiếp quá khứ. Từ đó, vị ấy tiếp tục trên con đường tạo xả thí phúc hành đến những người nghèo khổ, tu tập những Thân, Lời và Ý Thiện Hạnh, gìn giữ hạnh kiểm, v.v. Vị ấy từ bỏ trong việc sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và dùng các chất say, có sự suy nghĩ đến những người khác và luôn luôn gieo trồng những thiện cảm đến với người. Chủ đạo với một đời sống khắc kỷ, hiện trạng của vị ấy thăng tiến hoặc tăng trưởng lớn dần lên, ví như một người đang sống ở mặt đất lại được lên ghế ngồi, lên ngựa cưỡi, ngồi trên thớt tượng được khéo tô điểm và rồi đến trú ngụ trong một ngôi nhà được trang trí đầy đủ. Và như thế, chắc chắn vị ấy được tục sinh vào trong Thượng Thiên Giới, hoặc ít nhất, thì ở cõi Nhân Loại trong một vị trí có uy lực cao quý.

Hạng người như vậy được phân loại là một trong những người đi từ sáng lạng đi đến sáng lạng.

Now let me recall to our present position. Here our meditators are well – to – do in the present life with the normal health, wealth and intelligence as a result of the wholesome deeds of the previous existence. And also you all are endowed with reasonably comfortable life and have a chance to be able to come to this Mahàsi Meditation Centre where Satipatthàna Bhàvanà insight meditation can be systematically studied and performed or practised under the guidance of the experienced meditation masters. Thus you all can be regarded as achieving the brightness of life. To be always in this brightness, you all should strictly adhere to wholesome activities throughout your life span. If you do indulge in both wholesome and unwholesome activities, you are not sure of your future destination whether it will be in brightness or in darkness. It is like as if you are dropping a piece of paper from a high tree. The paper can land on ground or on the surface of water or on thorny bush or in the mud. A person who is not Ariya that is one who has not attained Magga Nàna, is never secure about his future existence. Only Ariya who has attained Magga Nàna can be certain to reborn in brightness.

Bây giờ, hãy để tôi gọi nhắc lại vị trí hiện tại của chúng ta. Tại đây, những thiền giả có một đời sống thịnh vượng ngay trong kiếp hiện tại này, với sức khỏe ổn định, sung túc và thông minh, đó là kết quả của những Thiện Hạnh thuộc kiếp quá khứ. Và tất cả các bạn cũng thọ hưởng phước báu với một kiếp sống an lạc và như ước nguyện, và có hạnh duyên để có thể đi đến Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi này, là nơi có thể được học hỏi và thực hành hoặc tu tập Thiền Niệm Xứ (Thiền Tuệ Giác) một

cách hệ thống hóa, dưới sự hướng dẫn của những Thiền Sư kinh nghiệm. Như thế, để có thể tất cả các bạn được thành tựu một đời sống sáng lạng, và luôn luôn ở trong sự sáng lạng này, tất cả các bạn phải tuyệt đối gắn bó những Thiện Hạnh một cách nghiêm túc, xuyên suốt trọn vẹn cuộc đời của mình. Nếu các bạn dễ duôi trong cả hai những Thiện Hạnh và Bất Thiện Hạnh, thì các bạn không đoan chắc về sự hoạch định tương lai của mình, không biết nó sẽ ở trong sáng lạng hoặc trong tối tăm. Điều đó tỷ như, nếu bạn buông thả một mảnh giấy từ trên một cây cao, tờ giấy có thể rơi trên mặt đất, hoặc trên bề mặt của nước, hoặc trên bụi cây gai, hoặc trong bùn. Một người khi chưa là Thánh nhân, là người chưa thành đạt được Tuệ Đạo, thì chắc chắn không bao giờ đảm bảo về kiếp vị lai của mình. Quả thật vậy, chỉ có bậc Thánh nhân, là người đã thành đạt được Tuệ Đạo, là chắc chắn được tái tục vào nơi sáng lạng.

Lord Buddha, in the introduction of the Satipatthàna Sutta, said that only meditators practicing the four divisions of Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or insight meditation namely,

1/ Contemplation of the physical body (Kàyànupassanà),

2/ Contemplation of the feeling or sensation (Vedanànupassanà),

3/ Contemplation of the mind (Cittànupassanà),

4/ Contemplation of the mind objects or conditions (Dhammànupassanà).

To the full extent with the utmost desire enthusiastically will be able to attain Magga Nàna in this very existence. Thus our meditators should endeavour with the best of your abilities to achieve the noble full – fledged path knowledge Magga Nàna.

Đức Thế Tôn đã nói, trong lời giới thiệu của bài Kinh Niệm Xứ, chỉ có những thiền giả tu tập bốn khu vực của Thiền Minh Sát Niệm Xứ, hoặc gọi tên là Thiền Tuệ Giác:

- 1/ Thăm sát vào xác thân vật lý (**Thân Tỳ Quán**),
- 2/ Thăm sát vào cảm xúc hoặc cảm thọ (**Thọ Tỳ Quán**),
- 3/ Thăm sát vào tâm thức (**Tâm Tỳ Quán**),
- 4/ Thăm sát vào những đối tượng tâm thức hoặc những hiện trạng (**Pháp Tỳ Quán**).

Trong một quy mô hoàn hảo, với chí nguyện cùng tốt để có khả năng thành đạt Tuệ Đạo chính ngay trong kiếp hiện tại này. Như thế, những thiền giả của chúng ta cần phải nỗ lực với những năng lực thù thắng để chứng đắc Thánh Đạo viên mãn, liễu tri Tuệ Đạo.

Therefore, it is advisable that since our meditators are fortunately born during Buddha Sāsana i.e. Buddha Teachings, they should endeavour their utmost effort to attain Magga Nāna through Vipassanā Meditation as Vipassanā is available only during the Buddha Sāsana. After attaining Magga Nāna, all wholesome activities are being surmounted by themselves and you are sure to achieve brightness human world or heavenly world and thence due to the accumulation of wholesome deeds in many forth coming existences, you will achieve the most cherished goal of Nibbāna – the cessation of all sufferings. Thus with the firm conviction, all meditators will surmount all unwholesome thoughts, speech and actions and achieve progress of insight knowledge through the stages of purification and strive hard for deliverance.

Do đó, quả là thích hợp cho tất cả những thiền giả của chúng ta có được phước duyên, là sanh trong thời Phật

Giáo, tức là còn những huân từ của Đức Phật. Họ cần phải nỗ lực phấn đấu cùng tốt của mình để thành đạt Tuệ Đạo, với phương tiện của Thiền Minh Sát, khi mà Thiền Minh Sát chỉ có duy nhất trong thời Phật Giáo. Sau khi thành đạt Tuệ Đạo, tất cả những Bất Thiện Hạnh được chế ngự bởi chính mình, và chắc chắn bạn chứng đắc Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới sáng lạng, và từ đó, thực hiện việc tích lũy những Thiện Hạnh trong nhiều kiếp sắp tới, và bạn sẽ chứng đắc mục tiêu vô cùng cao quý của Níp Bàn, chấm dứt hết mọi sự đau khổ. Như thế, với niềm tin kiên định, tất cả những thiền giả sẽ chế ngự tất cả những Thân, Lời, Ý Bất Thiện, và chứng tri diễn tiến của Tuệ Giác xuyên qua những giai đoạn phát triển của sự thanh tịnh và nỗ lực phấn đấu cho sự giải thoát.

May all meditators be able to practice Satipatthana Vipassana Bhavana meditation steadfastly and continuously with perseverance and attain the perpetual peace of Nibbana in the shortest and quickest way.

Ước mong tất cả những thiền giả của chúng ta có khả năng tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ một cách kiên định và liên tục với sự kiên trì và thành đạt sự an lạc miên trường của Níp Bàn trên con đường mau lẹ nhất và ngắn nhất.

Saddhu! Saddhu! Saddhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

DHAMMA TALK ON SAMPAJANNA

PHÁP THOẠI VỀ TỈNH GIÁC

The subject of today's Dhamma Talk is “Kàyànupassanà Sampajanna part”. We shall try to explain contemplation on physical phenomena with full awareness or clear comprehension through personal experiences.

Chủ đề Pháp Thoại hôm nay là **“Phần Tỉnh Giác về Thân Tùy Quán”**. Chúng tôi sẽ cố gắng giải thích sự thẩm sát về hiện tượng vật lý với sự tỉnh giác trọn vẹn hoặc sự liễu tri rõ ràng xuyên qua những kinh nghiệm cá nhân.

The main feature of Satipatthàna is Sati (mindfulness). But there are four divisions and four characteristics and dispelling method is four kinds.

The four divisions of mindfulness are:

1/ Kàyànupassanà: contemplation of the physical body.

2/ Vedanànupassanà: contemplation of the feelings.

3/ Cittànupassanà: contemplation of the mind.

4/ Dhammànupassanà: contemplation of the mind objects.

Nét đặc trưng chánh yếu của Niệm Xứ là Sati (chánh niệm). Tuy nhiên có bốn phần, bốn đặc tướng và bốn thể loại phương thức thải trừ.

Bốn lãnh vực của Chánh Niệm, là:

1/ Thân Tùy Quán: sự thẩm sát về xác thân vật lý.

2/ Thọ Tùy Quán: sự thẩm sát về những cảm thọ.

3/ Tâm Tùy Quán: sự thẩm sát về tâm thức.

4/ Pháp Tùy Quán: sự thẩm sát về những đối tượng của tâm thức.

Or in other words:

1/ Mindful noting of physical phenomena is Kàyànupassanà satipatthàna.

2/ *Mindful noting of feelings is Vedanà nupassanà satipatthàna.*

3/ *Mindful noting of wandering and thinking minds is Citta nupassanà satipatthàna.*

4/ *Mindful noting of mind objects like seeing, hearing, palpitation, pulsation, etc. is Dhammà nupassanà satipatthàna.*

Hoặc nói một cách khác:

1/ Sự chánh niệm ghi nhớ về hiện tượng vật lý là Thân Tỳ Quán Niệm Xứ.

2/ Sự chánh niệm ghi nhớ về những cảm thọ là Thọ Tỳ Quán Niệm Xứ.

3/ Sự chánh niệm ghi nhớ về những phóng tâm và nghĩ suy là Tâm Tỳ Quán Niệm Xứ.

4/ Sự chánh niệm ghi nhớ về những đối tượng của tâm thức như là sự thấy, sự nghe, sự run rẩy, sự rung động (tim đập) v.v là Pháp Tỳ Quán Niệm Xứ.

To contemplate on four characteristics is:

1/ *Anicca – or impermanent character.*

2/ *Dukkha – or suffering character.*

3/ *Anatta – or (non-self) uncontrollable character.*

4/ *Asubha – or loathsomeness character.*

Thẩm sát trên bốn đặc tướng, là:

1/ Vô Thường – hoặc đặc tướng không thường.

2/ Khổ Đau – hoặc đặc tướng khổ đau.

3/ Vô Ngã – hoặc đặc tướng bất khả kiểm soát (vô ngã).

4/ Bất Tịnh – hoặc đặc tướng nhòem góm.

To dispel by four methods is:

1/ *To dispel Nicca by Anicca character.*

2/ *To dispel Sukha by Dukkha character.*

3/ To dispel *Atta* by *Anatta* character.

4/ To dispel *Subha* by *Asubha* character.

Thải trừ với bốn phương pháp, là:

1/ Thải trừ Thường Tôn do bởi đặc tướng Vô Thường.

2/ Thải trừ An Lạc do bởi đặc tướng Khổ Đau.

3/ Thải trừ Hữu Ngã do bởi đặc tướng Vô Ngã.

4/ Thải trừ Thanh Tịnh do bởi đặc tướng Bất Tịnh.

In *Kàyànupassanà*, Buddha divides into fourteen kinds: 1/ *Ānàpàna pabba*, 2/ *Iriyàpatha pabba*, 3/ *Sampajanna pabba*, 4/ *Patikūla Manasikāra pabba*, 5/ *Dhātu Manasikāra pabba*, 6/ *Navasivathika pabba*, which has nine parts, so altogether the total is fourteen.

1/ **Ānàpàna pabba:** is contemplation of breathe – in, breathe – out.

2/ **Iriyàpatha pabba:** is four positions of the body – standing, walking, sitting and lying.

3/ **Sampajanna pabba:** is noting of all physical phenomena with clarity of consciousness. [NOTE: *Mahāṣi Meditation Method* is based on 2 – 3].

4/ **Patikūla Manasikāra pabba:** is contemplating on the 32 parts the body. They are (hair of head, hair of body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidney, heart, liver, membranes, spleen, lungs, intestines, mesentery, gorge, faeces, brain, bile, phlegm, pus, blood, sweat, solid fat, tears, liquid fat, saliva, mucus, synovial fluid, urine).

5/ **Dhātu Manasikāra pabba:** is contemplation on the four physical elements (*mahābhūta*) popularly called earth, water, fire and wind.

6/ **Navasivathika pabba** is the death body contemplation that are called meditation subjecta of impurity (loathsomeness, foulness). This category consists

of nine kinds of Asubha Kammatthàna (nine kinds of loathsomeness of the dead body).

Trong Thân Tùy Quán, Đức Phật phân chia ra mười bốn thể loại: 1/ Phần Sở Tức, 2/ Phần Tứ Oai Nghi, 3/ Phần Tĩnh Giác, 4/ Phần Tác Ý Uế Trước, 5/ Phần Tác Ý Giới, 6/ Phần Cửu Hải Cốt Tướng, gồm có chín phần, như thế tổng cộng có tất cả là mười bốn.

1/ **Phần Sở Tức:** là sự thâm sát về hơi thở vô và ra.

2/ **Phần Tứ Oai Nghi:** là bốn oai nghi của xác thân: đứng, đi, ngồi và nằm.

3/ **Phần Tĩnh Giác:** là chú niệm vào tất cả hiện tượng vật lý với sự ý thức tinh tường. [Ghi chú: Phương Pháp Hành Thiền Mahàsi dựa trên điều 2 và 3].

4/ **Phần Tác Ý Uế Trước:** là sự thâm sát trên 32 thể trước. Đó là (tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng nhầy, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, bao tử, phần, não, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước nhót mũi, chất lỏng hoạt dịch, nước tiểu).

5/ **Phần Tác Ý Giới:** là sự thâm sát về bốn yếu tố vật lý phổ thông (Đại Hiên) được gọi là: đất, nước, lửa và gió.

6/ **Phần Cửu Hải Cốt Tướng:** là sự thâm sát những đối tượng thiền thuộc về bất tịnh (nhờm gớm, hôi thúi). Thể loại này bao gồm chín hạng mục của Bất Tịnh Nghiệp Xứ (chín loại nhờm gớm của tử thi).

So Kàyànupassanà Satipatthàna alone has fourteen chapters. Today's Dhamma Talk will be on the third chapter called Sampajanna Pabba (Clarity consciousness, clear comprehension). It is not only contemplation of four positions of the body (standing, walking, sitting and lying) but clearly conscious is he in going and coming and clearly

conscious in looking forward and backward, clearly conscious in bending and stretching his body, clearly conscious in eating, drinking, chewing and tasting clearly conscious in discharging excrement and urine, clearly conscious in walking, standing, sitting, falling asleep and awakening, clearly conscious in speaking and keeping silent. Buddha had expounded in detail how to note the movements of the body.

Như thế, Thân Tùy Quán Niệm Xứ có tới mười bốn phần. Pháp Thoại hôm nay sẽ là phần thứ ba được gọi là Phần Tỉnh Giác (sự ý thức tỉnh tường, sự liễu tri rõ ràng). Đó không phải chỉ là sự thâm sát ở trong Tứ Oai Nghi của xác thân (đứng, đi, ngồi và nằm) mà phải ý thức rõ ràng trong khi vị ấy đang đi và đi tới; ý thức rõ ràng trong việc nhìn tới trước và ngoái lại sau; ý thức rõ ràng trong việc gập người xuống và duỗi thẳng người ra; ý thức rõ ràng trong việc ăn, việc uống, việc nhai và việc nếm; ý thức rõ ràng trong việc đại tiện và tiểu tiện; ý thức rõ ràng trong việc đi, việc đứng, việc ngồi, đi vào giấc ngủ và vừa thức dậy; ý thức rõ ràng lúc đang nói và đang giữ im lặng. Đức Phật đã giải thích chi tiết làm thế nào để chú niệm những cử động của xác thân.

When moving forward or backward, a meditator has to do with clear consciousness (mindfulness). A meditator should not do forward or backward movements without knowledge (consciousness). A meditator has to note that movement he made with clear consciousness whether it is forward or backward. Normally movements note forward movements alone ignoring the backward movement. So note the movements as “moving forward, moving forward” and also “moving backward, moving backward”.

Khi đang chuyển động tới trước hoặc lui lại, thiền giả phải có sự ý thức rõ ràng (chánh niệm). Thiền giả sẽ không tạo sự cử động tiến tới hoặc lui lại, mà thiếu sự hiểu biết (nhận thức). Thiền giả phải chú niệm vào cử động mà mình đã tạo với sự hiểu biết một cách rõ ràng, cho dù đó là tiến tới hoặc giả thoái lui. Một cách thông thường, có khi chỉ chú niệm vào những cử động tiến tới, lại lãng quên cử động lui lại. Như thế, chú niệm những cử động như “bước tới, bước tới”, và cũng phải chú niệm vào “lui lại, lui lại”.

When looking straight ahead or sideways, please note “looking straight, looking straight”, and when looking sideways “looking sideways, looking sideways”.

Khi đang nhìn thẳng phía trước hoặc nhìn sang một bên, xin vui lòng chú niệm “nhìn thẳng, nhìn thẳng”, và khi đang nhìn về một phía, chú niệm “nhìn nghiêng, nhìn nghiêng”.

When bending and stretching the body, please note “stretching, stretching”. In the course of daily routine movements of drinking, eating, there will be movements of bending, stretching of hand or body and so forth. All these movements are to be noted in detail.

Khi gập xuống hoặc duỗi căng người ra, xin vui lòng chú niệm “duỗi căng ra, duỗi căng ra”. Trong những cử động theo thói quen hằng ngày của việc uống, việc ăn, luôn cả những cử động gập lại hoặc duỗi căng ra về tay hoặc xác thân, và v.v.. Tất cả những cử động này phải được chú niệm từng chi tiết.

When monks are putting on robes, it should be done with clear consciousness. For lay persons also when engaged in wearing clothes, it should be done with clear consciousness. Meditators should not do wearing clothes

while walking because two things cannot be done with clear consciousness at the same time. While doing walking meditation, if there is occasion to re – do the robes or make changes to be clothing, please stop walking and do your changes with step by step, noting each step. For monks, taking additional double robe or taking or changing position of alm – bowl, etc... should only be done after stopping the walking movement. For lay person, changes or remarking of clothing, etc., or even combing of the hair, etc... has to be done with awareness (noting) after he had stopped the walking.

Khi những vị tỳ khuru mặc y áo, phải nên hoàn thành với sự ý thức rõ ràng. Với hàng cư sĩ cũng vậy, khi đang bận y phục, phải nên hoàn thành với sự ý thức rõ ràng. Những thiền giả không nên mặc y phục ngay khi đang đi, vì lẽ hai việc không thể hoàn thành trong cùng một lúc với sự ý thức rõ ràng. Trong khi đang tu tập Thiền Hành, nếu có dịp khiến phải mặc lại y áo hoặc phải thay đổi y phục, xin vui lòng dừng bước lại và thực hiện việc thay đổi của bạn theo từng bước một, chú niệm từng mỗi động tác. Với những vị tỳ khuru, khi mặc thêm y áo vào, hoặc lấy hay là thay đổi oai nghi ôm bình bát, v.v.. chỉ được hoàn thành sau khi đã dừng lại động tác bước đi. Với người cư sĩ, thay đổi hoặc mặc lại y phục, v.v.. hoặc thậm chí chải tóc, v.v.. phải được hoàn thành với sự tỉnh giác (đang chú niệm) sau khi vị ấy đã dừng bước đi.

When drinking, eating, chewing, tasting it should be done only with clear comprehension. At the time of eating, all the actions starting from sitting at the table, looking at the dishes, taking of the spoon, collecting of the dishes, bringing the morsel of food to the mouth, opening of the mouth, putting the food into mouth, chewing and so forth

should all be noted. At the time of eating, the meditator should eat with down – cast eyes, keeping steady hand and note “chewing, chewing” “swallowing, swallowing”.

Khi đang uống, đang ăn, đang nhai, đang nếm, chỉ nên được hoàn thành với sự liễu tri rõ ràng. Ngay khi vào ăn, tất cả mọi động tác khởi xuất, từ khi ngồi vào bàn, nhìn vào các đĩa, lấy cái muỗng, chọn nhặt lấy đĩa, đưa từng miếng nhỏ vật thực tới miệng, mở miệng ra, đưa vật thực vào trong miệng, nhai và v.v. phải nên chú niệm tất cả. Ngay thời gian đang ăn, thiền giả nên ăn với đôi mắt nhìn xuống, giữ tay cho đều đặn và chú niệm “nhai, nhai”, “nuốt, nuốt”.

Even in discharging excrement and urine, it should be done with clear conscious noting, so that nothing should be done un – noted. At the time of bathing, it should be done with clear conscious noting of all the steps, leading to the bath, brushing of the teeth, applying of the soap to the body, splashing of water and so forth should all be noted in detail.

Ngay cả khi đại tiện và tiểu tiện, nên được hoàn thành với sự ý thức chú niệm rõ ràng, như thế không có điều chi được hoàn thành mà bị thất niệm. Vào thời gian đi tắm, nên được hoàn thành với sự ý thức chú niệm rõ ràng tất cả mỗi bước, chủ động việc tắm, đánh chải răng, xát xà phòng lên cơ thể, xối giội nước, và v.v. tất cả nên được chú niệm từng chi tiết.

At the time of morning wash, all the detail steps leading to the washing and the drying of the face by towels and so forth should also be noted. Awakening, sitting, walking, stopping and so forth should also be noted in detail. At the time of sleeping, just do not get into the bed and sleep as a routine. Coming back to the room, opening

the lock, opening of the door, switching of the light, putting down the mosquito netting, taking out slippers, getting into bed, lying down, closing of eyes, and the rising – falling of abdomen and so forth should be noted in clear comprehension.

Vào buổi sáng rửa mặt, tất cả mọi bước tiêu tiết chủ động trong việc rửa và lau khô mặt bằng khăn và v.v. cũng nên được chú niệm. Thức dậy, ngồi lên, bước đi, dừng lại, và v.v. cũng nên được chú niệm từng chi tiết. Quay trở về phòng (ngủ), mở ổ khóa ra, mở cánh cửa vào, vặn đèn lên, thả mùng xuống, bỏ dép ra, đi lên giường, và nằm xuống, nhắm mắt lại, và sự lên xuống của bụng và v.v. nên được chú niệm với sự liễu tri rõ ràng.

By noting thus if the noting is sharp, the meditator may not fall asleep but can meditate for a long time. If the noting is not sharp, the meditator may fall asleep. If the meditator awakes in the middle of the night, please note rising, falling of abdomen, or touching, lying of the body. If the mindfulness is sharp, the meditator may not fall asleep but do not worry and carry on the noting. The meditator may feel fresh in the morning as if he had a sound sleep. If the meditator falls asleep then he needs not have to note, because the sleeping person has no functional consciousness.

Với sự chú niệm như thế, giả như chú niệm được sắc bén, thiền giả có thể không rơi vào giấc ngủ, mà lại có thể hành thiền trong một thời gian lâu dài. Nếu sự chú niệm không được sắc bén, thiền giả có thể rơi vào giấc ngủ. Nếu thiền giả thức giấc vào lúc nửa đêm, xin vui lòng chú niệm vào sự lên xuống của bụng, hoặc điểm tiếp xúc, đang nằm của cơ thể. Nếu chánh niệm được sắc bén, thiền giả có thể không rơi vào giấc ngủ, nhưng đừng lo lắng và hãy

tiếp tục chú niệm. Thiền giả có thể cảm thấy sáng khoái vào buổi sáng như thể vị ấy đã có một giấc ngủ ngon. Giả như thiền giả rơi vào giấc ngủ, thế thì vị ấy không cần phải chú niệm, vì lẽ người đang ngủ không có chức năng ý thức.

At the time of awakening, the process of noting every physical and mental phenomena is essential again. Start with the opening of the eyes, then wanting to get up and getting up, going down from the bedstead, lifting the mosquito net, folding of the blankets and tidying the bed and so forth should be noted step by step.

Vào lúc vừa thức dậy, tiến trình của chú niệm từng mỗi hiện tượng tâm sinh lý lại là điều thiết yếu. Khởi sự với việc mở mắt, sau đó ý muốn ngồi lên và ngồi lên, bước xuống khỏi vạt giường, giở mùng lên, xếp mền lại và sắp gọn giường, và v.v. nên được chú niệm từng mỗi bước một.

When going to the washing room, start with the taking of towels, tooth – brush and soap and then opening the door, walking to the toilet room, etc. should all be noted step by step. By this way, a meditator will not miss anything from the time of awakening until the time of sleeping. The meditator will become a model meditator with very sharp mindfulness. Even if meditator has to talk, do not talk absent mindedly. Try and talk with a clear comprehension and stop as soon as the required communication has been made. By these ways of mindful noting, Sampajanna is well observed.

Khi đi vào phòng rửa mặt, bắt đầu với việc lấy khăn, bàn chải răng, cùng với xà phòng, và sau đó mở cánh cửa, bước vào phòng vệ sinh, v.v. nên được chú niệm từng mỗi bước một. Với đường hướng này, thiền giả sẽ không thiếu sót bất luận điều chi, kể từ lúc vừa thức dậy cho đến

thời gian đi vào giấc ngủ. Thiền giả sẽ trở thành một mẫu mực thiền giả với chánh niệm rất sắc bén. Ngay cả giả như thiền giả có việc phải nói, không nên nói một cách đặng trí. Cố gắng và nói với sự liễu tri rõ ràng và sớm dừng lại ngay khi nhu cầu việc thông tin liên lạc đã được thực hiện. Với những đường hướng này, Tỉnh Giác khéo được tiến hành.

These are four kinds of Sampajanna:

*1/ Clarity of consciousness regarding assessing the purpose is **Satthaka Sampajanna**. When talking or engaging in some purpose whether it is beneficial or disastrous is to be considered. If there is personal benefit, it is acceptable. There is no personal benefit, but if it is beneficial to other people such kind of task is also acceptable.*

Đây là bốn thể loại của Tỉnh Giác:

1/ Ý thức tỉnh tường về việc đánh giá mục đích là **Hữu Lý Tỉnh Giác**. Khi nói chuyện hoặc tham gia vào một số mục đích, cho dù đó là lợi ích hoặc tai hại, thì phải được xem xét. Nếu đó là lợi ích vị kỷ thì có thể chấp nhận được. Tuy nhiên, nếu đó không phải là lợi ích cho vị kỷ, mà nó lại là lợi ích đến vị tha, xem như một thể loại công việc thì cũng có thể chấp nhận được.

The other criteria is if it is beneficial for the present, it should be acceptable or no benefits for the present but it can be beneficial in the future then such kind of a purpose or task is acceptable and should be done. But if the task is not beneficial, neither for the present nor for the future, or if the task has no personal benefit nor beneficial to others such kind of task should be discarded.

Một tiêu điểm khác là nếu nó là lợi ích cho hiện tại, thì nó phải được chấp nhận, hoặc không có lợi ích cho hiện

tại nhưng nó có thể là lợi ích cho vị lai, thế rồi như một thể loại của mục đích hoặc công việc, thì có thể chấp nhận được và phải nên được hoàn thành. Tuy nhiên nếu công việc không có lợi ích, cho hiện tại luôn cả vị lai, hoặc nếu công việc không đem lại lợi ích cho vị kỷ hoặc đến vị tha, như thế thể loại công việc nên được loại bỏ.

For beginner meditator with the progress of the practice, Saddhà (Faith) develops and meditator desires to give Dāna, to give services to the cause or religion, etc. are not beneficial for his present practice, so such thoughts should be kept in abeyance.

Đối với tiến độ tu tập cho thiền giả sơ cơ, Đức Tin phát triển và thiền giả sở cầu cho xã thí, buông bỏ nhằm phục vụ tác nhân hoặc vì tôn giáo, v.v. quả không đem lợi ích cho việc tu tập ngay hiện tại của mình, và như thế những suy nghĩ nên được trì hoãn lại.

2/ The second criteria is – Even if a task is right or beneficial, the suitability of the task is to be considered. Some people think that if a task is right and beneficial, they do not want to wait for the suitability of purpose or time. Such kind of haste is not advisable.

2/ Tiêu điểm thứ hai là – Thậm chí nếu như công việc là đúng hoặc có lợi ích, sự thích hợp của công việc thì phải được xem xét. Vài người suy nghĩ rằng nếu công việc là đúng và có lợi ích, họ không có sự mong mỏi để chờ đợi vì sự thích hợp của mục đích hoặc vì thời gian. Như thế, thể loại nóng vội quả thật không thích hợp.

Even the right speech cannot be advantages if spoken at the wrong time or to the wrong audience.

Ngay cả, trung ngôn cũng không có lợi lạc nếu việc nói không đúng thời hoặc không đúng đối tượng (người nghe).

Buddha had laid down the criteria for making speech. They are six in number:

- 1/ Right, beneficial and pleasing (to the audience)*
- 2/ Right, beneficial but not pleasing*
- 3/ Right, not beneficial but pleasing*
- 4/ Right, not beneficial and not pleasing*
- 5/ Wrong, not beneficial but pleasing*
- 6/ Wrong, not beneficial and not pleasing.*

Có sáu chi pháp tiêu điểm mà Đức Phật đã đề ra cho việc thuyết giảng:

- 1/ Đúng đắn, lợi lạc và an vui (đến người nghe)
- 2/ Đúng đắn, lợi lạc nhưng không được an vui
- 3/ Đúng đắn, không lợi lạc nhưng an vui
- 4/ Đúng đắn, không lợi lạc và không an vui
- 5/ Sai lầm, không lợi lạc nhưng an vui
- 6/ Sai lầm, không lợi lạc và không an vui.

*Out of the only (1) and (2) are to be spoken. Even the second speech which is right, beneficial but not pleasing is to be spoken only at the appropriate time. Words to be used are also important. Some words which are civil in one locality can be rude in another locality. Some customs which are quite common to one nationality can be an insult to another nationality. So it is important to choose the right place, the right time and the right moment. Such kind of consideration is called **Sappàya Sampajanna**.*

Ngoài tất cả, chỉ có điều 1 và 2 là nên nói. Ngay cả việc phát biểu ở điều thứ hai, là đúng đắn, có lợi lạc nhưng

không an vui thì chỉ nên nói khi hợp thời. Ngôn từ được dùng cũng là quan trọng. Một vài ngôn từ là lễ phép lịch sự cho địa phương này, có thể là vô lễ khiếm nhã ở địa phương khác. Một vài phong tục tập quán hoàn toàn phổ thông với dân tộc này, có thể xúc phạm miệt thị với dân tộc khác. Do đó, chọn lọc đúng chỗ, đúng thời và đúng lúc, quả là quan trọng. Như thế thể loại của việc cân nhắc suy nghĩ được gọi là **Thích Nghi Tỉnh Giác**.

3/ *The third one is **Gocara Sampajanna**. It can be translated as domain. If it is one's own domain one can fight back the enemy with energy. Therefore meditators should stay in their own domain. The meditator's domain is Satipatthàna field. Practising Satipatthàna all the time is living in one's own domain. If meditators go out of their domain (i.e) living without Satipatthàna mindfulness, they are liable to be attacked by lobha, dosa, and moha (greed, anger, and delusion).*

3/ Điều thứ ba là **Thông Hành Tỉnh Giác**. Nó có thể được dịch như là một lãnh vực. Nếu như đó là lãnh vực của người, thì với năng lực của người ta có thể chống trả lại kẻ thù. Như thế, những thiền giả phải ở trong lãnh vực của mình. Lãnh vực của thiền giả là lãnh địa Niệm Xứ. Tu tập Niệm Xứ trọn thời gian là đang sống trong lãnh vực của mình. Nếu những thiền giả đi ra ngoài lãnh vực của mình, là sống ngoài Chánh Niệm trong Niệm Xứ, họ có thể sẽ bị tấn công bởi Tham (lobha), Sân (dosa) và Si (moha).

4/ *The fourth is **Asammoha Sampajanna**. The meaning of Asammoha is knowing the truth without wavering or (the undeluded conception of the activity concerned). Before practising Satipatthàna meditation, persons know with delusion as I walk, I take step, I sleep, I see and so forth. When the meditator 124 ractice 124*

Satipatthàna meditation by mindful noting of mental and physical phenomena, meditator comes to know Nàma and Rùpa. Walking is Rùpa and knowing is Nàma. Then before walking, intention to walk is the cause and walking is the effect. The meditator comes to know cause and effect.

4/ Điều thứ tư là **Vô Si Tĩnh Giác**. Ý nghĩa của *Asammoha* là sự hiểu biết chân lý, không còn dao động, hoặc (sự nhận thức trong sáng về hoạt động có liên quan). Trước khi tu tập Thiền Niệm Xứ, nhiều người hiểu biết với sự lầm lạc là Tôi đi, Tôi đỡ chân, Tôi ngủ, Tôi thấy, và v.v. Khi thiền giả tu tập Thiền Niệm Xứ với phương pháp chánh niệm ghi nhớ vào hiện tượng tâm sinh lý, thiền giả đi tới hiểu biết Danh và Sắc. Việc đi là Sắc, và việc hiểu biết là Danh. Sau đó, trước khi đi, tác ý để đi là tác nhân và việc đi là kết quả. Thiền giả đi tới hiểu biết về nhân và quả.

*After that, meditators discovers the dissolving and disappearing phenomena. And then meditators come to know the impermanence of all mental and physical phenomena. With the progress of the practice, meditators come to know Anicca, Dukkha, Anatta, Dhammas. These practical insight knowledge is gained through Satipatthàna Bhàvanà meditation only and is called Asammoha Sampajanna. When meditators practice and observe the four Sampajannas (**Satthaka Sampajanna, Sappàya Sampajanna, Gocara Sampajanna, Asammoha Sampajanna**) with diligent mindful practice, meditators will at a reasonable time achieve Magga Nàna and Phala Nàna (knowledge of the Path and knowledge of the fruition of the Path).*

Sau việc đó, những thiền giả khám phá sự hoại diệt và sự biến mất hiện tượng. Và như thế, những thiền giả đi tới liễu tri sự vô thường của các hiện tượng tâm sinh lý.

Với sự tiến độ của tu tập, những thiền giả đi tới liễu tri Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã, Vạn Pháp. Một cách thực tế, Tuệ Giác chỉ được thành đạt do bởi tu tập Thiền Niệm Xứ, và được gọi là *Vô Si Tĩnh Giác*. Khi những thiền giả tu tập và quán sát bốn Tĩnh Giác (***Hữu Lý Tĩnh Giác, Thích Nghi Tĩnh Giác, Thông Hành Tĩnh Giác, Vô Si Tĩnh Giác***) với sự tu tập chánh niệm kiên trì, những thiền giả sẽ chứng đắc Tuệ Đạo và Tuệ Quả trong một thời gian thích hợp (liễu tri về Đạo và liễu tri thành quả của Đạo).

Therefore our meditators should try to embrace the teaching of Buddha and practice accordingly to achieve the four Sampajannas and in due course experience, the peaceful and blissful Nibbàna, the cessation of all suffering in the easiest way.

Do đó, những thiền giả của chúng ta phải cố gắng nắm lấy huân từ của Đức Phật và tu tập nương theo bốn Tĩnh Giác cùng với kinh nghiệm trong khóa học, để chứng đắc Níp Bàn an vui và hạnh phúc, chấm dứt mọi khổ đau trên con đường thuận lợi thù thắng.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THE BENEFITS OF MEDITATION NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỊNH

The subject of today's Dhamma Talk is the benefits of Meditation practice. The details of the benefits that can

derive through meditation practice is explained in this treatise. At one time, a certain Deva (a celestial being) approach Buddha respectfully and expressed his views by way of verification. He said: “Lord Buddha, if I may express my opinion. I believe all sentient beings love their children the most. The richest man is a person who owns the most numerous cattle. The sun’s rays are the brightest light of the universe. Among the lakes which contain large volume of water, the ocean is the biggest and widest”. He expressed his views by making these four statements.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là những lợi ích của sự tu tập Thiền Định. Sự đi vào chi tiết của những lợi ích có thể bắt nguồn từ sự tu tập Thiền Định đã được giải thích trong luận thuyết này. Vào một thời, có một Thiên Tử (chúng sanh ở Thiên Giới) đi đến gần Đức Phật một cách tôn kính và biểu kiến quan điểm của mình theo đường lối xác minh. Vị ấy nói: “Bạch Đức Thế Tôn, giả như con có thể biểu kiến quan điểm của con. Con tin tưởng tất cả hữu tình chúng sanh thương yêu con cái của họ hơn hết. Người đàn ông giàu nhất là người sở hữu số lượng gia súc nhiều nhất. Những tia sáng của mặt trời là ánh sáng rực rỡ nhất của vũ trụ. Trong số những hồ chứa khối lượng lớn của nước, đại dương là lớn nhất và rộng nhất”. Vị ấy biểu kiến quan điểm của mình bằng cách hình thành bốn lời phát biểu này.

*Thương ai bằng thương con,
Của nào bằng bò nhà,
Sáng nào bằng mặt trời,
Nước nào hơn biển cả.*

(Tương Ưng Bộ Kinh – Chương I – Chư Thiên)

His statements look like conventional truth. Yes, people love their off spring so much that they carry their

children in their aims, on their shoulders, and on their heads. Even if the children urinate or excrete on them, they do not get angry or feel repulsive but showered more love and loving kindness.

Những lời phát biểu của ông ta trông giống như một chân lý quý ước. Đúng vậy, con người thương yêu con cái của mình rất nhiều, họ đã ẵm bồng con cái trong tay, trên đôi vai, và ở trên đầu của họ. Ngay cả, nếu như con cái đại tiện và tiểu tiện trên người của họ, họ không giận hoặc cảm thấy ghê tởm, trái lại còn bộc lộ tình thương hơn nữa với lòng từ ái.

So this Deva deduced from these observations that sentient beings love their offspring the most. His second observation that the person who owns the largest number of cattle is the richest also seems practical. Since Buddha's native place in India, where the cattle is regarded with esteem as sacred. Hindus culture is non – meat eating and to get the required protein, milk is the nature source. Butter, yoghurt and cheese, etc. are extracted from milk to get nutrients for the population. Therefore, Hindu raise cattle in large numbers and the person who owns the largest number of cattle is regarded as the richest man.

Như thế, vị Thiên Tử này đã suy luận từ những quán sát này và cho rằng những hữu tình chúng sanh thương yêu con cái của họ hơn hết. Sự quán sát thứ hai của ông ta là con người sở hữu một số lượng lớn về gia súc là người giàu nhất, cũng có vẻ là thực tế. Là do từ sanh quán của Đức Phật tọa lạc nơi Ấn Độ, là nơi gia súc được nhìn tới với sự tôn kính linh thiêng. Văn hóa Ấn Độ Giáo là không ăn thịt, và yêu cầu để có được chất đạm, sữa phải từ nguồn gốc thiên nhiên. Bơ đặc, sữa chua và pho mát, v.v.

được trích ra từ sữa để thành chất dinh dưỡng cho dân chúng. Do đó, Ấn Độ Giáo nuôi dưỡng gia súc với số lượng lớn và người sở hữu một số lượng lớn về gia súc được xem như là người giàu nhất.

His statement that sun – rays are the brightness seems to be true. Because other lights such as electric light, battery lights or other sources of light can not be compared to sunlight in brightness. His statement that among the lakes the ocean is the widest and largest is also quite plausible, and the appropriateness of these statements look like conventional truths. Here we have to compare the difference in cleverness between normal knowledge of ordinary people and the Divine Wisdom of Omniscient Buddha. After considering the all aspects of the Deva's words, Buddha replied the following counter – statements to the Deva:

- 1/ Every sentient being love onself the most,*
- 2/ The richest man is the person who owns the largest quantity of grain (paddy),*
- 3/ The light of wisdom is the brightest,*
- 4/ The rain and spring water is the main source of water to ocean.*

Lời phát biểu của vị ấy cho rằng những tia sáng của mặt trời là sáng chói nhất, có vẻ như đúng thật. Vì lẽ những ánh sáng khác như là ánh sáng của điện, của bình ắcqui hoặc những nguồn ánh sáng khác không thể so sánh được với ánh sáng chói ngời của tia sáng mặt trời. Lời phát biểu của ông ta cho rằng trong số những hồ, thì đại dương là rộng nhất và lớn nhất, cũng có vẻ khá chính đáng và rất thích hợp, trông giống như một chân lý quy ước. Tại đây, chúng ta phải so sánh sự khác biệt về trí tuệ nhạy bén giữa kiến thức phổ thông của hạng người thông thường và trí tuệ

Siêu Thế của Đức Thế Tôn. Sau khi xem xét tất cả mọi khía cạnh những lời nói của vị Thiên Tử, Đức Phật đã trả lời tuần tự đối chiếu lại những tuyên bố của Thiên Tử:

1/ Mỗi hữu tình chúng sanh tự thương yêu mình hơn hết,

2/ Người đàn ông giàu nhất là người sở hữu một số lượng lớn về hạt giống (hạt thóc),

3/ Ánh sáng của trí tuệ là chói sáng thù thắng,

4/ Mưa và nước suối nguồn là nguồn chánh yếu của nước cho đại dương.

Thương ai bằng thương mình,

Của nào bằng lúa gạo,

Sáng nào bằng trí tuệ,

Nước nào hơn mưa rào.

(Tương Ưng Bộ Kinh – Chương I – Chư Thiên)

Buddha explained the statements. All the assertions the Deva made were wrong when compared to Buddha's revelations.

Đức Phật đã giải thích những lời tuyên bố. Tất cả những lời phát biểu của vị Thiên Tử khẳng định, đã sai trật khi so sánh với lời Đức Phật khai thuyết.

Naturally, people love their offspring, but a time may come when there are differences and they may part their ways. One can see parents disowning their sons and daughters on various grounds. Dearest husbands and wives who loved each other so much also divorce when there are differences. It shows they love to a certain degree but not to utmost level as one loves oneself. Therefore, Buddha pointed out to the Deva that his statement that sentient beings love their offspring the most is not correct and that all beings love one oneself the most.

Một cách thường nhiên, con người thương yêu con cái của họ, nhưng một thời gian có thể đến khi có những sự khác biệt và họ có thể tách ra đi theo đường hướng của họ. Người ta có thể nhìn thấy cha mẹ từ bỏ những người con (traí và gái) với nhiều lý do sai khác. Thương yêu nhất là người chồng và vợ yêu thương với nhau rất nhiều, cũng vẫn ly dị ngay khi có những điểm dị biệt. Điều đó cho thấy, họ thương yêu trong một mức độ nhất định, nhưng chưa đến mức tối đa, như chính họ tự thương yêu chính mình. Do đó, Đức Phật đã chỉ điểm cho vị Thiên Tử rằng lời tuyên bố của ông ta cho là hữu tình chúng sanh thương yêu con cái của họ hơn hết, quả thật không đúng, và chính là tất cả chúng sanh tự thương yêu mình hơn hết.

The second statement is also wrong because during the time of need or famine the most important material for survival is paddy (grain). It can even cause disastrous miseries and death if paddy is not available. It is true for all people – even for those who eat “chapatti” or bread because there are seven kinds of paddy (grain or cereal).

Lời tuyên bố thứ hai cũng sai lầm, vì lẽ trong thời gian nghèo khổ hoặc đói kém, chất liệu tối quan trọng để sống còn là hạt thóc (hạt giống). Nó cũng có thể là nguyên nhân tai hại khôn khổ và chết chóc nếu hạt thóc không đủ để tiêu thụ. Nó quả thật thích hợp với mọi người – ngay cả đối với những người thích ăn “bánh ngọt” hoặc bánh mì, vì lẽ có tới bảy thể loại hạt thóc (hạt giống hoặc ngũ cốc).

They can be categorized as: paddy, barley, oats, corn, maize, millet and wheat. The person who owns the largest amount of paddy is the richest.

Chúng nó có thể được phân loại như sau: hạt thóc, lúa mạch, lúa kiều mạch, bắp, hạt bắp, hạt kê và hạt lúa mì. Người sở hữu với số lượng lớn về hạt thóc là bậc đại phú.

Sunlight from outside appearance seems to be the brightness, but it cannot give light to depths or deep caves. And it cannot give light to persons who are immersed in lobha, dosa and moha. And the sunlight cannot make a person clever and good if he is bad and foolish. People can be taught to become good, clever and civilized by wisdom only. Therefore the light of the wisdom is the brightest. The wise saying that “There is no light brighter than the light of wisdom” is very true.

Ánh sáng mặt trời trông từ bên ngoài thì có vẻ sáng chói nhất, nhưng nó không có thể cho ánh sáng đi tới những hang động khuất lấp hoặc thâm sâu. Và nó cũng không có thể cho ánh sáng đến những người đã đắm chìm vào Tham, Sân và Si. Và ánh sáng mặt trời cũng không có thể làm cho con người được thông minh và thiện hảo nếu vị ấy là bất thiện và si mê. Duy chỉ có trí tuệ, con người có thể được dạy bảo để trở thành thiện hảo, thông minh và có văn hóa. Do đó, ánh sáng của trí tuệ là ánh sáng thù thắng. Có câu nói đã nói rằng “không có ánh sáng nào sáng hơn ánh sáng của trí tuệ” quả rất đúng.

The seas and oceans will not be filled if rains and spring waters do not flow towards the ocean. The spring water and the rain water flow into the ocean by way of many small rivers and large rivers. The relevant assertions here is to prove the most important point that sentient beings love oneself the most. When house is on fire, the person living in the house runs away from the house to save

his own life. Every sentient being is seeking safety and comfort for oneself, they want to be rich and happy.

Biển cả và đại dương sẽ không thể được đầy tràn nếu những cơn mưa và nước suối nguồn không chảy hướng về đại dương. Nước suối nguồn và nước mưa chảy ra đại dương do bởi rất nhiều những con sông lớn và nhỏ. Những lời phát biểu thích hợp tại đây đã chứng minh điểm tối quan trọng rằng hữu tình chúng sanh tự thương yêu mình hơn hết. Ngay khi căn nhà bị phát hỏa, con người đang sống trong căn nhà đã bỏ chạy ra khỏi nhà để cứu lấy mạng sống của mình. Mỗi hữu tình chúng sanh đang tầm cầu sự an toàn và tiện lợi cho chính mình, họ mong cầu được thịnh vượng và hạnh phúc.

Therefore, the Buddha's word that every sentient being loves oneself the most is the absolute truth. So if a person loves oneself best how should he lead his life to get the utmost benefit?

Do đó, huấn từ của Đức Phật dạy rằng mỗi hữu tình chúng sanh tự thương yêu mình hơn hết, quả thật đúng vậy. Như thế, nếu chính con người thương yêu mình nhất, thì làm thế nào để lèo lái cuộc đời của họ đạt được lợi ích tối thượng?

Enjoying the pleasurable sensual objects only will not amount to loving oneself in a proper way. The learned persons of the previous generations had stated that those persons who are not lazy to participate and take active parts in Kusala, Dhammas can only be called as persons loving oneself in the right way. If one loves oneself, one should take active part in wholesome deeds with heart and soul. In doing wholesome deeds it is important to have the right view and correct faith also.

Chỉ thụ hưởng những đối tượng dục lạc sẽ không tương ứng với việc tự thương chính mình trong con đường thích hợp. Những người đã học kinh nghiệm của các thế hệ trước đã tuyên bố rằng những người không có lòng biếng trễ tham gia và hoạt động các lãnh vực Thiện Sự, Phật Pháp, chỉ có thể được gọi là người thương yêu chính mình trong con đường chân chánh. Nếu tự thương chính mình, ta phải tạo tác các việc trong Thiện Hạnh với cả tâm hồn. Trong khi thực hiện những Thiện Hạnh, điều quan trọng là cũng cần phải có Chánh Kiến và Chánh Tín.

Kusala deeds must be innocent and it must result in good kamma benefits. One should not be lazy to do wholesome deeds. Giving alms Dāna is for one's own benefit. The receiver of Dāna is beneficial but the objective of Dāna is for the donor to get rid of his lobha (greed) by giving away his property with generosity and the receiver reciprocates the donor's loving kindness which is meritorious. Observing Sila is also wholesome deed.

Những Thiện Hạnh phải là thanh tịnh và chắc hẳn được kết quả những lợi ích trong Thiện Nghiệp. Ta không nên lòng biếng trễ tạo những Thiện Hạnh. Cúng dường để bắt là tạo lợi ích cho chính mình. Người thọ thí được hưởng lợi ích, tuy nhiên mục tiêu của việc xả thí là cho người cúng dường được thoát khỏi lòng tham (lobha) bằng cách cho đi tài sản của mình với lòng quảng đại và người thọ nhận đáp lại tấm lòng từ ái của người cúng dường với lời ca ngợi tán thán. Thọ trì giới luật cũng là Thiện Hạnh.

To abstain from killing, stealing and not committing other evil actions and speeches is Kusala deed. It can check lobha, dosa and the resultant benefit is healthiness and longevity of life. Now for Pannā, Vipassanā Bhāvanā is also Kusala deed. Vipassanā bhāvanā is to prevent lobha

and dosa, arising from the six senses. So a person is free from lobha, dosa and enjoys purity of mind free from sorrow and anxiety.

Ngăn ngừa việc sát sanh, trộm cắp và không phạm phải những Ác Hạnh, cùng với những lời nói, là Thiện Hạnh. Nó có thể kiểm soát lòng tham, sự sân hận và kết quả lợi ích là được khỏe mạnh và tuổi thọ lâu dài. Bây giờ là phần Trí Tuệ, tu tập Thiền Minh Sát cũng là Thiện Hạnh. Tu tập Thiền Minh Sát là để ngăn ngừa tham và sân, phát sinh từ sáu giác quan. Như thế, con người được giải thoát khỏi tham, sân và thọ hưởng tâm thanh tịnh thoát khỏi sự sầu khổ và ưu não.

The final goal of Bhàvanà is to gain Magga Nàna, Phala Nàna and practising of Nibbàna, so it is the most desirable Kusala deed. By practising Dàna, Sīla and Bhàvanà with heart and soul will only amount to loving oneself in the right way. The meditators here who are practising Vipassanà meditation also amount to loving oneself in the right way. Their very own practice is not for anybody else but for the benefit of oneself. Dàna, Sīla, Samatha Bhàvanà (practising meditation) and Vipassanà Bhàvanà (insight meditation) are all Kusala deeds. But the degree of merit accrued is not the same.

Mục tiêu cuối cùng của sự tu tập là thành đạt Tuệ Đạo, Tuệ Quả và chứng tri Níp Bàn, như thế đó là sự mong cầu Thiện Hạnh tối thượng. Chỉ có sự tu tập xả thí, trì giới và hành Thiền với cả tâm hồn sẽ tương ứng với việc tự thương chính mình trong chánh đạo. Những thiền giả tại đây, là người đang tu tập Thiền Minh Sát cũng tương ứng với việc tự thương chính mình trong chánh đạo. Xả thí, trì giới, hành Thiền Chỉ (Thiền An Tĩnh) và hành Thiền Quán

(Thiền Tuệ Giác) đều là những Thiện Hạnh. Tuy nhiên mức độ phước báu được tích lũy không giống nhau.

Dāna and Sila are Kusala deeds and the resultant benefits will be richness and happiness in the, human world and deva world. Practising Samatha Bhāvanā will send one to Brahmā world. Where the Brahmās stay in jhānic bliss requiring no food nor water nor other nutrients. The life span of Brahmā is also very very long. But the defect of this Brahmā world is that after that long and blissful life a person can revert to human world and Apāya world (i.e. animal world, ghost world, demon world and hell).

Xã thí và trì giới là những Thiện Hạnh, và kết quả những lợi ích là sẽ được thịnh vượng và hạnh phúc ở trong, Nhân Giới và Thiên Giới. Tu tập hành Thiền Chi sẽ đưa ta tới Phạm Thiên Giới. Những Phạm Thiên ở trong Phước Lộc Thiền nơi trú xứ, không có nhu cầu về vật thực, hoặc nước, hoặc các dinh dưỡng khác. Chiều dài tuổi thọ của vị Phạm Thiên cũng rất là lâu dài. Tuy nhiên, khuyết điểm của Phạm Thiên Giới là sau khi thọ hưởng Phước Lộc lâu dài, người ta có thể quay trở lại cõi Nhân Loại và cõi Khổ Thú (tức là cõi bàng sanh, ngạ quỷ, atula và địa ngục).

Vipassanā Bhāvanā if properly practice and achieve the status where Sakkāya Ditthi can be expelled altogether (i.e. reaching the Path of Stream – winning Sotāpatti – Magga), a person can hope to attain the cherished goal of Nibbāna through the Path of Magga and Phala. So among the four Kusala deeds, the Vipassanā Bhāvanā is the best.

Tu tập Thiền Minh Sát, nếu được tu tập chính chắn và chứng đạt trạng thái, là nơi Thân Kiến có thể được diệt trừ hoàn toàn (tức là thành đạt Đạo Dự Lưu, bậc Thất Lai),

con người có thể hy vọng đạt đến mục tiêu cao quý của Níp Bàn xuyên qua con đường của Đạo và Quả. Như thế, trong số bốn Thiện Hạnh, thì tu tập Thiền Minh Sát là tốt nhất.

To summarize – Dāna and Sīla Kusala deeds can give resultant benefits in Deva world and among human beings.

Tóm lại, Xã thí và Trì giới Thiện Hạnh có thể cho kết quả những lợi ích trong Thiên Giới và trong số Nhân loại.

Samatha Bhāvanā Kusala deeds can have resultant benefits in Brahmā world. Vipassanā Bhāvanā Kusala deeds can give Nibbāna bliss. Our meditators here are practising Vipassanā Bhāvanā to achieve the cherished goal of Nibbāna. A question can be asked at this stage. Can Nibbāna be attained by practising meditation at the present time?

Tu tập Thiền Hạnh Thiền Chỉ có thể cho kết quả những lợi ích trong Phạm Thiên Giới. Tu tập Thiền Hạnh Thiền Minh Sát có thể cho an vui Níp Bàn. Những thiền giả của chúng ta tại đây đang tu tập Thiền Minh Sát chứng đắc mục tiêu cao quý của Níp Bàn. Một câu hỏi có thể được đặt ra ở giai đoạn này. Có thể được thành đạt Níp Bàn do tu tập thiền định ở ngay hiện tại hay không?

Yes, one can realise Nibbāna by practising Vipassanā meditation at the present time. Buddha himself had told ascetic Subhadda just before Buddha's parinibbāna time (final passing way). Buddha said “Even after my passing away if all the devotees whether be it monks or laymen follow the instructions contained in my discourses and practice Vipassanā meditation, in a proper

perspective there will be no scarcity of Arahats at all times”.

Được, do tu tập Thiền Minh Sát, ta có thể chứng tri Níp Bàn ở ngay hiện tại. Chính Đức Phật đã nói với tu sĩ khổ hạnh Subhadda ngay trước thời gian Đức Phật viên tịch Níp Bàn (hoàn toàn tịch diệt). Đức Phật nói: “Ngay cả sau khi Ta tịch diệt, nếu tất cả các đệ tử, dù là tu sĩ hoặc cư sĩ tuân hành theo những chỉ dẫn chứa đựng trong những Pháp Thoại của Ta và tu tập Thiền Minh Sát, trong một bối cảnh thích hợp, thì thường luôn sẽ không thiếu vắng bậc Vô Sinh”.

*Here “practice in a proper perspective” means – persons after attaining **Udayabbaya Nàna** (awareness of ever new phenomena rapidly arising and passing away) will encourage other meditator or other friends to practice like him and if the same result is achieved then it can be regarded as practising in a proper perspective.*

Tại đây, “tu tập trong một bối cảnh thích hợp” có ý nghĩa – con người sau khi chứng đạt **Sanh Diệt Trí** (sự nhận thức của từng hiện tượng mới khởi sanh và diệt mất một cách mau lẹ) sẽ khuyến khích thiền giả khác hoặc những bạn đạo khác tu tập giống như vị ấy và nếu được chứng đắc cùng một kết quả, trong trường hợp đó có thể được xem như là tu tập trong một bối cảnh thích hợp.

A meditator after proper practice achieved the status of cessation of mental and physical phenomena and he then encourages other meditator to try and reach the status of cessation of mental and physical phenomena then it can be regarded as practicing in proper perspective. In our Mahàsi Meditation Centre, the old meditator try to help the new meditator so that they also realise what they themselves had achieved in their meditation practice. This

also is leading a good Buddhist life and practising in proper perspective.

Thiền giả sau khi tu tập thích hợp đã chứng đắc trạng thái của sự chấm dứt hiện tượng tâm sinh lý và quay trở lại khuyến khích thiền giả khác để cố gắng và đạt tới trạng thái của sự chấm dứt hiện tượng tâm sinh lý, như thế có thể được coi như là tu tập trong một bối cảnh thích hợp. Tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsì của chúng ta, thiền giả cũ cố gắng để giúp đỡ thiền giả mới, như thế họ cũng được chứng tri về điều mà họ đã được chứng đắc trong việc tu tập thiền định. Điều này cũng dẫn đến một đời sống của người Phật Tử tốt đẹp và tu tập trong một bối cảnh thích hợp.

If the Buddhists obey the words of Buddha and helped each other in their Vipassanà meditation as Buddha prophesied there can be no disappearance of Arahats. If Arahats can be achieved at the present time, naturally Anagàmi persons Sakadagàmi persons and Sotàpatti persons will be existing at the present time. Therefore if meditators practice in proper perspective, it is possible to reach the status of Ariya Puggala at the present time without any doubt.

Nếu những Phật Tử tuân hành theo những huấn từ của Đức Phật và giúp đỡ lẫn nhau trong Thiền Minh Sát của họ, như thế Đức Phật đã tiên đoán có thể sẽ không có sự biến mất của những bậc Vô Sinh. Nếu có thể chứng đắc bậc Vô Sinh ở ngay hiện tại, một cách thường nhiên, bậc Bất Lai, bậc Nhất Lai, bậc Thất Lai cũng sẽ hiện hữu ở ngay hiện tại này. Do đó, không còn điều chi để nghi ngờ, nếu những thiền giả tu tập trong bối cảnh thích hợp, điều đó có thể đạt đến trạng thái của bậc Thánh Nhân ở ngay hiện tại.

*Even persons who are sick and have no ability to practise effectively now they should not be discouraged because in “**Majjhimapannàsa Mahà Rahulovàda Sutta Attakathà**” it is stated that:*

1/ person who had experience in meditation practice can achieve Ariya Puggala status in one of the sitting practice during his lifetime at one time or another. Since they are familiar with meditation technique, at the proper time and place when the conditions are conducive they know how to take the opportunity to engage in serious meditation and there is ample chance of attaining Magga and Phala Nàna at that moment. This is the first occasion the meditators got for fulfillment of their cherished goal.

Thậm chí ngay bây giờ, những người bệnh và không có khả năng tu tập một cách có hiệu quả, họ cũng không nên nản chí ngã lòng, vì lẽ trong “**Bộ Chú Giải bài kinh thứ 50 thuộc Trung Bộ Kinh – Kinh Đại Giáo Giới Rahùla**” đã có nhận định rằng:

1/ với người đã có kinh nghiệm trong việc tu tập thiền định thì có thể chứng đắc trạng thái bậc Thánh Nhân chỉ trong một lần của tu tập Thiền Tọa, vào bất luận thời gian trong suốt cả cuộc đời của mình. Kể từ khi họ đã quen thuộc với kỹ thuật thiền định, vào thời gian và địa điểm thích hợp, khi những điều kiện dẫn đến thuận lợi mà họ biết làm thế nào nắm bắt lấy cơ hội để khẩn khít vào thiền định nghiêm túc và đó là thật đại hạnh cho việc thành đạt Tuệ Đạo và Tuệ Quả ngay thời lúc đó. Đây là cơ duyên đầu tiên mà những thiền giả được thực hiện thành tựu mục tiêu cao quý của mình.

2/ if this does not materialize still there is a second chance at the time when he is about to die.

When nearing death any sentient beings look for solace and support because they are afraid to die. Every being is afraid of death. There are two kinds of beings, who are not afraid of death.

a/ one kind of being is four – fold: superhero, elephant hero and bull hero. They are not afraid of death because their Sakkaya ditthi is too strong.

b/ there are second type of persons who are not afraid of death. There are:

1. Pacceka Buddha (Silent or Private Buddha), Anagami persons, Arahats.

2. and fully enlightened Buddha. Because they have eliminated Sakkaya Ditthi and they have also eliminated the fear – producing dosa (anger).

2/ Nếu điều này không được thực hiện thì vẫn còn một cơ may lần thứ hai ở vào thời gian cận tử của vị ấy.

Vào lúc cận tử, bất kỳ hữu tình chúng sanh đều tầm cầu sự an ủi và hỗ trợ, vì lẽ họ sợ hãi tử vong. Mỗi chúng sanh đều lo sợ sự chết. Có hai hạng loại chúng sanh không có sợ hãi sự chết.

a/ một hạng loại chúng sanh là gấp bốn lần: vị siêu anh hùng, con voi anh hùng và con bò mộng anh hùng. Họ không sợ hãi sự chết vì Thân Kiến của họ rất mạnh.

b/ hạng loại thứ hai của con người mà không sợ hãi sự chết. Đó là:

1. Độc Giác Phật (Phật Tịnh Lặng hoặc Cô Độc), bậc Bất Lai, bậc Vô Sinh.

2. và bậc Toàn Giác. Vì lẽ các Ngài đã diệt trừ Thân Kiến và cũng diệt trừ nguyên nhân phát sinh sợ hãi – sự sân hận (dosa).

All other persons are afraid of death. Death is a fearful event, because nobody is sure what will happen

after death or where he is to be re-born, etc. When looking for support, some look to their children, some look to the their doctors whoever is near them. But at the time of actual death, no medicine effective, no help can be useful from the children. The real support needed at the time of death is Dhamma. Those who had no experience in Dhamma or Bhàvanà meditation, they will not know how to contemplate the Dhamma. The last resort they will do is lament for the children to help them from death.

Tất cả mọi chúng sanh khác đều sợ hãi về sự chết. Cái chết là một sự kiện sợ hãi, vì lẽ không một ai đoán chắc điều gì sẽ xảy ra sau cái chết, hoặc giả họ sẽ tái tục ở đâu, v.v. Khi tầm cầu sự hỗ trợ, một vài tầm cầu ở con cái của họ, một vài tầm cầu vào bất luận những thầy thuốc nào ở gần với họ. Tuy nhiên thật sự ngay thời điểm của sự chết, thuốc men vô hiệu, hỗ trợ nhi tử vô lực. Chỉ có sự hỗ trợ thật sự khẩn thiết ngay thời tử là Giáo Pháp. Với những ai không có kinh nghiệm trong Giáo Pháp hoặc tu tập thiền định, họ sẽ không có hiểu biết làm thế nào thẩm sát Giáo Pháp. Phương cách cuối cùng họ sẽ làm khi cận tử, đó là than khóc cầu sự giúp đỡ của con cái.

As bird deprived of its wings cannot fly and becomes the meat for dogs or cats. And if a human being does not know how to contemplate the Dhamma at the time of death, he is liable to land in the Apàya world. But for those persons who had experience in meditation practice can contemplate the Vipassanà bhàvanà and there is a second chance for him to attain Magga and Phala Nàna and became Ariya puggala just before the time of death. Suppose he had no chance to contemplate the Dhamma at the time of his death, his previous Vipassanà bhàvanà will not be wasted.

Ví như chim mất đi đôi cánh, không thể bay xa và trở thành vật thực cho chó hoặc mèo. Và nếu như con người không hiểu biết làm thế nào thâm sát Giáo Pháp ngay phút lâm chung, vị ấy có khả năng bị rớt vào Khổ Thú. Tuy nhiên với những người đã có kinh nghiệm trong tu tập Thiền định, thì có thể thâm sát vào việc tu tập Thiền Minh Sát và đó là một cơ may lần thứ hai cho vị ấy để thành đạt Tuệ Đạo và Tuệ Quả, và trở thành bậc Thánh nhân ngay trước thời điểm của sự chết. Giả sử vị ấy không có cơ may để thâm sát Giáo Pháp lúc cận tử lâm chung, việc tu tập Thiền Minh Sát trước kia của ông ta sẽ không bị lãng phí.

3/ Though he did not become Ariya puggala, the very fact that he died contemplating the Dhamma, prevented his landing in Apàya worlds and will certainly help him to become Heavenly Beings of Deva world. He has a sure chance of meeting those Heavenly Beings who had practised Bhàvanà meditation at the time of Gotama Buddha and by association with these pious Heavenly Beings he can have another chance to become Ariya puggala.

3/ Mặc dù vị ấy không được trở thành bậc Thánh nhân, một sự chắc thật là vị ấy đã chết trong lúc thâm sát Giáo Pháp, đã ngăn chặn không bị rớt vào Khổ Thú và một cách đoan chắc là giúp ông ta trở thành một Thiên Tử ở Thiên Giới. Vị ấy chắc chắn có cơ may được hội hợp với những Thiên Tử đã có được sự tu tập Thiền Định vào thời kỳ của Đức Phật Gotama, và do bởi Hội Chúng Thiên ngoan đạo này, vị ấy lại có thể có một cơ may để trở thành bậc Thánh nhân.

In Deva world, the conditions are similar to the human world. As there are Devas who are seeking

enjoyable sensual pleasures there are Devas who are seeking the Dhamma and practising Vipassanà Bhàvanà. So when the person who had landed in Deva world due to his contemplation of the Dhamma at the time of his death, he will associate with other pious Devas and the Deva world being more intelligent he can become a Deva Ariya without much difficulty. This is the third chance of deliverance for those persons who had experience in meditation practice.

Ở trong Thiên Giới, những hoàn cảnh cũng tương tự như ở cõi Nhân Loại. Như có những Thiên Tử tầm cầu thọ hưởng những thú vui dục lạc, có những Thiên Tử tầm cầu Giáo Pháp và tu tập Thiền Minh Sát. Như thế, một khi con người được đến Thiên Giới bởi do việc thâm sát Giáo Pháp ngay lúc lâm chung, vị ấy sẽ hòa nhập vào những Thiên Tử ngoan đạo khác với Hội Chúng Thiên Giới cũng thông minh hơn (Chúng Thiên khác), và vị ấy có thể trở thành bậc Thánh Thiên chẳng mấy khó khăn. Đây là cơ may lần thứ ba của sự giải thoát cho những người đã có kinh nghiệm trong việc tu tập Thiền Định.

4/ Supposing he failed to make the third chance of deliverance in the Deva world, but through the cycle of “Round of Rebirth” of Samsàra, he may become a human being in the world where there is no Buddha and Buddha Sàsana. The fact that he had practised Vipassanà Bhàvanà at various existences will result in his becoming a Pacceka Buddha. A Pacceka Buddha is an “Independently Enlightened one” outside Buddha Sàsana. Such kind of Pacceka Buddha are called separately or individually Enlightened One. He comprehends the four Noble Truth by his own effort but has no capacity to proclaim the teaching

effectively to others as a Universal Buddha (Sammā Sambuddha) and may be called a lesson Buddha.

Womenfolk can also achieve manhood at that time and can inspire to become Pacceka Buddhas.

4/ Giả như vị ấy hồng mất cơ may lần thứ ba để được giải thoát ở trong Thiên Giới, tuy nhiên xuyên qua vòng luân chuyển của “Luân Hồi Tái Tục”, ông ta có thể trở thành con người trong thế gian nơi đó không có Đức Phật và Giáo Pháp Đức Phật. Với sự chắc thật, do vị ấy đã tu tập Thiền Minh Sát qua nhiều kiếp sống khác nhau, vị ấy sẽ được kết quả trở thành bậc Độc Giác Phật. Bậc Độc Giác Phật là bậc Giác Ngộ một cách độc lập, ngoài Giáo Pháp Đức Phật. Như thế, hạng Độc Giác Phật được gọi là bậc Giác Ngộ đơn độc hoặc riêng lẻ. Do bởi sự tự nỗ lực của chính mình, vị ấy liễu tri Tứ Thánh Đế, nhưng không có khả năng giáo hóa công truyền một cách hiệu quả đến với mọi người như bậc Toàn Giác (Chánh Đẳng Giác) và có thể được gọi là bậc Giáo Chủ.

Hàng nữ giới cũng có thể thành đạt nam giới vào thời lúc đó, và có thể thọ cảm trở thành bậc Độc Giác Phật.

*5/ Supposing he failed to attain this Pacceka Buddha hood as the fourth chance, by dint of his previous meditation practice he can become an Arahat easily during the time of next coming Sāsana. There is precedent, during the time of Gotama Buddha, one “**Bàhiya dārucariya**” who had previous meditation experience at the time of Kassapa Buddha for seven full days but achieved no Ariya puggala status. So during Gotama Buddha’s time, he became an Arahat with one good sitting very easily and comfortably knowing the four Noble Truths at once.*

5/ Giả như vị ấy hồng mất việc thành đạt bậc Độc Giác Phật vào cơ may lần thứ tư, do nhờ năng lực của việc

tu tập Thiền Định trước kia, vị ấy có thể trở thành bậc Vô Sinh một cách dễ dàng vào trong thời kỳ của Giáo Pháp kế tiếp. Điều này là tiền lệ, vào trong thời kỳ của Đức Phật Gotama, vị giáo thọ **“Bàhiya dārucariya”** đã có kinh nghiệm thiền định trước kia, trong thời kỳ của Đức Phật Ca Diếp, trọn cả bảy ngày đêm nhưng không chứng đắc trạng thái bậc Thánh nhân. Và đến thời của Đức Phật Gotama, vị ấy đã trở thành bậc Vô Sinh chỉ qua một lần Thiền Tọa thuận lợi và an lạc, liễu tri Tứ Thánh Đế ngay tức thời.

In conclusion, the practice of meditation (Bhàvanà) is very beneficial and every meditator should endeavour not to miss the chance of engaging Vipassanà meditation at this very moment.

Để kết luận, tu tập Thiền Định (Tiền Tu) rất là hữu ích và mỗi thiền giả nên cố gắng không bỏ qua cơ may của việc khẩn khít Thiền Minh Sát vào ngay thời lúc này.

By practising Vipassanà Bhàvanà:

1/ A person can achieve Magga and Phala Nàna at the first chance,

2/ If he failed to achieve Ariya puggala at the first chance, he can succeed achieving it at the time of dying as the second chance,

3/ If he failed on the second chance, he can achieve Magga and Phala Nàna, as a Heavenly Being or Deva world, as the third chance.

4/ If he failed at the third chance, he can achieve Pacceka Buddhahood, even in the outside of Buddha Sàsana, as the fourth chance.

5/ If he failed on the fourth chance of becoming a Pacceka Buddha, he can easily realise the four Noble Truth and become an Arahant in the coming Buddha Sàsana.

Do bởi tu tập Thiền Minh Sát:

1/ Con người có thể chứng đắc Tuệ Đạo và Tuệ Quả ngay lần cơ may đầu tiên.

2/ Nếu vị ấy hồng mất việc chứng đắc bậc Thánh nhân vào cơ may lần đầu tiên, vị ấy có thể thành tựu việc chứng đắc vào thời điểm tử vong, đó là cơ may lần thứ hai.

3/ Nếu vị ấy hồng mất cơ may lần thứ hai, vị ấy có thể chứng đắc Tuệ Đạo và Tuệ Quả khi là một Thiên Tử ở Thiên Giới, đó là cơ may lần thứ ba.

4/ Nếu vị ấy hồng mất cơ may lần thứ ba, vị ấy có thể chứng đắc bậc Độc Giác Phật, ngay cả bên ngoài Giáo Pháp Đức Phật, đó là cơ may lần thứ tư.

5/ Nếu vị ấy hồng mất cơ may lần thứ tư, để trở thành bậc Độc Giác Phật, vị ấy có thể chứng tri Tứ Thánh Đế và trở thành bậc Vô Sinh trong thời kỳ Giáo Pháp Đức Phật (kế tiếp).

Since the benefits of meditation is so great and sure of achievement, every meditator should make the greatest effort to practice Vipassanà meditation at the present time and may I conclude my Dhamma Talk by wishing you all to quickly realise the cherished goal of Nibbàna in the most easiest way.

Khi mà những lợi ích của Thiền Định quả là to lớn vĩ đại và đoan chắc thành đạt, mỗi thiền giả phải cố gắng hết cả tâm lực để tu tập Thiền Minh Sát ngay hiện tại này, và để kết thúc bài Pháp Thoại này, tôi cầu chúc tất cả các bạn sớm mau chứng tri mục tiêu cao quý Níp Bàn trên con đường thuận lợi thù thắng.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



IMPORTANT OF BALANCED FACULTIES
IN MEDITATION
**TÀM QUAN TRỌNG CỦA SỰ ĐIỀU
NGỰ**

NHỮNG NĂNG LỰC TRONG THIỀN ĐỊNH

*The subject of today's Dhamma Talk is "Important of balanced faculties in Meditation". Five main faculties are mindfulness, concentration, effort (or energy), faith and wisdom. Out of these five faculties concentration and effort, faith and wisdom should equally be balanced in meditation, over-emphasis of **saddhà** (faith), **viriya** (effort) or **samàdhi** (concentration) is not desirable. There is no over-emphasis in mindfulness (**sati**). The more emphasis on mindfulness the better for the meditation practice.*

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là “Tâm quan trọng của sự điều ngự những năng lực trong Thiền Định”. Có năm năng lực chánh yếu là Niệm, Định, Tấn (hoặc năng lượng), Tín và Tuệ. Trong số những năm năng lực này, Định và Tấn, Tín và Tuệ cần phải điều ngự một cách quân bình trong Thiền Định, không nên mong cầu chú trọng quá nhiều vào **Tín (saddhà)**, **Tấn (viriya)** hoặc **Định (samàdhi)**. Cũng không nên quá chú trọng nhiều vào **chánh niệm (sati)**. Điều tốt nhất cho việc tu tập Thiền Định là chú trọng hơn hết vào chánh niệm.

There are four kinds of body positions in the meditation practice. They are standing, walking, sitting and lying. Out of these four, standing and walking practice encourages in the developing or building up of viriya (effort or energy). Of course concentration is also included but the emphasis is more in development of viriya (effort). While standing, a meditator has to make an effort not to fall

down. In walking also, a meditator has to make special effort to take one step after another while staying erect. Therefore, we regard the standing and walking meditation is more conducive to the development of viriya (effort).

Có bốn thể loại oai nghi trong việc tu tập Thiền Định. Đó là đứng, đi, ngồi và nằm. Trong số cả bốn đây, tu tập Thiền Trụ và Thiền Hành, khuyến khích trong việc phát triển hoặc tăng trưởng về Tấn (nỗ lực hoặc năng lượng). Dĩ nhiên, Định cũng được kể đến, nhưng chú trọng nhiều hơn vào việc phát triển về Tấn (nỗ lực). Trong khi đứng, thiền giả phải cố gắng để không ngã xuống. Và cũng trong khi đi, thiền giả phải đặc biệt cố gắng để đỡ bước chân sau khi chân kia đang đứng vững. Do đó, khi chúng ta lưu tâm vào Thiền Trụ và Thiền Hành là tạo thêm thuận lợi cho việc phát triển về Tấn (nỗ lực).

Whereas sitting and lying meditation practice is more conducive to the development of samàdhi (concentration), viriya is there also but it plays a minor part. In the practice of lying position the body posture of lying is keeping still and with the eyes closed it encourages the buiding up of concentration. Therefore we regard sitting and lying postures as having more emphasis to the development of concentration.

Trong khi đó, tu tập Thiền Tọa và Thiền Ngọa là tạo thêm nhiều thuận lợi cho việc phát triển về Định (tập trung), Tấn cũng có trong đó, nhưng chỉ đóng một phần thứ yếu. Trong việc tu tập về oai nghi nằm, tư thế của cơ thể vẫn còn đang nằm với đôi mắt nhắm lại, đó là kích thích cho việc phát triển về Định. Do đó, khi chúng ta lưu tâm vào oai nghi ngồi và nằm, là có thêm nhiều sự chú trọng vào việc phát triển về Định.

Therefore in the scriptures it is specifically mentioned that Ariyas (noble persons) uttered words of praise to those meditators whose meditation is balanced between concentration and effort as well as between faith and progress of vipassanà bhàvanà is achieved quickly only when concentration and effort, faith and wisdom are equally developed.

Như thế, trong những Giáo Điều, một cách đặc biệt đề cập đến những bậc Vô Sinh (những bậc Thánh Thiện) đã thốt lên những lời ca ngợi đến những thiền giả tu tập về Thiền đã điều ngự được giữa Định và Tấn cũng như giữa Tín và tiến độ tu tập Thiền Minh Sát chỉ được chứng đắc một cách mau lẹ một khi Định và Tấn, Tín và Tuệ được phát triển một cách quân bình.

When you observe a bicycle the two wheels must be equally aired to have a good and swift motion. If one of the wheel tyre is flat the movement of the bicycle is impaired. The same with human beings. A person is only normal if his two eyes and two ears are equally functioning correctly. If one eye and one ear is defective, he can see but effectiveness is not as good as a person who has two good eyes. So also he can hear but the hearing is not as good as a person who has two good ear. The same with two hands and two legs. If one of them is defective the normal actions cannot be exercised as persons who have good pair of hands and legs.

Khi bạn quán sát một chiếc xe đạp, với hai lốp xe phải đồng đều hơi thì mới có sự chuyển động tốt và mau lẹ. Nếu một trong hai lốp xe bị xì hơi, sự chuyển động của xe bị sụt giảm. Con người cũng như vậy. Một người được là bình thường nếu với đôi mắt và hai tai đồng cùng hoạt động một cách chính xác. Nhỡ như có một mắt và một tai bị

khuyết, vị ấy có thể nhìn thấy, nhưng hiệu quả không được tốt như một người có đôi mắt sáng. Cũng như thế, vị ấy có thể nghe, nhưng việc nghe không được tốt lắm như một người có đủ hai tai. Tương tự với đôi tay và hai chân. Nhỡ như một trong những cái đó bị khuyết, thì sự hoạt động thường lệ không có thể diễn đạt như một người có đủ đôi tay và hai chân lành mạnh.

For meditators also the progress of insight is normal and quick if concentration and effort, faith and wisdom are in proper balance. If not properly balanced it is mentioned in scriptures that those who has more faith but less wisdom tend to believe in the wrong ways. Saddhà is faith and believing in one thing is also faith. Having faith is good but blind faith is undesirable. They tend to believe in wrong views. They mistook wrong persons as holy. During Buddha's time even, there were persons who worshipped the nude persons thinking that such persons had shed their lobha and dosa by not wearing clothes. Some worshipped those who imitated the habits of dogs and bulls. Some worshipped persons whose garments were made of human hairs or who adorned peculiar garments. The cause of such behavior is, though they have faith they have no wisdom to differentiate between right and wrong. They have no proper perspective that persons going in the nude had no sense of modesty and how can they be regarded as persons of worthiness, to pay respects to, by decent and intelligent population.

Cũng như thế với những thiền giả, tiến độ của tuệ giác là thông thường và mau lẹ nếu Định và Tấn, Tín và Tuệ được điều ngự thích hợp. Nếu không được điều ngự thích hợp, như trong Giáo Điển đã đề cập đến, với những ai có nhiều Tín nhưng Tuệ kém, thì có xu hướng ngã Tín vào

trong Tà Đạo. Tín là sự tin tưởng và điều được tin tưởng cũng phải đáng tin cậy. Phải có Chánh Tín, nhưng chẳng mong cầu Mê Tín. Nó có khuynh hướng đưa Tín vào Tà Kiến. Họ hiểu sai những người làm lạc như bậc Thánh. Thậm chí trong thời của Đức Phật, đã có những người tôn kính những người lừa thế khi nghĩ rằng những người đó đã diệt tham (lobha) và sân (dosa) của họ bằng cách không vận y phục. Một vài người tôn kính những người bắt chước những tập quán của những chó và bò. Một vài người tôn kính những người lấy tóc con người bện làm trang phục hoặc mặc những trang phục kỳ lạ. Nguyên nhân của cách đối xử như vậy, là vì tuy họ có Tín nhưng họ không có Tuệ để phân biệt được đúng hay sai. Họ không có bối cảnh thích hợp, rằng những người đang trong sự lừa thế là đã không có ý thức của sự khiêm cung và làm thế nào có thể họ được xem là những người khả kính, được đón nhận sự tôn kính, bởi quần chúng thông minh và không mù quáng.

