

I/. THE PROCESS OF INSIGHT MEDITAION
QUÁ TRÌNH THIỀN TUỆ GIÁC

TABLE OF CONTENTS
BẢN MỤC LỤC

+ The Biography of Venerable Janakābhivamsa-----	4
Tiểu sử của Ngài Đại Trưởng Lão Janakābhivamsa	
+ The Process of Insight Meditation-----	26
Quá Trình Thiền Định Tuệ Giác	
+ What Is Insight Meditation ?-----	26
Thiền Định Tuệ Giác là chi ?	
+ Benefits of Insight Meditation-----	28
Những quả phúc lợi của Thiền Định Tuệ Giác	
+ Four Aspects of Buddhism-----	28
Bốn phương diện của Phật Giáo	
+ Seven Benefits of Insight Meditation-----	40
Bảy quả phúc lợi của Thiền Định Tuệ Giác	
+ Insight Meditation Practice-----	59
Thực hành Thiền Định Tuệ Giác	
+ The Four Foundations of Mindfulness-----	59
Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm	
+ The Four Noble Truths-----	77
Tứ Thánh Đế	
+ Practical Insight Meditation-----	96
Thiền Định Tuệ Giác thực tiễn.	
+ Preparatory Stages-----	97
Những giai đoạn trù bị	
+ The Practice-----	114
Sự Thực Hành	

+ Seven Stages of Purification – Attributed To Their Corresponding Vipassanā Insights-----206

Bảy giai đoạn của Sự Thanh Lọc – Được quy vào thuộc tính những **Minh Sát Trí** tương ứng với chúng.

+ First Stage: Purification of Moral Conduct

(Sīla visuddhi)-----207

Giai đoạn thứ nhất: Sự Thanh Lọc về Giới Đức

(Giới Thanh Tịnh).

+ Second Stage: Purification of Mind

(Citta visuddhi)-----211

Giai đoạn thứ hai: Sự Thanh Lọc về Tâm Thức

(Tâm Thanh Tịnh).

+ Third Stage: Purification of View

(Ditṭhi visuddhi)-----212

Giai đoạn thứ ba: Sự Thanh Lọc về Quan Kiến

(Kiến Thanh Tịnh).

+ Fourth Stage: Purification By Overcoming Doubt

(Kaṇkhāvitarana visuddhi)-----216

Giai đoạn thứ tư: Sự Thanh Lọc bằng cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ (**Đoạn Nghi Thanh Tịnh**).

+ Fifth Stage: Purification of Knowledge of Path And Non –

Path (Maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi)-----232

Giai đoạn thứ năm: Sự Thanh Lọc về Tri Thức Chính Đạo và Không Phải Chính Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**).

+ Sixth Stage: Purification of Knowledge

And Vision of The Course of Practice

(Patipada ñāṇa dassana visuddhi)-----251

Giai đoạn thứ sáu: Sự Thanh Lọc Về Tri Thức và Kiến Thị về Quá Trình Thực Hành (**Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**).

+ Seventh Stage: Purification of Knowledge And Vision

(Ñāṇa dassana visuddhi)-----269

Giai đoạn thứ bảy: Sự Thanh Lọc Về Tri Thức và Kiến Thị

(Tri Kiến Thanh Tịnh).

+ Some Important Points-----278

Một vài điểm quan trọng.

+ Cūla Sotapanna-----278

Tiểu Thất Lai

+ Samatha Meditation And Vipassanā Meditation----279

Thiền Định An Chỉ và Thiền Định Minh Sát Tuệ.

-----00000-----



The Biography Of Venerable Janakābhivaṃsa Tiểu sử của Ngài Đại Trưởng Lão **Janakābhivaṃsa**

*Venerable **Janakābhivaṃsa** was born on July 24, 1928 in Pyin Ma village, Taung – dwingyi Township, Myanmar. His parents are U Phyu Minn and Daw Shwe Yee. He is the 3rd son of their nine children.*

Ngài Đại Trưởng Lão **Janakābhivaṃsa** đã được sinh vào ngày 24 tháng 7 năm 1928 trong ngôi làng Pyin Ma, thị xã Taung dwingyi, nước Miến Điện. Song thân của Ngài là Ông Phyu Minn và Bà Shwe Yee. Ngài là người con trai thứ ba trong chín người con của họ.