Some cannot see properly which persons can teach the right dhamma and which persons were fakes and follow the wrong path, resulting in various kinds of miseries and some even lost their live by following the fake Gods.

Một vài người không có được nhận thấy một cách chân chánh với những người có khả năng giảng dạy Chánh Pháp với những người giả mạo và đi theo Tà Đạo, dẫn đến những sai khác của bất hạnh khổ đau và thậm chí có một vài người bị mất cả cuộc sống bởi tin theo những Tà Thần.

Such kinds of mishaps can happen to those persons who have ardent faith only but no wisdom to differentiate the right path and the wrong path. They can become the followers of imitation Buddhas, imitation Dhamma and imitation Sangha, easily.

Những thể loại bất hạnh như thế, có thể xảy đến với những người chỉ có những niềm tin mãnh liệt nhưng không có trí tuệ để phân biệt Chánh Đạo và Tà Đạo. Họ có thể trở thành những người đi theo Tà Phật, Tà Pháp và Tà Tăng, một cách dễ dàng.

There is a Myanmar saying that “Persons who have ardent blind faith only but lack wisdom can land in following the wrong path”. And persons who are sharp and intelligent but have no ardent faith and honesty can become cunning and wicked. Our meditators may find some persons who had mastered book knowledge but lack in saddhà will have no generosity to give alms-dàna, no intention of practising purity of mind-sìla, no inclination of meditating Vipassanà bhàvanà.

Người dân Miến Điện đã nói rằng: “Những người chỉ có niềm tin mù quáng mãnh liệt nhưng thiếu trí tuệ có thể dấn dẫn đi theo Tà Đạo”. Và những người có sự sắc sảo và thông minh nhưng không có niềm tin mãnh liệt và trung thực, có thể trở thành xảo quyệt và độc ác. Những thiện giả của chúng ta có thể phát hiện một vài người đã nắm vững kiến thức sách vở nhưng thiếu Tín (saddhà), sẽ không có sự rộng lượng xả thí cúng dường để bát, không có tác ý cho việc tu tập thanh lọc tâm và giới luật, không có thiện chí tu tập Thiền Minh Sát.

Not only are they lacking in dàna, sìla and bhàvanà but they obstruct the paths of others who are pious and observe dàna and sìla, by commenting adverse remarks such as “Do not give dàna, it will only prolong the miseries of samsàra”. They remark dàna is an easy thing. If you wash your dishes and throw away the remains, the insects can eat the food and it is also dàna. Of course, it is a kind

of dāna but such kind of dāna is inferior dāna resulting only inferior kind of merit.

Họ không những chỉ khiếm khuyết về xả thí, trì giới và tu tập, mà họ còn gây trở ngại tiến trình của những người khác vốn dĩ là người ngoan đạo và tuân hành xả thí và giới luật, với những lời nhận xét phê bình bất lợi như là “Không nên xả thí cúng dường, nó chỉ sẽ làm kéo dài những đau khổ của vòng luân hồi”. Họ nhận xét xả thí là một việc làm dễ dàng. Nếu bạn rửa những bát đĩa và vứt bỏ những vật còn lại, những côn trùng có thể ăn vật thực và đó cũng là xả thí vậy. Lẽ đương nhiên, đó cũng là một loại xả thí, tuy nhiên loại xả thí như thế là hạ liệt thí, quả phước báu cũng chỉ là loại hạ liệt.

Such kind of adverse remarks are made by cunning and wicked persons by obstructing the good ways of pious and generous folks. They also discourage those who are conventional in religious ways in going to monasteries to observe sīla respectfully under the guidance of disciplined and pristine abbot. They made fun of such piety by remarking there is no need to go to a monastery to observe sīla, one can stay at home and practise purity of mind, etc.

Với thể loại của những lời nhận xét phê bình bất lợi được tạo ra bởi những người xảo quyệt và độc ác đã cản trở tiến trình phát triển của những bà con ngoan đạo và hiền lương. Họ cũng làm thối giảm đức tin với những người tuân theo truyền thống của Đạo Giáo, đi vào những tự viện để thọ trì giới luật một cách nghiêm minh dưới sự hướng dẫn của vị trụ trì có kỷ cương và duy trì truyền thống nguyên thủy. Họ còn đùa cợt vào sự ngoan đạo với lời bình luận là không nhất thiết phải vào tự viện để thọ trì giới luật, người ta có thể ở nhà và tu tập thanh lọc tâm, v.v.

Even taking a solemn vow to observe the sīla in the presence of pristine abbots can sometimes be broken, such flippant observance at home by oneself is more liable to discard at will, he may commit killing or eat after midday without any restraint. Therefore observing the sīla in front of a respectful teacher is liable to be more solemn and adherence is more reliable and serious and advantageous.

Bây giờ chính ngay việc thọ trì giới luật một cách nghiêm cẩn ở ngay hiện tại với vị trụ trì giữ truyền thống nguyên thủy đôi khi còn có thể bị hư hoại, như thế thì việc tự thọ trì thiếu nghiêm túc ở tại nhà rất có khả năng vứt bỏ bất cứ khi nào theo ý muốn, vị ấy có thể vi phạm việc sát sanh hoặc ăn sau Ngọ mà không có bất kỳ sự tự hạn chế nào. Do đó, thọ trì giới luật trước mặt vị thầy khả kính là rất có khả năng được nhiều sự nghiêm cẩn và tín thọ phụng hành một cách nghiêm minh với nhiều lợi lạc.

So called learned persons also make sarcastic remarks about Vipassanā bhāvanā meditation. The line they take is “Why should a person go to meditation centres?” Didn’t Buddha preached that contemplation of one’s own body is Dhamma, which can be done by oneself in one’s own body is Dhamma, which can be done by oneself in one’s own house”.

Tuy nhiên những người được gọi là có học thức cũng vẫn có lời bình luận mai mỉa về việc tu tập Thiền Minh Sát. Họ đã kẻ vạch rằng “Tại sao người ta phải đi đến Trung Tâm Thiền Viện ?” Có phải Đức Phật đã giảng dạy rằng hãy thẩm sát ở ngay chính xác thân của mình – đó là Pháp, có thể tự thành đạt ở ngay chính xác thân của mình – đó là Pháp, và có thể tự hoàn thành ở chính ngay căn nhà của mình.

Every kind of undertaking or task need systematic approach and a good teacher who can show the method or technique correctly. Vipassanà bhàvanà, meditation is one solemn task that needs the utmost preparation and correct guidance. In addition to these there should also be a place where there can be inspiration and Dhamma friends who will be encouraging to each other.

Tất cả thể loại của việc quyết tâm hoặc công việc, đòi hỏi một phương tiện tiếp cận có hệ thống và một Minh Sư có thể hướng dẫn phương pháp hoặc kỹ thuật chính xác. Tu tập Thiền Minh Sát, là một công việc nghiêm cẩn, nó đòi hỏi sự chuẩn bị tối đa và sự hướng dẫn chính xác. Thêm vào đó, cũng cần phải có một trú xứ là nơi có thể là nguồn cảm hứng và những Pháp Hữu sẽ khuyến khích lẫn nhau.

The environment is also very important. In a meditation centre, the environment for quietude is the special feature and the time- table for repeated sitting and walking is a set rule. The environment, the atmosphere, the inspiration and noble features of a meditation centre cannot be found in one's own home. In all homes all worldly activities cannot be avoided and one will easily get involved in the daily routine of multifarious human affairs.

Môi trường cũng rất quan trọng. Trong một Trung Tâm Thiền Viện, môi trường yên tĩnh là một tính năng đặc biệt và thời khóa biểu cho việc lặp đi lặp lại ngồi và đi là một nội quy định sẵn. Môi trường, cảnh sinh thái, nguồn cảm hứng và những tính năng thánh thiện của một Trung Tâm Thiền Viện không có thể tìm thấy trong nhà của mình. Trong tất cả những ngôi nhà với tất cả những sinh hoạt của thế gian không thể tránh được và người ta dễ dàng bị cuốn

hút vào trong thói lệ hằng ngày của những mối quan tâm đa dạng của nhân loại.

Therefore so called learned persons make such remarks for the detriment of Bhàvanà, which they have no inclination to practice themselves. Our meditators here also are following the preaching of Buddha by contemplating the physical and mental phenomena almost all the time except for the resting period of four hours, put aside for sleep.

Do đó, với những người được gọi là có học thức với những lời bình luận như thế, làm tổn hại đến việc tu tập, vì họ không có thiện chí tự tu tập. Những thiền giả của chúng ta tại đây cũng đã tuân hành theo huấn từ của Đức Phật qua việc thẩm sát hiện tượng tâm sinh lý hầu như trọn cả thời gian, ngoại trừ với bốn giờ của thời gian nghỉ ngơi, dành cho sự ngủ nghỉ.

There is a Myanmar saying “Persons who are too learned but lack faith or conviction become cunning and wicked”. Therefore, the wisdom and faith should be balanced in the practice of meditation, to avoid the undesirable effects and achieve systematic progress. We must believe in things which are reasonable and practical. The only thing is we should not follow any doctrine in blind faith. Every consideration must be made pros and cons should be examined before believing in anything.

Người dân Miến Điện đã nói “Với những người đa văn nhưng thiếu Tín hoặc niềm tin, trở thành xảo quyệt và độc ác”. Do đó, Tuệ và Tín phải được điều ngự trong khi tu tập Thiền Định, nhằm tránh những kết quả bất toại nguyện và chứng đắc tiến trình có hệ thống. Chúng ta chỉ nên tin vào những điều hợp lý và thực tế. Điều duy nhất là

chúng ta không nên làm theo những giáo điều mê tín. Trước khi tin tưởng vào bất luận điều gì, mọi suy nghĩ chín chắn cần phải được thực hiện vào việc khảo chứng cả hai lãnh vực ưu và khuyết.

Those who are intelligent and have earnest Saddhā (faith or conviction) will become an asset to the populace. He will be a good friend to everybody living together and to the society in general. This is the resultant benefit of having a balance of wisdom and faith. Concentration and effort should also be balanced. Concentration is one pointedness of mind and effort is energy or vitality.

Với những người thông minh và có Tín một cách nghiêm túc (tín hoặc niềm tin) sẽ trở thành một bảo vật của quần chúng. Vị ấy sẽ là một hảo bằng hữu với tất cả mọi người sống chung với nhau và với xã hội nói chung. Đây là kết quả lợi ích có được do điều ngự Tuệ và Tín. Định và Tấn cũng nên được điều ngự. Định là một điểm nhấn mạnh của Tâm và Tấn là năng lượng hoặc sinh lực.

As explained at the beginning of this talk sitting and lying postures in meditation encourages the development of concentration. Standing and walking postures encourages Viriya (effort or energy). Therefore our meditation schedule here is one hour sitting and one hour walking. If sitting alone is conducive to the progress of meditation the teachers will instruct the meditators to practise sitting all the time, but it is not so. If over-emphasis is given to sitting alone there will be over-development of concentration.

Như đã được giải thích ngay lúc bắt đầu của Pháp Thoại này, những oai nghi ngồi và nằm trong Thiền Định khuyến khích sự phát triển của Định. Những oai nghi đứng và đi khuyến khích Tấn (nỗ lực hoặc năng lượng). Do đó,

lịch trình hành Thiền của chúng ta là một giờ ngồi và một giờ đi. Nếu chỉ ngồi không, thì tạo thuận lợi cho tiến trình của sự hành Thiền, và Thiền Sư sẽ hướng dẫn những thiền giả tu tập Thiền Tọa suốt cả thời gian, nhưng quả thật không phải như thế. Nếu chỉ quá chú trọng cho việc Thiền Tọa thì sẽ làm phát triển quá độ của Định.

In scriptural directions, it is mentioned that persons who over-emphasis concentration but lack in Viriya tend to develop laziness, sloth and torpor. Meditators who practise sitting meditation and lying postures more but less walking tends to develop laziness, dullness and sleepiness. If such kinds of symptoms occur a meditator should know it is over concentration. At the end of each progressive stage of Nàna some kind of sleepiness such as nodding of one's head very often tends to develop. Then meditator should know he must increase Viriya. Increasing Viriya, means increasing from four touching points to ten touching points and so forth and practise more walking. When Viriya and concentration is balanced sloth and torpor can be overcome.

Theo sự chỉ dẫn của kinh điển, đã có đề cập đến, những người quá chú trọng vào Định nhưng thiếu Tấn, dẫn dắt đến việc phát triển sự lười biếng, giải đãi và hôn trầm. Những thiền giả tu tập nhiều vào Thiền Tọa và oai nghi nằm nhưng kém Thiền Hành, dẫn dắt đến việc phát triển sự lười biếng, muội lược và thụ miên. Nếu những loại triệu chứng như thể hiện bày, thiền giả nên biết đó là Định đã quá độ. Vào cuối của mỗi giai đoạn tiến trình của Tuệ Trí, một vài thể loại của thụ miên như làm gục đầu của thiền giả thường có xu hướng phát triển. Trong trường hợp đó, thiền giả phải nên biết tăng cường Tấn. Tăng cường Tấn, có nghĩa là tăng cường từ bốn điểm tiếp xúc đến mười điểm

tiếp xúc và v.v. và tu tập thêm về Thiền Hành. Một khi Tấn và Định đã được điều ngự thì có thể sẽ chế ngự được giải đãi và hôn trầm.

But if the meditator practice more walking (in excess than required) but less sitting, over emphasis of Viriya will set in. The symptom of over Viriya is more wandering mind or day dreaming in sitting practice. Meditator may not be aware of this at once but after a long time only. In the walking also he can only note the steps, at the beginning and lapse into wandering mind the rest of his walking meditation. The remedy is to increase concentration. By this way, the meditator can balance his concentration and effort. During Buddha's time, there was the example of a millionaire's son by the name of Sona. Being a millionaire's son, he was very delicate and fragile. It was said the soles of his feet were covered by soft hair.

Tuy nhiên, nếu thiền giả tu tập nhiều vào Thiền Hành (vượt hơn yêu cầu) nhưng lại ít về Thiền Tọa, việc quá chú trọng vào Tấn sẽ được xác lập. Triệu chứng của Tấn quá độ là Tâm phóng dật nhiều hơn hoặc rơi vào mộng tưởng trong lúc tu tập Thiền Tọa. Thiền giả có thể không nhận thức về điều này ngay tức thời, nhưng sau một thời gian lâu dài. Trong Thiền Hành cũng vậy, vị ấy có thể chú niệm những bước chân vào lúc ban đầu và một lát sau Tâm rơi vào phóng dật phần thời gian còn lại của tu tập Thiền Hành. Biện pháp khắc phục là tăng cường Định. Với phương thức này thiền giả có thể điều ngự Định và Tấn của mình. Dẫn chứng một thí dụ về con trai của một Trưởng giả có tên là Sona trong thời của Đức Phật. Là con trai của Trưởng giả, vị ấy rất thanh mảnh và yếu đuối. Điều được nói đến là đôi lòng bàn chân của vị ấy được bao phủ bởi lông mềm mịn.

He decided to practice Bhàvanà meditation with heart and soul and got ordained as a monk. After ordination, the new monk Sona Thera thought “I led a life of comfort and easiness as a millionaire’s son so I must now practice with zeal and perseverance without any regard to physical comforts”. He practiced walking meditation and since his foot was so fragile and smooth, he got blisters by walking on uneven ground. Even then he could not develop concentration. As he could not practice walking meditation he crawled on his knees and hands. He tired so hard that the path of his walking meditation is covered by his blood. But since he did not achieve any Vipassanà nàna, he got discouraged and thought that “I am not destined to see and realise the Dhamma” and was on the verge of giving up the practice altogether.

Vị ấy quyết định tu tập Thiền Định với cả tâm hồn, và thụ giới như một tỳ khưu. Sau việc thụ giới, tân tỳ khưu Sona đã suy nghĩ “Ta đã trải qua một đời sống an lạc và thanh nhàn với tư cách con trai của một Trưởng giả, như thế bây giờ Ta phải tu tập với nhiệt tâm và kiên trì, bất kể mối quan ngại nào về điều thuận lợi của xác thân”. Vị ấy đã tu tập Thiền Hành và kể từ khi đôi bàn chân vốn dĩ mỏng manh và mềm mại, ông ta đã làm sưng phồng lên do bởi bước trên mặt đất gồ ghề lởm chởm. Cho dù như vậy ông ta vẫn không phát triển được Định. Khi không thể tu tập Thiền Hành được nữa, ông ta đã bò bằng hai đầu gối và đôi tay. Vị ấy đã quá mệt mỏi khổ nhọc, và trên đường đi của Thiền Hành đã phủ đầy máu của ông ta. Nhưng kể từ khi vị ấy không chứng đắc được bất luận Tuệ Minh Sát nào, ông ta đã nản lòng, khởi lên suy nghĩ “Ta quả không có phần số để thấy và chứng tri Giáo Pháp” và đứng trên bờ ranh của sự từ bỏ mọi tu tập.

Buddha himself came to the walking path and enquired why it was covered with blood as if a butcher had carried out his job at the place. The Bhikkhus related how the millionaire's son, Venerable Sona's feet bled by walking meditation. Buddha went to the new monk Venerable Sona and enquired whether he had played harp in his younger days. When Venerable Sona asserted that he can play the harp very well. Buddha asked him how he managed to keep the strings of the harp to get good sound. Venerable Sona answered that strings should have to be neither too loose or neither too tight. So Buddha counseled him to act as playing his harp because too loose a string will wrap and too tight a string will snap. In meditation practice following the middle path is the best way to achieve results. Buddha instructed Venerable Sona to practise walking and sitting evenly, to have a balance of Viriya and Samàdhi, to eat regularly and to use medicine when occasions called for.

Đức Phật tự thân hành đi đến con đường của Thiền Hành và hỏi lý do vì sao nó đã phủ đầy máu như người đồ tể đã thực hiện công việc của mình tại nơi đây. Chư Tỳ Khuru thuật lại vì lẽ đôi chân của tỳ khuru Sona, con trai của Trưởng giả, đã chảy máu do bởi Thiền Hành. Đức Phật đã đi đến tận tỳ khuru Sona và đã hỏi có phải ông ta đã chơi đàn tỳ bà trong những ngày niên thiếu. Khi tỳ khuru Sona tuyên bố rằng ông ta có thể chơi đàn tỳ bà rất giỏi. Đức Phật đã hỏi ông ta làm thế nào điều chỉnh để giữ những sợi dây của đàn tỳ bà có được âm thanh tốt. Tỳ khuru Sona đã trả lời rằng những sợi dây cần phải có là không được quá lỏng hoặc quá căng. Như thế, Đức Phật đã khuyên ông ta hãy hành động như là đang chơi đàn tỳ bà của mình, vì lẽ quá lỏng dây đàn sẽ bị chùng và quá căng dây đàn sẽ bị đứt. Để thành đạt những kết quả, cách tốt nhất trong việc

tu tập Thiền Định là tuân hành theo Trung Đạo. Đức Phật đã chỉ dạy tỳ khuru Sona tu tập Thiền Hành và Thiền Tọa một cách quân bình, phải điều ngự Tấn và Định, phải ăn uống đều đặn và phải dùng thuốc khi hữu sự nhu cầu.

The new monk Venerable Sona obeyed Buddha's instructions. He used medicine to cure his blistered feet, he ate properly and practised Viriya and concentration in an even way. In a reasonable time, Venerable Sona realised Magga and Phala Nàna, and achieve Ariya puggala status. May our meditators also practise evenly between concentration and effort and between wisdom and faith and realise the cherished goal of Nibbàna, the end of all sufferings, in the most easiest and shortest way.

Tân tỳ khuru Sona vâng theo những sự chỉ dạy của Đức Phật. Vị ấy đã dùng thuốc để chữa đôi chân bị sưng phồng, đã ăn uống một cách thích hợp và tu tập Tấn và Định theo Trung Đạo. Với một thời gian hợp lý, tỳ khuru Sona đã chứng tri Tuệ Đạo và Tuệ Quả, thành đạt trạng thái của bậc Thánh nhân. Ước mong những thiền giả của chúng ta cũng tu tập một cách quân bình giữa Định và Tấn, giữa Tuệ và Tín, thế rồi chứng tri mục tiêu cao quý của Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trên con đường ngắn nhất và thuận lợi thù thắng.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THE BASIC PRINCIPLES FOR ALL
BUDDHISTS
**NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA
TẤT CẢ PHẬT TỬ**

The subject of today's Dhamma Talk is "The basic principles for all Buddhists". Buddha is the person who knows the ultimate truth of Four Saccas (The Four Noble Truths). To be called "Buddha", he needs to have two qualifications: 1/ A Buddha knows the Four Noble Truths by his own personal and intelligence and 2/ He knows how to teach others to know the Four Noble Truths. The Four Noble Truths are:

1/ Dukkha Sacca: The Noble Truth of Suffering

2/ Samudaya Sacca: The Noble Truth of the Cause of Suffering

3/ Nirodha Sacca: The Noble Truth of the Cessation of Suffering

4/ Magga Sacca: The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là “Những nguyên tắc cơ bản của tất cả Phật Tử”. Đức Phật là bậc đã thấu triệt tốt cùng chân lý của Tứ Đế (Tứ Thánh Đế). Được gọi là “Đức Phật”, vị ấy cần hội đủ hai điều kiện:

1/ Đức Phật liễu tri Tứ Thánh Đế bởi do chính tự cá nhân và trí tuệ của Ngài,

2/ Ngài liễu tri làm thế nào để giáo hóa những người khác thấu hiểu được Tứ Thánh Đế.

Tứ Thánh Đế là:

- 1/ Khổ Đế: Thánh Đế về sự khổ đau.
- 2/ Tập Đế: Thánh Đế về nguyên nhân của sự khổ đau.
- 3/ Diệt Đế: Thánh Đế về sự chấm dứt của sự khổ đau.
- 4/ Đạo Đế: Thánh Đế về con đường dẫn đến chấm dứt của sự khổ đau.

A person who knows the Four Noble Truths by his own wisdom and knows how to teach others to know the Four Noble Truths is called “Buddha”. Buddhists mean persons who believe, embrace and practise Buddha’s teachings (or doctrine) with heart and soul. We have here quite a number of people who claim to be Buddhists. They are traditional Buddhists- who claim themselves as Buddhists because they are born of Buddhist parents. They are not unshakable believers with firm convictions. They do not try to understand the real doctrine of Buddha but follow the general religious ceremonies as practised by their parents and relatives. Such persons do not have deep religious understanding and faith of a true Buddhist and they can be converted to other religions if circumstances are favourable to them.

Một người thấu triệt Tứ Thánh Đế này, do bởi chính trí tuệ của mình và liễu tri làm thế nào để giáo hóa những người khác thấu hiểu được Tứ Thánh Đế, được gọi là “Đức Phật”. Những Phật Tử có nghĩa là những người có đức tin, thụ nhận và thực hành những huấn từ của Đức Phật (hoặc giáo điển) với cả tâm hồn. Tại nơi đây, chúng ta có một số người được xác nhận hoàn toàn là những Phật Tử. Họ là những Phật Tử truyền thống – chính họ được xác nhận là những Phật Tử vì lẽ họ được sanh ra với cha mẹ là những Phật Tử. Họ không phải là những tín đồ bất thối chuyển

với niềm tin kiên cố. Họ không cố gắng để hiểu biết những chân giáo điển của Đức Phật, nhưng họ lại thực hành theo cha mẹ và những quyền thuộc của họ qua những nghi lễ tôn giáo mang tính chất phổ thông. Như thế, những người không có sự hiểu biết sâu sắc về tôn giáo và đức tin của một Phật Tử chân chánh và họ có thể thay đổi tín ngưỡng đến những tôn giáo khác nếu những tình huống làm cho họ được hài lòng.

Such traditional Buddhists, who have no deep faith yet cannot claim that they had dissociated with four Apaya worlds forever. Therefore it is very important to become a real Buddhist with deep faith and a fair knowledge of the fundamentals of Buddhism. True Buddhist with deep faith means persons observing the three main features of Buddha's teachings. They are:

1/ Refraining from unwholesome actions (akusala).

2/ Trying to do wholesome deeds (kusala) all the time.

3/ Keeping the mind pure and free from defilements (kilesa).

The following verse is more concise:

To refrain from all evil.

To do what is good.

To purify the mind.

This is the teaching of all Buddhas.

Như thế, những Phật Tử truyền thống, với những người chưa có đức tin sâu sắc thì chưa có thể xác nhận rằng họ đã vĩnh viễn xa lìa khỏi Tứ Khổ Thủ. Do đó, để trở thành một Phật Tử chân chánh với niềm tin sâu sắc và một kiến thức vừa đủ của những nguyên tắc cơ bản Phật Giáo, quả là hết sức quan trọng. Một Phật Tử chân chánh với

niềm tin sâu sắc có ý nghĩa là những người tuân thủ ba tính năng chánh yếu của những huấn từ Đức Phật. Đó là:

- 1/ Không làm những Ác Hạnh (Bất Thiện).
- 2/ Luôn cố gắng tạo những Thiện Hạnh (Thiện).
- 3/ Giữ Tâm thanh tịnh và thoát khỏi mọi uế trược (Phiền Não).

Pháp Cú tiếp theo đây được ngắn gọn hơn:

Không làm mọi điều Ác.

Thành tựu các Hạnh lành.

Tâm ý giữ trong sạch.

Chính lời Chư Phật dạy. (P.C. 183)

*Chớ làm điều Ác hại ai,
Gắng làm Thiện Hạnh chẳng hoài uổng công,
Giữ Tâm giữ Ý sạch trong,
Là lời Phật dạy tạc lòng chẳng quên.*

What are Akusala deeds?

Akusala deeds can be defined as deeds that are not innocent and that have bad resultants. For instance, taking others 's life. Killing itself is guilty. If human beings are killed, the guilt is more severe not only guilt but the resultant effects are short life, poor conditions and low birth, etc. in future lives. Stealing is also Akusala deed. It is guilty in the present life and the resultant effect is poor and miserable lives in the future existences. Telling lies, slandering, foolish babble are also Akusala speeches. Bad mental thinking, bad speech and bad deeds are all Akusala actions. These acts are not innocent and have resultant bad Kammic effects.

Những cái chi là Bất Thiện Hạnh?

Bất Thiện Hạnh có thể được định nghĩa như những hành động không được thanh tịnh và có những quả báo xấu

xa. Ví như, đoạt mạng người. Hành động tự sát cũng có tội. Nếu sát mạng người, cảm giác tội lỗi không chỉ dừng lại ở mức độ nghiêm trọng hơn sự phạm tội, nhưng còn những ảnh hưởng của quả báo là đoản thọ, tình trạng nghèo khổ và sanh trong giai cấp hạ liệt, v.v.. trong những kiếp vị lai. Sự trộm cắp cũng là Bất Thiện Hạnh. Đó là sự phạm tội ngay trong kiếp hiện tại và ảnh hưởng quả báo là có đời sống nghèo khó và khốn khổ trong những kiếp vị lai. Vọng ngữ, lường thiệt, nói lảm nhảm vô ích cũng là những Ngũ Bất Thiện Hạnh. Suy nghĩ bất thiện, nói lời bất thiện và những hành động bất thiện đều là những Bất Thiện Hạnh. Những hành động này là không thanh tịnh và phải chịu thọ lãnh những tác hại quả báo Bất Thiện Nghiệp.

So Buddha preached to refrain from such acts. If a mother see that her child is trying to play with sharp bamboo pieces or coins by putting them into the mouth, she will force out the things from the baby's mouth, immediately. Or if a child try to play by putting beans or seeds into the nose, the mother will force them out because she has good will to prevent harm coming to the child. But the child, not understanding the reason of such action, will cry or react angrily. The mother's action is with compassion, she wants to protect the child from harm. So also Buddha's prohibition not to kill, steal to commit sexual misconduct, tell lies and not to commit other mental, verbal and physical Akusala deeds, such as slandering, rude speech and foolish babble is to prevent persons from bad resultant Kammic effects.

Như thế, Đức Phật giảng dạy hãy tự kiềm chế những hành động đó. Ví như một người mẹ khi nhìn thấy con của bà nô đùa với những mảnh hay thanh tre sắc bén và đang bỏ vào miệng, ngay lập tức, bà ta sẽ cố gắng lấy

những vật đó ra khỏi miệng của trẻ. Hoặc giả một trẻ con cố gắng để nô đùa bằng cách bỏ những hạt đậu hay hạt giống vào trong mũi, người mẹ sẽ cố gắng lấy chúng ra vì lẽ bà ta có tác ý Thiện để ngăn ngừa điều nguy hại đang đến với trẻ. Tuy nhiên trẻ không hiểu lý do của hành động như vậy, sẽ khóc la hoặc phản ứng một cách giận dữ. Hành động của người mẹ với lòng từ ái, bà ta muốn bảo vệ trẻ khỏi điều nguy hại. Cũng như thế, sự ngăn cấm của Đức Phật về bắt sát, trộm đạo, tà hạnh, vọng ngữ và những vi phạm khác về Thân, Ngữ, Ý Bất Thiện Hạnh, như là lường thiệt, thô ác ngữ và nói lời vô ích là để ngăn ngừa con người thoát khỏi những tác hại quả báo Bất Thiện Nghiệp.

The second feature of a true Buddhist is to engage in Kusala deeds all the time. Kusala deeds mean giving Dāna generously, observing purity Sīla, and practising Bhāvanā meditation. Kusala deeds (wholesome) is innocent and give good Kammic effects (results). Giving Dāna is innocent, not only innocent the receivers of Dāna reciprocates with (mettā) loving – kindness in the present life. It also accumulate Kamma that ripens in the next birth and result in prosperity. Observing Sīla is also very laudable. By observing purity Sīla, a person is free from Lobha, Dosa, (greed and anger) and attain longevity of life even in the present existence and in the coming existences.

Tính năng thứ hai của một Phật Tử chân chánh là luôn gắn bó trong những Thiện Hạnh. Những Thiện Hạnh có ý nghĩa là việc xả thí cúng dường rộng lớn, thọ trì giới luật thanh tịnh, và tu tập Thiền Định. Những Thiện Hạnh (tịnh hảo) là thanh tịnh và thọ lãnh những quả Thiện Nghiệp (kết quả). Xả thí cúng dường (tịnh hảo) là thanh tịnh, không chỉ thanh tịnh với người thọ thí tương ứng với tâm từ ái (mettā) ngay trong kiếp hiện tại. Nó còn tích lũy

Nghiệp báo sẽ chín mùi trong kiếp kế tiếp và thụ hưởng sự thịnh vượng. Thọ trì giới luật cũng đáng được tán thán. Với sự thọ trì thanh tịnh Giới, con người được thoát khỏi Tham, Sân (lòng tham và sự sân hận) và thành đạt sự trường thọ ngay trong kiếp hiện tại mãi đến những kiếp vị lai.

Practising Mettā- bhàvanā is also meritorious and innocent. The benefit of Mettā bhàvanā is eleven fold:

- 1/ peaceful sleep and*
- 2/ fresh awakening,*
- 3/ good dreams,*
- 4/ loved by people,*
- 5/ as well as devas,*
- 6/ helped by devas,*
- 7/ free from danger of fire, poison and weapons,*
- 8/ mental stability,*
- 9/ radiant and calm facial expression,*
- 10/ tranquility at the time of death,*
- 11/ achieve better birth after death, etc.*

Are the beneficial results of Mettā bhàvanā. All these Kusala deeds mentioned above are for the good resultant effects when a person is going through a round of rebirth (samsàra). All of us are travellers of Samsàra the continuous process of ever again and again being born, growing old, suffering and dying. This continuous process can only be stopped when a person achieves the status of Arahatsip.

Tu tập Thiền Từ Ái cũng có công đức và thanh tịnh. Có mười một quả phước báu của tu tập Từ Ái:

- 1/ ngủ được an vui và
- 2/ thức dậy tươi tỉnh,
- 3/ những giấc mộng an lành,

- 4/ nhân loại thương yêu,
5/ tốt đẹp như Chư Thiên,
6/ Được Chư Thiên hỗ trợ,
7/ thoát khỏi mọi điều nguy hiểm của lửa, thuốc độc
và vũ khí,
8/ tinh thần ổn định,
9/ biểu hiện trên gương mặt rạng rỡ và an tịnh,
10/ yên tĩnh ngay lúc lâm chung,
11/ thành tựu sự tái tục nơi tốt hơn sau khi tử vong.

v.v...

Đây là những quả phước báu của sự tu tập Từ Ái. Tất cả những Thiện Hạnh đã đề cập ở trên cho những quả phước báu khi con người đang trôi lăn trong vòng tái tục (Luân Hồi). Tất cả chúng ta là những lữ hành của vòng Luân Hồi, quá trình cứ mãi liên tục luôn lặp đi lặp lại của sự sinh, già nua, đau khổ và tử vong. Quá trình cứ mãi liên tục như vậy và chỉ có thể được dừng lại một khi con người chứng đắc trạng thái của bậc Thánh Vô Sinh.

Therefore before achieving Arahatsip, we need provisions for the long journey of samsàra. Even for our travels from country to country, place to place, we need money, air tickets, train tickets and provisions, etc. So also for the long ever-repeating journey of samsàra, we need all the commendable provisions. But we cannot take money, air tickets, train tickets, provision, etc. from this life. The only provisions we can take is the meritorious deeds by giving dāna, observing sīla and practising bhāvanā, which will give good resultant effects that will be the supporting comforts in the long journey of samsàra. That is why Buddha preached to refrain from Akusala deeds and engage in Kusala deeds.

Do đó, trước khi chúng đắc bậc Thánh Vô Sinh, chúng ta cần có những tư lương cho cuộc viễn trình lâu dài của vòng Luân Hồi. Ngay cả cho việc du hành của chúng ta từ nước này đến nước khác, địa điểm này đến địa điểm khác, chúng ta cần có tiền, vé máy bay, vé tàu hỏa, tư lương, v.v... Cũng như thế cho cuộc hành trình không ngừng lặp đi lặp lại của vòng Luân Hồi, chúng ta cần có tất cả những tư lương đáng khích lệ. Tuy nhiên, chúng ta không có thể dùng tiền, vé máy bay, vé tàu hỏa, tư lương, v.v.. cho kiếp sống này. Những tư lương duy nhất mà chúng ta có thể dùng được, là những công đức hạnh do bởi việc xả thí cúng dường, thọ trì giới luật và tu tập Thiền Định, mà cho thọ lãnh những quả phước Thiện, sẽ là những tiện nghi hỗ trợ trong cuộc hành trình dài của vòng Luân Hồi. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã giảng dạy hãy kiềm chế những Bất Thiện Hạnh và gắn bó trong những Thiện Hạnh.

The third main feature of Buddha's teaching is keeping one's mind pure and free kilesa (defilements). Generally people adhere to physical cleanliness. Morning, afternoon and evening or all day people wash their faces, bathe their bodies, change their clothes which is for physical tidiness and cleanliness. Very few people engage in purifying the mind to be free from defilements. Physical dirtiness cannot send a person to Apàya world. But impurity of mind can send a person to four Apàya worlds (the animal world, ghost world, demon world and hell).

Tính năng chánh yếu thứ ba của huấn từ Đức Phật là giữ tâm con người được thanh tịnh và thoát khỏi Phiền Não (uế trược). Một cách thông thường, con người tuân thủ tính vệ sinh thân thể. Sáng, trưa và chiều tối hoặc cả ngày, con người rửa mặt, tắm rửa xác thân, thay đổi y phục,

là nhằm cho việc vệ sinh và gọn gàng thân thể. Rất ít người gắn bó vào việc thanh lọc Tâm cho thoát khỏi những uế trước. Thể xác như bản không có thể đưa con người tới Khổ Thú. Tuy nhiên với Tâm bất tịnh có thể đưa con người đi tới Tứ Khổ Thú (Cõi Súc Sanh, Cõi Atula, Cõi Nga Quỷ và địa ngục).

Meditators may all see the miseries of the animal world-cattle, horses, pigs, chickens and ducks, etc. They are suffering not because failed to keep physical cleanliness but because they failed to keep purity of mind and keep their mind free from kilesas in their previous existences. They had committed cruelties and other Akusala deeds to resultant effects of this present sufferings. By this we do not mean to say physical cleanliness is to be discouraged. People have to maintain cleanliness for their health, but more important is to strive for purity of mind.

Những thiên giả đều có thể nhìn thấy những khổ khổ của thế giới động vật –gia súc, ngựa, heo, gà và vịt, v.v.. Chúng nó đang đau khổ không phải vì thất bại trong việc giữ vệ sinh thân thể, nhưng vì chúng nó đã thất bại trong việc giữ sự tinh khiết của Tâm thức và giữ Tâm thoát khỏi những phiền não trong những kiếp quá khứ. Chúng nó đã phạm phải những Ác Hạnh và Bất Thiện Hạnh khác, để thọ lãnh kết quả của đau khổ hiện tại này. Qua việc này, chúng ta không có ý muốn nói để cản ngăn việc vệ sinh thân thể. Con người cần phải giữ gìn vệ sinh để cho sức khỏe của mình, nhưng quan trọng hơn hết là cố gắng giữ sự tinh khiết của Tâm thức.

How to strive for purity of mind ? Buddha said “Ekàyano ayam bhikkhave maggo sattànam visuddhiyà”.

“O Monks, the only way that leads to attainment of purity of mind is Satipatthàna. They are:

1/ Kàyànupassanà Satipatthàna: contemplation of physical body.

2/ Vedanànupassanà Satipatthàna: contemplation of the feelings.

3/ Cittànupassanà Satipatthàna: contemplation of the mind.

4/ Dhammànupassanà Satipatthàna: contemplation of mind-objects.

Practising the four divisions of Satipatthàna Dhamma is the only way to purify the mind. When napkins are new they are clean and white. When people use to wipe their hands and mouths they become dirty and they have to be washed with soap and water to clean the dirt. So also when mind becomes impure due to lobha, dosa (greed, anger) the mind has to be purified by Satipatthàna Dhamma soap and water. The characteristic function of the mind is to think and observe the sense and mental impressions (impression by sensorial reaction). Meditators are aware of their activities of going and coming by their mind consciousness. Mind is also very strange and peculiar. Meditators may argue that nowadays, strange things have been invented like radio, radar, computer, television, satellite, rocket, atomic, bomb, and space shuttle, etc. and our present drawings and paintings are also peculiar and strange.

*Làm thế nào để cố gắng cho tinh khiết Tâm thức? Đức Phật đã nói “**Này chư Tỳ Khưu, chỉ có Độc Đạo với Thất Thanh Tịnh**”. “Này chư Tỳ Khưu, có một con đường duy nhất dẫn đến cho thành tựu việc tinh khiết của Tâm thức là Niệm Xứ. Đó là:*

1/ Thân Tùy Quán Niệm Xứ: sự thẩm sát vào xác thân vật lý.

2/ Thọ Tùy Quán Niệm Xứ: sự thẩm sát vào những cảm thọ.

3/ Tâm Tùy Quán Niệm Xứ: sự thẩm sát vào Tâm thức.

4/ Pháp Tùy Quán Niệm Xứ: sự thẩm sát vào những đối tượng của Tâm.

Tu tập về bốn lãnh vực của Pháp Niệm Xứ là con đường duy nhất để thanh lọc Tâm. Khi những khăn tay còn mới thì chúng nó được sạch và trắng. Khi con người dùng để lau tay và miệng, chúng nó trở nên bẩn thỉu và phải được giặt rửa với xà phòng và nước để làm sạch sự nhơ bẩn. Cũng như thế, khi Tâm trở nên bất tịnh do bởi Tham, Sân (lòng tham và sự sân hận) Tâm cần phải được thanh lọc do bởi xà phòng và nước của Pháp Niệm Xứ. Chức năng đặc trưng của Tâm là nghĩ suy và quán sát các cảm giác và những ấn tượng tinh thần (ấn tượng bằng phản ứng cảm quan). Những thiền giả phải tỉnh giác những sinh hoạt đi và đến bởi Tâm Ý Thức của mình. Tâm cũng rất kỳ lạ và đặc biệt. Những thiền giả có thể tranh luận rằng ngày nay, những điều kỳ lạ đã được phát minh như máy phát thanh, radar, máy vi tính, vô tuyến truyền hình, vệ tinh nhân tạo, hỏa tiễn, nguyên tử, quả bom, và tàu con thoi, v.v. và những bản vẽ cùng với những bức hội họa đương thời của chúng ta cũng đặc biệt và kỳ lạ.

But we have to assert that mind is stranger than all these new scientific inventions or paintings, because to create these new inventions, scientists have to think by their mind first to invent the new commodities. Therefore mind is more strange and peculiar. In some way mind can be compared to water. To contain the water it has to be

stored in cups and pans, or in the farm lands, water can retained only by embankments or earth mounds in the field. Similarly, the mind is to be kept in check by Satipatthana Vipassana meditation. Otherwise, it will wander towards the five sensual pleasures unless it is restrained by Kusala Dhammas. Five sensual pleasures are good sights, good sound, good taste, good smell, good body sensations.

Tuy nhiên chúng ta phải khẳng định rằng Tâm quả thật kỳ lạ hơn tất cả những phát minh của khoa học hiện đại, vì lẽ để tạo ra những phát minh hiện đại này, những khoa học gia trước hết đã phải nghĩ suy bởi Tâm trí của họ để phát minh ra những mặt hàng mới. Do đó, Tâm quả rất kỳ lạ và đặc biệt hơn cả. Trong một đường lối khác, Tâm có thể được so sánh với nước. Để chứa đựng nước, người ta đã lưu trữ trong những cái ly hoặc chảo, hoặc ở trong các vùng đất trang trại, nước chỉ có thể được giữ lại bởi những bờ đê hoặc những gò đất cao trong cánh đồng. Một cách tương tự, Tâm trí được kiểm thúc do bởi tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Nếu không, Tâm sẽ đi lang thang đến ngũ dục lạc, trừ khi nó được kiềm chế bởi những Thiện Pháp. Ngũ dục lạc là cảnh sắc đẹp, thịnh hay, vị ngon, hương thơm, những cảm xúc thể xác thích hợp.

Originally, water is clear and pure. If lime is added, the water will become milky, if green colour is added it will become green, if black powder is added it will become black. So also mind is originally pure but when influenced by lobha, dosa (greed and anger) it is tainted. Mind can also be compared to sculpture wood. A sculptor can carve dragons or demons out of wooden blocks. He can also carve images of pretty prince and princess. In puppet shows, the ugly and cruel character comes out of demons and dragons and cultural dances depicting love

and sympathetic action come out of prince and princess, as the respective actors have to stay tune to the characters of the various modes of sculptures.

Khởi thủy, nước trong sạch và tinh khiết. Nếu bỏ thêm vôi vào, nước sẽ trở thành màu trắng đục, nếu bỏ thêm màu xanh vào thì nước sẽ trở nên xanh lá, nếu bỏ thêm bột đen vào thì nước sẽ trở thành thẫm đen. Cũng như thế, Tâm khởi thủy là thuần tịnh nhưng một khi bị ảnh hưởng bởi Tham, Sân (lòng tham và sự sân hận), Tâm đã bị nhiễm độc. Tâm cũng có thể so sánh với một mảnh gỗ điêu khắc. Một điêu khắc gia có thể khắc chạm những con rồng hay những ác quỷ trên những khối gỗ. Ông ta cũng có thể chạm khắc những hình ảnh của hoàng tử và công chúa xinh đẹp. Trong những màn múa rối, tính chất xấu xa và ác độc được diễn xuất với những ác quỷ và những con rồng, trong những vũ điệu văn hóa miêu tả tình yêu và hành động thiện cảm được diễn xuất với hoàng tử và công chúa, như thế riêng từng mỗi diễn viên phải hoàn chỉnh các nhân vật trong nhiều phương thức khác nhau của tác phẩm điêu khắc.

When the sculptor carves the figures in a state of mind full of lobha, dosa, and moha, the carvings come out in the form of animals and demons or people of low and poor birth. They have to act the character they are carved for. If the sculptor carves the figures with mixed kusala and akusala mind, the images of human beings itself will be with deformed figures or of lower class devas. Such carvings being made in mixed kusala and akusala mood, images of human beings or lower class devas come out in poor circumstances, disfigured and with incomplete limbs and legs.

Khi nhà điêu khắc gia chạm khắc những hình ảnh trong một trạng thái của Tâm thức đầy Tham, Sân và Si, những tác phẩm nghệ thuật được hiện bày trong một hình thức của những súc sanh và ác quỷ hoặc là con người được sanh ra nghèo khổ và hạ liệt. Tác phẩm hiện bày tính năng của nghệ thuật chạm khắc. Nếu nhà điêu khắc chạm khắc những hình ảnh của Tâm thức trộn lẫn Thiện và Bất Thiện, đó là hình ảnh của những con người sẽ bị dị dạng hoặc của những Chư Thiên bậc thấp. Như thế, những tác phẩm nghệ thuật khi được làm trong tâm trạng trộn lẫn Thiện và Bất Thiện, những hình ảnh của con người hoặc Chư Thiên bậc thấp được hiện bày trong những tình trạng nghèo khổ, dị dạng và không đầy đủ chân tay.

When the sculptor carves the figures with mind full of Kusala Dhammas the figures are pretty and handsome and the carvings itself are of higher class human beings, higher class devas. In the life style they have to play in the loka platform it is higher class, rich and comfortable life conditions. The mind is also compared to wild elephant of the forest. The wild elephant is not advantageous to human beings but only bring harm to the people.

Khi điêu khắc gia chạm khắc những hình ảnh với Tâm thức đầy những Thiện Pháp, thì những hình ảnh là mỹ lệ và xinh đẹp, và những tác phẩm nghệ thuật chính là của những con người thượng lưu, Chư Thiên bậc cao. Trong phong cách sống, họ hiện bày trong tầng lớp thế gian của bậc thượng lưu, với những điều kiện sống giàu có và thoải mái. Tâm thức cũng được so sánh với voi hoang trong rừng già. Voi hoang quả thật không đem lợi lạc đến cho con người mà chỉ đưa tới điều tổn hại.

So wild elephant are not allowed to stay as it is but human beings tame them to become harmless and usefull. They are lured into the big trenches by tamed female elephants and kept them without food and water. When they are weak and thirsty they are put on to the iron chains and gradually tame them by giving small amount of food and water at a time until they become tamed elephants for the use of human beings. As the wild elephant of the forest, the untamed mind takes enjoyment in good sensual pleasures of good sight, good sound, good taste, good smell and good body impressions. If we keep the mind in this Kilesa field, it will land in the four Apàya worlds. To tame the wild mind, Saddhà and Chanda should be used as a bait and brought the mind into the trenches of Sila and Bhàvanà. By observing precepts not to kill, not to tell lies, etc. is putting the wild mind into the trenches for taming process.

Như thế, những voi hoang không được cho giữ tình trạng như thế, mà con người thuần hóa chúng để trở nên vô hại và hữu ích. Chúng đã bị dẫn dụ đi tới một hào lũy to lớn do bởi một voi cái đã được thuần hóa và giữ chúng lại tại đó, không có vật thực và nước uống. Đến khi chúng đã kiệt sức và khát nước, ngay lúc đó, chúng bị đưa vào những sợi dây xích sắt, và dần dần thuần hóa chúng bằng cách đưa cho một số lượng nhỏ vật thực và nước uống, cho đến khi chúng trở thành những con voi đã thuần hóa cho việc sử dụng của con người. Cũng như những voi hoang trong rừng già, Tâm chưa thuần hóa thụ hưởng trong những dục lạc ưa thích của sắc đẹp, thanh hay, vị ngon, hương thơm và những ấn tượng duyệt ý của xác thân. Nếu chúng ta duy trì Tâm thức ở trong lãnh vực phiền não này, nó sẽ dắt dẫn vào trong Tứ Khổ Thú. Để thuần hóa Tâm hoang dã, Tín và Dục nên được dùng như một mồi nhử và dẫn dắt đi tới

những hào lũy của Giới Luật và Tu Tập. Bằng cách thọ trì điều học không sát sanh, không nói dối, v.v.. là đưa Tâm hoang dã vào trong những hào lũy của quá trình thuần hóa.

The sensual pleasures have to be prevented. Therefore when a meditator is in intensive meditation singing or listening to music, looking at dancing and television etc. has to be prohibited. Taking of food all the time of the day taking excessive amount or tasty food is also to be limited as in the process of taming wild elephants. The mind also should be chained to the mindful training of Bhàvanà meditation as wild elephants are chained in the trenches to be tamed. As tamed elephants become valuable assets to the people the tamed mind become the vehicle to carry the beings to good and better existences of human and Deva worlds. The mind which is like wild elephant should be purified. When hands and legs become dirty with dust or mud, it has to be washed by water. When mind is impure the purifying method is to contemplate all the physical and mental phenomena by diligent mindfulness.

Những dục lạc có thể được ngăn ngừa. Do đó, một khi thiền giả đang ở trong thiền định chuyên sâu, việc hát hoặc lắng nghe âm nhạc, việc xem nhảy múa và truyền hình, v.v... đã bị nghiêm cấm. Cũng như thế, kể cả việc hạn chế dùng vật thực trọn cả ngày với số lượng lớn hoặc vật thực ngon trong quá trình thuần hóa những voi hoang dã. Như những voi hoang dã xích xiềng trong những hào lũy để được thuần hóa, thì Tâm thức cũng nên xích xiềng trong quá trình rèn luyện chánh niệm của tu tập Thiền Định. Như những voi được thuần hóa trở thành những bảo vật có giá trị của con người, thì Tâm được thuần hóa trở thành cỗ xe vận chuyển con người đến những kiếp sống tốt đẹp và hoàn hảo của Nhân Giới và Thiên Giới. Tâm thức tự

như voi hoang cần được thanh lọc. Khi đôi tay và chân bị nhơ bẩn bởi bụi bặm hoặc bùn, nó phải được rửa sạch bằng nước. Thăm sát tất cả những hiện tượng tâm sinh lý với sự kiên trì chánh niệm là phương pháp thanh lọc khi Tâm thức bị bất tịnh.

By such mindfulness meditation, the meditators will gain the purity of mind and view by gradual stages from the knowledge that distinguishes between mind and matter or the knowledge that distinguishes between cause and effect until the meditators attain the status of Sotàpannahood. There by the purity of mind is achieved. Then the three main features – To refrain from all evil, to do what is good, and to purify the mind are automatically fulfilled and the person will become a true Buddhist. He will become an unshakable believer dissociated from four Apàya worlds for ever. He will be comfortable in the cycle of life until he achieved Nibbàna, the end of all sufferings.

Nhờ vào chánh niệm Thiền Định, những thiền giả sẽ thành đạt Tâm Thanh Tịnh và Kiến Thanh Tịnh qua từng giai đoạn, từ sự hiểu biết điều khác biệt giữa Tâm thức và vật chất hoặc sự hiểu biết điều khác biệt giữa nhân và quả, cho đến những thiền giả đạt đến tầng Thánh Thất Lai. Tại đây, sự thanh tịnh của Tâm thức đã thành tựu. Thế rồi ba tính năng chánh yếu -Không làm mọi điều Ác, Thành tựu các Hạnh lành và Tâm ý giữ trong sạch- được viên mãn một cách tự động và con người sẽ trở thành một Phật Tử chân chánh. Vị ấy sẽ trở thành một tín đồ bất thoái chuyển, mãi mãi xa lìa khỏi Tứ Khổ Thú. Vị ấy sẽ được thoải mái trong Thế Luân cho đến khi vị ấy chứng đắc Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau.

May I conclude my Dhamma Talk today by wishing all our meditators to follow the teaching of Buddha to

refrain from all evil, to do what is good and to purify the mind and achieve your cherished desire to attain Nibbàna through Magga and Phala Nàna in the easiest way and quickest possible time!

Để kết thúc bài Pháp Thoại hôm nay, với lời cầu chúc tất cả những thiện giả của chúng ta tuân hành theo huấn từ của Đức Phật để không làm mọi điều ác, thành tựu các hạnh lành và Tâm ý giữ trong sạch, cùng với chứng tri sở cầu cao quý là thành đạt Níp Bàn, xuyên qua Tuệ Đạo và Tuệ Quả trên con đường thuận lợi thù thắng với thời gian thích hợp sớm viên thành.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THREE KINDS OF PERSONS

BA HẠNG LOẠI NGƯỜI

The subject of today's Dhamma Talk is the definition of Three Kinds of Persons, the aim of this talk is to help people to become clever and intelligent persons, who will have two - sided visions on the problems of life.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là định nghĩa về Ba Hạng Loại Người, mục tiêu của Pháp Thoại này nhằm giúp cho con người trở thành những người khôn ngoan và thông minh, là những người sẽ có tầm nhìn hai hướng về mọi vấn đề của cuộc sống.

Generally, in our world today people tend to pay more attention and strive to get material abundance and to get rich in the present life. Every person wants to be qualified to be named as clever and good person. The title of clever and good person cannot be given to persons who know how to get rich and successful in this present life alone. In our Buddhist scriptures, "clever and good persons" are those who are not only wise enough to strive for the wealth and well – being of a single lifetime but also far – sighted enough to cultivate or invest for the welfare of coming existences of Samsàric cycle of rebirths.

Một cách phổ thông, trong thế giới của chúng ta ngày nay, con người có xu hướng chú ý nhiều hơn và phấn đấu để có được sự phong phú về vật chất và đạt sự thịnh

vượng trong đời sống hiện tại. Mọi người đều mong muốn có đủ điều kiện để được gọi là bậc thông minh và thiện hảo. Danh hiệu của bậc thông minh và thiện hảo không thể được trao cho người chỉ biết làm thế nào để được giàu có và thành công ngay trong kiếp sống hiện tại này. Trong giáo điển Phật Giáo của chúng ta, “*bậc thông minh và thiện hảo*” là những người không chỉ đủ khôn ngoan để phân đầu cho sự giàu có và hạnh phúc chỉ có trong một đời, mà còn phải có tầm nhìn xa thấy rộng vừa đủ để vun trồng hoặc đầu tư cho sự phúc lạc trong những kiếp sống vị lai của vòng Luân Hồi Tái Tục.

Buddha expounded in his discourses that there are three kinds of persons as follows:

- 1. Persons with both eyes blind.*
- 2. Persons with one good eye and blind eye (persons with one – sided vision)*
- 3. Persons with two good eyes (persons who have two – sided visions).*

Here the word “eye” is used as a metaphor. It does not mean to say the physical eye – organ of human beings. “Cleverness and wisdom” of human beings is symbolized as the eye here.

The Buddha asked “Oh, Monks! Do you know who are persons with both eyes blind?”.

Đức Phật đã giảng giải chi tiết trong Pháp Thoại của Ngài rằng có ba hạng loại người, như sau:

1. Những người với cả hai mắt mù.
2. Những người với một mắt tốt và một mắt mù (những người với tầm nhìn một hướng).
3. Những người với cả hai mắt tốt (những người có tầm nhìn hai hướng).

Tại đây, từ ngữ “mắt” được dùng như một ẩn dụ. Nó không có ý nghĩa để nói đến con mắt vật lý của con người. Tại đây, mắt được biểu tượng như “*sự thông minh và trí tuệ*” của con người.

Đức Phật đã vấn hỏi “*Này Chur Tỳ Khuru! Các người có biết những ai là người với cả hai mắt mù?*”.

Buddha used to put preliminary questions to prepare the audience for his answers. Buddha's questions can be categorized into five kinds:

- 1. A question asked to solicit answer.*
- 2. A question asked to consult other's point of view.*
- 3. A question asked to determine other's wishes.*
- 4. A question asked to test other's view point.*
- 5. A question asked to answer the question himself.*

Đức Phật thường đặt những câu hỏi dẫn nhập để cho đối tượng chuẩn bị câu trả lời của Ngài. Những câu hỏi của Đức Phật có thể được phân ra làm năm loại:

1. Một câu hỏi được đặt ra để đón nhận câu trả lời.
2. Một câu hỏi được đặt ra để tham khảo quan kiến của người.
3. Một câu hỏi được đặt ra để xác định sở nguyện của người.
4. Một câu hỏi được đặt ra để kiểm tra quan kiến của người.
5. Một câu hỏi được đặt ra để chính Ngài trả lời câu hỏi đó.

*Buddha's above question is of the fifth category – to answer the question himself, since Omniscient Buddha had infinite knowledge of Dibbacakkhu nàna (the Divine Eye). It is one of the six Higher Powers achieved at the time of Enlightenment, they are (1) **Iddhividha nàna** (magical*

powers), (2) **Dibbasota nàna** (divine ear), (3) **Cetopariya nàna** (penetration of the mind of others), (4) **Pubbenivàsa nàna** (recollection of former existences), (5) **Àsavakkhaya nàna** (extinction of all defilements).

Câu hỏi của Đức Phật ở phần trên là thuộc thể loại thứ năm – tự trả lời câu hỏi của mình, từ khi Đức Thế Tôn có sự liễu tri vô hạn về Thiên Nhân Thắng Trí (Thánh Nhân). Đó là một trong sáu Năng Lực Thù Thắng mà Ngài đã chứng tri vào thời điểm của sự Giác Ngộ, đó là (1) **Thần Túc Thắng Trí** (những năng lực huyền diệu), (2) **Thiên Nhĩ Thắng Trí** (Thánh Nhĩ), (3) **Tha Tâm Thắng Trí** (thâm tri Tâm thức của người), (4) **Túc Mạng Thắng Trí** (sự tinh tâm những kiếp quá khứ), (5) **Lậu Tận Thắng Trí** (sát trừ tuyệt tất cả những phiền não).

Buddha answered his own question:

1. *Oh Monks! Persons with both eyes blind means he is not successful in this present life. He has no economic impulse and he does not know how to run a profitable business. He has no skill in handling money matters to accumulate wealth. He has no energy (vìriya) nor business acumen and is therefore poor and a failure in the present life. Nor is he wise and clever to invest for the benefit of Samsàric round of rebirths. He cannot differentiate which action is meritorious and pure, or which action is unwholesome and impure. He cannot understand Kusàla and Akusàla deeds. So he is a failure for the present and for the future also.*

Đức Phật đã trả lời câu hỏi của Ngài:

1. *Này Chư Tỳ Khuru! Những người với cả hai mắt mù có ý nghĩa là vị ấy không thành công ngay trong kiếp sống này. Vị ấy không có năng động lực thúc đẩy kinh tế và vị ấy bất liễu tri làm thế nào để vận hành doanh nghiệp*

cho có được lợi nhuận. Vị ấy không có kỹ năng trong việc xử lý tiền bạc để tích lũy tài sản. Vị ấy không có nỗ lực (Tinh Tấn) cũng không có sự nhạy bén kinh doanh và do đó bị nghèo khổ và thất bại ngay trong kiếp hiện tại. Vị ấy cũng không có khôn ngoan và thông minh để đầu tư vì lợi ích của vòng Luân Hồi Tái Tục. Vị ấy không phân biệt được hành động nào là phúc thiện và tịnh khiết, hoặc hành động nào là vô tịnh hảo và bất tịnh. Vị ấy không có khả năng để liễu tri Thiện Hạnh và Bất Thiện Hạnh. Do đó, vị ấy là người thất bại trong kiếp sống hiện tại và luôn cả trong kiếp sống vị lai.

Such a human being is called a person with both eyes blind. Once, in Benares, a State in India, there was a rich man's son. When he was young, the parents looked after him well and since they were rich, the son was endowed with all the necessities of life. As he was the only son, the parents loved him without any limit. He was not educated but led an easy life of merry – making in pomp and grandeur. He became a spoiled child and knew nothing of the intricacies of life. When both his parents died, he had no ability to manage the business of his parents. Since he was uneducated and easy going, he had no means of preserving the riches left by his parents. He had neither wisdom nor knowledge to invest for the future by organising meritorious deeds but squandered all the riches left by the parents. Such being are persons with both eyes blind (blind in two aspects).

Như thế, hạng người đó được gọi là người với hai mắt mù. Một thuở, tại thành phố Benares của xứ Ấn Độ, có một con trai của vị bá hộ. Khi vị ấy còn niên thiếu, anh ta đã được cha mẹ chăm sóc tốt và kể từ khi giàu có, người con trai được ưu đãi với tất cả những nhu cầu thiết yếu của

cuộc sống. Vì là con trai duy nhất, cha mẹ đã thương yêu anh ta vô hạn. Vị ấy không có được giáo dục nhưng lại được dắt dẫn vào một đời sống dễ dãi ăn chơi, xa xỉ và phóng khoáng. Vị ấy trở thành một đứa trẻ hư hỏng và chẳng biết chi về những phức tạp của cuộc đời. Đến khi cả hai cha mẹ của anh ta qua đời, vị ấy không có khả năng để quản lý doanh nghiệp của cha mẹ anh ta. Từ khi vị ấy không có được giáo dục và sống phóng đảng, anh ta không có phương cách để giữ gìn sự giàu có đã được để lại từ nơi cha mẹ. Vị ấy cũng chẳng có trí tuệ lẫn kiến thức để đầu tư cho vị lai bằng cách tạo bày những Phúc Thiện Hạnh, nhưng lại lãng phí tất cả sự giàu có đã được để lại từ nơi cha mẹ. Như thế, đó là những người vói hai mắt mù (mù trong cả hai phương diện).

2. The second category is a person with one good eye and one blind eye. Buddha asked again “Oh Monks! What is meant by persons with one good eye and one blind eye? Buddha himself answered “Oh Monks! Some were clever in handling the money matters and they can manage to multiply their wealth. Though they have business acumen, they lacked in Dàna, Sıla and Bhàvanà (almsgiving, morality and mental development).

They cannot differentiate between worthy and unworthy deeds. They do not know which deed is beneficial and pure, which one is dirty and unwholesome. Though they may be successful in business in this present life, due to lack of meritorious deeds, their next existence will be poor, degraded and landed in the four lower worlds (Apàya) namely worlds of animal, ghost, demon and hell. Such kind of human beings are persons with one good eye and one blind eye. We have many persons belonging to this category. Though they can be categorized as wealthy and

successful in the present single life – time, they lack in the observance of Dàna, Sīla and Bhàvanà (almsgiving, morality and mental development). The majority of our present human beings can be included in this category.

2. Thể loại thứ hai là một người với một mắt tốt và một mắt mù. Đức Phật lại đặt câu hỏi “Này chư tỳ khuru! Có ý nghĩa gì với người có một mắt tốt và một mắt mù? Đức Phật tự trả lời “Này chư tỳ khuru! Có một số người khôn ngoan trong việc xử lý các vấn đề tiền bạc và họ có khả năng quản lý sự thịnh vượng của họ cho được gia bội. Mặc dù họ có sự nhạy bén trong lãnh vực kinh doanh, họ lại khiếm khuyết trong việc xã thí, trì giới và tu tập (buông bỏ cho ra, trau dồi đức hạnh và phát triển tâm linh). Họ không có khả năng phân biệt giữa những việc đáng làm và không đáng làm. Họ bất liễu tri với việc nào là hữu ích và tịnh khiết, việc nào là bất tịnh và vô tịnh hảo. Mặc dù họ có thể thành công trong lãnh vực kinh doanh ngay trong kiếp sống hiện tại này, do bởi khiếm khuyết những Phúc Thiện Hạnh, kiếp sống kế tiếp của họ sẽ nghèo khổ, ty liệt và rớt xuống trong những Tứ Khổ Thú (*Apàya*) như sau: Cõi Súc Sanh, Cõi Atula, Cõi Ngạ Quỷ và địa ngục. Với hạng nhân loại như vậy là những người với một mắt tốt và một mắt mù. Chúng ta hiện có rất nhiều người thuộc thể loại này. Cho dù họ có thể được xếp vào hạng giàu có và thành công chỉ trong kiếp sống hiện tại này, họ lại khiếm khuyết trong việc phụng hành xã thí, trì giới và tu tập (buông bỏ cho ra, trau dồi đức hạnh và phát triển tâm linh). Đa số nhân loại của chúng ta ngày nay có thể được liệt kê vào trong thể loại này.

3. Buddha put the third question “Oh Monks! What kind of human beings are persons with two good eyes?” (Persons who have two – sided vision). Buddha himself

answered “Oh Monks! Some are clever and intelligent in managing their business affairs. They know the technique of increasing their wealth. In short, they are successful and become very rich in their present life. But they are far – sighted enough to reason thus. “Now I am rich and I have all the necessities of comfortable life. But these riches cannot be relied upon as permanent. It can be destroyed by fire or by flood or by robbers or by bad and foolish heirs. In case of my death also these riches will have to be abandoned”. So with rightful thinking they invested in meritorious deeds such as Dàna and Sīla (alms – giving and observing morality). They obtain from committing unwholesome physical deeds or verbal speech. They also engage in contemplation of their physical body (in Vipassana meditation). In other words, they know how to accumulate Dàna, Sīla nad Bhàvanà at the present life. Riches are prone to be exhausted one day and one’s own body has to be surrendered to the law of death and decay (i.e. the inevitable law of the impermanence).

Đức Phật đặt câu hỏi thứ ba “Này chư tỳ khuru! Hạng nhân loại nào là những người với hai mắt tốt? (Những người có tầm nhìn hai hướng). Đức Phật tự trả lời “Này chư tỳ khuru! Có một số người khôn ngoan và thông minh trong việc quản lý những công việc kinh doanh. Họ hiểu biết về kỹ thuật làm gia tăng sự thịnh vượng của họ. Trong thời hạn ngắn, họ đã thành công và trở nên rất giàu có trong kiếp sống hiện tại của họ. Tuy nhiên họ là bậc có kiến thức sâu rộng vừa đủ để suy nghĩ như sau “*Bây giờ ta được giàu có và ta có tất cả những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống thoải mái. Tuy nhiên những sự giàu có này không thể tín nhiệm một cách vĩnh hằng. Nó có thể bị tiêu hoại do bởi hỏa hoạn, hoặc do bởi lũ lụt, hoặc do bởi đạo tặc, hoặc do bởi người thừa tự bất lương và ngu dại.*

Trong trường hợp sự mạng chung của ta, những tài sản này cũng phải bị bỏ lại”. Và như thế với Chánh Tư Duy, họ đã đầu tư vào những Phúc Thiện Hạnh, như là xả thí và trì giới (buông bỏ cho ra và trau dồi đức hạnh). Họ ngăn ngừa, xa khỏi sự vi phạm những Bất Thiện Hạnh về thân hoặc về lời. Họ cũng khăng khít trong việc thẩm sát về xác thân vật lý của họ (trong Thiền Minh Sát). Nói một cách khác, họ biết làm thế nào để tích lũy xả thí, trì giới và tu tập ngay kiếp sống hiện tại. Sự giàu có và xác thân vật lý, chính nó không thể được coi như là tài sản của chính mình. Tài sản có xu hướng sẽ bị cạn kiệt vào một ngày và chính xác thân này sẽ giao trả lại cho định luật của Thần Chết và hoại diệt (tức là định luật bất khả kháng của sự Vô Thường).

Such kind of human beings, possessing the cleverness and wisdom to accumulate riches and wealth at the present life and at the same time wise enough to invest in meritorious deeds such as Dàna, Sīla and Bhàvanà for the next existence can be called as persons with two good eyes of persons who have two sided visions.

Với hạng người như vậy, sở hữu sự khôn ngoan và trí tuệ để tích lũy sự giàu có và tài sản ngay kiếp sống hiện tại và cùng lúc ấy có đủ sự khôn ngoan để đầu tư vào những Phúc Thiện Hạnh như là xả thí, trì giới và tu tập cho kiếp sống kế tiếp, như thế có thể gọi những người này là hạng người với hai mắt tốt có tầm nhìn cả hai hướng.

During Buddha's time in Benares, a general merchant by the name of Mahàdhana was shrewd business man. When he came to know that there will be a great gathering for Traditional Festival in the state of “Sàvatthi” he collected an abundant supply of silk clothing, a common pink wear which is popular at that time at reasonable

prices. He organised his subordinates with 500 bullock carts and proceeded to Sàvatthi. When they came to the bank of a river near Sàvatthi in the evening, they decided to break journey for the night, intending to cross the river the next day.

Trong thời Đức Phật trú ngụ tại thành Ba La Nại, có một vị thương buôn với tên gọi là Mahàdhana (Đại Phú) là một doanh gia khôn ngoan. Khi vị này đi đến kinh thành Sàvatthi và được biết sẽ có một sự tụ tập vĩ đại cho ngày Lễ Hội Truyền Thống, ông ta đã thu thập được một nguồn cung cấp dồi dào của quần áo lụa, với hàng mặc màu hồng rất phổ biến vào thời điểm đó với giá cả hợp lý. Vị này đã tổ chức với những người phụ giúp cùng với 500 cỗ xe bò và tiến hành đến thành Sàvatthi. Khi họ đến bên bờ một con sông gần thành Sàvatthi vào lúc chiều tối, họ đã quyết định tạm dừng cuộc hành trình vào đêm khuya, có ý định vượt qua con sông vào ngày hôm sau.

In the middle of the night, it rained heavily and the rain did not stop for seven whole days. The general merchant and his entourage of 500 bullock carts could not cross the river and were stranded on the other bank. When raining stopped after seven days, Mahàdhana, the merchant and his party crossed over the river but to his dismay, the festival had ended and he could not find anybody to sell his merchandise of “pink clothing”. He pondered over the situation and decided to stay on to sell his goods in coming winter season since the transportation costs will be very high to carry back to Benares. Even if he could not sell out his goods in winter, he considered staying on to summer and rainy season until his merchandise were all sold and made a handsome profit. He made his travel plans accordingly.

Vào lúc nửa đêm, trời đổ mưa to và mưa mãi không ngừng suốt trọn cả bảy ngày. Vị thương buôn và đoàn tùy tùng với 500 cỗ xe bò của ông ta không thể nào vượt qua sông và đã kẹt lại bên bờ sông này. Con mưa đã dừng lại sau trọn bảy ngày, Mahàdhana, vị thương buôn cùng với nhóm đoàn của ông ta vượt qua sông, tuy nhiên đã làm cho vị này mất hết tinh thần, lễ hội đã chấm dứt và ông ta không tìm thấy một ai để bán hàng hóa “quần áo màu hồng”. Ông đã cân nhắc tình hình và quyết định ở lại để bán những hàng hóa của ông vào mùa đông sắp tới, quả thật với lệ phí chuyên chở rất cao cho việc vận tải về lại thành Ba La Nại. Ngay cả nếu ông không bán hết hàng hóa của ông trong mùa đông, ông đã nghĩ tới ở lại cho đến mùa hè và mùa mưa, mãi cho tới những hàng hóa của ông được bán hết và thực hiện một lợi nhuận đáng kể. Ông đã thực hiện kế hoạch du hành của ông tùy thuộc vào hoàn cảnh.

At that same day, Buddha came for alms round accompanied by his faithful assistant Venenarable Ānanda. Lord Buddha smiled on seeing Trader Mahàdhana camped on the river bank. When Buddha smiled, fluorescent rays flash from his holy teeth and Ven. Ānanda knew at once that Buddha had smiled as the glowing light from his holy teeth brightened the environment, and asked Buddha, the reason of his smiling.

Vào cùng ngày đó, Đức Phật đi trì bình khất thực cùng với thị giả trung thành của Ngài là Đại Đức Ananda. Đức Thế Tôn đã mỉm cười khi nhìn thấy vị thương buôn Mahàdhana dựng trại trên bờ sông. Khi Đức Phật mỉm cười, tia huỳnh quang nhấp nháy từ chót răng của Ngài và ngay lúc đó, trưởng lão Ānanda hiểu được Đức Phật đã mỉm cười để hé lộ ánh sáng từ chót răng, đã làm chói sáng

môi trường và vấn hỏi Đức Phật về nguyên do sự mỉm cười của Ngài.

Buddha explained to Ven. Ānanda pointing out the Trader Mahādhana that the Trader planned to stay on here for the whole winter, summer and even the next rainy season until his goods were all sold. But that man had only seven days to live. Buddha reiterated that all human beings make plans for buying, selling and staying for a long time until they can make profits with their business enterprises, but what they do not know is the ineluctable law of old age, sickness and death, which will overwhelm them before their plans are realised. They are not counting this natural law nor are they aware of the ineluctable law of impermanence.

Đức Phật đã chỉ đến thương buôn Mahādhana và giải thích cho trưởng lão Ānanda rằng vị thương buôn này đã lên kế hoạch để ở lại đây cho cả mùa đông, mùa hè và luôn cả mùa mưa kế tiếp, cho đến khi hàng hóa của ông ta được bán hết. Nhưng nam nhân đó chỉ còn có bảy ngày để sống. Đức Phật đã lặp lại rằng tất cả con người lên kế hoạch cho việc mua, bán và lưu trú trong một thời gian dài cho đến khi họ có thể tạo ra lợi nhuận với hoạt động kinh doanh của họ, tuy nhiên họ đã bất liễu tri về định luật bất khả kháng của lão邁, bệnh hoạn và tử vong, sẽ áp đảo những người đó trước khi những kế hoạch của họ được thực hiện. Họ không tính được định luật cố nhiên này và luôn cả họ cũng bất liễu tri về định luật bất khả kháng của sự Vô Thường.

Venerable Ānanda felt pity that Trader Mahādhana should die without having done any meritorious deeds and asked permission from Buddha to caution the Trader of his imminent tragedy. On attaining permission from Buddha he

went into the camp of 500 bullock carts of Trader Mahàdhana. On being welcomed by the trader group Venerable Ànandà enquired the Trader Group, who they were, what their plans were and why they were camping on the river bank. Trader Mahàdhana explained how they came from Benares to Sàvatthi to sell pink silk clothings and how they were stopped by seven days of heavy rain and how they missed the chance to sell their merchandise at the Festival. Now that they had missed the festival they intended to stay for the winter, summer and rainy season also to sell their goods and make profit. Venerable Ànandà related how Buddha prophesied that Trader Mahàdhana would live only for seven more days and not to commit plans of long duration. Venerable Ànandà convinced the Trader that words of Buddha never went wrong.

Trưởng Lão Ànandà cảm xúc bị mắc cho thương buôn Mahàdhana sẽ phải chết mà chưa được thực hiện một Phúc Thiện Hạnh nào, và đã thỉnh nguyện cầu Đức Phật cho được khuyên bảo vị thương buôn về thăm trạng sắp xảy đến với ông ta. Đạt được sự thuận ý của Đức Phật, Ngài Ànandà đã đi đến lều trại của thương buôn Mahàdhana cùng với 500 cỗ xe bò. Được nghênh tiếp ân cần và trưởng lão Ànandà đã thăm tra về nhóm thương buôn, về họ là ai, kế hoạch của họ là chi và vì sao họ lại dựng lều trại trên bờ sông. Thương buôn Mahàdhana đã giải thích làm thế nào họ đã từ thành Ba La Nại đi đến thành Sàvatthi để bán những quần áo lụa màu hồng, và làm thế nào họ đã bị dừng lại trọn bảy ngày bởi cơn mưa lớn, và làm thế nào họ đã bỏ lỡ cơ hội để bán những hàng hóa của họ tại Lễ Hội. Xét rằng họ đã bỏ lỡ Lễ Hội, họ đã có ý định ở lại cho mùa đông, mùa hè và mùa mưa, cũng là để bán những hàng hóa của họ và tạo ra lợi nhuận. Trưởng Lão Ànandà thuật lại vì sao Đức Phật đã tiên kiến rằng thương buôn Mahàdhana chỉ

còn sống bảy ngày nữa và không cam kết những hoạch định với thời gian lâu dài. Trưởng Lão Ànandà đã thuyết phục vị thương buôn về những huân từ Đức Phật không bao giờ sai trật.

On realising the true situation, Trader Mahàdhana asserted that all these properties and riches were of no value to him when he is dead. He said “Before I die I want to offer dāna, observe sīla and practise bhāvanā. Buddha and his followers to come to his camp of 500 bullock carts the next day for alms dāna through Venerable Ànandà.

Nhận thức được thực trạng, thương buôn Mahàdhana đã khẳng định rằng tất cả những tài sản này và sự giàu có, quả thật không có giá trị đối với ông ta, một khi ông qua đời. Ông nói “Trước khi tôi chết, tôi muốn được xã thí cúng dường, thọ trì giới luật và trau dồi tu tập”. Vào ngày hôm sau, thông qua Trưởng Lão Ànandà, Đức Phật và những đệ tử của Ngài đi tới lều trại của ông ta với 500 cỗ xe bò cho việc xã thí cúng dường.

When Venerable Ànandà brought the Buddha and the Sangha to the camp the next day. Trader Mahàdhana and his entourage gave alms dāna and they themselves observed morality, sīla and practised bhāvanā meditation for seven whole days. At the end of seven days, Trader Mahàdhana taking the almsbowl of Buddha respectfully, he accompanied Buddha to his monastery. On his return to the camp, he died peacefully and came into existence in the Deva world, due to his meritorious deeds for seven days.

Khi trưởng lão Ànandà đưa Đức Phật và Chư Tăng đi đến lều trại vào ngày hôm sau. Thương buôn Mahàdhana và những tùy tùng của ông ta đã xã thí cúng dường và họ tự nguyện trau dồi hạnh kiểm, giới luật (sīla) và tu tập Thiền Định suốt cả bảy ngày. Vào lúc cuối của

bảy ngày, thương buôn Mahàdhana ôm bình bát của Đức Phật một cách tôn kính và đã đi theo Đức Phật đến Tự Viện của Ngài. Trong lúc quay trở về lều trại, ông đã mệnh chung một cách an lành và tục sinh về Thiên Giới, do nhờ những Phúc Thiện Hạnh mà ông đã làm trong bảy ngày qua.

A person who possesses the cleverness and wisdom to earn riches and wealth for the present life and at the same time wise enough to practise dāna, sīla, bhāvanā for the next saṃsāric existences should be categorized as person with two good eyes or who has two – sided visions.

Với một người sở hữu sự khôn ngoan và trí tuệ để kiếm được sự giàu có và tài sản cho kiếp sống hiện tại và cùng một lúc có đủ sự khôn ngoan để thực hiện xả thí, trì giới và tu tập cho kiếp sống luân hồi kế tiếp, nên được phân loại là hạng người với hai mắt tốt hoặc có tầm nhìn cả hai hướng.

Our meditators here are to be included in the category of person with two good eyes who possess cleverness and wisdom to earn reasonable income for the present life but more important is their vision to consider with the wisdom eye to do Kusala deeds sīla and bhāvanā for the benefit of saṃsāra (round of rebirths) by coming to this retreat.

Tại đây, những thiền giả của chúng ta được kể vào hạng người với hai mắt tốt, là người sở hữu sự khôn ngoan và trí tuệ để có được nguồn thu nhập hợp lý cho kiếp sống hiện tại, nhưng quan trọng hơn nữa là tầm nhìn của họ với tuệ nhãn lưu tâm đến việc thực hiện những Thiện Hạnh, trì giới và tu tập cho sự lợi lạc trong vòng tục sinh (saṃsāra – luân hồi) qua việc tham dự khóa tu tập này.

Surely our meditators belong to the third category of persons who have two – sided vision. Among the three categories:

- 1. Person with both eyes blind,*
- 2. Person with one blind eye and one good eye,*
should not be associated with, but person with two good eyes or person who has two – sided vision should be sought - after as associates or friends.

May our meditators here possess cleverness and wisdom for the present life as well as for the future existences and by their diligent practice of Satipatthàna Vipassanà meditation achieve the perpetual peace of Nibbàna in the shortest possible time.

May I conclude this Dhamma Talk with the best wishes to all our meditators here. May all beings be happy.

Một cách chắc chắn, những thiền giả của chúng ta thuộc về hạng người thứ ba, là người có tầm nhìn hai hướng. Trong ba hạng loại:

1. Người với cả hai mắt mù,
 2. Người với một mắt mù và một mắt tốt,
- không nên kết hợp với, nhưng người với hai mắt tốt hoặc người có tầm nhìn hai hướng phải nên được kết giao như là những thành viên hoặc bạn hiền.

Ước mong những thiền giả của chúng ta tại đây, sở hữu sự khôn ngoan và trí tuệ cho kiếp sống hiện tại và cũng cho những kiếp sống vị lai, và qua sự nỗ lực tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ, chúng đắc sự an lạc miên trường của Níp Bàn trong một thời gian có thể ngắn nhất.

Tôi mong rằng kết thúc bài Pháp Thoại này, với những lời chúc tốt đẹp nhất đến tất cả những thiền giả của

chúng ta tại đây. Ước mong tất cả chúng sanh đều được an vui.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

FIVE QUALITIES OF A MEDITATOR NĂM PHẨM CHẤT CỦA MỘT THIỀN GIẢ

*The Dhamma Talk for today is **PADHÀNIYANGA** – Elements of Effort or qualities of a meditator. The five qualities are (1) Faith (2) Health (3) Honest mind or outlook (Sincerity) (4) Industriousness (Energy) (5) Knowing (Wisdom) the arising and passing away phenomena.*

Pháp Thoại cho hôm nay là **CÀN MIỄN CHI PHẦN** – Những yếu tố của sự nỗ lực hoặc phẩm chất của một thiền giả. Có năm phẩm chất là (1) Đức Tin (2) Sức Khỏe (3) Tâm hoặc quan điểm lương thiện (Chân Thành) (4) Sự nỗ lực (năng lượng) (5) Liễu tri (Trí Tuệ) sự khởi sanh và hoại diệt của hiện tượng.

(1) Faith: The confidence in the practice of insight meditation is a very important factor and unless a person has an unwavering faith in the practice. Buddha propounded advantages of the practice of Satipatthàna Vipassanà bhàvanà.

1. Purification of mental defilements.

2. Overcoming of sorrow.

3. Overcoming of lamentation.
4. Destruction of physical suffering.
5. Destruction of mental suffering.
6. Attainment of Path and fruition.
7. Realisation of Nibbàna.

In the middle part of the sutta, Buddha expounded the detail method of practice. Buddha said “If a meditator, intending to practice Satipatthàna meditation, while moving, the meditator has to note all the characteristics of moving” – noting left step, right step or noting lifting, moving, dropping is noting the characteristics of the moment” when stopping, the meditator should note the stopping.

1. Đức Tin: Niềm tin vào sự tu tập Thiền Minh Sát Tuệ là một yếu tố rất quan trọng và trừ khi, là một người có niềm tin bất thối chuyển trong sự tu tập. Đức Phật đã nêu ra những lợi lạc của việc tu tập về Thiền Minh Sát Niệm Xứ.

1. Thanh lọc những phiền não tinh thần.
2. Chế ngự sự khổ sầu.
3. Chế ngự sự ta thán.
4. Diệt trừ nỗi khổ đau thể xác.
5. Diệt trừ nỗi khổ đau tinh thần.
6. Thành tựu Đạo và Quả.
7. Chứng tri Níp Bàn.

Trong phần giữa của bài kinh, Đức Phật đã giải thích một cách chi tiết của việc tu tập. Đức Phật nói “Nếu một thiền giả, có ý định tu tập Thiền Niệm Xứ, trong khi duỗi ra, thiền giả phải có sự chú niệm tất cả đặc tướng của sự duỗi ra. Khi chú niệm trái bước, phải bước hoặc nhắc lên, duỗi ra, hạ xuống là chú niệm những đặc tướng của sự chuyển động. Khi dừng lại, thiền giả cần phải chú niệm sự dừng lại”.

When sitting, the meditator must note to know the characteristics of sitting. When lying down, the meditator should note the characteristics of lying. As rising, falling and touching is physical phenomena, bending, stretching is also physical phenomena. All these phenomena should be noted in detail as experienced personally and in the sutta it is instructed how to note practically everything, without missing anything.

Khi ngồi xuống, thiền giả phải chú niệm để liễu tri những đặc tướng của sự ngồi xuống. Khi nằm xuống, thiền giả phải chú niệm những đặc tướng của sự nằm xuống. Như phồng lên, xẹp xuống và đụng chạm là hiện tượng vật lý, gập xuống, duỗi căng ra cũng là hiện tượng vật lý. Tất cả những hiện tượng này cần phải chú niệm một cách chi tiết xem như kinh nghiệm cá nhân, và trong bài kinh, đã được hướng dẫn làm thế nào chú niệm hầu như tất cả mọi chi tiết, không bỏ sót bất luận điều nào.

*In the conclusion part of the sutta, Buddha gave guarantee. The tendency of people is having more confidence and trust in guaranteed results. Buddha practically declared that “A meditator who practise according to Satipatthàna Sutta instructions for 7 years, can achieve the status of Arahatsip. If a meditator has remaining **Upàdàna** (Clinging) a meditator can achieve Anagàmi status. There are 4 kinds of Clinging:*

- 1. Sensuous clinging (**Kamupàdàna**).*
- 2. Clinging to views (**Ditthupàdàna**).*
- 3. Clinging to mere Rules and Ritual (**Silabbatupàdàna**).*
- 4. Clinging to Personality – Belief (**Attavàdupàdàna**).*

Our meditators here may say 7 years is too long – how can we practise for 7 years? But Buddha gave exceptions. If 7 years is too much and too long one can

strive earnestly for 6 years or 5 years or 4 years or 3 years or at least one year. Buddha gave guarantee of Arahatsip or Anàgàmi status to those who actually practise according to the letter and spirit of Satipatthàna Sutta.

Trong phần kết luận của bài kinh, Đức Phật đã có lời đoan chắc. Khuynh hướng của con người có được thêm niềm tin và tin tưởng vào những kết quả được bảo chứng. Đức Phật tuyên bố một cách xác thực rằng “Thiền giả nào tu tập nương theo những chỉ dạy của Kinh Niệm Xứ trong 7 năm, có thể chứng đắc tầng Thánh Vô Sinh. Nếu thiền giả vẫn còn **Chấp Thủ** (sự bám giữ lấy), thì có thể chứng đắc tầng Thánh Bất Lai. Có 4 loại Chấp Thủ:

1. Chấp Thủ Dục Lạc (**Dục Thủ**).
2. Chấp Thủ vào quan điểm (**Kiến Thủ**).
3. Chấp Thủ vào những quy luật và lễ nghi thuần túy (**Giới Cẩm Thủ**).
4. Chấp Thủ vào niềm tin của bản ngã (**Ngã Chấp Thủ**).

Những thiền giả của chúng ta tại đây có thể nói 7 năm là quá lâu – làm thế nào chúng ta có thể tu tập trong 7 năm? Tuy nhiên Đức Phật đã cho những trường hợp ngoại lệ. Nếu 7 năm là quá nhiều và quá lâu, người ta có thể nỗ lực một cách nghiêm túc trong 6 năm, hoặc 5 năm, hoặc 4 năm, hoặc 3 năm, hoặc ít nhất là một năm. Đức Phật đã có lời đoan chắc về tầng Thánh Vô Sinh hoặc Thánh Bất Lai với những người thực sự tu tập nương theo văn bản và tinh thần của bài kinh Niệm Xứ.

Buddha gave another exception again – for those who think one year is too much and too long – he can try for 7 months duration or 6 months or 5 months or 4 months or 3 months or 1 month and for those who have Pàrami (Perfection) 15 days or even 7 days is sufficient to attain Arahatsip or Anàgàmi status. Of course achievement

*within 7 days or 15 days is quite rare and to those who had accumulate **Pàramì** (Perfection) in their previous existences are qualified for this short period.*

Đức Phật lại cho một ngoại lệ khác nữa – với những người nghĩ rằng một năm là quá nhiều và quá lâu – vì ấy có thể nỗ lực với thời gian 7 tháng, hoặc 6 tháng, hoặc 5 tháng, hoặc 4 tháng, hoặc 3 tháng, hoặc 1 tháng và với những người có **Pháp Độ** (Ba La Mật – Sự Hoàn Hảo) 15 ngày hoặc thậm chí 7 ngày là đủ để chứng đạt tầng Thánh Vô Sinh hoặc Thánh Bất Lai. Dĩ nhiên, sự chứng đắc trong vòng 7 ngày hoặc 15 ngày, quả thật khá hiếm hoi và với những người có tích lũy Pháp Độ (Sự Hoàn Hảo) trong những kiếp quá khứ, làm cho họ có đủ khả năng với thời gian ngắn ngủi này.

Normally a matter of 2 or 3 months is needed for successful achievement. Buddha's teaching are most reliable and assured of positive results, since he taught only what he had tested by his own experience. At the beginning part of Satipatthàna Sutta, the advantages are explained and in the middle part, the practical methods of meditation and in the final part, the guaranteed results.

Một cách thông thường, một vấn đề với hai hoặc ba tháng là cần thiết cho thành tựu sự chứng đắc. Những huấn từ của Đức Phật là đáng tin cậy hơn hết và đảm bảo cho những kết quả tuyệt đối, Ngài chỉ giảng dạy từ những gì mà Ngài đã kiểm nghiệm qua chính kinh nghiệm của Ngài. Ngay phần khởi đầu của bài kinh Niệm Xứ đã giải thích những lợi ích và trong phần giữa, những phương pháp thực tiễn của thiền định, và vào phần cuối, những kết quả được bảo chứng.

Therefore, the meditators should have absolute faith in the practice of Dhamma. Buddha himself expounded the method only after he had personal experience and personal achievement, not on the theory of the philosophy.

Do đó, những thiền giả cần phải có niềm tin tuyệt đối trong sự tu tập vào Giáo Pháp. Chính ngay Đức Phật chỉ giải thích phương pháp sau khi Ngài đã có kinh nghiệm cá nhân và sự chứng đắc cá nhân, chẳng phải trên lý thuyết của nền triết học.

The second factor is that the Teachers of Satipatthàna meditation are not theorists but practical persons who had themselves gone through the Path. The third factor is to have confidence in one own capability. Some have modest aims only thinking that they cannot achieve liberation in this present existence. In their view the practice only undertaken to build (Pàrami) Perfection for future achievements. Such kind of thinking is defeatist thinking.

Yếu tố thứ hai là những vị Giáo Thọ của Thiền Niệm Xứ chẳng phải là những lý luận gia, mà lại là những con người thực tiễn bởi chính tự bản thân đã viên thành Con Đường. Yếu tố thứ ba là có sự tự tin trong chính khả năng của mình. Một số có những mục tiêu khiêm tốn, là chỉ nghĩ rằng họ không có khả năng chứng đắc sự giải thoát ngay trong kiếp sống hiện tại này. Trong quan điểm của họ, sự tu tập chỉ để thực hiện việc kiến tạo (Pháp Độ) sự Hoàn Hảo cho sự chứng đắc ngày vị lai. Loại tư duy như thế là tư duy theo chủ nghĩa chủ bại.

The fact that we become human beings in this Buddha Sàsana itself is a rare privilege to work for liberation. The fact that you all become interested in Buddha's Dhamma shows that you all must have some

Pàrami (Perfection) formed from previous existence, to come and practise Vipassanà at this competent centre in Myanmar, where Buddha's original teachings are maintained, according to the traditions.

Thực tế là chúng ta trở thành những con người ngay trong thời Phật Giáo này, chính đó là một đặc ân hiếm có để làm việc cho sự giải thoát. Thực tế là tất cả các bạn trở nên hoan hỷ duyệt ý trong Phật Pháp, cho thấy rằng tất cả các bạn phải có vài Pháp Độ (Ba La Mật – Sự Hoàn Hảo) đã được hình thành từ kiếp sống quá khứ, đi đến và tu tập Thiền Minh Sát ngay tại Trung Tâm hội đủ thẩm quyền tại Miến Điện, là nơi giáo lý nguyên thủy của Đức Phật đã được duy trì, nương theo những truyền thống.

Do not have doubts with regard to the ability of the meditation teachers. If you have doubts whether the teacher really know the practice or not, whether the teacher is teaching the method by learning from the books etc. will not help for you achievement of the Path. The Teachers in this Mahàsi Meditation Centre have mastered the theory as well as the practical aspects of Satipatthàna Vipassanà meditation.

Không nên có sự bất tín nhiệm về phương diện khả năng của những Thiền Sư. Nếu bạn có cảm giác nghi ngờ về Thiền Sư có thực sự liễu tri sự tu tập hay không, có phải Thiền Sư đang giảng dạy phương pháp được học hỏi từ những sách vở hay không, v.v.. sẽ không giúp ích cho bạn sự chứng đắc Con Đường. Những vị Giáo Thọ trong Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi này có sự hiểu biết tường tận về lý thuyết cũng như các khía cạnh thực tế của Thiền Minh Sát Niệm Xứ.

To trace the source of Mahàsi Meditation Method is of old tradition. During the reign of King Midon (i.e. about 1850 A.D.) there was a renown meditation master by the name of Venerable Theelon Sayàdaw. After that Venerable Theelon Sayàdaw, his disciple from Mingun Monastery by the name of Venerable U Minzutha Sayàdaw, and Thaton Mingun Zetawun Sayàdaw continued teaching the method.

Theo nguồn gốc của phương pháp Thiền Mahàsi là thuộc truyền thống cổ điển. Trong triều đại của Vua Midon (tức là vào 1850 sau Công Nguyên), có một Thiền Sư nổi tiếng với tên gọi là Ngài Đại Trưởng Lão Theelon. Sau Ngài Đại Trưởng Lão Theelon, người đệ tử của Ngài từ Tu Viện Mingun, với tên gọi là Ngài Đại Trưởng Lão Minzutha và Đại Trưởng Lão Thaton Mingun Zetawun, tiếp tục giảng dạy phương pháp.

The founder of this Mahàsi Meditation Centre, the most Venerable Mahàsi Sayàdaw Aggamahàpandita was the disciple of Venerable Thaton Mingun Zetawun Sayàdaw. The Teachers in this Centre were trained by the close supervision of the Most Venerable Mahàsi Sayàdaw U Sobhana Mahàthera, who was the most eminent meditation master of this Century.

Người sáng lập Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi, Ngài Đại Trưởng Lão Thượng Thủ Đại Trí Tuệ Mahàsi là đệ tử của Ngài Đại Trưởng Lão Thaton Mingun Zetawun. Những Thiền Sư tại Trung Tâm này đã được huấn luyện với sự giám sát cận kề của Ngài Đại Trưởng Lão Mahàsi U Sobhana, là một Giáo Sư kỳ tài xuất chúng về môn Thiền Học của Thế Kỷ này.

Therefore, all our meditators here should not have any doubt about the competency of your teachers. Then

only it will be an additional element in the progress of the meditator, in following the Path. So, the main criteria for progress of meditation is faith in Buddha, faith in Dhamma, faith in the teacher and confidence in one's own capability.

Do đó, tất cả những thiền giả của chúng ta tại đây không nên có bất kỳ sự nghi ngờ nào về năng lực những Thiền Sư của các bạn. Chỉ có như thế, nó sẽ là một yếu tố gia bội trong việc tiến tu của thiền giả, thuận tùng theo Con Đường. Như vậy, tiêu điểm chánh yếu cho việc tiến tu Thiền Định là niềm tin vào Phật, niềm tin vào Pháp, niềm tin vào Giáo Thọ và tự tín vào chính năng lực của mình.

(2) The second quality or requirement, is health of the meditator. Some do not take proper care of one's health during intensive meditation. Some tend to indulge in excessive sitting hours. Some tend to eat less with the mistaken belief that eating less is conducive to meditation achievement.

(2) Phẩm chất hoặc điều yêu cầu thứ hai, là sức khỏe của thiền giả. Một số không chăm sóc đúng đắn về sức khỏe của mình trong thời gian chuyên sâu thiền định. Một số có xu hướng miệt mài quá nhiều giờ trong Thiền Tọa. Một số có xu hướng ăn ít hơn với niềm tin sai lầm rằng ăn ít là tạo thuận lợi để thành tựu Thiền Định.

Such kind of behaviour is the source of poor health and poor health will not help the meditation. Therefore every meditator should take proper care of ones health by eating nutrient diet, by sticking to the balanced physical exercises to stay fit and energetic.

Với cách sinh hoạt như thế, là nguồn gốc của sức khỏe suy kém, và sức khỏe suy kém chẳng giúp ích thiền định. Do đó, mọi thiền giả cần phải chăm sóc sức khỏe của

mình một cách thích hợp bằng cách ăn theo chế độ dinh dưỡng, và bằng cách gắn bó với những bài tập quân bình thể lực để duy trì sức khỏe tốt và tràn đầy năng lượng.

(3) The third quality or requirement is to have honest mind and honest outlook. Straightforwardness is one of the qualities, required of a good meditator. Some meditators are reluctant to report bad experiences but always try to report all good ones only to the teacher. By not reporting the true happenings, the teacher is at a loss to determine the status of meditators progress. At some stage meditators experience pessimistic outlook, awareness of fearfulness, knowledge of misery, wearisomeness or disgust. Such kind of experience should be reported truthfully. Then only the teacher will know the real stage a meditator has reached or correct his practice if there is some error. If a teacher cannot give his meditator a proper guidance, the progress can be very very slow. Do not exaggerate the good sitting and do not hide the bad sitting (i.e. straightforwardness).

(3) Phẩm chất hoặc điều yêu cầu thứ ba là phải có Tâm lương thiện và quan điểm lương thiện. Sự chân thật là một trong những phẩm chất, nhu cầu của một thiền giả tốt. Một vài thiền giả đã miễn cưỡng để trình báo những kinh nghiệm xấu, nhưng luôn luôn chỉ trình báo tất cả những điều tốt đến vị Thiền Sư. Không trình báo những diễn biến trung thực đến Thiền Sư là một mất mát để xác định tình trạng tiến tu của những thiền giả. Ở một vài giai đoạn, những thiền giả có kinh nghiệm với cái nhìn bi quan, nhận thức sự sợ hãi, liễu tri sự thống khổ, nhàm chán và sự ghê tởm. Loại kinh nghiệm như vậy cần phải trình báo một cách trung thực. Chỉ có như thế, Thiền Sư sẽ hiểu biết giai đoạn thực sự của thiền giả đã đạt đến hoặc sửa chữa việc tu

tập của vị ấy nếu có một vài sai lầm. Nếu Thiền Sư không có thể cho thiền giả của mình một sự hướng dẫn đúng đắn, tiến độ tu tập có thể sẽ rất chậm chạp. Không nên phóng đại việc Thiền Tọa tốt và không nên che dấu việc Thiền Tọa xấu (tức là sự chân thật).

(4) The fourth quality or requirement is industriousness. Buddha expounded that the achievement of Nibbàna is not an easy matter. One has to put up one's utmost effort (viriya). The aim of meditation is deliverance from this whole cycle of Samsàra. Meditator is expected to be mindful of one's physical and mental phenomena since his awakening time until his sleeping time.

(4) Phẩm chất hoặc điều yêu cầu thứ tư là sự nỗ lực. Đức Phật đã giảng giải rằng sự chứng tri Níp Bàn quả không là một vấn đề dễ dàng. Con người phải dốc toàn nỗ lực tối đa của mình (tinh cần). Mục tiêu của thiền định là sự giải thoát khỏi trọn vẹn của vòng Luân Hồi này. Thiền giả có dự kiến phải chánh niệm vào hiện tượng thể chất và tinh thần, kể từ thời gian của sự thức dậy cho đến thời gian ngủ nghỉ của mình.

By following this mindfulness diligently all the time, a meditator is regarded as industrious. By noting in such a way the meditator will come to know the true nature of Nàma and Rùpa at the time of happening or at the time of passing away. When meditator practises walking meditation, left step, right step, noting is Nàma, physical step is Rùpa. When noting hearing, hearing, ear and sound is Rùpa and hearing is Nàma. When noting rising and falling – rising and falling of the abdomen is Rùpa and noting is Nàma. It means noting at the present moment of happening and passing away.

Một thiền giả được xem là nỗ lực, do nương theo sự Chánh Niệm này một cách tinh cần trọn cả thời gian. Theo đường lối chú niệm như vậy, thiền giả sẽ đi đến liễu tri bản chất thực sự của Danh và Sắc ngay thời gian đang diễn biến hoặc ngay thời gian đang hoại diệt. Khi thiền giả tu tập Thiền Hành, trái bước, phải bước, sự chú niệm là Danh, bước đi của thể xác là Sắc. Khi chú niệm việc nghe, nghe à, lỗ tai và âm thanh là Sắc và việc nghe là Danh. Khi chú niệm sự phồng lên và xẹp xuống – sự lên xuống của bụng là Sắc và sự chú niệm là Danh. Nó có nghĩa là sự chú niệm ngay thời điểm hiện tại của sự diễn biến và hoại diệt.

(5) By noting the present moment the true characteristist is realised. Meditator became aware or the impermanence in the disappearing. Meditator came to know that nothing happened as one wished. Conditions were uncontrollable, arising and passing away by themselves, devoid of self – entity and is nothing but just phenomena of Dhamma.

(5) Do chú niệm ngay thời điểm hiện tại, chân thực tướng đã được chứng tri. Thiền giả trở nên nhận thức hoặc sự vô thường đang biến mất. Thiền giả đi tới liễu tri bất sở cầu mọi sự việc đã diễn biến. Những hiện trạng quả là bất khả kiểm soát, khởi sinh và hoại diệt do bởi chính nó, một sự trống rỗng của tự ngã và không có chi cả, mà đó chỉ là hiện tượng của Pháp.

*By observing thus one experiences the dissolving or vanishing of both the object of noting and the noting itself and achieved **Sammasana Nàna**. After Sammasana Nàna, the meditator matures in his insight knowledge and **Udayabbaya Nàna** appears. When this Nàna appears noting tends to become easy and comfortable without*

Vedana (unpleasant feelings). One is likely to experience unusual visions of lights, rapture and ecstasy are also likely to develop, with whole of ones body becoming light. Some even experience a certain degree of levitation. All these phenomena have to be noted as lifting, lifting, seeing, seeing, swaying, swaying, liking, liking and so forth. If the meditator has attachment to such kind of rapture or Piti it can lead to unnecessary delay.

Với sự quán sát như thế, người ta có kinh nghiệm vào sự tan rã hoặc biến mất của cả hai đối tượng về sự đang chú niệm và chính sự chú niệm, và chứng đắc **Phổ Thông Trí**. Sau Phổ Thông Trí, thiền giả trở nên chín chắn trong Tuệ Giác của mình và **Sanh Diệt Trí** hiện bày. Khi Tuệ Trí này hiện bày, sự chú niệm có xu hướng trở nên dễ dàng và thoải mái vượt ngoài Cảm Thọ (những cảm giác bất duyệt ý). Có người có thể có sự kinh nghiệm về nhìn thấy những ánh sáng khác thường, sự phi lạc sung sướng và trạng thái ngất ngây cũng có thể được phát triển, với toàn cả châu thân của người trở nên phát sáng. Thậm chí có một vài người kinh nghiệm ở một vài mức độ của sự bay bổng. Tất cả những hiện tượng này phải có sự chú niệm như nhắc bổng lên, nhắc bổng lên, nhìn thấy, nhìn thấy, lắng lắng, lắng lắng, vui thích, vui thích, và v.v. Nếu thiền giả có sự chấp thủ vào thể loại của sự phi lạc sung sướng hoặc Phi Lạc (Piti), nó có thể dẫn đến sự chậm trễ không cần thiết.

In some cases, the meditator feels the whole body erect and stone – like having a cool and peaceful sensation all over the body. While such sensations occurs, do not feel attached to this feeling, because it is only “Passaddhi” (Tranquility Sensation). It is also to be noted as usual. If meditator becomes attached to this Passaddhi feeling there will be no progress.

Trong một vài trường hợp, thiền giả có cảm giác như cả toàn thân cứng ngắt và như núi đá – lại có cảm giác mát lạnh và an lạc khắp cả toàn thân. Khi những cảm giác như thế hiện bày, không nên có cảm giác chấp thủ vào những cảm giác này, vì lẽ nó chỉ là **“Khinh An”** (Cảm giác tĩnh lặng). Nó cũng được chú niệm như thường lệ. Nếu thiền giả trở nên chấp thủ vào sự cảm giác Khinh An này, sẽ không có sự tiến độ tu tập.

*After that “Adhimokkha”, which can be translated as **determination** can also develop – assuming one has now achieved good Dhamma, one has reached the stage of enlightenment and so forth.*

Sau đó **“Thắng Giải”**, mà có thể được dịch như là **sự kiên quyết** cũng có thể phát triển – giả định một người ngay bây giờ có sự thành tựu Thiện Pháp, một người đã đạt đến sự giác ngộ, và v.v.

Sometimes eagerness to give Dàna (alms) to the whole community, to preach Dhamma to friends and to propagate Buddha Sàsana to ones own country overwhelms oneself. If meditator succumbs to such eager motivations the progress of the meditation can be retarded. Therefore in such a case the meditator must contemplate thus “Now is the time for my own progress and deliverance, I must postpone my eagerness to promote Dhamma to others for the the time being”, and note diligently.

Đôi khi sự nôn nóng để xã thí (chăn tể) đến khắp cả quần chúng, giảng dạy Phật Pháp đến bạn hữu và truyền bá Phật Giáo đến những người tự làm chủ đất nước mình đã chinh phục. Nếu thiền giả không chế ngự được những động lực háo hức thúc đẩy, như thế sự tiến độ của thiền định có thể bị trì trệ. Do đó, trong trường hợp như vậy, thiền giả phải thẩm sát như sau “Bây giờ là thời gian cho

việc tiến tu của ta và sự giải thoát, ta phải chế ngự sự háo hức của ta lại, việc thúc đẩy xúc tiến Phật Pháp đến những người khác, hãy để trong thời gian phải lẽ” và chú niệm một cách tinh cần.

Sometimes over zealousness overwhelms the meditator and he is satisfied with his own energetic enthusiasm. Such kind of eagerness should be discarded by noting diligently as “satisfaction, satisfaction” etc. At this stage after a long struggle with pain, restlessness and misery of Vedanàs for a long time, the meditator will enjoy calmness, lightness of the body, tranquility of mind etc. and thinks he has attained enlightenment. But is not so yet. This is “Sukha” which is one of the five factors of jhànic bliss or (Absorption).

Đôi khi sự tích cực thái quá lấn át thiền giả và vị ấy hoan hỷ với chính sự nhiệt tình năng động của mình. Loại háo hức như vậy cần phải được loại bỏ bằng cách chú niệm một cách nỗ lực như là “hoan hỷ, hoan hỷ” v.v. Vào giai đoạn này, sau một cuộc đấu tranh vật lộn với sự đau đớn, sự bất an và thống khổ của những cảm thọ trong một thời gian lâu dài, thiền giả sẽ thụ hưởng sự bình yên, sự khinh an của cơ thể, sự tĩnh lặng của Tâm thức, v.v. và suy nghĩ khởi lên là vị ấy đã thành đạt sự giác ngộ. Nhưng quả chẳng phải như vậy. Đây là “An Lạc”, là một trong năm Chi Thiền của Phúc Lộc Thiền hoặc (Sự Hấp Thụ).

Sometimes sharpness in knowledge, sharpness in sati (awareness) develops, but the meditator should not get conceited. It is only the maturity of concentration. Another misleading development is “Nikanti” which is conceit in ones own achievement of Dhamma. Sometimes the sharpness of mindfulness can foresee some events. When

such forecast comes true a meditator can be very pleased with his own achievement and gone astray from the Path. There can also be wrong Path in the practice of Vipassanà meditation. When meditators experience “Pīti”, “Passadhi” and sharpness in Sati, lightness of body, vision of lights, calmness and tranquility of mind occurs and these can elevate meditator’s spirits and meditator thinks he has achieved special enlightenment and stop practising.

Đôi khi, sự nhảy bèn trong sự hiểu biết, sự tỉnh tường trong Chánh Niệm (tỉnh giác) được phát triển, nhưng thiền giả chẳng nên kiêu mạn. Đó chỉ là đặc tính chín chắn của Định. Một sự phát triển khác dẫn đến sự hiểu lầm, là **“Nikanti – Sự khát vọng”**, là sự kiêu mạn của bản thân về sự thành đạt Phật Pháp. Đôi khi, sự tỉnh tường của Chánh Niệm có thể thấy trước một vài sự kiện. Khi đó sự dự tính đi đến hiện thực, thiền giả có thể rất duyệt ý với sự thành đạt của mình và đã đi lạc ra khỏi Con Đường. Đó cũng có thể là Tà Đạo trong sự tu tập Thiền Minh Sát. Khi những thiền giả có kinh nghiệm về **“Phi Lạc”, “Khinh An”** và tỉnh tường trong Chánh Niệm, khinh an của cơ thể, nhìn thấy những ánh sáng, bình yên và tĩnh lặng của tâm thức hiện bày, với những điều này có thể nâng tinh thần của thiền giả lên cao, và thiền giả nghĩ rằng mình đã thành đạt sự giác ngộ một cách đặc biệt, và dừng lại sự tu tập.

If meditators have attachment to such physical and mental pleasantness, then the meditators are in the wrong path. After taking heed of teacher’s advise, if meditator note all the physical and mental pleasantness diligently, meditator will achieve the upperlevel of “Udayabbaya Nàna” and all these pleasantness will disappear. After passing this stage the meditator can be sure of gradual progress and will be freed from falling into the wrong Path.

Nếu những thiền giả có sự chấp thủ vào những vui thích duyệt ý về thể chất và tinh thần, như thế những thiền giả đã đi lầm đường. Sau khi lưu ý đến lời khuyên bảo của Thiền Sư, nếu thiền giả chú niệm một cách nỗ lực tất cả những vui thích duyệt ý về thể chất và tinh thần, thiền giả sẽ chứng đắc tầng cấp cao hơn của **“Sanh Diệt Trí”** và tất cả những vui thích duyệt ý này sẽ biến mất. Sau khi qua khỏi giai đoạn này, thiền giả có thể chắc chắn là có sự tiến độ một cách tuần tự và sẽ thoát khỏi phải bị rơi vào trong Tà Đạo.

Therefore to avoid deviation from the right path, a meditator should be closely supervised by a teacher until he can very clearly understand the fifth quality or requirement of “knowing the arising and passing away phenomena of his own body”.

Do đó, để tránh khỏi sự lệch lạc từ nơi Chánh Đạo, thiền giả cần phải được giám sát một cách chặt chẽ do bởi Thiền Sư cho đến khi vị ấy có thể thấu hiểu một cách rõ ràng phẩm chất hoặc điều yêu cầu thứ năm về “liễu tri sự khởi sinh và hoại diệt của hiện tượng trong chính xác thân mình”.

This completes the five qualities or requirements of a meditator. Therefore Sayàdaw would like to end the Dhamma Talk by wishing “May our meditators here be able to fulfill the five qualities of faith, good health, straightforwardness, industriousness and knowing the arising and passing away phenomena by insight wisdom, overcome the “Amagga” Dhamma and achieve Magga Dhamma and attain the cherished goal of Nibbàna, the end of all suffering, the extinction of all craving in the most easiest way and in the shortest possible time.

Điều này hoàn thành năm phẩm chất hoặc điều yêu cầu của một thiền giả. Do đó, Ngài Đại Trưởng Lão muốn kết thúc Pháp Thoại với sự cầu chúc “Mong rằng những thiền giả của chúng ta tại đây có khả năng làm hoàn thành năm phẩm chất về đức tin, sức khỏe tốt, sự chân thật, sự nỗ lực và liễu tri sự khởi sinh và hoại diệt của hiện tượng do bởi Tuệ Giác, vượt qua khỏi “Phi Đạo” Pháp và thành tựu Đạo Pháp, thành đạt mục tiêu cao quý của Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau, tuyệt diệt tất cả mọi tham ái trên con đường thuận lợi nhất và trong một thời gian có thể ngắn nhất”.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



FULL RESULTS OCCUR ONLY WHEN
TIME IS RIPE
**NHỮNG TRỌN VỆN QUẢ BÁO CHỈ
HIỆN BÀY
KHI THỜI GIAN CHÍN MÙI**

The subject of today's Dhamma Talk is "Full results occur only when time is ripe". All sentient beings will reap the results of their wholesome or unwholesome deeds when the time is ripe. Buddhist philosophy is "belief in Kamma" and Kamma is one's own action. According to Kamma only, sentient beings are shaped in all different existences in the cycle of Samsàric life. Lord Buddha expounded –The only possession of all sentient beings is one's own Kamma. The cause of all happening (whether good or bad) of this present life (effect) is one's own Kamma. Kamma is the only relative, Kamma is the only refuge of all sentient beings. The resultant kammic effect is the sole cause of all different destinies of all beings. "And

such good or bad full results occur only when the time is ripe”.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là “Những trổ trọt quả báo chỉ hiện bày khi thời gian chín mùi”. Tất cả chúng sanh chỉ sẽ thọ lãnh những quả báo của những Thiện Hạnh hoặc Bất Thiện Hạnh khi thời gian chín mùi. Triết Học Phật Giáo thì “ có niềm tin vào Nghiệp Báo” và Nghiệp chính là hành động của mình. Chỉ nương vào Nghiệp Báo, chúng sanh đã được hình thành trong tất cả những kiếp sống khác nhau trong quỹ đạo của cuộc sống luân hồi. Đức Phật đã giải thích căn cứ -vật sở hữu duy nhất của tất cả chúng sanh chính là Nghiệp của mình. Nguyên nhân của tất cả các diễn biến (cho dù tốt hay xấu) của kiếp sống hiện tại này (kết quả) chính là Nghiệp Báo của mình. Chính Nghiệp là quyền thuộc duy nhất. Chính Nghiệp là nơi trú ẩn của tất cả chúng sanh. Kết quả của dòng Nghiệp Báo là nguyên nhân duy nhất của tất cả những số phận khác nhau của tất cả chúng sanh. “Và như thế trổ trọt của những quả báo tốt hoặc xấu chỉ hiện bày khi thời gian chín mùi”.

The fundamental factor that causes wholesome or unwholesome actions and deeds is mind. Therefore Buddha said –Mind is the leading factor, every action follows as dictated by mind. If a person acts and talks with good intention, he will reap the good results. It can be compared with the shadow. As the shadow always accompany the person, the wholesome deeds will accompany the doer in his samsàric life. If a person acts or talks with bad intention, he will reap the bad results as the wheel follows closely behind the feet of bull in a cart. The good or the bad result will occur when the time is ripe.

Chính Tâm thức là yếu tố cơ bản gây ra những tạo tác và hành động Thiện hoặc Bất Thiện. Do đó Đức Phật đã nói – Tâm thức là yếu tố dẫn đầu, mọi hành động tạo tác đi theo quyết định do bởi Tâm thức. Nếu một người nói năng và hành động với chủ đích tốt, vị ấy sẽ thọ lãnh những kết quả an vui. Nó có thể được so sánh với một cái bóng. Ví như cái bóng lúc nào cũng đi theo con người, những Thiện Hạnh sẽ đi theo người tạo tác trong cuộc sống luân hồi của mình. Nếu một người nói năng hoặc hành động với chủ đích xấu, vị ấy sẽ thọ lãnh những kết quả khổ đau, ví như bánh xe theo sát phía sau của chân con bò đang kéo xe. Kết quả an vui hoặc khổ đau sẽ hiện bày một khi thời gian chín mùi.

At one time, King Milinda asked the learned Venerable Nāgasena – “Venerable Nāgasena – you said that good Kusala deeds will result in good achievements. Since I am a practical man I want to believe only when I can see for myself. Can the Venerable Sir, show me where about of this good achievement? Is it one foot away or is it 3 feet away or 6 feet away?”.

Vào một thời, Vua Milinda đã vấn hỏi Trưởng Lão thông thái Nāgasena – “Kính Trưởng Lão Nāgasena – Ngài đã nói rằng những Thiện công đức sẽ được thọ lãnh trong những quả báo tốt đẹp. Kể từ khi Trẫm là một nam nhân thực tiễn, Trẫm chỉ muốn có niềm tin một khi do chính Trẫm có thể nhìn thấy. Kính bạch Ngài Trưởng Lão, có thể nào— hãy chỉ cho Trẫm chỗ nào là thuộc về sự quả báo tốt đẹp này? Nó có phải là một foot xa, hoặc là 3 feet xa, hoặc là 6 feet xa hay không?

Venerable Nāgasena answered the King in his own kind of language by posing questions. Noble King, I also

have a question to ask of you. Now have a look at this tree. The tree is quite mature, it enjoys enough water and the land seems to be fertile, can you give me the answer whether this tree will bear fruit? The King replied “Venerable Sir, this tree is mature and since it enjoys water and fertility of land it will surely give fruit”. Venerable Nàgasena followed up his question “If you are sure this tree is going to bear fruit can you show me now the fruits – where are they? Are they in the roots, or are they in the trunk or in the leaves or the branches? I am also a practical monk, I believe what I see only”.

Trưởng Lão Nàgasena đã trả lời Đức Vua theo phương pháp diễn đạt của mình bằng cách đặt ra những câu hỏi. Thưa Đại Vương, Sư cũng có một câu hỏi để vấn hỏi đến Ngài. Bây giờ hãy nhìn vào cội cây này. Cây đã phát triển tròn vẹn, nó được thọ hưởng lượng nước vừa đủ và mặt đất có vẻ màu mỡ, vậy Ngài có thể cho Sư câu trả lời là cây này sẽ trở sanh trái quả hay không? Đức Vua đã trả lời “Thưa Ngài Trưởng Lão, cây này được mọc lớn lên và từ khi nó được thọ hưởng nước và phân bón đất đai thì một cách chắc chắn, nó sẽ trở sinh trái quả”. Trưởng Lão Nàgasena tiếp liền theo sau với câu hỏi “Nếu Ngài đoán chắc cây này sẽ trở sanh trái quả, vậy bây giờ Ngài có thể chỉ cho Sư những trái quả- chúng nó ở đâu? Có phải chúng ở trong những rễ cây, hoặc chúng ở trong thân cây, hoặc trong những lá, hoặc ở những nhánh cây? Sư cũng là một vị tỷ khuru thực tiễn, Sư chỉ tin điều gì Sư được thấy.

The King replied “Venerable Sir, how can one show the fruits before it came out. But I am sure that this tree will bear fruit, when the time is ripe and environment is correct. Venerable Nàgasena then replied that the same is the case with the results of Kusala and Akusala deeds – one

cannot yet show by pointing the whereabouts of the resultant effects. But as the tree will give fruits when mature and conditions are correct, the results of good or bad deeds will surely occur when the time is ripe. The King then accepted the answer of Venerable Nàgasena.

Đức Vua trả lời “Kính bạch Trưởng Lão, làm thế nào người ta có thể hiển thị những trái cây trước khi nó trở sanh. Tuy nhiên, Trẫm đoán chắc rằng cây này sẽ trở sanh trái quả, vào thời gian chín mùi và ở môi trường thích hợp”. Sau đó, Trưởng Lão Nàgasena đã trả lời một cách tương tự về trường hợp quả báo của những Thiện và Bất Thiện Hạnh – người ta không thể nào chỉ điểm hiển thị về nơi chốn của những ảnh hưởng quả báo. Tuy nhiên, ví như cây sẽ cho trái quả một khi đã trưởng thành với những tình trạng thích nghi, cùng thế ấy, quả báo của những Thiện hoặc Bất Thiện Hạnh sẽ hiện bày một cách chắc chắn một khi thời gian chín mùi. Sau đó, Đức Vua đã thuận ý câu trả lời của Trưởng Lão Nàgasena.

In some cases there can be doubts. Some people argue thus– our household is engaged in meritorious deeds such as Dàna, Sila and Bhàvanà, but we have to face lamentation, pain, sadness and distress whereas the other house enjoys good health, prosperity and happiness despite the fact that they are committing unwholesome deeds. Do their unwholesome deeds give good results and our wholesome deeds give us bad results? Of course such is not the case. Since the time is not ripe yet for their Akusala deeds, they are still enjoying good life. But when their Akusala deeds mature and the time is ripe for resultant effects their good life will suddenly change into the worse side.

Có thể có những sự nghi ngờ trong một vài trường hợp. Một vài người tranh luận như sau – những người nhà của chúng tôi đã tham gia vào những Phúc Thiện Hạnh như là xã thí, trì giới và tu tập, nhưng chúng tôi phải đối diện với sự khốc than, đau khổ, ưu não và sự khốn khổ; trong khi đó ở căn nhà khác thụ hưởng sức khỏe tốt, thịnh vượng và hạnh phúc mặc dù rằng thực tế là họ đã phạm phải những Bất Thiện Hạnh. Vậy có phải những Bất Thiện Hạnh của họ cho những quả báo an vui và những Thiện Hạnh của chúng tôi đã cho chúng tôi những quả báo khổ đau? Lẽ dĩ nhiên quả thật không nên bàn luận như vậy. Ngay khi thời gian những Bất Thiện Hạnh của họ vẫn chưa chín mùi thì họ vẫn thụ hưởng một đời sống an lành. Tuy nhiên, một khi những Bất Thiện Hạnh của họ đã trưởng thành và thời gian đủ chín mùi cho những quả báo, thì một cách đột nhiên, đời sống an lành của họ sẽ chuyển sang hướng thảm khốc.

Buddha had said those who committed unwholesome deeds may enjoy good life before the ripe time come for the resultant effect of their unwholesome deeds. But when the time is ripe they are sure to face the full resultant effects of the unwholesome deeds. The same thing can happen to those who practise good and wholesome deeds. Before the time is ripe they may face adversity of life but good results will occur for their good deeds when the time is ripe and they can overcome the adversity and enjoy good results of their wholesome deeds.

Đức Phật đã nói những ai phạm phải những Bất Thiện Hạnh, họ có thể thụ hưởng một đời sống an lành trước khi thời gian chín mùi trở sanh quả báo những Bất Thiện Hạnh của họ. Nhưng một khi thời gian đã chín mùi, quả thật vậy họ phải đối diện trọn vẹn những quả báo của những Bất Thiện Hạnh. Điều tương tự có thể xảy ra với

những ai thực hiện những việc tịnh hảo và Thiện Hạnh. Trước khi thời gian chín mùi, họ có thể phải đối diện với nghịch cảnh của cuộc đời, nhưng những quả báo an lành sẽ hiện bày khi thời gian chín mùi của những Thiện Hạnh mà họ đã thực hiện và họ có thể chiến thắng được nghịch cảnh, và thụ hưởng những quả báo an lành từ những Thiện Hạnh của họ.

The aphorism to be accepted is that full results occur only when time is ripe. Akusala deeds give bad results and Kusala deeds give good results. Akusala or unwholesome deeds are killing, stealing and sexual misconduct, etc. and Kusala deeds or wholesome deeds are Dàna, Sila and Bhàvanà. Even in doing wholesome deeds Putthujjanas “worldings” do the deeds with good underlying motive and they become their Kamma. But Buddhas, Arahats and Pacceka Buddhas (Independently Enlightened One) do good without motives but to create good precedents. They do not have objectives of good life, good results for the act. Buddha may offer robes to Venerable Sàriputta, Venerable Ànandà may offer robes to Venerable Sàriputta of other offering by Ariyapuggalas to creat good precedents, therefore good acts do not become good Kamma for them.

Cách ngôn đã được đồng thuận là những quả báo trọn vẹn chỉ hiện bày khi thời gian chín mùi. Những Bất Thiện Hạnh cho quả báo đau khổ và những Thiện Hạnh cho quả báo an lành. Những Bất Thiện Hạnh hoặc vô tịnh hảo là sát sanh, trộm cắp và tà hạnh v.v.. và những Thiện Hạnh hoặc tịnh hảo là xả thí, trì giới và tu tập. Ngay cả trong lúc thực hiện những Thiện Hạnh, hạng Phạm Phu “Hiệp Thế” thực hiện những việc với động cơ tạo thành nền tảng thiện hảo và chúng trở thành Nghiệp Báo của họ. Tuy nhiên,

Chư Phật, các bậc Vô Sinh và Chư Độc Giác Phật (bậc Giác Ngộ một cách độc lập) thực hiện những Thiện Hạnh không có động cơ thúc đẩy, mà chỉ tạo nên những tiền lệ tốt đẹp. Họ thực hiện những hành động không nhằm vào mục tiêu cho cuộc sống tốt đẹp, gặt hái những quả báo an lành. Đức Phật có thể ban tặng y áo đến Trưởng Lão Sàriputta, Trưởng Lão Ànanda có thể dâng cúng y áo đến Trưởng Lão Sàriputta, và những việc cúng dường khác do bởi những bậc Thánh Nhân, chỉ tạo nên những tiền lệ tốt đẹp, và như thế những Thiện Hạnh không trở thành những Thiện Nghiệp của họ.

When Putthujjanas (worldings) do any wholesome deeds their main aim is to achieve better life amenities or to attain better existences in coming samsàric lives. Such kind of wholesome deeds though they can be termed as Kusala deeds is somehow connected with desire elements (Kilesà element), which in turn can result in good or bad results. Out of the two fields, if it turns out to be Akusala Kamma bad results can occur, thus giving rise to lamentation and distress.

Khi hạng Phàm Phu (Hiệp Thế) thực hiện bất kỳ những Thiện Hạnh, nhằm mục tiêu chính của họ là thành đạt cuộc sống tiện nghi tốt đẹp hơn hoặc đạt được kiếp sống tốt đẹp hơn trong cuộc sống luân hồi. Mặc dù những việc làm tịnh hảo mà có thể được gọi là những Thiện Hạnh, bằng cách này hay cách khác có sự liên hệ với những yếu tố dục vọng (yếu tố Phiền Não), từ đó có thể dẫn đến những quả báo tốt hoặc xấu. Ngoài ra cả hai lãnh vực, nếu nó chuyển sang thành Bất Thiện Nghiệp, những quả báo khổ đau có thể hiện bày, như thế làm cho dẫn đến sự khóc than và khốn khổ.

Due to mental and physical suffering, one can land in Apàya world that is animal world, ghost world, demon world and hell. The only remedy to avoid such kind of bad results is to strive for gaining of Sotàpatti Magga (to gain the status of stream – winner). A person who had attained Sotàpatti Magga can reject the bad resultant effects and thus can be free from landing in the four Apàya worlds.

Do bởi đau khổ về tinh thần và thể chất, người ta có thể rơi vào trong Khổ Thú, đó là cõi bàng sanh, cõi ngạ quỷ, cõi Atula và địa ngục. Như thế, biện pháp khắc phục duy nhất để tránh khỏi những loại quả báo khổ đau là nỗ lực để thành đạt Đạo Thất Lai (thành đạt tầng Thánh Dự Lưu). Một người khi đã thành đạt Đạo Thất Lai thì có thể thái trừ những ảnh hưởng quả báo khổ đau và như thế có thể thoát khỏi rơi vào trong Tứ Khổ Thú.

A person who had rejected these Akusala Kamma can expect to enjoy the Kusala alone. These Kusala Kammass will landing in Human world, Deva world and Brahmà worlds (Heaven Beings). In the eyes of Putthujjana (Wordlings) these achievements are good existences. But to Ariya–Puggala (Noble persons) these life existences are undesirable. Since its round of rebirths, this continuous process of being born, growing old, suffering and dying (samsàra) is vicious cycle.

Một người khi đã thái trừ những Bất Thiện Nghiệp này, có thể mong cầu thụ hưởng duy nhất Thiện Nghiệp. Những Thiện Nghiệp này sẽ đưa đến cõi Nhân Loại, Thiên Giới và Phạm Thiên Giới (Chúng Thiên Tử). Trong ánh mắt của hạng Phàm Phu (Hiệp Thế) những thành tựu này là những kiếp sống tốt đẹp. Nhưng với bậc Thánh Nhân (những người Thánh Thiện) những kiếp sống này là bất khả cầu. Từ đó, tiến trình của vòng Tái Tục này mãi tiếp nối

nhau về sự Sanh, Già, Đau Khổ và Tử vong (luân hồi) là một chu kỳ lần quẩn.

Ariya-puggalas regards these samsàric lives as excrements of Human beings. Excrements are disgusting whether the amount is small or big. So also samsàric lives are disgusting to Ariya-puggalas even as Heavenly beings. Therefore to reject all “Round of Rebirth” process one has to strive for attainment of Arahatta Magga (the one realising the Path of Holiness). Once one had attained Arahatta Magga all kinds of Kammas are extinguished and there will be no more birth, old age and deaths (end of all suffering). Until a person is free of Kammic effect, one is liable to reap good effects for good deeds and reap bad effects for bad deeds when the time is ripe. Here let us relate the frightful chain of rebirths, Venerable Ànandà had to go through before he became the attendant of Lord Buddha.

Những bậc Thánh Nhân nhìn những vòng luân hồi này như những chất bài tiết của con người. Những chất bài tiết là ghê tởm cho dù số lượng nhỏ hay lớn. Như thế, đối với những bậc Thánh Nhân thì vòng luân hồi cũng quả thật ghê tởm, cho dù là hạng Thiên Tử. Do đó, để thải trừ tất cả tiến trình của vòng Tái Tục, con người cần phải nỗ lực để thành đạt Đạo Vô Sinh (bậc chứng tri Thánh Đạo). Ngay khi con người thành đạt Đạo Vô Sinh thì tất cả thể loại của Nghiệp Báo được diệt trừ và sẽ không còn sự Sanh, Già và Tử vong (chấm dứt tất cả mọi đau khổ). Người ta có thể thọ nhận những quả báo an lành từ những Thiện Hạnh và thọ nhận những quả báo khổ đau từ những Bất Thiện Hạnh khi thời gian chín mùi, mãi cho đến khi con người thoát khỏi ảnh hưởng của Nghiệp Báo. Tại đây, cho phép chúng tôi thuật lại một chuỗi tái tục khủng khiếp của Trưởng Lão

Ànandà đã trải qua trước khi Ngài trở thành thị giả của Đức Thế Tôn.

At one time, the future Venerable Ànandà was born into the family of goldsmiths. Being handsome and wealthy as a goldsmith, he led a life of a playboy and committed sexual misconducts by having affairs with other person's wives. When he died he landed again in the rich family by being born as rich man's son. The resultant effect of this Akusala deeds of sexual misconduct had not ripen as yet and he led a normal life as a rich man's son. At the second life cycle he engaged in Kusala deeds such as dāna, Sīla and Bhāvanā. When he died this time, the time was ripe for reaping the bad deeds he committed as goldsmith and he landed in "Yoruva" hell, and suffered a miserable life for a long time.

Vào một thời, tiền thân của Trưởng Lão Ànandà được sanh trong một gia đình của thợ kim hoàn. Là người xinh đẹp và giàu có như thợ kim hoàn, vị ấy được dắt dẫn một đời sống của một kẻ ăn chơi và đã phạm vào tà hạnh do bởi quan hệ tình ái với những người vợ của người khác. Sau khi ông ta chết, vị ấy lại được đi đến một gia đình giàu có, được sanh làm con trai của một vị bá hộ. Ảnh hưởng quả báo của những Bất Thiện Hạnh về việc tà hạnh vẫn chưa được chín mùi, và vị ấy được dắt dẫn trong một đời sống bình thường của người con trai một vị bá hộ. Vào chu kỳ của đời sống thứ hai, vị ấy tham gia vào những Thiện Hạnh như là xả thí, trì giới và tu tập. Khi ông ta qua đời vào thời gian này, thời gian đã chín mùi cho việc thọ nhận những Bất Thiện Hạnh mà ông ta đã phạm phải khi làm thợ kim hoàn, như thế ông ta bị rớt xuống địa ngục Yoruva, và thọ lãnh một đời sống khôn khổ trong một thời gian lâu dài.

After “Yoruva” hell, he landed in animal world and became a hegoat. The hegoat was big and strong and was castrated and became a common plaything of the children of the village. When the hegoat grew old, he was sent to the butcher to be killed for the meat. After that he became a male monkey. The leader of the monkey group was jealous of him and declaring that the new – born male monkey was strong and healthy and can become a rival to him, he crushed the testicles of the young born and killed him. After being killed by the leader of the monkey group, he landed as a bull in the next life cycle.

Sau địa ngục Yoruva, vị ấy thọ sanh trong cõi Bàng sanh và trở thành một con dê đực. Dê đực to và khỏe, lại bị thiến và trở thành món đồ chơi chung của những trẻ con trong làng. Khi dê đực già đi, nó bị đưa đến người đồ tể giết để lấy thịt. Sau đó, nó trở thành một khỉ đực. Khỉ chúa của đàn khỉ có lòng ganh tỵ với nó, và đã tuyên bố rằng khỉ đực mới sanh rất mạnh khỏe, và có thể trở thành đối thủ của khỉ chúa, nên nó đã đập vỡ nát ngọc hoàn của khỉ con và giết chết nó. Sau khi bị giết bởi khỉ chúa của đàn khỉ, nó được thọ sanh làm bò đực trong một chu kỳ kiếp sống kế tiếp.

As the bull was strong and healthy, the owners castrated the animal by crushing the testicle for use as a good burden carrying animal. When the bull became old and weak, it was sent to the butcher again. After that he was born a human being of neuter gender (having no sexual organs). On the death of this miserable existence, he was born a celestial being as the wife of Devas and Sakka for five consecutive existences. At the end of five existences as woman, he was born as “Rùca” the daughter of King Engati. Because of the unwholesome deeds

(adultery) he committed as a wealthy goldsmith, the resultant bad Kamma occurred and he suffered until the end of his birth as “Rùca” the King’s daughter.

Là con bò đực khỏe mạnh, người chủ đã thiến con vật bằng cách đập vỡ nát ngọc hoàn để dùng nó như vật chuyển tải hàng hoá nặng. Khi bò đực trở nên già yếu, lại một lần nữa nó bị đưa tới người đồ tể. Sau đó, vị ấy được tái tục làm một người thuộc trung tính (không có bộ phận sinh dục). Qua cái chết của kiếp sống khốn khổ này, vị ấy được tái tục làm một Thiên Tử, như là vợ của Chur Thiên và Vua Trời Đế Thích suốt trọn năm kiếp. Vào cuối của năm kiếp sống làm hạng nữ giới, vị ấy được tái tục làm “Rùca” con gái của Vua Engati. Do bởi những Bất Thiện Hạnh (sự gian dân) mà vị ấy đã phạm phải, như lúc làm thợ kim hoàn giàu có, ảnh hưởng của Ác Nghiệp hiện bày và vị ấy đã thọ lãnh sự đau khổ mãi cho đến cuối kiếp sống của vị ấy làm “Rùca” con gái của Đức Vua.

After the life of the King’s daughter “Rùca” the time ripened for good Kusala deeds, he did as a rich man’s son and he was born as a celestial being (a male Deva), thus freeing from ill resultant effects for his unwholesome deeds. After being free from all evil resultant effects of his Akusala deeds, he was born into Human world as a cousin of Prince Siddhatta, the future Buddha Gotama.

Sau kiếp sống làm “Rùca” con gái của Vua, thời gian đã chín mùi cho những Thiện công đức, vị ấy được làm con trai của một vị bá hộ, và vị ấy được tái tục làm một Thiên Tử (một Thiên Nam), như vậy đã thoát khỏi mọi ảnh hưởng quả báo xấu ác từ những Bất Thiện Hạnh mà mình đã làm. Sau khi được thoát khỏi mọi ảnh hưởng quả báo xấu ác từ những Bất Thiện Hạnh của mình, vị ấy được tái

tục vào Cõi Nhân Loại, làm anh em họ của Thái Tử Siddhatta, sau này là Phật Gotama.

When Prince Siddhatta attained Perfect Enlightenment and became Sammasambuddha (Universal Buddha), Venerable Ānanda became a close attendant of Omniscient Buddha. As a close attendant and being endowed with a very special intelligence and remarkable memory he was the only person fully conversant with all the 84,000 Dhammas preached by Lord Buddha in 45 years of Buddhahood.

Khi Thái Tử Siddhatta chứng đắc sự Hoàn Toàn Giác Ngộ và trở thành bậc Chánh Đẳng Giác (Toàn Giác), Trưởng Lão Ānanda trở thành một vị thị giả thân cận của Đức Thế Tôn. Là một thị giả thân cận và là một người hội phúc duyên với sự thông minh rất đặc biệt và một bộ nhớ phi thường, Ngài là vị duy nhất thông suốt trọn vẹn với cả 84,000 Pháp môn đã được giáo truyền do bởi Đức Thế Tôn trong 45 năm cuộc đời của Đức Phật.

When Buddha passed away (Parinibbāna) the remaining Disciples of Lord Buddha comprising of 499 Arahats and Venerable Ānanda were chosen to convene the First Synod to record all the Teaching of Lord Buddha. Venerable Ānanda was only a Sotāpanna, but due to the fact that he was the only person who was conversant with all 84,000 Dhammas, Buddha had preached during 45 years he was also chosen.

Khi Đức Phật qua đời (Viên Tịch Níp Bàn), số đệ tử còn lại của Đức Thế Tôn bao gồm có 499 vị Vô Sinh và Trưởng Lão Ānanda đã được chọn cho việc triệu tập cuộc Hội Nghị đầu tiên để ghi lại tất cả những huấn từ của Đức Thế Tôn. Trưởng Lão Ānanda chỉ là bậc Thất Lai, nhưng

trên thực tế Ngài là người duy nhất đã được chọn lựa là bậc thông suốt với tất cả 84,000 Pháp môn do Đức Phật đã giáo truyền trong suốt 45 năm.

When other Arahatta Sangha participants bantered Venerable Ānandā that one of the 500 was still enmeshed with Kilesā (defilements) he decided to practise until he achieved Arahatta Magga before Synod time. He practised Satipatthāna Vipassanā Bhāvanā diligently for the whole day alternating between sitting and walking meditation. With the arrival of night time he became tired and when sloth and torpor overwhelmed him, he practised walking meditation until midnight but he did not achieve Arahatsip.

Khi các bậc Vô Sinh khác là tham dự viên Tăng Đoàn đã nói đùa Trưởng Lão Ānandā rằng Ngài là một vị duy nhất trong 500 vị còn vương mang với Phiền Não (ué trước), Ngài đã quyết định tu tập cho đến khi Ngài chứng đắc Đạo Vô Sinh trước thời gian Hội Nghị. Ngài đã tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ một cách nỗ lực trọn cả ngày bằng cách xen kẽ giữa Thiền Tọa và Thiền Hành. Với thời gian của màn đêm tiến dần tới, Ngài trở nên mỏi mệt và khi sự giải đãi và hôn trầm đã chinh phục Ngài, Ngài tu tập Thiền Hành cho đến nửa đêm, nhưng Ngài vẫn chưa chứng đắc bậc Vô Sinh.

He wondered why he did not progress in his meditation in spite of the fact that Buddha himself predicted that he can attain Arahatsip if he practised diligently and intensively since he was fully endowed with Pàrami (perfection). After midnight Venerable Ānandā was very tired and thinking he must relax a little he went towards his bedroom noting his walking steps and arriving

at his bed he noted standing, standing and taking out his slippers was also noted, alighting onto his bed was also noted and afterwards noting his lying down posture as lying he lowered down his back and head towards the pillow. Before his head reached the pillow and when the feet was in the air free from the floor, Venerable Ànandà attained realisation of three successive Maggas of Sakadàgàmi, Anàgàmi and Arahatta.

Ngài đã tự hỏi vì sao thiền định của Ngài không được tiến triển, mặc dù rằng thực tế chính ngay Đức Phật đã báo trước là Ngài có thể thành đạt bậc Vô Sinh nếu Ngài tu tập một cách nỗ lực và chuyên sâu kể từ khi Ngài đã hội túc duyên với Pháp Độ (Sự Hoàn Hảo). Quá nửa đêm, Trưởng Lão Ànandà đã quá mệt mỏi và khỏi Tâm suy nghĩ Ngài phải nghỉ ngơi một chút. Ngài đã tiến về phòng ngủ của mình trong khi chú niệm vào những bước đi, và khi đến ngay giường ngủ Ngài đã chú niệm đứng, đứng, và khi rời bỏ đôi dép Ngài cũng có sự chú niệm, ngã lưng xuống giường Ngài cũng có chú niệm, và sau đó Ngài chú niệm vào oai nghi nằm xuống như là ngã thấp người xuống với lưng và đầu tiến dần tới cái gối. Trước khi đầu của Ngài chạm vào cái gối và khi đó đôi chân đã vào khoảng trống của không gian xa lìa khỏi sàn nhà, Trưởng Lão Ànandà đã thành đạt sự chứng tri cả ba Đạo tiếp nối nhau của Nhất Lai, Bất Lai và Vô Sinh.

He became the only Arahatta who attain enlightenment, free of the four postures of meditation namely, walking, sitting, standing and lying, in Buddha Gotama Sàsanà. When Venerable Ànandà became an Arahatta, he shed all Kamma and with no Kamma, three can be no more “Process of Existence” i.e. Bhava in Pàli. Venerable Ànandà was a Sotàpannà since his ordination

and he had rejected Akusala deeds already. On becoming an Arahatta he was free from all Kammas and no more existences can arise again in this life cycle of Samsàra.

Ngài đã trở thành bậc Vô Sinh duy nhất khi thành đạt sự giác ngộ, vượt ngoài bốn oai nghi của thiền định, cụ thể là đi, ngồi, đứng và nằm, trong Giáo Pháp Đức Phật Gotama. Khi Trưởng Lão Ànandà trở thành bậc Vô Sinh, Ngài đã gột rửa tất cả Nghiệp Báo cùng với không còn Nghiệp Lực, cả ba có thể không còn “Tiến trình của kiếp sống” tức là Hữu trong từ ngữ Pàli. Trưởng Lão Ànandà đã là bậc Thất Lai từ khi sự thụ giới của mình và Ngài đã hoàn toàn thải trừ những Bất Thiện Hạnh. Trên con đường trở thành bậc Vô Sinh, Ngài đã thoát khỏi tất cả mọi Nghiệp Báo và chẳng còn kiếp sống nào có thể khởi sinh lại nữa ngay trong chu kỳ của kiếp sống Luân Hồi này.

Now may all meditations, on knowing that full results of wholesome or unwholesome deeds occur when time is ripe, strive to abstain from committing Akusala deeds and do all Kusala deeds always. May I conclude this talk by wishing our meditators be also to practise diligently and achieve Arahatta Magga, so that they can escape this Round of Rebirths (Samsàra) and realise Nibbàna, the end of all suffering, in the quickest possible period.

Bây giờ có thể tất cả thiền giả, dựa trên sự nhận thức rằng những quả báo trồn vẹn của những Thiện hoặc Bất Thiện Hạnh hiện bày khi thời gian chín mùi, cố gắng phấn đấu để ngăn ngừa khỏi sự phạm phải những Bất Thiện Hạnh và thường luôn thực hiện tất cả những Thiện Hạnh. Tôi mong rằng kết thúc Pháp Thoại này với lời cầu chúc những thiền giả của chúng ta cũng tu tập một cách nỗ lực và thành đạt Đạo Vô Sinh, như thế họ có thể thoát khỏi

vòng Tái Tục này (Luân Hồi) và chứng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau, trong một thời gian có thể mau lẹ nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



SÌLA VANTA SUTTA KINH GIỚI ĐỨC HIỀN GIẢ

The subject of today's Dhamma Talk is "Sìla Vanta Sutta" as mentioned in Khandha Vagga – Samyutta. In this Sutta, the detail method of Vipassanà Bhàvanà is expounded. This Sutta is very suitable for meditators as it clarifies meditation procedures. The question were raised by Venerable Mahà Kotthika and the answers were given by Venerable Sàriputta Mahàthera. At the compilation time during Buddhist Synod, the Sutta was edited in the most complete form, starting with the introduction.

Chủ đề Pháp Thoại hôm nay là “Kinh Giới Đức Hiền Giả” như đã được đề cập đến trong Phẩm Uẩn – Tương Ưng Bộ Kinh. Trong bài kinh này, sự đi vào chi tiết của phương pháp Thiền Minh Sát được giải thích cặn kẽ. Bài kinh này rất thích hợp cho những thiền giả qua việc làm sáng tỏ những tiến trình tu tập thiền định. Những câu hỏi được nêu lên do bởi Ngài Trưởng Lão Mahà Kotthika và những câu trả lời được đưa ra là do Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta. Vào thời điểm sưu tập tài liệu trong suốt khoảng thời gian Hội Nghị Phật Giáo, bài kinh đã được hiệu đính trong một hình thức đầy đủ nhất, khởi đầu với phần giới thiệu.

It was explained thus “Once upon a time, Venerable Sàriputta Mahàthera and Venerable Mahà Kotthika were staying together Isipatana Migadavana forest monastery in Benares Province. One afternoon, Venerable Mahà Kotthika after practising Phala Samàpatti visited Venerable Sàriputta Mahàthera. After exchanging a few compliments between the two Mahàthera, Venerable Mahà Kotthika put a question to Venerable Sàriputta Mahàthera. Here we should know the qualifications of these two well known Mahàtheras. Venerable Sàriputta Mahàthera was the most learned and the chief disciple of Lord Buddha. Venerable Mahà Kotthika was the most outstanding in Patisambhida (Analytical knowledge).

There are four Patisambhidàs namely:

- 1. Attha Patisambhidà,*
- 2. Dhamma Patisambhidà,*
- 3. Nirutti Patisambhidà,*
- 4. Patibhàna Patisambhidà.*

Bài kinh đã được giải thích như sau “Vào một thuở nọ, Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta và Trưởng Lão Mahà

Kotthika cùng trú ngụ với nhau tại Tịnh Xá khu vườn Lộc Uyển Isipatana trong thành Ba La Nại. Vào một buổi trưa, Trưởng Lão Mahà Kotthika sau khi xuất khỏi Thiền Quả, đã đi đến viếng thăm Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta. Sau khi trao đổi qua lại với nhau những lời thăm hỏi giữa hai Đại Trưởng Lão, Trưởng Lão Mahà Kotthika đã nêu một câu hỏi đến Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta. Tại đây, chúng ta nên biết trình độ phẩm hạnh của nhị vị Đại Trưởng Lão lừng danh này. Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta là một bậc uyên bác đệ nhất và đệ tử trưởng của Đức Thế Tôn. Trưởng Lão Mahà Kotthika là một bậc thù thắng đệ nhất về Vô Ngại Giải (Phân giải kiến thức).

Cụ thể về Tứ Vô Ngại Giải như sau:

1. Nghĩa lý vô ngại giải,
2. Pháp lý vô ngại giải,
3. Từ ngữ vô ngại giải,
4. Ứng biện vô ngại giải.

1. *Attha Patisambhidà means understanding the true meaning, purpose, result and functional consciousness of all the Teachings of Lord Buddha.*

2. *Dhamma Patisambhidà means understanding every cause producing result, the Noble Path, the spoken word that reflects in the law, any knowledge falling within the category concerned with law.*

3. *Nirutti Patisambhidà means understanding the knowledge of the language, corresponding to reality and the unfailing mode of expression concerning the language.*

4. *Patibhàna Patisambhidà means understanding the analytical knowledge of Ready Wit and can relate the Dhamma in flowery and beautiful terms so that everybody will understanding the meaning easily.*

Among all the Arahats who possessed the four Patisambhidàs, Venerable Mahà Kotthika is the greatest, after Lord Buddha. And both the Mahàtheras were Ariya puggala (Noble Persons) who had realized the 8 stages of holiness (the 4 supermundane path– Magga and 4 supermundane fruitions – Phala).

1. Nghĩa lý vô ngại giải có ý nghĩa là liễu tri một cách trung thực về ý nghĩa, mục đích, kết quả và chức năng ý thức về tất cả những huân từ của Đức Thế Tôn.

2. Pháp lý vô ngại giải có ý nghĩa là liễu tri từng mỗi nhân sản sinh ra quả, Thánh Đạo, lời nói phản ánh trong quy định của Pháp Luật, mọi kiến thức diễn tiến ở trong thể loại có liên quan với Pháp Luật.

3. Từ ngữ vô ngại giải có ý nghĩa là liễu tri các kiến thức về ngôn ngữ, tương ứng với thực tế và phương thức của sự diễn đạt không sai lỗi liên quan với ngôn ngữ.

4. Ứng biện vô ngại giải có ý nghĩa là liễu tri về trí tuệ nhạy bén trong việc phân giải kiến thức và có khả năng thuật lại Giáo Pháp trong điều kiện đầy hoa sắc và tốt đẹp, để tất cả mọi người sẽ hiểu biết ý nghĩa một cách dễ dàng. Trong số tất cả bậc Vô Sinh có được về Tứ Vô Ngại Giải thì Trưởng Lão Mahà Kotthika là bậc thành thạo nhất, chỉ sau Đức Thế Tôn. Và cả hai Đại Trưởng Lão đều là bậc Thánh Nhân (những bậc Thánh Thiện) là bậc đã chứng tri tám tầng Thánh (bốn Đạo Siêu Thế và bốn Quả Siêu Thế).

Therefore the questions and answers recorded in this Sutta is to be regarded as clarification of the Bhàvanàs from all aspects. These recorded answers could be regarded as precedents and references for the coming generations. Venerable Mahà Kotthika's question is "For a person who had fully observed the noble Sīlas, what kind of Bhàvanà should be practised?". The important wording

here is “person who had fully observed the noble Silas”. He did not ask simply “how should a person practise the Bhàvanà?”. Therefore it is essential to note that a person who desires to practice Bhàvanà must first of all fully observe the noble Silas. It is also mentioned in Sila Vanta Sutta that general knowledge of the Dhamma is also necessary before a person undertakes to practise seriously.

Do đó, những câu hỏi và trả lời được ghi lại trong bài kinh này là được coi như làm sáng tỏ cho việc tu tập từ mọi khía cạnh. Những câu trả lời được ghi lại có thể được coi như là tiền lệ và tài liệu tham khảo cho những thế hệ sắp tới. Câu hỏi của Trưởng Lão Mahà Kotthika là “Thế loại tu tập nào nên được thực hiện với người đã thọ trì Thánh Giới một cách viên mãn?”. Vị ấy đã không có hỏi một cách đơn giản như là “Người ta nên thực hiện việc tu tập như thế nào?”. Như thế, đó là điều thiết yếu để lưu ý rằng một người có sở cầu thực hiện việc tu tập, thì trước hết phải thọ trì trọn vẹn tất cả những Thánh Giới. Nó cũng được đề cập đến trong bài kinh Giới Đức Hiền Giả rằng một kiến thức tổng quát về Giáo Pháp cũng là cần thiết trước khi một người có chí nguyện tu tập một cách nghiêm túc.

What is the minimum requirement of the knowledge of Dhamma for that purpose? According to the late Venerable Mahàsì Sayàdaw “If a person is Dukkha (suffering) and Anatta (egolessness), that person can be taught Vipassanà Bhàvanà. Venerable Sàriputta Mahàthera’s reply was – A person who has fully observed the Noble Silas should contemplate the five Upàdànakkhandhàs (5 groups of body – mind process). They are:

1. Rùpàkkhandhà (the corporeality group),
2. Vedanakkhandhà (the feeling group),
3. Sannakkhandhà (the perception group),
4. Sankhàrakkhandhà (the mental formation group),
5. Vinnànakhandhà (the consciousness group).

Contemplation of the five Upàdànakhandhà is what our meditators here are practising according to the instructions contained in Satipatthàna Sutta.

Như thế nào là điều yêu cầu tối thiểu về kiến thức Giáo Pháp cho mục đích đó? Nương theo Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mahàsi “Nếu một người là Đau Khổ (Dukkha) và Vô Ngã (Anatta) thì người đó có thể được giảng dạy Thiền Minh Sát”. Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta đã trả lời rằng “Một người đã thọ trì Thánh Giới một cách viên mãn thì nên thăm sát Ngũ Thủ Uẩn (năm nhóm về thân - tâm đang diễn biến). Đó là:

1. Sắc Uẩn (nhóm cấu tạo vật chất)
2. Thọ Uẩn (nhóm cảm giác)
3. Tưởng Uẩn (nhóm tri giác)
4. Hành Uẩn (nhóm hình thành tinh thần)
5. Thức Uẩn (nhóm nhận thức).

Thăm sát vào Ngũ Thủ Uẩn đó là những thiền giả của chúng ta đang tu tập nương theo những hướng dẫn đã bao hàm trong bài kinh Niệm Xứ.

When meditators note left – step and right – step, the movement of legs is Rùpakkhandhà (the corporeality group), the feeling of good or bad is Vedanakkhandhà (feeling). Noting of the steps is Sannakkhandhà (perception), making effort to take steps is Sankhàrakkhandhà (mental formation). The awareness of taking steps is Vinnànakhandhà (consciousness). So these are five Upàdànakhandhà (five groups of body – mind

processes). In summary, taking steps is Rùpa (matter) and noting of the steps is Nàma (mind) and there is mind and matter only. In detail, it is five Upàdànakkhanda as mentioned above.

Khi những thiền giả chú niệm trái bước và phải bước, sự chuyển động của đôi chân là Sắc Uẩn (nhóm cấu tạo vật chất), cảm giác về Thiện hay Bất Thiện là Thọ Uẩn (cảm giác). Chú niệm vào những bước chân là Tưởng Uẩn (tri giác), cố gắng để thực hiện những bước chân là Hành Uẩn (hình thành tinh thần). Sự nhận thức về thực hiện những bước chân là Thức Uẩn (nhận thức). Như thế, đây là những Ngũ Thủ Uẩn (năm nhóm về thân – tâm đang diễn biến). Một cách tóm tắt, thực hiện những bước chân là Sắc (thể chất) cùng với chú niệm vào những bước chân là Danh (tâm thức) và duy nhất chỉ có Danh và Sắc. Một cách chi tiết, đó là Ngũ Thủ Uẩn như đã được đề cập đến ở phía trên.

If meditators do not note the true nature of mind and matter, meditators may assume “I am going, a person is going or a woman is going” and this belief is the wrong notion of ego entity. It is called Upàdànakkhanda (clinging). When meditators note the rising and falling of the abdomen, the same principle applies. The rising and falling of the abdomen is Rùpakkhanda. The feeling of good or bad is Veddanakkhanda, noting the rising and falling is Sannakkhanda, making effort to note rising and falling is Sankhàrakkhanda. The awareness of rising and falling is Vinnàkkhanda.

Nếu những thiền giả không chú niệm tính chất trung thực của Danh và Sắc, những thiền giả có thể giả định “Tôi đang đi, một người đang đi hoặc một nữ nhân đang đi” và niềm tin này là một quan niệm sai lầm về Thực Ngã. Nó

được gọi là Thủ Uẩn (bám giữ lấy). Nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng khi những thiền giả chú niệm sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là Sắc Uẩn. Cảm giác về Thiện hoặc Bất Thiện là Thọ Uẩn, chú niệm sự phồng lên và xẹp xuống là Tưởng Uẩn, cố gắng chú niệm vào sự phồng lên và xẹp xuống là Hành Uẩn. Sự nhận thức về sự phồng lên và xẹp xuống là Thức Uẩn.

The same in seeing sight. The eye and object is Rùpakkhandhà, the feeling of good or bad sight is Vedanakkhandhà. Noting is Sannakkhandhà, making effort is Sankkharakkhandhà and the awareness is Vinnakkhandhà. Every noting is five Upàdanakkhandhàs, but in brief the five Khandhas, consist of Rùpa and Nàma only (mind and matter). If meditators are not aware of the true nature of these five Khandhas, meditators may think that there is an ego entity as I, man, woman and such notion is called Upàdàna (Upàdàna means clinging). The four kinds of clinging are (1) sensuous clinging (2) clinging to views (3) clinging to mere rules and rituals and (4) clinging to the personality – belief.

Tương tự trong việc nhìn thấy cảnh sắc. Con mắt và đối tượng là Sắc Uẩn, cảm giác về cảnh sắc tốt hoặc xấu là Thọ Uẩn. Chú niệm là Tưởng Uẩn, cố gắng là Hành Uẩn và sự nhận thức là Thức Uẩn. Từng mỗi chú niệm là Ngũ Thủ Uẩn, nhưng một cách tóm lược về Ngũ Uẩn, chỉ gồm có Danh và Sắc (tâm thức và thể chất). Nếu những thiền giả không nhận thức tính chất trung thực của những Ngũ Uẩn này, những thiền giả có thể nghĩ suy rằng đó là một thực thể bản ngã như là Tôi, một người nam, một người nữ và quan niệm như thế được gọi là Chấp Thủ (Thủ có nghĩa

là bám giữ lấy). Có bốn loại bám giữ lấy, đó là: 1. Dục Thủ, 2. Kiến Thủ, 3. Giới Cầm Thủ, 4. Ngã Chấp Thủ.

The answer given by Venerable Sàriputta Mahàthera is to contemplate the five Upàdanakkhandhàs. What one expects to find by contemplating the five Khandhàs? The answer is quite wide but if we draw the summary conclusion – contemplation is to be done until one realises Anicca, Dukkha and Anatta (impermanence, Suffering and Non – self characteristics). By such kind of contemplation what kind of benefits can be obtained was the next question.

Câu trả lời được đưa ra do bởi Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta là thăm sát vào Ngũ Thủ Uẩn. Người ta mong đợi để khám phá điều chi qua việc thăm sát Ngũ Uẩn? Câu trả lời có mức độ rộng lớn, tuy nhiên nếu chúng ta rút ra một kết luận tóm tắt – sự thăm sát được thực hiện cho đến khi người ta chứng tri Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã (những đặc tướng về sự bất thường, nỗi đau khổ, và chẳng phải tự ngã). Qua thể loại của sự thăm sát như thế là thể loại của những lợi ích có thể được đón nhận vào câu hỏi kế tiếp.

*Venerable Sàriputta Mahàthera answered: “**Thànam kho panetam àvuso vijjati**”. It means “My Dhamma friend Venerable Koththika, a person who fully observed noble sīlas and contemplated the Upàdanakkhandhàs (five groups of body – mind process), the meditator will gradually achieve the progress of Vipassanà Nàna like the knowledge that distinguishes between mind and matter, the knowledge that disquintinshes between cause and effect, and awareness of ever new phenomena rapidly arising and passing away, and so forth*

until one realises the cessation of all mental and physical phenomena and finally achieve Sotàpatti Magga and Phala, and become a full fledged Sotàpana ariyapuggala.

Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta đã trả lời **“Này Hiền Giả, như thực điều đó được chứng tri”**. Nó có nghĩa là “Này Trưởng Lão Kotthika, Pháp Hữu của Ta, một người đã thọ trì Thánh Giới một cách viên mãn và thẩm sát những Thủ Uẩn (năm nhóm về thân – tâm đang diễn biến), một cách tuần tự, thiền giả sẽ thành đạt tiến độ của Minh Sát Tuệ, như sự liễu tri phân biệt giữa Danh và Sắc, sự liễu tri phân biệt giữa nhân và quả, và thấu tri một cách mau lẹ từng mỗi hiện tượng mới về sự khởi sinh và hoại diệt, v.v. cho đến khi người ta chứng tri sự chấm dứt tất cả mọi hiện tượng tinh thần và thể chất, và cuối cùng chứng đắc Đạo và Quả Thất Lai, và chính thức thành tựu viên mãn bậc Thánh Thất Lai”.

When a person has finally achieved Sotàpatti Magga Nàna, we have to verify by giving “Adhitthàna” (making solemn vow or determination). What we usually ask to make a solemn determination is:

8. *“Let me reach the state of cessation of mental and physical phenomena for a long time”. For a long time means for the whole 30 minutes or 45 minutes or one or two hours. When such vow is successfully achieved the second vow we test is*

9. *“Let me reach the state of cessation of all phenomena in the quickest time”. When such a vow is successful, the meditator may not have to note very long. In a short period of time the cessation of all phenomena is achieved easily. After that, the third vow we test is*

10. *“Let me reach the cessation of all phenomena quite often”. Some meditators are successful and reached*

the cessation of mental and physical phenomena quite often or every now and then. The fourth vow we test is

11. “Let me reach the cessation status at this sitting” and “Let us not reach the cessation state during the next sitting”.

12. The fifth type of solemn determination (Adhitthana), we test is this way “After achieving cessation of mental and physical phenomena, let me regain consciousness at 8 PM or 10 AM as the case may be, or let me regain consciousness in 30 minutes etc.”. Some meditators are quite successful in their solemn vow, some are not. The meditators should not be discouraged but try again and again until he is successful. After verification process is successful and the achievement is certain the next step is to gain practice toward the upper level.