Ordination and Education.

*Right after he had passed the 4th grade at the Primary School, he started learning the fundamentals of **Buddhism** at the monastery called Tawya Beikman near the town of Taung – dwingyi because his grandparents, very dedicated **Buddhists**, encouraged him to do so. Although he was just 13 years old, his teacher, Venerable **Vasavinda**, taught him such advanced **Pāḷi** text as **Mahāvagga**, the second volume of Long Discourses, with the purpose to inspire his faith in **Dhamma**. So, no wonder he developed very strong faith in **Buddha’s** teachings and joined the Holy Order as a novice monk at the age of 15. His ordination preceptor was U **Malāvamsa**, the abbot of Tawya Beikman monastery, who gave him the name “**Shin Janaka**.”*

Sự Thụ Giới và Sự Thụ Giáo Huấn.

Ngay sau khi Ngài đã học xong lớp bốn ở trường tiểu học, thì Ngài đã bắt đầu học những nguyên tắc cơ bản của Phật Giáo ở tại tu viện được gọi là Tawya Beikman gần thị xã Taung dwingyi, bởi vì Ông Bà của Ngài, những Phật Tử rất tín thành,

đã khuyến khích Ngài để làm như vậy. Mặc dù Ngài chỉ mới có mười ba tuổi thọ, vị Giáo Thọ của Ngài, là Ngài Trưởng Lão **Vasavinda**, đã chỉ có dạy bảo cho Ngài các văn bản kinh điển **Pāli** thuộc cao cấp như là **Mahāvagga** (Đại Phẩm), tập thứ hai của Những Bài Pháp Thoại Dài (Trường Bộ Kinh), với mục đích để phấn khích đức tin của Ngài ở trong Giáo Pháp. Vì vậy, chẳng có chi đáng ngạc nhiên, Ngài đã phát triển đức tin hết sức mạnh mẽ trong những huấn từ của Đức Phật và đã gia nhập Giáo Hội Bạc Thánh Nhân như là một tu sĩ cần sách nam (*Sa Di*) ở tuổi thọ của mười lăm. Vị Thầy Tế Độ cho việc thụ giới của Ngài đã là Ngài **Malāvamsa**, tu viện trưởng của tu viện Tawya Beikman, là vị đã ban tặng cho Ngài danh xưng “**Tiểu Đức Janaka**.”

*As a novice monk, he studied five volumes of Monastic Rules and Regulations (**Vinaya**) along with their corresponding commentaries, on top of such basic monastic education as basic **Buddhist** philosophy (**Abhidhamma**), basic **Pāli** grammar (**Kaccāyana**), **Pāli** synonyms and thesaurus (**Abhidhāna**). And, he also studied by himself some other advanced **Pāli** texts such as Numerical Discourses (**Āṅguttara**) and Connected Discourses (**Samyutta**). So, although he was still young, he was assigned by his teacher to teach young monks and novices.*

Khi là một tu sĩ cần sách nam (*Sa Di*), Ngài đã nghiên cứu năm tập về Những Giới Luật và các Quy Tắc thuộc tu viện (năm bộ thuộc **Luật Tạng**) cùng với các bộ Chú Giải tương ứng của các tập này, ở trên việc giáo huấn cơ bản của tu viện là triết học Phật Giáo cơ bản (Tổng Hợp Nội Dung **Vô Tỷ Pháp** gồm 9 chương), ngữ pháp văn phạm cơ bản **Pāli** ngữ (**Ngữ Pháp Văn Phạm**), **Pāli** ngữ những từ đồng nghĩa và các cổ ngữ (**Từ Điển Danh Xưng**). Và, chính tự ở Ngài cũng đã có nghiên cứu thêm một số văn bản kinh điển **Pāli** thuộc cao cấp khác nữa, chẳng

hạn như là Những bài Pháp Thoại về Pháp Số (**Tăng Chi Bộ Kinh**) và Những bài Pháp Thoại Tương Liên (**Tương Ưng Bộ Kinh**). Vì vậy, mặc dù Ngài vẫn còn trẻ, Ngài đã được chỉ định do bởi vị Giáo Thọ của mình để giảng dạy cho các vị tu sĩ trẻ và các vị cần sách nam (*Sa Di*).