Cuối cùng rồi khi người được chứng đắc Tuệ Thất Lai Đạo, chúng ta phải xác minh bằng cách cho ra **“Chí Nguyên”** (thiết lập lời thệ nguyện hoặc sự kiên quyết một cách nghiêm cẩn). Điều mà chúng ta thường yêu cầu để thiết lập một sự kiên quyết nghiêm cẩn, đó là:

8. “Nguyện cho tôi đạt đến trạng thái của sự chấm dứt tất cả mọi hiện tượng về tinh thần và thể chất trong một thời gian lâu dài”. Trong một thời gian lâu dài có nghĩa là trọn cả 30 phút, hoặc 45 phút, hoặc một hay hai giờ đồng hồ. Khi lời thệ nguyện như thế được thành đạt một cách viên mãn, chúng ta thử nghiệm lời thệ nguyện thứ hai như sau:

9. “Nguyện cho tôi đạt đến trạng thái sự chấm dứt tất cả mọi hiện tượng về tinh thần và thể chất trong một thời gian cực kỳ mau lẹ”. Khi lời thệ nguyện như thế được viên mãn, thiền giả có thể không phải chú niệm lâu dài. Trong một khoảnh khắc ngắn của thời gian sẽ thành đạt “sự

chấm dứt tất cả mọi hiện tượng” một cách dễ dàng. Sau đó, chúng ta thử nghiệm lời thệ nguyện thứ ba như sau:

10. “Nguyện cho tôi đạt đến sự chấm dứt tất cả mọi hiện tượng trọn vẹn lâu dài”. Một vài thiền giả đã thành công và đạt đến sự chấm dứt hiện tượng về tinh thần và thể chất có mức độ thường xuyên hoặc ngay bây giờ và sau này. Chúng ta thử nghiệm lời thệ nguyện thứ tư như sau:

11. “Nguyện cho tôi đạt đến trạng thái sự chấm dứt ngay lúc Thiền Tọa này” và “Nguyện cho tôi không đạt đến trạng thái của sự chấm dứt trong suốt thời gian của Thiền Tọa kế tiếp”.

12. Thể loại thứ năm của sự kiên quyết nghiêm cần (Chí Nguyên), chúng ta thử nghiệm theo đường lối này, là “Sau khi thành đạt sự chấm dứt hiện tượng về tinh thần và thể chất, nguyện cho tôi trở lại ý thức vào lúc 8 PM hoặc 10 AM như trường hợp có thể, hoặc nguyện cho tôi trở lại ý thức trong 30 phút, v.v..”. Có một vài thiền giả được thành tựu viên mãn trong lời thệ nguyện nghiêm cần của mình, có một vài thiền giả lại bất thành. Những thiền giả không nên thối chí nản lòng, nhưng hãy cố gắng thử lại nhiều lần cho đến khi có được sự thành tựu. Sau khi thành tựu qua sự xác minh và sự chứng đắc đã được quả quyết, bước kế tiếp là thành đạt sự tiến tu ở tầng cấp cao hơn.

Here also Venerable Mahà Kotthika raised a question again to Venerable Sàriputta Mahàthera. “Venerable Sàriputta, a person after attaining Sotàpatti Magga, what should be contemplated to achieve Sakadàgàmi Magga (the Path of Once Return)?”. Venerable Sàriputta Mahàthera answered “Sotàpanna person wishing to strive for Sakadàgàmi Magga has to contemplate the same five Upàdànakkhandhàs (five groups of body –mind process). The procedure for upper level is

that. A meditator has to make Adhitthàna (a solemn determination) that “I forsake all previously acquired Dhammas and let me attain the higher Dhammas which I have not yet experienced. And the same method and the same practice is to be repeated.

Cũng tại đây, Trưởng Lão Mahà Kotthika lại nêu lên một câu hỏi đến Đại Trưởng Lão Sàriputta. “Bạch Trưởng Lão Sàriputta, một người sau khi đã thành đạt Đạo Thất Lai thì phải thẩm sát điều chi để chứng đắc Đạo Nhất Lai (con đường chỉ trở lại một lần)?”. Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta đã trả lời “Bậc Thất Lai có sở nguyện nỗ lực cho Đạo Nhất Lai, thì cũng phải thẩm sát vào Ngũ Thủ Uẩn (năm nhóm về thân – tâm đang diễn biến)”. Đó là tiến trình cho tầng cấp cao hơn. Thiền giả phải lập “Chí Nguyện” (sự kiên quyết nghiêm cẩn) rằng “Tôi lìa bỏ tất cả những Pháp trước đây đã có được và nguyện cho tôi thành đạt những Pháp cao hơn mà tôi chưa từng có kinh nghiệm”. Và cùng một phương pháp và việc tu tập cũng được lặp lại một cách tương tự.

Such kind of meditator do not fall back to the beginners stage of Nàma – Rùpa Pariccheda Nàna etc. Usually they start with the awareness of ever new phenomena rapidly arising and passing away which is (Udayabbaya Nàna). From there the meditator passes through Bhanga Nàna, Bhaya Nàna, Ādinava Nàna, Nibbidà Nàna, Mincitu Kamyatà Nàna, Patisankhà Nàna, Sankhàrupekkha Nàna and Anuloma Nàna etc. and finally reached the cessation of all mental and physical phenomena and thus realise Sakadàgàmi Magga and Phala Nàna.

Hạng thiền giả như thế sẽ không rơi trở lại những giai đoạn ban đầu của Tuệ Phân Biệt Danh Sắc, v.v. Thông

thường, họ bắt đầu với Sanh Diệt Trí, là sự nhận thức một cách mau lẹ về từng mỗi hiện tượng mới khởi sanh và hoại diệt. Bắt đầu từ đó, thiền giả trải qua Hoại Diệt Trí, Bô Úy Trí, Quá Hoạn Trí, Yêm Ly Trí, Dục Thoát Trí, Quyết Ly Trí, Hành Xả Trí và Thuận Tòng Trí, v.v. cuối cùng thì đạt tới sự chấm dứt tất cả hiện tượng về tinh thần và thể chất, và tới mức độ đó chứng tri Tuệ Đạo và Quả Nhất Lai.

After achieving thus the same process of verification is applied by giving (Adhithànas) making solemn vow or determination for cessation for a long time. Cessation in the quickest time, cessation quite often, and to regain consciousness at the required fixed time and so forth, until all verifications are successful. Venerable Mahà Kotthika again enquired Venerable Sàriputta Mahàthera how Sakadagàmi person should practise to gain Anagàmi Magga and Phala Nàna (the Path of Non Return).

Như thế sau khi đã chứng đắc, tiến trình xác minh cũng được áp dụng bằng cách cho ra (Chí Nguyện) thiết lập lời thệ nguyện hoặc sự kiên quyết một cách nghiêm cẩn cho sự chấm dứt trong một thời gian lâu dài. Sự chấm dứt trong một thời gian cực kỳ mau lẹ, chấm dứt có mức độ thường xuyên, và trở lại ý thức ngay thời gian theo sở cầu cố định và v.v. cho đến khi tất cả sự xác minh được thành tựu. Trưởng Lão Mahà Kotthika lại vấn hỏi Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta “Bậc Nhất Lai phải tu tập thế nào để thành đạt Tuệ Đạo và Quả Bất Lai (con đường không có quay trở lại)?”.

Venerable Sàriputta Mahàthera answered that a Sakadagàmi person wishing to achieve Anagàmi Magga and Phala Nàna should contemplate the same five Upadànakkhandhàs (five group of body – mind process).

Such Sakadàgàmi person usually will start from (Udayabbaya Nàna) and passes through the progressive stages of Nànas serially and attain Anàgàmi Magga and Phala Nàna in due course. When Anàgàmi Magga and Phala Nàna is attained a person has no more Kàma Ràga, Vyàpàda and Dosa (Kàma Ràga is sensual craving, Vyàpàda is ill – will and Dosa is anger). Therefore Anàgàmi person will not enjoy family life, he will observe eight precepts perpetually. He has no more active anger nor passive anger. He will have no anxiety nor lamentations. The achievement of Anàgàmi Magga and Phala Nàna has also to be verified by Adhitthànas. Making solemn vow or determination for cessation for a long time, cessation in the quickest time, cessation quite often and regain consciousness at the fixed time etc. till all verifications are successful.

Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta đã trả lời rằng: “Với bậc Nhất Lai có sở nguyện chứng đắc Đạo và Quả Bất Lai thì cũng phải thâm sát tương tự Ngũ Thủ Uẩn (năm nhóm về thân – tâm đang diễn biến). Như thế, thông thường bậc Nhất Lai sẽ bắt đầu từ (Sanh Diệt Trí) và trải qua những giai đoạn tiến độ nối tiếp của Trí Tuệ, và thành đạt Tuệ Đạo và Quả Bất Lai trong tiến trình tu tập. Khi đã thành đạt Tuệ Đạo và Quả Bất Lai, vị ấy không còn Tham Dục, Oán Độc và Sân Hận (Tham Dục là ngũ dục lạc, Oán Độc là tức giận ác độc và Sân Hận là sự giận dữ). Do đó, bậc Bất Lai sẽ không thụ hưởng đời sống gia đình, vị ấy thọ trì bát giới trọn đời. Vị ấy không còn sân tích cực (sân thô) luôn cả sân tiêu cực (sân tế). Vị ấy cũng không có ưu não hoặc những khóc than. Sự chứng đắc Tuệ Đạo và Quả Bất Lai cũng phải có việc xác minh qua Chí Nguyện. Thiết lập lời thệ nguyện hoặc sự kiên quyết nghiêm cẩn cho việc chấm dứt trong một thời gian lâu dài, sự chấm dứt trong một thời

gian cực kỳ mau lẹ, sự chấm dứt có mức độ thường xuyên và trở lại ý thức ngay thời gian cố định v.v.. mãi cho đến những xác minh được thành tựu.

Venerable Mahà Kotthika enquired again how should Anàgàmi person practise if he wants to proceed for higher status. Venerable Sàriputta Mahàthera answered that Anàgàmi person wishing to achieve Atahatta Magga (the Path of Holiness) should also contemplate the same five Upàdànakkhandhàs. If Anàgàmi person contemplate the same Upàdànakkhandhàs (five group of body – mind process) by gradual progress of Vipassanà Nànas, he will attain the Arahathship in due course of time. When Anàgàmi person contemplates the five Upàdànakkhandhà, he will also revert to “Udayabbaya Nàna” and progress through the different stages of Vipassanà Nànas and reached the cessation of all mental and physical phenomena again and thus realised the Arahatta Magga and Phala Nàna.

Trưởng Lão Mahà Kotthika lại vấn hỏi “Bậc Bát Lai nên tu tập như thế nào nếu vị ấy có sở nguyện tiến tu đến tầng cấp cao hơn?”. Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta trả lời rằng “Bậc Bát Lai với sở nguyện chứng đắc Đạo Vô Sinh (con đường của bậc Thánh Thiện) cũng phải thâm sát tương tự Ngũ Thủ Uẩn. Nếu bậc Bát Lai thâm sát tương tự Ngũ Thủ Uẩn (năm nhóm về thân - tâm đang diễn biến) qua tiến độ tuần tự của những Tuệ Minh Sát, vị ấy sẽ thành đạt bậc Thánh Vô Sinh trong thời gian tu tập. Khi bậc Bát Lai thâm sát Ngũ Thủ Uẩn, vị ấy cũng sẽ trở lại “Sanh Diệt Trí” và trải qua những giai đoạn khác nhau của những Minh Sát Tuệ và đạt tới sự chấm dứt tất cả hiện tượng về tinh thần và thể chất một lần nữa, và tới mức độ đó chứng tri Tuệ Đạo và Quả Vô Sinh.

The achievement of Arahatta Magga and Phala Nàna should have the same process of verification by giving “Adhitthànas” for cessation for a long time, cessation a quickest time, cessation quite often and to regain consciousness at a fixed time and so forth till all verification are successful. After verifying with those methods and the achievement is ascertained Arahatta Magga person (the one realising the Path of Holiness) will continued practice will reach and enjoy Arahatta Phala (the one realising the fruition of holiness). But it needs continued practice to be able to reach and enjoy the supermundane fruitions (Phala). The same principle applies to other three supermundane Paths (Magga) winners.

Sự chứng đắc Tuệ Đạo và Quả Vô Sinh cũng phải có một cách tương tự tiến trình của việc xác minh bằng cách cho ra “**Chí Nguyện**” cho việc chấm dứt trong một thời gian lâu dài, sự chấm dứt trong một thời gian cực kỳ mau lẹ, sự chấm dứt có mức độ thường xuyên và trở lại ý thức ngay thời gian cố định, và v.v. mãi cho đến tất cả việc xác minh được thành tựu. Sau việc xác minh với những phương pháp đó và sự chứng đắc đã xác định thành bậc Đạo Vô Sinh (bậc chứng tri con đường Thánh Thiện) sẽ phải tiếp tục tu tập để đạt đến và thụ hưởng Quả Vô Sinh (bậc chứng tri Quả Thánh Thiện). Tuy nhiên cần phải tiếp tục tiến tu để có thể đạt đến và thụ hưởng những Quả Siêu Thế (Phala). Cùng một nguyên tắc được áp dụng cho những bậc chiến thắng ba Đạo Siêu Thế (Magga) khác.

The one realising the Path of Stream winning (Sotapatti Magga) cannot easily reach and enjoy Sotapatti Phala (one realising the fruition of Stream winning) if he

has no continued regular practice. The one realizing the Path of Once Return (Sakadàgàmi Magga) cannot easily reach and enjoy Sakadàgàmi Phala (one realising the fruition of Once Return) if he has not continued regular practice. The one realising the Path of Non Return (Anàgàmi Magga) cannot easily reach and enjoy Anàgàmi Phala (one realising the fruition of Non Return). It needs continued and diligent practice to overcome and totally dispel one's idiosyncrasies. Venerable Mahà Kotthika again asked "A person after attaining the Arahatsip, what Dhamma should be contemplate?"

Bậc đã chứng tri Đạo Dự Lưu (Đạo Tu Đà Hườn) cũng không dễ đạt đến và thụ hưởng Quả Thất Lai (bậc chứng tri Quả Dự Lưu) nếu vị ấy không có tiếp tục tu tập thường xuyên. Bậc đã chứng tri Đạo Nhất Lai (Đạo Tư Đà Hàm) cũng không dễ đạt đến và thụ hưởng Quả Nhất Lai (bậc chứng tri Quả Nhất Lai) nếu vị ấy không có tiếp tục tu tập thường xuyên. Bậc đã chứng tri Đạo Bất Lai (Đạo A Na Hàm) cũng không dễ đạt đến và thụ hưởng Quả A Na Hàm (bậc chứng tri Quả Bất Lai). Cần phải tiếp tục và nỗ lực tu tập để chiến thắng và hoàn toàn thải trừ những tập quán của mình. Trưởng Lão Mahà Kotthika lại vẫn hỏi "Pháp nào phải được thâm sát với người đã thành đạt bậc Thánh Vô Sinh?"

Venerable Sàriputta Mahàthera answered "Venerable Kotthika a person after attaining Arahatsip shall have to contemplate the five Upadànakkhandhàs also. A person who had attained Arahatsip cannot attain the higher status of Pacceka Buddha (Independently Enlightened One) or Sammàsambuddha (Perfect Enlightenment, Universal Buddhahood) by contemplating the five Khandhàs but he will enjoy blissful Dhamma

during his present lifetime. By his continued and diligent practice of the five Khandhà, he can enjoy supermundane fruition (Phala) at his will with ease and since he had expelled his idiosyncracies totally, he will have no contact with all the wordly affairs and free from all sufferings connected with Lobha, Dosa and Moha.

Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta đã trả lời “Này Trưởng Lão Kotthika, bậc đã thành đạt tầng Thánh Vô Sinh cũng cần phải thẩm sát Ngũ Thủ Uẩn. Với bậc đã thành đạt tầng Thánh Vô Sinh thì không thể nào thành đạt tầng cấp cao hơn của Độc Giác Phật (bậc đã giác ngộ một cách độc lập) hoặc Chánh Đẳng Giác (bậc Toàn Giác, Chánh Biến Tri) qua việc thẩm sát Ngũ Uẩn, tuy nhiên vị ấy sẽ thụ hưởng an lạc của Giáo Pháp trong suốt thời gian của kiếp sống hiện tại. Do bởi sự tiếp tục và nỗ lực tu tập về Ngũ Uẩn, vị ấy có thể thụ hưởng Quả Siêu Thế (Phala) theo sở cầu một cách dễ dàng và từ khi vị ấy đã loại trừ hoàn toàn những tập quán của mình, vị ấy sẽ không còn liên hệ với tất cả mọi Pháp Thế Gian và giải thoát khỏi mọi khổ đau liên hệ với Tham, Sân và Si.

To conclude, a person who has Sīla and Suta, a general knowledge of the Dhamma can attain the Sotapannahood by contemplating the five Upàdānakkhandhà and by repeated performance of the same process, he can achieve Sakadàgāmi state, Anāgāmi state and Arahatta state in successive achievements. Therefore by having the chance of listening to the questions and answers of Venerable Mahā Kotthika and Venerable Sàriputta Mahāthera, the two well – known distinguished disciples of Lord Buddha’s Sāsana as expounded in Sīla Vanta Sutta, may all our meditators also be able to contemplate the five Upàdānakkhandhà and achieve

Nibbàna, the end of all sufferings in the quickest possible time.

Để kết luận, một người thọ trì Giới Luật và tu học với một kiến thức tổng quát về Phật Pháp có thể thành đạt tầng Thánh Thất Lai qua việc thẩm sát Ngũ Thủ Uẩn, và lập lại hiệu suất của quá trình tương tự, vị ấy có thể chứng đắc một cách nối tiếp những tầng Thánh Nhất Lai, tầng Thánh Bất Lai và tầng Thánh Vô Sinh. Do đó, hội túc duyên được lắng nghe những câu hỏi và trả lời của Trưởng Lão Mahà Kotthika và Ngài Đại Trưởng Lão Sàriputta, hai vị đệ tử lừng danh xuất chúng của Giáo Pháp Đức Thế Tôn như được giải thích trong bài kinh Giới Đức Hiền Giả, mong rằng tất cả những thiện giả của chúng ta cũng có thể thẩm sát Ngũ Thủ Uẩn và chứng đắc Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trong một thời gian có thể mau lẹ nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

FOUR GREAT ELEMENTS

TỨ YẾU TỔ ĐẠI HIỂN

*Subject of today's Dhamma Talk is “**Dhātumanasikàra**” meaning “Classification and division of Elements”. Elements are the ultimate constituent of a whole. When Lord Buddha expounded the Dhamma “Sati” he exemplified “Sati” (mindfulness) to a bamboo. He divided “Sati” into four divisions namely Kàya (physical), Vedanà (feeling), Citta (mind) and Dhamma (mind objects), as a bamboo cutter cuts the bamboo into four equal parts.*

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là “**Tác Ý Giới**” có ý nghĩa là “sự phân loại và chia vùng của những yếu tố”. Những yếu tố là thành phần cơ bản của một tổng thể. Khi Đức Phật giảng giải về Pháp “Niệm”, Ngài đã minh họa “Niệm” (chánh niệm) với một cây tre. Ngài đã phân chia “Niệm” ra làm bốn khu vực như sau Thân (thể chất), Thọ (cảm giác), Tâm (tâm thức) và Pháp (những đối tượng tâm thức), như người thợ cắt đã cắt cây tre ra làm bốn phần bằng nhau.

Again Buddha divided the Kāya (Physical) into subdivisions such as

1. Anāpāna pabba (mindfulness on, In and Out breathing)

2. Iriyā – pathapabba (way of movement)

3. Sampajanna pabba (clarity of consciousness),

and so forth as the bamboo cutter shreds the bamboo into thin strips. Out of these 14 subdivisions the subject of today’s Dhamma Talk (classification and division of elements) is the No. 5 subdivision. By expounding this 5th subdivision, I hope to achieve the advantage that our meditators here will have less clinging on Attaditthi (ego – belief), Sakkāyaditthi (personality belief) and see with clarity all the physical and mental phenomena of existence.

Lại nữa, Đức Phật đã phân chia cái Thân (thể chất) ra làm những phân khu, như là: **1. Phần Sở Thức:** (chánh niệm vào sự vô và ra của hơi thở).

2. Phần Tứ Oai Nghi: (trạng thái của sự chuyển động).

3. Phần Tỉnh Giác: (sự tỉnh tường của ý thức). và v.v. như thể người thợ cắt đã cắt cây tre ra thành những thanh mỏng.

Trong số 14 phân khu này, chủ đề của Pháp Thoại hôm nay (sự phân loại và chia vùng của những yếu tố) là phân khu thứ năm. Với sự giảng giải phân khu thứ năm này, Tôi hy vọng thành đạt sự lợi lạc đến những thiện giả của chúng ta tại đây sẽ giảm thiểu sự chấp thủ vào Ngũ Kiến (niềm tin vào Thực Ngã), Thân Kiến (niềm tin vào Bản Ngã) và được thấy một cách tinh tường tất cả hiện tượng về thể chất và tinh thần của kiếp sống.

Lord Buddha preached “Oh Bhikkhus! All our meditators of Buddha Sāsana should contemplate this physical body by dividing into elements. The way to contemplate is – This physical body is composed of Earth, Water, Fire and Wind elements. If meditators contemplates this way, he comes to know this physical body, after all, is not mine, not my body, not my possession but only a group of above mentioned elements. When meditator analyses the physical body he may realise (Rūpakkhandha) as comprising of Four Elements: (Pathaviđhātu) the solid or earth elements, (Āpodhātu) the liquid or water element, (Tejodhātu) heat or fire element, (Vāyodhātu) motion or wind element. There are twenty numbers of Earth element.

Đức Thế Tôn đã thuyết giảng “Này Chư Tỷ Khuru! Tất cả những thiện giả trong Phật Giáo của chúng ta phải thẩm sát xác thân vật lý này qua việc phân chia ra thành những yếu tố”. Phương hướng thẩm sát là – xác thân vật lý này được hợp thành của những yếu tố Đất, Nước, Lửa và Gió. Nếu những thiện giả thẩm sát theo phương hướng này, vị ấy đi đến liễu tri xác thân vật lý này, rốt cuộc rồi, chẳng phải là của tôi, chẳng phải là xác thân của tôi, chẳng phải là sở hữu của tôi, nhưng chỉ là một nhóm của những yếu tố đã được đề cập đến ở phần trên. Khi thiện giả phân tích xác thân vật lý, vị ấy có thể chứng tri (Sắc Uẩn) được

bao gồm bởi bốn yếu tố: (Địa Giới) chất cứng hoặc yếu tố đất, (Thủy Giới) chất lỏng hoặc yếu tố nước, (Hỏa Giới) chất nóng hoặc yếu tố lửa, (Phong Giới) sự chuyển động hoặc yếu tố gió. Yếu tố đất có số lượng là hai mươi.

They are (1) head hair, (2) body hair, (3) nails, (4) teeth, (5) skin, (6) flesh, (7) sinews, (8) bones, (9) marrow, (10) kidneys, (11) heart, (12) liver, (13) membranes (including the pleura and diaphragm), (14) spleen, (15) lungs, (16) stomach, (17) intestines, (18) gorge, (19) faeces and (20) brain.

Đó là (1) tóc, (2) lông, (3) móng, (4) răng, (5) da, (6) thịt, (7) gân, (8) xương, (9) tủy, (10) thận, (11) tim, (12) gan, (13) màng nhầy, (bao gồm cả màng phổi và cơ hoành), (14) lá lách, (15) phổi, (16) bao tử, (17) ruột già, (18) ruột non, (19) phần, và (20) óc não.

In the human body is divided into component parts, you may find 42 items. The above 20 items starting from head hair to brain is (Pathavidhātu) the solid or earth element. The characteristic of earth element is hardness – softness, roughness – smoothness, heaviness – lightness, etc. Yes if you touch the bones, it is hard. If you touch head hair, it is rough and if flesh is touched, it is soft and smooth. These are different characteristics. When you take steps to walk by lifting legs sometimes it is heavy and sometimes light. When meditator contemplates on these elements, meditator should not note according to the names of elements contemplated.

Trong cơ thể con người khi được phân chia ra những phần hợp thành, bạn có thể tìm thấy 42 khoản mục. Hai mươi khoản mục ở trên, bắt đầu từ tóc cho đến óc não là (Địa Giới) là chất cứng hoặc yếu tố đất. Đặc tính của

yếu tố đất là cứng rắn - mềm mại, thô nhám - mịn màng, nặng nề - nhẹ nhàng, v.v. Quả thật vậy, nếu bạn đụng vào xương thì nó cứng. Nếu bạn đụng vào tóc thì nó thô nhám và nếu đụng vào thịt thì nó mềm và mịn. Đây là những đặc tính khác biệt nhau. Khi bạn thực hiện những bước đi bằng cách dõ đôi chân, có đôi khi thì nó nặng và đôi khi thì nó nhẹ. Khi thiền giả thẩm sát vào những yếu tố này, thiền giả không nên chú niệm nương theo những tên gọi của những yếu tố đang thẩm sát.

So when meditator experiences heaviness in lifting the legs, he should note “heavy, heavy”. Some meditator experiences heaviness in the head while he is engaged in sitting meditation, he must note “heavy, heavy”. By noting this he is noting Pathaviđhātu (the solid or earth element). When meditators note roughness and hardness in his buttock, touching the floor, it is the solid or earth element (Pathavi). In walking meditation, meditator sometimes experiences smoothness or softness when meditators drops the foot on the ground or floor, then meditator is supposed to be noting the Pathaviđhātu.

Như thế, khi thiền giả có kinh nghiệm đặc tính nặng trong lúc dõ chân, vị ấy phải chú niệm “nặng, nặng”. Một vài thiền giả có kinh nghiệm đặc tính nặng ở đầu trong khi vị ấy đang khấn khít vào Thiền Tọa, vị ấy phải chú niệm “nặng, nặng”. Với việc chú niệm này là vị ấy đang chú niệm vào Địa Giới (chất cứng hoặc yếu tố đất). Khi những thiền giả chú niệm đặc tính thô nhám và cứng rắn ở bàn tọa của mình, đang đụng chạm sàn nhà, đó là chất cứng hoặc yếu tố đất (Địa). Trong lúc Thiền Hành, có đôi khi thiền giả có kinh nghiệm đặc tính mịn màng hoặc mềm mại khi những thiền giả hạ bàn chân trên mặt đất hoặc sàn nhà, khi đó thiền giả cần phải chú niệm vào Địa Giới.

Sometimes meditator on taking steps is heavy, sometimes light and at other times the meditator feels the whole body is afloat. If meditators note these characteristics as it occurs it is noting the **Pathavi dhātu** (the earth element). Though meditator may not spell as **Pathavi**, he has contemplated one of the four elements, solid or earth element. The Pathavi element has 20 items.

Có đôi khi thiền giả cảm giác nặng nề khi thực hiện những bước đi, đôi khi thì nhẹ và trong những lúc khác có cảm giác cả toàn thân lơ lửng. Nếu những thiền giả chú niệm vào những đặc tính này như nó hiện bày, đó là đang chú niệm vào **Địa Giới** (yếu tố đất). Cho dù thiền giả có thể không đánh vần được từ ngữ **Pathavi**, vị ấy đã thẩm sát một trong bốn yếu tố, chất cứng hoặc yếu tố đất. Địa Giới có hai mươi khoản mục.

The hardness or softness, the roughness and smoothness, the heaviness or lightness are defined in that way in the conventional definition (**Pannatti name**). But they are the same in the analysis of element. Let us analyze the word hardness. If you compare iron and brick, you may say iron is hard and brick is soft. When you compare brick and an earth block, you will define brick as hard and earth as soft. Examine the status of brick. When compared to iron it is soft and when compared to earth it is hard. Therefore in the analysis of element hardness and softness can be regarded as the same. This is called in Pāli as (**Upaniṭa pannatti**). Again, if earth is compared to mud earth become hard and mud is soft. Earth - when compared with brick is soft but when compared to mud it is hard. Therefore, we can say hardness and softness is the same in the classification of element.

Sự cứng rắn hoặc sự mềm mại, sự thô nhám hoặc sự mịn màng, sự nặng nề hoặc sự nhẹ nhàng được định nghĩa theo đường lối đó, là sự định nghĩa có tính qui ước (**Danh xưng chế định**). Nhưng chúng nó cũng tương tự trong việc phân tích yếu tố. Chúng ta hãy phân tích từ ngữ “sự cứng rắn”. Nếu bạn so sánh sắt và gạch, bạn có thể nói sắt cứng và gạch mềm. Khi bạn so sánh gạch và một cục đất, bạn sẽ xác định gạch cứng và đất mềm. Khảo sát trạng thái của gạch. Khi đem so với sắt thì nó mềm và khi sánh với đất thì nó cứng. Do đó, trong việc phân tích yếu tố cứng và mềm có thể được xem như là tương tự. Điều này trong từ ngữ Pàli gọi là **“Dẫn chứng thực nghiệm chế định”**. Lại nữa, nếu đất được so sánh với bùn thì đất trở thành cứng và bùn lại mềm. Đất – khi so với gạch, thì mềm nhưng khi sánh với bùn thì nó cứng. Do đó, chúng ta có thể nói sự cứng rắn hoặc sự mềm mại cũng tương tự trong việc phân loại yếu tố.

Let us examine the roughness and smoothness, clothing made of coarse cotton is rough but poplin cloth made of fine cotton is smooth. But poplin cloth is rough when compared to silk. And silk becomes rough when compared to other cloth of finer material. Roughness and smoothness is defined though comparison. Therefore, we can say roughness and smoothness as the same in the classification of element.

Chúng ta hãy khảo sát sự thô nhám và sự mịn màng, y phục được làm bởi bông vải thô thì thô nhám nhưng y phục mỏng được làm bởi bông vải mịn thì mịn màng. Tuy nhiên, y phục mỏng sẽ thô nhám khi so sánh với hàng lụa. Và lụa trở thành thô nhám khi so sánh với những y phục khác với chất liệu mịn hơn. Như thế, sự thô nhám và sự mịn màng đã được xác định qua việc so sánh. Do đó,

chúng ta có thể nói sự thô nhám và sự mịn màng cũng tương tự trong việc phân loại yếu tố.

*Heaviness and lightness is also the same. In comparison it is different between a 10 viss measurement and 5 viss and 1 viss. Five viss is heavier and 1 viss lighter. The same with $\frac{1}{2}$ viss measurement and $\frac{1}{4}$ measurement. If compared to 1 viss, $\frac{1}{2}$ viss is lighter and 1 viss is heavier. These are conventional definitions (**Upaniṭa pannatti names**) so unreal. Therefore, heaviness and lightness are the same in the classification of element. So when our meditators contemplate hardness or softness, heaviness or lightness, roughness or smoothness it can be called meditators are noting Pathaviḍhātu (earth element). As mentioned above the earth element has 20 groups in one's own body starting from head hair to brain. Next comes Āpodhātu. The character of Āpo is fluidity and cohesion. It is water element. In one's own body there are 12 groups of Āpodhātu.*

Cũng tương tự với sự nặng nề và sự nhẹ nhàng. Trong sự so sánh, nó có sự khác biệt giữa khối lượng 10 viss và 5 viss và 1 viss. Năm viss thì nặng hơn và 1 viss thì nhẹ hơn. Tương tự với khối lượng $\frac{1}{2}$ viss và $\frac{1}{4}$ viss. Nếu so sánh với 1 viss, $\frac{1}{2}$ viss thì nhẹ hơn và 1 viss thì nặng hơn. Những định nghĩa có tính qui ước này (có tên gọi **“Dẫn chứng thực nghiệm chế định”**) quả không thực. Do đó, sự nặng nề và sự nhẹ nhàng cũng tương tự trong việc phân loại yếu tố. Như thế, khi những thiền giả của chúng ta thâm sát sự cứng rắn hoặc sự mềm mại, sự nặng nề hoặc sự nhẹ nhàng, sự thô nhám hoặc sự mịn màng, thì có thể nói những thiền giả đang thâm sát Địa Giới (yếu tố đất). Như đã đề cập ở phần trên, yếu tố đất có 20 nhóm trong cơ thể của mình, bắt đầu từ tóc cho đến óc não. Kế tiếp là đến

Thủy Giới. Đặc tính của Thủy là chảy loang ra và quên tụ lại. Đó là yếu tố nước. Có 12 nhóm của Thủy Giới ở trong cơ thể của mình.

They are (1) bile, (2) phlegm, (3) pus, (4) blood, (5) sweat, (6) solid fat, (7) tears, (8) liquid fat, (9) saliva, (10) mucous, (11) synovial fluid, and (12) urine. When meditators notes tears or saliva or blood or sweat or urine, meditator is noting (Àpodhātu) water element.

Đó là (1) mật, (2) đờm, (3) mủ, (4) máu, (5) mồ hôi, (6) mỡ đặc, (7) nước mắt, (8) mỡ lỏng, (9) nước miếng, (10) chất nhầy, (11) chất lỏng hoạt dịch, và (12) nước tiểu. Khi những thiền giả chú niệm nước mắt, hoặc nước miếng, hoặc máu, hoặc mồ hôi, hoặc nước tiểu, thiền giả đang thẩm sát (Thủy Giới) yếu tố nước.

The characteristic of Àpodhātu is fluidity and cohesion. Dried parts are joined together by water element which is cohesion. When one wants to bake bread or chapati (indian bread) one has to mix the flour with water to have cohesive effect. Then only it can be baked into bread. Water is the main instrument of binding the flour. Therefore if meditator contemplates the fluidity, cohesion and the flowing movement, it is noting water element (Àpo) in one's own body (noting of "crying, crying, sweating, sweating, urinating, urinating" are inclusive in Àpo element).

Đặc tính của Thủy Giới là chảy loang ra và quên tụ lại. Do bởi yếu tố nước, là sự quên tụ lại đã làm những phần khô ráo được kết nối lại với nhau. Khi người ta muốn nướng bánh mì hoặc bánh ngọt (bánh mì Ấn Độ), người ta đã trộn bột mì với nước có tác dụng quên tụ lại. Chỉ có như thế, mới có thể nướng thành bánh mì. Nước là công cụ chánh yếu làm quên tụ bột mì lại. Do đó, nếu thiền giả

thăm sát sự chảy loang ra, sự quên tự lại và sự chuyển động chảy loang, đó là việc thăm sát yếu tố nước (Thủy Giới) trong cơ thể của mình (chú niệm vào “khốc, khát, đồ mồ hôi, đồ mồ hôi, đi tiểu, đi tiểu” là bao hàm trong yếu tố nước).

(Āpo) water element is 12 in number and (Pathavi) earth element is 20 and we have a total of 32 groups by adding these 2 elements. The details of 32 Kotthāsas are:

(1) head hair, (2) body hair, (3) nails, (4) teeth, (5) skin, (6) flesh, (7) sinews, (8) bones, (9) marrow, (10) kidneys, (11) heart, (12) liver, (13) membranes, (14) spleen, (15) lungs, (16) stomach, (17) intestines, (18) gorge, (19) faeces (20) brain, (21) bile, (22) phlegm, (23) pus, (24) blood, (25) sweat, (26) solid fat, (27) tears, (28) liquid fat, (29) saliva, (30) mucous, (31) synovial fluid, and (32) urine.

(Thủy Giới) yếu tố nước có số lượng 12 và (Địa Giới) yếu tố đất có số lượng 20, khi kết hợp hai yếu tố này lại thì chúng ta có tổng số là 32 nhóm. Những chi tiết của 32 bộ phận là (1) tóc, (2) lông, (3) móng, (4) răng, (5) da, (6) thịt, (7) gân, (8) xương, (9) tủy, (10) thận, (11) tim, (12) gan, (13) màng nhầy, (14) lá lách, (15) phổi, (16) bao tử, (17) ruột già, (18) ruột non, (19) phần, (20) óc não, (21) mật, (22) đờm, (23) mủ, (24) máu, (25) mồ hôi, (26) mỡ đặc, (27) nước mắt, (28) mỡ lỏng, (29) nước miếng, (30) chất nhầy, (31) chất lỏng hoạt dịch, và (32) nước tiểu.

Since one's body consists of four great elements if you add two more elements, there will be 42 groups (Kotthāsas). There are four kinds of (Tejo) heat element.

1. Santappana Tejo: *is the normal body heat before the feverish temperature is reached.*

2. **Jirana Tejo:** is the aging process of heat that mature a person in to old age. When mangoes cannot ripe readily we have to give heat to ripen the mangoes. So also this Jirana Tejo give heat to persons to become mature and grow into oldage.

3. **Daha Tejo:** is very severe and a person has to cry for help due to unbearable heat when Daha Tejo attacks one's body.

4. **Pàcaka Tejo:** is the heat that help digest the food. If a meditator notes the heat or the cold in one's own body "heat, heat" or "cold, cold" the contemplation of Tejo (fire or heat element) is accomplished.

Từ khi cơ thể của con người gồm có bốn yếu tố đại hiện, nếu bạn thêm vào hai yếu tố nữa thì nó sẽ là 42 nhóm (bộ phận). Có bốn thể loại về (Lửa) yếu tố nhiệt khí.

1. **Hỏa Nhiệt Khí:** là nhiệt độ cơ thể bình thường trước khi đạt đến nhiệt độ của cảm sốt.

2. **Lão Nhiệt Khí:** là quá trình lão hóa nhiệt làm con người tiến tới độ tuổi già nua. Khi những trái xoài không thể chín một cách dễ dàng, chúng ta có thể cung cấp nhiệt độ để làm chín những trái xoài. Cũng như thế, chính Lão Nhiệt Khí này cung cấp nhiệt độ cho con người để được trưởng thành và tiến dần tới độ tuổi lão邁.

3. **Hỏa Hóa Nhiệt Khí:** là rất nghiêm trọng và con người phải bật khóc để có sự cứu giúp với nhiệt độ không thể chịu đựng nổi khi Hỏa Hóa Nhiệt Khí tấn công vào cơ thể của con người.

4. **Tiêu Hóa Nhiệt Khí:** là nhiệt độ giúp tiêu hóa vật thực.

Nếu thiền giả chú niệm vào sự nóng hoặc sự lạnh trong cơ thể của mình "nóng, nóng", hoặc "lạnh, lạnh", là đã thực hiện sự thăm sát về Hỏa Giới (yếu tố lửa hoặc nhiệt khí).

The last one is (Vâyodhātu) motion or wind element. There are six kinds of wind element.

1. **Uddhangama Vayo:** is the wind that moves upwards (like yawning, hiccupping, belching, etc.)

2. **Adhogama Vayo:** is wind that moves downward (it helps pushing excrements urinating, faring etc.)

3. **Kussittha Vayo:** is wind that play havoc inside the stomach, making noises, etc.

4. **Kotthāsaya Vayo:** is wind inside the intestines (it pressures the food in the intestine).

5. **Engànusàri Vayo:** is wind that plays an important part in the movement of legs, hands, opening and closing eyes and so forth.

6. **Assāsapassāsa Vayo:** in breathing and out breathing. How to contemplate the Vâyodhātu, supporting of the body to stay upright is Vâyodhātu. So when meditator notes standing, standing it is noting Vayo(wind element). Rising and falling of the abdomen is wind element, when meditator notes “rising, falling” he is noting Vâyodhātu.

Điều cuối cùng là (Phong Giới) sự lay động hoặc yếu tố gió. Có sáu thể loại về yếu tố gió:

1. **Hướng Thượng Phong:** là gió chuyển hướng lên trên (như ngáp, nấc cục, ợ hơi v.v.).

2. **Hạ Lạc Phong:** là gió chuyển hướng xuống thấp (như thải những chất bài tiết tiêu tiện, xì hơi, v.v.).

3. **Nội Tạng Phong:** là gió chuyển vận tàn phá bên trong bao tử, tạo ra những tiếng động, v.v.

4. **Tràng Y Phong:** là gió ở trong ruột già (nó thúc đẩy vật thực vào trong ruột).

5. **Chuyển Động Phong:** là gió đóng một phần quan trọng trong sự chuyển động chân, tay, đóng và mở mắt, và v.v.

6. **Sổ Túc Phong:** hơi thở vô và ra.

Làm thế nào thẩm sát Phong Giới? Việc hỗ trợ cơ thể cho được thẳng đứng là Phong Giới. Như thế, khi thiền giả chú niệm việc đứng, đứng, đó là sự chú niệm Phong (yếu tố gió). Sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là yếu tố gió, khi thiền giả chú niệm “phồng, xẹp”, là vị ấy đang chú niệm Phong Giới.

When sitting the stiffness occurs at the backside and it is (Vāyo) wind element. Walking, stepping forward is also Vāyodhātu. Pushing towards inclined direction is also Vāyodhātu. When meditator notes all these movements of the limbs, legs, hands and so forth are all (Vāyodhātu) wind or motion element.

Khi Thiền Tọa, sự cứng đờ hiện bày ngay phía sau và đó là (Phong) yếu tố gió. Thiền Hành, bước tới trước cũng là Phong Giới. Thúc đẩy nghiêng về phía trước cũng là Phong Giới. Khi thiền giả chú niệm tất cả những chuyển động về chân tay, đôi chân, cánh tay và v.v. tất cả những việc đó là (Phong Giới) yếu tố gió hoặc yếu tố lay động.

The grand total is 42 items (Kotthāsas). The detail counting will be Pathavīdhātu is 20, Āpōdhātu is 12, Tejodhātu is 4 and Vāyodhātu is 6 making the total 42. Buddha further explained, if the butcher or his assistant killed a bull and placed it at the crossroad, everybody regarded this as a carcass of a bull. But when the butcher dissected the meat into small bundles weighing one viss each the people will see these meat as beef.

Tổng cộng là 42 khoản mục (Bộ Phận). Việc đếm chi tiết thì Địa Giới sẽ là 20, Thủy Giới là 12, Hỏa Giới là 4 và Phong Giới là 6, làm cho tổng số là 42. Đức Phật đã giải thích thêm, nếu người đồ tể hoặc người phụ giúp của ông ta đã giết một con bò và đặt tại ngã tư đường, mọi người đều coi đây như là xác của một con bò. Tuy nhiên, khi người đồ tể mổ xẻ thịt ra thành những mảnh nhỏ có trọng lượng một viss, mọi người sẽ thấy những thịt này là thịt bò.

So also the Khandhà aggregates of one's own body is regarded as my body, my possession and so forth. But when it is divided into four different elements of earth element, water element, heat element and wind element, there is no such thing as self, ego, atta or personality to be attached to the group of 42 items (Kotthāsas). By such realisation one cannot and will not cling to ego – entity, ego belief and his Sakkāya Ditthi is entirely abandoned and such kind of a meditator will strive towards the attainment of Magga Nāna and Phala Nāna and thus realise Nibbāna.

Cũng như thế, tập hợp lại những Uẩn của chính cơ thể mình, thì được xem như là cơ thể của tôi, sở hữu của tôi, v.v. Tuy nhiên khi phân chia ra làm bốn yếu tố khác nhau của yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió, thì quả thật chẳng phải là một Tự Ngã, Thực Ngã, Hữu Ngã hoặc Bản Ngã, chỉ được kết thành một nhóm của 42 khoản mục (Bộ Phận). Do việc thực hiện như thế, người ta sẽ không thể nào bám giữ lấy một Thực Ngã, một Bản Ngã và Thân Kiến về mình được hoàn toàn buông bỏ, và hạng thiên giả như thế sẽ nỗ lực hướng tới sự thành đạt Tuệ Đạo và Quả, và do vậy chứng tri Níp Bàn.

Therefore our meditators here should contemplate on Pathaviđhātu (the solid or earth element), Āpodhātu (the liquid or water element), Tejodhātu (heat or fire element) and Vāyodhātu (motion or wind element), the four great elements which form into a group of aggregates called Khandhā.

Do đó, những thiền giả của chúng ta nên thẩm sát vào Địa Giới (chất cứng hoặc yếu tố đất), Thủy Giới (chất lỏng hoặc yếu tố nước), Hỏa Giới (chất nóng hoặc yếu tố lửa) và Phong Giới (sự chuyển động hoặc yếu tố gió), cả bốn yếu tố đại diện khi tập hợp lại vào một nhóm được gọi là Uẩn.

By contemplating thus may our meditators realise that human bodies are after all groups of four great elements but no such ego – entity or personality belief to be relied on. By persistent noting of these four elements and realising the true nature of one's own body, may all our meditators attain Nibbāna, the end of all suffering in the shortest possible time.

Qua sự thẩm sát như thế, mong rằng những thiền giả của chúng ta nhận thức được rằng những xác thân con người, rốt cuộc rồi, chỉ là những nhóm của bốn yếu tố đại diện, nó chẳng phải là một Thực Ngã hoặc niềm tin vào Bản Ngã mà có thể nương tựa vào. Với sự kiên trì chú niệm vào bốn yếu tố này và liễu tri tính chất trung thực của chính cơ thể mình, mong rằng tất cả những thiền giả của chúng ta chứng đắc Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trong một thời gian có thể ngắn nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THOSE WHO CAN DIFFERENTIATIVE
“CAUSE AND EFFECT”
IS A CÙLA SOTAPANNA

**NHỮNG HÀNH GIẢ NÀO CÓ THỂ
PHÂN BIỆT
“NHÂN VÀ QUẢ” LÀ MỘT TIỂU THẤT
LAI**

The name of today's Dhamma Talk is those who can differentiate "Cause and Effect" is a Cùla Sotàpanna, Cùla meaning "small", so I interpret as junior Sotàpanna. It means not a full – fledged Sotàpanna yet. A meditator after a certain time of practice came to know that there is only Nàma and Rùpa but no self, no ego – entity, no man, no woman. After that stage, a meditator will come to know "Cause and Effect". Paccaya Pariggaha Nàna, the knowledge that distinguishes between cause and effect.

Tên của Pháp Thoại hôm nay là “những hành giả nào có thể phân biệt “nhân và quả” là một Tiểu Thất Lai”. **Cùla** có ý nghĩa “nhỏ”, như thế Tôi dịch là “tiểu Thất Lai”. Nó có ý nghĩa vẫn chưa là bậc Thất Lai trọn vẹn. Thiền giả, quả thật vậy sau một thời gian tu tập, đi đến liễu tri rằng chỉ là Danh và Sắc, mà chẳng phải Tự Ngã, chẳng phải Thực Ngã, chẳng phải người nam, chẳng là người nữ. Sau giai đoạn đó, thiền giả sẽ tiến tới liễu tri “Nhân và Quả”. Tuệ Thủ Chấp Duyên Sinh, tuệ liễu tri về sự phân biệt giữa nhân và quả.

Until Cause and Effect theory is digested a clear vision, a proper perspective on the cycle of life is not possible. Some have belief there is a soul which never perishes but transfer to another body – another existence. Living beings after discarding the old body, transfer into a new body and believes that the human soul is a permanent entity. Such a belief is called “Sassata Ditthi” Eternity belief – the belief in the existence of a persisting Ego – entity, Soul or Personality, existing independently of those physical and mental processes that constitute life and continuing even after death.

Cho đến khi nguyên lý Nhân và Quả đã được nhìn thấy một cách thấu hiểu rõ ràng thì một bối cảnh thích hợp trong Thế Luân không còn tồn tại. Một vài người có niềm tin rằng linh hồn không bao giờ bị hoại diệt, nó chỉ chuyển đổi sang một cơ thể khác – một kiếp sống khác. Chúng sanh sau khi loại bỏ xác thân cũ, chuyển sang một xác thân mới và có niềm tin rằng linh hồn của con người là một thực thể thường hằng. Niềm tin như thế được gọi là “Thường Kiến” niềm tin vào thường hằng – niềm tin vào sự hiện hữu của một Thực Ngã, linh hồn hoặc Bản Ngã hiện hữu độc lập với những diễn biến của những tâm sinh lý, tạo thành kiếp sống và luôn mãi tiếp tục thường hằng sau khi chết.

On the other hand, there are people who believe in “Uccheda Ditthi” Annihilation belief – the belief in the existence of an Ego – entity or Personality as being, more or less identical with those physical and mental processes, and which therefore at the dissolution at death, will come to be annihilated.

Về mặt khác, có nhiều người tin vào “Đoạn Kiến” niềm tin vào sự hoại diệt hoàn toàn – niềm tin vào sự hiện hữu của một Thực Ngã hoặc Bản Ngã như thể chúng sanh, cho dù nhiều hơn hoặc ít hơn, cũng giống nhau với những diễn biến về tâm sinh lý, và như thế vào lúc của sự tan rã, vào lúc của sự tử vong, sẽ đi đến hoại diệt hoàn toàn.

Some belief sentient beings are created by God. We are here not to criticize, not to give judgment which belief is right or wrong. Here we want to expound Buddha’s doctrine. According to Buddha in the samsaric existence beings arise as effects of resultant causes. In the doctrine of Paticca-samuppada or Dependent Origination is expounded thus – Avijjā paccaya Sankhārā. Through

ignorance (Avijjā) there arises Sankhārā (effort or Kamma formation).

Một vài người có niềm tin là Thượng Đế đã tạo ra chúng sanh. Tại đây, chúng ta chẳng phải chỉ trích, chẳng phải nêu lên lời phán quyết rằng niềm tin đó là đúng hay sai. Tại đây, chúng ta chỉ muốn trình bày chi tiết những giáo lý của Đức Phật. Nương theo Đức Phật, chúng sanh khởi thủy hiện hữu trong vòng luân hồi là do ảnh hưởng bởi tác động những nhân tố. Trong giáo lý của Liên Quan Tương Sinh hoặc Tùy Thuộc Nguyên Nhân đã có giải thích cặn kẽ như sau – Vô Minh Duyên Hành. Xuyên qua sự bất liễu tri (Vô Minh) chính nơi đó bắt nguồn ra Hành (sự nỗ lực hoặc Nghiệp Báo).

Sankhārā paccayā Vinnānam: *through the Kamma formation (in the past life) is conditioned Consciousness (in the present life).*

Hành Duyên Thức: xuyên qua Nghiệp Báo (trong kiếp sống quá khứ) đã tạo điều kiện cho sự nhận thức (trong kiếp sống hiện tại).

Vinnāna paccayā Nāma Rūpam: *through consciousness are conditioned the Mental and Physical Phenomena (Nāma – Rūpa) i.e. that which makes up our so – called individual existences.*

Thức Duyên Danh Sắc: xuyên qua sự nhận thức đã tạo điều kiện cho hiện tượng tinh thần và thể xác (Danh – Sắc) có ý nghĩa chính việc đó hình thành cái gọi là những hiện hữu cá nhân.

Nāma Rūpa paccayā Salāyatanaṃ: *through the mental and physical phenomena are conditioned the six bases: i.e. the five physical sense – organs, and consciousness as the sixth.*

Danh Sắc Duyên Lục Xứ: xuyên qua hiện tượng tinh thần và thể xác đã tạo điều kiện sáu trú xứ: có nghĩa là năm giác quan thuộc thể chất và ý thức là sáu.

Salàyatana paccayà Phasso: *through the six bases is conditioned the (sensorial mental) impression (contact).*

Lục Xứ Duyên Xúc: xuyên qua sáu trú xứ tạo điều kiện (cảm xúc tinh thần) sự cảm xúc (xúc chạm).

Phassa paccayà Vedanà: *through the impression is conditioned feeling.*

Xúc Duyên Thọ: xuyên qua sự cảm xúc tạo điều kiện cảm thọ.

Vedanà paccayà Tanhà: *through feeling is conditioned craving.*

Thọ Duyên Ái: xuyên qua sự cảm thọ tạo điều kiện luyến ái.

Tanhà paccayà Upàdānam: *through craving is conditioned clinging.*

Ái Duyên Thủ: xuyên qua sự luyến ái tạo điều kiện sự bám giữ lấy.

Upàdāna paccayà Bhavo: *through clinging is conditioned the process of Becoming, “consisting in the active and the passive life process i.e. the rebirth – producing Kamma process (Kamma Bhava) and as its result, the rebirth process (Upapatti Bhava).*

Thủ Duyên Hữu: xuyên qua sự bám giữ lấy tạo điều kiện tiến trình của sự Trở Thành, bao gồm tiến trình tích cực và tiêu cực trong đời sống, có ý nghĩa là sự tái tục – được sản sinh bởi tiến trình Nghiệp (Nghiệp Hữu) và kết quả của nó, tiến trình sự tái tục (Tái Tục Hữu).

Bhava paccayà Jàti: *through the (rebirth producing Kamma) Process of Becoming is conditioned rebirth.*

Hữu Duyên Sanh: xuyên qua (sự tái tục được sản sinh bởi Nghiệp) tiến trình của sự Trở Thành tạo điều kiện sự tái tục.

Jàti paccayà Jaràmaranam etc: *through Rebirth are conditioned old age, death (sorrow, lamentation, grief and despair). Thus arises this whole mass of suffering again in the future.*

Sanh Duyên Lão Tử v.v: xuyên qua sự Tái Tục tạo điều kiện lão mai, tử vong (ưu não, khóc than, sầu khổ và tuyệt vọng). Như thế một khối lớn của sự đau khổ này lại khởi sanh lần nữa trong tương lai.

This is how the doctrine of Dependent Origination is to be understood. The second definition of cause and effect is an account of Kammic effect. Please have a look at the persons through they are all human beings why are they not exactly alike, only the protruding head and shoulders are alike.

Tại đây làm thế nào giáo lý về Tùy Thuộc Nguyên Nhân phải được liễu tri. Định nghĩa thứ hai về Nhân và Quả là một sự giải thích về Nghiệp Quả. Xin hãy có một cái nhìn vào những người ở giữa tất cả mọi người mà tại sao họ lại không hoàn toàn giống nhau, chỉ có việc nhô ra ở đầu và hai vai là giống nhau.

Regarding this unsimilarities among human beings, in one Sutta – A young man by the name of Subha put forward a question to Buddha: “Venerable Sir, some people have long life, some short life, some are sickly, some are healthy, some are pretty, some ugly some people have plenty of friends and servants, some have none, some are

wealthy, some poor, some are of noble birth, some of low – class, some learned some illiterate. Will the Venerable Sir explain the causes? Buddha wanted to test Subha young man and answered in brief “the unsimilarities are due to Karmic effects”.

Về việc bất tương xứng ở giữa nhân loại đây, trong bài kinh – một thanh niên có tên gọi Subha nêu lên một câu hỏi với Đức Phật “Kính bạch Ngài, có một vài người được trường thọ, một vài lại đoản thọ; một vài người bệnh hoạn, một vài lại khỏe mạnh; một vài người xinh đẹp, một vài lại xấu xa; một vài người có đầy đủ bạn bè và người phục vụ, một vài lại chẳng có một ai; một vài người giàu có, một vài lại nghèo khổ; một vài người sinh ra ở giai cấp thượng lưu, một vài lại ở giai cấp hạ liệt; một vài người có học vấn, một vài lại thất học. Kính xin Ngài giải thích những nguyên nhân?”. Đức Phật muốn thử nghiệm thanh niên Subha và đã trả lời ngắn gọn “sự bất tương xứng là do bởi những Nghiệp Quả”.

Young man Subha requested the Buddha to explain in detail as he could not understand the brief answer. Buddha expounded “Young man Subha, the longevity of life depends on their previous actions, those who indulge in killing others were short lived, those who refrain from killing enjoyed longevity of life. The killing is the cause and short life is the effect. Refraining from killing is the cause and longevity of life is the effect.

Thanh niên Subha đã thỉnh cầu Đức Phật giảng giải thêm chi tiết vì anh ta đã bất liễu tri với câu trả lời ngắn gọn. Đức Phật giảng giải chi tiết “Này thanh niên Subha, một đời sống trường thọ tùy thuộc vào những hành động trước đó của họ, với những ai dễ duôi trong việc sát sanh mạng khác thì sẽ bị đoản thọ, với những ai tự kiềm chế

trong việc sát mạng thì được hưởng một đời sống trường thọ. Việc sát mạng là nhân và đoản thọ là quả. Tự kèm chế trong việc sát mạng là nhân và một đời sống trường thọ là quả.

Those who indulge in cruelties on others with all kinds of weapons are poor in health. Those who were kind to others enjoyed good health. Young man Subha, there are some who were easily aroused to anger and when in anger their appearance were cruel and ugly and used abusive language on others and due to their unwholesome deeds and speech such kind of persons were born to (Apàya) nether worlds even if they are born to human world they have ugly appearances.

Với những ai dễ dôi trong những hành động tàn ác vào những chúng sanh khác với đủ loại vũ khí thì có sức khỏe yếu kém. Với những ai có tâm từ ái với những chúng sanh khác thì được hưởng sức khỏe tốt. Này thanh niên Subha, với những ai dễ bị kích động trong việc sân hận và trong khi sân thì ngoại hình của họ trông độc ác và xấu xí, và dùng những ngôn từ thóa mạ vào những người khác, và họ tạo tác những Ngũ và Thân Bất Thiện Hạnh, thể loại những người như thế sẽ tái tục vào những cõi giới ty liệt (Khổ Thú), nếu họ tục sinh vào cõi Nhân Loại thì họ có ngoại hình xấu xa.

Those who were kind and patient have handsome appearances. Patience and kindness is the cause and the handsome appearance is the effect. Some were jealous of other people, they envy other persons success and prosperity, such kind of persons have no friends and assistants. Some persons are happy and generate Mudita (sympathetic joy) for other persons success and prosperity

and such kind of persons have plenty of friends and assistants.

Với những ai có Tâm Từ Ái và kiên nhẫn thì có ngoại hình xinh đẹp. Tính kiên nhẫn và Tâm Từ Ái là nhân và ngoại hình xinh đẹp là quả. Một vài người đố kỵ với người khác, họ ganh tỵ về sự thành công và sự thịnh vượng của người khác, thể loại những người như thế không có bạn hữu và những người phục vụ. Một vài người hoan hỷ và phát sinh lòng Bi Mẫn (niềm thiện cảm) đến sự thành công và thịnh vượng của những người khác, và thể loại những người như thế có đầy đủ bạn hữu và những người phục vụ.

Having Mudita (sympathetic joy) is the cause and having plenty of friends and assistants is the effect. Being jealous and envious is the cause and having no friends and assistants is the effect. Persons who were generous and gave Dāna to other needy persons are successful and wealthy. Some persons were miserly and never gave Dāna to other persons, such kind of persons are poor.

Có lòng Bi Mẫn (niềm thiện cảm) là nhân và có đầy đủ những bạn hữu và những người phục vụ là quả. Có lòng đố kỵ và ganh tỵ là nhân và không có bạn hữu và những người phục vụ là quả. Với những người có tâm rộng lượng và ban bố xả thí đến những người nghèo khổ khác thì được thành công và giàu có. Một vài người có lòng bòn xén và chẳng bao giờ ban bố xả thí đến những người khác, thể loại những người như thế thì nghèo khổ.

Buddha continued “Young man Subha, some persons did not want to learn and they did not impart their knowledge to others and such kind of persons became illiterate as a result. Some persons try to learn and they willing impart the knowledge to others and such kind of

*persons are intelligent and learned. These are **Kamma – Samudaya**, Kammic cause and effect. Meditators should know about **Khanika Samudaya**. It denotes ever changing cause and effects.*

Đức Phật tiếp tục “Này thanh niên Subha, một vài người chẳng mong cầu việc học hỏi và họ chẳng phổ biến kiến thức đến những người khác, và với kết quả thể loại những người như thế là trở thành thất học. Một vài người nỗ lực học hỏi và họ sẵn lòng phổ biến kiến thức đến những người khác, và thể loại những người như thế thì thông minh và có học thức. Đó là **Tập Thành Nghiệp**, Nghiệp Báo Nhân và Quả. Những thiền giả nên liễu tri về **Sát Na Tập Thành**. Nó biểu thị việc luôn chuyển đổi của nhân và quả.

When our meditators make a detail study of their present meditation practice they will find everything has cause and effect. In the walking meditation, intention to step is cause and stepping is effect and the stepping is cause and noting of the step is effect. The same analogy applies in lifting, moving and dropping of the log. Intention to lift is cause, lifting is the effect and lifting is the cause and noting of lifting is the effect.

Khi những thiền giả của chúng ta thực hiện một sự nghiên cứu cặn kẽ vào việc tu tập thiền định của họ ngay hiện tại, họ sẽ tìm thấy mọi thứ đều có nhân và quả. Trong việc Thiền Hành, tác ý muốn đỡ là nhân và việc bước đi là quả; khi việc bước đi là nhân và việc chú niệm vào bước đi là quả. Áp dụng tương tự vào việc đỡ bước, duỗi chân và hạ xuống khúc gối. Tác ý để đỡ là nhân, việc đỡ là quả; và việc đỡ là nhân và việc chú niệm vào việc đỡ là quả.

When noting rising and falling of the abdomen, breathing in is the cause, the rising of the abdomen is the

effect, the rising of the abdomen is cause and the noting of the rising is the effect. In the falling process, intention to breath – out is the cause, the falling of the abdomen is effect, next, the falling of the abdomen is cause and noting the falling of the abdomen is effect. When seeing an object a meditator may think seeing is I, it is not so, but the cause and effect process is working.

Khi chú niệm sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, hơi thở vào là nhân, sự phồng lên của bụng là quả, sự phồng lên của bụng là nhân và sự chú niệm vào sự phồng lên là quả. Trong diễn biến của sự xẹp xuống, tác ý của hơi thở ra là nhân, sự xẹp xuống của bụng là quả, kế tiếp, sự xẹp xuống của bụng là nhân và sự chú niệm vào sự xẹp xuống của bụng là quả. Khi nhìn một cảnh Sắc, thiền giả có thể nghĩ việc thấy là Tôi, quả thật không phải vậy, đó chỉ là sự diễn biến nhân và quả đang vận hành.

When noting sight, there should be (1) good eye sight, (2) presence of light, (3) presence of seeing object (4) presence of consciousness. These four elements are the cause and seeing is the effect. Next, seeing is the cause and noting of seeing is the effect. When noting hearing, there must be (1) good ear, (2) presence of sound, (3) absence of obstacles between sound and ear, (4) presence of consciousness. These four elements are the cause and hearing is the effect, next hearing is cause and noting of hearing is the effect.

Khi chú niệm việc thấy, cần phải có (1) thần kinh nhãn (nhãn thanh triệt), (2) ánh sáng hiện hữu, (3) cảnh sắc hiện hữu, (4) ý thức hiện hữu. Bốn yếu tố này là nhân và việc thấy là quả. Kế tiếp, việc thấy là nhân và việc chú niệm vào việc thấy là quả. Khi chú niệm việc nghe, cần phải có (1) thần kinh nhĩ (nhĩ thanh triệt), (2) âm thanh hiện

hữu, (3) không có vật cản ngăn giữa âm thanh và lỗ tai, (4) ý thức hiện hữu. Bốn yếu tố này là nhân và việc nghe là quả, kế tiếp, việc nghe là nhân và việc chú niệm vào việc nghe là quả.

When noting eating, there must be (1) good tongue, (2) some taste (whether hot, sweet or salty), (3) presence of fluid, (4) presence of consciousness. These four elements are the cause and the discovery of taste is the effect. Next discovery of taste is the cause, noting the taste is the effect. When noting the sensation, there must be (1) body consciousness – sensitive material qualities of body (note if the body consciousness is marred it has no sensations, end of finger nails, defective or dead skin have also no sensations), (2) presence of object, (3) presence of actual touching, (4) presence of sensations consciousness.

Khi chú niệm việc ăn, cần phải có (1) thân kinh thiết, (2) một vài cảm vị (bất luận nóng, ngọt hoặc mặn), (3) lưu chất (nước miếng) hiện hữu, (4) ý thức hiện hữu. Bốn yếu tố này là nhân và sự phát hiện ra cảm vị là quả. Kế tiếp, sự phát hiện ra cảm vị là nhân, việc chú niệm là quả. Khi chú niệm sự cảm xúc, cần phải có (1) phẩm chất ý thức nhậy cảm của cơ thể (ghi chú: nếu phần ý thức cơ thể bị hư hoại thì nó không có cảm xúc, cho tới cuối móng tay, khiếm khuyết hoặc da chết cũng không có cảm giác), (2) đối tượng xúc hiện hữu, (3) cảm xúc hiện hữu, (4) ý thức cảm xúc hiện hữu.

These four elements are the cause and touching sensation is the effect. Next touching sensation is the cause and the noting is the effect. When noting the smell, there must be (1) presence of good nose, (2) presence of smell, (3) smell bearing wind, (4) presence of consciousness.

These four factors are the cause and the smell is the effect, next the smell is the cause, the noting is the effect.

Bốn yếu tố này là nhân và sự cảm xúc là quả. Kế tiếp, sự cảm xúc là nhân và sự chú niệm là quả. Khi chú niệm ngửi mùi, cần phải có (1) thần kinh tử, (2) mùi hơi hiện hữu, (3) gió mang mùi hơi đi, (4) ý thức hiện hữu. Bốn yếu tố này là nhân và sự ngửi mùi là quả, kế tiếp, việc ngửi mùi là nhân và việc chú niệm là quả.

Therefore, seeing, hearing, smelling, eating, touching are all cause and noting of them are the effects. By their own experience, the meditator came to know, that the effect arise out of the causes. The effect do not appear without causes and if there is no cause there can be no effect. Sentient beings also appear with causes. Whatever actions done by sentient beings with sensual desire is transformed into Kammic effects. These are causes for a cycle of samsaric effects.

Do đó, tất cả việc thấy, việc nghe, việc ngửi, việc ăn, việc đụng là nhân và việc chú niệm vào những việc đó là quả. Qua kinh nghiệm của bản thân, thiền giả đi tới liễu tri rằng quả khởi thủy bởi do nhân. Quả không hiện bày ngoài yếu tố nhân và nếu không có nhân thì quả sẽ không có. Hữu tình chúng sanh hiện bày cũng bởi do nhân. Với lòng dục vọng mà hữu tình chúng sanh đã tạo tác ra bất luận những hành động nào, sẽ được chuyển động thành những Nghiệp Quả. Đây là những nguyên nhân cho quả báo của vòng luân hồi.

These causes and effects will repeat by itself until process can be terminated by Arahatta Magga. When Kammic causes exist the effect is becoming of Nàma-Rùpa. Therefore these factors causes rebirth, shaping the destiny

of beings. In the scriptures, it is described thus– when sounds are made into the forest the echo comes back. Sound made from this side is cause and coming back echo sound is the effect. If a person look into the mirror, he can see his own image, person is the cause and image is the effect. The same with rubber stamp example. After applying ink from ink pad on rubber stamp and stamp it on paper there is the marking on the paper. Rubber stamp is the cause and marking is effect.

Những nhân và quả này sẽ lặp đi lặp lại bởi tự chính nó cho đến khi sự diễn biến có thể được chấm dứt do bởi Đạo Vô Sinh. Khi nhân tố Nghiệp Báo hiện hữu thì quả trở thành Danh – Sắc. Do đó, những yếu tố này gây ra sự tái sinh, hình thành vận mệnh của chúng sanh. Trong giáo điển, nó được diễn tả như sau – khi thực hiện những âm thanh trong rừng già, âm thanh vang dội lại. Âm thanh được thực hiện tại chỗ này là nhân và âm thanh vang dội lại là quả. Nếu một người ngắm nhìn trong gương, vị ấy sẽ nhìn thấy hình ảnh của mình, người là nhân và hình ảnh là quả. Thí dụ tương tự với con dấu. Sau khi dùng con dấu cho vào trong hộp mực và đóng dấu trên tờ giấy, đó là tạo một dấu hiệu trên tờ giấy. Con dấu là nhân và dấu hiệu là quả.

The next example is– fire in the candle. If the second candle is lighted from the first candle, there are two lighted candles, but the first candle is the cause and the second candle is the effect. As mentioned above the becoming of Nàma-Rùpa of sentient beings is the effect, the rebirth – producing Karma is the cause. By this profound Dhamma, we realise the conditionality and dependent nature of that uninterrupted flux of manifold physical and mental phenomena of existence.

Ví dụ kế tiếp là– ngọn lửa trên cây nến. Nếu ngọn nến thứ hai được thắp sáng từ ngọn nến thứ nhất, là có hai ngọn nến cháy sáng, tuy nhiên ngọn nến thứ nhất là nhân và ngọn nến thứ hai là quả. Như đã đề cập đến ở phần trên, sự Trở Thành của Danh Sắc của chúng sanh là quả, sự tái tục do Nghiệp sản sinh ra là nhân. Qua bài Pháp thâm thâm này, chúng ta nhận thức được tính chất Điều Kiện và Tùy Thuộc của sự thay đổi liên tục không ngừng ở hiện tượng tinh thần và thể xác đa dạng của kiếp sống.

There is no such thing as the existence of a persisting ego–entity, soul or personality existing independently of these physical and mental processes that constitute life, called Man or Animal etc. There is no Creator of sentient beings. Through the rebirth– producing Karma process of Becoming, arises as Nàma-Rùpa. Through good Karma formations in the past life, the resultant good present life is formed, but the bad Karma formations in the past life will be the cause of present bad life.

Quả thực chẳng có chi là sự hiện hữu của một thực ngã, linh hồn hoặc Bản Ngã hiện hữu độc lập với những diễn biến của những tâm sinh lý, tạo thành kiếp sống, được gọi là Người hoặc Súc Sanh, v.v.. Chẳng có Đấng Tạo Hóa của chúng sanh. Xuyên qua sự tái tục – sản sinh do bởi Nghiệp, diễn biến của sự Trở Thành, khởi thủy chỉ là Danh – Sắc. Xuyên qua Thiện Báo Nghiệp trong kiếp quá khứ, quả an vui được hình thành ngay kiếp sống hiện tại. Tuy nhiên, với Bất Thiện Báo Nghiệp trong kiếp quá khứ sẽ là nhân của kiếp sống hiện tại khổ đau.

The doctrine of Cause and Effect can now be understood properly. Therefore a person who understands
Những Pháp Thoại của Ngài Đại Trưởng Lão Jatila 283

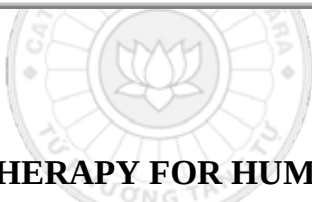
this Cause and Effect Dhamma by his own experience through the practical meditation can be called Cùla Sotàpanna (a junior Sotàpanna). When such a clear view has been realized there can be no way of having rebirth in the lower worlds (Apàya world).

Bây giờ, giáo lý về Nhân và Quả có thể được liễu tri một cách đúng đắn. Do đó, một người khi đã liễu tri Pháp Nhân và Quả qua bởi kinh nghiệm của mình xuyên qua việc tu tập thiền định thì có thể được gọi là Tiểu Thất Lai (một Tiểu Tu Đà Hườn). Như thế, một khi đã chứng tri được cái nhìn trong sáng thì không thể nào có con đường tái tục vào những cõi giới ty liệt (Những Khổ Thú).

Therefore, Sayàdaw would like to end today's talk by wishing "May all our meditators here, having acquired the knowledge that distinguishes between Cause and Effect achieve progress stage by stage until they realise Nibbàna, the end of all sufferings in the easiest way in the shortest possible time.

Do đó, Trưởng Lão muốn chấm dứt Pháp Thoại hôm nay với lời cầu chúc "Mong rằng những thiền giả của chúng ta tại đây, thấu triệt được kiến thức phân biệt giữa Nhân và Quả, thành đạt sự tiến tu qua từng giai đoạn, mãi cho đến chứng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trên con đường thuận lợi nhất trong một thời gian có thể ngắn nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



DHAMMA THERAPY FOR HUMAN ILLNESS GIÁO PHÁP TRỊ LIỆU CHO BỆNH NHÂN

Today, I am going to deliver a talk entitled “Dhamma therapy for human illness”. Some of the human afflictions have been reported to get cured or relieved by administering the “Dhamma therapy”. This talk is given with the hope of elucidating the Dhamma therapy for certain disorders.

Hôm nay, Tôi đang truyền tải một Pháp Thoại có tựa đề “Giáo Pháp trị liệu cho bệnh nhân”. Một vài sự phiền não của con người đã được báo cáo là được chữa khỏi hoặc giảm bớt căng thẳng do bởi sự trợ cấp của “Giáo Những Pháp Thoại của Ngài Đại Trưởng Lão Jatila 285

Pháp trị liệu”. Pháp Thoại này được đưa ra với hy vọng làm sáng tỏ về Giáo Pháp trị liệu cho một vài sự rối loạn.

There are innumerable diseases afflicting this human world. It is said in the olden days that there are 96 major groups of diseases, out of which, 32 are phlegm related diseases, 32 are bile related diseases and 32 are related to wind element. Nowadays the modern scientific discoveries have added to the list the incalculable number of abominable diseases like AIDS, Malignant diseases etc.

Có vô số bệnh tật đang gây ra bao phiền não trong thế gian này. Nó đã được nói đến trong những ngày xa xưa rằng có tới 96 nhóm lớn của bệnh tật, trong số đó, có 32 căn bệnh liên quan về đờm, 32 căn bệnh liên quan về mật và 32 căn bệnh liên quan đến yếu tố gió. Ngày nay, những khám phá khoa học hiện đại đã thêm vào danh sách một số lượng không thể đếm được của những căn bệnh kinh tởm như là AIDS, những căn bệnh ác tính, v.v.

The combat such disorders, a correspondingly varied number of both scientific and indigenous medicaments are flourishing in the market. But, unfortunately no single product has been proved to be ideally effective in any affection. That is why the Lord Buddha has admonished thus: “Bhikkhus, disciple sons and daughters, there is no medicine that is effective like Dhamma medicine. So take the Dhamma therapy by diligently practising it”. Surely, the Dhamma medicine is curative not only of the physical ailments, but also those disorders caused by mental defilements or Kilesas. By practising the Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or insight meditation both the physical and mental sufferings can be eradicated.

Quả là một cuộc chiến hỗn loạn, một số lượng sai biệt một cách tương ứng đưa nhau nở ra trên thị trường của cả hai lãnh vực, khoa học và những y dược bản xứ. Nhưng tiếc thay, không có một sản phẩm nào đã chứng minh có hiệu quả một cách lý tưởng trong bất cứ một thiện chí nào. Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn có lời khuyên cáo như sau: “Này Chư Tỳ Khuru, nam nữ đệ tử, không có một loại thuốc nào mà có hiệu quả như là Pháp Dược. Như thế, dùng Giáo Pháp trị liệu qua sự nỗ lực tu tập”. Quả thật vậy, Pháp Dược đã chữa trị không những chỉ là những ốm đau thuộc thể xác mà luôn cả những rối loạn gây ra do bởi những uế trước hoặc phiền não thuộc tinh thần. Với sự tu tập Thiền Quán Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác, cả hai sự khổ đau thuộc tinh thần và thể xác có thể được diệt trừ.

All human sufferings can be summarized as physical suffering and mental suffering. To be free from such sufferings, we should take Dhamma Therapy. Just for an example, when one is walking one should make heedful noting as left step, right step or lifting (of the foot), dropping (of the foot), or lifting, dropping. At the end of the walk note standing, standing. Then turning, turning, etc. When sitting, one should make note of the rising and falling of the abdomen or all the phenomena occurring at the six sense doors as seeing, hearing, smelling, tasting, sensations like aches and pains and also thoughts or the wandering mind. That briefly is the Dhamma Therapy.

Tất cả những đau khổ của nhân loại có thể được tóm tắt là khổ thân và khổ tâm. Nhằm thoát khỏi những khổ đau này, chúng ta nên dùng Giáo Pháp trị liệu. Nào cho một ví dụ, khi ta đang đi thì ta phải lưu tâm chú niệm vào trái bước, phải bước hoặc việc đỡ lên (bàn chân), việc hạ xuống (bàn chân), hoặc đỡ lên, hạ xuống. Vào cuối của

đường đi bộ, chú niệm đứng à, đứng à. Thế rồi xoay à, xoay à, v.v. Khi ngồi xuống, ta nên chú niệm vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, hoặc tất cả hiện tượng đang hiện bày ngay sáu cửa giác quan, như là việc thấy, việc nghe, việc nếm, việc đụng, sự cảm xúc như là những đau nhức và luôn cả những nghĩ suy hoặc sự phóng tâm. Điều đó, một cách ngắn gọn là Giáo Pháp trị liệu.

The Lord Buddha, on some occasions treated his disciples by administering the Dhamma Therapy. Once, the two Mahàtheras, Venerable MahàKassapa and Venerable Moggallàna fell ill and the Lord Buddha went to their bedside and recited the Bojjhanga Sutta – the seven factors of enlightenment. Mindfulness (Sati Bojjhanga), Investigation of the Law (Dhamma Vicaya), Energy (Viriya), Rapture (Piti), Tranquility (Passaddhi), Concentration (Samàdhi), Equanimity (Upekkhà), because they lead to enlightenment, therefore they are called factors of Enlightenment.

Trong một vài trường hợp, Đức Thế Tôn đã điều trị những đệ tử của Ngài qua việc trợ cấp Giáo Pháp trị liệu. Một thuở, hai vị Đại Trưởng Lão, Trưởng Lão MahàKassapa và Trưởng Lão Moggallàna ngã bệnh và Đức Thế Tôn đã đi đến bên cạnh giường của các vị này và đã tụng tụng bài kinh Giác Chi – bảy yếu tố của sự giác ngộ. Chánh Niệm (Niệm Giác Chi), Nghiên cứu về Luật Pháp (Trạch Pháp), Năng Lượng (Tấn), Sự Sung Sướng (Phi Lạc), Sự Tĩnh Lặng (Khinh An), Sự Tập Trung (Định), Sự Bình Thân (Xã), vì lẽ chúng đưa đến sự giác ngộ, do đó chúng được gọi là những yếu tố của sự Giác Ngộ.

While heedfully listening to the Lord Buddha's recitation of Bojjhanga phenomenas invigorating all the

seven factors of enlightenment (Bojjhanga), thereby enabling them to convalesce from their illnesses.

Trong khi chú tâm lắng nghe Đức Thế Tôn trùng tụng tất cả những bảy yếu tố của sự giác ngộ để tăng cường sinh lực (Giác Chi), và như thế đã trợ giúp cho các Ngài phục hồi sức lực, thoát khỏi những bệnh tật.

In another time, the Lord Buddha himself was laid up in bed with some illness and the Venerable Cunda Thera was asked to recite the Bojjhanga Sutta. The Lord Buddha also completely recovered from that illness after mindfully listening and vitalizing all the seven factors of Enlightenment (Bojjhanga).

Trong một lần khác, chính Đức Thế Tôn đã nằm dài trên giường với một vài chứng bệnh và Trưởng Lão Cunda đã được yêu cầu trùng tụng bài kinh Giác Chi. Sau khi chú tâm lắng nghe với tất cả bảy yếu tố của sự Giác Ngộ tiếp truyền sinh lực, Đức Thế Tôn cũng vượt khỏi bệnh đau và được phục hồi một cách hoàn hảo.

Here, three reasons can be given for the cure of diseases by listening to the Bojjhanga Sutta:

7. *The suffering due to illnesses is the resultant affect of past unwholesome deeds and that is replaced by the good deeds of listening to the Dhamma. The same mechanism as in reestablishing the continuous flow of the water in the suction pump supply pipe by expelling the entrapped blocking air by filling the pipe with some water from outside.*

8. *The Lord Buddha's Dhamma is well expounded in the beginning, in the middle and in the end. It has the noble virtue of immediate personal benefit for those who practise Dhamma. To cite as an example, we had one*

meditator by the name U Thein Mg, who was given a life expectancy of one month for his disease by local physicians, but lived an extended years of life by practising Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or insight meditation.

9. The meditator who earnestly practise the Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or Insight meditation incessantly for some time usually develop all or some of the seven factors of enlightenment (Bojjhanga) for example, when a meditator is noting rising and falling of the abdomen in sitting meditation, whenever his mindfulness is present and undisturbed, at such a time he is developing the factor of enlightenment mindfulness or Sati Sambojjhanga. While dwelling with mindfulness, he wisely investigates, examines and thinks over the law, clearly perceiving the physical object of rising and falling of the abdomen and the mental factor of noting mind, he is developing the factor of enlightenment “Investigation of the Law” or DhammaVicaya Sambojjhanga. Whenever his effort is firm and unshaken, he is developing the factor of enlightenment “Energy” or Viriya Sambojjhanga. Then supersensuous rapture such as lightness of the body, vibration and coolness of the whole body, etc. arises and he is developing the factor of enlightenment “Rapture” or Piti Sambojjhanga. While enraptured in mind, his body and his mind become composed and calm. At such a time, he is developing the factor of enlightenment “Tranquility” or Passaddhi Sambojjhanga.

Tại đây, có ba lý do có thể dùng việc lắng nghe bài kinh Giác Chi cho việc chữa bệnh:

7. Sự đau khổ do bởi những bệnh tật là ảnh hưởng kết quả của những Bất Thiện Hạnh quá khứ và điều đó được thay thế do bởi những Thiện Hạnh qua việc lắng nghe Pháp Bảo. Tương tự như cơ chế trong việc tái lập cho

nguồn nước chảy được liên tục, qua việc cung cấp những ống bơm hút để trực xuất đã thông không khí bị tắc nghẽn, bằng cách đổ đầy vào ống nước với một số lượng nước từ bên ngoài.