*He was fully ordained on October 18, 1947 under the sponsorship of the generous couple, U Sein Nyo and Daw Hla Nhit of the Town of Taung – dwingyi. The preceptor for his full ordination was the Most Venerable Sayadaw **Paduma**, the then abbot of Tawya Beikman Monastery.*

*In June 1948, after his full ordination, he moved to Mandalay, the second biggest city of Myanmar, where he continued his studies of **Pāli** texts with many highly educated teachers including the Most Venerable **Sishin** Sayadaw and his senior disciples at **Visuddhārāma Pāli** University. Thanks to his ardent study it took him just a few years to obtain the teaching degree called **Dhammācariya** conferred by Myanmar Government. And later, he obtained **Abhivaṃsa**, the most prestigious degree in the monastic academic field of those days, presumably equivalent to a Ph.D. Thus, he became known as **Ashin Janakābhivaṃsa**, and promoted as a lecturer at that very **Pāli** University.*

Ngài đã thọ Cụ Túc Giới vào ngày 18 tháng 10 năm 1947 dưới sự bảo trợ của một đôi nam nữ thí chủ, Ông Sein Nyo và Bà Hla Nhit thuộc thị xã Taung – dwingyi. Thầy Tế Độ cho việc thọ cụ túc giới của Ngài đã là Ngài Đại Trưởng Lão **Paduma**, lúc bấy giờ là tu viện trưởng của tu viện Tawya Beikman.

Vào tháng Sáu năm 1948, sau việc thọ cụ túc giới của mình, Ngài đã chuyển đến thành phố Mandalay, thành phố thứ hai thuộc loại lớn bậc nhất (sau Yangon) của nước Miến Điện, là nơi mà Ngài đã tiếp tục việc nghiên cứu các văn bản kinh điển

Pāli của mình với các bậc Giáo Thọ Học Sĩ đạo cao đức trọng kể cả Ngài Đại Trưởng Lão **Sishin** và các môn đồ cao cấp của Ngài ở tại Đại Học Đường **Pāli Visuddhārāma**. Nhờ vào việc nghiên cứu hăng hái của mình, nó đã lấy đi của Ngài chỉ có một vài năm để có được học vị cho việc giảng dạy được gọi là **Pháp Sư (Giáo Thọ Sư)** do Chính Phủ Miến Điện đã trao tặng. Và vào những ngày sau đó, Ngài đã nhận được chức phẩm **Thượng Tộc**, học vị có uy tín nhất trong lĩnh vực học thuật thuộc tu viện, và có lẽ tương đương với một học vị Tiến Sĩ. Như thế, Ngài đã trở nên được biết đến là Đại Đức **Janakābhivamsa**, và đã được đề bạt là một giảng viên tại chính Đại Học Đường **Pāli** ấy.

Practice under Mahāsi Sayadaw.

In 1952, he reached a turning point in his life when he read “How to Practice Vipassanā” written by Venerable Mahāsi Sayadaw. This book greatly inspired him to practice Vipassanā but the method mentioned there was still strange to him because it uses the rising and falling of the abdomen as a primary object instead of in – and – out breath that is recognized scripturally and publically. However, he realized that this method does not conflict at all with the Pāli texts because the abdominal movement signifies one of the six forms of air – element, a physical phenomenon to be discerned for the development of progressive Vipassanā insight.

Thực hành theo Ngài Đại Trưởng Lão Mahāsi.

Vào năm 1952, Ngài đã đạt đến một bước ngoặt trong cuộc đời của mình khi Ngài đọc “Cách thức để thực hành Thiền Minh Sát Tuệ” đã được viết do bởi Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi**. Quyển sách này đã truyền cảm hứng cho Ngài một cách cùng cực để thực hành Thiền Minh Sát Tuệ, tuy nhiên phương pháp được đề cập đến ở tại nơi đó vẫn còn xa lạ đối với Ngài, bởi vì nó sử dụng sự phồng lên và sự xẹp xuống của cái bụng như là

một đối tượng chủ yếu, thay vì vào hơi thở vô và ra mà đã được công nhận một cách thuộc về văn bản và một cách công khai. Tuy nhiên, Ngài đã chứng tri được rằng phương pháp này không có mâu thuẫn chút nào cả với các văn bản kinh điển **Pāli**, bởi vì sự chuyển động thuộc ở phần bụng biểu thị một trong sáu hình thức của Phong Tố Chất, là một hiện tượng thuộc thể chất đã được phân biệt đối với sự phát triển tiến hóa của **Minh Sát Trí**.

*Of course, he was able to prove by himself that this method met what it claimed when he practiced it under the guidance of Venerable **Mahāsi** Sayadaw in June, 1953.*

*During his four – month intensive retreat, he ardently practiced by following closely the instructions given by the teacher. Even in the first month, therefore, he made remarkable progress and left no doubt about the method. Actually, it is only in the first two months he had to work hard. In the later two months he practiced smoothly and comfortably since his practice became mature. Having completed his successful retreat he was allowed to learn how to teach meditation to different meditators with different spiritual background. This is how he later became a great meditation master of worldwide repute instead of just an ordinary **Buddhist** scholar.*

Lẽ tất nhiên, Ngài đã có khả năng đề tự chứng minh rằng phương pháp này đã đáp ứng được những gì nó đã tuyên bố khi Ngài đã thực hành nó dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** vào tháng sáu năm 1953.

Trong khóa tu tĩnh tâm chuyên sâu bốn tháng của mình, Ngài đã thực hành một cách nhiệt tâm bằng cách tuân hành theo một cách chặt chẽ những sự chỉ dẫn của vị Giáo Thọ. Ngay cả trong tháng đầu tiên, vì lẽ ấy, Ngài đã đạt được sự tiên bộ rất đáng lưu ý và đã không còn nghi ngờ chi nữa về phương pháp. Thực ra, chỉ có trong hai tháng đầu tiên mà Ngài đã chăm chỉ

hăng say tu tập. Trong hai tháng sau đó, Ngài đã thực hành một cách suôn sẻ và thoải mái từ khi sự thực hành của Ngài đã trở nên thuần thục. Sau khi đã hoàn thành một cách viên mãn khóa tu tĩnh tâm của mình, Ngài đã được cho phép để học cách thức chỉ dạy thiền định đến những thiền giả khác quan điểm cộng với nền tảng tâm linh khác biệt. Đây là cách thức để mà sau này Ngài đã trở thành một bậc thiền sư tuyệt vời về danh tinh trên toàn thế giới, thay vì chỉ là một học giả Phật Giáo bình thường.

His Role in the 6th Buddhist Council.

*In 1955, while he was at **Mahāsi** Meditation Center, he was offered a post in the Editorial Board of the **Pāli** texts by the Secretary of the Executive Committee of the Sixth **Buddhist** Council of Myanmar. Out of respect to the **Saṅgha** Committee, he accepted the offer and had to move to **Jambudīpa**, one of the hostels newly built in particular for the highly educated monks who would participate in such a historic project. Indeed, he, as an editor, took an important part of the Sixth **Buddhist** Council, one of the biggest **Buddhist** synod in the world's history.*

Vai trò của Ngài ở trong Hội Nghị Phật Giáo lần thứ sáu.

Vào năm 1955, trong khi Ngài đã đang ở tại trung tâm thiền viện **Mahāsi**, Ngài đã được đề nghị một chức vị ở trong Ban Biên Tập của các văn bản kinh điển **Pāli** do bởi Ngài Thư Ký Ủy Ban Hành Pháp của Hội Nghị Phật Giáo lần thứ sáu của nước Miến Điện. Do từ sự kính trọng đến Ủy Ban Tăng Đoàn, Ngài đã chấp nhận sự đề nghị và đã phải chuyển đến **Jambudīpa**, một trong những ký túc xá mới được xây dựng đặc biệt để cho các vị tu sĩ có học thức cao, là những vị sẽ tham gia vào một dự án lịch sử như vậy. Đích thực là, một biên tập viên, Ngài đã nắm giữ lấy một chức vụ quan trọng của Hội Nghị Phật Giáo lần thứ sáu,

một trong những hội nghị tôn giáo lớn nhất ở trong lịch sử thế giới.

Six Years In Sri Lanka.