8. Giáo Pháp của Đức Thế Tôn đã được khéo thuyết giảng hay ở phần đầu, hay ở phần giữa và hay ở phần cuối. Nó có đức tính thánh thiện của quyền lợi cá nhân ngay tức thời cho những người tu tập Giáo Pháp. Trích dẫn một thí dụ, chúng ta có một thiền giả với tên gọi là U Thein Mg, qua những bác sĩ địa phương đã cho biết đời sống của vị này chỉ có triển vọng trong một tháng với căn bệnh của mình, nhưng cuộc sống đã được kéo dài một năm do bởi tu tập Thiền Quán Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác.

9. Thiền giả tu tập một cách nghiêm túc Thiền Quán Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác trong một thời gian liên tục không ngừng thì thông thường phát triển tất cả hoặc một vài trong bảy yếu tố của sự giác ngộ (Giác Chi), cho ví dụ, khi thiền giả đang chú niệm vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng trong lúc Thiền Tọa, khi mà chánh niệm của vị ấy đang hiện hữu và nhất quán, thì ngay tại lúc ấy, vị ấy đang phát triển yếu tố “Chánh Niệm” của sự giác ngộ hoặc Niệm Giác Chi. Ngay khi đang an trú với chánh niệm, một cách khôn ngoan, vị ấy thẩm xét, kiểm tra và nghĩ suy về giới luật, nhận thấy một cách rõ ràng đối tượng thể chất của sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, và yếu tố tâm lý của sự chú niệm tâm thức, vị ấy đang phát triển yếu tố “Nghiên cứu về Luật Pháp” của sự giác ngộ hoặc Trạch Pháp Giác Chi. Ngay khi sự nỗ lực của vị ấy được kiên cố và bất biến, là vị ấy đang phát triển yếu tố “Năng Lượng” của sự giác ngộ hoặc Cần Giác Chi. Thế rồi, sự sung sướng ngoại hạng như là thân nhẹ bổng, sự rung động và lạnh cả toàn thân, v.v. được khởi sanh và vị ấy đang phát triển yếu tố “Sự Sung Sướng” của sự giác ngộ hoặc Phi Lạc Giác Chi.

Trong khi sự phi lạc còn ở trong tâm thì thể xác và tâm thức của vị ấy trở nên trần tĩnh và an tịnh. Như thế, tại thời điểm đó, vị ấy đang phát triển yếu tố “Sự Tĩnh Lặng” của sự giác ngộ hoặc Khinh An Giác Chi.

Whenever his mind is clam and his body composed his noting mind becomes fixed and synchronized with the object to be noted. As such a time he is developing the factor of enlightenment “Concentration” or Samàdhi Sambojjhanga.

Ngay khi tâm thức của vị ấy yên lặng và thể xác được trần tĩnh, sự chú niệm của tâm thức trở nên cố định và nhất thống vào đối tượng đang chú niệm. Như thế vào thời gian đó, vị ấy đang phát triển “Sự Tập Trung” của sự giác ngộ hoặc Định Giác Chi.

Finally regardless of good or bad, pleasant or unpleasant whenever he contemplates with complete indifference on all the objects, he is developing the factor of enlightenment “Equanimity” or Upekkhà Sambojjhanga. The resultant peace and tranquillity of the mind in turn enhances the recuperation of physical disorders.

Và cuối cùng, ngay khi vị ấy thâm sát một cách hoàn toàn bất phân biệt vào tất cả đối tượng, bất luận là tốt hoặc xấu, duyệt ý hoặc bất duyệt ý, vị ấy đang phát triển yếu tố “Sự Bình Thân” hoặc Xả Giác Chi. Kết quả sự an lạc và tĩnh lặng của tâm thức lần lượt làm tăng cường sự hồi phục những rối loạn của thể xác.

We have relevant evidences of one Japanese lady meditator, whose long suffering low back pain resulting from car accident has been completely relieved after practising Satipatthana Vipassana Bhàvanà or Insight meditation. Another Korean Bhikkhu Venerable

Amarayano gained total recovery from his chronic heart disease by practising Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or Insight meditation.

Chúng tôi có những bằng chứng liên hệ, như về một nữ thiền giả Nhật Bản có sự đau khổ lâu dài vùng đau thắt lưng do hậu quả của tai nạn xe cộ, đã hoàn toàn giảm bớt cơn đau sau khi tu tập Thiền Quán Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác. Một bằng chứng khác, vị tỷ khưu Hàn Quốc là Trưởng Lão Amarayano đã được hoàn toàn phục hồi căn bệnh tim mãn tính của mình do việc tu tập Thiền Quán Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác.

So to conclude my Dhamma Talk, I wish may you all meditators be free from all kinds of physical and mental disorders by diligent contemplation in accordance with Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or Insight meditation.

Như thế, để kết thúc bài Pháp Thoại của tôi, Tôi mong ước tất cả những thiền giả được thoát khỏi tất cả những thể loại rối loạn thuộc thể xác và tinh thần qua việc nỗ lực thâm sát trong sự tương hợp với Thiền Quán Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THE FOUR PATHS OF PREFERENCE
(PART I)
**BỐN CON ĐƯỜNG CỦA SỞ THÍCH
(PHẦN I)**

I would like to expound today the four different paths that all sentient beings choose according to one's own preference. The four paths are:

1. The bad path.

2. *The good path.*
3. *The better path and*
4. *The best path.*

Hôm nay, Tôi muốn giảng giải về bốn con đường sai biệt mà tất cả hữu tình chúng sanh đã chọn lựa nương theo sở thích của mình. Bốn con đường đó là:

1. Khổ Ác Đạo.
2. An Lạc Đạo.
3. Thiện Hảo Đạo và
4. Thù Thắng Đạo.

The first path leads to four Apàya world i.e. the lower worlds of animal-world, ghost world, demon world and hell (the demon is the inferior kind of a spiritual being). This path is regarded as the bad path. The second path which is regarded as the good path leads to existences as human beings and celestial beings (heavenly beings). The third path which is regarded as the better path leads to Brahmà kàyika deva. Brahmà world is regarded as more nobler than Deva world. The fourth path, which is regarded as the best path, is realisation of Nibbàna, the final goal of all Buddhists is defined as the end of all suffering.

Con đường thứ nhất dẫn dắt đến Tứ Khổ Thú, có nghĩa là những cõi giới ty liệt của Cõi Súc Sanh, Cõi Atula, Cõi Ngạ Quỷ và Địa Ngục (ngạ quỷ là một thể loại chúng sanh có mặt tâm linh thấp kém). Con đường này được coi như là Khổ Ác Đạo. Với con đường thứ hai được coi như là An Lạc Đạo dẫn dắt đến những kiếp sống của Nhân Loại và Thiên Chúng (chúng sanh ở Thiên Giới). Với con đường thứ ba được coi như là Thiện Hảo Đạo dẫn dắt đến Phạm Chúng Thiên. Cõi Phạm Thiên Giới được coi như là thanh cao hơn Cõi Thiên Giới. Con đường thứ tư được coi

như là Thù Thắng Đạo, là sự chứng tri Níp Bàn, mục tiêu cuối cùng của tất cả Phật Tử đã được xác định là chấm dứt tất cả sự khổ đau.

Out of these four different paths, all sentient beings have the option to choose the path of one's own preference. Human existence is like landing on a mountain which is full of precious gems. In this mountain of precious gems, there are rubies, sapphire, peridot, topaz, cat's eye, quartz and other ordinary stones like grinding stones or road stones.

Trong bốn con đường sai biệt này, tất cả hữu tình chúng sanh đều có quyền để chọn lựa con đường theo sở thích của mình. Kiếp sống con người như thể đang đứng trên một ngọn núi được phủ đầy những ngọc ngà châu báu. Trong ngọn núi ngọc ngà châu báu này, có được hồng ngọc, thanh ngọc, thạch ngọc, hoàng ngọc, ngọc mắt mèo, thạch anh và những đá thông thường khác nữa, như là đá mài hoặc đá đường lộ.

On going down the mountain, a sentient being can pick up a ruby or a sapphire or he can pick up a peridot or topaz. He is in a position to make a choice or is he going to pick a grinding stone or an ordinary road stone, it is his choice. It is the choice of preference that is being available on achieving human existence out of the four paths. Is he going to choose the bad path or the good path? Is he going to choose the better path or the best path? It is his option.

Trên đường đi xuống núi, một hữu tình chúng sanh có thể nhặt một hồng ngọc hoặc thanh ngọc, hoặc vị ấy có thể nhặt một thạch ngọc hoặc là hoàng ngọc. Vị ấy trong vị trí để thực hiện sự chọn lựa, hoặc là vị ấy sẽ nhặt một viên đá mài, hoặc là một viên đá thông thường, đó là sự chọn lựa của anh ta. Đó là sự chọn lựa theo sở thích trong bốn

con đường mà kiếp nhân sinh đương thời có quyền thực hiện. Vị ấy sẽ chọn Khổ Ác Đạo hay An Lạc Đạo? Vị ấy sẽ chọn Thiện Hảo Đạo hay Thù Thắng Đạo? Đó là quyền chọn lựa của anh ta.

The bad path means committing Akusala deeds (unwholesome activities) which leads to four nether worlds of animal world, ghost world, demom world and hell. Those who perform wholesome activities such as Dàna (generosity) and observe Sila (morality) leads to existences of human beings and heavenly beings. Those who perform (loving kindness) Metta bhàvanà and Samatha bhàvanà (tranquility meditation) lands in more nobler Brahmà worlds. Those who perform Sila, Samàdhi and (Vipassanà Bhàvanà) insight meditation will achieve the path of Nibbàna, the best path out of the four.

Khổ Ác Đạo có ý nghĩa đã phạm phải những Bát Thiện Hạnh (những hoạt động vô tình hảo) dẫn dắt vào Tứ Khổ Thú của Cõi Súc Sanh, Cõi Ngạ Quỷ, Cõi Atula, và Địa Ngục. Với những người thực hiện những hoạt động tình hảo như là xả thí (rộng lượng) và thọ trì giới luật (đức hạnh) dẫn dắt đến hiện hữu ở Nhân Loại và Thiên Chúng. Với những người thực hiện (tình thân ái) tu tập Từ Ái và tu tập Thiền Chi (Thiền An Tĩnh) đi đến Cõi Phạm Thiên Giới thanh cao hơn. Với những người thực hiện Giới, Định và (Thiền Quán) Thiền Tuệ Giác sẽ chứng đắc con đường Níp Bàn, là con đường thù thắng trong cả bốn.

*Out of the four paths of preference, Sayàdaw as a preacher would like to encourage all listeners to follow the good, better and the best paths. Today I would like to expound exegesis of Akusala deeds (unwholesome activities) which result in four Apàya worlds. **Akusala** is*

Pàlì word. In English, it can be translated as “sinful deeds with bad resultant effect”. Yes, if one commits sinful deeds – however done secretly will result in bad resultant effects. Suppose one committed a sinful deed alone without anybody knowing it, it cannot be kept a secret, because though nobody knows he is conscious that one knows his sinful deed – that is “himself”.

Trong bốn con đường của sở thích, như một vị Giáo Thọ, Trưởng Lão muốn khuyến khích tất cả thánh chúng đi theo An Lạc Đạo, Thiện Hảo Đạo và Thù Thắng Đạo. Hôm nay, Tôi muốn giảng giải chi tiết phần chú giải về Bất Thiện Hạnh (những hoạt động vô tình hảo) với quả báo đi đến Tứ Khổ Thú. Theo từ ngữ Pàlì **“Akusala” – Bất Thiện**. Theo phần Anh Ngữ, nó được chuyển dịch là “những hành động xấu ác với ảnh hưởng quả báo khổ đau”. Đúng vậy, nếu một người phạm phải những hành động xấu ác – cho dù đã tạo tác một cách ỉn khuất cũng sẽ gặt hái kết quả trong ảnh hưởng quả báo khổ đau. Giả sử, một người tự mình đã phạm phải những hành động xấu ác mà không một ai biết đến điều đó, nó cũng không thể giữ sự bí mật được, vì lẽ cho dù không một ai biết, vị ấy có nhận thức rằng có một người biết được những hành động xấu ác của mình – đó là “chính mình”.

*It will become an obsession and one despise oneself for his own misdeeds. One accused oneself as imposter to be a noble person whereas in truth he is a wicked and immoral person. In Pàlì such kind of self accusation or self criticism is **Attànuvāda** Affliction. If somebody happens to see such mischief done, they are sure to accuse that this person has committed unwholesome deed or speech. This in Pàlì is called **Parànuvāda** Affliction or accusation by others. If one committed a crime, he can be convicted of*

*jail sentence for such crime. It is called **Danda**–Affliction. In such case monetary fine or reprisal by weapons can also happen.*

Nó sẽ trở thành một nỗi ám ảnh và một sự tự khinh miệt về những tà hạnh của mình. Người ta tự buộc tội lấy như một kẻ mạo danh làm một người cao quý mà trong khi sự thật anh ta là một kẻ ty liệt và vô đạo đức. Trong từ ngữ Pàli, với hạng người tự kết tội hoặc tự chỉ trích lấy mình là Nỗi Đau Khổ **Tự Ngã Giáo Giới**. Nếu một người nào đó ngẫu nhiên nhìn thấy việc làm tổn hại đó, một cách chắc chắn, họ sẽ kết tội rằng người này đã phạm phải về Thân hoặc Ngũ Bất Thiện Hạnh. Trong từ ngữ Pàli được gọi là Nỗi Đau Khổ **Tha Nhân Giáo Giới** hoặc sự kết tội do bởi người khác. Nếu một người đã phạm tội, vị ấy có thể bị kết án với những lời tuyên án lao lý cho hành động phi pháp đó. Đó gọi là Nỗi Đau Khổ **Hành Phạt**. Trong trường hợp như thế, bị phạt tiền hoặc sự trả thù bằng vũ khí cũng có thể xảy ra.

*After the death, he can also land in four Apàya worlds which can be termed as **Duggati** Affliction. This is the resultant effect of Akusala deeds. Therefore these are four kinds of resultant bad effects of Akusala deeds such as killing, stealing and committing adultery collectively (collectively defined as three physical immoral acts). And four kinds of immoral acts committed by speech are telling lies, slandering, abusive language and frivolous gossips. To elaborate these immoral acts.*

Sau khi mạng vong, vị ấy cũng có thể堕 vào trong Tứ Khổ Thú, mà có thể dùng thuật ngữ là Nỗi Đau Khổ của **Khổ Thú**. Đây là ảnh hưởng quả báo của những Bất Thiện Hạnh. Do đó, bốn loại ảnh hưởng quả báo khổ đau này là từ những Bất Thiện Hạnh được kết hợp lại, như là sát sanh,

trộm cắp, phạm tà hạnh (kết hợp lại được xác định là ba Thân Ác Hạnh). Và bốn thể loại phạm vào Ngũ Ác Hạnh là nói dối, lường thiệt (vu khống), thô ác ngữ và nói phù phiếm vô ích. Giải thích chi tiết những Ác Hạnh này, là:

a/ *telling untruths with the object of causing detriment to others is called **Mùsavàda** (telling lies).*

b/ ***Pisunavàcàya** is (slandering) with the object of causing disharmony among intimate friends.*

c/ ***Pharusavàcàya** is abusing with harsh words causing hatred.*

d/ ***Samphappalàpa** is talking frivolous gossips which has no benefit and no advantages to society. And lastly there are three kinds of mental immoral acts. They are:*

1/ ***Abhijjhà** is covetousness and unrighteous greed i.e. wishing other's possessions to be his own.*

2/ ***Vyàpàda** is ill will towards those who are wealthy and happy. It is a kind of anger or jealousy wishing other's adversity to one's own advantage.*

3/ ***Micchà Ditthi** is the wrong view that no benefit can be obtained by doing wholesome deeds and no disadvantages is attained by doing unwholesome deeds or in other words, disbelief in merits and demerits. Therefore, there are 10 Akusala deeds (3 physical immoral acts, 4 oral or verbal immoral acts and 3 mental immoral thinking).*

a/ Nói lời không thật với mục đích gây tổn hại người khác, được gọi là **Vọng Ngữ** (nói dối).

b/ **Ly Gián Ngữ** là (lường thiệt) với mục đích gây mối bất hòa giữa những bạn hữu thân ái.

c/ **Thô Ác Ngữ** là lạm dụng với những ngôn từ thô lỗ gây ra sự oán hận.

d/ **Hồ Ngôn Loạn Ngữ** là nói những lời phù phiếm vô ích, chẳng đem lại sự lợi ích và lợi lạc cho xã hội. Và cuối cùng có ba Ý Ác Hạnh, đó là:

1/ **Tham Ác** là sự khao khát và xan tham bất chánh, có ý nghĩa là sự mong muốn những tài sản của người làm của mình.

2/ **Cừu Hận** là tức giận ác độc đối với những người giàu có và hạnh phúc. Đó là một thể loại sân hận hoặc đố kỵ, với sự mong muốn bất hạnh khổ đau đến cho người và lợi lạc đến cho mình.

3/ **Tà Kiến** là quan điểm sai lầm cho rằng có thể chẳng có lợi ích qua việc thực hiện những Thiện Hạnh và chẳng có điều kiện bất lợi nào qua việc thực hiện những Bất Thiện Hạnh, hoặc nói cách khác, sự bất tín về phước và phi phước. Do đó, có Thập Bất Thiện (Ác) Hạnh (3 Thân Ác Hạnh, 4 Ngữ (hoặc lời) Ác Hạnh và 3 Ý Ác Hạnh).

*These ten kinds of **Upakkilesa** or impurities can only give bad resultant effects. At one time, young man Subha raised a question to Lord Buddha. His question was “Respected Sir, why are people not have the same privileges, for instance some enjoy long life while others are short lived?”.*

Duy chỉ mười loại **Phiền Nã** này hoặc sự bất tinh khiết có thể cho ảnh hưởng quả báo khổ đau. Vào một thuở, thanh niên Subha đưa lên một câu hỏi đến Đức Thế Tôn. Câu hỏi của vị ấy là “Kính bạch Ngài, vì sao con người không có những đặc quyền như nhau, ví như một vài người thụ hưởng trường thọ, trong khi đó những người khác lại phải đoản thọ?”.

Lord Buddha replied “Youngman Subha, some people committed killing. By killing, such kind of persons

landed in hell and even after they regain human existences, they are short – lived. Therefore one must refrain from killing. Those who refrain from killing enjoys long life. Those who committed stealing also will have resultant effect of adversity. In every existence, he is liable to be disturbed and destroyed by five enemies namely: water, fire, unscrupulous kings, robbers and ill–disposed heirs.

Đức Thế Tôn trả lời “Này thanh niên Subha, một vài người phạm phải việc sát sanh. Do việc sát sanh, những hạng người như thế đọa vào Địa Ngục và ngay cả sau khi họ trở lại kiếp sống làm người, họ bị đoản thọ. Do đó, người ta phải từ bỏ việc sát sanh. Với những người từ bỏ việc sát sanh, được thọ hưởng trường thọ. Với những người phạm phải việc trộm cắp cũng sẽ có ảnh hưởng quả báo của sự bất hạnh khổ đau. Trong mỗi kiếp sống, vị ấy có khả năng bị quấy nhiễu và bị tàn phá do bởi năm kẻ thù, như sau: lũ lụt, hỏa hoạn, vua quan vô đạo, đạo tặc và những kẻ thừa tự bất lương.

Those who committed sexual misconduct, earned the hatred of others, plenty of enemies and resulted in poor life. The other bad resultant effect is one can be born as a human being of neuter gender (neither male or female). The resultant effect of liars can be born as a mute or having slurring speech. They can also suffer from uneven teeth, foul smelling mouth and ugly appearance. They tend to have the habit of rude speech and restless mind. The resultant effect of slandering can result in separation from loved ones. Committing Vyàpàda (ill–will) can also result in economic ruin.

Với những người đã phạm phải tà hạnh, đón nhận sự oán hận của những người khác, rất nhiều kẻ thù và dẫn đến đời sống nghèo khổ. Ảnh hưởng quả báo khổ đau khác

nữ là có thể sanh làm người thuộc trung tính (chẳng phải nam lẫn nữ). Ảnh hưởng quả báo của người nói dối có thể sanh làm người câm hoặc phát âm ngọng nghịu. Họ cũng có thể chịu đựng về những răng không đều, miệng có mùi hôi thúi và diện mạo xấu xa. Họ có xu hướng theo thói quen về thốt lời khiếm nhã và tâm trí bất an. Ảnh hưởng quả báo của sự lường thiệt có thể bị hậu quả làm xa cách những người thương yêu. Phạm phải sự Sân Độc (tức giận ác độc) cũng có thể dẫn đến bị tiêu hoại kinh tế.

Therefore Lord Buddha elucidated that wholesome deeds and unwholesome deeds have enormous differences in resultant effects. Wholesome deeds or acts will give good and happy results but unwholesome acts or deeds can give undesirable and bad results in next existences like being born into four Apàya world (i.e. animal world, ghost world, demom world and hell).

Do đó, Đức Thế Tôn giải thích rõ thêm rằng những Thiện Hạnh và Bất Thiện Hạnh có những sai biệt rất lớn trong ảnh hưởng kết quả. Những hành động hoặc Thiện Hạnh sẽ cho những quả báo an vui và hạnh phúc, tuy nhiên những hành động hoặc Bất Thiện Hạnh có thể đưa đến những quả báo bất toại nguyện và khổ đau trong những kiếp sống kế tiếp, như là tái tục vào Tứ Khổ Thú (có nghĩa là Cõi Súc Sanh, Cõi Ngạ Quỷ, Cõi Atula và Địa Ngục).

*Some critics argued that Buddha had not explicitly elucidated that Akusala deeds indeed land in Apàya world. It is not true. In **Devadùta Sutta**, Buddha expounded “Oh Bhikkhus! In my vision, I can clearly see with my Divine Eye the states of all sentient beings as a person with good eye can see the activities of inhabitants of the two adjacent houses. I can clearly see those who committed physical*

immoral acts, oral immoral speeches, and mental immoral thinkings, or those who harmed Ariyapuggala or who practise and propagate Micchà Dittthi (wrong view) to others, when they die some landed in hell, some landed in animal world, some landed in demon world.

Một số nhà bình luận cho rằng Đức Phật đã không làm sáng tỏ một cách rõ ràng những Bất Thiện Hạnh thực sự dắt dẫn vào Tứ Khổ Thú. Quả thật không đúng như vậy. Trong bài kinh **Thiên Sứ**, Đức Phật đã giảng giải chi tiết “Này Chư Tỳ Khuru! Trong ánh mắt của Ta, Ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng với Thiên Nhân thù thắng, những trạng thái của tất cả những hữu tình sanh mạng, ví như một người với đôi mắt tốt có thể nhìn thấy những hoạt động của những cư dân ở tại hai nhà kế cận. Ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng với những người đã phạm phải về Thân Ác Hạnh, Ngữ Ác Hạnh và Ý Ác Hạnh, hoặc với những người làm tổn hại đến bậc Thánh Nhân, hoặc với người tu tập và truyền bá Tà Kiến (kiến chấp sai lầm) đến những người khác, khi họ mất đi thì một số đọa vào trong Địa Ngục, một số đi vào Cõi Súc Sanh, một số đi đến Cõi Ngạ Quỷ.

Since Lord Buddha had Divine Eye, he could see sentient beings suffering according to degree of mischief they had committed. Therefore we should be very careful not to commit any kind of immoral act, speech or thought however slight, small or trivial it may be. As raindrops can fill big containers in due course, tiny or slight immoral acts can accumulate Akusala effect and give rise to very grave resultant bad effects.

Từ khi Đức Thế Tôn có được Thiên Nhân thù thắng, Ngài có thể nhìn thấy những hữu tình chúng sanh chịu sự đau khổ nương theo mức độ tổn hại mà họ đã phạm phải. Do đó, chúng ta phải hết sức thận trọng để không

phạm phải bất luận một loại nào về Thân, Ngũ hoặc Ý Ác Hạnh, cho dù nó có thể là nhẹ, nhỏ hoặc tầm thường. Ví như những hạt nước mưa có thể làm đầy những bồn chứa nước lớn trong lúc trời đổ mưa, những Ác Hạnh nhỏ hoặc nhẹ có thể tích lũy quả Bất Thiện và gây ra rất nghiêm trọng những ảnh hưởng quả báo khổ đau.

During Buddha's time, there was an episode that can be regarded as a proof of these theories. At one time, Venerable Moggallàna Mahàthera, the famous Disciple who was the most renown in supernatural powers among Arahats, was returning from "Gijjhakuta" mountain together with Venerable Lakkhana. On the way, Venerable Moggallàna saw something and smiled. Venerable Lakkhana asked him the reason of his smiling. Venerable Moggallàna replied to Venerable Lakkhana to ask of his reasons for smiling only in the presence of Lord Buddha. Venerable Lakkhana again asked why Venerable Moggallàna smiled on the way down, in front of Lord Buddha.

Trong thời gian của Đức Phật, có một tình tiết mà có thể được xem như là một kiểm chứng của những lý thuyết này. Vào một thuở, Ngài Đại Trưởng Lão Moggallàna, một đệ tử xuất sắc với thính danh thù thắng về những năng lực siêu nhiên giữa các bậc Vô Sinh, từ núi Linh Thứu đang quay trở về và đi cùng với Trưởng Lão Lakkhana. Trên đường đi, Trưởng Lão Moggallàna nhìn thấy một điều lạ và mỉm cười tiếu sinh. Trưởng Lão Lakkhana vẫn hỏi Ngài về nguyên do của sự mỉm cười. Trưởng Lão Moggallàna trả lời với Trưởng Lão Lakkhana chỉ nên vẫn hỏi nguyên do sự mỉm cười của Ngài trong sự hiện diện của Đức Thế Tôn. Và trước mặt của Đức Thế

Tôn, Trưởng Lão Lakkhana lại vấn hỏi vì sao Trưởng Lão Moggallàna đã mỉm cười tiêu sinh trên đường đi xuống núi.

Then, Vennerable Moggallàna answered in front of Lord Buddha: “Venerable Lakkhana, on the way down the mountain, I saw big serpent, 25 yojana long (one yojana is roughly 8 miles and therefore the big serpent is 200 miles long). And that big serpent was covered with fire from head to tail and from tail to head. Sometimes the fire started from different ends and came to meet in the middle part. The big serpent was writhing with heat and pain and suffering but would not die. I did not smile on this account, I smiled because I realised that we are free from such miseries. (Such kind of suffering can no longer occur to Arahats).

Thế rồi, trước mặt Đức Thế Tôn, Trưởng Lão Moggallàna đã trả lời: “Này Trưởng Lão Lakkhana, trên đường đi xuống núi, Tôi đã nhìn thấy một đại mãng xà có chiều dài 25 do tuần (một do tuần ước chừng 8 dặm và như thế đại mãng xà có chiều dài là 200 dặm). Và đại mãng xà đó đã bị bao phủ với lửa cháy đốt từ đầu tới đuôi và từ đuôi tới đầu. Đôi khi, lửa bắt đầu từ những điểm khác nhau và đi đến gặp nhau ở giữa thân mình. Đại mãng xà đang quằn quại với sức nóng và thọ lãnh thống khổ đau đớn nhưng không thể chết được. Tôi không mỉm cười vào sự việc này, Tôi mỉm cười vì lẽ Tôi đã liễu tri rằng chúng ta đã thoát khỏi những sự bất hạnh này. (Những loại khổ đau như thế không thể hiện bày đến những bậc Vô Sinh).

Lord Buddha confirmed Venerable Moggallàna’s assertion by declaring “My disciples who had achieved Arahatsip had power to see what ordinary people cannot see. When I attained the Omniscient Buddhahood, I also

had such visions though my Divine Eye. But I kept this visions to myself. Now since my disciples had also seen such visions I should relate the episode of this burning serpent.

Đức Thế Tôn đã xác thực lời xác tín của Trưởng Lão Moggallàna bằng cách tuyên bố: “Này chư đệ tử của Ta, với người đã chứng đắc bậc Thánh Vô Sinh có năng lực nhìn thấy điều mà người bình thường không thể nhìn thấy. Cũng như thế, ngay khi Ta thành đạt bậc Chánh Đẳng Giác, Ta cũng đã nhìn thấy như thế với Thiên Nhân thù thắng của Ta. Tuy nhiên Ta đã tự giữ lấy việc nhìn thấy này. Bây giờ, những đệ tử của Ta cũng đã nhìn thấy như thế, Ta sẽ thuật lại tình tiết về con mãng xà đang bị đốt cháy này.

Ages ago during the time of Buddha Kassapa, one rich man by the name of Sumangala built a big monastery and donated to Kassapa Buddha. He was so respectful of Buddha Kassapa that he went daily to this monastery and did cleaning, tidying and sweeping of the monastery by himself. One day on his return home, he saw a man sleeping at a rest house covered by yellow Sangha robe over his body as a blanket. Sumangala lifted the yellow robe and saw a man with hairs on his head and his feet were also covered with mud. And he thought this man must be a thief and after committing immoral acts in the night, he was impersonating as a monk by covering himself with yellow robe. He remarked this man must be an imitation monk. On hearing this remark, the thief was very angry and vowed to revenge this richman one day. Then he put on fire to Sumangala's rich farmland, and after that he cut the veins of the richman's cattle out of spite. But the richman Sumangala was very tolerant and patient. He just

contemplated that these were the laws of Kamma that nobody can prevent or alter and he did not suffer any how.

Vào một thời gian quá khứ của thời kỳ Đức Phật Kassapa, có một bá hộ với tên gọi là Sumangala xây dựng một đại tự viện và cúng dường đến Đức Phật Kassapa. Vị này rất tôn kính Đức Phật Kassapa rằng mỗi ngày ông ta đã đi đến tự viện này và chính tự tay ông ta đã lau chùi, sắp xếp gọn gàng và quét dọn tự viện. Một ngày, trong lúc trở về nhà, vị bá hộ đã nhìn thấy một nam nhân đang ngủ ở nhà khách, được trùm phủ cả toàn thân của ông ta bởi một mảnh y vàng của Chư Tăng, như là một tấm mền. Sumangala đã giở tấm y vàng lên và đã nhìn thấy người đàn ông với tóc còn ở trên đầu và đôi bàn chân của anh ta cũng phủ đầy bùn. Và vị bá hộ đã nghĩ ra người đàn ông này phải là một tên trộm và sau khi đã phạm phải những Ác Hạnh vào đêm tối, ông ta đã đóng vai như một vị tu sĩ bằng cách tự bao phủ mình với mảnh y vàng. Vị bá hộ đã nhận ra người đàn ông này quả là một tu sĩ giả mạo. Được nghe việc nhận xét này, tên trộm rất tức giận và đã thề sẽ báo thù vị bá hộ này vào một ngày. Rồi thì, ông ta đã đốt cháy nông trại của bá hộ Sumangala và sau đó thì ông ta đã cắt tĩnh mạch đàn gia súc của vị bá hộ vì lòng thù hận. Tuy nhiên bá hộ Sumangala đã rất khoan dung và nhẫn nại. Ông chỉ thăm sát thấy rằng đây là những quy luật của Nghiệp Báo, rằng không một ai có thể ngăn chặn hoặc thay đổi tính cách, và bá hộ không chút đau khổ nào cả.

The thief did not feel revenged since the richman was tolerant and no lamentation occurred to him. He came to know Sumangala's most dearest esteem was the big monastery donated to Buddha Kassapa and one day while Buddha Kassapa and the Bhikkhus were in almsround he set fire to big monastery and burnt the building to ashes.

Kẻ trộm không cảm thấy sự trả thù chỉ vì vị bá hộ đã khoan dung và không khóc than những việc đã xảy đến ông ta. Kẻ trộm đi đến hiểu biết điều mà bá hộ Sumangala kính yêu quý trọng nhất là đại tự viện đã cúng dường đến Đức Phật Kassapa, và một ngày, trong khi Đức Phật Kassapa và Chư Tỷ Khưu đi trì bình khát thực, ông ta đã nổi lửa đại tự viện và đã đốt cháy tòa nhà thành tro bụi.

As a result of this great immoral act, the thief suffered in hell for a long time. After suffering in the hell, he became a big serpent and the remnants of his Akusala deeds followed him and the serpent was being burned from head to tail. This suffering was going on for a long time and Lord Buddha said that these were the resultant bad kammic effects of his burning of the big monastery of Kassapa Buddha. Hence committing of Kusala deeds such as physical, oral and mental immoral acts should be avoided. If such immoral acts cannot be avoided one is sure to land in four Apaya worlds (animal world, ghost world, demon world and hell).

Như thế, quả báo của Cực Trọng Ác Nghiệp này, kẻ trộm đã thọ lãnh đau khổ trong Địa Ngục một thời gian lâu dài. Sau khi chịu khổ đau trong Địa Ngục, ông ta trở thành một đại mãng xà và quả dư sót của những Bất Thiện Hạnh rượt đuổi ông ta và mãng xà phải bị đốt cháy từ đầu tới đuôi. Nỗi đau khổ này đã kéo dài trong một thời gian lâu dài, và Đức Thế Tôn nói rằng đó là ảnh hưởng Nghiệp Quả khổ đau của việc ông ta đã hỏa thiêu đại tự viện của Đức Phật Kassapa. Bởi lý do đó, cần phải tránh phạm phải về những Thân, Ngữ và Ý Ác Hạnh. Nếu như không thể tránh được những Ác Hạnh đó, thì một cách đoan chắc, người ta sẽ đọa vào trong Tứ Khổ Thú (cõi súc sanh, cõi naga quý, cõi atula và địa ngục).

If a person had committing such Akusala deeds, the only way to rescue oneself is to strive to attain Magga and Phala Nàna (the Path and Fruition) which will automatically prevent the Akusala resultant effects occurring to oneself by practising Vipassanà Bhàvanà or Insight meditation.

Như thế nếu một người đã phạm phải những Bất Thiện Hạnh, con đường duy nhất để tự giải cứu lấy mình là nỗ lực để chứng đắc Tuệ Đạo và Quả (Đạo và Quả) và sẽ tự động ngăn ngừa những ảnh hưởng quả báo Bất Thiện của chính mình qua việc tu tập Thiền Minh Sát hoặc Thiền Tuệ Giác.

May I conclude this Dhamma Talk by wishing our meditations here to be able to strive for the attainment of Nibbàna, the end of all suffering, in the shortest and easiest way.

Tôi có thể kết thúc Pháp Thoại này với sự ước mong những thiền giả của chúng ta tại đây, để có thể nỗ lực cho việc chứng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trên con đường ngắn nhất và thuận lợi nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

THE FOUR PATHS OF PREFERENCE

(PART II)

**BỐN CON ĐƯỜNG CỦA SỞ THÍCH
(PHẦN II)**

By our talk of Part I, we had explained that sentient beings committing Akusala deeds (unwholesome activities) could land in four Apàya world, the lower worlds of animal world, ghost world, demon world and hell.

Qua Pháp Thoại của chúng tôi ở phần I, chúng tôi đã có giải thích rằng những hữu tình chúng sanh phạm phải những Bất Thiện Hạnh (những hoạt động vô tình hảo) sẽ phải đọa vào Tứ Khổ Thú, những cõi giới ty liệt của Cõi Súc Sanh, Cõi Ngạ Quỷ, Cõi Atula và Địa Ngục.

Today, I would like to elucidate the second path of preference to sentient beings who perform Kusala deeds (wholesome activities) such as Dàna, Sīla which leads to existences of human beings and heavenly beings.

Hôm nay, Tôi muốn giải thích rõ thêm con đường thứ hai của sở thích mà những hữu tình chúng sanh đã thực hiện những Thiện Hạnh (những hoạt động tình hảo) như là Xả Thí, Trì Giới sẽ dắt dẫn đến hiện hữu ở Nhân Loại và Thiên Chúng.

All worldlings are travelling towards the four Paths of Preference. They are:

- 1. The path leading to Apàya world.*
- 2. The path leading to human world and Deva world.*
- 3. The path leading to Brahmà world and*
- 4. The path leading to realisation of Nibbàna.*

Tất cả chúng sanh Hiệp Thể đang du hành hướng về bốn con đường của sở thích. Đó là:

1. Con đường dắt dẫn đến Cõi Khổ Thú.
2. Con đường dắt dẫn đến Cõi Nhân Loại và Cõi Thiên Giới.
3. Con đường dắt dẫn đến Cõi Phạm Thiên Giới, và
4. Con đường dắt dẫn đến sự chứng tri Níp Bàn.

Worldly beings are travelling in these four paths according to their own preferences. Those who indulged in unwholesome activities can be called as travelling the path that led to four Apàya world. Those who immersed oneself with wholesome activities can be called as travelling the path that led to Human Beings and Celestial Beings. Those who had achieved the Human existences can be regarded as a driver of a motorcar, who had come to a cross – road traffic point controlled by electric lights. He can turn to the East or to the West and he can turn and drive to the South or to the North, it is his own choice.

Những chúng sanh Hiệp Thế đang du hành trong bốn con đường này nương theo sở thích của mình. Với những người dễ dôi trong những hoạt động vô tình hảo có thể được gọi là đang du hành vào con đường dắt dẫn đến Tứ Khổ Thú. Với những người tự gắn bó vào những hoạt động tình hảo có thể được gọi là đang du hành vào con đường dắt dẫn đến Nhân Loại và Thiên Chúng. Với những người đã thành đạt kiếp nhân sinh có thể xem như là một người lái xe hơi, đã đi đến điểm giao lộ ở ngã tư được kiểm soát bằng đèn điện. Vị ấy có thể quẹo qua hướng Đông hoặc hướng Tây và vị ấy có thể quẹo và lái về hướng Nam hoặc về hướng Bắc, đó là sự chọn lựa của anh ta.

After making his own choice, he can drive his car towards the chosen direction. If he had chosen the eastern direction, he had to wait for the green light and raised his engine released the clutch and turn his steering towards the east and drive his car. If he had chosen the Western direction the same procedure is to be followed and drive towards the Western direction on the show of the green light. According to the above example of driving a car to the path of one's own preference, worldly beings who

*indulge in unwholesome activities chose to drive towards the direction of four Apàya world. There were those who immersed oneself in wholesome activities and chose to drive towards the direction of human and celestial beings. So also there were those who practise Samatha Bhàvanà and choose to drive towards Brahmà Loka (more noble heavenly beings). Those who practise Vipassanà Bhàvanà chose to drive towards the path of Nibbàna (the end of all suffering). The latter three paths are the paths of good, better and best choices only to be achieved by those who immersed themselves with good and meritorious wholesome activities called Kusala deeds. In Pàlì, **Kusala** is (ANAVAJJA SUKHA VIPÀKA LAKKHANÀ) in Burmese. “It is innocent and give good resultant effect” (in English).*

Sau khi thực hiện việc tự lựa chọn của mình, vị ấy có thể lái xe của mình hướng về phía đã chọn. Nếu vị ấy đã chọn hướng Đông, vị ấy chờ cho đến đèn xanh và gia tăng động cơ, giảm nhẹ bộ phận ly hợp, quay tay lái và lái xe hướng về phía Đông. Nếu vị ấy đã chọn hướng Tây, cũng tương tự tiến trình được nương theo, và lái xe hướng về phía Tây khi đèn xanh được hiện lên. Nương theo tỷ dụ của việc lái xe đi theo con đường của chính sở thích của mình ở phía trên, với những chúng sanh Hiệp Thế mà dễ duôi trong những hoạt động vô tình hảo đã chọn lựa việc lái xe hướng về phía của Tứ Khổ Thú. Với những người tự gắn bó trong những hoạt động tịnh hảo và đã chọn lựa việc lái xe hướng về phía Nhân Loại và Thiên Chúng. Cũng như thế, với những người tu tập Thiên Chi và đã chọn lựa việc lái xe hướng về Cõi Phạm Thiên Giới (thánh thiện hơn những Thiên Chúng). Với những người tu tập Thiên Minh Sát và đã chọn lựa việc lái xe hướng về con đường của Níp Bàn (chấm dứt mọi khổ đau). Ba con đường sau cùng là

An Lạc Đạo, Thiện Hảo Đạo và Thù Thắng Đạo chỉ được thành đạt với những người tự gắn bó vào những hoạt động tịnh hảo, thiện lành và phước thiện, được gọi là những Thiện Hạnh. Trong từ ngữ Pàli, **THIỆN** là (**TRẠNG THÁI KHÔNG SAI LỖI, QUẢ BẢO AN VUI**) trong từ ngữ Miến Điện. Đó là sự thanh tịnh và cho ảnh hưởng quả báo an vui (trong Anh Ngữ).

For example: When one decides to give Dàna (alms –giving) one has to reject attachment to one's own property. This is in a way rejecting greed. One has to kindle Mettā (loving kindness) towards the recipient.

Cho ví dụ: Khi người ta quyết định cho việc Xả Thí (buông bỏ cho ra), là người ta đã loại bỏ việc dính mắc vào chính tài sản của mình. Đây là con đường để loại bỏ lòng tham. Người ta có tấm lòng thân thương Từ Ái (tình thân ái) hướng tới người thọ nhận.

After rejection of attachment on one's own property one is free from one's Akusala deed of greed in property. By radiating loving kindness on the recipient one is free from anger since loving kindness has replaced the anger. When one believes that Dàna will result in meritorious effects one is free from Moha (delusion), one of the three unwholesome roots.

Sau khi loại bỏ sự dính mắc vào chính tài sản của mình, người ta thoát khỏi Bất Thiện Hạnh của mình vào sự tham đắm trong tài sản. Do việc tỏa ra Tâm Từ Ái đến người thọ nhận, là người ta đã thoát khỏi Tâm Sân Hận, từ đó Tâm Từ Ái đã thay thế sự sân hận. Khi người ta có niềm tin rằng Xả Thí sẽ gặt hái những quả phước thiện, là người ta đã thoát khỏi Si Mê (sự mê mờ), một trong ba căn vô tịnh hảo.

When one is free from Lobha, Dosa, and Moha (greed, anger, delusions), one becomes innocent and resultant advantages are also accrued.

Khi người ta thoát khỏi Tham, Sân và Si (tham lam, sân hận, mê mờ), là người ta trở nên thanh tịnh và những quả báo lợi lạc cũng được tích lũy.

The general public have high esteem and adored the donor. The noble persons and learned elders are happy to visit the donor's house and by such visit one can benefit because such noble persons and learned elders usually lecture words of Dhamma and words of advice.

Công chúng có lòng trân trọng và quý kính đến vị thí chủ. Những bậc trưởng thượng và những bậc cao niên học thức rất hoan hỷ để viếng thăm nhà của vị thí chủ, và qua việc viếng thăm đó, người ta có thể gặt hái được lợi ích vì lẽ những bậc trưởng thượng và cao niên học thức thường diễn thuyết những lời của Pháp Bảo và những lời khuyên nhủ.

The donor is courageous and harmonious in social gatherings and the public have high esteem towards the donor's good deeds. In addition to these advantages in this present life the donor can be sure to land in the world of human and celestial beings, in the next existences. Therefore giving Dāna is defined as wholesome activity. Sīla is also regarded as a good deed. Persons observing the Sīla (morality precepts) will refrain from killing.

Vị thí chủ có lòng dũng cảm và hài hòa trong những sự hội tụ của xã hội và công chúng có lòng trân trọng cao quý hướng về những Thiện Hạnh của vị thí chủ. Ngoài những lợi lạc ngay trong kiếp hiện tại này, vị thí chủ có thể một cách đoan chắc đi đến Cõi Nhân Loại và Thiên Chúng,

trong những kiếp sống kế tiếp. Do đó, việc Xã Thí cho ra được xác định như là một hoạt động tịnh hảo. Trì Giới cũng được xem như là một Thiện Hạnh. Những người thọ trì Giới Luật (những điều học đức hạnh) sẽ từ bỏ việc sát mạng.

If one commits killing with the intention of eating the flesh it is greed – connected Akusala deed. If killing is committed with mischievous intention it is anger – connected Akusala deed. When one refrains from killing, the Akusala deeds of greed and anger is extinguished. When one realises that committing Akusala deeds will result in bad effects one will eliminate moha (delusion).

Nếu một người phạm phải việc sát mạng với tác ý để ăn thịt, đó là Bất Thiện Hạnh liên kết với tham. Nếu phạm phải việc sát mạng với tác ý làm tổn hại, đó là Bất Thiện Hạnh liên kết với sân. Khi người ta từ bỏ việc sát mạng thì những Bất Thiện Hạnh về tham và sân sẽ được diệt trừ. Khi người ta liễu tri rằng việc phạm phải những Bất Thiện Hạnh sẽ gặt hái những quả báo khổ đau thì người ta sát trừ được si mê (sự mê mờ).

Therefore, a person by observing Sila can be free from Lobha, Dosa and Moha (greed, anger and delusion). Not only is he free from these unwholesome Karmical volitions and the consciousness and mental concomitants associated therewith, he can gain advantageous merits such as good memory and healthy and rich conditions during the present existence. A person who is observing morality Sila earns good reputation among the populace. He is also respected by society and he has the courage and boldness to face any kind of audience under any circumstances.

Do đó, một người - do việc thọ trì Giới Luật - có thể thoát khỏi Tham, Sân và Si (tham lam, sân hận và sự mê mờ). Điều đó chẳng phải chỉ là vị ấy thoát khỏi những tác ý Bất Thiện Nghiệp và luôn cả ý thức và tinh thần đồng câu sanh kết hợp với nhau, vị ấy có thể thâm đạt được những phúc lạc thiện như có trí nhớ và sức khỏe tốt, và có tình trạng giàu có ngay trong kiếp sống hiện tại. Với người có sự gìn giữ đức hạnh giới luật thì đạt được thanh danh tốt ở trong quần chúng. Vị ấy cũng được xã hội kính mộ và vị ấy có sự can đảm cùng với sự dũng cảm để đối diện bất luận sự tiếp xúc nào dưới mọi trường hợp.

The other advantage to observers of morality Sīla is gaining peaceful and clear conscious mind states at the time of their death. Such persons will also land in good and better future existences in the cycle of samsàric rebirths.

Sự phúc lợi khác của việc gìn giữ đức hạnh giới luật là đạt được sự an lạc và trạng thái tâm thức sáng suốt vào lúc cận tử lâm chung. Những hạng người như thế cũng sẽ đi đến những kiếp sống vị lai được an lạc và thiện hảo trong vòng tái tục luân hồi.

*That is why Lord Buddha defined morality Sīla as innocent, merit earning and noble Kusala deed, with resultant good effects in future Samsàric existences. In **Devadūta Sutta**, Lord Buddha elucidated “Oh Bhikkhus! In my vision I can clearly see with my Divine Eye the fates of all sentient beings as a person with good eyes can see the activities of inhabitants of the two adjacent houses. I can clearly see those who committed physical immoral acts, oral immoral speeches and mental immoral thinking, or those who harmed Ariyapuggala, when they die they landed*

in the lower worlds of Apàya. Those who abstained from such Akusala deeds as killing, stealing and observed morality Sila, giving Dàna etc. and gave due respects to Ariyapuggala and had right – view and puggala propagate the right view to others when they die they landed in better Sugati (Happy Course of Existence).

Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn đã xác định đức hạnh giới luật là thanh tịnh (vô tội), thọ lãnh phước báu và Thiện Hạnh cao quý, với những ảnh hưởng quả báo an vui trong những kiếp sống vị lai của vòng luân hồi. Trong bài kinh **Thiên Sư**, Đức Thế Tôn đã giải thích chi tiết “Này Chư Tỳ Khuru! Trong ánh mắt của Ta, Ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng với Thiên Nhãn thù thắng, những số phận của tất cả những hữu tình sanh mạng, ví như một người với đôi mắt tốt có thể nhìn thấy những hoạt động của những cư dân ở tại hai nhà kế cận. Ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng với những người đã phạm phải về Thân Ác Hạnh, Ngữ Ác Hạnh và Ý Ác Hạnh, hoặc với những người làm tổn hại đến bậc Thánh Nhân, khi họ mất đi thì phải đọa vào trong Tứ Khổ Thú. Với những người biết ngăn ngừa khỏi những Bất Thiện Hạnh như việc sát mạng, trộm đạo và biết gìn giữ đức hạnh giới luật, xả thí cho ra, v.v. biết tỏ lòng tôn kính đến bậc Thánh Nhân, có Chánh Kiến và truyền bá Chánh Kiến đến những người khác, ngay khi họ thọ mạng chung thì họ đi đến những Thiện Hào Thú (Tiền trình hạnh phúc của kiếp sống).

Buddha saw these people by using His Divine Eye (Dibbacakkhu) the fates of all these good people achieving good existences. Those who engage in wholesome deeds in the previous existences became rich and wealthy men in the present life. The Kings, Emperors and feudal lords or the

rich and wealthy men were also persons who had engaged in wholesome deeds in their previous lives.

Đức Phật đã nhìn thấy - do bởi vận dụng Thiên Nhân thù thắng của Ngài (Thiên Nhân Thắng Trí) - những số phận của tất cả những thiện nhân này thành đạt những kiếp sống tốt lành. Với những người đã khẳng khít những Thiện Hạnh trong những kiếp sống quá khứ thì được trở nên những nam nhân giàu có và thịnh vượng ngay trong kiếp hiện tại này. Những vị vua, hoàng đế, và lãnh chúa phong kiến hoặc những nam nhân giàu có và thịnh vượng cũng là những người đã khẳng khít trong những Thiện Hạnh ở những kiếp sống quá khứ của họ.

*Those who attain celestial world due to their wholesome deeds land in **Tvatimsà** and **Catumahàrajikadeva** (2 of the 6 classes of heavenly beings of the sensuous sphere). On analysis it is found that these good achievements were resultant effects of previous Kusala deeds. We want to relate an episode during Buddha's time as an example.*

Với những người thành đạt Cõi Thiên Giới qua việc tạo tác những Thiện Hạnh của họ, đi đến **Cõi Tứ Đại Thiên Vương** và **Đao Lợi Thiên** (hai trong sáu Cõi Thiên Dục Giới). Qua sự phân tích thì được thấy rằng những thành quả tốt đẹp này là do những ảnh hưởng quả báo của những Thiện Hạnh quá khứ. Chúng tôi muốn thuật lại một tình tiết như một sự dẫn chứng trong thời kỳ của Đức Phật.

At one time, Lord Buddha was staying in Nigyawdàw, one monastery in Kapilavatthu province. Venerable Anuruddhà, the most renown Arahāt who achieved Dibbacakkhu, came to pay respect to Lord Buddha. Since Venerable Anuruddhà Mahàthera was

native of Kapilavatthu, he had plenty of relatives and pupils. After many of the relatives had gone back Venerable Anuruddhà enquired of his uncles why his younger sister “Rohini” was not present. When Venerable Anuruddhà came to know that his sister was ashamed of her disease he sent for her. When Rohini came to see her brother, she was covered with a cloth over her body. When her brother demanded the reason of her absence, she replied “Dear brother, I am afflicted with leprosy. My skin and my face are disfigured and I am ashamed of putting in appearance with the crowd”.

Vào một thời, Đức Thế Tôn trú ngụ tại Nigyawdàw, một tự viện trong thành Kapilavatthu. Trưởng Lão Anuruddhà, một bậc Vô Sinh với thính danh thù thắng đã chứng đắc Thiên Nhân Thắng Trí, đi đến bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn. Từ khi Ngài Đại Trưởng Lão Anuruddhà sinh trưởng tại Kapilavatthu, nên Ngài có rất đông quyến thuộc và môn đồ. Sau bao nhiêu quyến thuộc đã quay trở lại, Trưởng Lão Anuruddhà đã hỏi thăm những người chú của Ngài vì sao người em gái của Ngài “Rohini” đã không có hiện diện. Khi Trưởng Lão Anuruddha đi đến sự hiểu biết rằng em gái của Ngài đã xấu hổ về căn bệnh của mình, và Ngài đã cho gọi nàng đến. Khi Rohini đến để nhìn anh của mình, nàng đã dùng một tấm vải để bao phủ toàn thân của nàng. Khi người anh hỏi lý do của sự vắng mặt thì nàng đã trả lời “Thưa anh thân yêu, tôi đã phiền não với bệnh phong hủi. Da thịt và gương mặt của tôi đã bị biến dạng và tôi đã xấu hổ khi xuất hiện ở chốn đông người”.

Venerable Anuruddhà said that such kind of calamities had befallen to her due to her Akusala deeds of her previous life. “To get relief from such calamities you

should perform alms – giving and other wholesome deeds” advised Venerable Anuruddhà.

Trưởng Lão Anuruddhà nói rằng căn bệnh tai hại này đã xảy đến cho nàng là do nàng đã tạo tác những Bất Thiện Hạnh trong kiếp quá khứ. Trưởng Lão Anuruddhà có lời khuyên nhủ “Nhằm giảm bớt căn bệnh tai hại này, nàng nên thực hiện việc buông bỏ xã thí cùng với những Thiện Hạnh khác”.

She replied “Oh course, I want to do alms–giving (Dàna), but with what shall I do Dàna?”.

Nàng trả lời “Lẽ tất nhiên, tôi muốn thực hiện việc buông bỏ cho ra (Xã Thí) tuy nhiên với cái chi tôi sẽ làm việc xã thí?”.

Being brother and sister, Venerable Anuruddhà knew she had a necklace and he asked “What happened to your necklace?”. She replied she till had the necklace and it was worth 10,000 kyats. Venerable Anuruddhà advised her to sell the necklace and do Kusala deeds.

Là chỗ anh em, Trưởng Lão Anuruddhà biết nàng có một vòng đeo cổ và Ngài đã hỏi “Chuyện gì đã xảy ra với vòng đeo cổ của nàng?”. Nàng trả lời là vòng đeo cổ của nàng vẫn còn đó và nó trị giá là 10,000 kyats. Trưởng Lão Anuruddhà đã có lời khuyên bảo nàng nên bán vòng đeo cổ và làm những Thiện Hạnh.

She replied “who will organise for me, I am helpless to do anything by myself”. Venerable Anuruddhà requested the help of their uncles and directed her to sell her necklace and build a monastery and a dining hall. He also instructed her to give manual labor in clearing the site and cleaning of the site by sweeping etc. When the upper storey was completed she was asked to sweep the floor

daily. She was also advised to practise Dàna, Sila, Bhàvanà and organize the merit –sharing libation ceremony after the completion of the monastery. Sister Rohini did what her brother told her by giving her necklace to the uncles, who sold it and started organising the building of the monastery and the dining hall. She also participated in cleaning, clearing, sweeping of the sites and building of the monastery by giving manual labour. From that time onwards her leprosy subsided.

Nàng đã trả lời “Ai sẽ tổ chức cho tôi, tôi đã bắt lực để làm bất cứ điều chi cho bản thân mình”. Trưởng Lão Anuruddhà yêu cầu sự giúp đỡ của những người chú của họ và đã hướng dẫn nàng bán vòng đeo cổ để xây dựng một tự viện và một trai đường. Ngài cũng chỉ dẫn nàng thực hiện việc lao động thủ công trong việc dọn dẹp và lau chùi hiện trường bằng cách việc quét sạch, v.v.. Khi tầng trên đã được hoàn thành, nàng cũng được yêu cầu để quét sàn nhà mỗi ngày. Nàng cũng được khuyên nhủ thực hành xả thí, trì giới, tham thiền và tổ chức lễ hỷ tế hồi hướng phước báu sau khi tự viện được hoàn thành. Em gái Rohini đã thực hiện điều mà anh nàng đã dạy bảo bằng cách đưa vòng đeo cổ của mình đến những người chú, họ đã bán nó đi và bắt đầu tổ chức việc xây dựng tòa nhà của tự viện và trai đường. Nàng cũng tham gia với việc lau chùi, dọn dẹp, quét sạch hiện trường và tòa nhà của tự viện bằng cách ra công sức lao động. Từ thời điểm trở đi, bệnh phong hủi của nàng được thuyên giảm.

When the time comes for merit – sharing and libation ceremony Venerable Anuruddhà invited Lord Buddha and his follower bhikkhus on Rohini’s behalf for lunch Dàna. Rohini did not come to the ceremony and Lord Buddha had to send for Rohini, she came and gave excuse

of her absence because of the leprosy. Then Lord Buddha explained her that was her own fault and recounted events of the previous existence.

Khi đến thời gian làm lễ hỷ tế hồi hướng phúc báu, Trưởng Lão Anuruddhà đã thay mặt Rohini, thỉnh mời Đức Thế Tôn cùng với chư tỳ khưu đệ tử của Ngài dự buổi cúng dường thọ trai. Rohini đã không đến trong buổi lễ và Đức Thế Tôn cho gọi Rohini đến, nàng đã tới và viện dẫn lý do vắng mặt của nàng là do bởi bệnh phong hủi. Thế rồi, Đức Thế Tôn đã giải thích cho nàng biết rằng đó chính là lỗi lầm của nàng và Ngài kể lại chi tiết những sự kiện trong kiếp quá khứ.

“Ages ago you were a queen of the king of a state. There was a very pretty maid-of-honour, whom the king favoured and out of sheer jealousy, you managed to spread harmful and itchy powder on the woman’s bed and she was disfigured. Due to that Akusala deed, you were suffering leprosy now. Therefore you must perform wholesome deeds now to get relief”.

“Khoảng thời gian trước đây, con là một hoàng hậu của vua một đất nước. Có một nữ tỳ vô cùng xinh đẹp mà được vua sủng ái và vì lòng ghen tương tuyệt đối, con đã thực hiện việc rải bột ngứa hại và ngứa ngứa lên giường của cô nữ tỳ và đã làm cho cô ta bị biến dạng. Do đã tạo Bất Thiện Hạnh đó, bây giờ con phải chịu khổ đau bệnh phong hủi. Như thế, con phải thực hiện những Thiện Hạnh ngay bây giờ nhằm để giảm bớt khổ đau”.

After that, Lord Buddha preached her the libation and merit sharing discourse for her dāna of monastery and lunch. He also advised her to practise meditation then and there.

Sau đó, Đức Thế Tôn đã giảng giải Giáo Pháp cho nàng về lễ hỷ tế và hồi hướng phước báu qua việc nàng cúng dường tự viện và buổi thọ trai. Ngài cũng đã khuyên bảo nàng tu tập thiền định tức thời và ngay tại đó.

After the completion of libation ceremony, Rohini practised as she was told by Lord Buddha. She cleaned and swept the monastery, she filled the pots with drinking water for the monks, she observed the purity Sila precepts and she also practised Vipassanà Bhàvanà meditation. By continued practise of these Kusala deeds, and Bhàvanà meditation she achieved Sotàpatti Magga Nàna and shed all her Akusala resultant effect of her previous existence. Her leprosy was also cured and she led a normal life. At the time of her natural death, she landed in the Deva world.

Sau cuộc lễ hỷ tế được hoàn mãn, Rohini đã thực hiện điều mà Đức Thế Tôn đã dạy bảo cho nàng. Nàng đã lau chùi và quét sạch tự viện, nàng đã đổ nước uống vào những chậu cho Chư Tăng, nàng đã thọ trì những huấn từ giới luật thanh tịnh và nàng cũng tu tập Thiền Minh Sát. Do liên tục thực hành những Thiện Hạnh này và tu tập Thiền Định, nàng đã chứng đắc Tuệ Thất Lai Đạo và diệt trừ tất cả những ảnh hưởng quả báo Bất Thiện trong kiếp quá khứ. Bệnh phong hủi của nàng cũng được chữa khỏi và nàng trở lại một đời sống bình thường. Vào thời gian của cái chết thường nhiên, nàng đã đi đến Thiên Giới.

In becoming a celestial being in Deva world, it is called instant birth. They suddenly appear as a full grown Deva. If she landed on the breast, she became a daughter. Sometimes the landing may be in the neutral location. In such a case dispute arose and the distance had to be measured and the nearest household claim possession. If

the landing is right in the middle the ownership goes to the dwelling she faces.

Việc trở thành một Thiên Tử, điều đó được gọi là Hóa Sanh. Họ đột nhiên xuất hiện như một Thiên Tử đã trưởng thành trọn vẹn. Nếu nàng đi đến ở nơi ngực, nàng đã trở thành một con gái. Đôi khi việc đi đến có thể là ở vị trí trung lập. Trong trường hợp khởi sanh sự tranh chấp và khoảng cách đã được đo và căn hộ gần nhất có quyền đòi sở hữu. Nếu đi đến ở ngay trung tâm trú xứ của gia chủ thì nàng phải đối diện.

Now Rohini landed right in the middle of the field and she faced nowhere and nobody can claim her. She was very pretty and all male Devas of the vicinity were clamouring for possession. So the matter was reported to Sakka (the king of Devas). When the king of Deva saw Rohini, he also fell in love with her.

Bây giờ, Rohini đã đi đến ở ngay trung tâm điểm và nàng phải đối diện không nơi nào và không một ai có quyền đòi hỏi ở nàng. Nàng rất xinh đẹp và tất cả Thiên Nam ở vùng lân cận đã đòi quyền làm sở hữu. Như thế, vấn đề này đã được phúc trình đến Trời Đế Thích (Thiên Chủ của Chư Thiên). Và khi Thiên Chủ vừa thấy Rohini thì Ngài cũng lụy tình với nàng.

So Sakka (the king of Deva) opened a Court of Enquiry who should claim Rohini as his own. There were four Devas males who could claim Rohini.

Như thế, Thiên Chủ Đế Thích đã mở một phiên tòa thẩm vấn để coi ai có quyền đòi Rohini làm của riêng mình. Có bốn Thiên Nam muốn có quyền đòi Rohini.

Sakka (the king of Devas) put a question to the first Deva: "When you first saw Rohini what is your reaction?"

The Deva replied “O Noble Sakka! when I saw Rohini I felt the big war drum was being beaten very loudly in my chest. Bang! Bang! Bang! I shall be in misery until I possess Rohini”. The King commented “Your plight is understandable”. Then he asked the second Deva how he felt on seeing Rohini. The second Deva replied “O King Sakka, when I saw Rohini my love flowed like a mountain torrent so let me claim Rohini as my wife”. The King Sakka commented “You also seem to be in a terrible fix”. And he asked the third Deva what his feelings were when he saw Rohini. The third Deva answered “As soon as I saw Rohini my eyes were locked on her as the eyes of a crab cannot be closed. I cannot help staring at Rohini all the time”.

Thiên Chủ Đế Thích đặt một câu hỏi đến Thiên Nam thứ nhất “Phản ứng của ngươi ra sao ngay lần đầu nhìn thấy Rohini?”. Thiên Tử trả lời “Ồ Ngài Đế Thích cao quý! Tôi cảm giác một cái trống lớn ở chiến trường đang đánh rất lớn ở trong lòng ngực của tôi. Bang! Bang! Bang! Tôi phải bị thống khổ mãi cho đến tôi có được Rohini”. Đức Vua đã phán quyết “Hoàn cảnh bi đát của ngươi có thể thông cảm được”. Thế rồi Ngài vấn hỏi Thiên Tử thứ hai về cảm giác của vị ấy như thế nào khi nhìn thấy Rohini. Vị Thiên Tử thứ hai trả lời “Ồ Thiên Chủ Đế Thích, khi tôi nhìn thấy Rohini thì tình yêu của tôi như một thác nước đổ ở núi cao, như thế hãy cho tôi được quyền sở hữu Rohini như là người vợ của tôi”. Đức Vua đã phán quyết “Tình thế lưỡng nan của ngươi cũng quả thật khủng khiếp”. Và Ngài đã vấn hỏi vị Thiên Tử thứ ba về cảm giác ra sao khi vị ấy nhìn thấy Rohini. Vị Thiên Tử thứ ba đã trả lời “Ngay sau khi tôi nhìn thấy Rohini thì đôi mắt của tôi đã dính chặt vào nàng, như thể đôi mắt của con cua không thể khép lại. Tôi không thể nào dời đi việc luôn mãi nhìn đắm đuối vào Rohini”.

The King Sakka commented “In that case you are also in trouble”. Then he asked the forth Deva how he faired on seeing Rohini. The forth Deva replied that when he saw Rohini, he felt like the flag on the top of the post. When the wind blows the flag flutters and my love for Rohini is also fluttering like the flag. Therefore I should be awarded Rohini” he said. The king Sakka of Devas declared “What you all suffering is nothing compared to my own feeling and suffering. If I am denied of Rohini, I am certained going to die on the spot. What shall I do ?”.

Thiên Chủ Đế Thích đã phán quyết “Trong trường hợp đó, quả là người cũng đang gặp điều khó khăn”. Thế rồi, Ngài vắn hỏi Thiên Tử thứ tư về thiện ý của vị ấy như thế nào khi nhìn thấy Rohini. Vị Thiên Tử thứ tư đã trả lời rằng khi vị ấy thấy Rohini, cảm giác của vị ấy ví như lá cờ ở trên đỉnh đầu của cây cột. Vị ấy nói “Khi gió thổi thì cờ tung bay và tình yêu của tôi dành cho Rohini cũng xao xuyến như lá cờ. Do đó tôi phải được thưởng nàng Rohini”. Thiên Chủ Đế Thích tuyên bố “Tất cả những nỗi khổ đau của các người cũng chẳng so sánh được cái cảm giác và nỗi khổ của riêng Ta. Nếu Ta bị nàng Rohini từ chối thì quả thật là Ta sẽ chết ngay tại chỗ. Vậy Ta phải làm sao đây?”.

The other Devas replied “In that case our miseries are tolerable since the King Sakka will die, we do not want the death of Sakka, the king Deva. The king Sakka may take possession Rohini”.

Chúng Thiên Tử trả lời “Trong trường hợp đó, nỗi khổ đau của chúng tôi có thể chịu đựng được, còn Thiên Chủ Đế Thích sẽ phải chết, quả thật chúng tôi không muốn

cái chết của Đế Thích, Thiên Chủ của Chúng Thiên. Vậy Thiên Chủ Đế Thích hãy chiếm hữu nàng Rohini đi”.

So Rohini became the Queen of the Devas since Rohini was very beautiful, the King loved her dearly. Rohini became very powerful and lived for a long time enjoying the joyful bliss of the celestial beings. These are the resultant effects of Dàna and Sıla.

Như thế, Rohini trở thành Thiên Hậu của Chúng Thiên Tử, từ đó Thiên Chủ đã yêu thương nàng một cách tha thiết vì Rohini quả là vô cùng xinh đẹp. Rohini trở nên rất có uy quyền và thọ hưởng tuổi thọ lâu dài cùng với những phúc lạc thiên ở Thiên Giới. Đây là những ảnh hưởng quả báo của việc Xả Thí và thọ trì Giới Luật.

Therefore according to the words of Lord Buddha those who observed wholesome deeds of Dàna (almsgiving) and Sıla (moral precepts) can be regarded as travelling towards the good path that leads to the existences of human and celestial beings.

Do đó, nương theo những lời dạy của Đức Thế Tôn, với những ai phụng hành những Thiện Hạnh về Xả Thí (buông bỏ cho ra) và thọ trì Giới Luật (những huấn từ đức hạnh) có thể xem như là đang du hành hướng về An Lạc Đạo và dắt dẫn đến những kiếp sống ở Nhân Loại và Thiên Chúng.

May all our meditators here also be able to travel the best path by practising wholesome deeds of Dàna and Sıla during the interim and finally achieve the noble goal of Nibbàna, the end of all suffering quickly and easily.

Mong rằng tất cả những thiền giả của chúng ta tại đây cũng có thể du hành vào Thù Thắng Đạo qua việc thực hành những Thiện Hạnh của việc Xả Thí và thọ trì Giới

Luật trong thời gian chuyển tiếp và cuối cùng thành đạt mục tiêu cao quý của Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau một cách mau lẹ và thuận lợi.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



www.shutterstock.com · 36626863

THE FOUR PATHS OF PREFERENCE
(PART III)
**BỐN CON ĐƯỜNG CỦA SỞ THÍCH
(PHẦN III)**

Today's Dhamma Talk is Part III of the Four Paths of Preference which we had expounded in our previous Dhamma Talks. In those talks, we have explained that those who committed Akusala deeds (unwholesome activities) will travel towards the path of four Apàya worlds, the lower worlds of animal world, ghost world, demon world and hell, and those who indulged in Kusala deeds (wholesome activities) such as Dàna and Sīla will travel towards existences of Human and Heavenly beings.

Pháp Thoại hôm nay là Phần III về Bốn Con Đường Của Sở Thích mà chúng tôi đã giảng giải chi tiết trong những Pháp Thoại trước đây. Trong những Pháp Thoại đó, chúng tôi đã giải thích rằng với những người phạm phải những Bất Thiện Hạnh (những hoạt động vô tình hảo) sẽ du hành hướng tới con đường của Tứ Khổ Thú, những cõi giới ty liệt của Cõi Súc Sanh, Cõi Nga Quỷ, Cõi Atula và Địa Ngục, và với những người thích thú trong những Thiện Hạnh (những hoạt động tình hảo) như là Xả Thí và thọ trì Giới Luật sẽ du hành hướng tới những kiếp sống của Nhân Loại và Thiên Chúng.

Today I would like to elucidate the better path, the third path of preference out of the four. The better path means the path leading to Heavenly Beings of the Brahmà world, regarded as more noble than Deva world. The longevity of life is more than Deva world. Moreover there is no anxiety for sensual pleasures as in Deva world. Dàna and Sīla alone is not enough to travel the path of Brahmà world. Samatha Bhàvanà (tranquility meditation) can only

lead to Brahmà world. Nivaranas (hindrances) can be extinguished by the practice of Samatha Bhàvanà.

Hôm nay, Tôi muốn giải thích rõ thêm Thiện Hảo Đạo, là con đường thứ ba của sở thích trong bốn con đường. Thiện Hảo Đạo có ý nghĩa là con đường dắt dẫn đến Thiên Chúng ở Cõi Phạm Thiên Giới, được xem như là thánh thiện hơn ở Cõi Thiên Giới. Tuổi thọ lâu dài hơn ở Cõi Thiên Giới. Hơn thế nữa, không có ưu não về những dục lạc như ở Cõi Thiên Giới. Chỉ có Xã Thí và thọ trì Giới Luật thì không hội đủ để du hành tới con đường của Cõi Phạm Thiên Giới. Chỉ có tu tập Thiền Chỉ (Thiền An Tĩnh) mới có thể dắt dẫn đến Cõi Phạm Thiên Giới. Những Triền Cái (những chướng ngại tinh thần) có thể được diệt trừ do bởi tu tập Thiền Chỉ.

Person who had gained the Human existences can be described as a traveller who had reached the railway junction. At the junction station, the traveller can buy a ticket to go to up – country or he may buy to go to the leftward and rightward directions according to his wish.

Với người đã thành đạt kiếp sống Nhân Loại có thể được mô tả như là kẻ du hành đã đi đến điểm tiếp nối của đường sắt. Ngay tại trạm tiếp nối, kẻ du hành có thể mua vé để đi về hướng trên của đất nước, hoặc vị ấy có thể mua vé đi về hướng phải và hướng trái thuận theo sở nguyện của mình.

Person who had achieved Human world have the option to do unwholesome deeds and travel towards the four Apàya worlds. He can also practise wholesome deeds of Dàna and Silà and travel towards Human and Heavenly worlds. By practising Samatha Bhàvanà, he can also travel towards Brahmà world.

Với người đã thành tựu ở Cõi Nhân Loại có quyền lựa chọn để tạo tác những Bất Thiện Hạnh và du hành hướng tới Tứ Khổ Thú. Vị ấy cũng có thể thực hiện những Thiện Hạnh về Xã Thí và thọ trì Giới Luật và du hành hướng tới Cõi Nhân Loại và Cõi Thiên Giới. Qua việc trau dồi tu tập Thiền Chỉ, vị ấy cũng có thể du hành hướng tới Cõi Phạm Thiên Giới.

Samatha has attributes of extinguishing the hindrances. There are five hindrances (Nīvaranas) namely:

- 1. Kāmacchanda Nīvarana (sensuous desire),*
- 2. Byāpāda Nīvarana (ill will),*
- 3. Thīna Middha Nīvarana (sloth and torpor),*
- 4. Uddhacca Kukkucca Nīvarana (restlessness and scruples),*
- 5. Vicikicchā Nīvarana (sceptical doubt).*

Thiền Chỉ có những phẩm chất về sự diệt trừ những chướng ngại tinh thần. Có năm Pháp chướng ngại (Triền Cái) như sau:

1. Tham Dục Triền Cái (tham muốn dục vọng),
2. Sân Độc Triền Cái (tức giận ác độc),
3. Hôn Thùy Triền Cái (giải đãi và hôn trầm),
4. Trạo Hối Triền Cái (bất an và do dự),
5. Hoài Nghi Triền Cái (lưỡng lự nghi ngờ).

A person practising Samatha Bhāvanā has cast away sensuous desire, he dwells with a heart free from sensuous desire, from desire he cleanses his heart. But it is not total annihilation. It is a temporary suspension called “overcoming through repression”. He may cast away the sensuous desire during the life time of Brahmā world. Brahmā life span is extraordinarily long world cycles or Kappa (long space of time, an aeon).

Với người trau dồi tu tập Thiền Chỉ đã loại bỏ mọi tham muốn dục vọng, vị ấy an trú với trái tim thoát khỏi mọi tham muốn dục vọng, vị ấy tinh lọc trái tim của mình khỏi mọi tham dục. Tuy nhiên nó không hẳn hoàn toàn tiêu diệt. Nó chỉ là sự tạm đình chỉ, được gọi là “sự khắc phục xuyên qua sự kiềm chế”. Vị ấy có thể loại bỏ mọi tham dục trong suốt thời gian ở Cõi Phạm Thiên Giới. Chiều dài tuổi thọ của Phạm Thiên là vòng thế gian lâu dài một cách phi thường hoặc **một Kiếp trái đất** (khoảng thời gian dài ở trên hư không, thời gian dài vô tận).

Sensuous desire can also be suppressed by practising Asubha (loathsome) Bhàvanà (meditation subjects of impurity). Person practising tranquility meditation can also suspend Vyàpàdà (ill will) though it is not total annihilation. Total annihilation of ill will can only be done by Anàgàmimagga and Phala Nàna. Person engaged in Mettā Bhàvanà can also reject anger. Anger cannot arise since he is immersed in loving kindness. Even if he visualizes a person to be angry with, he can contemplate the 32 parts of the person's body such as head hair, body hair, etc. and prevent anger towards that person. There is also an alternative method. In the round of rebirths of this Samsàra, a single lifetime constitutes only a tiny and fleeting fraction. At one turn or other existences that person may be a relative, a brother or a sister or a mother or son. On this assumption of previous relationship, the anger can be subside towards that person. In such a way, he can cast away ill will, he dwells with a heart free from ill will cherishing love and compassion towards all living beings, he cleanses his heart from ill will.

Tham Dục cũng có thể được chế ngự qua việc tu tập Bất Tịnh (ghê tởm) (những đề mục thiền định về bất tịnh

khuyết). Với người tu tập Thiền An Tĩnh cũng có thể đình chỉ Sân Độc (tức giận ác độc) cho dù nó không hoàn toàn tiêu diệt. Sự tiêu diệt hoàn toàn về Sân Độc chỉ có thể viên mãn do bởi Tuệ Bất Lai Đạo và Quả. Với người khẩn khít trong tu tập Từ Ái cũng có thể loại bỏ được sự sân hận. Tâm Sân không thể nào khởi sanh một khi vị ấy đắm chìm trong tình thân ái. Ngay cả nếu vị ấy hình dung đến một người với sự tức giận, vị ấy có thể thâm sát về 32 thể trước như là tóc, lông, v.v.. và ngăn chặn sự sân hận hướng về người đó. Đó cũng là một phương pháp hoán chuyển. Trong vòng tái tục luân hồi này, một đời sống đơn lẻ được tạo thành chỉ là một phân tử nhỏ bé và phù du. Ngay tại một vòng xoay hoặc những kiếp sống khác, người đó có thể là một quyến thuộc, người anh, người chị, hoặc là mẹ hay là con. Trên sự giả thiết của mối quan hệ quá khứ này, sự sân hận hướng về người đó có thể được thuyên giảm. Theo đường lối như thế, vị ấy có thể loại bỏ Sân Độc, vị ấy an trú với trái tim thoát khỏi Sân Độc, trân quý tình thương và lòng từ ái hướng tới tất cả chúng sanh, vị ấy tinh lọc trái tim của mình khỏi Sân Độc.

In this way by practising Samatha Bhàvanà, a person can reject Thina Middha (sloth and torpor). He can also reject UddhaccaKukkucca (restlessness and scruples). He can cast away restlessness and scruples, dweeling with mind undisturbed, with heart full of peace, he cleanses his mind from restlessness and scruples. He can also reject Vicikicchà Nivarana (sceptical doubt); dweeling free from doubt, full of confidence in the good, he cleanses his heart from doubt.

Theo đường lối do bởi tu tập Thiền Chỉ này, một người có thể loại bỏ Hôn Thùy (giải đãi và hôn trầm). Vị ấy cũng có thể loại bỏ Trạo Hối (sự bất an và do dự). Vị ấy

có thể loại bỏ sự bất an và do dự, an trú với tâm nhất quán, với trái tim tràn đầy an lạc, vị ấy tinh lọc trái tim của mình khỏi sự bất an và do dự. Vị ấy cũng có thể loại bỏ Hoài Nghi Triền Cái (ngại ngờ lưỡng lự); an trú thoát khỏi sự ngại ngờ, tràn đầy niềm tin trong Thiện Sự, vị ấy tinh lọc trái tim của mình khỏi sự nghi lự.

*In Samatha Bhàvanà, there are 40 subjects prescribed for meditation. One of them is **Pathavì Kasina** – a round piece of earth, called **Parikammanimitta**. One has to concentrate one's full and undivided attention on this round piece of earth until at last one perceives, even with the eyes closed, a mental reflex, the acquired image called **Uggahanimitta**. This kind of Samatha Bhàvanà is called **Parikamma Bhàvanà**. Now, while continuing to direct one's attention to this image there may arise the spotless and immovable counter concentration like clean and shining full moon called **Patibhàganimitta**. By repeated contemplation of **Patibhàganimitta**, **Upacàra Samàdhi** (neighbourhood concentration) is achieved. While still persevering in the concentration on the **Pathavì Kasina**, one finally reach a state mind where all sense – activity is suspended, where there is no more seeing and hearing, no more perception of bodily impression and feeling called **Appanà Samàdhi** or the state of mental absorptions which will eventually lead to Jhànic achievement.*

Trong sự tu tập Thiền Chỉ có 40 đề mục quy định cho thiền định. Một trong những đề mục đó, là **Đề mục Đất Hoàn Tịnh** – một miếng đất tròn được gọi là **Chuẩn Bị Tượng**. Người ta phải tập trung sự chú ý của mình một cách đầy đủ và không xa rời miếng đất tròn này mãi cho đến cuối cùng người ta nắm bắt được, cho dù với đôi mắt nhắm kín lại, một sự phản ánh ở tâm linh, hình ảnh được

thâu nhận, gọi là **Cận Hành Tướng**. Thể loại của sự tu tập Thiền Chỉ này được gọi là **Chuẩn Bị Tu Tập**. Bây giờ, trong khi tiếp tục sự chú ý của mình trực tiếp vào hình ảnh này thì có thể khởi sinh một năng lực tập trung đối chiếu lại bất động và không tỳ vết, tợ như trăng tròn sáng tỏ và chiếu sáng, gọi là **Quang Tướng**. Do lặp đi lặp lại sự thâm sát vào **Quang Tướng, Cận Hành Định** (sự tập trung lân cận) được thành tựu. Trong khi vẫn kiên trì trong sự tập trung vào **Đất Hoàn Tịnh**, cuối cùng thì người ta đạt đến một trạng thái tâm thức, nơi đó tất cả hoạt động của giác quan bị đình chỉ, nơi đó không còn việc thấy và việc nghe, không còn năng lực tri giác về ấn tượng của thể xác và sự cảm giác, gọi là **Nhập Định** hoặc trạng thái tâm thức chú mục vào và cuối cùng sẽ dẫn đến sự chứng đắc tầng thiền.

The attainment of such Jhànic states will finally lead to Brahmà world. There were many examples of such achievements.

Sự thành tựu về những trạng thái nhập định như thế, cuối cùng sẽ dắt dẫn đến Cõi Phạm Thiên Giới. Có rất nhiều thí dụ về những sự chứng đắc này.

During Lord Buddha's time, one heavenly being from Brahmà world known as Rohitassa came to pay respects to Lord Buddha and put the following question.

Trong thời kỳ của Đức Thế Tôn, có một Thiên Tử từ Cõi Phạm Thiên Giới được biết với tên gọi là Rohitassa, đã đi đến bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn và đặt ra câu hỏi sau đây.