*In 1957 after the Sixth **Buddhist** Council, he went to Sri Lanka where he resided for six years at **Mahāvisuddhārāma** monastery, in the capital city of Colombo. While he was there, he studied the development of **Buddhism** an Indian History, and foreign languages such as English, Sanskrit, Singhalese and Hindi. In 1960, he sat for G.C.E. (A level) examination sponsored by London University and passed some subjects. He got through the remaining subjects when he was back to Myanmar. During his stay in Sri Lanka, he was offered a prestigious post as an **Abhidhamma** Lecturer by **Vijjodaya** State University of the Sri Lanka. Unfortunately, he health then was too poor to accept such a heavy job.*

Sáu năm ở tại Đảo Quốc Lanka.

Vào năm 1957 sau Hội Nghị Phật Giáo lần thứ sáu, Ngài đã đi đến Đảo Quốc Lanka nơi mà Ngài đã cư trú trong sáu năm ở tại tu viện **Mahāvisuddhārāma** ở trong đô thị Colombo. Trong khi Ngài đã ở nơi đó, Ngài đã nghiên cứu sự phát triển của Phật Giáo và lịch sử Ấn Độ, và các ngôn ngữ nước ngoài chẳng hạn như là Anh ngữ, tiếng Bắc Phạn, tiếng người Sinhala (*Tích Lan*), và tiếng Bắc Ấn Độ. Vào năm 1960, Ngài đã tham dự cuộc khảo thí Chứng Chỉ Giáo Dục Phổ Thông (*General Certificate of Education - GCE*) (cấp bậc A) do Đại Học Đường London đã tài trợ và đã trải qua một số các môn học. Ngài đã đạt được kết quả tốt đẹp các môn học còn lại khi Ngài đã trở về lại nước Miến Điện. Trong thời gian lưu trú ở tại Đảo Quốc Lanka của mình, Ngài đã được đề nghị một chức vị rất uy danh là một giảng viên **Vô Tỷ Pháp** do bởi Đại Học Đường Công Lập **Vijjodaya** của Đảo Quốc Lanka. Thật là không may, sức khỏe

của Ngài lúc bấy giờ đã quá yếu kém để chấp nhận một công việc nặng nhọc như thế.

Helping Venerable Mahāsi Sayadaw's Works.

*He came back to Myanmar in June 1963. Then again he was invited to edit general **Pāḷi** texts by the State **Buddha Sāsana** Association of Myanmar. He accepted it and had to take residence again at **Jambudīpa** Hostel. During that period the Most Venerable **Mahāsi** Sayadaw asked him to write a preface to his Burmese translation of “Great Commentary on the Path of Purification” (**Visuddhimagga Mahāṭṭkā Nissaya**), one of the most highly respected treatises impossible to translate without profound understanding of **Dhamma** from both scriptural and practical aspects. He carefully read the masterpiece of Venerable **Mahāsi** Sayadaw and wrote a wonderful preface up to forty pages, satisfying to Venerable **Mahāsi** Sayadaw.*

Trợ giúp những việc làm của Ngài Đại Trưởng Lão Mahāsi.

Ngài đã quay trở lại nước Miến Điện vào tháng Sáu năm 1963. Sau đó một lần nữa Ngài đã được chính thức mời để biên tập tổng quát các văn bản kinh điển **Pāḷi** do bởi Hiệp Hội Phật Giáo Chính Phủ Miến Điện. Ngài đã chấp nhận việc làm ấy và lại một lần nữa phải đến cư trú ở tại ký túc xá **Jambudīpa**. Trong khoảng thời gian ấy, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** đã yêu cầu Ngài để viết một lời mở đầu cho bản dịch thuật Miến Ngữ của Ngài là “Đại Chú Giải về Con Đường của Sự Thanh Tịnh,” một trong những bản luận văn hết sức cao quý, và thật bất khả thi để phiên dịch trừ phi sự hiểu biết sâu sắc về Giáo Pháp từ cả hai khía cạnh văn bản kinh điển (**Pháp Học**) và phân thực hành (**Pháp Hành**). Ngài đọc một cách cẩn trọng bản kiệt tác của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** và đã viết một lời mở đầu

tuyệt vời lên tới bốn mươi trang giấy, làm hài lòng đến Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi**.

*In 1966, he went back to his native town, Taung – dwin – gyi and carried out his **Sāsana** duties at his **Alma Mater**, Tawya Beikman monastery. In 1957, he brought his father to Yangon, the capital city of Myanmar at that time, and had him practice meditation under the guidance of Venerable **Mahāsi** Sayadaw at **Mahāsi** Meditation Center. While he was there taking care of his father's needs, the Most Venerable **Mahāsi** Sayadaw appointed him as one of the guiding teachers (**Nāyaka**) of **Mahāsi** Meditation Center. Thus, he became one of the earliest meditation masters of **Mahāsi** tradition. At the **Mahāsi** Meditation Center, he helped **Mahāsi** Sayadaw's **Sāsana** works in both scriptural and practical aspects. He was the one who had to take over **Mahāsi** Sayadaw's translation work of the Path of Purification book when **Mahāsi** Sayadaw has an eye treatment.*

Vào năm 1966, Ngài đã quay trở về thành phố quê hương của Ngài, Taung – dwin – gyi và đã hoàn thành những Giáo Hội Vụ của Ngài ở tại **Alma Mater**, tu viện Tawya Beikman. Vào năm 1967, Ngài đã đưa người Cha của mình đến Yangon, đô thị của nước Miến Điện vào thời điểm ấy, và đã để ông ta thực hành thiền định dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** ở tại Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**. Trong khi Ngài đang trông nom những nhu cầu của người cha mình, thì Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** đã bổ nhiệm Ngài là một trong những vị giáo thọ hướng dẫn (**Hướng Dẫn Viên**) của Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**. Như thế, Ngài đã trở thành một trong các vị thiền sư sớm nhất của truyền thống **Mahāsi**. Ở tại Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi**, Ngài đã trợ giúp những Giáo Hội Vụ của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** từ cả hai khía cạnh văn bản kinh điển

(*Pháp Học*) và phần thực hành (*Pháp Hành*). Ngài đã là vị phải tiếp quản công việc dịch thuật của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** về quyển kinh sách Thanh Tịnh Đạo khi Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** đã có một cuộc điều trị mắt.

Moreover, he was also one of those who had to write counter – articles in response to the article that criticized the method taught by Venerable **Mahāsi** Sayadaw. The criticism was written by a Sri Lankan monk in the World **Buddhism** Magazine published in Colombo, saying that the **Mahāsi** meditation technique was not in harmony with **Pāli** texts. These articles were compiled and made into a book entitled **Satipaṭṭhāna Vipassanā** Meditation.

Under the guidance of the most Venerable **Mahāsi** Sayadaw, he served as one of the guiding teachers for five years at **Mahāsi** Meditation Center in the capital city of Yangon and one and half year in **Ratanapone** Meditation Center, Mandalay, the second biggest city of Myanmar.

Hơn nữa, Ngài cũng là một trong những vị đã phải viết các bài báo phản bác để đáp lại bài báo mà đã chỉ trích phương pháp đã được chỉ dạy do bởi Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi**. Những lời chỉ trích đã được viết ra do bởi một vị tu sĩ Tích Lan ở trong tạp chí Phật Giáo Thế Giới đã được xuất bản ở Colombo, đã nói rằng kỹ thuật thiền định **Mahāsi** thì bất hòa hợp với các văn bản kinh điển **Pāli**. Những bài viết này đã được tuân thủ và đã đưa vào một quyển kinh sách có tựa đề là “**Niệm Xứ Minh Sát Tuệ Thiền Định.**”

Dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi**, Ngài đã phục vụ với tư cách là một giáo thọ hướng dẫn (**Hướng Dẫn Viên**) trong năm năm liền tại Trung Tâm Thiền Viện **Mahāsi** ở trong đô thị Yangon và một năm rưỡi ở tại Trung Tâm

Thiền Viện **Ratanapone**, thành phố Mandalay, là thành phố thứ hai thuộc loại lớn bậc nhất (sau Yangon) của nước Miến Điện,

Own Center and Unique Method.

*In 1977, he accepted Chanmyay Meditation Center that was newly established by his dedicated disciples. Since then, he has been carrying out the **Sāsana** duties at this center by giving **Dhamma** talks, conducting meditation retreats, writing **Dhamma** books, teaching meditation to both local and foreign meditators, and so on. Thus, under the name of this meditation center he has been known as Chanmyay Sayadaw. The way he teaches at his own center and other places is quite unique because he teaches yogis the practice of **Vipassanā** based on the development of loving kindness. Thanks to his method, the meditators under his guidance can practice in peace making progress relatively faster than many others.*

Trung Tâm của riêng mình và Phương Pháp độc đáo.