“Lord Buddha! Could a person go on foot to the end of the universe, where there is no birth, no death, no old age and no decay”.

“Kính bạch Đức Thế Tôn! Có thể nào con người với bộ hành đi đến tận cùng của vũ trụ, nơi đó không có sanh, không có tử, không có tuổi già và không có hoại diệt?”.

Lord Buddha replied “Rohitassa Brahmà! It is impossible and unreachable the end of the universe by travelling on foot”, since Omniscient Buddha knew by his intuitive insight wisdom.

Đức Thế Tôn đã trả lời “Này Phạm Thiên Rohitassa! Quả là bất thành và bất khả thi cho việc du hành trên những bàn chân đến tận cùng của vũ trụ”, là do Bậc Chánh Đẳng Giác đã liễu tri qua sự nhận thức Tuệ Giác của Ngài.

Rohitassa Brahmà said to Lord Buddha “Lord Buddha! Your answer is surprisingly correct. I raised this question after knowing by my own experience that the end of the universe cannot be reached by travelling on foot. Let me relate my own experience”.

Phạm Thiên Rohitassa đã nói với Đức Thế Tôn “Kính bạch Đức Thế Tôn! Câu trả lời của Ngài quả là rất ngạc nhiên. Con nêu lên câu hỏi này sau khi liễu tri bởi do chính kinh nghiệm của con rằng không thể nào đạt đến tận cùng của vũ trụ với việc du bằng bộ hành. Xin cho con được thuật lại kinh nghiệm bản thân”.

Age ago, I was the son of a hunter by the name of Rohitassa. I became a recluse after forsaking the family life. As a recluse I practised the noble life of hermit in the heart of the forest. After attaining Jhànic achievements, I was endowed with supernatural powers and I can travel instantly by such powers. If I may describe my speed, I can travel around the universe during the short time as an expert archer’s swift arrow passes through a palm tree

shadow. I can also take big strides. My steps can be so vast that my one step can reach from East ocean bank to the West ocean bank. I had a very strong desire to travel to the end of the universe. So with the obsession of travelling to the end of the universe and endowed with the supernatural powers of swiftness. I prepared my journey to the end of the world. Leaving aside the time for rest and toilets, I travelled for full one hundred years with all the powers and swiftness at my command but after one hundred years, without reaching the end of the Okàsa Loka. I died at the edge of one universe. Though not realising my aim, I was endowed with Jhànic achievements, I was born into the Brahmà world. Though my past experience I came to know that the end of the universe cannot be reached by travelling on foot, related Rohitassa.

Khoảng thời gian trước đây, con là con trai của một thợ săn với tên gọi là Rohitassa, và trở thành một ẩn sĩ sau khi từ bỏ đời sống gia đình. Là một ẩn sĩ, con đã tu tập đời sống thánh thiện của một vị tu khổ hạnh ở trung tâm rừng già. Sau khi thành đạt những tầng thiên đã chứng đắc, con đã được Phúc Lộc Thiên với năng lực siêu nhiên và con có thể du hành trong nháy mắt bởi những năng lực này. Nếu con có thể diễn tả tốc độ của con, là con có thể du hành vòng quanh vũ trụ trong một thời gian ngắn, ví như một xạ thủ chuyên nghiệp bắn mũi tên xuyên qua bóng của một cây cọ. Con cũng có thể có những bước chân dài. Những bước chân của con có thể rất rộng lớn, rằng mỗi bước chân có thể trải dài từ bờ biển Đông cho tới bờ biển Tây. Con đã khởi lên một ý muốn mãnh liệt là du hành đến tận cùng của vũ trụ. Như thế, với sự nuôi dưỡng tư tưởng du hành đến tận cùng của vũ trụ, với sự Phúc Lộc Thiên có năng lực siêu nhiên và với sự thần tốc, con đã chuẩn bị cuộc du hành của con đi đến tận cùng của thế gian. Loại bỏ một bên của

thời gian cho sự nghỉ ngơi cùng với tiểu tiện và đại tiện, con đã du hành cho trọn một trăm năm với tất cả năng lực và thần tốc với sự quyết định của con, nhưng sau một trăm năm, không đạt đến tận cùng của Hư Không Thế Gian và con đã chết ở một bờ biên của vũ trụ. Rohitassa đã thuật lại “Mặc dù không thực hiện được mục đích của con, từ khi con hội phúc duyên với những tầng thiên đã chứng đắc, con đã tục sinh vào Cõi Phạm Thiên Giới. Xuyên qua kinh nghiệm của bản thân, con đã đi đến liễu tri rằng không thể nào đạt đến tận cùng của vũ trụ với sự viễn du bằng bộ hành”.

This Rohitassa Brahmà was the son of a hunter who became a hermit and practised as a recluse. By dint of his Samatha Bhàvanà meditation, he was endowed with Abhinna (magical powers) such as floating through the air and passing through the earth without being obstructed. When such person died, he will land in Brahmà world. Therefore by practicing Samatha Bhàvanà one can gain the third path of preference which we have named the better path.

Vị Phạm Thiên Rohitassa này là con trai của một thợ săn và đã trở thành một vị tu sĩ khổ hạnh, và đã tu tập như một ẩn sĩ. Với năng lực của tu tập Thiền Chỉ, vị ấy hội phúc duyên với Thắng Trí (những năng lực thần thông) như đi trên hư không và xuyên qua quả địa cầu, không gặp một điều trở ngại nào. Khi thọ mạng chung, vị ấy sẽ đi đến Cõi Phạm Thiên Giới. Do đó, qua việc tu tập Thiền Chỉ, con người có thể thành đạt con đường thứ ba của sở thích, mà chúng ta gọi là Thiệ Hảo Đạo.

The Brahmà world in the widest sense, is a name for the fine material (Rùpa Loka) and immaterial world

(Arùpa Loka). *The Brahmà have their own shining reflection of body and they don't need other artificial lights.*

Cõi Phạm Thiên Giới trong ý nghĩa rộng lớn, là tên gọi của Cõi Vật Chất vi tế (Sắc Giới) và Cõi Phi Vật Chất (Vô Sắc Giới). Tụ thân của chư Phạm Thiên phản chiếu ánh sáng và họ không cần những ánh sáng nhân tạo nào khác.

The Brahmà do not need food like human beings or deva beings. Pīti (joy) is gained by absorption Jhāna and this Pīti alone is their way of comfortable life. The eyes of Brahmà are to see visions of Buddha alone to worship him but not for on other purposes in eye consciousness such as movies, or (other entertainments). The ears of Brahmà are entirely for hearing Buddha's words or Dhamma and not for hearing consciousness of songs or other entertainments. The tongue and noses of Brahmà have no consciousness of taste or odour. Therefore Brahmà do not need good smell nor good edibles, nor good body impressions. Brahmà do not enjoy sensual pleasure but enjoy Jhānic bliss of the four meditative absorptions of the Fine-Material Sphere attained through Full Ecstatic Concentration.

Chư Phạm Thiên không cần vật thực như Nhân Loại và Thiên Chúng. Phi Lạc (sự hân hoan) được thành đạt là do việc chú mục vào Thiền và chỉ có niềm Phi Lạc này là phương cách sống an lạc của Chúng Phạm Thiên. Đôi mắt của Phạm Thiên là chỉ nhìn duy nhất vào thị lực của Đức Phật để lễ bái Ngài, và chẳng nhằm vào những mục đích khác của Nhân Thức như là những phim ảnh hoặc (những sự giải trí nào khác). Đôi tai của Phạm Thiên là hoàn toàn cho việc nghe những ngôn từ hoặc Giáo Pháp của Đức Phật, và chẳng nhằm vào Nhĩ Thức để nghe âm nhạc hoặc

những sự giải trí nào khác. Lưỡi và mũi của Phạm Thiên chẳng cho việc nhận thức về vị hoặc mùi. Do đó, Phạm Thiên chẳng cần mùi thơm cũng chẳng muốn vị ngon, luôn cả ấn tượng tốt về hình sắc. Phạm Thiên không màng vui thú dục lạc, tuy nhiên thụ hưởng Phúc Lộc Thiên trong sự chú mục vào Tứ Thiên Sắc Giới đã được thành đạt xuyên qua sự Nhập Định thâm thấu viên mãn.

To achieve such kind of innocent, carefree and noble life, one has to practise Samatha Bhàvanà which is the only way to land in Brahmà world. Lord Buddha had elucidated that persons who practise Samatha Bhàvanà alone can achieve Brahmà Loka.

Nhằm đạt được trạng thái thanh tịnh, an nhàn và cuộc sống thanh cao, người ta phải trau dồi tu tập Thiền Chỉ, đó là con đường duy nhất đưa đến Cõi Phạm Thiên Giới. Đức Thế Tôn đã giải thích rõ thêm rằng chỉ có duy nhất với người trau dồi tu tập Thiền Chỉ có thể đạt đến Phạm Thiên Giới.

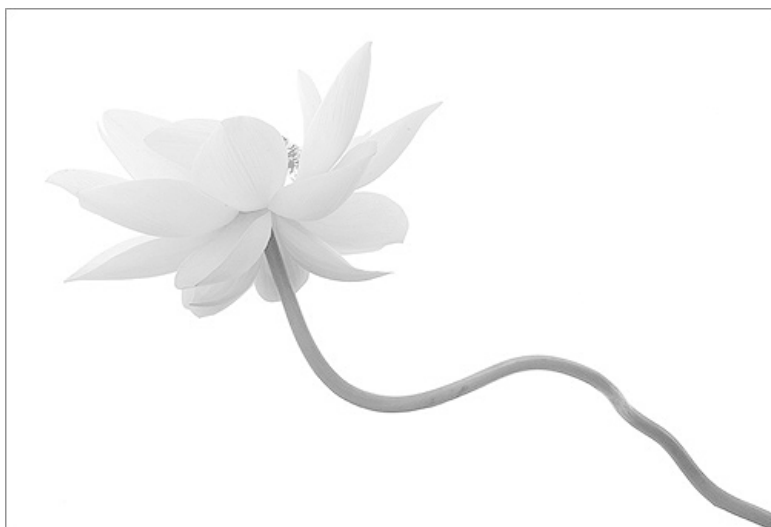
Therefore our meditators here are engaged in the best and highest meditation of Vipassanà Bhàvanà, but they should also know how Samatha Bhàvanà can lead to the attainment of the noble Brahmà world.

Do đó, những thiền giả của chúng ta tại đây đã khẩn khít vào việc tu tập Thiền Minh Sát thù thắng cùng tột, nhưng cũng nên hiểu biết làm thế nào tu tập Thiền Chỉ có thể dắt dẫn đến sự thành tựu của Cõi Phạm Thiên cao quý.

Let me conclude this Dhamma Talk by wishing our meditators to be able to choose the path of preference but finally realise Nibbàna, the end of all suffering, in the immediate future.

Cho phép Tôi được kết thúc Pháp Thoại này với sự ước mong những thiên giả của chúng ta có thể chọn lựa con đường theo sở thích, nhưng cuối cùng chúng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trong vị lai gần nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THE FOUR PATHS OF PREFERENCE
(PART IV)
BỐN CON ĐƯỜNG CỦA SỞ THÍCH
(PHẦN IV)

The subject of today's Dhamma Talk is about the fourth path of preference, which is regarded as the Best Path. It is the realisation of Nibbàna by contemplating Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or Insight Meditation. Nibbàna is the most cherished and the ultimate goal of all Buddhists. All Buddhists aspire for Nibbàna and so in any kind of religious activities, the final wish is to attain Nibbàna in the shortest possible time. When Buddhist pay respect to the triple Gems (Buddha, Dhamma and Sangha) it is Nibbàna that they wish for. When they pay respects to parents or to the elders or when they observe the Precepts, their final wish is to attain Nibbàna by doing so. Why do all Buddhists aspire for Nibbàna? Because it was, it is and it will always be the best, the noblest and the perfect passionless happiness.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là về con đường thứ tư của sở thích, mà được xem như là Thù Thắng Đạo. Đó là sự chứng tri Níp Bàn qua việc thẩm sát Thiền Minh Sát Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác. Níp Bàn là mục tiêu cùng tốt và cao quý thù thắng của tất cả Phật Tử. Tất cả Phật Tử khao khát được Níp Bàn và như vậy trong tất cả mọi hoạt động về tôn giáo, niềm mong ước cuối cùng là thành đạt Níp Bàn trong một thời gian có thể ngắn nhất. Khi Phật Tử bày tỏ lòng tôn kính đến Tam Bảo (Phật, Pháp
Những Pháp Thoại của Ngài Đại Trưởng Lão Jatila 343

và Tăng) đó là họ mong ước được Níp Bàn. Khi họ bày tỏ lòng tôn kính đến Cha Mẹ hoặc các vị trưởng lão hoặc khi họ thọ trì những Điều Học, qua những việc làm đó với niềm mong ước cuối cùng của họ là thành đạt Níp Bàn. Vì sao tất cả Phật Tử khao khát được Níp Bàn? Vì lẽ nó đã, đang và sẽ luôn luôn là thù thắng, tối thượng và an vui tịnh lạc tuyệt đối.

*But some may have doubts when stated that there is nothing, no sensual pleasures nor sensation in Nibbàna. Those who are addicted to betel chewing do not like the place where there is no betel leaves. Those who are addicted to smoking do not like places where smoking is prohibited. Those who are accustomed to watching entertainment do not like places where there is no entertainment. The same with any person who enjoys in sensual pleasures –the pleasures that attribute to contact with five internal bases– eye and the visible object, ear and the audible object, nose and the odour, tongue and the taste, body and the tactile object, the consciousness and the mind object. These are called **Vedayika Sukha**, the pleasure that is attributed to contact with sense organs.*

Nhưng có một số người có thể có sự nghi ngờ khi nói rằng nơi đó chẳng có chi cả, chẳng có dục lạc và cũng chẳng có cảm xúc nơi Níp Bàn. Với những người nghiện nhai trầu thì chẳng ưa thích địa điểm mà không có lá trầu. Với những người nghiện hút thuốc thì chẳng ưa thích những địa điểm cấm hút thuốc. Với những người đã quen với việc xem giải trí thì chẳng ưa thích những nơi không có giải trí. Cũng như thế, với một ai mà vui thích hưởng dục lạc -những dục lạc được xem là do liên hệ tiếp xúc với Ngũ Nội Xứ- mắt và cảnh sắc, tai và cảnh thanh, mũi và cảnh khí, lưỡi và cảnh vị, thân và cảnh xúc, ý thức và cảnh pháp

(đối tượng tâm thức). Những điều này gọi là **Thụ Cảm Lạc Thọ**, dục lạc được xem là do liên hệ tiếp xúc với những giác quan.

*Another kind of pleasure is **Santi Sukha**, it is not connected with sense organs. It is a supreme consciousness of peace and tranquility— a perfect passionless happiness. In the case of any sensual pleasure, effort has to be made acquire the material. To enjoy good sights, a person has to search for films or video tapes. Expenses have to be incurred to look at the films or tapes. To enable to pay for expenses, a person has to work. Even if he can afford the expences, there is the physical trouble to watch with the eye and eyes can get tired or affected to the detriment of the eyesight.*

Một thể loại vui thích khác là **Tịnh Lạc**, chẳng có liên hệ với những giác quan. Đó là một sự ý thức tối thượng về an lạc và tĩnh lặng— một sự an vui tịnh lạc tuyệt đối. Trong trường hợp của bất cứ dục lạc nào, sự nỗ lực phải được thực hiện để có được vật chất. Để hưởng thụ những cảnh sắc tốt, người ta phải đi tìm kiếm những cuốn phim hoặc những cuộn băng video. Để được xem những cuốn phim hoặc những cuộn băng đã phát sinh ra những chi phí. Để có khả năng chi trả những chi phí, người ta phải đi làm. Ngay cả nếu vị ấy có thể có đủ tiền trả những chi phí thì có điều trở ngại vật lý về mắt qua việc nhìn xem và đôi mắt có thể mệt mỏi hoặc bị ảnh hưởng đến sự thiệt hại về thị lực.

The same with good taste. A person has to accumulate edibles, prepare and cook a good meal for having a good feed. Good edibles are hard to get since other persons may also try to collect the same for

themselves and there can be a rush, a competition for the same material and the rivalry may involve great risks. After acquiring the good food there is the process of eating, chewing, swallowing, etc. etc. If the food happens to be disagreeable with a person there can be food poisoning. There are the risks and physical, financial and mental efforts to have a good feed. Even after a successful tasty meal there is the trouble of excretion and urination. Therefore the sensual pleasures of good visual objects, good audible object, good odour, good tastes, good tactile objects, etc. are no just plain happiness, it is a mixed event of Dukkha and Sukha or suffering and pleasure.

Cũng tương tự với vị ngon. Để có một bữa ăn ngon, người ta đã phải tích lũy những vật thực, chuẩn bị và nấu thức ăn bổ dưỡng. Những thức ăn ngon quả là khó kiếm, vì những người khác cũng có thể cố gắng tìm kiếm một cách tương tự cho họ và có thể có một cuộc đồ xô đi mua hàng, sự tranh giành cho cùng một thứ hàng và sự hơn thua có thể đòi hỏi rất nhiều sự may rủi. Sau khi có được vật thực tươi tốt thì đến tiến trình ăn, nhai, nuốt, v.v.. Nếu thực phẩm xảy ra điều không thích hợp với người thì có thể bị ngộ độc thực phẩm. Để có được một bữa ăn ngon đã có nhiều rủi ro và nhiều nỗ lực về thể xác, tiền bạc và tinh thần. Ngay cả sau khi thành tựu một bữa ăn ngon miệng, lại có nhiều trở ngại về việc đại tiện và tiểu tiện. Do đó, những thú vui dục lạc về những cảnh sắc tốt, âm thanh hay, ngửi mùi thơm, nếm vị ngon, cảnh xúc thích hợp, v.v.. không chỉ là niềm vui thuần túy, mà nó là sự kiện hỗn hợp giữa Hạnh Phúc và Khổ Đau hoặc niềm vui và nỗi khổ.

*In contrast, “**Santi Sukha**” is a kind of happiness untained by sensual pleasure. It may be defined as deliverance from the trammels of the body, a fine feeling of*

peace and rest, a perfect happiness, as extinction of all suffering. It is very hard to good a similar example of it but to have an idea of it, the following can be quoted. Let us say someone is in jail for his crimes. Naturally, he is very sad, physically maltreated and the condition of his living there is also very miserable. The quarter allotted for him is very cramped, filled with pests and mosquitoes, full of foul small and he suffered mental and physical agonies during his stay as a convict. At this very moment, if he is suddenly released from his imprisonment and free from all miseries that is associated with his jail life. He may not be endowed with materal luxuries of a wealthy person in normal sense but the very fact that he has been set tree is of immense happiness, the great achievement of his freedom from sufferings.

Trái ngược lại, **Tĩnh Lạc** là một thể loại hạnh phúc vô nhiễm khỏi những thú vui dục lạc. Nó có thể được định nghĩa là một sự giải thoát mọi trở ngại về thể xác, một cảm giác vi tế của sự an lạc và thư giãn, niềm hạnh phúc hoàn hảo, sự sát trừ tuyệt mọi khổ đau. Quả thật là khó, để đưa ra một thí dụ tương tự cho thích hợp về điều này, tuy nhiên để có một ý tưởng về nó thì sau đây có thể trích dẫn đôi điều. Xin cho chúng tôi được nói về một người đang ở trong tù về những tội phạm của anh ta. Lẽ tất nhiên, vị ấy rất là buồn, thể xác bị ngược đãi và điều kiện của cuộc sống anh ta tại nơi đó rất là khốn khổ. Một phần tư góc phòng cho anh ta rất là chật chội, cùng khắp những sâu bọ và muỗi mòng, đầy mùi hôi thúi, và anh ta chịu đau khổ về thể xác và thống khổ về tinh thần suốt thời gian lưu trú tại nơi đó như một kẻ tội phạm. Vào ngay thời điểm này, nếu bỗng dưng anh ta được tha bổng khỏi vòng lao lý và được thoát khỏi mọi thống khổ đã gắn liền vào đời sống tù tội của anh ta. Trong ý nghĩa thông thường, vị ấy có thể không

hội phúc duyên với những vật chất xa xỉ của một người giàu có, tuy nhiên trong thực tế vị ấy đã xây dựng một cỗ thụ của niềm hạnh phúc to lớn, một thành tích tuyệt vời về sự tự do của anh ta thoát khỏi mọi khổ đau.

The second example: A person is suffering from leprosy disease. He is disfigured, his sores are wet all over and nobody wants to be associated with him socially. He is an outcast. He suffered from pains and aches as a result of the disease and he is helpless since he is not able physically and financially. He is almost starving. Such kind of a person is at the lowest moral and very unhappy. Then, he met a kind and able physician who gave him the latest medicine and cured him of his miserable disease. Imagine how happy he will be. It can be said it is the happiest moment of his life. But he did not have any material abundance or any riches. But his total cure of the disease is so overwhelming that his happiness is no less than the happiness derived from sensual pleasures. So also the bliss of Nibbàna is not associated with material acquirement nor connected with sensual pleasures. As stated in the beginning of this talk it is a supreme consciousness of peace and tranquillity, a perfect passionless happiness, the final release from all kinds of sufferings.

Thí dụ thứ hai: một người đang thọ lãnh sự đau khổ về bệnh phong hủi. Vị ấy bị biến dạng, vết thương của vị ấy lở loét cùng khắp và không một ai muốn liên hệ với đời sống xã hội của anh ta. Anh ta là người bị xã hội ruồng bỏ. Vị ấy chịu khổ đau từ những sự đau nhức như một kết quả của căn bệnh và vị ấy bất lực bởi vì không có khả năng về thể xác và tài chánh. Vị ấy gần như bị chết đói. Hạng người như thế bị sa sút tinh thần cùng cực và rất là bất hạnh. Thế rồi, vị ấy đã gặp một y sĩ có tài đức, người đã

cho anh ta loại thuốc mới nhất và đã chữa trị căn bệnh khôn khổ của anh ta. Hãy tưởng tượng biết bao hạnh phúc mà anh ta sẽ có. Có thể nói rằng đó là thời điểm hạnh phúc nhất của cuộc đời anh ta. Nhưng anh ta không có bất luận sự phong phú nào về vật chất cũng như sự giàu có. Tuy nhiên, với căn bệnh của anh ta đã được hoàn toàn chữa khỏi, là một niềm hạnh phúc vượt trội và chẳng thua kém niềm hạnh phúc được xuất phát từ những thú vui dục lạc. Cũng như thế, niềm an lạc của Níp Bàn chẳng kết hợp với sự thấu đạt vật chất và cũng chẳng liên kết với những thú vui dục lạc. Như đã phát biểu trong phần mở đầu của Pháp Thoại này, đó là một sự ý thức tối thượng về an lạc và tĩnh lặng – một sự an vui tịnh lạc tuyệt đối và cuối cùng giải thoát khỏi tất cả mọi khổ đau.

Some try to describe Nibbàna as a magnificent palace and try to paint a very beautiful capital city of Utopa. Some visualize Nibbàna as a shining glass palace, and some imagine Nibbàna as a place where there is a cool and peaceful atmosphere surpassing all kinds of artificial creations of luxurious human abodes. Such kinds of imaginations are all illusions. Let us try and determine the definition of Nibbàna by questions and answers. What is Nibbàna? Is Nibbàna a grand or is it a grand and pompous capital city? Is it a shining glass house? Is it a cool and peaceful atmosphere?

Một số người cố gắng để mô tả Níp Bàn như một cung điện tráng lệ và cố gắng tô vẽ ra một thành phố rất xinh đẹp của sự Không Tưởng. Một số hình dung Níp Bàn như một cung điện thủy tinh chiếu sáng, và một số tưởng tượng Níp Bàn như một cảnh sinh thái mát lạnh và an lành vượt trội tất cả các thể loại trú xứ thuộc công trình sáng tạo nhân tạo của hạng người sang trọng. Những thể loại của trí

tưởng tượng đều là ảo tưởng. Xin cho chúng tôi cố gắng và xác định lời định nghĩa của Níp Bàn qua phương cách vấn đáp. Níp Bàn là cái chi? Có phải Níp Bàn là hùng vĩ hoặc nó là một kinh đô hùng vĩ và tráng lệ? Có phải nó là một nhà kính chói sáng? Có phải nó là một cảnh sinh thái mát lạnh và an lành?

The answer is “No” to all these questions. Some definitions are relevant by the following Pàli sentences.

1. Nibbàti vattam Dukkham etthàti Nibbànam i.e. Nibbàna is peace established with the annihilation of suffering. The state of peaceful coolness or “**santi**” in Pàli is a characteristic of Nibbàna. When meditators while contemplating physical and mental phenomena, suddenly achieve the cessation of all phenomena and when such cessation occurs the number of suffering are extinguished.

2. Nibbàti vattam Dukkham etasmin adhigatetvā Nibbànam that is, when the peaceful coolness is achieved, the round of suffering in the realm of defilement (**kilesa vatta**), of action (**kamma vatta**), and result of action (**vipàka vatta**) is extinguished or annihilated. There is now three complete severance of the world of existence which signified annihilation in sight of Nibbàna.

3. Nibbàyate Nibbànam that is, in Nibbàna, the round of suffering comes to a peaceful end. Hence cessation of suffering is Nibbàna.

Câu trả lời là “Không” cho tất cả những câu hỏi này. Một số định nghĩa có liên quan với những câu Pàli sau đây.

1. Níp Bàn tại đây làm diệt tất sự khổ đau có ý nghĩa Níp Bàn là sự an lạc được thành lập với sự tiêu diệt khổ đau. Trạng thái an lành tĩnh lặng hoặc trong từ ngữ Pàli “**Tịnh**” là đặc tướng của Níp Bàn. Khi những thiền

giả trong khi đang thâm sát hiện tượng thể xác và tinh thần, một cách đột nhiên chứng tri sự diệt tất cả hiện tượng và khi sự diệt tất hiện bày thì số lượng khổ đau được diệt trừ.

2. Diệt tất vòng khổ đau, chính đó chứng tri Níp Bàn đó là, một khi đã chứng tri trạng thái an lành tĩnh lặng, vòng đau khổ của lãnh vực uế trước (**vòng phiền não**), của hành động (**vòng nghiệp lực**), và quả báo của hành động (**vòng dị thực quả**) được diệt trừ hoặc hoàn toàn tiêu diệt. Bây giờ cả ba vòng của Thế Luân hoàn toàn chặt đứt là biểu thị của sự tiêu diệt hoàn toàn trong kiến thị của Níp Bàn.

3. Níp Bàn là trở nên tĩnh lặng đó là, trong Níp Bàn, cuối cùng rời vòng khổ đau đi đến sự an lành. Vì lẽ đó, sự diệt tất khổ đau là Níp Bàn.

What are extinguished ?

a. Kilesa vatta that is **Avijja** (not knowing the four Noble Truth), **Tanhà** (craving) and **Upàdàna** (clinging) are all extinguished. These three defilements contribute to the endless round of suffering.

b. Kamma vatta is the realm of action that includes both meritorious and de-meritorious deeds that contribute to the emergence of the endless round of rebirth and

c. Vipàka vatta is the realm of the result of action usually called Kamma result, relates to the consequences of actions good or bad. Every action produces a resultant of mind, matter, feeling, etc. and causes rebirth in superior or inferior existences as a result of good or bad actions. On realising Nibbàna these there “**vattas**” are extinguished.

Diệt trừ những điều gì?

1. Vòng phiền não đó là **Vô Minh** (bất liễu tri Tứ Đế), **Ái Dục** (luyến ái) và **Thủ** (bám giữ lấy) hoàn toàn

được diệt trừ. Cả ba phiên não này góp phần vào vòng khổ đau bất tận.

2. Vòng nghiệp lực là lãnh vực của hành động, bao gồm cả hai: Phúc Thiện Hạnh và Bất Thiện Hạnh, điều đó góp phần vào sự hiện bày của vòng tái tục bất tận, và

c. Vòng dị thực quả là lãnh vực của quả báo hành động, một cách thông thường gọi là **Nghiệp quả**, có liên quan đến những kết quả của những Thiện Hạnh hoặc Bất Thiện Hạnh. Từng mỗi hành động sản sinh ra kết quả của tâm thức, sắc pháp, cảm thọ, v.v.. và khởi phát sự tái tục trong những kiếp sống thuộc thượng giới hoặc hạ giới, như là một kết quả của những Thiện Hạnh hoặc Bất Thiện Hạnh. Khi chứng tri Níp Bàn thì cả ba “vòng” này đều diệt trừ.

Meditators may not understand clearly as the words are couched in scriptural language. In plain language what is this realisation of Nibbàna, the meditators may ask. Such question was asked before. At one time the king Milinda asked Venerable Nàgasena. The learned Venerable Nàgasena answered “Oh! Noble King, a meditator contemplating his mental and physical phenomena all the time without any skipping, suddenly reached into a state where all mental and physical phenomena disappeared. Oh! Noble King by the rightful practice when a meditator reached a stage of cessation of all mental and physical phenomena, such stage is called realisation of Nibbàna”.

Những thiền giả có thể không hiểu một cách rõ ràng với những từ ngữ đã được diễn đạt trong ngôn ngữ thuộc giáo điển. Trong ngôn ngữ đơn giản, những thiền giả có thể vấn hỏi “sự chứng tri Níp Bàn là cái chi?”. Loại câu hỏi như thế đã được vấn hỏi trước kia. Vào một thời, Vua

Milinda đã vấn hỏi Trưởng Lão Nāgasena. Trưởng Lão Nāgasena uyên bác đã trả lời “Ồ! Thưa Đại Vương, một thiền giả đang chăm chú thẩm sát hiện tượng tâm sinh lý của mình suốt trọn thời gian và không bỏ sót bất luận điều chi, một cách đột nhiên đạt đến trạng thái tất cả hiện tượng tâm sinh lý đều biến mất.Ồ! Thưa Đại Vương, do bởi sự tu tập chân chánh, một khi thiền giả đạt đến giai đoạn của sự chấm dứt tất cả hiện tượng tâm sinh lý thì giai đoạn đó được gọi là sự chứng tri Níp Bàn.

In other words, a meditator since the time of awakening from sleep is contemplating his mental and physical phenomena of rising, falling, sitting, touching, walking, seeing, hearing, smelling, eating, thinking and knowing etc. without missing a moment, suddenly finds nothing to note – not only missing the noting objects but also there is no noting mind itself nothingness. Such kind of experience (cessation of phenomena) is called realization of Nibbàna.

Nói một cách khác, kể từ khi thức dậy sau một giấc ngủ, thiền giả luôn thẩm sát vào hiện tượng tâm sinh lý của mình về phòng lên, sập xuống, ngồi, đứng, đi, thấy, nghe, nếm, ăn, nghĩ suy và sự hiểu biết, v.v.. không bỏ sót một thời điểm nào, một cách đột nhiên khám phá ra chẳng có chi để chú niệm – không chỉ mất đối tượng của chú niệm mà ngay cả cũng chẳng có sự chú niệm ở tâm thức, tự nó rỗng không. Thế loại kinh nghiệm như thế (sự chấm dứt của hiện tượng) được gọi là sự chứng tri Níp Bàn.

What do meditators know at the moment of realization of Nibbàna? It is to be know by characteristic, function and manifestation.

a. Characteristic: Meditator know the realisation of Nibbàna by the characteristic of peacefulness by the characteristic of peacefulness by the characteristic of cessation of mental and physical phenomena. (It is not sleep, it is no death, not unconsciousness). Some meditators must take some of the symptoms like violent vibration of body and legs, losing consciousness and falling down etc. are realizations of Nibbàna. It is not so.

b. Function: Javana. Impulsion has a very solemn and calm characteristic. There should be no ungracious composure of body posture. If cessation of phenomena occurred while sitting the body position will be very erect and composed and if it occurred while standing, it must stay without bending, without swaying of falling down but stay in proper, graceful and still composure.

c. Manifestation: At time of realization of Nibbàna, the meditators will not be conscious of the form, vision or the shadow of the body etc. Becoming and disappearing of mind and matter ceased altogether and become peaceful. All motions, forms and visions and shadow vanished. These are the symptoms of the realization of Nibbàna.

Làm thế nào những thiền giả nhận thức được thời điểm của sự chứng tri Níp Bàn? Điều đó được biết đến do bởi đặc tướng, chức năng và sự biểu tri.

a. Đặc tướng: thiền giả nhận thức sự chứng tri Níp Bàn do bởi đặc tướng an tịnh, do bởi đặc tướng của sự chấm dứt hiện tượng tâm sinh lý. (Điều đó chẳng phải ngủ, cũng chẳng phải chết và chẳng phải vô ý thức). Một số thiền giả phải có một vài triệu chứng như sự rung động mãnh liệt về thân và đôi chân, mất cả tri giác và ngã người xuống, v.v.. là những sự chứng tri Níp Bàn. Quả thật không phải như vậy.

b. Chức năng: Tâm Đồng Lực. Sự đưa tới có đặc tính rất trân trọng và an tịnh. Có một sự điềm tĩnh thanh thản trong oai nghi ngồi. Nếu sự chấm dứt hiện tượng hiện bày trong lúc Thiền Tọa thì tư thế của cơ thể sẽ rất thẳng đứng và điềm tĩnh, và nếu nó hiện bày trong lúc Thiền Hành thì nó vẫn giữ ở vị trí thích hợp, thanh nhã và vẫn giữ sự điềm tĩnh, chẳng phải gập người xuống và cũng chẳng lắc lư đồ ngã người.

c. Sự biểu tri: vào thời điểm của sự chứng tri Níp Bàn, những thiền giả sẽ không có ý thức về hình tướng, sự nhìn thấy hoặc hình dáng của cơ thể, v.v.. Sự trở thành và sự biến mất của Danh và Sắc đồng cùng chấm dứt, và trở nên an tịnh. Tất cả mọi chuyển động, hình tướng, sự nhìn thấy và hình dáng đều biến mất. Đây là những triệu chứng của sự chứng tri Níp Bàn.

Here, for meditators, how do they strive to achieve for the attainment of Nibbàna? Buddha said “Oh Bhikkhus! To achieve Nibbàna, Bhikkhus have to contemplate Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà, because it is the only way to the realization of Nibbàna. Therefore our meditators here must note left step, right step, rising, falling, seeing, hearing, etc. all the time until cessation of all mental and physical phenomena is achieved. Because this is the only way to achieve Magga Nàna, Phala Nàna and Nibbàna.

Tại đây, cho những thiền giả, họ phải nỗ lực như thế nào để được thành tựu cho việc chứng đắc Níp Bàn? Đức Phật đã dạy “Này Chư Tỳ Khuru! Để chứng đắc Níp Bàn, chư tỳ khuru phải tu tập thâm sát Thiền Minh Sát Niệm Xứ, vì lẽ, đó là con đường duy nhất để chứng tri Níp Bàn”. Do đó, những thiền giả của chúng ta tại đây phải chú niệm trái bước, phải bước, phòng lên, xập xuống, việc thấy, việc

nghe, v.v.. suốt mọi thời gian mãi cho đến chứng đắc sự chấm dứt mọi hiện tượng tâm sinh lý. Vì lẽ, đây là con đường duy nhất để chứng đắc Tuệ Đạo, Tuệ Quả và Níp Bàn.

During the time of Buddha, “Soreyya”, a rich man’s son, on his way to the river for bathing, saw a very handsome monk namely “Venerable Kaccàyana”. At the very moment of seeing that very handsome monk, he failed to note the phenomena in his mind and he wished that the monk to become his wife. But the monk was an Arahat (a purified and noble monk), and “Soreyya” was transformed into woman due to his insulting wish towards an Arahat. On realising his sin, he apologized for forgiveness by paying respects to the Arahat and finally he regained his manhood. Then he became repentant on this event and decided to ordain as a monk and practised Vipassanà Bhàvanà meditation. He contemplated his foot movements in walking meditation, noting rising and falling of the abdomen in the sitting meditations and all the mental and physical phenomena of seeing, hearing, thinking, eating, touching until he achieved Magga and Phala Nàna. In other words, he reached the state of realisation of Nibbàna. So, contemplating the Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà or Insight Meditation is tantamount to selecting the Best Path-Nibbàna.

Vào thời kỳ của Đức Phật, “Soreyya” con trai của vị bá hộ, trên đường ra bờ sông để tắm, đã nhìn thấy một vị tỷ khuru rất xinh đẹp có tên gọi là “Trưởng Lão Kaccàyana”. Ngay trong lúc nhìn thấy vị tỷ khuru rất xinh đẹp đó, vị ấy đã thất niệm về đối tượng trong tâm thức và vị ấy đã mong ước rằng vị tỷ khuru trở thành người vợ của mình. Nhưng vị tỷ khuru là một bậc Vô Sinh (tỷ khuru thanh tịnh và thánh

thiện), và “Soreyya” đã bị biến đổi thành người nữ do ước muốn của anh ta có sự xúc phạm hướng đến phẩm giá của bậc Vô Sinh. Nhận ra tội lỗi của mình, vị ấy đã sám hối để xin được tha thứ qua việc bày tỏ lòng tôn kính đến bậc Vô Sinh, và cuối cùng thì vị ấy đã được phục hồi thành nam nhân. Thế rồi, vị ấy trở nên hối hận về sự kiện này và đã quyết định xuất gia thành một vị tu sĩ, và trau dồi tu tập Thiền Minh Sát. Vị ấy thâm sát vào mỗi chuyển động của bước chân đi trong Thiền Hành, chú niệm vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng trong Thiền Tọa, và trong tất cả mọi hiện tượng tâm sinh lý về việc thấy, việc nghe, việc nghĩ suy, việc ăn, việc đựng, mãi cho tới vị ấy chứng đắc Tuệ Đạo và Quả. Nói một cách khác, vị ấy đã đạt đến trạng thái của sự chứng tri Níp Bàn. Như thế, việc thâm sát tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ hoặc Thiền Tuệ Giác quả là tương đương với việc chọn lựa Thù Thắng Đạo – Níp Bàn.

May all our meditators achieve the final release from all kinds of sufferings extinction of all defilements and enjoy a perfect passionless happiness – the realisation of Nibbàna.

Mong rằng tất cả những thiền giả của chúng ta thành đạt sự giải thoát cuối cùng khỏi mọi thể loại khổ đau, sát trừ tuyệt mọi phiền não và thọ hưởng niềm an vui hạnh phúc hoàn hảo— sự chứng tri Níp Bàn.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



SÌLA VISUDDHI (PURIFICATION OF
CONDUCT)
**GIỚI THANH TỊNH (SỰ THANH LỘC
VỀ GIỚI HẠNH)**

*Today's Dhamma Talk is about **Sìla Visuddhi** (Purification of Conduct) is the foundation or the first of the seven **Visuddhi**. Without observing Sìla – Morality, the higher Magga – Phala Nàna is hardly attainable.*

Pháp Thoại hôm nay là về **Giới Thanh Tịnh** (Sự thanh lọc về Giới Hạnh) là nền tảng hoặc chi pháp đầu tiên của **Thất Thanh Tịnh**. Nếu không thọ trì Giới Luật – Đức hạnh, các tầng Tuệ Đạo – Quả cao hơn hầu như không thể đạt được.

Sìla- morality here means, for the laity, the observation of either the five or the eight precepts and for the bhikkhus, that of the Patimokkhas- the code of monk's rules. Sìla-morality with regard to it's solemnity is of three kinds. Namely,

- 1. the ordinary Sìla,*
- 2. the noble upa Sìla and*
- 3. the ultimate paramattha Sìla.*

By observing the said Sīla, one can be reborn in the human world at a higher position of influence, or in the world of noble devas, or if with Vipassanā meditation can realise Nibbāna- the extinction of all sufferings.

Giới luật- Đức hạnh tại đây có ý nghĩa, dành cho hạng người tại gia, sự thọ trì về một trong hai là năm hoặc tám điều học, và dành cho chư tỳ khưu, đó là Biệt Biệt Giải Thoát Giới – bộ luật về những giới điều của vị tu sĩ. Giới Luật – Đức hạnh, về phương diện của sự trang trọng thì có ba thể loại. Như sau:

1. Giới thông thường,
2. Giới cao quý và
3. Giới tột cùng cao quý.

Do việc thọ trì Giới Luật, người ta có thể được tái tục trong Cõi Nhân Loại ở địa vị cao sang quyền thế, hoặc vào trong Cõi Thiên Giới cao quý, hoặc nếu tu tập Thiền Minh Sát có thể chứng tri Níp Bàn – sự diệt tuyệt mọi khổ đau.

There are also five benefits available if one observes the precepts steadfastly and permanently. There are:

1. *to gain great wealth in the present life,*
2. *to gain great fame and reputation,*
3. *to be able to appear with courage and confidence in any public gathering,*
4. *to be able to face death with calmness and serenity,*
5. *to be reborn at a noble deva world or at least in the human world at a higher position.*

Ngoài ra, có năm quả phước hữu ích nếu một người thọ trì những điều học một cách kiên định và thường luôn. Đó là:

1. Đạt được sự thịnh vượng to lớn ngay trong kiếp sống hiện tại.
2. Đạt được thanh danh và uy tín to lớn.
3. Có khả năng xuất hiện với lòng can đảm và sự tự tin ở trong bất cứ sự tụ tập công cộng.
4. Có khả năng đối diện cái chết với sự điềm tĩnh và thanh thản.
5. Được tái tục về Cõi Thiên Giới cao quý hoặc tới thiêu, ở bậc cao thượng trong Cõi Nhân Loại.

*Moreover, Sila-morality is an ageless virtue and fragrant at all times. Ornaments and dresses that one wears, seem pretty and elegant only at the appropriate time and place whereas, Sila-morality shines at all ages, young or old. The Pàli sentence “**Silam yogissa lankaro**” means, Sila-morality is the ornament of the meditator- the very one practising Vipassanà meditation.*

Hơn thế nữa, Giới Luật – Đức Hạnh là một đức tính bất luận niên hạn và luôn mãi tỏa ngát hương thơm. Những vật trang sức và trang phục mà con người vận mặc, chỉ có vẻ xinh xắn và thanh lịch khi phải hợp thời và hợp cảnh, trái ngược lại thì Giới Luật – Đức Hạnh sáng ngời với mọi niên kỷ, trẻ hoặc già. Với câu Pàli nói rằng “**Giới Luật trang sức hành giả**” có nghĩa là Giới Luật – Đức Hạnh là vật trang sức của thiền giả - ngay chính với người tu tập Thiền Minh Sát.

In the time of Lord Buddha, a certain youth, by the name of Subha once asked Him as to why some people are weak and sick some are strong and healthy. “Oh young Subha” Lord Buddha replied “Some people who fail to observe Sila and get into the habit of doing unwholesome acts and deeds become sick and weak, and those who

observe Sīla steadfastly and continuously appear strong and healthy. “Thus it is evident that Sīla-morality becomes a support in whatever existence you are and happens to be an ornament of the meditator. Fragrance, sweetness of smell travels in the direction of the wind only, whereas, Sīla-morality radiates in all directions at all times.

Trong thời kỳ của Đức Thế Tôn, có một thanh niên với tên gọi là Subha, một hôm vấn hỏi Ngài “là vì sao có một vài người yếu đuối và bệnh tật, một vài người lại tráng kiện và khỏe mạnh”. Đức Thế Tôn đã trả lời “Này thanh niên Subha, một vài người hư hỏng trong việc gìn giữ Giới Luật, lại khăng khít vào thói quen tạo tác những hành động vào Bất Thiện Hạnh thì trở nên bệnh tật và yếu đuối. Với người thọ trì Giới Luật một cách kiên định và liên tục thì hiện bày tráng kiện và khỏe mạnh”. Như thế, đó là điều hiển nhiên rằng Giới Luật – Đức Hạnh trở thành một sự hỗ trợ trong bất luận kiếp sống nào của bạn và dẫn đến thành vật trang sức của thiền giả. Hương thơm, vị ngọt chỉ du hành theo chiều hướng của gió, trái ngược lại, Giới Luật – Đức Hạnh luôn tỏa ra cùng khắp mọi phương.

Once, Lord Buddha spoke on the value of a virtuous life with reference to Sāmanera Samkicca. In the time of Lord Buddha, thirty bhikkhus, after taking a subject on meditation object from Him, managed to leave for a large village. Lord Buddha, foreseeing a danger in their practising meditation and that danger would be overcome by Sāmanera Samkicca who was staying with Thera Sāriputta, advised them to go and pay homage to their brother Sāriputta before going to the village. Thera Sāriputta foreseeing the Buddha’s wish, sent Sāmanera Samkicca to accompany as a kappiya, an attendant when they paid homage to him before their departure.

Một thuở, Đức Thế Tôn đã nói đến giá trị của một đời sống đức hạnh với tài liệu tham khảo về Sa Di Samkicca. Vào thời kỳ của Đức Thế Tôn, có ba mươi vị tỳ khuru, sau khi đã thọ lãnh chủ đề với đề mục thiền định từ nơi Ngài, đã chuẩn bị ra đi đến một làng mạc rộng lớn. Đức Thế Tôn, vì đã nhận thấy có một sự nguy hiểm trong việc tu tập thiền định của họ và sự nguy hiểm đó sẽ được khắc phục do bởi Sa Di Samkicca, là người đang cùng ở với Trưởng Lão Sàriputta, nên Ngài đã có lời khuyên với họ là nên đi tới và bày tỏ lòng tôn kính đến Pháp Huynh Sàriputta của họ, trước khi đi đến làng mạc. Trưởng Lão Sàriputta nhận thức được điều mong muốn của Đức Phật, nên đã cho Sa Di Samkicca đi tháp tùng theo như một thị giả, một người phục vụ ngay khi họ bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài trước lúc khởi hành.

Here you should know something about Sàmanera Samkicca. He was only seven years of age and had already attained Arahatsip. His mother met a certain death when she had been conceived with the child Samkicca-to-be, about to be born. During the cremation of the corpse, the whole body except the womb, was burnt to ashes. At night, a watchman who had burnt the corpse, pierced the unburnt womb with a bamboo staff and hit a little at the corner of an eye. The next morning, the child was seen curiously lying on the fire that had burnt the corpse. He was then taken to his relatives who gradually brought him up. A fortune teller, when asked about the child's future, predicted that if he would be adopted, his seven generations would become poor and that if ordained in the Order as a novice, he would become very famous with a great retinue in the Order. As the child grew up, he was told about his recovery-from- death and became greatly

moved. So he thought he would not let his life in vain, and would go into the Order so that he could do meritorious deeds to make him free from the cycles of rebirth. His relatives agreed when asked permission and he was sent to Thera Sàriputta for ordination as a novice. While holding a shaving of hair from his head, he meditated Vipassanà and at the end of shaving, he attained the Arahatsip at the age of only seven years.

Tại đây, bạn nên biết một vài điều về Sa Di Samkicca. Vị ấy chỉ mới bảy tuổi đời mà đã thành đạt Quả vị Vô Sinh. Mẹ của vị ấy đã thọ mạng chung ngay khi đang có mang và chuẩn bị hạ sanh trẻ Samkicca. Trong khi đang hỏa táng tử thi, ngoại trừ tử cung, toàn cả cơ thể đã bị đốt cháy thành tro bụi. Vào ban đêm, người thức canh hỏa thiêu tử thi, đã chọc thủng vào tử cung vẫn chưa cháy với một gậy tre và đục vào một góc nhỏ của con mắt. Sáng hôm sau, một cách lạ kỳ, một đứa bé đã được nhìn thấy đang nằm trên ngọn lửa đã hỏa thiêu tử thi. Thế rồi, đứa bé được mang đến người thân của nó để được nuôi dưỡng lớn dần lên. Một người thầy bói, khi được hỏi về tương lai của đứa bé, đã tiên đoán rằng nếu nó được nhận nuôi dưỡng thì sẽ phải bị nghèo khổ trong bảy đời và nếu nó được xuất gia trong Tăng Đoàn như một Sa Di thì nó sẽ trở nên rất nổi tiếng với một đoàn tùy tùng to lớn trong Tăng Đoàn. Và như thế đứa bé lớn dần lên, nó đã bị kích động mãnh liệt khi được nghe kể lại về sự việc nó vừa thoát khỏi cái chết. Ngay sau đó, nó đã suy nghĩ không muốn sống một cuộc đời vô ích và nó muốn gia nhập Tăng Đoàn nhằm thực hiện những Thiện Hạnh, để cho nó được thoát khỏi vòng luân hồi tái tục. Sau khi ngõ lời xin phép và được quyền thuộc đồng ý, thế rồi nó được đưa đến Trưởng Lão Sàriputta để được xuất gia làm một vị Sa Di. Trong khi nắm tóc vừa cạo ở trên đầu, nó đã tu tập Thiền Minh Sát và khi vừa dứt

việc cạo tóc, đứa bé đã thành đạt Quả vị Vô Sinh ở vào lứa tuổi chỉ vừa lên bảy.

Now let me continue my Dhamma Talk. With this young novice Samkicca, the thirty bhikkhus started meditating Vipassanà Insight in the forest near the village. While thus meditating, five hundred robbers hiding in the thick forest wanted to make an offering of the blood of a man's throat to the guardian spirits of the forest with the delusion that their stealing and robbing could be done successfully. So the robbers came up to the village monastery and demanded that one of the bhikkhus be given as a sacrifice. It was the very danger that Lord Buddha had foreseen.

Bây giờ xin cho tôi được tiếp tục Pháp Thoại. Cùng với vị Sa Di trẻ Samkicca này, ba mươi vị tỳ khưu khởi sự tu tập Thiền Minh Sát Tuệ ở trong rừng già cạnh bên làng. Trong lúc thiền định như thế, có năm trăm tên cướp đang ẩn trốn trong rừng cây rậm rạp muốn thực hiện một cuộc hiến tế máu tươi từ cổ họng của một người nam đến vị Thần bảo vệ khu rừng với một ý nghĩ cuồng si rằng việc trộm cướp của chúng sẽ được thành công viên mãn. Do đó, bọn cướp đã đi đến tu viện ở làng và đòi hỏi một trong những vị tỳ khưu cho làm vật hy sinh. Đó là điều rất nguy hiểm mà Đức Thế Tôn đã nhìn thấy trước.

When the meditating bhikkhus came to know of that demand, the eldest of them stood up and proudly said "Oh young brothers, this is my responsibility to go after the robbers. You all the rest should continue practising Vipassanà Insight Meditation peacefully and I'll follow along with the robbers". Again the second elder stood up and requested "No elder brother, you should not do like

this. The youngers will be left without a Nàyaka – chieftain, so please do not go after the robbers”. Again the third elder brother stood up and requested in the same manner. From the eldest to the youngest bhikkhu, each voluntarily requested to go with the robbers. At last the Sàmanera Samkicca interfered “Oh Reverend Bhikkhus, this is my responsibility: my teacher Thera Sàriputta foreseeing the danger in advance, had purposely sent me to accompany you all”. So saying he went along with the robbers. The bhikkhu chief requested the robbers not to show the novice the sword as he was so young and to treat him properly not to be frightened. The robbers took the Sàmanera to the forest and placed him under a shady tree and sharpened their swords. While they were making preparations for the sacrifice, the young Sàmanera had attained the supreme ecstasy under the shady tree. When everything was ready for the occasion, the leader robber came to the Sàmanera Samkicca who was seated with his mind fixed on a kind of samàpatti concentration. The leader lifted his sword and swung and struck hard at the neck of the young Sàmanera. “Dunn” came out the sound of striking as if the blade of sword had struck a stone. The blade curled up and again he tried, the same was the result. The young Sàmanera was invulnerable, could not be attacked. Then the leader robber shook the novice and said “Oh young novice, I cut you with this sword. Are you not afraid of going to die?”. You seem not to be afraid of going to be killed. Your face looks very serene, peaceful and tranquil and your behaviour is very calm. Are you not frightened?”. The Sàmanera Samkicca replied “ Oh leader robber, an Arahata like us is not afraid of going to die, this Khandhà or this body is a heavy burden to us. To feed the body everyday is nothing but suffering”. The day to put

down the burden of this Khandhà or this body is the happiest day for us. Arahats like us have no fear nor unhappiness”.

Khi chư tỳ khuru hành thiền đi đến hiểu biết về lời đòi hỏi đó, vị trưởng lão cao niên nhất của họ đã đứng lên và long trọng thốt lời “Này Chư Pháp Đệ, đây là trách nhiệm của tôi phải đi theo những tên cướp. Tất cả các bạn còn lại phải tiếp tục tu tập Thiền Minh Sát Tuệ một cách an tịnh và tôi sẽ đi theo với bọn cướp này”. Lại nữa, vị trưởng lão thứ hai đã đứng lên và thỉnh cầu “Dạ thưa không Pháp Huynh trưởng lão, Ngài không nên làm như vậy. Những vị trẻ tuổi sẽ không thể thiếu mất vị thầy lãnh đạo, vậy kính xin Ngài không đi theo những tên cướp”. Lại nữa, vị trưởng lão thứ ba đã đứng lên và thỉnh cầu cũng cùng một cách thức. Từ vị tỳ khuru cao niên nhất đến vị tỳ khuru trẻ tuổi nhất, từng mỗi vị tự nguyện thỉnh cầu để đi với bọn cướp. Cuối cùng, Sa Di Samkicca can thiệp vào “Kính bạch Chư Tỳ Khuru tôn kính, đây là trách nhiệm của con. Đức Tôn Sư của con là Trưởng Lão Sàriputta đã nhận thấy trước về điều nguy hiểm này và đã có ý định cho con đi theo cùng với tất cả quý Ngài”. Vừa dứt lời, vị ấy đã đi cùng với những tên cướp. Vị tỳ khuru lãnh đạo đã yêu cầu bọn cướp không nên hiển thị cây gươm vì Sa Di còn quá trẻ, nên đối xử một cách tử tế và chẳng nên làm kinh sợ. Bọn cướp đã dẫn Sa Di đi vào rừng và đặt vị ấy ở dưới bóng mát của cội cây, và đi mài bén thanh gươm của chúng. Trong khi bọn chúng lo chuẩn bị lễ hiến tế, Sa Di trẻ đã đạt đến sự nhập định tốt bậc (Nhập Đại Định) ở dưới bóng mát của cội cây. Khi tất cả mọi việc đã sẵn sàng cho sự kiện, vị chủ bọn cướp đi đến Sa Di Samkicca đang ngồi với tâm khắng khít Nhập Đại Định. Vị chủ bọn giở gươm lên và vung tay chém mạnh vào cổ của Sa Di Samkicca. “Dunn” âm thanh của việc chém vang dội như là lưỡi gươm

đã chém vào tảng đá. Lưỡi gươm bật lên và anh ta đã thử lại một lần nữa và kết quả cũng vẫn tương tự. Sa Di trẻ không bị tổn thương cũng không bị làm hại được. Thế rồi, vị chủ bọn lúc lắc Sa Di và nói “Này Sa Di trẻ, ta đã chém ngươi với lưỡi gươm này. Vậy ngươi không có lo sợ về sự chết hay sao? Trông ngươi có vẻ không có sợ hãi về sự giết này. Gương mặt của ngươi rất thanh thản, an tịnh và điềm tĩnh còn thái độ của ngươi quả thật rất thân nhiên. Vậy ngươi không có nỗi lo sợ hay sao?”. Sa Di Samkicca trả lời “Này người thủ lãnh, một bậc Vô Sinh như chúng tôi không có lo sợ về sự chết. Chính xác thân ngũ uẩn này là một gánh nặng cho chúng tôi. Dưỡng nuôi xác thân mỗi ngày chẳng tầm cầu lợi ích chi mà chỉ có khổ đau. Ngày nào đặt được gánh nặng của xác thân ngũ uẩn này xuống đó là ngày hạnh phúc nhất của chúng tôi. Các bậc Vô Sinh như chúng tôi không kinh sợ cũng không ưu não”.

Listening to what the young novice said and holding his sword up, the leader robber uttered “Oh, he is an Arahat. This lifeless sword knows the good qualities of an Arahat and yetp I, having the mind, know nothing. I have been wrong”. Thus realizing his misdeed, he dropped his sword and knelt at the feet of the Sàmanera Samkicca and asked for his pardon. “Oh Sàmanera, let me enter the Order and let me take the suitable precepts beginning right from here. I’ll never steal or rob”.

Cầm thanh gươm ở trong tay và lắng nghe điều mà vị Sa Di đã nói, vị chủ bọn bật thốt lên lời “Ồ, vị này là bậc Vô Sinh. Thanh gươm vô tâm vô tính này còn biết được phẩm chất của bậc Vô Sinh còn như ta đây có tâm có thức mà chẳng biết chi cả. Quả thật là Ta đã lầm”. Và như thế, nhận thức lỗi lầm của mình, ông ta đã buông bỏ gươm và quỳ xuống dưới chân của Sa Di Samkicca, ngỏ lời xin tha

thứ lỗi lầm của mình “Ồ Ngài Sa Di, xin cho tôi được gia nhập vào Tăng Đoàn và xin cho tôi được thọ những điều giới học thích hợp bắt đầu ngay tại đây. Tôi sẽ vĩnh viễn không còn trộm đạo”.

All the five hundred robbers were terror stricken, repented for their wrong deeds and asked permission to become as Sàmaneras. The young Sàmanera Samkicca complied with their request and gave them ten precepts.

Cả năm trăm tên cướp rung động kinh sợ, bày tỏ ăn năn về những hành động sai lỗi của mình và thỉnh cầu xin được trở thành những vị Sa Di. Sa Di trẻ Samkicca đã hoan hỷ với những thỉnh nguyện và truyền trao cho họ mười điều giới học.

Sàmanera Samkicca accompanied by his new five hundred disciples in yellow robes, returned to the thirty bhikkhus who were anxiously waiting what would happen to him. They felt very much relieved on hearing the happy news events and said “Oh Samkicca, you should go and see your teacher. Thera Sàriputta who will be very glad, if he see you and your disciples”.

Sa Di Samkicca đã đi cùng với năm trăm đệ tử mới của mình trong những bộ y vàng, quay trở lại với ba mươi tỷ khuu đang nóng lòng chờ đợi việc gì sẽ xảy đến Sa Di. Họ đã cảm thấy rất nhẹ nhõm khi được nghe những tin vui về sự kiện và nói “Này Samkicca, con phải đi và gặp Thầy của con. Trưởng Lão Sariputta Ngài sẽ rất hoan hỷ nếu Ngài nhìn thấy con và các đệ tử của con”.

Then the Sàmanera Samkicca and his disciples continued on their way to pay respect to his teacher. Thera Sàriputta who after receiving them, advised them to pay homage to Lord Buddha. On seeing them, “Oh, Sàmanera

Samkicca, how wonderful it is, you have so many disciples” the Exalted One exclaimed. Then Samkicca explained that it was true that all robbers had taken precepts from him and had become Sàmaneras novices in the Order. “Ah Sàmaneras, it is fine, you old robbers, you lived so long for many years without virtue and concentration. It was all in vain. Now you yourselves are full of virtue and so also is your teacher. A short but virtuous life is better than a long immoral life”. Lord Buddha remarked.

Thế rồi Sa Di Samkicca cùng các đệ tử tiếp tục hành trình đến bày tỏ lòng tôn kính đến Tôn Sư của mình. Sau khi đón tiếp hội chúng, Trưởng Lão Sàriputta có lời khuyên bảo với họ nên tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn. Vừa trông thấy hội chúng, Đức Thế Tôn đã thốt lên “Này sa Di Samkicca, quả thật là tuyệt vời, con hôm nay có rất nhiều đệ tử”. Thế rồi Samkicca đã giải thích rằng đó là sự thật, rằng tất cả bọn cướp đã thọ những điều giới học từ nơi mình và đã trở thành những vị Sa Di trong Tăng Đoàn. Đức Thế Tôn có lời nhận xét “Lành thay các vị Sa Di, đã bao nhiêu năm dài các con đã sống không có đức hạnh và tu thiền, với đời sống những kẻ trộm đạo. Quả thật là vô ích. Bây giờ, chính tự các con đã có đầy đủ đức hạnh và cũng cùng như vậy với thầy của các con. Với một đời sống tuy ngắn ngủi mà có đạo đức còn tốt hơn một chuỗi dài sống vô đạo đức”.

Then Lord Buddha spoke in verse as follows: “Better than a hundred years in the life of an immoral person who has no control over his senses, is a day in the life of virtuous person who cultivates Tranquillity and Insight Development Practice”.

Sau đó Đức Thế Tôn đã thốt lên một bài kệ như sau “ Dầu sống một trăm năm với người vô đạo đức, không

kiểm soát được những tri giác của mình, tốt hơn chỉ sống một ngày với người có đức hạnh, biết vun bồi sự An Tĩnh và tu tập Phát Triển Tuệ Giác”.

*Dầu sống một trăm năm
Ác Giới, không thiên định,
Tốt hơn sống một ngày,
Trì Giới, tu Thiền Định (P.C. 110)*

*Trăm năm sống có ích chi,
Buông lung, phóng dật, Ác Tri Ác Tà!
Một ngày trong cõi Ta Bà,
Trì Giới – Thiền Định, quả là tốt hơn.*

So meditators, let me concluded here for the day by expressing the most sincerest blessing, that may you all make effort to be full of purity of virtue which is the very basis of the seven purities and that may you attain Magga Phala Nàna in the serial order of stages of seven purities and that may you all realise Nibbàna, the extinction of all suffering very soon.

Như thế, này những thiên giả, xin cho tôi được kết thúc tại đây cho hôm nay với niềm bày tỏ chân thành chúc phúc, mong rằng tất cả các bạn nỗ lực để có được đầy đủ đức hạnh tinh khiết, đó là nền tảng của Thất Thanh Tịnh và bạn có thể chứng đắc Tuệ Đạo Quả trong tuần tự của những giai đoạn nối tiếp nhau của Thất Thanh Tịnh, và tất cả các bạn có thể chứng tri Níp Bàn, một cách mau lẹ diệt trừ tuyệt mọi khổ đau.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



CITTA VISUDDHI – PURITY OF MIND TÂM THANH TỊNH – SỰ TINH KHIẾT TÂM THỨC

*The Dhamma to be delivered is **Citta Visuddhi**, the second of the **Seven Visuddhis**. Having purified morality, the meditator should go on with making effort to purify his mind. The purification of mind is termed “**Citta Visuddhi**” in Pàli. The way of purifying the mind contains many kinds. First of all, I want to tell you about **Vipassanà Kammatthàna** which can purify our minds.*

Pháp Thoại được truyền tải là **Tâm Thanh Tịnh**, chỉ pháp thứ hai của **Thất Thanh Tịnh**. Khi đức hạnh đã được thanh lọc, thiền giả nên tiếp tục nỗ lực để thanh lọc Tâm thức của mình. Trong thuật ngữ Pàli về sự thanh lọc Tâm thức là “**Tâm Thanh Tịnh**”. Con đường thanh lọc Tâm thức bao gồm nhiều thể loại. Trước hơn hết, tôi muốn nói với các bạn về **Quán Nghiệp Xứ** mà có thể thanh lọc Tâm thức của chúng ta.

*Vipassanà Kammatthàna is again subdivided into (a) **Samatha Yànika**, one who takes up the basic exercise of **Samatha Kammatthàna** for realizing Nibbàna. A*

person who has already practiced, at first, the **Upacàra Samàdhi** and **Appanà Samàdhi** continue Vipassanà Insight contemplation basing his Samatha calm (b) **Suddha Vipassanà Yànika**, one who directly carries out the practice of Vipassanà without the basic exercise of **Samatha Kammatthàna** for realizing Nibbàna. Now, the way you are practising is called **Suddha Vipassanà Yànika**.

Quán Nghiệp Xứ lại được phân chia ra làm (a) **Tịnh Chỉ Thiền Giả**, là người nắm bắt căn bản thiền tập của **Chỉ Nghiệp Xứ** để chứng tri Níp Bàn. Với người đã có sự tu tập, trước hết ở tại, **Cận Định** và **Nhập Định** rồi tiếp tục thẩm sát Minh Sát Tuệ dựa trên sự An Tịnh Thiền Chỉ của mình (b) **Tịnh Quán Thiền Giả**, là người tiến tu một cách trực tiếp trau dồi Thiền Minh Sát mà chẳng qua căn bản thiền tập của **Chỉ Nghiệp Xứ** để chứng tri Níp Bàn. Bây giờ, con đường mà bạn đang tu tập gọi là **Tịnh Quán Thiền Giả**.

In Vipassanà Bhàvanà, however, all physical and mental phenomena that occur at the six sense-doors have to be observed. From the very beginning, the meditator must note every object whenever it arises with **Khanika Samàdhi** (momentary concentration of Insight). At the beginning of concentration, the meditator's mind wanders about. When the concentration is weak it is very difficult to control the mind. As soon as it wanders to other objects the mental state is immediately noticed and contemplated on and then it ceases to wander any longer. When the wandering mental state is contemplated on repeatedly in this manner for many times there will hardly be any wandering. Contemplating the wandering mind is called **Cittànupassanà**. Observing the mind is also Dhamma.

Tuy nhiên, trong tu tập Thiền Minh Sát cần phải quán sát tất cả hiện tượng về thể xác và tinh thần đang hiện bày ngay tại sáu cửa giác quan. Từ lúc bắt đầu, hành giả phải chú niệm từng mỗi đối tượng bất luận lúc nào nó khởi sanh với **Sát Na Định** (khoảnh khắc định mục của Tuệ Giác). Ngay lúc bắt đầu của sự định mục, Tâm thức của thiền giả phóng dật đó đây. Khi sự định mục còn yếu thì rất khó kiểm soát được Tâm thức. Vào ngay lúc Tâm thức phóng dật đến những đối tượng khác thì một cách tức thời, trạng thái ý thức nhận biết được và thẩm sát vào nơi đó, và sau đó Tâm thức không còn phóng dật nữa. Khi lặp đi lặp lại nhiều lần với phương cách này vào trạng thái Tâm phóng dật thì quả thật khó còn có bất luận sự phóng dật nào. Việc thẩm sát vào sự phóng dật của Tâm thức được gọi là **Tâm Tỳ Quán**. Việc gìn giữ Tâm thức cũng là Pháp.

At this level of the contemplation it is found that the mind which is contemplating on its object, always come together closely and fixedly. This fixedness of the mind on its object is “Vipassanà-Khanika-Samàdhi” (momentary concentration of Insight). It is termed “Citta Visuddhi”. Therefore, the late Venerable Mahàsi Sayàdaw, our benefactor, said “Only the observing mind which is not wandering to other objects and concentrating only on the object to be observed is termed Citta Visuddhi, Purity of Mind. Thus you are to exert to purify your mind.

Ở ngay mức độ này của sự thẩm sát thì khám phá rằng việc thẩm sát của Tâm thức vào đối tượng của nó luôn luôn đi chung với nhau một cách chặt chẽ và cố định. Việc định mục của Tâm thức trên đối tượng của nó gọi là **“Sát Na Định Minh Sát”** (khoảnh khắc định mục của Tuệ Giác). Theo thuật ngữ Pàli là **“Tâm Thanh Tịnh”**. Do đó,

Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mahàsi, bậc ân nhân của chúng ta, đã nói “Chỉ có gìn giữ Tâm thức không để cho phóng dật đến những đối tượng khác và thẩm sát duy nhất trên đối tượng đã được gìn giữ, theo thuật ngữ Pàli gọi là **Tâm Thanh Tịnh**, Sự Tinh Khiết Tâm Thức”. Như thế, bạn đang nỗ lực thanh lọc Tâm thức của bạn.

Generally people try to purify their bodies. In the morning, people rising from bed, wash their faces, brush their teeth and go to latrine. In doing so they are cleansing or purifying their bodies. In midday, they take bath, change their clothes, comb their hair and use make up. Doing these things are also purifying their bodies. In the evening they do the same again. In the same way they purify their bodies three times a day everyday. Only a few people purify their minds. Because of one's impurity of body, one will not reach anyone of the four lower planes of existence, namely, the animal world, ghost world, demon world and hell. If one's mind is not pure, one will reach anyone of the four lower planes of existence. Now, we human beings can see buffaloes, sows, oxen, dogs, ducks, pigs and hens etc. with our own eyes. These animal are getting low, base and depraved lives, not because of the impurity of their bodies but because of that of their minds. In consequence of their past evil thoughts, words and actions these animals fell into the low and miserable words.

Một cách thông thường, con người cố gắng để thanh khiết thân thể của mình. Vào buổi sáng, người ta đứng dậy khỏi giường, rửa mặt, đánh răng và đi đến nhà vệ sinh. Trong khi làm như thế, là họ đang làm sạch sẽ và thanh khiết thể xác của họ. Vào giữa ngày, họ đi tắm, thay đổi y phục, chải lại mái tóc và trang điểm. Thực hiện những việc này cũng là làm thanh khiết thể xác của họ. Vào buổi chiều,

họ cũng lại thực hiện một cách tương tự. Trong cùng một phương thức, mỗi ngày họ đã làm sạch sẽ xác thân của họ tới ba lần. Chỉ có một vài người thanh lọc Tâm thức của mình. Vì lẽ, với một cơ thể bất tịnh khiết, người ta sẽ không có thể bắt luận một ai phải đi đến Tứ Khổ Thú như là Cõi Súc Sanh, Cõi Atula, Cõi Nga Quỷ và Địa Ngục. Nếu với một Tâm thức bất thuần tịnh, con người có thể bắt luận một ai sẽ phải đi đến Tứ Khổ Thú. Bây giờ, chúng ta là nhân loại và với chính con mắt của mình có thể nhìn thấy những con trâu, lợn nái, bò, chó, vịt, lợn và những con gà, v.v. Những con thú này đang lâm vào những cuộc sống thấp hèn, ty liệt và đòì bại, chẳng phải do bởi sự bất tịnh khiết ở những xác thân của chúng mà đó là do chính bởi Tâm thức của chúng. Là hậu quả của những nghĩ suy, lời nói và hành động ác trong quá khứ của chúng, những con thú này đã phải bị sa đọa vào những cõi giới thấp hèn và khốn khổ.

*In order to purify the mind, Buddha said thus “**Ekàyaṇo ayaṃ bhikkhave maggo sattaṇaṃ visuddhiyā**” in the introduction of Mahàsatipatthàna Sutta. The meaning is this “**Bhikkhus, this is the one and only way for the purification (of the minds) of beings. Therefore, if you want your minds to be pure, you should develop that way of steadfast mindfulness, Satipatthàna.***

Nhằm để tinh khiết Tâm thức, Đức Phật đã dạy rằng **“*Này chư tỳ khuru, chỉ có Độc Đạo với Thắt Thanh Tịnh*”** trong phần giới thiệu bài kinh Đại Niệm Xứ. Ý nghĩa này là “*Này chư tỳ khuru, đây chỉ có một con đường duy nhất để thanh lọc (Tâm thức) của chúng sanh*”. Do đó, nếu bạn muốn Tâm thức của bạn được thuần tịnh, bạn nên phát triển vào con đường Chánh Niệm kiên định, Niệm Xứ.

That (only way) is the practice of the four methods of steadfast mindfulness, Satipatthàna. What are the four Satipatthànas? (1) Mindfulness as regards body, (2) Mindfulness as regards feelings, (3) Mindfulness as regards thoughts (4) Mindfulness as regards Dhamma. If all beings apply themselves most assiduously and continuously in strict accordance with the instruction contained in Patipatti Sàsana, all of them will surely gain purity of mind. Practising Satipatthàna, steadfast mindfulness, Buddhas, too, gain purity of mind. Similarly Pacceka Buddhas – semi- Buddhas, Arahats and Noble disciples, too attain the purity of their minds. That is why, you are to exert and develop Satipatthàna if you want the purity of mind. There are many defilements or impurities that make mind impure. Lobha (greed) which wants more and more is a defilement. Dosa (anger) and Màna (conceit) are also defilements. If you want to be free from the defilements, you are to practise and develop Satipatthàna, steadfast-mindfulness. Therefore, our late Mahàsi Sayàdaw, too, said “In order to be free from defilements, you must develop the steadfast mindfulness, Satipatthàna”. For purifying your minds, practising and developing Satipatthàna is the very best way.

Đó (con đường duy nhất) là việc tu tập về bốn phương pháp Chánh Niệm kiên định, Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là những chi? (1) Thân Niệm Xứ, (2) Thọ Niệm Xứ, (3) Tâm Niệm Xứ, (4) Pháp Niệm Xứ. Nếu tất cả chúng sanh tự áp dụng một cách chuyên cần và liên tục đúng theo những chỉ dạy có trong huấn từ của Pháp Hành thì quả thật vậy, tất cả chúng sanh sẽ đạt sự tinh khiết của Tâm thức. Tu tập Niệm Xứ với Chánh Niệm kiên định, hàng Chư Phật cũng đạt sự tinh khiết của Tâm thức. Một cách tương tự, Chư Độc Giác Phật, những bậc Vô Sinh và Chư Thánh

Thịnh Văn đệ tử cũng thành đạt sự tinh khiết của Tâm thức. Đó là lý do tại sao bạn phải nỗ lực và phát triển Niệm Xứ nếu bạn muốn tinh khiết Tâm thức. Có biết bao phiền não hoặc bất tinh khiết đã làm cho Tâm thức bất tịnh. Tham (lòng tham) với sự mong muốn có nữa và nhiều hơn nữa, là một phiền não. Sân – sự sân hận và Ngã Mạn – tính kiêu mạn cũng là những phiền não. Nếu bạn muốn được giải thoát khỏi những phiền não, bạn phải tu tập và phát triển Niệm Xứ, Chánh Niệm kiên định. Do đó, Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mahàsi của chúng ta cũng đã nói “*Nhằm để giải thoát khỏi những phiền não, bạn phải phát triển Chánh Niệm kiên định, Niệm Xứ*”. Để thanh lọc Tâm thức của bạn, tu tập và phát triển Niệm Xứ là con đường thù thắng cùng tốt.

*The mind is also like a wild elephant. The wild elephant is delighted only in the forest, it is not happy in the towns where there are buildings. However, if the wild elephant are set free, they will not be useful, and will be harmful to men. Therefore, the wild elephants are not usually kept as they are, but are lured by tamed and trained elephants, put into stockade, left them in it without food and water. After sometime, they are taken out from it, tied to a post, given a little food and water and tamed by the elephant trainers. After thus taming, they become well-trained elephants and very useful. Just so, the mind, wild elephant, must not be allowed to indulge in the midst of sensualities. That mind will send one to hell. Therefore the mind, wild elephant, must be lured by the other trained elephant. The trained elephant means the faith and confidence, desire, **Saddhà** and **Chanda**. **Saddhà** means believing that practising Dhamma is good, it can free one from the sufferings of Apàya, it can make one realise*

Nibbàna. **Chanda**, desire, means not to dispel the desire, he must endeavour to practise thus he must have such a desire. The mind, wild elephant, must be lured by this **Saddhà-Chanda**, faith and confidence and desire. Then it must be put into the stockade. The mind is cut away from worldly objects, such as seeing the films, pictures, listening to the songs, music and plays etc. This cutting away is called not giving food and water to the mind, wild elephant. This mind is tied to a post of meditation object and will be tamed. The Buddha spoke in verse as follows:

“The mind wanders far and moves about alone, thoughts appear and disappear one after another it is non-material. Those who control their mind will be free from evil passions”.

Tâm thức cũng như một voi hoang dã. Voi hoang chỉ vui thích nơi rừng già, chẳng phải vui thích ở nơi có những tòa nhà của chốn thị thành. Tuy nhiên, nếu những voi hoang đã được tự do thì chúng chẳng hữu ích và sẽ có hại đến cho con người. Do đó, những voi hoang thường không được giữ trong tình trạng như chúng hiện đang có, mà bị dẫn dụ bởi những voi đã được huấn luyện và thuần hóa, đưa vào khu vực có hàng rào bằng cọc, để chúng nơi đó và không có vật thực và nước uống. Sau một thời gian, chúng được dẫn ra khỏi nơi đó, buộc vào một cái cột, cho một ít vật thực và nước uống, và được thuần hóa bởi những nài voi. Sau việc thuần hóa như thế, chúng trở nên những voi khéo huấn luyện và rất hữu ích. Quả thật vậy, Tâm thức, voi hoang dã, không cho phép được dễ dãi ở giữa những thú vui dục lạc. Tâm thức đó sẽ đưa con người đến Địa Ngục. Do đó, Tâm thức, voi hoang dã, phải được dẫn dụ bởi những con voi khác đã được huấn luyện. Những voi đã được huấn luyện có nghĩa là đức tin và tự tín, sự ước muốn, **Tín** và **Dục**. **Tín** có nghĩa là niềm tin rằng việc tu

tập Giáo Pháp là tốt đẹp, nó có thể giải thoát người ta ra khỏi những khổ đau của Tứ Khổ Thú, nó có thể làm cho người ta chứng tri Níp Bàn. **Dục, sự ước muốn**, chẳng có nghĩa là thái trừ sự ước muốn, vì ấy nỗ lực tu tập như thế tất nhiên vì ấy phải có sự mong cầu. Tâm thức, voi hoang dã, phải được dẫn dụ do bởi **Tín-Dục** này, đức tín và tự tín, và sự ước muốn. Sau đó, nó được đưa vào trong khu vực có hàng rào bằng cọc. Tâm thức phải cắt bỏ mọi đối tượng Hiệp Thế, như là việc xem những cuốn phim, hình ảnh, việc lắng nghe những bài hát, âm nhạc và vui đùa, v.v.. Việc cắt bỏ này gọi là chẳng cho vật thực và nước uống đến Tâm thức, voi hoang dã. Tâm thức này được buộc vào một cái cột của đề mục thiền định và sẽ được thuần hóa.

Đức Phật đã thốt lên một câu kệ như sau: “*Tâm thức phóng dật xa xôi và di chuyển đơn độc, nghĩ suy hiện bày và biến mất đi đến một cái khác, là phi vật chất. Với người kiểm soát được Tâm thức của mình thì sẽ thoát khỏi những Ác Ma*”.

*Chạy xa, sống một mình,
Không thân, ẩn hang sâu
Ai điều phục được Tâm,
Thoát khỏi Ma trời buộc”.*

(P.C.37)

*Xa xôi diệu vợi lữ trình,
Đến đi đơn độc, ẩn mình hang sâu.
Điều Tâm, hạnh phúc nhiệm màu,
Vui thay! thoát khỏi khổ sầu Ác Ma!*

It is essential to subdue the mind. If it is not controlled, it can reach the place where it wants to. The foregoing verse was uttered by the Buddha with reference to the nephew of Thera Sangharakkhita. The name of the

nephew was Sangharakkhita Bhagineyya. He was also a monk. Being assigned by the uncle monk, the nephew stayed in a village monastery as the head of the monastery. The villagers offered the nephew monk some cloths to make robes as they were pious. He intended to offer the cloths to his uncle for making robes. Intening to go to his uncle just after lent (October), he folded the cloth and kept them. After lent, he went to his uncle, carrying the cloths and paid homeage to him. As the uncle was sitting, the nephew fanned the Thera and said “Oh Venerable, may I offer you the cloths as robes. Reverend Sir, would you be kind enough to accept the cloths and out of your compassion receive my offer”. But the uncle declied to accept the cloths, saying that he had enough and you yourself should use them. Then, the nephew said “Oh, No! Reverend Sir, I have reserved them to offer you”. Although he repeated his request, the Thera would not accept. The young bhikkhu felt disheartened and thought that since his uncle did not love him, so he was unwilling to share the requisites with him, it would be better for him to leave the Order and live the life of a layman.