Vào năm 1977, Ngài đã tiếp nhận Trung Tâm Thiền Viện Chanmyay mà đã vừa mới được thành lập do bởi các môn đồ của Ngài đã hiến cúng. Kể từ đó, Ngài đã phải thực hiện những Giáo Hội Vụ ở tại trung tâm này bằng với việc ban bố những buổi Pháp đàm, hướng dẫn những khóa thiền định tĩnh tâm, viết những kinh sách Giáo Pháp, giảng dạy thiền định cho các thiền giả ở cả hai địa phương và ngoại quốc, v.v. Như thế, dưới danh xưng Trung Tâm Thiền Viện của mình, Ngài đã được biết đến là Ngài Đại Trưởng Lão Thiền Viện Chanmyay. Phương thức Ngài giảng dạy ở tại trung tâm của riêng mình và ở những nơi khác là hết sức độc đáo, bởi vì Ngài giảng dạy những hành giả thực hành về Minh Sát Tuệ đã dựa trên sự phát triển của tâm lòng từ ái. Nhờ vào phương pháp của mình, các thiền giả dưới sự hướng dẫn của Ngài có thể thực hành trong tiến trình đang

hình thành sự bình an một cách tương đối nhanh hơn nhiều với những người khác.

Talks on BBC.

*In 1978, 1979 and 1980, at the request of the Ministry of Religious Affair of Myanmar, he broadcast a series of **Dhamma** talks on BBC. The talks were widely distributed in the book form consisting of three topics entitled as follows:*

- 1. Attainment of Eternal Peace through Right Understanding.*
- 2. Realization, Elimination, Experiencing, Developing.*
- 3. How to live a Happy Life in accordance with the Teaching of the Buddha.*

Những buổi thuyết giảng ở trên đài BBC (British Broadcasting Corporation – Đoàn thể phát thanh Anh Quốc).

Vào năm 1978, 1979 và 1980, theo sự yêu cầu của Bộ Tôn Giáo Vụ ở nước Miến Điện, Ngài tham gia một loạt chương trình phát thanh về các Pháp đàm ở trên đài BBC. Các buổi Pháp đàm đã được phân phối một cách rộng rãi dưới hình thức sách vở bao gồm ba chủ đề nhan sách như sau:

1. Thông qua Hiểu Biết Chân Chính (*Chánh Kiến*) thành đạt Sự Bình An Vĩnh Cửu.
2. Sự chứng tri, sự trừ khử, sự trải nghiệm, sự phát triển.
3. Cách thức sống một Đời Sống Hạnh Phúc y theo huấn từ của Đức Phật.

A Historic Talk.

*He conducts retreats and gives **Dhamma** talks all year round both at home and abroad. A historic talk among his was given to the Kalay Christian Council that comprises seven Associations (Kalay is a Myanmar city close to the Indian*

border). Over 6,000 people, mostly Christians, attended to this congregation held in three consecutive days from May 3rd to May 5th in 1982. The title of this talk was “Peace and Happiness”. In appreciation of the talk, Mr. Man Kyint Htan, the president of the Christian Council, was ordained as a temporary monk and practiced *Vipassanā* meditation under the guidance of the Venerable Sayadaw.

On May 29th, after this historic talk, he set out his one – year **Dhamma** mission, travelling to many countries such as Austria, Germany, Netherlands, France, England, and the United States. He spent his three – month rain – retreat of that year in the USA and then continued his missionary tour to Hawaii and then many other countries including Japan, Korea, Hong Kong, Philippine, Malaysia, Singapore, Indonesia and lastly Thailand.

In 1983, when he came back from the worldwide missionary tour, the historic talk he had given to the Kalay Christian Council was transcribed from the tapes, made into a book and published up to the 7th edition, which ran into an amazing number of copies up to 54,000 so far.

Một buổi Pháp đàm lịch sử.