“Quả là sự cần thiết để điều phục Tâm thức. Nếu Tâm không được kiểm soát thì nó có thể đi đến nơi mà nó muốn”. Câu kệ vừa đề cập trên đã được Đức Phật thốt lên với tài liệu tham khảo về người cháu trai của Trưởng Lão Sangharakkhita. Tên gọi của người cháu trai là Sangharakkhita BhagGINEYYA. Vị ấy cũng là một tu sĩ. Được sự phân công của Sư Chú, Sư Cháu như là một vị trụ trì ở tại một tịnh xá làng quê. Những dân làng ngoan đạo đã cúng dường đến Sư Cháu những mảnh vải để may thành những tấm y. Vị ấy có ý định cúng dường những mảnh vải đến Sư Chú của mình để may thành những tấm y. Dự định sẽ đi đến Sư Chú ngay sau mùa lễ an cư (Tháng Mười), vị

ấy đã xếp những vải lại và cất giữ chúng. Sau mùa an cư, vị ấy đã đi đến Sư Chú, mang những xấp vải và bày tỏ lòng tôn kính đến Sư Chú. Vị Sư Chú đang ngồi, Sư Cháu hầu quạt Trưởng Lão và thưa “Kính bạch Sư Chú, con muốn được cúng dường đến Ngài những mảnh vải y. Kính bạch Ngài Tôn Kính, ngưỡng mong Ngài từ ái thọ nhận những mảnh vải và mở lòng lân mẫn của Ngài thọ nhận sự cúng dường của con”. Nhưng Sư Chú đã khước từ thọ nhận những mảnh vải, nói với vị ấy là Ngài đã có vừa đủ và “chính con nên dùng chúng đi”. Thế rồi, Sư Cháu lại thưa “Dạ thưa không, kính bạch Ngài Tôn Kính, con đã cất giữ chúng để cúng dường đến Ngài”. Mặc dù vị ấy đã lặp lại lời thỉnh cầu của mình, Trưởng Lão vẫn không thọ nhận. Vị tỷ khuru trẻ cảm thấy chán nản và khởi Tâm nghĩ suy rằng “Sư Chú không còn thương yêu mình nữa, vì vậy Ngài đã không hoan hỷ chia sẻ những vật dụng cần thiết với mình, tốt hơn là mình rời khỏi Tăng Đoàn và sống đời sống của một nam cư sĩ”.

From that point, his mind wandered and a train of thoughts followed. He thought that after leaving the Order as a layman who has just left monkhood, should be rich and that if he was poor he would be blamed. His thought went on that he would sell the cloths and buy a shegoat for his livelihood that shegoat would breed a lot of goats and kids and soon he would sell some of the goats and he would make enough money to enable him to marry. After tending his goats, and returned home, he had to cook the food for himself and so he was very tedious. He thought that he would look for a helpmate and would find a spouse; that he would marry her, his wife would give birth to a son. His son would resemble the grand uncle. He would take a box of food with a conical cover and show his uncle his son.

Having bought a small cart and a pair of blue bulls, he would say to his wife “Oh, dear, would you like to go to my uncle monk with me and cook rice and curry for him. He would take his wife and child in a small cart to visit his uncle at the monastery. He would yoke the blue bulls in the cart and put the box of food in the cart. Getting on the cart and pulling hard the rein of the bulls yoked in the cart, he would say to his wife “Oh, dear! Could you like to pass me the child”. She would tell him only to drive the cart and to bother about the child. He would insist and grab the child from her, between them the child would drop on the cart-track and the wheel would pass over the child. He would get so furious with his wife that wheel would pass over the child. He would get so furious with his wife that he would strike her with the goading-stick.

Ngay tại thời điểm đó, Tâm thức của vị ấy đã phóng dật và một luồng tư tưởng rượt đuổi theo. Vị ấy đã suy nghĩ rằng sau khi rời khỏi Tăng Đoàn, thành một cận sự nam ngay khi từ bỏ đời sống một vị tu sĩ, thì phải giàu có và nếu vị ấy bị nghèo khổ thì sẽ bị chê trách. Sự suy nghĩ của vị ấy lại đi đến rằng anh ta sẽ bán những tấm vải và mua một dê cái cho việc mưu sinh của mình, rằng con dê cái sẽ sản sinh ra rất nhiều dê con, vị ấy sẽ bán một số dê và sẽ tạo ra vừa đủ số tiền để có thể vị ấy sẽ kết hôn. Sau khi chăm sóc những con dê và quay trở về nhà, vị ấy phải tự nấu thức ăn cho mình và vì thế đời sống của anh ta rất tẻ nhạt. Vị ấy nghĩ suy rằng anh ta phải tìm kiếm người phụ giúp và vị ấy sẽ tìm người phối ngẫu, rằng anh ta sẽ kết hôn với cô ấy. Vợ của vị ấy sẽ cho anh ta một con trai. Con trai của vị ấy sẽ giống Sư Ông Chú. Vị ấy sẽ lấy một hộp đựng thức ăn với cái nắp đậy hình nón và sẽ giới thiệu con trai của mình đến Sư Chú. Mua xong một chiếc xe nhỏ với một cặp bò mộng, vị ấy sẽ nói với người vợ “Này em thân

yêu, em có muốn đi cùng với tôi đến Sư Chú để nấu cơm carry cho Ngài hay không?”. Vị ấy sẽ đưa người vợ và đứa con trên chiếc xe nhỏ để viếng thăm Sư Chú của mình tại Tự Viện. Vị ấy sẽ thắng đôi bò vào cái ách và đặt hộp đựng thức ăn trên xe. Đã lên xe và đang thúc khó nhọc dây cương của đôi bò đã ách vào chiếc xe, vị ấy sẽ nói với người vợ “Này em thân yêu, nàng có thể hoan hỷ trao đứa bé cho tôi”. Cô ta sẽ nói với vị ấy “chỉ nên lái xe và không phải bận tâm về con trẻ”. Vị ấy cố nài và túm lấy đứa con từ nơi cô ấy và giằng co giữa chúng, đứa con đã bị rút xuống xe và bánh xe đã cán qua nó. Vị ấy sẽ quá đổi điên tiết với vợ hăn và anh ta sẽ đánh đập cô ta với cây gậy nhọn thúc bò.

At that time, he was fanning the Thera with a palmyra fan and he absent – mindedly struck the head of the Thera with the fan. The Thera, knowing the thoughts of the young bhikkhu, said “you were unable to beat your wife, why have you beaten an old bhikkhu?”. Young Sangharakkhita was very much surprised and embarrassed at the words of the old bhikkhu, he also became extremely frightened. So he fled. Young Bhikkhus and novices of the monastery chased him and finally took him to the presence of the Buddha.

Ngay lúc đó, vị ấy đang hâu quạt Trưởng Lão với cây quạt bằng cọ và một cách đấng trí, vị ấy đã đánh vào đầu của Trưởng Lão với cây quạt. Trưởng Lão biết được những nghĩ suy của vị tỳ khuru trẻ, đã nói “Con không thể đánh được vợ của con, thế vì sao con lại đánh vị tỳ khuru già?”. Tỳ khuru trẻ Sangharakkhita vô cùng ngạc nhiên và hổ thẹn về những ngôn từ của vị tỳ khuru già, vị ấy cũng trở nên sợ hãi một cách cùng tột. Như thế, vị ấy đã bỏ chạy trốn. Những vị tỳ khuru trẻ và Sa Di của tự viện đã rượt

đuôi vị ấy và cuối cùng dẫn anh ta đi đến diện kiến Đức Phật.

*When told about the whole episode, the Buddha said that the mind has the ability to think of an object even though it might be far away, and that one should strive hard for liberation from the bondage of passion, ill will and ignorance. The Buddha said “It is not easy to subdue the mind, it is very swift in arising and passing away, it is impossible to dispel it, you are to control your mind to overcome it, if you subdue the mind, you are freed from the bond of passion”. Then the young bhikkhu observed Citta, mind and practised Vipassanà meditation. He noted Ràga, lust, if it appears. He observed anger as soon as it arises. If he was angry, he noted “angry, angry”. If he was happy, he noted “happy, happy”. He was lazy, he noted “lazy, lazy”. Noting like this is **Cittànupassanà**. Thus noting repeatedly, the young bhikkhu became an Ariya, Noble One. That is why, after purifying Sila, virtue, you should exert to purify Citta, mind.*

Khi được nghe kể lại trọn vẹn tình tiết câu chuyện, Đức Phật nói rằng Tâm thức có khả năng suy nghĩ về một đối tượng cho dù nó có thể xa xôi diệu vợi, và con người sẽ phải nỗ lực khó khăn cho việc giải thoát khỏi ách nô lệ của tham dục, sân hận và si mê. Đức Phật đã dạy “Quả thật không dễ dàng để điều phục Tâm thức, nó khởi sanh và diệt vô cùng mau lẹ, và không thể thải trừ được nó. Để khắc phục được nó, con phải kiểm soát Tâm thức của mình. Nếu con điều phục được Tâm thức thì con thoát khỏi sự ràng buộc của tham dục”. Thế rồi, vị tỳ khưu trẻ đã quán sát Tâm thức và tu tập Thiền Minh Sát. Vị ấy đã chú niệm vào Tham Dục, dục vọng, nếu nó hiện bày. Vị ấy đã quán sát vào Sân Hận ngay khi nó vừa khởi sinh. Nếu vị ấy nổi giận

dữ, vị ấy chú niệm “giận dữ, giận dữ”. Nếu vị ấy hạnh phúc, vị ấy chú niệm “hạnh phúc, hạnh phúc”. Nếu vị ấy lười biếng, vị ấy chú niệm “lười biếng, lười biếng”. Việc chú niệm như thế này là **Tâm Tỳ Quân**. Do lặp đi lặp lại việc chú niệm như thế, vị tỳ khuru trở trở thành một Thánh Nhân, bậc Thánh Thiện. Đó là lý do tại sao bạn phải nỗ lực thanh lọc Tâm thức, ngay sau khi đã thanh lọc Giới Luật, đức hạnh.

*The dirt of mind arises because of mind. For example rain turns soil into mud. If you are besmeared or besmirched with mud, you are to clean or wash the dirt in water. Similarly, greed and anger appear because of mind. If your mind is besmirched, you are to note it by your mind. Next one is Burmese saying “If a boat is floating, you should chase it by another boat. If some money is lost, you should use the money left for getting back the lost money. Likewise, you are to note the mind if it is wandering. If you can note so, Citta, mind will be pure. Then the mind will not wander and it becomes serene and calm. Therefore, the late Venerable Mahàsi Sayàdaw said “Only the observing mind which is not wandering to the other objects and concentrating only on the object to be observed is termed **Cittavisuddhi, Purity of Mind**”.*

Sự ô uế của Tâm khởi sinh do bởi Tâm thức. Ví dụ, mưa biến đất thành bùn. Nếu bạn bị dính bùn hoặc bị bùn vấy bẩn thì bạn phải lau chùi hoặc rửa sạch chất dơ bẩn trong nước. Một cách tương tự, lòng tham và sự sân hận hiện bày do bởi Tâm thức. Nếu Tâm thức của bạn bị vấy bẩn thì bạn chú niệm vào nó với Tâm thức của mình. Kế tiếp, người dân Miến Điện đã nói “Nếu một chiếc thuyền trôi đi thì bạn phải đi kiếm nó bởi một chiếc thuyền khác. Nếu mất một số tiền thì bạn phải dùng số tiền còn lại để lấy lại số tiền đã mất. Tương tự như vậy, bạn phải chú niệm

Tâm thức nếu nó đang phóng dật. Nếu bạn có thể chú niệm như thế, Tâm thức sẽ được thuần tịnh. Khi đó, Tâm thức sẽ không phóng dật và nó trở nên thanh thản và an tịnh. Do đó, Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mahàsi đã nói “Chỉ có gìn giữ Tâm thức không để cho phóng dật đến những đối tượng khác và thẩm sát duy nhất trên đối tượng đã được gìn giữ, theo thuật ngữ Pàli gọi là **Tâm Thanh Tịnh**, Sự Tinh Khiết Tâm Thức”.

And so meditators, I conclude by expressing the most sincerest blessing, that may you all observe the object whenever it arises in order to purify your mind and that may you realise Nibbàna, the extinction of all suffering soon, in the serial order of stages of seven purities such as Purity of Virtue and Purity of Mind, ect.

Và này những thiền giả, Tôi xin kết thúc với niềm bày tỏ chân thành chúc phúc, mong rằng tất cả các bạn quán sát đối tượng bất luận lúc nào nó khởi sinh nhằm để thanh lọc Tâm thức của bạn và điều đó có thể làm cho bạn chứng tri Níp Bàn, sớm mau sát trừ tuyệt mọi khổ đau, trong tuần tự của những giai đoạn nối tiếp nhau của Thất Thanh Tịnh, như là Sự Tinh Khiết về Đức Hạnh và Sự Tinh Khiết về Tâm Thức, v.v..

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



DITTHI VISUDDHI (PURITY OF VISION) KIẾN THANH TỊNH (SỰ TINH KHIẾT KIẾN THỊ)



Today's Dhamma Talk I am going to deliver is about "Purity of Vision- **Ditthi Visuddhi**", the third of the seven Visuddhis. As one steps on a flight of stairs, the meditator aspirant should purify his morality (Sila). Securing a firm footing on the ground of morality, he should go on with making effort to purify his mind. By contemplating on the psycho-physical phenomena, the mind no longer wanders and his attention settles on the objects of mindfulness. Thus purity of mind (**Citta Visuddhi**) is gained through momentary concentration at the instant of noting. When noting becomes comfortable, without the mind wandering any where, the Insight knowledge that distinguishes between mind and matter arises with every act of noting. If mind and matter can be distinguished,

personality-belief (Sakkàya Ditthi) is perceptibly removed. This stage is known as purity of view (DitthiVisuddhi).

Pháp Thoại hôm nay, Tôi đang truyền tải là vấn đề “Sự Tinh Khiết Kiến Thị - **Kiến Thanh Tịnh**”, chỉ pháp thứ ba của Thất Thanh Tịnh. Ví như người ta bước lên những bậc cầu thang của chuyến bay, thiền giả có nguyện vọng phải thanh lọc đức hạnh của mình (Giới Luật). Đứng vững vàng kiên cố trên nền tảng của đức hạnh, vị ấy nên tiếp tục nỗ lực để thanh lọc Tâm thức của mình. Trong lúc thẩm sát hiện tượng tâm sinh lý, Tâm thức không còn phóng dật và làm cho định tâm trên những đối tượng của chánh niệm. Như thế, sự tinh khiết Tâm thức (**Tâm Thanh Tịnh**) được thành đạt xuyên qua sát na Định ngay lúc nhất tâm chú niệm. Khi việc chú niệm trở nên thích nghi, với Tâm thức không còn phóng dật bất luận nơi nào, Tuệ Giác phân biệt giữa Danh và Sắc được khởi sanh với từng mỗi hành động của sự chú niệm. Nếu có khả năng phân biệt được Danh và Sắc thì cảm giác về niềm tin vào bản ngã (Thân Kiến) đã được loại trừ. Giai đoạn này được biết đến là Sự Tinh Khiết Kiến Thị (Kiến Thanh Tịnh).

There are sixty two kinds of wrong views (Ditthis). The most common wrong views are:

- 1. eternity – belief (Sassata Ditthi),*
- 2. annihilation – belief (Uccheda Ditthi), and*
- 3. personality – belief (Sakkàya Ditthi) respectively.*

Có sáu mươi hai thể loại về Tà Kiến (**Kiến**). Những Tà Kiến phổ biến nhất lần lượt tương ứng, là:

1. Niềm tin về sự thường hằng (Thường Kiến),
2. Niềm tin về sự tiêu diệt hoàn toàn (Đoạn Kiến)

và

3. Niềm tin về bản ngã (Thân Kiến).

1. *Eternity-belief is the belief in the existence of a persisting ego-entity, soul or personality, existing independently or those physical and mental processes that constitute life, and continuing even after death. Soul never dies, but only the body dies. After the dissolution of the present body in this life, soul from the present life goes or escapes to the next life unremittingly or without stopping. A lot of people believe that soul exists eternally. Therefore they invite the soul of a person who has died recently and share their merits to the soul. In fact, there is no soul separating and when a person dies, his present mind and matter (Nàma and Rùpa) stop and cease for the present life. But what remains is the cause which are his merits and demerits, volitions, ignorance and craving. If the causes still remain, then his new mind and matter still arise in the new life. After death, some reborn ghost (Peta) realm as ghosts. From such a realm, they may rejoice the merits of others by saying well-done (Sàdhu). Some people think that the so-called soul comes. In reality, it does not come, but says well-done (Sàdhu) from other realm.*

1. Niềm tin về sự thường hằng là niềm tin khẳng định vào sự hiện hữu của Thường Ngã, linh hồn hoặc bản ngã hiện hữu một cách độc lập với những diễn tiến của tâm sinh lý, tạo thành kiếp sống và luôn mãi tiếp tục sau khi chết. Linh hồn không bao giờ chết mà chỉ có thể xác chết. Sau khi sự hoại diệt của xác thân hiện tại trong kiếp sống này, linh hồn từ kiếp sống hiện tại thoát ra hoặc ra đi đến kiếp sống kế tiếp một cách không gián đoạn hoặc không ngừng lại. Có rất nhiều người tin tưởng rằng linh hồn hiện hữu một cách vĩnh hằng. Do đó, họ đã cho mời linh hồn của người vừa mới quá vãng và hồi hướng phước báu của họ cho đến linh hồn. Trên thực tế, không có linh hồn tách biệt và một khi người đã quá vãng thì sự hiện diện thể xác

và tinh thần (Danh và Sắc) của vị ấy ngừng lại hoặc chấm dứt ở ngay kiếp sống hiện tại. Nhưng những gì vẫn còn tiếp tục, là tác nhân, đó là những phước báu và phi phước, những tác ý, vô minh và ái dục. Nếu những tác nhân vẫn tiếp tục duy trì, thế rồi một thể xác và tinh thần mới lại tiếp tục khởi sinh trong kiếp sống mới. Sau khi chết, một số tái tục vào trong lãnh vực của Ngạ Quỷ (Peta). Từ trong lãnh vực đó, chúng có thể hoan hỷ với những phước báu của chúng sanh khác bằng cách nói lên lời “Lành Thay” (Sàdhu). Một vài người nghĩ suy đó là sự triệu tập linh hồn đến. Trong thực tế, nó chẳng đến, mà chỉ nói lên lời “Lành Thay” (Sàdhu) ở từ lãnh vực khác.

2. Annihilation-belief as opposed to the eternity-belief, insists on annihilation of mind and matter after death. According to this annihilation belief (Uccheda Ditthi), the physical body and the soul perishes after death. So one can do whatever he likes because there will be no result good or bad, after death as there is no life in the coming life-cycle (Samsàra). Annihilation-belief denies the existence of the other worlds. This also is the wrong view.

2. Niềm tin về sự tiêu diệt hoàn toàn lại trái ngược với niềm tin về sự thường hằng, nhấn mạnh vào sự tiêu diệt hoàn toàn về thể xác và tâm thức sau khi chết. Nương vào niềm tin về sự tiêu diệt hoàn toàn này (Đoạn Kiến), xác thân vật lý và linh hồn bị tiêu diệt sau khi chết. Do vậy, người ta có thể làm bất cứ điều gì mà vị ấy thích vì lẽ, sẽ không có quả báo an vui hoặc khổ đau sau khi chết, cũng như không có kiếp sống trong vòng Thế Luân (Luân Hồi). Điều này cũng là Tà Kiến.

3. Personality-belief (Sakkàya Ditthi) is the most important of all which the meditators should know thoroughly because, unless you get rid of this personality-

belief, progress in your meditation will be hindered. Personality-belief is nothing but the wrong view or wrong interpretation of the mind and matter or mentality and physicality as individual “self” or “I”. This personality-belief can be abandoned or discarded by the meditator who must practise Vipassanà meditation until he attains the Insight knowledge that discriminates between mind and matter or consciousness and corporeality. Therefore the late Most Venerable Mahàsi Sayàdaw, our benefactor, said “The belief that there is only mind and matter while noting is “purity of vision” (**DitthiVisuddhi**). For example, while noting the walking movement, the meditator distinguishes the walking as matter and his awareness of walking as mind. He must walk, noting as lifting, moving and dropping. While noting so, he surely perceives that lifting, moving and dropping is matter and noting is mind. Perceiving or knowing in this way is purity of vision, because he can distinguish mind and matter. Moreover, when observing, the rising and falling of the abdomen, he is able to distinguish the rising and falling movements as separate from the consciousness, the rising and falling as matter and the awareness of the movements as mind. Similarly with seeing, he distinguishes the eye and the object of sight as matter and the awareness of seeing as mind. So also with smelling, tasting and touching. But while noting thinking of something, the mind-base is matter, mind object and the noting of the mind object are all mind (Nàma). Similarly while noting on aches and pains, aches and pains and noting of them are mind (Nàma). Here what really matters is to know or perceive the object and distinguish it while noting. The Insight knowledge thus gained by the meditator through mental

development in this way is the Insight knowledge based on mental development (Bhàvanàmaya Nàna).

3. Niềm tin về bản ngã (Thân Kiến) là tối quan trọng nhất trong tất cả, mà những thiền giả nên hiểu biết một cách thấu đáo vì lẽ, nếu bạn không giải thoát khỏi niềm tin vào bản ngã này thì tiến độ tu tập thiền định của bạn sẽ bị trở ngại. Niềm tin về bản ngã là chẳng có chi cả nhưng tà kiến hoặc sự giải thích sai lầm về Danh và Sắc hoặc tinh thần và vật chất như là cá nhân “tự ngã” hoặc “Tôi”. Niềm tin về bản ngã này có thể được quên lãng hoặc bị loại bỏ là do thiền giả phải tu tập Thiền Minh Sát mãi cho đến vị ấy chứng đắc Tuệ Giác phân biệt giữa Danh và Sắc hoặc Ý thức và Vật chất. Do đó, Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mahàsi, bậc ân nhân của chúng ta, đã nói “Niềm tin rằng đó chỉ là Danh và Sắc trong khi chú niệm, là “Sự tinh khiết Kiến Thị” (**Kiến Thanh Tịnh**)”. Cho ví dụ, trong khi chú niệm vào sự cử động của việc bước, thiền giả phân biệt việc bước là Sắc và sự nhận biết của việc bước là Danh. Vị ấy bước đi, việc chú niệm vào dõ lên, duỗi ra và hạ xuống. Trong khi chú niệm như thế, vị ấy nhận thức một cách vững chắc rằng việc dõ lên, duỗi ra và hạ xuống là Sắc và việc chú niệm là Danh. Sự nhận thức hoặc liễu tri theo đường lối này là Sự Tinh Khiết Kiến Thị, vì lẽ vị ấy có thể phân biệt được Danh và Sắc. Hơn thế nữa, trong khi quán sát những chuyển động phòng lên và xộp xuống của bụng, vị ấy có khả năng phân biệt những chuyển động phòng lên và xộp xuống, tách riêng rẽ khỏi ý thức, sự phòng lên và xộp xuống là Sắc và sự nhận thức về những chuyển động là Danh. Một cách tương tự với việc nhìn thấy, vị ấy phân biệt mắt và Cảnh Sắc là Sắc và sự nhận thức về việc nhìn thấy là Danh. Cũng cùng như vậy với việc ngồi, việc nằm và việc đứng. Tuy nhiên trong khi chú niệm việc nghĩ suy vào một việc gì, trú căn Tâm thức (Ý căn) là Sắc, đối tượng

của Tâm thức (Cảnh Pháp) và việc chú niệm về Cảnh Pháp, tất cả đều là Danh (Nàma). Một cách tương tự, trong khi chú niệm vào nỗi đau và nhức, đau và nhức và việc chú niệm về chúng là Danh (Nàma). Tại đây, những điều chi thực sự quan trọng, đó là liễu tri hoặc nhận thức đối tượng và phân biệt được nó trong khi chú niệm. Như thế, Tuệ Giác được thành đạt do bởi thiền giả thông qua chính con đường phát triển Tâm thức này, là Tuệ Giác dựa trên nền tảng phát triển Tâm thức (**Tuệ Tu**).

*The knowledge gained by reading books or hearing Dhamma Talks is knowledge based on learning (**Sutamaya Nàna**). So also the knowledge which one has acquired through one's own, thinking, without having learnt from others is knowledge based on thinking (**Cittàmaya Nàna**). But for the meditators, they should acquire knowledge based on mental development through meditation. If one has acquire this knowledge, he is sure to know or experience the nature of mind and matter even while he is noting there are only (1) the object matter to be noted and (2) the noting mind. Therefore, every time he notes, there arise only mind and matter, no individual self or "I", men or women. At the outset, the meditator cultivates the purity of vision in order to see things as they truly are. With one pointed mind, he analyses and examines this so-called being. This analysis and examination shows what he calls "I" personality, to be a complex compound of mind and matter which are in a state of constant flux or arising and passing away. Now his view has become clear and correct as he knows that there is nothing but mind and matter (Nàma and Rùpa). Having thus gained a correct view of the real nature of the so-called being, he is freed from the false*

notion of a permanent soul. His view becomes totally purified.

Tuệ Giác được thành đạt do bởi việc đọc những sách vở hoặc việc nghe những Pháp Thoại, là Tuệ Giác dựa trên nền tảng của kiến thức học hỏi được (**Tuệ Văn**). Cũng như vậy, Tuệ Giác mà người ta thành đạt được do bởi chính mình, sự suy nghĩ, chẳng do học hỏi ở những người khác, là Tuệ Giác dựa trên nền tảng sự tư duy (**Tuệ Tư**). Nhưng dành cho những thiền giả, họ nên thấu đạt Tuệ Giác dựa trên nền tảng phát triển Tâm thức, thông qua thiền định. Nếu người ta thành đạt Tuệ Giác này, một cách đoan chắc là vị ấy liễu tri hoặc có kinh nghiệm về thực tính của Danh và Sắc ngay trong khi vị ấy đang chú niệm, đó chỉ là (1) đối tượng của Danh được chú niệm đến và (2) việc chú niệm về Danh. Do đó, trong từng mỗi lúc vị ấy chú niệm, chỉ có Danh và Sắc khởi sinh, chẳng có một cá nhân tự ngã hoặc “Tôi”, người nam hoặc người nữ. Ngay từ lúc khởi sự, thiền giả gieo trồng sự tinh khiết về Kiến Thị nhằm để thấy được bản chất thực sự của chúng. Với nhất tâm chú mục, vị ấy phân tích và kiểm tra cái gọi là chúng sanh đây. Việc phân tích và kiểm tra cho thấy điều mà gọi là bản ngã về “Tôi”, là một hợp chất phức tạp của Danh và Sắc trong trạng thái thay đổi liên tục không ngừng hoặc khởi sinh lên và diệt mất. Bây giờ, tri kiến của vị ấy đã trở nên tỏ tường và chính xác, là vị ấy biết rằng chẳng có chi cả mà chỉ là tinh thần và vật chất (Danh và Sắc). Khi đã đạt được một chánh kiến về chân thực tính của cái gọi là chúng sanh, vị ấy đã thoát khỏi quan niệm sai lầm về một linh hồn trường cửu. Tri kiến của vị ấy trở nên hoàn toàn được thanh khiết.

*Now, I would like to give you further explanation of personality-belief (**Sakkàya Ditthi**). The Pàli word **Sakkàya** means a visible, perceivable aggregation of*

matter and mind, and **Ditthi** means wrong interpretation. Thus the view of matter and mind or an aggregation of matter and mind as individual self, “I” or sentient being can be called personality-belief (**Sakkàya Ditthi**). Nowadays, people do not say mind and matter (**Nàma and Rùpa**), but “this is a man, this is a woman, this is a monk, this is an animal, etc”. People call beings individual self, but these are not real. You may ask questions “Is the hair of the head called a man?”. The answer is No, it isn’t, it is a hair. “Is the flesh of a man called a man?”. No, it isn’t. “Are the organs of the abdomen such as heart, liver, etc. called a man?”. No, they aren’t. “Are the bones called a man?”. No, they aren’t. Therefore, if we really look for a so-called man, we cannot find a man as this is not really existent and rather it is only a name (**pannatti**), according to Buddhist Applied Psychology (**Abhidhamma**).

Bây giờ, Tôi muốn giải thích cho bạn rõ thêm về niềm tin vào bản ngã (Thân Kiến). Theo từ ngữ Pàli **Hữu Thân Mạng** có nghĩa là sự trông thấy, có thể nhận biết được về sự hợp nhất của Danh và Sắc, và **Kiến** có nghĩa là sự giải thích sai lầm. Như thế, tri kiến về Danh và Sắc hoặc sự giải thích về Danh và Sắc là cá nhân tự ngã, “Tôi” hoặc hữu tình chúng sanh có thể được gọi là niềm tin về bản ngã (**Thân Kiến**). Ngày nay, người ta không nói đến Tâm thức và Vật chất (Danh và Sắc), nhưng mà “đây là người nam, đây là người nữ, đây là vị tu sĩ, đây là con thú, v.v.”. Người ta gọi chúng sanh, cá nhân tự ngã, nhưng quả không thật là vậy. Bạn có thể đặt câu hỏi. Có phải tóc ở trên đầu gọi là người nam? Câu trả lời là Không, nó không phải vậy, nó là tóc. Có phải thịt của người nam gọi là người nam? Không, nó không phải vậy. Có phải những bộ phận ở trong bụng như là trái tim, gan, v.v.. gọi là người nam? Không, chúng không phải vậy. Có phải những xương

gọi là người nam? Không, chúng không phải vậy. Do đó, nếu chúng ta thực sự tìm kiếm cái gọi là người nam thì chúng ta không tìm ra được người nam, vì thể theo Tâm Lý Phật Giáo Ứng Dụng (**Vô Tỷ Pháp**), quả thật đây là phi hiện hữu và thay vào đó chỉ là một danh xưng (**chế định**).

Therefore, man, woman, person and beings are non-existent, they are only names. The thing which is real and existent is the nature of mind and matter. One may be asked. Is the hair of the head matter or mind? It is matter. Is the flesh of the body matter or mind? It is matter. Are the bones of the body matter or mind? They are matter. Are the organs of the abdomen matter or mind? They are also matter. But is consciousness matter or mind? It is mind. So, if you are asked to say the thing which is real and existent, you will say mind and matter exist really.

Do đó, người nam, người nữ, con người và chúng sanh quả là phi hiện hữu, đó chỉ là những danh xưng. Điều mà có thực và hiện hữu, đó là thực tính của Danh và Sắc. Người ta có thể vấn hoi. Tóc ở trên đầu là Danh hoặc Sắc? Nó là Sắc. Thịt của thể xác là Danh hoặc Sắc? Chúng là Sắc. Những bộ phận trong bụng là Sắc hoặc Danh? Chúng cũng là Sắc. Vậy thì Ý thức là Sắc hoặc Danh? Nó là Danh. Như thế, nếu bạn được yêu cầu để nói điều mà có thực và hiện hữu thì bạn sẽ nói chỉ có Danh và Sắc là thực sự hiện hữu.

*In order to know or understand the Dhamma clearly, you should be able to differentiate the two fields of Dhamma, namely the field of real and absolute (**Paramattha**) and the field of unreal and relative-namely (**Pannatti**). According to Lord Buddha, there are in the world, only four real and absolute realities, namely (1)*

mind (**Citta**), (2) mental factor or a accompaniment of mind (**Cetasikà**), (3) matter (**Rùpa**), and (4) **Nibbàna**, supreme state of bliss, devoid of suffering or decay. The rest are all unreal and relative, name only, believed to be real through illusion or delusion. But it is desirable to deal with unreal and relative, because according to Lord Buddha, to attain an Insight Knowledge into the ideas which are real and absolute, it is essential to know also what is unreal and relative, or otherwise it will confuse one in distinguishing the real from the unreal and he will be led to chase the mirage or illusion. To fully understand, Lord Buddha has enjoined us to the scrutinize and probe into the nature of things, animate and inanimate, and find for ourselves if they are animatedly real or substantial. For instance, the so-called man, woman or beast is a mere name, having no substantiality in it and when we come to critically examine it, we find in it only those ideas which falls within the domain of mind and matter which are only real and substantial. So, the so-called man, woman or beast is nothing but name (**pannatti**), unreal and relative.

Nhằm để hiểu biết hoặc liễu tri Giáo Pháp một cách tường tận, bạn có thể phân biệt ra hai lãnh vực Giáo Pháp, cụ thể là: lãnh vực chân lý tuyệt đối (**Siêu Lý**) và lãnh vực hữu danh và vô thực (**Chế Định**). Nương theo Đức Thế Tôn, chỉ có bốn Chân Lý tuyệt đối trên thế gian, đó là (1) Tâm thức (**Tâm**), (2) yếu tố Tâm thức hoặc vật sở thuộc của Tâm thức (**Tâm Sở**), (3) vật chất (**Sắc**), và (4) **Níp Bàn**, trạng thái an vui tuyệt đối, không còn khổ đau hoặc hoại diệt. Phần còn lại đều là hữu danh và vô thực, chỉ có danh xưng, được tin vào đó là thực thông qua ảo tưởng hoặc vọng tưởng. Tuy nhiên có sự kỳ vọng để xử lý với hữu danh và vô thực, vì lẽ nương theo Đức Thế Tôn, để chứng đắc một Tuệ Giác trong những ý tưởng đó là chân lý

tuyệt đối, điều đó quả là cần thiết để nhận thức được cái chi là hữu danh và vô thực, hoặc nếu không, thì nó sẽ gây nhầm lẫn trong việc phân biệt giữa thực với hư và sẽ dắt dẫn người ta trượt đi theo ảo ảnh hoặc ảo tưởng. Để được hiểu biết một cách trọn vẹn, Đức Thế Tôn đã chỉ dạy chúng ta phải thâm thị và khảo sát kỹ lưỡng vào thực tính của những sự vật, hữu sanh mạng và phi sanh mạng, và chúng ta tự khám phá, nếu chúng là hữu thực sanh mạng hoặc có giá trị hiện thực. Cho ví dụ, cái gọi là người nam, người nữ hoặc súc vật chỉ là thuần túy danh xưng, phi hiện thực ở trong đó, và khi chúng ta đi đến kiểm tra một cách cẩn kỹ thì chúng ta khám phá ở đó chỉ có những ý tưởng thuộc lãnh vực của Danh và Sắc, mà chính điều đó mới là xác thực và có giá trị hiện thực. Như thế, cái gọi là người nam, người nữ hoặc súc vật chẳng có chi cả mà chỉ là danh xưng (chế định), hữu danh và vô thực.

In the field of unreal and relative (pannatti), name, we can say that there is a human, a monk, a man, a woman, etc. In this field, it is impossible to use words like mind and matter etc. Let us suppose we are having lunch. At that time, you should not say that rice is matter, curry is matter, the spoon is also matter, the fork is matter too. If I say “use this matter to lift this matter into that matter”, nobody will understand what I say. So we should not use the terms of real and absolute (pramattha) field in the field of unreal and relative (pannatti), name. But we can say that, in the field of real and relative (paramattha), there is no “I” nor he, no man nor woman, and evident is that at the moment of seeing, there simultaneously exist the eye, the visible object and the mental faculty of recognizing the vision. The first two are matter and the mental faculty is mind. Thus, at the moment of seeing, what clearly exist are matter and mind,

and knowing that there are only matter and mind is to know or understand things as they truly are.

Trong lãnh vực của hữu danh và vô thực (chế định), chỉ là danh xưng, chúng ta có thể nói rằng đó là một con người, một vị tu sĩ, một người nam, một người nữ, v.v.. Trong lãnh vực này, quả thật là khó khi dùng những từ ngữ như là Danh và Sắc, v.v.. Chúng ta hãy giả sử chúng ta đang ăn trưa. Vào thời điểm đó, bạn sẽ không nên nói rằng gạo là Sắc, cà ry là Sắc, muông cũng là Sắc và nĩa cũng là Sắc. Nếu Tôi nói “dùng Sắc này để đỡ Sắc này bỏ vào Sắc đó”, sẽ chẳng có một ai hiểu được điều Tôi nói. Như thế, chúng ta không nên dùng thuật ngữ của lãnh vực Chân Lý tuyệt đối (Siêu Lý) vào trong lãnh vực của hữu danh và vô thực (Chế Định), chỉ là danh xưng. Tuy nhiên chúng ta có thể nói rằng, trong lãnh vực của Chân Lý tuyệt đối (Siêu Lý), không có “Tôi” cũng chẳng có anh ta, không có người nam cũng chẳng có người nữ, và hiển nhiên là tại thời điểm của việc nhìn thấy, hiện hữu một cách câu sanh với con mắt, cảnh sắc và yếu tố tinh thần của sự nhận thức việc thấy (Tâm Nhân Thức). Với hai yếu tố đầu tiên là Sắc và yếu tố tinh thần là Danh. Như thế, ngay thời điểm của việc nhìn thấy, một cách rõ ràng chỉ hiện hữu Danh và Sắc, và sự hiểu biết rằng đó chỉ là Danh và Sắc, chính là hiểu biết hoặc liễu tri bản chất thực sự của chúng.

Viewing the real and existent matter and mind as my body, my group (khandhà) and mine is a wrong view. Almost all worldings or ordinary men have this wrong view of personality-belief (Sakkàya Ditthi). But noble ones (Ariyas) do not have though they have matter and mind. The ignorant man misconceives the five aggregates of groups namely, the body group, the feeling group, the perception group, the mental formation group and the

consciousness group as “I”, my matter, my sentient matter and matter including”I”.

Tri kiến xác thực và hiện hữu về Danh và Sắc như là thể xác của tôi, khối nhóm của tôi (Uẩn) và cái của tôi, là một Tà Kiến. Hầu hết những Phàm Phu hoặc còn Hiệp Thế có Tà Kiến này vào niềm tin về bản ngã (Thân Kiến). Tuy nhiên những bậc Thánh Thiện (Thánh Nhân) thì không có, mặc dù họ có Danh và Sắc. Kẻ thiếu trí nhận thức sai lầm về năm nhóm tổng hợp (Ngũ Uẩn) như là nhóm thể xác (Sắc Uẩn), nhóm cảm giác (Thọ Uẩn), nhóm tri giác (Tuồng Uẩn), nhóm hình thành tinh thần (Hành Uẩn) và nhóm nhận thức (Thức Uẩn) như là “Tôi”, sắc của tôi, sắc hữu tình của tôi và sắc bao gồm “Tôi”.

In order to abandon or discard all these wrong views, the meditator must contemplate or practise Vipassanà meditation until he can distinguish matter and mind, as instructed by Lord Buddha in the Satipatthàna Sutta. While walking, you are to note all movements involved in arranging your arms and legs such as stretching, bending etc. to sit and rising and falling of the abdomen. You are also to note while seeing, hearing, tasting, smelling, touching and thinking or wandering as these phenomena occur, without missing any or whatsoever. Thus, you will distinctly come to realise the simultaneous occurrence in pair of these psycho-physical phenomena while noting. When noting, the rising and falling of the abdomen the form of rising and falling is matter, and the nature of noting or awareness is mind. When noting the sitting, the form of sitting is matter, and the nature of noting or awareness is mind. With seeing, the eye and the sight is matter, and the noting of the sight or awareness is mind. So also with the nose and the smell, the

tongue and the taste, the body and the touch. But while noting thinking or wandering, mind base is matter, the mind object and noting of them or awareness are both mind. So also with aches and pains, and the noting of them are both mind. Thus, you are able to distinguish matter and mind, one from the other, only when you are contemplating. Reaching that stage, you will not misconceive the aggregates of mind and matter as a living individual “I”, my body and my belonging. Having realised thus, as they truly are, you gain the very right vision – purity of vision (Ditthi Visuddhi).

Nhằm để quên lãng hoặc loại bỏ tất cả những Tà Kiến này, thiền giả cần phải thẩm sát hoặc tu tập Thiền Minh Sát mãi cho đến vị ấy có thể phân biệt được Danh và Sắc, như đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy trong kinh Niệm Xứ. Trong khi Thiền Hành, bạn cần chú niệm “trái bước, phải bước hoặc đỡ lên, duỗi ra và hạ xuống”. Trong khi Thiền Tọa, bạn cần chú niệm tất cả những cử động liên quan đến việc sắp bày những cánh tay và chân, như là duỗi căng ra, gập lại, v.v. đang ngồi, và sự phồng lên, xẹp xuống của bụng. Bạn cũng cần chú niệm trong khi nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và nghĩ suy hoặc đang phóng dật khi những hiện tượng này hiện bày, không thiếu sót bất luận điều gì. Như thế, trong khi chú niệm thì bạn sẽ đi đến nhận thức một cách xác định rõ ràng sự hiện bày đồng cùng một lúc về một đôi hoặc những hiện tượng tâm sinh lý. Khi chú niệm về sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, hình dạng của sự phồng lên và xẹp xuống là Sắc, và thực tính của việc chú niệm hoặc tỉnh giác là Danh. Khi chú niệm về việc ngồi, hình dạng của việc ngồi là Sắc, và thực tính của việc chú niệm hoặc tỉnh giác là Danh. Với việc thấy, con mắt và cảnh sắc là Sắc, và sự chú niệm hoặc tỉnh giác vào cảnh sắc là Danh. Cũng như vậy, với mũi và khí hơi, lưỡi và mùi vị,

thể xác và xúc chạm. Tuy nhiên trong khi chú niệm vào sự nghĩ suy hoặc phóng dật, trú căn Tâm thức (Sắc Ý Vật) là Sắc, đối tượng của Tâm thức (Cảnh Pháp) và việc chú niệm hoặc tỉnh giác vào chúng, cả hai đều là Danh (Nàma). Cũng như vậy, với nỗi đau và nhức, và việc chú niệm vào chúng, cả hai đều là Danh (Nàma). Như thế, khi bạn có khả năng phân biệt được Danh và Sắc, từ cái này đến cái kia, là chỉ có trong khi bạn đang thẩm sát. Khi đạt đến giai đoạn đó, bạn sẽ không còn nhận thức sai lầm những tổng hợp của Danh và Sắc, như là một cá nhân hiện sinh “Tôi”, thể xác của tôi và cái sở thuộc của tôi. Khi có sự nhận thức như thế, về bản chất thực sự của chúng, là bạn đã thành đạt chánh tri kiến – sự tinh khiết Kiến Thị (Kiến Thanh Tịnh).

By this vision, personality-belief (Sakkàya Ditthi) is almost eradicated. But if the meditator goes on noting unremittingly and becomes the Noble Stream-winner, he has eliminated or uprooted the personality-belief (Sakkàya Ditthi) entirely. Whosoever attains the stage of the Noble Stream-winner (Sotàpanna) would be completely disburdened of personality-belief and there shall henceforth no possibility of being cast into the four lower realms (Apàya). Thus, it is of utmost importance to get oneself rid of the personality-belief (Sakkàya Dithi) just as Lord Buddha has said in the Sati Sutta.

Với tri kiến này, niềm tin về bản ngã (Thân Kiến) hầu như bị trừ diệt. Tuy nhiên, nếu thiền giả tiếp tục chú niệm một cách không gián đoạn và trở thành bậc Thánh Dự Lưu, vị ấy đã diệt trừ hoặc nhổ tận gốc rễ niềm tin về bản ngã (Thân Kiến) một cách hoàn toàn. Bất luận một ai đã thành đạt giai đoạn của bậc Thánh Dự Lưu (Thất Lai) sẽ hoàn toàn thoát khỏi gánh nặng của niềm tin về bản ngã và từ nay trở về sau không có khả năng thành chúng sanh ở

trong Tứ Cỏi Giới ty liệt (Khổ Thú). Như thế, đó là điều vô cùng quan trọng để chính tự mình giải thoát khỏi niềm tin về bản ngã (Thân Kiến) quả đúng như là Đức Thế Tôn đã nói trong Kinh Niệm Xứ.

With the same urgency and dispatch as someone, whose breast has been pierced or impaled with a spear or whose head is on fire, would seek immediate relief from the affliction there of the bhikkhu who is mindful of the perils of the cycles of birth (Samsàra) should make haste to free himself from the personality-belief (Sakkàya Ditthi).

Với trường hợp tương tự phải giải quyết khẩn trương và cấp kỳ với một ai đã bị ném hoặc đâm một ngọn giáo vào ngực hoặc lửa đang cháy ở trên đầu, sẽ tìm kiếm sự giải cứu tức thời thoát khỏi nỗi ưu phiền. Với vị tỷ khưu có sự lo lắng đến những hiểm nguy của vòng Thế Luân (Luân Hồi) thì phải nên hối hả tự giải thoát khỏi niềm tin về bản ngã (Thân Kiến).

Worldings or laymen (Putthujjanas) may have a lot of duties to do and they may think is utmost important to pay attention to their duties than others. If theirs is not done, they may not reborn or exist in the four lower realms (Apàya). But they are sure to release from the said lower realms, if they do attain or realise the path of streamwinner knowledge (Sotàpatti Magga Nàna) which can abandon or discard the personality-belief completely. So, in this life, as you meditators are good human beings who have the golden opportunity to benefit from, Lord Buddha's teaching, it is of utmost importance to get yourselves completely rid of personality-belief (Sakkàya Ditthi) and to have purity of vision (Ditthi Visuddhi), by contemplating Vipassanà meditation.

Những thế nhân hoặc còn Hiệp Thế (Phàm Phu) có thể có rất nhiều công việc phải làm và họ có thể nghĩ là vô cùng quan trọng cho việc lưu tâm đề ý đến những công việc của mình hơn là của những người khác. Nếu những công việc của họ không được làm xong, họ có thể không bị tái tục hoặc hiện hữu ở trong Tứ Cõi Giới ty liệt (Khổ Thú). Tuy nhiên nếu họ đã nói đoan chắc giải thoát khỏi Tứ Khổ Thú thì họ phải thành đạt hoặc chứng tri Tuệ Giác của con đường bậc Thánh Dự Lưu (Tuệ Thất Lai Đạo) mà có thể lãng quên hoặc loại bỏ niềm tin về bản ngã một cách trọn vẹn. Như vậy, trong kiếp sống hiện tại này, những thiền giả là những bậc thiện trí thức có được cơ hội bằng vàng qua sự hưởng lợi ích từ những huân từ của Đức Phật, đó là điều vô cùng quan trọng để chính tự mình giải thoát một cách trọn vẹn khỏi niềm tin về bản ngã (Thân Kiến) và phải thanh khiết tri kiến (Kiến Thanh Tịnh) qua việc thâm sát Thiền Minh Sát.

Therefore, I conclude my Dhamma Talk by expressing the most sincerest blessing that may you all make effort to observe mindfully every psycho-physical phenomena whenever it arises in order to purify your view so that may you realise Nibbàna, the extinction of all suffering by the path knowledge (Magga Nàna) which can eradicate the personality-belief (Sakkàya Ditthi) completely.

Do đó, Tôi xin kết thúc Pháp Thoại của tôi với niềm bày tỏ chân thành chúc phúc, mong rằng tất cả các bạn nỗ lực quán sát một cách chánh niệm từng mỗi hiện tượng tâm sinh lý bất luận lúc nào nó khởi sinh, nhằm để thanh khiết tri kiến của mình, như thế có thể các bạn chứng tri Níp Bàn, diệt trừ tuyệt mọi khổ đau do bởi Tuệ Giác về con đường

(Tuệ Đạo) mà có thể trừ tiệt niềm tin về bản ngã (Thân Kiến) một cách trọn vẹn.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



KANKHÀVITARANA VISUDDHI
(PURITY OF TRANSCENDING DOUBT)
ĐOẠN NGHỊ THANH TỊNH
(SỰ TINH KHIẾT SIÊU NGHIỆM HOÀI
NGHI)

*The Dhamma Talk I am going to deliver today is about “Purity of transcending doubt or overcoming doubt” (**Kankhàvitarana Visuddhi**). There may be of doubts concerning with the three divisions of time, the renewal of existence and so on. These doubts can be removed by the right view in meditation called the Insight Knowledge that distinguishes between cause and effect (**Paccaya***

Pariggaha Nàna). According to the path of purification, it ensures good rebirth and the lower stage of Streamwinning path (**Cùla Sotapanna**). But the meditator must not remain content with it, he should carry on with his meditation. So I have to deliver this Dhamma Talk, Purity of Transcending Doubt, that can set free your doubts.

Pháp Thoại Tôi đang truyền tải hôm nay là vấn đề “Sự Tinh Khiết vượt trội hoài nghi hoặc khắc phục được hoài nghi” (**Đoạn Nghi Thanh Tịnh**). Có thể có rất nhiều sự nghi ngờ liên quan đến ba giai đoạn của thời gian, sự canh tân cuộc sống và v.v. Những nghi ngờ này có thể được loại bỏ do bởi Chánh Kiến trong thiền định, được gọi là Tuệ Giác phân biệt giữa Nhân và Quả (**Tuệ Thủ Chấp Duyên Sinh**). Thế theo Thanh Tịnh Đạo, nó đảm bảo tái tục an vui và ở giai đoạn thấp hơn của Đạo Dự Lưu (**Tiểu Thất Lai**). Tuy nhiên, thiền giả không nên duy trì sự mãn nguyện với điều đó, mà nên tiếp tục với thiền định của mình. Như vậy, Tôi phải truyền tải Pháp Thoại này, sự tinh khiết vượt trội hoài nghi, mà có thể thiết lập việc thoát khỏi những nghi ngờ của bạn.

*Worldlings or ordinary men may have a lot of doubts. There are eight kinds of doubts namely (1) Has the Buddha been in the past? (2) Are the Dhammas preached by the Buddha real or not? (3) Are there noble monks (Bhikkhus) who practise according to the Buddha's Dhamma? (4) Are the trainings of morality, concentration and wisdom (**Sila, Samàdhi and Pannà**) true or not? (5) Is there past existences? (6) Is there future existence? (7) Are there also both past and future existence? (8) Is the dependent origination (**Paticcasamuppàda**) delivered by the Buddha true or not or mere thoughts? You will know these later.*

Với những thể nhân hoặc phàm phu có thể có rất nhiều sự nghi ngờ. Có tám thể loại hoài nghi, cụ thể là: (1) Đức Phật đã có trong quá khứ hay không? (2) Những Giáo Pháp đã được khai thuyết do bởi Đức Phật có thật hay không? (3) Có những vị tu sĩ cao quý (chư tỳ khuru) là người thực hành nương theo những Giáo Pháp của Đức Phật hay không? (4) Có những sự tu học về Giới Hạnh, Định Tâm và Trí Tuệ (Giới, Định và Tuệ) đúng thực hay không? (5) Có sự sống trong quá khứ hay không? (6) Có sự sống ở vị lai hay không? (7) Có cả hai sự sống quá khứ và vị lai hay không? (8) Có phải Pháp Tùy Thuộc Nguyên Nhân (**Liên Quan Tương Sinh**) đã được truyền tải do bởi Đức Phật đúng thực hay không hay chỉ là những suy nghĩ? Những điều này bạn sẽ được biết sau.

There are also sixteen kinds of doubts different from the above eight, namely (1) Have I been in the past? (2) Have I not been in the past? (3) What have I been in the past? (4) If so how have I been in the past? (5) From what form into what form did I change in the past?(These five doubts about the past) (6) Shall I be in the future? (7) Shall I not be in the future? (8) What shall I be in the future? (9) If so how shall I be in the future? (10) From what state into what state shall I change in the future?(These are five doubts about the future) (11) Am I real? (12) Am I not real? (13) What Am I? (14) If so, how am I? (15) Whence have I come? (16) Whither shall I go? (These are six doubts about the present).

Cũng có mười sáu thể loại hoài nghi khác với tám loại kể trên, cụ thể là: (1) Có tôi trong quá khứ hay không? (2) Không có tôi trong quá khứ hay không ? (3) Tôi đã là cái chi ở trong quá khứ? (4) Nếu như thế, tôi đã có ở trong quá khứ như thế nào? (5) Có phải tôi đã thay đổi từ hình

dạng này đến hình dạng khác ở trong quá khứ hay không ? (Năm loại hoài nghi này thuộc về quá khứ) (6) Tôi sẽ có trong vị lai hay không? (7) Tôi sẽ không có trong ngày vị lai hay không? (8) Tôi sẽ là cái chi trong vị lai? (9) Nếu như thế, tôi sẽ có trong vị lai như thế nào? (10) Tôi sẽ thay đổi từ hình dạng này đến hình dạng khác trong vị lai hay không? (Năm loại hoài nghi này thuộc về vị lai) (11) Có thực là tôi hay không? (12) Phải không thực là tôi hay không? (13) Tôi là cái chi vậy? (14) Nếu như thế, tôi như thế nào? (15) Tôi đã từ đâu tới? (16) Tôi sẽ đi về đâu? (Đây là sáu loại hoài nghi thuộc hiện tại).

*These doubts can arise more concerning with the renewal of existence. Some doubt their own existence and think why they have become human beings as they are now. A lot of people believe all created by God. Some believe beings arise according to the Predestination-Fixedness of Law (Nature) or they arise as they do usually. Some believe because of parents beings arise, but we find some not all parents have children. Others believe that after the death of the body, the soul moves on to other physical above. A great many doubts can arise concerning the renewal of existence. All these doubts can be removed by the Insight Knowledge that distinguishes between cause and effect (**Paccaya Pariggaha Nàna**) which you will soon gain “Purity of Transcending or Overcoming Doubt” (**Kankhàvitarana Visuddhi**), through meditation.*

Những hoài nghi này có thể phát sinh phần nhiều liên quan về sự đổi mới của kiếp sống. Một số hoài nghi về chính kiếp sống của họ và nghĩ suy lý do tại sao họ đã trở thành con người như họ đang là. Rất nhiều người tin rằng tất cả đã được tạo ra do bởi Thượng Đế. Một vài người có niềm tin phát sinh nương vào Thuyết Định Mệnh bất di bất

dịch (Tự Nhiên) hoặc họ phát sinh như họ làm một cách thường lệ. Một số có niềm tin vì cha mẹ mà chúng phát sinh, nhưng chúng ta nhận thấy có một số - không phải là tất cả - cha mẹ không có con cái. Một số khác có niềm tin rằng sau cái chết của thể xác, linh hồn di chuyển đến một xác thân vật lý khác nữa. Mỗi hoài nghi trọng đại có thể phát sinh liên quan về sự đổi mới của kiếp sống. Tất cả những hoài nghi này có thể được loại bỏ do bởi Tuệ Giác phân biệt giữa Nhân và Quả (**Tuệ Thủ Chấp Duyên Sinh**) mà bạn sẽ sớm thành đạt “Sự Tinh Khiết vượt trội hoài nghi hoặc khắc phục được hoài nghi” (**Đoạn Nghi Thanh Tịnh**), thông qua thiền định.

*The cause and effect are of three types (1) dependent arising or dependent origination (**Paccaya Samudaya or Paticcasamuppàda**), (2) action origination (**Kamma Samudaya**) and (3) temporary origination (**Khanika Samudaya**).*

Có ba thể loại về Nhân và Quả (1) tùy thuộc phát sinh (duyên sinh) hoặc tùy thuộc nguyên nhân (duyên khởi) (**Duyên Tập Thành** hoặc **Liên Quan Tương Sinh**), (2) hành động khởi phát (**Nghiệp Tập Thành**) và (3) tạm thời khởi phát (**Sát Na Tập Thành**).

(1) In dependent origination, ignorance of the four noble truths is the first link or cause of the wheel of life. It clouds all right understandings. It runs like this, from ignorance arises activity, from activity arises consciousness, from consciousness arises organized being, from organized being arises six organs of sense, from six organs of sense arises contact, from contact arises sensation, from sensation arises desire, from desire arises attachment, from attachment arises continued existence,

from continued existence arises birth, from birth arises death, sorrow, lamentation, pain, grief and despair. All these are the cycle of cause and effect.

(1) Trong Duyên Tập Thành (duyên khởi), sự bắt liễu tri về Tứ Thánh Đế là mắt xích hoặc nhân đầu tiên của Thế Luân. Nó che án tất cả Chánh Tư Duy. Nó vận hành như thế này, từ sự bắt liễu tri (Vô Minh) khởi sinh hành động (Hành), từ hành động (Hành) khởi sinh Ý thức (Thức), từ Ý thức (Thức) khởi sinh cấu tạo chúng sanh (Danh Sắc), từ cấu tạo chúng sanh (Danh Sắc) khởi sinh sáu giác quan (Lục Xứ), từ sáu giác quan (Lục Xứ) khởi sinh sự xúc chạm (Xúc), từ sự xúc chạm (Xúc) khởi sinh sự cảm thọ (Thọ), từ sự cảm thọ (Thọ) khởi sinh sự khao khát (Ái), từ sự khao khát (Ái) khởi sinh sự dính mắc (Thủ), từ sự dính mắc (Thủ) khởi sinh sự hiện hữu (Hữu), từ sự hiện hữu (Hữu) khởi sinh sự sinh (Sinh), từ sự sinh (Sinh) khởi sinh sự tử vong, ưu não, khóc than, đau đớn, sầu khổ và tuyệt vọng. Tất cả những điều này là Thế Luân Nhân Quả.

(2) *In action origination, there is order of act and result, for example desirable and undesirable acts produce corresponding good and bad results. There are similarities and differences amongst mankind. On one occasion, a certain youth by the name of Subha approached Lord Buddha and asked why and wherefore human beings are born high and low, hale (healthy) and ailing, good-looking and ugly-looking, powerful and powerless, poor and rich, ignorant and intelligent, short-life and long-life. Lord Buddha briefly replied “Every living being has action (**kamma**) as its own, its inheritance, its cause, its kinsman, its refuge. Action is that which differentiates all living beings into high and low states”. If one does killing any sentient being (cause) then he will live short-life (effect), abstain from killing (cause), live long life (effect). If one*

does not hurt and torture any sentient being (cause), then one will be hale and healthy (effect): hurt and torture (cause), ail and sick (effect). If one does have full of anger and hatred (cause) then he will be ugly-looking (effect): patience, contentment and calmness (cause), good-looking (effect). If one does pay respect and humility to those worthy of respect and humility (cause), then he will be powerful (effect); no respect and no humility (cause), powerless (effect). If one does have generosity and help (cause), then he will be rich (effect); no generosity and no help (cause), poor (effect). If one does not associate with the wise (cause) then he will be ignorant (effect): associate with the wise (cause), intelligent (effect), all these are the causes and effects in action origination.

(2) Trong Nghiệp Tập Thành, đó là cơ cấu của Nghiệp Lực và Quả Báo, cho ví dụ những hành động duyệt ý và bất duyệt ý sản sinh ra một cách tương xứng những quả báo an vui và khổ đau. Có những điểm tương đồng và dị biệt ở giữa nhân loại. Trong một dịp, có một thanh niên với tên gọi là Subha đã đến gần Đức Thế Tôn và vấn hỏi tại sao và vì lý do gì con người được sanh ra cao và thấp, cường tráng (khỏe mạnh) và ốm yếu, trông xinh xắn và trông xấu xí, hữu quyền lực và vô quyền lực, nghèo và giàu, si mê và thông minh, đoản thọ và trường thọ. Đức Thế Tôn đã trả lời một cách ngắn gọn “Mỗi chúng sanh có hành động (Nghiệp) là của riêng mình, là di sản thừa kế, là nguyên nhân, là người bà con, là chỗ nương tựa. Chính Nghiệp đã làm phân biệt tất cả chúng sanh ở trong trạng thái cao và thấp. Nếu một người sát mạng bất luận hữu tình chúng sanh nào (Nhân) thì vị ấy sẽ sống đoản thọ (Quả). Ngăn ngừa trong việc sát mạng (Nhân) thì sống trường thọ (Quả). Nếu một người không làm tổn thương và hành hạ bất luận hữu tình chúng sanh nào (Nhân) thì người ta sẽ

được cường tráng và khỏe mạnh (Quả). Làm tổn thương và hành hạ (Nhân) thì ốm yếu và bệnh hoạn (Quả). Nếu một người đầy khí huyết sân hận và oán giận (Nhân) thì vị ấy sẽ bị trông xấu xí (Quả); nhẫn nại, duyệt ý và điềm tĩnh (Nhân) thì trông xinh xắn (Quả). Nếu một người bày tỏ lòng tôn kính và khiêm tốn đến những bậc xứng đáng với lòng tôn kính và khiêm tốn (Nhân), thì vị ấy sẽ được hữu quyền lực (Quả); chẳng tôn kính và chẳng khiêm tốn (Nhân) thì vô quyền lực (Quả). Nếu một người có lòng khoan dung và giúp đỡ (Nhân) thì vị ấy sẽ được giàu có (Quả); chẳng độ lượng khoan dung và chẳng giúp đỡ (Nhân) thì nghèo khổ (Quả). Nếu người ta không gắn bó với bậc thiện trí thức (Nhân) thì vị ấy sẽ bị si mê (Quả); gắn bó với bậc thiện trí thức (Quả) thì được thông minh. Tất cả những điều này là những Nhân và Quả trong Nghiệp Tập Thành.

(3) Now, what our meditators have to know is the cause and effect in practical meditation called temporary origination, which arises whenever they note, when walking, we note the desire to step and the actual stepping, while noting so, the intention or desire to step arises first. Because of the desire to step, there appears stepping. Here, the desire to step is the cause and stepping is effect. So also in noting in the raising of the foot, its moving forward and its dropping down. The intention or desire to raise is the cause and noting of the raising is effect etc. In this way, we will know similar causes and effects during mindful observance of stepping of the foot and dropping down of the foot. So also in the physical behaviours, if we note standing, the intention or desire to stand is the cause and standing is effect, while sitting, the desire to sit is the cause and sitting is effect. Likewise, standing or sitting is the cause and noting of the standing or sitting is effect.

Thus, we are to know the turning of cause and effect while we are noting. While noting the rising of the abdomen, the intention or desire to inhale or breathe in is the cause and the inhaling or breathing-in is effect. Again the rising of the abdomen is the cause and noting is effect. So also with the exhaling out process. In this way, causes and effects arise. By side these, we have to make a note of each of the six sense organs or doors like this noting seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking. There are also causes and effects in noting the said phenomena.

(3) Bây giờ, điều mà những thiền giả của chúng ta phải hiểu biết là nhân và quả, được gọi là Sát Na Tập Thành, mà nó phát sanh bất luận lúc nào hành giả chú niệm trong lúc tu tập thiền định. Khi Thiền Hành, chúng ta chú niệm vào ý muốn bước và việc bước hiện hành. Trong khi chú niệm như thế, tác ý hoặc ý muốn bước khởi sinh lên trước tiên. Vì lẽ ý muốn bước, nó hiện bày việc bước đi. Tại đây, ý muốn bước là nhân và việc bước đi là quả. Trong cùng phương thức, việc bước đi là nhân và việc chú niệm của việc bước đi là quả. Cũng như thế, trong việc chú niệm dõ bàn chân lên, duỗi về phía trước và hạ bàn chân xuống. Tác ý hoặc ý muốn dõ lên là nhân và việc dõ bàn chân lên là quả, hiểu biết việc dõ lên là nhân và chú niệm vào việc dõ lên là quả, v.v. Trong phương thức này, chúng ta sẽ hiểu biết một cách tương tự những nhân và quả trong lúc chánh niệm quán sát của việc bước đi của bàn chân và hạ bàn chân xuống. Cũng như thế trong những tác hành vật lý, nếu chúng ta chú niệm việc đứng, tác ý hoặc ý muốn đứng là nhân và việc đứng là quả; trong khi ngồi, ý muốn ngồi là nhân và việc ngồi là quả. Cũng như thế, việc đứng hoặc việc ngồi là nhân và việc chú niệm vào đứng hoặc ngồi là quả. Như vậy, chúng ta phải biết vòng xoay của nhân và quả trong khi chúng ta đang chú niệm. Trong lúc

chú niệm việc phồng lên của bụng, tác ý hoặc ý muốn hít vào hoặc thở vào là nhân và việc hít vào hoặc thở vào là quả. Lại một lần nữa, việc phồng lên của bụng là nhân và việc chú niệm là quả. Cũng như thế với tiến trình việc thở ra. Trong phương thức này, nhân và quả phát sinh. Bên cạnh những điều này, chúng ta phải thực hiện việc chú niệm vào từng mỗi giác quan hoặc những của giác quan như thế này: chú niệm việc thấy, việc nghe, việc ngửi, việc nếm, việc đụng và việc nghĩ suy. Cũng có những nhân và quả trong việc chú niệm vào hiện tượng vừa nói tới.

*Suppose we hear a kind of sound with our ears. Lots of people think they hear directly. Actually it is not so. It is only cause and effect. How is it cause and effect? Let us see. For the arising of the consciousness of sound, there is needed (1) good ear (ear-basis) (2) object of sound (3) medium or space through which sound is transmitted to the ear (**Ākāśa**) and (4) intention to hear (**Manasikāra**). These four factors are combined cause and the hearing sound is effect. So we see cause and effect in the case of hearing. And then hearing is cause and noting of hearing is effect.*

Giả sử chúng ta nghe một loại âm thanh với đôi tai của chúng ta. Rất nhiều người nghĩ họ được nghe một cách trực tiếp. Quả thật nó không phải như vậy. Nó chỉ là nhân và quả. Thế nào là nhân và quả? Chúng ta hãy nhìn xem. Để cho việc khởi sinh của Tâm Nhĩ Thức thì cần phải có: (1) thần kinh nhĩ (Nhĩ Thanh Triệt), (2) cảnh thính, (3) xuyên qua một khoảng không gian trung bình mà âm thanh có thể truyền tải đến lỗ tai (**Hư Không**) và (4) tác ý để nghe (**Tác Ý**). Bốn yếu tố này được kết hợp với nhau là nhân và việc nghe âm thanh là quả. Như vậy, chúng ta thấy nhân và quả trong trường hợp của việc nghe. Và sau đó, việc nghe là nhân và việc chú niệm vào việc nghe là quả.

*Likewise, for the arising of the consciousness of sight, there is needed (1) good eye (eye-basis) (2) object of sight (3) light (**Āloka**) and (4) intention to see (**Manasikàra**). Unless there is light, the function of seeing cannot take place, nor the process of cognition. These four factors combined together are cause and the seeing is effect. And then seeing is cause and making a note of seeing is effect.*

Cũng như thế, để cho việc khởi sinh của Tâm Nhân Thức thì cần phải có (1) thần kinh nhãn (Nhãn Thanh Triệt), (2) cảnh sắc, (3) ánh sáng (**Āloka**) và (4) tác ý để nhìn (**Tác Ý**). Nếu không có ánh sáng thì chức năng của việc nhìn thấy không có thể xảy ra, cũng chẳng có quá trình của sự nhận thức. Bốn yếu tố này được kết hợp với nhau là nhân và việc nhìn thấy là quả. Và sau đó, việc nhìn thấy là nhân và thực hiện việc chú niệm vào việc nhìn thấy là quả.

*Similarly, for the arising of the consciousness of smell, there is needed (1) good nose (nose-basis), (2) object of smell, (3) the inhaled air (**Vàta**) and (4) intention to smell (**Manasikàra**). If the air is not present odours cannot come into contact with the nose-basis and consequently the function of smelling and the nose-door cognitions cannot take place. These four factors combined together are causes and the smelling is effect. And again, smelling is cause and noting of smelling is effect.*

Tương tự như vậy, để cho việc khởi sinh của Tâm Tỷ Thức thì cần phải có (1) thần kinh tỷ (Tỷ Thanh Triệt), (2) cảnh khí, (3) không khí hít vào (**Không Khí**) và (4) tác ý để ngửi (**Tác Ý**). Nếu không có không khí thì các khí hơi không có thể đi đến tiếp xúc với Thần Kinh Tỷ và do đó chức năng của việc ngửi và sự nhận thức của Tỷ Môn

không có thể xảy ra. Bốn yếu tố này kết hợp với nhau là nhân và việc ngửi là quả. Và lại một lần nữa, việc ngửi là nhân và việc chú niệm vào việc ngửi là quả.

*In the same way, for the arising of the consciousness of taste, there is needed (1) good tongue (tongue-basis) (2) object of taste (hot, sour, salty, sweet, bitter, astringent etc.) (3) wetness of the tongue and (4) intention to taste (**Manasikàra**). If the tongue is dry the savour cannot come into contact with the tongue-basis. These four combined factors are cause and the noting is effect. Then again, tasting is cause and noting is effect.*

Trong cùng một phương thức, để cho việc khởi sinh của Tâm Thiệt Thức thì cần phải có (1) thần kinh thiệt (Thiệt Thanh Triệt) (2) cảnh khí (nóng, chua, mặn, ngọt, cay, dẻo dai, v.v) (3) chất lỏng làm ướt lưỡi và (4) tác ý để nếm (**Tác Ý**). Nếu lưỡi bị khô thì mùi vị không có thể đi đến tiếp xúc với Thần Kinh Thiệt. Bốn yếu tố này kết hợp với nhau là nhân và việc chú niệm là quả. Sau đó một lần nữa, việc nếm là nhân và việc chú niệm là quả.

*So also, for the arising of the consciousness of touch, there is needed (1) good body (body-basis) (2) object of touch (3) quality of the object of touch (coarse or fineness) and (4) intention to touch (**Manasikàra**). If the object of touch is too fine, it cannot impinge impression upon the body-basis. And unless there is impingement, neither consciousness of touch nor the body-door cognitions can arise. Scars, finger or toe nails, hairs where no blood and air can flow, cannot sense the impingement. These four combined factors are causes and the touch is effect; and then, the touch is cause and noting*

of touch is effect. Now you should know that on account of cause, effect comes to be.

Cũng như thế, để cho việc khởi sinh của Tâm Thân Thức thì cần phải có (1) thần kinh Thân (Thân Thanh Triệt) (2) cảnh xúc (3) chất lượng của cảnh xúc (thô thiển hoặc vi tế) và (4) tác ý để xúc chạm (**Tác Ý**). Nếu cảnh xúc quá vi tế thì nó không thể tác động đến ấn tượng trên thần kinh thân. Và nếu không có sự va chạm thì chẳng có Tâm Thân Thức và cũng chẳng có sự nhận thức của Thân Môn có thể khởi sinh. Những vết sẹo, những móng tay và chân, tóc là những nơi mà máu và không khí không thể lưu chuyển được thì không có khả năng cảm nhận được sự va chạm. Bốn yếu tố này kết hợp với nhau là nhân và sự xúc chạm là quả; và sau đó, sự xúc chạm là nhân và việc chú niệm của sự xúc chạm là quả. Bây giờ bạn nên hiểu biết rằng bởi do nhân – quả mà Pháp đến hiện bày như vậy.

*If we know that there is cause and effect in everything, every phenomenon, the said doubts are removed, overcome, transcended. If there is cause, there is effect, no cause, no effect. Thus you will surely and truly realize the cause of the renewal of existence. What is the cause of the renewal of existence ? It is action (**Kamma**) rooted in ignorance and craving (desire), that conditions rebirth. Past action conditions the present birth, and present action in combination with the past action conditions the future. According to Buddhism, we are born from the matrix (mould) of action. Parents merely provide an infinitesimally small cell. In dependent origination it is said that, continued existence (action) and arises birth (rebirth). As such being precedes being.*

Nếu chúng ta biết rằng nhân và quả có trong mọi sự việc, mọi hiện tượng thì những hoài nghi đã nói đến sẽ được loại bỏ, được khắc phục, được vượt qua. Nếu có nhân

thì có quả, không nhân thì không quả. Do đó, nhất định một cách đoan chắc, bạn sẽ nhận thức được nguyên nhân của sự đổi mới kiếp sống. Cái chi là nhân của sự đổi mới kiếp sống ? Đó là hành động (**Nghiệp**) bắt nguồn từ vô minh và ái dục (dục vọng), đó là điều kiện tái tục. Nghiệp quá khứ quyết định sự ra đời hiện tại, và Nghiệp hiện tại kết hợp với Nghiệp quá khứ quyết định vị lai. Nương theo Phật Giáo, chúng ta được sanh ra từ khuôn đúc (khuôn in) của Nghiệp. Cha Mẹ chỉ đơn thuần cung cấp một tế bào vô cùng cực nhỏ. Trong Tùy Thuộc Nguyên Nhân, đã có nói rằng, (Nghiệp) duy trì kiếp sống và (Sự Tái Tục) khởi sinh sự sinh ở đời. Như thế, chúng sanh trước chúng sanh (nối tiếp nhau).

One is unable to note the objects and phenomena every time, he senses because he fails to practise Vipassanā meditation and partly because his ignorance clouds all understandings. Ignorance brings about attachment and attachment leads to craving because of craving he cannot stand without doing what he wants. Thus, we see that ignorance, craving, attachment are the causes of action (kamma). Nevertheless, the meritorious deeds done by the noble ones (Ariyas) are action – ineffectives (Kiriya) because the noble ones have totally no defilement. The worldlings do actions because of defilements that give them rebirth, new existence. Inherent in action is the potentiality of producing its due effect. The new life does not arise automatically. Action constitute both good and evil, good begets good and evil produces evil. The action of this present life, as a cause, gives new existence in future, as an effect.

Một người không có khả năng chú niệm vào những đối tượng và hiện tượng trong mọi thời gian, vị ấy cảm

nhận bởi vì anh ta thất bại trong việc tu tập Thiền Quán và một phần bởi do vô minh của mình che án tất cả sự hiểu biết. Vô Minh đưa đến sự dính mắc (Thủ) và sự dính mắc dắt dẫn đến sự luyến ái (Ái), bởi do sự luyến ái, vị ấy không thể ở trong một hoàn cảnh mà không làm điều mà mình mong muốn. Do đó, chúng ta thấy rằng vô minh, ái dục và chấp thủ là những nhân của hành động (Nghiệp). Tuy nhiên, những Thiện Hạnh đã được viên mãn bởi do những bậc Thánh Thiện (Thánh nhân) là hành động vô hiệu hóa (Duy Tác) vì lẽ những bậc Thánh nhân đã hoàn toàn không còn phiền não. Những thể nhân thực hiện những hành động do bởi những phiền não, như thể làm cho họ tái tục, một kiếp sống mới. Vốn sẵn có trong hành động là một tiềm lực của việc sản sinh tạo ra quả báo của nó. Cuộc sống mới không phát sinh một cách tự động. Hành động tạo thành cả hai, thiện và ác, thiện phát sinh ra thiện và ác sản sinh ra ác. Hành động của kiếp sống hiện tại, là nhân cho kiếp sống mới ở vị lai, là quả.

The commentaries cite the analogies of echo, flame, impression of a seal and reflection in the mirror regarding new existence. Echo is a reflection of sound produced by the impact of sound waves on walls or any barrier, it does not mean the transfer of the original sound to a distant place although we cannot deny the casual relation between the original sound and its echo either. Here the original sound is cause and its echo is the effect. The flame of the new lamp is obviously not the flame of the old lamp since the latter is still burning, but causally related. Here the old flame is the cause and the new flame is its effect. When you look at a mirror, your face is reflected but you must not confuse with your face, although it is causally related to the latter. Here your face is the cause and the reflection is the

effect. Lastly the seal leaves an impression that is like its face but it is not really the face and it cannot occur in the absence of the seal either. Here also, the seal is the cause and its impression is the effect.

Những chú giải trích dẫn những sự tương ứng về cuộc sống mới, qua tiếng vang, ngọn lửa, dấu ấn của một con dấu và sự phản chiếu trong gương. Tiếng vang là một phản xạ âm của âm thanh được sản sinh ra do bởi tác động của sóng âm trên tường hoặc bất kỳ vật cản nào, nó không có nghĩa là sự truyền tải của một âm thanh gốc đến một vị trí ở cách xa, mặc dù chúng ta không thể phủ nhận mối quan hệ nhân quả giữa âm thanh gốc và tiếng vang của nó. Tại đây, âm thanh gốc là nhân và tiếng vang của nó là quả. Một cách hiển nhiên là ngọn lửa của cây đèn mới chẳng phải là ngọn lửa của cây đèn củ mà cái sau vẫn còn đang cháy, nhưng là mối quan hệ nhân quả. Tại đây, ngọn lửa củ là nhân và ngọn lửa mới là quả của nó. Khi nhìn vào một tấm gương, khuôn mặt của bạn được phản ánh nhưng bạn không được nhầm lẫn với khuôn mặt của mình, mặc dù đó là mối quan hệ nhân quả với cái sau. Tại đây, khuôn mặt của bạn là nhân và sự phản ánh là quả. Cuối cùng, con dấu để lại dấu ấn rằng nó giống như bản khắc nhưng nó không phải thực sự là bản khắc và nó không thể hiện bày trong trường hợp không có con dấu. Cũng vậy tại đây, con dấu là nhân và dấu ấn của nó là quả.

The cause produces the effect and the effect explains the cause. Because of the action one did, one organized being also arises in new existence. Past action conditions the present life. If one did lots of good action, he can be reborn in the six worlds of good devas and the world of good human beings. Good produces good. If one did lots of evil deeds, he can be reborn in the four lower

planes of existences namely, hell, animal, ghost and demon. Evil begets evil. If one did both good and evil deeds, he will be a kind of human in the next existence, low-born, lack of some limbs of the body in the new life. Like attracts like. According to one's action, one is to be. Because of the cause that is action, there arises the effect that is, organized being, in the new existence. When the meditator realizes that on account of cause, effect comes to be, then his doubts are removed, overcome and transcended.

Nhân sản sinh ra quả và quả giải thích lại nhân. Bởi vì hành động người ta đã làm, người ta cũng tạo thành ra chúng sanh khởi sinh trong kiếp sống mới. Hành động quá khứ quyết định kiếp sống hiện tại. Nếu một người đã tạo rất nhiều Thiện Nghiệp, vị ấy có thể được tái tục về Lục Dục Thiên và Cõi giới của Thiện Nhân. Thiện sản sinh ra Thiện. Nếu một người đã tạo rất nhiều Ác Nghiệp, vị ấy có thể bị tái tục vào Tứ Khổ Thú, cụ thể là địa ngục, ngạ quỷ, atula và súc sanh. Ác phát sinh ra Ác. Nếu một người đã tạo ra cả hai, Thiện và Ác Hạnh thì trong kiếp sống kế tiếp, vị ấy sẽ là một hạng người hạ cấp, khiêm khuyết một số chi phần của cơ thể trong kiếp sống mới. Nào nào vung ấy. Nương theo hành động của mình mà con người sẽ thành. Vì lẽ chính do hành động là nhân làm phát sinh ra hậu quả, tạo thành chúng sanh trong kiếp sống mới. Khi thiền giả nhận thức rằng bởi vì nhân quả mà đi đến hình thành thì sau đó những hoài nghi của vị ấy sẽ được loại bỏ, được khắc phục và được vượt qua.

When the meditator comes to distinguish between cause and effect every time, he notes he will surely know that there must be the cause which can be new existence. And he goes on thinking what should be the cause. Then the answer that comes to him is action. Action is the cause

and organized being is the effect. Because of the cause, action, the effect, organized being, arises. Then he truly realizes that if there is cause, there is effect. This knowledge is purity of transcending doubt (Kankhàvitarana Visuddhi). The doubts of eight and sixteen are removed, overcome, transcended by this knowledge. When knowing cause and effect, this knowledge is called the Insight Knowledge that distinguishes between cause and effect (Paccayapariggaha Nàna).

Khi thiền giả đi đến phân biệt giữa Nhân và Quả trong mọi thời gian vị ấy chú niệm, vị ấy hiểu biết một cách đoan chắc rằng phải có nguyên nhân mới có thể hình thành kiếp sống mới. Và vị ấy đi đến nghĩ suy cái chi sẽ là nguyên nhân. Thế rồi câu trả lời đã đến với vị ấy là hành động. Hành động là nhân và việc tạo thành chúng sanh là quả. Bởi vì hành động là nguyên nhân và quả khởi sinh là việc tạo thành chúng sanh. Sau đó, vị ấy thực sự chứng tri rằng nếu có nhân thì phải có quả. Sự nhận thức này là sự tinh khiết vượt trội hoàn nghi (**Sự Tinh Khiết Siêu Nghiệm Hoàn Nghi**). Những tám và mười sáu hoàn nghi sẽ được loại bỏ, được khắc phục, được vượt qua do bởi sự nhận thức này. Khi liễu tri được Nhân và Quả, sự nhận thức này được gọi là Tuệ Giác phân biệt giữa Nhân và Quả (**Tuệ Thủ Cháp Duyên Sinh**).

Now, let me conclude here by expressing the most sincerest blessing that may you all meditators make effort to attain the Insight Knowledge that distinguishes between cause and effect and that to realise Nibbàna, the cessation of all suffering, by the path and fruition (Maggaphala Nàna) in the serial order of stages of seven purities.

Bây giờ, tôi xin được kết thúc tại đây với niềm bày tỏ chân thành chúc phúc, mong rằng tất cả các bạn là những thiện giả nỗ lực để chứng đắc Tuệ Giác phân biệt giữa Nhân và Quả và được chứng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau, do bởi con đường và thành quả (Tuệ Đạo Quả) trong tuần tự của những giai đoạn nối tiếp nhau của Thất Thanh Tịnh.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THREE KINDS OF MAGGA **BA THỂ LOẠI VỀ ĐẠO**

The subject of today's Dhamma Talk is three kinds of Magga. The ultimate goal of all true Buddhists is Nibbàna and the way to the realisation of Nibbàna is through Ariya Magga Nàna.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là ba thể loại về Đạo. Mục tiêu cùng tốt của tất cả Phật Tử chân chánh là

Níp Bàn và con đường để được chứng trí Níp Bàn là thông qua Tuệ Thánh Đạo.

*To achieve that AriyaMaggā Nāna, a person has to practise **Pubbabhāga Magga** which really means the practise of Vipassanā Bhāvanā or Insight Meditation. To practise the Pubbabhāga Magga path, a person must have faith in **Mūla Magga** is **Kammasakata Sammāditthi** which means belief or faith in the fundamental right-view on Kamma and its effect - in other words the doctrine of the moral actions beget wholesome results, immoral actions beget unwholesome results. Most Venerable Mahasi Sayādaw has expounded that “There are three Maggas (1) **Mūla Magga** (2) **Pubbabhāga Magga** and (3) **Ariya Magga**. If a person can absorb all these three Maggas into one’s own system, he can hope to gain the realisation of Nibbāna.*

Để chứng đắc Tuệ Thánh Đạo đó, người ta phải tu tập **Tiền Đề Đạo** với chân thực nghĩa là tu tập Thiền Minh Sát hoặc Thiền Tuệ Giác. Tu tập con đường Tiền Đề Đạo, người ta phải có niềm tin vào **Căn Nguyên Đạo** là **Nghiệp Chủ Chánh Kiến** với ý nghĩa là niềm tin hoặc đức tin về quy tắc cơ bản của Chánh Kiến vào Nghiệp Lực và quả báo của nó – nói một cách khác, giáo lý về những hành động đạo đức phát sinh ra những quả thiện hảo, những hành động vô đạo đức phát sinh ra những quả vô thiện hảo. Ngài Đại Trưởng Lão Mahasi đã giảng giải rằng “Có ba thể loại Đạo (1) **Căn Nguyên Đạo** (2) **Tiền Đề Đạo** và (3) **Thánh Đạo**. Nếu một người có thể hấp thụ tất cả ba thể loại Đạo này vào phương pháp tu tập của mình thì vị ấy có thể hy vọng đạt được sự chứng trí Níp Bàn.

*Now to explain **Mūla Magga**.*

The word **Mùla** is “the root” or “the main”. **Magga** means “overcome by killing”. The two words **Mùla Magga** connotes being the root and having the characteristic of overcoming by killing (extinction). “The root” can be regarded as the basic factor, to achieve Dhamma or realisation of Nibbàna, the basic factor is in having faith in Kammic results. A person has to believe in Kusala Kamma and Akusala Kamma. He must also accept the doctrine of moral actions beget wholesome results, immoral actions beget unwholesome results. In Pàli this doctrine is called “**Kammasakata Sammàditthi**”. In other words, you believe in “whatever good or bad deeds you do, such actions (Kamma) are you own property”. As you sow, so you will reap.

Ngay bây giờ để giải thích **Căn Nguyên Đạo**.

Từ ngữ **Căn Nguyên** là “gốc rễ” hoặc “chánh yếu”. **Đạo** có nghĩa là “khắc phục do bởi việc sát trừ”. Hai từ ngữ **Căn Nguyên Đạo** bao hàm ý nghĩa là gốc rễ và có đặc tính là sự khắc phục do bởi việc sát trừ (sự tuyệt diệt). “Gốc rễ” có thể được coi như là yếu tố cơ bản để thành đạt Giáo Pháp hoặc sự chứng tri Níp Bàn, yếu tố cơ bản là có đức tin vào Nghiệp Báo. Một người có niềm tin vào Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp thì vị ấy cũng phải thừa nhận giáo lý về những hành động đạo đức phát sinh ra những quả thiện hảo, những hành động vô đạo đức phát sinh ra những quả vô tình hảo. Trong từ ngữ Pàli, giáo lý này được gọi là “**Nghiệp Chủ Chánh Kiến**”. Nói một cách khác, bạn có niềm tin vào “bất luận những Thiện hoặc Bất Thiện Hạnh mà bạn tạo ra thì chính những hành động đó (Nghiệp) là sở hữu thuộc của bạn”. Như thế bạn sẽ gặt hái cái mà bạn gieo trồng.

Kammasakata Sammàditthi can be called as **Mùla Magga**. To realise Magga Nàna – Phala Nàna, the basic factor is believing in the doctrine of “Kamma and kammic results” and the word **Magga** has the characteristic of overcoming or killing the doubts or disbelief and “travels towards **Pubbabhàga Magga** path”.

Nghiệp Chủ Chánh Kiến có thể được gọi là **Căn Nguyên Đạo**. Để chứng tri Tuệ Đạo - Tuệ Quả, yếu tố cơ bản là có niềm tin vào giáo lý của “Nghiệp Lực và Nghiệp Quả” và từ ngữ **Đạo** có đặc tính về sự khắc phục hoặc sự sát trừ những hoài nghi hoặc bất tín dụng và “du hành hướng về con đường **Tiền Đề Đạo**”.

Some traditional Buddhists, though they claim to be Buddhists, do not believe deeply in the doctrine of Kamma and kammic results. Some believe if a person is endowed with cleverness and industriousness everything will be complete and successful. If this premise is true all businessman will be rich and successful, because every businessman are clever and industrious. Do they all become rich ? Though all the businessmen are clever and industrious and try with their utmost ability to become rich all of them are not rich. Some are still poor.

Có một số Phật Tử truyền thống, mặc dù họ tự xưng là Phật Tử, không tin một cách sâu sắc về học thuyết của Nghiệp Lực và Nghiệp Quả. Một số có niềm tin nếu người được phúc cho sự khôn ngoan và siêng năng thì tất cả mọi việc sẽ được thành công viên mãn. Nếu giả thuyết này đúng thì tất cả những doanh nhân sẽ trở nên thành công và giàu có, vì lẽ mỗi doanh nhân đều khôn ngoan và siêng năng. Có phải tất cả họ đều trở nên giàu có ? Mặc dù tất cả những doanh nhân đều khôn ngoan và siêng năng, và nỗ lực với tột cùng khả năng của mình để trở nên giàu có,

nhưng tất cả trong số của họ vẫn không được giàu có. Một số vẫn còn nghèo khổ.

If we look at the countries of the world some are rich, some are poor, in spite of the fact that every country or every government tries to make his country rich and developed. Still there are many poor countries in our present world.

Nếu chúng ta nhìn vào những quốc gia trên thế giới, một số giàu có, một số nghèo khổ, mặc dù thực tế là mỗi quốc gia hoặc mỗi chính phủ đã nỗ lực để làm cho đất nước của mình trở nên thịnh vượng và phát triển. Tuy nhiên vẫn còn rất nhiều quốc gia nghèo khổ trong thế giới hiện tại của chúng ta.

In the field of health every person is trying their level best to be healthy and fit making use of their cleverness and insdustriousness. In addition all the governments also its citizens to be healthy by producing doctors and medicines. The question here is are all the citizens become fit and healthy? The answer is No. The hospitals are still crowded with sick citizens. By dint of cleverness and industriousness alone the citizens cannot be rich and healthy in spite of all their efforts to be and to do so.

Trong lãnh vực của sức khỏe, mỗi người đều nỗ lực để có được một mức độ tốt nhất của họ cho được khỏe mạnh và phù hợp với việc vận dụng sự khôn ngoan và siêng năng của mình. Ngoài ra, tất cả mọi chính phủ cũng đều muốn những công dân của họ được khỏe mạnh bằng cách đào tạo ra những bác sỹ và y dược. Câu hỏi ở đây là tất cả những công dân trở nên thích hợp và khỏe mạnh ? Câu trả lời là Không. Những bệnh viện vẫn còn đông đúc

với những công dân bị bệnh. Chỉ nhờ vào năng lực của sự khôn ngoan và sự siêng năng, những công dân không có thể trở nên giàu có và khỏe mạnh, cho dù tất cả những nỗ lực của họ là để được và để làm như vậy.

In the literature every person try hard to become scholars and learned persons. Governments open schools and give help in any way to make all it citizens literature, intelligent and learned. Do all citizens become learned and scholars? Not all citizen are scholars. Why is this state of affairs? What is the difference between people? The difference is their respective Kamma.

Trong lãnh vực của văn học, mọi người nỗ lực hết sức để trở thành những học giả và những người có học vấn. Những chính phủ mở trường học và giúp bằng mọi cách để làm cho tất cả công dân của mình có học thức, thông minh và uyên bác. Có phải tất cả mọi công dân đều trở thành người có học vấn và những bậc học giả? Không phải tất cả mọi công dân đều là những bậc học giả. Vì sao có tình trạng hiện hữu như vậy? Điều chi là sự khác biệt giữa con người? Sự khác biệt là do bởi Biệt Nghiệp của họ.

According to the teachings of Buddha, Kamma is the basic factor. Cleverness and industry is secondary factor. Kamma, cleverness (wisdom) and industry or effort (Viriya) is like a 3 legged stool if one of the legs is broken the stool cannot stay upright. So also if one of the legs is broken the stool cannot stay upright. So also if one of the factors of “Kamma, Wisdom and Viriya” is missing the objective success cannot be achieved. Among the three, the basic factor is Kamma. But there is a Burmese proverb “Having faith in Kamma do not jump into thorny bushes”. If you jump into the thorny bushes you are sure to get pierced by thorns. Another proverb is “Don’t rely on

*Kamma and go into the forest where tigers are rampant”.
If you go into that forest you will be eaten by tigers.*

Nương theo những huấn từ của Đức Phật, Nghiệp Lực là yếu tố cơ bản. Sự khôn ngoan và siêng năng là yếu tố thứ yếu. Nghiệp Lực, sự khôn ngoan (trí tuệ) và sự siêng năng hoặc cố gắng (tinh tấn) giống như một ghé đầu có ba chân, và nếu một trong những chân này mà bị hỏng đi thì cái ghé đầu không thể đứng vững được. Cũng như thế, nếu mất đi một trong những yếu tố về “Nghiệp Lực, Trí Tuệ và Tinh Tấn” thì không thể đạt được kết quả khách quan. Trong cả ba, yếu tố cơ bản là Nghiệp Lực. Tuy nhiên có một tục ngữ Miến Điện “Có niềm tin vào Nghiệp Lực thì không nhảy vào bụi cây gai”. Nếu bạn nhảy vào trong bụi cây gai thì đoán chắc bạn bị gai đâm thủng. Một tục ngữ khác là “Không cậy vào Nghiệp Lực và đi vào trong rừng già nơi có những con cọp đang cuồng nộ”. Nếu bạn đi vào trong cánh rừng đó thì bạn sẽ bị những con cọp ăn thịt.

These proverbs also show Kamma, wisdom and Viriya should equally be used and dependend. But the dominant factor is Kamma, according to our Buddhist doctrine. In one “Cùla Kamma Vibhanga” Sutta, the young man Subha asked Buddha “Omniscient Buddha! Though all people seem to be the same in appearance some enjoy long life and some are short lived. Please explain to me the reasons of such inequalities. Buddha replied to Subha “Some people indulged in killing other’s lives and such persons are short-lived as a result of killing others. Those who refrain from killing other have long life in the samsàric rebirths.

Những câu tục ngữ này cũng cho thấy Nghiệp Lực, Trí Tuệ và Tinh Tấn nên được vận dụng một cách đồng đẳng và tùy thuộc vào nhau. Tuy nhiên, nương theo

giáo lý Phật Giáo của chúng ta thì Nghiệp Lực là yếu tố trường trệ. Trong bài kinh **“Tiểu Nghiệp Phân Biệt”**, thanh niên Subha đã vấn hỏi Đức Phật “Kính bạch Đức Thế Tôn! Mặc dù tất cả mọi người có vẻ như giống nhau về ngoại hình, nhưng có một số thụ hưởng trường thọ và một số thì đoản thọ. Kính xin Ngài hoan hỷ giải thích cho con những lý do của những sự bất bình đẳng như vậy”. Đức Phật đã trả lời Subha “ Một số người đã dễ dãi trong việc sát sanh mạng khác và những hạng người như thế đã bị đoản thọ như là kết quả của việc sát sanh mạng khác. Với những ai tự kiềm chế trong việc sát sanh mạng khác thì có được trường thọ trong vòng tái tục luân hồi.

The difference is due to Akusala Kamma or unwholesome deeds of killing and Kusala Kamma, wholesome deed of practising loving-kindness. Some people enjoy healthy life and some people suffer illness. It is also the resultants of cruelty and kindness. Those who committed cruelties on other beings, are poor in health and those who are kind and refrain from cruelties to others enjoy healthy life.

Sự khác biệt là do Bất Thiện Nghiệp hoặc những hành động vô tình hạo của việc sát sanh và Thiện Nghiệp, những hành động tịnh hảo của việc tu tập Từ Ái. Một số người thụ hưởng đời sống khỏe mạnh và một số người cam chịu bệnh hoạn. Đó cũng là những kết quả của sự tàn ác và lòng từ ái. Với những người đã phạm phải những hành động tàn ác vào những chúng sanh khác thì có sức khỏe yếu kém và với những người có lòng từ ái và tự kiềm chế trong những hành động tàn ác với chúng sanh khác thì thụ hưởng đời sống khỏe mạnh.

Some people are handsome some ugly. The reason for such kind of variance is anger and patience. Those who are always overwhelmed with anger are ugly in all their next existences and those who are patient and tolerant to others are endowed with handsome appearance.

Một số người thì xinh đẹp, một số thì xấu xí. Lý do cho thể loại sai khác như thế là tính sân hận và lòng kiên nhẫn. Với những người luôn luôn bị lấn át bởi tính sân hận thì bị xấu xí trong tất cả những kiếp sống kế tiếp của họ và với những người kiên nhẫn và nhẫn nhịn với những người khác thì được ưu đãi với ngoại hình xinh đẹp.

Some people have plenty of helpers or assistants some are lonely and helpless. Those who are jealous of other's prosperity and abundance are lonely and helpless. Those who are compassionate and enjoy other's prosperity are endowed with plenty of helpmates and assistants.

Một số người có đầy đủ những người giúp đỡ hoặc những người phục vụ, một số thì cô đơn và thiếu sự giúp đỡ. Với những người đố kỵ với sự thịnh vượng và sự giàu có của người khác thì bị cô đơn và thiếu sự giúp đỡ. Với những người có lòng bi mẫn và duyệt ý với sự thịnh vượng của người khác thì được ưu đãi với đầy đủ những cộng sự viên và những người phục vụ.

Some people are of noble birth and some people are of humble birth. The youngman Subha also enquired of Buddha the reason of such happenings. Those persons who gave due respects and regard to elders, teachers and parents enjoy noble births and those who are rude and disobedient to parents, teachers and elders are born of lower and humble births.

Một số người sinh ra ở giai cấp thượng lưu và một số người ở giai cấp hạ liệt. Thanh niên Subha cũng thắc mắc Đức Phật lý do sự việc xảy ra như thế. Với những người bày tỏ lòng quan tâm và kính trọng đến những bậc cao niên, những bậc giáo thọ và Cha Mẹ thì thụ hưởng ở giai cấp thượng lưu và với những người vô lễ và ngỗ ngược với Cha Mẹ, những bậc giáo thọ và những bậc cao niên thì sanh ở giai cấp hạ liệt và thấp hèn.

Subha also asked why some people are rich and some poor. Those who are generous and engage in giving Dàna to others enjoyed richness in the coming existences and those who are miserly and gave no Dàna tend to be poor in their coming existences.

Subha cũng thắc mắc vì sao có một số người thì giàu có và một số thì nghèo khổ. Với những người có tâm rộng lượng và khẩn khít trong việc ban bố xả thí đến những người khác thì thụ hưởng sự giàu có trong những kiếp sống tới và với những người có lòng bòn xén và không có xu hướng xả thí cho ra thì bị nghèo khổ trong những kiếp sống tới.

Some people are educated and some are uneducated. Subha also wanted to know the reason. Buddha replied to Subha young man that some people do not want to share their knowledge with other and such kind of people were ignorant. Those who are willing to teach other people, willing to share the knowledge with others and at the same time willing to learn from teachers what he did not know achieve “Pannà Pàrami” and become scholars.

Một số người thì có học thức và một số thì vô học thức. Subha cũng mong cầu được hiểu biết lý do. Đức Phật đã trả lời thanh niên Subha rằng một số người không mong

cầu chia sẻ kiến thức của mình với người khác và hạng người như thế thì bị si mê. Với những người sẵn lòng chỉ dạy người khác, sẵn lòng chia sẻ kiến thức với những người khác và đồng thời sẵn lòng học hỏi từ nơi những vị giáo thọ điều mà vị ấy bất liễu tri để hoàn thành **Pháp Độ Trí Tuệ** và trở thành những bậc học giả.

*All these are the basic differences in Kamma. So Buddha answered young man Subha's questions. Believing in the doctrine or "moral actions beget wholesome results, immoral actions beget unwholesome results" is called **Mùla Magga**. The literary translation of **Mùla Magga** is "Believing in Kamma and Kammic results as basic factor, with also overcome the doubts and travel towards **Pubbabhàga Magga** path.*

Tất cả những điều này là những dị biệt cơ bản trong Nghiệp Lực. Như thế, Đức Phật đã trả lời những câu hỏi của thanh niên Subha. Niềm tin vào giáo lý hoặc "những hành động đạo đức phát sinh ra những quả thiện hảo, những hành động vô đạo đức phát sinh ra những quả vô tịnh hảo" được gọi là **Căn Nguyên Đạo**. Sự phiên dịch thuộc lãnh vực văn chương của Căn Nguyên Đạo là "niềm tin vào Nghiệp Lực và Nghiệp Quả như là yếu tố cơ bản, mà cũng là khắc phục những hoài nghi và du hành hướng về con đường **Tiền Đề Đạo**.

A person accepting this Pubbabhàga Magga path has full confidence that he can attain wholesome results by engaging wholesome actions. But at the same time he has some anxiety. At some turn when a person is overwhelmed by lobha and dosa, he can also commit some Akusala deeds. In such a case one can land in Apàya world or animal world. When he studied how to avoid such kind of

situation he found the way to avoid landing in animal and Apàya world is practising Satipatthana Vipassana Bhàvanà, which also leads to Magga Nana.

Một người khi đã thừa nhận con đường Tiên Đề Đạo này thì có đầy đủ tự tin rằng vị ấy có thể thành đạt những quả thiện hảo bằng cách tham gia những Thiện Hạnh. Tuy nhiên cùng lúc ấy, vị ấy có một vài nỗi lo lắng. Tại một vài sự lay chuyển, khi người ta bị lấn át bởi Tham và Sân thì vị ấy cũng có thể phạm phải một vài Bất Thiện Hạnh. Trong trường hợp như thế, người ta có thể堕 vào Khổ Thú hoặc Cõi Súc Sanh. Khi vị ấy nghiến cứu làm thế nào để tránh khỏi tình trạng như thế thì anh ta khám phá ra con đường để tránh khỏi việc堕 vào Cõi Súc Sanh và Khổ Thú, là tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ, mà còn dẫn dắt đến Tuệ Đạo.

*A person who believes in Kamma and kammic results, to reject Akusala deeds, is to practise Pubbabhàga Magga path. **Pubbabhàga** actually means events that precedes **Ariya Magga**. **Magga** is having the characteristic of overcoming by killing (extinction). What does it kill? It kills **Àrammanànusaya Kilesà** and travels towards Ariya Magga. **Àrammanànusaya Kilesà** means latent defilements in object **Àrammana**. They arise whenever clear objects are perceived through six sense doors.*

Với một người có niềm tin vào Nghiệp Lực và Nghiệp Quả, để loại bỏ Những Bất Thiện Hạnh, là tu tập con đường Tiên Đề Đạo. **Tiên Đề** thực sự có nghĩa là những sự kiện đi trước **Thánh Đạo**. **Đạo** có đặc tính là sự khắc phục do bởi việc sát trừ (sự tuyệt diệt). Nó sát trừ cái chi? Nó sát trừ **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** và du hành hướng về Thánh Đạo. Cảnh Tùy Miên Phiền Não có ý

nghĩa là những phiền não tiềm ẩn trong đối tượng Cảnh. Chúng khởi sinh bất luận khi nào những đối tượng rõ ràng được thấu nhận xuyên qua sáu cửa giác quan.

Pubbabhàga Magga path is the meditation practices our meditators are now engaged. As instructed in Satipatthàna Sutta “Gacchantovà gacchàmìti pajànàti” which means – a person must know his movement if he is moving. When a meditator notes his leg movement as left step, right step or lifting, moving, dropping etc. It is Pubbabhàga Magga path.

Con đường **Tiền Đề Đạo** là tu tập Thiền Quán mà những thiền giả của chúng ta hiện đang kháng khí vào. Theo sự hướng dẫn trong kinh Niệm Xứ **“Khi đi, biết rằng Tôi đi”** có ý nghĩa là – một người phải biết sự chuyển động của mình nếu vị ấy đang cử động. Khi thiền giả chú niệm vào sự chuyển động ở chân của mình như là trái bước, phải bước hoặc dõ lên, duỗi ra, hạ xuống, v.v.. Đó là con đường Tiền Đề Đạo.

The second stanza “Thitovà thitomhìti pajànàti” means – when you are stopping you have to note stopping, stopping. Third stanza “Nisinnovà nissinomhìti pajànàti” when you are sitting you have to note sitting, sitting, touching, touching. Fourth stanza “Sayànovà sayànomhìti pajànàti” when lying down you have to carefully note lying, lying. Fifth stanza “Yathà yathà vāpanassa kayo panìhito hoti tathà tathānam pajànàti”. All bodily movements should have to be noted carefully as they really are. By these meditation exercise meditators are following Pubbabhàga Magga path. Each and every note brings **Loki Maggangas** (mundane and preliminary Maggas).

Trong đoạn thơ thứ hai **“Khi đứng, biết rằng “Tôi đứng”** có ý nghĩa là – khi bạn đang dừng lại, bạn phải chú niệm **“dừng lại, dừng lại”**. Đoạn thơ thứ ba là **“Khi ngồi, biết rằng “Tôi ngồi”** khi bạn đang ngồi, bạn phải chú niệm **“ngồi, ngồi, dừng, dừng”**. Đoạn văn thứ tư là **“Khi nằm, biết rằng “Tôi nằm”** khi nằm xuống, bạn phải chú niệm một cách cẩn thận **“nằm xuống, nằm xuống”**. Đoạn văn thứ năm là **“Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy”**. Tất cả những chuyển động của cơ thể cần phải chú niệm một cách cẩn thận như chính thực nó đang là. Với những bài Thiền tập này, những thiền giả đang đi theo con đường Tiền Đề Đạo. Trong từng mỗi sự chú niệm mang đến những **Chi Đạo Hiệp Thế** (những chi Đạo Hiệp Thế và sơ bộ).

*For instance when practising walking meditation, he notes taking left step and he notes his movement. He is aware of his leg making movement and his mind noting the leg movement. This is **Sammā Ditthi**.*

Ví dụ khi đang tu tập Thiền Hành, vị ấy chú niệm việc thực hiện trái bước và vị ấy chú niệm vào sự chuyển động của mình. Vị ấy nhận thức về việc thực hiện chuyển động chân của mình và Tâm thức của vị ấy chú niệm vào sự chuyển động của chân. Đó là **Chánh Kiến**.

*If meditator assumes I am making the leg movement (walking) it is the wrong knowledge. The right knowledge is – the leg is moving the mind is noting, the abdomen is rising, the mind is noting, the ear hears the sound, the mind notes. It is **Sammā Ditthi** (Right View). The thought on the noting mind is **Sammā Sankappa**. Making effort on every step is **Sammā Vayama**. Mindfulness on every step is*

Sammà Sati. *Taking step and noting, taking step and noting serialized into concentration is **Sammà Samàdhi.***

Nếu thiền giả giả định Tôi đang làm chuyển động ở chân (đi bộ), đó là sự hiểu biết sai lầm. Sự hiểu biết chân chánh là – chân đang cử động, Tâm đang chú niệm; bụng đang phồng lên, Tâm đang chú niệm; tai nghe âm thanh, Tâm chú niệm. Đó là **Chánh Kiến** (Sự thấy đúng). Sự suy nghĩ về việc chú niệm Tâm thức là **Chánh Tư Duy**. Làm cho nỗ lực trên mỗi bước đi là **Chánh Tinh Tấn**. Chánh Niệm trên mỗi bước đi là **Chánh Niệm**. Việc đỡ bước chân và chú niệm, đỡ bước chân và chú niệm tuần tự trong sự tập trung là **Chánh Định**.

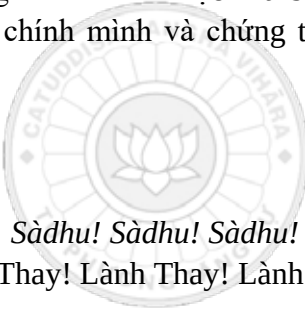
*These are five Pabbabhàga Magga. When meditator observes precepts, he had achieved **Sammà Vàcà, Sammà Kammanā** and **Sammà Ājiva**, and they are three **Sīla Maggas**. Altogether the total added is eight Maggas, the complete Eightfold Noble Path. By each and every note, a meditator achieves eight Maggas when these eight Magga Dhammas are developed and perfected to majurity a meditator attains Ariya Magga, supramundane consciousness or Ariya Path.*

Đây là những năm Tiền Đề Đạo. Khi thiền giả thọ trì điều giới học, vị ấy đã thành đạt **Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng**, và đó là ba chi phần **Giới Đạo**. Tổng số bổ túc cho nhau là bát chi Đạo, trọn vẹn là Bát Thánh Đạo. Bởi do chú niệm trong từng mỗi lúc, thiền giả thành đạt Bát Đạo. Khi những Tám Pháp Đạo này đã được phát triển và hoàn hảo đến sự chín mùi thì thiền giả chứng đắc Thánh Đạo, Tâm Siêu Thế hoặc Thánh Đạo.

When a meditator has achieved Ariya Magga, he is sure to realise Nibbàna. Therefore to achieve the cherished

goal of all true Buddhists, may all our meditators have faith in Mùla Magga which is believing in Kamma and its effects and by practicing Satipatthàna Vipassanà Meditation which is called Pubbabhàga Magga and achieve Ariya Magga which will purify all Kilesa from oneself and realise Nibbàna, the end of all sufferings.

Khi thiền giả đã thành đạt Thánh Đạo, vị ấy đoan chắc chứng tri Níp Bàn. Do đó, để thành đạt mục tiêu cao quý của tất cả những Phật Tử chân chánh, mong rằng tất cả những thiền giả của chúng ta có niềm tin vào Căn Nguyên Đạo, đó là có niềm tin về Nghiệp Lực và quả báo của nó; và do tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ mà được gọi là Tiền Đề Đạo và chứng đắc Thánh Đạo mà sẽ thanh lọc tất cả Phiền Não ở nơi chính mình và chứng tri Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau.



Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THE DEFINITION OF NIBBÀNA **ĐỊNH NGHĨA VỀ NÍP BÀN**

The subject of today's Dhamma Talk is about “Nibbàna” or the definition of Nibbàna. Nibbàna is the

most cherished and the ultimate goal of all Buddhists. All Buddhists aspire for Nibbàna and so in any kind of religious activities, the final wish is to attain Nibbàna in the shortest possible time. When Buddhist pay respect to the triple Gems (Buddha, Dhamma and Sangha) it is Nibbàna that they wish for. When they pay respects to parents or to the elders or when they observe the Precepts, their final wish is to attain Nibbàna by doing so. Why do all Buddhists aspire for Nibbàna? Because it was, it is and it will always be the best, the noblest and the perfect passionless happiness.

Chủ đề của Pháp Thoại hôm nay là về “**Níp Bàn**” hoặc là định nghĩa về Níp Bàn. Níp Bàn là mục tiêu cùng tốt và cao quý thù thắng của tất cả Phật Tử. Tất cả Phật Tử khao khát được Níp Bàn và như vậy trong tất cả mọi hoạt động về tôn giáo, niềm mong ước cuối cùng là thành đạt Níp Bàn trong một thời gian có thể ngắn nhất. Khi Phật Tử bày tỏ lòng tôn kính đến Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) đó là họ mong ước được Níp Bàn. Khi họ bày tỏ lòng tôn kính đến Cha Mẹ hoặc các vị trưởng lão hoặc khi họ thọ trì những Điều Học, qua những việc làm đó với niềm mong ước cuối cùng của họ là thành đạt Níp Bàn. Vì sao tất cả Phật Tử khao khát được Níp Bàn? Vì lẽ nó đã, đang và sẽ luôn luôn là thù thắng, tối thượng và an vui tịnh lạc tuyệt đối.

But some may have doubts when stated that there is nothing, no sensual pleasures nor sensation in Nibbàna. Those who are addicted to betel chewing do not like the place where there is no betel leaves. Those who are addicted to smoking do not like places where smoking is prohibited. Those who are accustomed to watching entertainment do not like places where there is no entertainment. The same with any person who enjoys in

*sensual pleasures – the pleasures that attribute to contact with five internal bases – eye and the visible object, ear and the audible object, nose and the odour, tongue and the taste, body and the tactile object, the consciousness and the mind object. These are called **Vedayika Sukha**, the pleasure that is attributed to contact with sense organs.*

Nhưng có một số người có thể có sự nghi ngờ khi nói rằng nơi đó chẳng có chi cả, chẳng có dục lạc và cũng chẳng có cảm xúc nơi Níp Bàn. Với những người nghiện nhai trầu thì chẳng ưa thích địa điểm mà không có lá trầu. Với những người nghiện hút thuốc thì chẳng ưa thích những địa điểm cấm hút thuốc. Với những người đã quen với việc xem giải trí thì chẳng ưa thích những nơi không có giải trí. Cũng như thế, với một ai mà vui thích hưởng dục lạc – những dục lạc được xem là do liên hệ tiếp xúc với Ngũ Nội Xứ - mắt và cảnh sắc, tai và cảnh thanh, mũi và cảnh khí, lưỡi và cảnh vị, thân và cảnh xúc, ý thức và cảnh pháp (đối tượng tâm thức). Những điều này gọi là **Thụ Cảm Lạc Thọ**, dục lạc được xem là do liên hệ tiếp xúc với những giác quan.

*Another kind of pleasure is **Santi Sukha**, it is not connected with sense organs. It is a supreme consciousness of peace and tranquility – a perfect passionless happiness. In the case of any sensual pleasure, effort has to be made acquire the material. To enjoy good sights, a person has to search for films or video tapes. Expenses have to be incurred to look at the films or tapes. To enable to pay for expenses, a person has to work. Even if he can afford the expences, there is the physical trouble to watch with the eye and eyes can get tired or affected to the detriment of the eyesight.*

Một thể loại vui thích khác là **Tĩnh Lạc**, chẳng có liên hệ với những giác quan. Đó là một sự ý thức tối thượng về an lạc và tĩnh lặng – một sự an vui tĩnh lạc tuyệt đối. Trong trường hợp của bất cứ dục lạc nào, sự nỗ lực phải được thực hiện để có được vật chất. Để hưởng thụ những cảnh sắc tốt, người ta phải đi tìm kiếm những cuốn phim hoặc những cuộn băng video. Để được xem những cuốn phim hoặc những cuộn băng đã phát sinh ra những chi phí. Để có khả năng chi trả những chi phí, người ta phải đi làm. Ngay cả nếu vị ấy có thể có đủ tiền trả những chi phí thì có điều trở ngại vật lý về mắt qua việc nhìn xem và đôi mắt có thể mệt mỏi hoặc bị ảnh hưởng đến sự thiệt hại về thị lực.

The same with good taste. A person has to accumulate edibles, prepare and cook a good meal for having a good feed. Good edibles are hard to get since other persons may also try to collect the same for themselves and there can be a rush, a competition for the same material and the rivalry may involve great risks. After acquiring the good food there is the process of eating, chewing, swallowing, etc. etc. If the food happens to be disagreeable with a person there can be food poisoning. There are the risks and physical, financial and mental efforts to have a good feed. Even after a successful tasty meal there is the trouble of excretion and urination. Therefore the sensual pleasures of good visual objects, good audible object, good odour, good tastes, good tactile objects, etc. are no just plain happiness, it is a mixed event of Dukkha and Sukha or suffering and pleasure.

Cũng tương tự với vị ngon. Để có một bữa ăn ngon, người ta đã phải tích lũy những vật thực, chuẩn bị và nấu thức ăn bổ dưỡng. Những thức ăn ngon quả là khó

kiếm, vì những người khác cũng có thể cố gắng tìm kiếm một cách tương tự cho họ và có thể có một cuộc đồ xô đi mua hàng, sự tranh giành cho cùng một thứ hàng và sự hơn thua có thể đòi hỏi rất nhiều sự may rủi. Sau khi có được vật thực tươi tốt thì đến tiến trình ăn, nhai, nuốt, v.v. Nếu thực phẩm xảy ra điều không thích hợp với người thì có thể bị ngộ độc thực phẩm. Để có được một bữa ăn ngon đã có nhiều rủi ro và nhiều nỗ lực về thể xác, tiền bạc và tinh thần. Ngay cả sau khi thành tựu một bữa ăn ngon miệng, lại có nhiều trở ngại về việc đại tiện và tiểu tiện. Do đó, những thú vui dục lạc về những cảnh sắc tốt, âm thanh hay, ngửi mùi thơm, nếm vị ngon, cảnh xúc thích hợp, v.v. không chỉ là niềm vui thuần túy, mà nó là sự kiện hỗn hợp giữa Hạnh Phúc và Khổ Đau hoặc niềm vui và nỗi khổ.

In contrast, “Santi Sukha” is a kind of happiness untained by sensual pleasure. It may be defined as deliverance from the trammels of the body, a fine feeling of peace and rest, a perfect happiness, as extinction of all suffering. It is very hard to good a similar example of it but to have an idea of it, the following can be quoted. Let us say someone is in jail for his crimes. Naturally, he is very sad, physically maltreated and the condition of his living there is also very miserable. The quarter allotted for him is very cramped, filled with pests and mosquitoes, full of foul smell and he suffered mental and physical agonies during his stay as a convict. At this very moment, if he is suddenly released from his imprisonment and free from all miseries that is associated with his jail life. He may not be endowed with material luxuries of a wealthy person in normal sense but the very fact that he has been set free is of immense happiness, the great achievement of his freedom from sufferings.

Trái ngược lại, **Tĩnh Lạc** là một thể loại hạnh phúc vô nhiễm khỏi những thú vui dục lạc. Nó có thể được định nghĩa là một sự giải thoát mọi trở ngại về thể xác, một cảm giác vi tế của sự an lạc và thư giãn, niềm hạnh phúc hoàn hảo, sự sát trừ tuyệt mọi khổ đau. Quả thật là khó để đưa ra một thí dụ tương tự cho thích hợp về điều này, tuy nhiên để có một ý tưởng về nó thì sau đây có thể trích dẫn đôi điều. Xin cho chúng tôi được nói về một người đang ở trong tù về những tội phạm của anh ta. Lẽ tất nhiên, vị ấy rất là buồn, thể xác bị ngược đãi và điều kiện của cuộc sống anh ta tại nơi đó rất là khốn khổ. Một phần tư góc phòng cho anh ta rất là chật chội, cùng khắp những sâu bọ và muỗi mòng, đầy mùi hôi thúi, và anh ta chịu đau khổ về thể xác và thống khổ về tinh thần suốt thời gian lưu trú tại nơi đó như một kẻ tội phạm. Vào ngay thời điểm này, nếu bỗng dưng anh ta được tha bổng khỏi vòng lao lý và được thoát khỏi mọi thống khổ đã gắn liền vào đời sống tù tội của anh ta. Trong ý nghĩa thông thường, vị ấy có thể không hội phúc duyên với những vật chất xa xỉ của một người giàu có, tuy nhiên trong thực tế vị ấy đã xây dựng một cỗ thụ của niềm hạnh phúc to lớn, một thành tích tuyệt vời về sự tự do của anh ta thoát khỏi mọi khổ đau.

The second example: A person is suffering from leprosy disease. He is disfigured, his sores are wet all over and nobody wants to be associated with him socially. He is an outcast. He suffered from pains and aches as a result of the disease and he is helpless since he is not able physically and financially. He is almost starving. Such kind of a person is at the lowest moral and very unhappy. Then, he met a kind and able physician who gave him the latest medicine and cured him of his miserable disease. Imagine how happy he will be. It can be said it is the happiest

moment of his life. But he did not have any material abundance or any riches. But his total cure of the disease is so overwhelming that his happiness is no less than the happiness derived from sensual pleasures. So also the bliss of Nibbàna is not associated with material acquirement nor connected with sensual pleasures. As stated in the beginning of this talk it is a supreme consciousness of peace and tranquillity, a perfect passionless happiness, the final release from all kinds of sufferings.

Thí dụ thứ hai: một người đang thọ lãnh sự đau khổ về bệnh phong hủi. Vị ấy bị biến dạng, vết thương của vị ấy lở loét cùng khắp và không một ai muốn liên hệ với đời sống xã hội của anh ta. Anh ta là người bị xã hội ruồng bỏ. Vị ấy chịu khổ đau từ những sự đau nhức như một kết quả của căn bệnh và vị ấy bất lực bởi vì không có khả năng về thể xác và tài chánh. Vị ấy gần như bị chết đói. Hạng người như thế bị sa sút tinh thần cùng cực và rất là bất hạnh. Thế rồi, vị ấy đã gặp một y sĩ có tài đức, người đã cho anh ta loại thuốc mới nhất và đã chữa trị căn bệnh khôn khổ của anh ta. Hãy tưởng tượng biết bao hạnh phúc mà anh ta sẽ có. Có thể nói rằng đó là thời điểm hạnh phúc nhất của cuộc đời anh ta. Nhưng anh ta không có bất luận sự phong phú nào về vật chất cũng như sự giàu có. Tuy nhiên, với căn bệnh của anh ta đã được hoàn toàn chữa khỏi, là một niềm hạnh phúc vượt trội và chẳng thua kém niềm hạnh phúc được xuất phát từ những thú vui dục lạc. Cũng như thế, niềm an lạc của Níp Bàn chẳng kết hợp với sự thâm đạt vật chất và cũng chẳng liên kết với những thú vui dục lạc. Như đã phát biểu trong phần mở đầu của Pháp Thoại này, đó là một sự ý thức tối thượng về an lạc và tĩnh lặng – một sự an vui tịnh lạc tuyệt đối và cuối cùng giải thoát khỏi tất cả mọi khổ đau.

Some try to describe Nibbàna as a magnificent palace and try to paint a very beautiful capital city of Utopa. Some visualize Nibbàna as a shining glass palace, and some imagine Nibbàna as a place where there is a cool and peaceful atmosphere surpassing all kinds of artificial creations of luxurious human abodes. Such kinds of imaginations are all illusions. Let us try and determine the definition of Nibbàna by questions and answers. What is Nibbàna? Is Nibbàna a grand or is it a grand and pompous capital city? Is it a shining glass house? Is it a cool and peaceful atmosphere?

Một số người cố gắng để mô tả Níp Bàn như một cung điện tráng lệ và cố gắng tô vẽ ra một thành phố rất xinh đẹp của sự Không Tưởng. Một số hình dung Níp Bàn như một cung điện thủy tinh chiếu sáng, và một số tưởng tượng Níp Bàn như một cảnh sinh thái mát lạnh và an lành vượt trội tất cả các thể loại trú xứ thuộc công trình sáng tạo nhân tạo của hạng người sang trọng. Những thể loại của trí tưởng tượng đều là ảo tưởng. Xin cho chúng tôi cố gắng và xác định lời định nghĩa của Níp Bàn qua phương cách vấn đáp. Níp Bàn là cái chi? Có phải Níp Bàn là hùng vĩ hoặc nó là một kinh đô hùng vĩ và tráng lệ? Có phải nó là một nhà kính chói sáng? Có phải nó là một cảnh sinh thái mát lạnh và an lành?

The answer is “No” to all these questions. Some definitions are relevant by the following Pàli sentences.

1. Nibbàti vattam Dukkham etthàti Nibbànam i.e. Nibbàna is peace established with the annihilation of suffering. The state of peaceful coolness or “**santi**” in Pàli is a characteristic of Nibbàna. When meditators while contemplating physical and mental phenomena, suddenly

achieve the cessation of all phenomena and when such cessation occurs the number of suffering are extinguished.

2. Nibbàti vattam Dukkham etasmin adhigatetvā Nibbànam that is, when the peaceful coolness is achieved, the round of suffering in the realm of defilement (**kilesa vatta**), of action (**kamma vatta**), and result of action (**vipàka vatta**) is extinguished or annihilated. There is now three complete severance of the world of existence which signified annihilation in sight of Nibbàna.

3. Nibbāyate Nibbànam that is, in Nibbàna, the round of suffering comes to a peaceful end. Hence cessation of suffering is Nibbàna.

Câu trả lời là “Không” cho tất cả những câu hỏi này. Một số định nghĩa có liên quan với những câu Pàli sau đây.

1. Níp Bàn tại đây làm diệt tắt sự khổ đau có ý nghĩa Níp Bàn là sự an lạc được thành lập với sự tiêu diệt khổ đau. Trạng thái an lành tĩnh lặng hoặc trong Pàli ngữ “**Tịnh**” là đặc tướng của Níp Bàn. Khi những thiên giả trong khi đang thẩm sát hiện tượng thể xác và tinh thần, một cách đột nhiên chứng tri sự diệt tắt tất cả hiện tượng và khi sự diệt tắt hiện bày thì số lượng khổ đau được diệt trừ.

2. Diệt tắt vòng khổ đau, chính đó chứng tri Níp Bàn đó là, một khi đã chứng tri trạng thái an lành tĩnh lặng, vòng đau khổ của lãnh vực uế trược (**vòng phiền não**), của hành động (**vòng nghiệp lực**), và quả báo của hành động (**vòng dị thực quả**) được diệt trừ hoặc hoàn toàn tiêu diệt. Bây giờ cả ba vòng của Thế Luân hoàn toàn chặt đứt là biểu thị của sự tiêu diệt hoàn toàn trong kiến thị của Níp Bàn.

3. Níp Bàn là trở nên tĩnh lặng đó là, trong Níp Bàn, cuối cùng rời vòng khổ đau đi đến sự an lành. Vì lẽ đó, sự diệt tắt khổ đau là Níp Bàn.

What are extinguished ?

a. Kilesa vatta that is **Avijja** (not knowing the four Noble Truth), **Tanhà** (craving) and **Upàdàna** (clinging) are all extinguished. These three defilements contribute to the endless round of suffering.

b. Kamma vatta is the realm of action that includes both meritorious and de-meritorious deeds that contribute to the emergence of the endless round of rebirth and

c. Vipàka vatta is the realm of the result of action usually called Kamma result, relates to the consequences of actions good or bad. Every action produces a resultant of mind, matter, feeling, etc. and causes rebirth in superior or inferior existences as a result of good or bad actions. On realising Nibbàna these there “**vattas**” are extinguished.

Diệt trừ những điều chi?

1. Vòng phiền não đó là **Vô Minh** (bất liễu tri Tứ Đế), **Ái Dục** (luyến ái) và **Thủ** (bám giữ lấy) hoàn toàn được diệt trừ. Cả ba phiền não này góp phần vào vòng khổ đau bất tận.

2. Vòng nghiệp lực là lãnh vực của hành động, bao gồm cả hai: Phúc Thiện Hạnh và Bất Thiện Hạnh, điều đó góp phần vào sự hiện bày của vòng tái tục bất tận, và

c. Vòng dị thực quả là lãnh vực của quả báo hành động, một cách thông thường gọi là **Nghiệp quả**, có liên quan đến những kết quả của những Thiện Hạnh hoặc Bất Thiện Hạnh. Từng mỗi hành động sản sinh ra kết quả của tâm thức, sắc pháp, cảm thọ, v.v.. và khởi phát sự tái tục trong những kiếp sống thuộc thượng giới hoặc hạ giới, như là một kết quả của những Thiện Hạnh hoặc Bất Thiện Hạnh. Khi chứng tri Níp Bàn thì cả ba “**vòng**” này đều diệt trừ.

Meditators may not understand clearly as the words are couched in scriptural language. In plain language what is this realisation of Nibbàna, the meditators may ask. Such question was asked before. At one time the king Milinda asked Venerable Nàgasena. The learned Venerable Nàgasena answered “Oh! Noble King, a meditator contemplating his mental and physical phenomena all the time without any skipping, suddenly reached into a state where all mental and physical phenomena disappeared. Oh! Noble King by the rightful practice when a meditator reached a stage of cessation of all mental and physical phenomena, such stage is called realisation of Nibbàna”.

Những thiền giả có thể không hiểu một cách rõ ràng với những từ ngữ đã được diễn đạt trong ngôn ngữ thuộc giáo điển. Trong ngôn ngữ đơn giản, những thiền giả có thể vấn hỏi “sự chứng tri Níp Bàn là cái chi?”. Loại câu hỏi như thế đã được vấn hỏi trước kia. Vào một thời, Vua Milinda đã vấn hỏi Trưởng Lão Nàgasena. Trưởng Lão Nàgasena uyên bác đã trả lời “Ồ! Thưa Đại Vương, một thiền giả đang chăm chú thâm sát hiện tượng tâm sinh lý của mình suốt trọn thời gian và không bỏ sót bất luận điều chi, một cách đột nhiên đạt đến trạng thái tất cả hiện tượng tâm sinh lý đều biến mất.Ồ! Thưa Đại Vương, do bởi sự tu tập chân chánh, một khi thiền giả đạt đến giai đoạn của sự chấm dứt tất cả hiện tượng tâm sinh lý thì giai đoạn đó được gọi là sự chứng tri Níp Bàn.

In other words, a meditator since the time of awakening from sleep is contemplating his mental and physical phenomena of rising, falling, sitting, touching, walking, seeing, hearing, smelling, eating, thinking and knowing etc. without missing a moment, suddenly finds

nothing to note –not only missing the noting objects but also there is no noting mind itself nothingness. Such kind of experience (cessation of phenomena) is called realization of Nibbàna.

Nói một cách khác, kể từ khi thức dậy sau một giấc ngủ, thiền giả luôn thăm sát vào hiện tượng tâm sinh lý của mình về phòng lên, sụp xuống, ngồi, đứng, đi, thấy, nghe, nếm, ăn, nghĩ suy và sự hiểu biết, v.v. không bỏ sót một thời điểm nào, một cách đột nhiên khám phá ra chẳng có chi để chú niệm – không chỉ mất đối tượng của chú niệm mà ngay cả cũng chẳng có sự chú niệm ở tâm thức, tự nó trống không. Thế loại kinh nghiệm như thế (sự chấm dứt của hiện tượng) được gọi là sự chứng tri Níp Bàn.

What do meditators know at the moment of realization of Nibbàna ? It is to be know by characteristic, function and manifestation.

a. Characteristic: Meditator know the realisation of Nibbàna by the characteristic of peacefulness by the characteristic of peacefulness by the characteristic of cessation of mental and physical phenomena. (It is not sleep, it is no death, not unconsciousness). Some meditators must take some of the symptoms like violent vibration of body and legs, losing consciousness and falling down etc. are realizations of Nibbàna. It is not so.

b. Function: Javana. Impulsion has a very solemn and calm characteristic. There should be no ungracious composure of body posture. If cessation of phenomena occurred while sitting the body position will be very erect and composed and if it occurred while standing, it must stay without bending, without swaying of falling down but stay in proper, graceful and still composure.

c. Manifestation: *At time of realization of Nibbàna, the meditators will not be conscious of the form, vision or the shadow of the body etc. Becoming and disappearing of mind and matter ceased altogether and become peaceful. All motions, forms and visions and shadow vanished. These are the symptoms of the realization of Nibbàna.*

Làm thế nào những thiền giả nhận thức được thời điểm của sự chứng tri Níp Bàn? Điều đó được biết đến do bởi đặc tướng, chức năng và sự biểu tri.

a. Đặc tướng: thiền giả nhận thức sự chứng tri Níp Bàn do bởi đặc tướng an tịnh, do bởi đặc tướng của sự chấm dứt hiện tượng tâm sinh lý. (Điều đó chẳng phải ngủ, cũng chẳng phải chết và chẳng phải vô ý thức). Một số thiền giả phải có một vài triệu chứng như sự rung động mãnh liệt về thân và chân, mất cả tri giác và ngã người xuống, v.v. là những sự chứng tri Níp Bàn. Quả thật không phải như vậy.

b. Chức năng: Tâm Đồng Lực. Sự đưa tới có đặc tính rất trân trọng và an tịnh. Có một sự điềm tĩnh thanh thản trong oai nghi ngồi. Nếu sự chấm dứt hiện tượng hiện bày trong lúc Thiền Tọa thì tư thế của cơ thể sẽ rất thẳng đứng và điềm tĩnh, và nếu nó hiện bày trong lúc Thiền Hành thì nó vẫn giữ ở vị trí thích hợp, thanh nhã và vẫn giữ sự điềm tĩnh, chẳng phải gập người xuống và cũng chẳng lắc lư đổ ngã người.

c. Sự biểu tri: vào thời điểm của sự chứng tri Níp Bàn, những thiền giả sẽ không có ý thức về hình tướng, sự nhìn thấy hoặc hình dáng của cơ thể, v.v.. Sự trở thành và sự biến mất của Danh và Sắc đồng cùng chấm dứt, và trở nên an tịnh. Tất cả mọi chuyển động, hình tướng, sự nhìn thấy và hình dáng đều biến mất. Đây là những triệu chứng của sự chứng tri Níp Bàn.

Here, for meditators, how do they strive to achieve for the attainment of Nibbàna? Buddha said “Oh Bhikkhus! To achieve Nibbàna, Bhikkhus have to contemplate Satipatthàna Vipassanà Bhàvanà, because it is the only way to the realization of Nibbàna. Therefore our meditators here must note left step, right step, rising, falling, seeing, hearing, etc. all the time until cessation of all mental and physical phenomena is achieved. Because this is the only way to achieve Magga Nàna, Phala Nàna, path and fruition knowledge, and Nibbàna.

Tại đây, cho những thiền giả, họ phải nỗ lực như thế nào để được thành tựu cho việc chứng đắc Níp Bàn? Đức Phật đã dạy “Này Chư Tỳ Khuru! Để chứng đắc Níp Bàn, chư tỳ khuru phải tu tập thâm sát Thiền Minh Sát Niệm Xứ, vì lẽ, đó là con đường duy nhất để chứng tri Níp Bàn”. Do đó, những thiền giả của chúng ta tại đây phải chú niệm trái bước, phải bước, phồng lên, xẹp xuống, việc thấy, việc nghe, v.v.. suốt mọi thời gian mãi cho đến chứng đắc sự chấm dứt mọi hiện tượng tâm sinh lý. Vì lẽ, đây là con đường duy nhất để chứng đắc Tuệ Đạo, Tuệ Quả, liễu tri Đạo và Quả, và Níp Bàn.

During the time of Buddha, “Soreyya”, a rich man’s son, on his way to the river for bathing, saw a very handsome monk namely “Venerable Kaccàyana”. At the very moment of seeing that very handsome monk, he failed to note the phenomena in his mind and he wished that the monk to become his wife. But the monk was an Arahat (a purified and noble monk), and “Soreyya” was transformed into woman due to his insulting wish towards an Arahat. On realising his sin, he apologized for forgiveness by paying respects to the Arahat and finally he regained his

manhood. Then he became repentant on this event and decided to ordain as a monk and practised Vipassanà Bhàvanà meditation. He contemplated his foot movements in walking meditation, noting rising and falling of the abdomen in the sitting meditations and all the mental and physical phenomena of seeing, hearing, thinking, eating, touching until he achieved Magga and Phala Nàna. In other words, he reached the state of realisation of Nibbàna.

Vào thời kỳ của Đức Phật, “Soreyya” con trai của vị bá hộ, trên đường ra bờ sông để tắm, đã nhìn thấy một vị tỳ khưu rất xinh đẹp có tên gọi là “Trường Lão Kaccàyana”. Ngay trong lúc nhìn thấy vị tỳ khưu rất xinh đẹp đó, vị ấy đã thất niệm về đối tượng trong Tâm thức và vị ấy đã mong ước rằng vị tỳ khưu trở thành người vợ của mình. Nhưng vị tỳ khưu là một bậc Vô Sinh (tỳ khưu thanh tịnh và thánh thiện), và “Soreyya” đã bị biến đổi thành người nữ do ước muốn của anh ta có sự xúc phạm hướng đến phẩm giá của bậc Vô Sinh. Nhận ra tội lỗi của mình, vị ấy đã sám hối để xin được tha thứ qua việc bày tỏ lòng tôn kính đến bậc Vô Sinh, và cuối cùng thì vị ấy đã được phục hồi thành nam nhân. Thế rồi, vị ấy trở nên hối hận về sự kiện này và đã quyết định xuất gia thành một vị tu sĩ, và trau dồi tu tập Thiền Minh Sát. Vị ấy thâm sát vào mỗi chuyển động của bước chân đi trong Thiền Hành, chú niệm vào sự lên xuống của bụng trong Thiền Tọa, và trong tất cả mọi hiện tượng tâm sinh lý về việc thấy, nghe, nghĩ suy, ăn, đụng mãi cho tới vị ấy chứng đắc Tuệ Đạo và Quả. Nói một cách khác, vị ấy đã đạt đến trạng thái của sự chứng tri Níp Bàn.

Or you may ask that the realization of Nibbàna is like entering a magnificent palace or is it a capital city of Utopia with shining glass house or is it a place endowed with happiness or of luxurious and joyful environment.

None of these definitions are true. It is a supreme consciousness of peace and tranquility, a perfect passionless happiness, the final release from all kinds of suffering and bondage. Extinction of greed, extinction of hate, extinction of delusion. It is Nibbàna. So this is the definition given by Venerable Nàgasena to the King Milinda.

Hoặc bạn có thể vấn hỏi sự chứng tri Níp Bàn như là vào cung điện tráng lệ hoặc đó là một thành phố của sự Không Tưởng với một căn nhà thủy tinh chiếu sáng, hoặc đó là một nơi hội phúc duyên với sự hạnh phúc hoặc môi trường sang trọng và thích hợp. Những định nghĩa này quả không đúng thật như vậy. Đó là một sự ý thức tối thượng về sự an lạc và tĩnh lặng, một sự an vui tịnh lạc tuyệt đối, cuối cùng giải thoát khỏi tất cả mọi khổ đau và gông cùm nô lệ. Tuyệt diệt lòng tham. Tuyệt diệt sự sân hận. Tuyệt diệt sự si mê. Đó là Níp Bàn. Như vậy, đây là sự định nghĩa đã được Trưởng Lão Nagasena đưa ra đến Đức Vua Milinda.

Thus, our meditators here should also try in the course of their meditation and by ardent intensive effort will reach a stage so that they can extinguish (Kilesa vatta) the round of suffering in the realm of defilement (Kamma vatta), of action stemming from the rounds of defilement (Vipàka vatta - the rounds of Kamma result thus preventing the recurrence of Khandhà - the aggregates of clinging).

Như thế, những thiền giả của chúng ta tại đây cũng nên cố gắng trong quá trình tu tập thiền định của mình và bằng sự nhiệt tâm chí nguyện nỗ lực sẽ đạt tới giai đoạn để họ có thể diệt trừ (vòng Phiền Não) vòng đau khổ trong lãnh vực của phiền não (vòng Nghiệp Lực) của những Nghiệp Lực xuất phát từ vòng phiền não (vòng dī thực quả

- là vòng của Nghiệp Quả), và vì vậy để ngăn ngừa sự tái diễn của những Uẩn – những Thủ Uẩn.

May all our meditators achieve the final release from all kinds of sufferings extinction of all defilements and enjoy a perfect passionless happiness – the realisation of Nibbàna.

Mong rằng tất cả những thiền giả của chúng ta thành đạt sự giải thoát cuối cùng khỏi mọi thể loại khổ đau, sát trừ tuyệt mọi phiền não và thọ hưởng niềm an vui hạnh phúc hoàn hảo – sự chứng tri Níp Bàn.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!



THE FOUR AUSPICIOUS WHEELS **TỨ LUÂN KIẾT TƯỜNG**

In the book of Fours, of the Gradual Sayings (Anguttaranikàya), the Buddha said “ Monks, there are four auspicious wheels that need to be achieved to become intelligent, noble and famous in the present life and in future lives too.

Trong quyển kinh sách thứ tư của Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật đã nói “Này chư tỳ khuru, có bốn bánh xe Pháp kiết tường mà cần phải chứng đắc để trở nên thông minh, cao quý và vinh hiển trong kiếp sống hiện tại và luôn cả những kiếp sống vị lai”.

Every human being would like to be famous, wealthy and to attain a high status. To realise such aspirations one needs to be endowed with the four auspicious wheels or blessings. If one is endowed with these blessings one can be regarded as an intelligent and good person. To achieve fame and a high status one needs all four of the auspicious wheels, without any defect. Take the example of a car. It may have a good engine, good body work and chassis, but if the wheels are missing it cannot move an inch. Even if only one wheel is missing or has a flat tyre, it cannot move properly.

Từng mỗi con người muốn được vinh hiển, giàu có và được thành đạt một địa vị cao trong xã hội. Để thực hiện được nguyện vọng như thế, người ta cần phải hội phúc duyên với Tứ Luân Kiết Tường hoặc những phước thiện. Nếu người ta có được hội phúc duyên với những phước thiện này thì người ta có thể được coi như là một thiện nhân và thông minh. Để thành đạt được danh tiếng và một địa vị cao trong xã hội thì người ta cần có tất cả Tứ Luân Kiết Tường mà không có bất kỳ một khiếm khuyết nào. Lấy ví dụ của một chiếc xe. Nếu có thể có một đầu máy xe tốt,

một khung và những bộ phận máy móc của chiếc xe tốt, nhưng nếu thiếu đi những bánh xe thì nó không thể di chuyển được một gang tấc. Ngay cả nếu chỉ thiếu đi một bánh xe hoặc một lốp vỡ thì nó không thể nào di chuyển một cách thích hợp.

Like a car in good condition, which can be driven anywhere with ease, one who is endowed with the four wheels can aspire to become famous and intelligent, not only in this present life, but wherever they are famous and intelligent, not only in this present life, but wherever they are reborn until attaining final Nibbàna.

Ví như một chiếc xe trong tình trạng tốt đẹp thì có thể lái đi đến bất cứ nơi nào một cách thoải mái, với người hội phúc duyên với bốn bánh xe Pháp thì có thể có nguyện vọng để trở nên được vinh hiển và thông minh, không chỉ trong đời sống hiện tại này, mà bất kỳ ở nơi đâu họ được vinh hiển và thông minh, không chỉ trong đời sống hiện tại này, mà bất kỳ ở nơi đâu họ tái tục lại, mãi cho đến cuối cùng được thành đạt Níp Bàn.

What are the four auspicious wheels?

1. *To live in a suitable locality.*
2. *To have the help and guidance of a noble, Dhamma-faring person.*
3. *To maintain the status of a noble and learned person (self-control).*
4. *To have done meritorious deeds in the past.*

Những cái chi là Tứ Luân Kiết Tường?

1. Sống trong một trú xứ thích hợp.
2. Có được sự giúp đỡ và hướng dẫn cao quý của bậc thậm thâm về Giáo Pháp.

3. Gìn giữ địa vị của một người thanh cao và có học thức (tự kiểm soát).

4. Đã có tạo ra những Phúc Thiện Hạnh trong quá khứ.

*The first one is **Patirupadesavāso** in Pālī, which can be defined as living in a place that is suitable and compatible. One should be able to get the necessities of life such as food, clothing, accommodation, education, health care, etc. without difficulty.*

Điều thứ nhất là **Trú Xứ Thích Hợp** trong từ ngữ Pālī, mà có thể được định nghĩa như là sống ở trú xứ phù hợp và tương thích. Người ta có thể dễ có được những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống như thực phẩm, y áo, chỗ trú ngụ, giáo dục, chăm sóc sức khỏe, v.v. mà không gặp bất kỳ khó khăn nào.

Many people lead miserable lives. For some, even the basics like food, clothing and accommodation are hard to get. A few cannot even get clean water easily. Poor people have to go struggle just to survive, how can they aspire to a noble life and economic prosperity in such circumstances ?

Nhiều người sống một cuộc sống khôn khổ. Đối với một số người, ngay cả những vấn đề cơ bản như là thực phẩm, y áo và chỗ trú ngụ quả là khó để có được. Một số thậm chí không thể có được nước tinh khiết một cách dễ dàng. Với người nghèo phải vật lộn chỉ để được sống còn, làm thế nào có thể họ có nguyện vọng một cuộc sống thanh cao và kinh tế thịnh vượng trong hoàn cảnh như vậy được?

To become a learned person in the arts, sciences or technology, one needs good facilities to gain a thorough education. To enjoy good health one needs easy access to

doctors, dentists and hospitals. Somewhere that offers all these social amenities for education, health care, economic prosperity and good communications is a suitable locality (**Patirupadesàvāso**). However, even people in the most prosperous societies are not often able to live with complete satisfaction. There is a second very important aspect.

Để trở thành một người uyên bác trong nghệ thuật, khoa học hoặc công nghệ, người ta cần có những phương tiện tốt để đạt được một nền giáo dục toàn diện. Để được thọ hưởng một sức khỏe hoàn hảo thì người ta cần phải dễ dàng truy cập đến những bác sỹ, những nha sỹ và những bệnh viện. Một nơi nào mà cung cấp tất cả những tiện nghi xã hội cho giáo dục, chăm sóc sức khỏe, kinh tế thịnh vượng và những thông tin liên lạc hoàn hảo thì nơi đó là một trú xứ phù hợp (**Trú Xứ Thích Hợp**). Tuy nhiên, ngay cả những người trong những xã hội thịnh vượng nhất, cũng không hẳn thường xuyên sinh sống với sự hoàn toàn hài lòng. Có một khía cạnh thứ hai rất quan trọng.

To have the facilities to work to improve one's present life is not sufficient. One must also have the means to work for one's spiritual development, which will improve the condition of all one's future lives throughout the round of rebirth (Samsāra). So one should have the chance to practise generosity (**Dāna**), morality (**Sīla**) and meditation (**Bhàvanā**), which are the vehicles to carry one to good and comfortable lives in future existences. The opportunity to practise these in full can be found only where the Buddha Sāsana flourishes. There one can find worthy individuals to whom to offer charity, one can find virtuous teachers who will encourage one to observe morality and instructors who can explain how to practise meditation.

Có được những phương tiện để làm việc, để cải thiện cuộc sống hiện tại của mình quả là chưa trọn đủ. Người ta cũng phải có những phương tiện để làm việc cho sự phát triển tâm linh của mình, mà sẽ cải thiện điều kiện trong tất cả đời sống của mình trong ngày vị lai xuyên suốt vòng tái tục (Luân Hồi) . Như thế, người ta cần phải có cơ hội để thực hiện việc rộng lượng (**Xã Thí**), đức hạnh (**Trì Giới**) và hành Thiền (**Tu Tập**), đó là những phương tiện để thực hiện một cuộc sống tốt đẹp và thích nghi trong những kiếp sống vị lai. Để có cơ hội thực hiện một cách đầy đủ những điều này, là chỉ có thể tìm thấy duy nhất ở nền Phật Giáo hưng thịnh. Tại nơi đây, người ta có thể tìm thấy những cá nhân khả kính là người thực hiện việc cúng dường chân tế, người ta có thể tìm thấy những vị giáo thọ đức hạnh là người sẽ khuyến khích người ta thọ trì giới hạnh và những hướng dẫn viên có thể giải thích làm thế nào tu tập thiền định.

So a suitable locality should be defined as a place where the Buddha Sāsana is flourishing and where there the basics of life are easily available. In such a place one can get comfortable accommodation, warm clothing, nutritious food and expert health care. With the basics taken care of, one will be able to practice the wholesome deeds of charity, morality and meditation with the guidance of noble and a learned person, well-versed in the teaching of the Buddha. To have the help and guidance of a noble, Dhamma-faring person is the second auspicious wheel (Sappurisāvassayo).

Như thế, một trú xứ thích hợp nên được định nghĩa như là một nơi có nền Phật Giáo hưng thịnh và nơi có những điều kiện cơ bản của đời sống một cách dễ dàng thích nghi. Ở trú xứ như vậy, người ta có thể có được chỗ

trú ngụ thoải mái, y phục ấm áp và việc chăm sóc sức khỏe chuyên môn. Một khi những điều kiện cơ bản đã được lo liệu, người ta sẽ có thể thực hiện những Thiện Hạnh về xã thí, trì giới và hành thiền với sự hướng dẫn cao quý của bậc uyên bác và có kỹ năng thành thạo trong những huấn từ của Đức Phật. Có được sự giúp đỡ và hướng dẫn cao quý của bậc thậm thâm về Giáo Pháp là điều thứ hai của Tứ Luân Kiết Tường (**Hiền Triết Bang Trợ**).

When one is born as a human being it is very beneficial to have noble and honest parents, pure hearted and virtuous teachers, loyal relatives and to live among pious and religious folk. We have an aphorism in Burmese that says “A person living among hunters will become a hunter, a person living among fishermen will become a fisherman”. To become a person who is intelligent and wise needs a conducive environment, noble parents, virtuous teachers, loyal relatives and friends.

Có rất nhiều điều phúc lợi một khi được sinh ra làm người mà có được Cha Mẹ cao quý và lương thiện, những vị Giáo Thọ tận tâm và đức hạnh, thân bằng quyến thuộc trung nghĩa và sống giữa lòng người ngoan đạo và sùng tín. Chúng ta có một cách ngôn của người Miến Điện nói rằng “Người sống giữa những thợ săn sẽ trở thành một thợ săn, người sống giữa những ngư dân sẽ trở thành một ngư dân”. Để trở nên một người thông minh và trí tuệ thì cần có một môi trường thuận lợi, với Cha Mẹ cao quý, những Giáo Thọ đức hạnh, những thân quyến và bạn hữu trung nghĩa.

Venerable Ānanda once said to the Buddha “Lord, if one has a dependable Dhamma friend and teacher the purpose of the holy life, to become an intelligent and wise person, is half accomplished”. The Buddha corrected

Venerable Ānanda, it is not only half accomplished. The purpose of the holy life is fully accomplished if one has a dependable Dhamma friend and teacher.

Trưởng Lão Ānanda một hôm đã nói với Đức Phật “Kính bạch Đức Thế Tôn, nếu một người có được Giáo Thọ và Pháp Hữu có thể tin cậy được thì ý nguyện về đời sống thánh thiện, để trở nên một người thông minh và trí tuệ, đã được hoàn thành một nửa”. Đức Phật đã điều chỉnh Trưởng Lão Ānanda “Điều đó chẳng phải chỉ hoàn thành một nửa. Ý nguyện về đời sống thánh thiện được hoàn thành một cách viên mãn nếu người có được Pháp Hữu và Giáo Thọ khả tín”.

There is a striking example of the importance of such a good friend in the story of Angulimāla. When Angulimāla was under the influence of a bad teacher he killed nearly one thousand people. He collected their forefingers to keep count, hence his name which means “finger-garland”. When he was about to kill his mother to collect the last one the Buddha came to his rescue. If he had killed his own mother, he would have been destined to be reborn in Avīci hell for that heinous crime. However, due to meeting the Buddha, he was saved from committing this unforgivable act and instead attained Arahantship after practising meditation. This episode vividly shows that a dependable and virtuous teacher can help a person attain both mundane and supramundane benefits. Thus having a dependable friend is the second of the four auspicious wheels.

Có một ví dụ nổi bật về tầm quan trọng của một Hảo Bằng Hữu như vậy, trong câu chuyện của Angulimāla. Khi Angulimāla ở dưới ảnh hưởng của một Tà Sư, vị ấy đã giết gần một ngàn người. Vị ấy đã thu thập những ngón

tay trở của họ để đếm thành số và từ đó tên của anh ta có ý nghĩa là “xâu chuỗi ngón tay”. Khi vị ấy có ý định giết mẹ của anh ta để thù thập cái cuối cùng thì Đức Phật đã đi đến cứu anh ta. Nếu vị ấy đã giết chết Mẹ của mình thì anh ta sẽ phải bị đọa vào Vô Gian Địa Ngục cho việc Cự Trọng Tội đó. Tuy nhiên, do nhờ gặp được Đức Phật, vị ấy đã được cứu khỏi việc phạm phải hành động không thể tha thứ này, và thay vào đó, thành đạt Quả vị Vô Sinh sau khi tu tập thiền định. Với tình tiết câu truyện một cách sống động này, cho thấy rằng một vị Giáo Thọ khả tín và đức hạnh có thể giúp một người thành đạt được cả hai phúc lợi, Hiệp Thế và Siêu Thế. Như thế, có được một bạn hữu khả tín là điều thứ hai của Tứ Luân Kiết Tường.

*The third wheel is to maintain the status of a noble and learned person. The natural tendency of ordinary persons (**Puthujjana**) is towards unwholesome actions, speech and thoughts. To refrain from such unwholesome deeds, self-restraint is ultimately the only remedy. The advice of noble parents and teachers helps to create the right attitude, but if one is lacking in self-restraint one will still tend to do unwholesome things when away from their influence. Therefore self-restraint is the last resort to avoid bad thoughts, speech and deeds.*

Bánh xe thứ ba là gìn giữ địa vị của một người thanh cao và có học thức. Xu hướng của hạng người tầm thường (**Phàm Phu**) là hướng về Thân, Lời và Ý Bất Thiện. Từ bỏ khỏi những Bất Thiện Hạnh đó và tột cùng của biện pháp khắc phục chỉ là tự kiềm chế. Những lời khuyên bảo cao quý của Cha Mẹ và những Giáo Thọ giúp tạo ra thái độ chân chánh, tuy nhiên nếu một người bị khiếm khuyết trong việc tự kiềm chế thì người ta sẽ vẫn có xu hướng làm ra những điều Bất Thiện một khi xa khỏi ảnh

hưởng của họ. Do đó, tự kiềm chế là phương cách cuối cùng để tránh khỏi những Thân, Lời và Ý Bất Thiện.

One can climb to the top of a pole with a strenuous effort, but to remain there for a long time is even more difficult. One must strive very hard to become rich and famous, or to become a President or Prime Minister, but to maintain such a high status is extremely difficult. It requires much self-restraint and integrity to maintain one's reputation.

Người ta có thể trèo lên đỉnh cao của một cây sào với một đòi hỏi sự rắng sức, tuy nhiên ở lại nơi đó trong một thời gian dài thì quả thật còn khó khăn hơn nữa. Người ta phải phấn đấu vô cùng vất vả để trở nên giàu có và vinh hiển, hoặc để trở thành một vị Tổng Thống hoặc Thủ Tướng, tuy nhiên để duy trì ở địa vị cao như vậy thì quả là vô cùng khó khăn. Để duy trì thành danh tốt đẹp của mình thì nó đòi hỏi rất nhiều sự tự kiềm chế và tính trung thực.

Self-restraint can be maintained by thinking of the reputation of one's family. Every person has a duty to protect the good name of parents, ancestors, relatives and friends. By thinking, "All of my ancestors are known as virtuos and honest people, if I commit an evil deed, the family's reputation will be tarnished" one can restrain oneself. Otherwise one can think of the censure of the community one lives in "If I commit any misdeed people will blame and gossip about me and my reputation will be ruined". Thus one may reason in various ways how one's reputation will be damaged and prestige lost in spite of many years of careful behaviour. By such noble and sensible thinking, a person can maintain his or her good

reputation and restrain from immoral deeds, which amounts to fulfilling the third of the auspicious wheels, to maintain the status of a noble and learned person (Attasammāpanidhi).

Tự kiểm chế có thể được duy trì bằng cách nghĩ suy về thanh danh tốt đẹp của gia đình mình. Mỗi người đều có trách nhiệm để bảo vệ danh thơm tiếng tốt của Cha Mẹ, tổ tiên ông bà, thân bằng quyến thuộc và những bạn hữu. Người ta có thể tự kiểm chế với sự nghĩ suy “Tất cả những tổ tiên của tôi được biết đến như là người đức hạnh và lương thiện, nếu tôi phạm phải một Ác Hạnh thì thanh danh tốt của gia đình sẽ bị tổn hại”. Một cách khác, người ta có thể nghĩ đến sự khiển trách của cộng đồng mà mình đang sinh sống “Nếu ta phạm bất luận một tà hạnh nào thì người ta sẽ trách mắng và phao tin đồn nhảm về mình và thanh danh tốt đẹp của ta sẽ bị hủy hoại”. Như thế, người ta có thể lý luận theo nhiều phương cách khác nhau để làm thế nào thanh danh tốt đẹp của mình sẽ bị thiệt hại và uy tín tiêu tan mặc dù đã bao nhiêu năm cẩn trọng về phẩm hạnh. Do bởi sự nghĩ suy thanh cao và có ý thức như thế, người ta có thể gìn giữ thanh danh tốt đẹp của mình và kiểm chế những hành động vô đạo đức, với hiệu quả thực hiện điều thứ ba của Tứ Luân Kiết Tường, gìn giữ địa vị của một người cao quý và uyên bác (**Tự Lập Trường Chân Chánh**).

The name of Devadatta is notorious from the time of the Buddha. Though he came from the King's family and got ordination as a bhikkhu in the Buddha Sāsana, he fell prey to evil desires and committed all kinds of evil deeds. He created a schism in the Sangha, urged Prince Ajātasattu to kill his father, King Bimbisāra (who was a Streamwinner) and even tried to kill the Buddha. For these evil deeds he landed in Avīci hell.

Tên gọi Devadatta bị ô danh sỉ nhục trong thời của Đức Phật. Mặc dù vị ấy xuất thân từ Hoàng Tộc và đã thọ giới như một vị tỳ khuru trong Phật Giáo, vị ấy đã gục ngã vào bầy mối của những khát vọng xấu ác và đã phạm phải tất cả những Ác Hạnh. Vị ấy đã tạo ra sự ly gián trong Tăng Đoàn, đã xúi giục Thái Tử Ajàtasattu sát hại Cha mình, Đức Vua Bimbisàra (là một bậc Quả Dự Lưu) và thậm chí đã cố gắng để sát hại Đức Phật. Với những Ác Hạnh này, vị ấy đã bị đọa vào Vô Gián Địa Ngục.

*Venerable Sariputta and Venerable Moggallàna were originally **Paribàjakas**, followers of another sect, but they practised the principles of **Attasammàpanidhi** and maintained their status as noble and learned persons. They were both determined to search for liberation from all suffering. After learning the Dhamma from Venerable Assaji (one of the Buddha's first five disciples) they attained the stage of Streamwinners. Soon they attained Arahatsip in the Buddha Sàsana and were awarded the title of **Aggasàvaka**- the leading disciples of the Buddha, after the Buddha himself.*

Trưởng Lão Sariputta và Trưởng Lão Moggallàna khởi nguyên là những **Du Khất Sĩ**, là những đệ tử của ngoại đạo, tuy nhiên họ đã thực hành những nguyên tắc về **Tự Lập Trường Chân Chánh** và đã gìn giữ địa vị của họ như là những người thanh cao và có học thức. Với cả hai đồng xác định để tìm kiếm cho sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Sau khi thọ Giáo Pháp từ Trưởng Lão Assaji (một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật), họ đã thành đạt giai đoạn của bậc Quả Dự Lưu. Không bao lâu, họ đã thành đạt Quả vị Vô Sinh trong Phật Giáo và họ đã được trao tặng danh hiệu **Chí Thượng Thịnh Văn** – là những đệ tử trưởng của Đức Phật, và chỉ sau Đức Phật.

*The fourth auspicious wheel is **Pubbe ca katapunnatà**. The meaning of this is to have accumulated wholesome and meritorious deeds. We have been fortunate enough to become human beings in this existence due to our meritorious deeds in previous existences. As human beings we can live comfortably lives with abundance of food, clothing, medicine and shelter and we have plenty of opportunity to practise charity, morality and meditation. By the repeated practise of such merits in this life too, one can again be assured of the same benefits in the future lives.*

Bánh xe Pháp kiết tường thứ tư là **Phước Thiện Hạnh quá khứ**. Ý nghĩa của điều này là đã tích lũy những Thiện công đức hạnh. Chúng ta đã rất may mắn được làm người trong kiếp sống hiện tại là do bởi những Thiện Hạnh của chúng ta đã tạo trong những kiếp quá khứ. Là con người, chúng ta có thể sống một đời sống thoải mái và sung túc với thực phẩm, y áo, thuốc men và chỗ trú ngụ, và chúng ta có rất nhiều cơ hội để thực hiện việc xả thí, trì giới và tham thiền. Và bằng cách lặp lại việc thực hiện những thiện công đức như thế trong kiếp sống hiện tại, lại một lần nữa, người ta có thể được đảm bảo hưởng những phúc lợi tương tự trong những kiếp vị lai.

If we do not perform meritorious deeds in this life it will be very difficult to become a human being again in the next. One will probably land in one of the four realms of misery – as an animal, as a hungry ghost, as a demon or in hell. Therefore to fulfil the fourth wheel we should constantly perform meritorious deeds with confidence and diligence.

Nếu chúng ta không thực hiện những Thiện Hạnh trong kiếp sống này thì quả là vô cùng khó khăn để trở lại làm người trong kiếp kế tiếp. Người ta sẽ có thể đọa vào một trong bốn lãnh địa khôn khổ - như là một súc sanh, một ngạ quỷ đói, một Atula và trong địa ngục. Do đó, để hoàn thành bánh xe Pháp thứ tư, chúng ta nên thực hiện một cách liên tục những Thiện Hạnh với sự tín thành và khẩn cầu.

*The **Bodhisatta** always performed meritorious deeds whenever he got a chance, even though he had accumulated masses of merits. Even when reborn as a **Cakkavati** (Universal Monarch) he usually renounced the pleasures and power of that life and become a recluse to accumulate further merits. It is this chain-reaction of one good deed leading to another that results in good existences throughout the cycle of rebirth.*

Bậc **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** luôn thực hiện những Thiện Hạnh mỗi khi vị ấy có cơ hội, dù rằng vị ấy đã tích lũy khối lượng lớn những thiện công đức. Ngay cả khi tái tục làm vị **Chuyển Luân Thánh Vương** (bậc Đại Vương Toàn Cầu) vị ấy thường từ bỏ những thú vui dục lạc và quyền lực của kiếp sống đó và trở thành một ẩn sĩ để tích lũy thêm những thiện công đức. Đó là một phản ứng dây chuyền của một Thiện Hạnh dắt dẫn đến những quả phước báu khác trong những kiếp sống an lạc xuyên suốt vòng tái tục.

There is a Burmese aphorism “A person whose stomach is full can observe morality (Sila)”. The implication is that if one does not have even enough to eat, one may steal or commit other crimes. If one has enough means to be self-sufficient, one can attain Nibbàna. So meritorious deeds are vital in daily life.

Có một cách ngôn của người Miến Điện “Một người mà bao tử đã đầy thì có thể gìn giữ đạo đức (Giới Luật)”. Ngụ ý rằng nếu một người không có được ăn uống đầy đủ thì người ta có thể trộm cắp hoặc phạm phải những hành động phi pháp khác. Nếu một người có được đầy đủ, có nghĩa là tự cung tự cấp thì người ta có thể đạt đến Níp Bàn. Như thế, những Thiện Hạnh là thiết yếu trong đời sống hằng ngày.

The meditators at Mahàsi Sàsana Yeikthà are now enjoying the fruits of meritorious deeds done in previous existences since they are now endowed with all four auspicious wheels:

- 1. To live in a suitable locality.*
- 2. To have the help and guidance, Dhamma-faring person.*
- 3. To maintain the status of a noble and learned person.*
- 4. To have done meritorious deeds in the past.*

By fulfilling these four auspicious wheels, may you be able to achieve your cherished goal of Nibbàna, the end of all suffering, in the shortest possible time.

Những thiền giả tại Trung Tâm Thiền Viện Mahàsi bây giờ đang được thọ hưởng những quả phước báu của những Thiện Hạnh đã tạo ra trong những kiếp quá khứ, do vậy bây giờ họ đang hội phước duyên với tất cả Tứ Luân Kiết Tường:

1. Sống trong một trú xứ thích hợp.
2. Có được sự giúp đỡ và hướng dẫn cao quý của bậc thậm thâm về Giáo Pháp.
3. Gìn giữ địa vị của một người thanh cao và có học thức (tự kiểm soát).

4. Đã có tạo ra những Phúc Thiện Hạnh trong quá khứ.

Do việc hoàn thành Tứ Luân Kiết Tường này, ước mong các bạn có thể thành đạt mục tiêu cao quý của mình là Níp Bàn, chấm dứt mọi khổ đau trong một thời gian có thể ngắn nhất.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

(English rendering from Myanmar by Venerable Dr. Sunanda)

(Phản Anh Ngữ được dịch từ Miến Ngữ do Trưởng Lão Tiến Sĩ Sunanda)