Ngài hướng dẫn các khóa tu tĩnh tâm và ban bố những Pháp đàm trong suốt trọn cả năm ở cả hai - trong nước và hải ngoại. Một buổi Pháp đàm lịch sử trong số Ngài đã ban bố tại Hội Đồng Kitô Giáo Kalay mà bao gồm bảy Hiệp Hội Kitô Giáo (Kalay là một thành phố Miến Điện gần biên giới Ấn Độ). Hơn 6,000 người, phần lớn là những giáo dân Kitô, đã tham dự ở trong hội chúng này được kéo dài trong ba ngày liên tiếp, từ ngày 3 tháng năm đến ngày 5 tháng năm năm 1982. Tựa đề của bài Pháp đàm này đã là “Sự Bình An và Niềm Hạnh Phúc”. Trong sự nhận thức sâu sắc về Pháp đàm, Ông Man Kyint Htan, Hội Trưởng Hội Đồng Kitô Giáo, đã xuất gia làm một tu sĩ tạm thời (*xuất gia*

gieo duyên) và đã thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại Trưởng Lão.

Vào ngày 29 tháng năm, sau buổi Pháp đàm lịch sử này, Ngài đã sắp bày một năm truyền bá Giáo Pháp, đã du hành đến rất nhiều quốc gia chẳng hạn như là Áo Quốc, Đức Quốc, Vương Quốc Hà Lan, Pháp Quốc, Anh Quốc, và Hiệp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Trong năm đó, Ngài đã trải qua khóa tu tĩnh tâm ba tháng mùa mưa của mình ở tại Hoa Kỳ, và sau đó đã tiếp tục chuyến diễn thuyết với sứ mệnh truyền giáo của mình đến Hawaii, và sau đó là rất nhiều quốc gia khác bao gồm Nhật Bản, Hàn Quốc, Hong Kong, Phi Luật Tân, Mã Lai Á, Tân Gia Ba, Indonesia, và cuối cùng là nước Thái Lan.

Vào năm 1983, khi Ngài đã quay trở về từ chuyến diễn thuyết với sứ mệnh truyền giáo trên toàn thế giới, buổi Pháp đàm lịch sử Ngài đã ban bố đến Hội Đồng Kitô Giáo Kalay mà đã được thu từ những băng ghi âm, đã được làm thành một quyển sách và đã xuất bản lên tới lần tái bản thứ bảy, cho đến nay thì đã đạt được một con số đáng kinh ngạc về các sao bản lên đến 54,000 bản.

His Talks at Prestigious Universities.

*In 1985, at the request of Yangon University, Myanmar, the Venerable Sayadaw taught **Vipassanā** meditation at the University **Dhamma** Hall for four consecutive Fridays. At the end of his talks he answered to more than 50 questions raised by students, teachers and others. All the talks along with questions and answers were made into a book, and 25,000 copies have been distributed so far. Sayadaw also gave **Dhamma** lectures at many other university all over Myanmar, including Hinthada University, Keng Tung University, Pago University and Myitkyinar University, and so on.*

He gave **Dhamma** Lectures at oversea Universities too, such as Oxford University U.K. in 1981 and 1982, Western Illinois University and Hawaii University USA in 1982, Vancouver University Canada in 1982. He also conducted one – day retreat at Oberlin University USA in 1982, and a three – day retreat at Cambridge University, England in 1998. One of his famous talks among others was the discourse “Parable of the log” (**Dhārukkhandh’opama Sutta**) given at London **Buddhist Vihāra**. This talks was first published in **Buddhist Forum**, from which the devotees copied and made it into a booklet and distributed initially in London, and later in Honolulu, Manila, Kuala Lumpur, Penang, Bangkok and Yangon.

Những buổi Pháp đàm tại các Đại Học Đường danh tiếng.

Vào năm 1985, thể theo sự yêu cầu của Đại Học Đường Yangon, nước Miến Điện, Ngài Đại Trưởng Lão đã giảng dạy thiền định **Minh Sát Tuệ** ở tại Đại sảnh Đường Giáo Pháp của Viện Đại Học trong bốn ngày Thứ Sáu liên tiếp nhau. Vào cuối những buổi Pháp đàm của mình, Ngài đã trả lời hơn 50 câu hỏi đã được nêu lên do bởi các sinh viên, các giáo viên và những người khác. Tất cả các buổi Pháp đàm cùng với các câu hỏi và các câu trả lời đã được làm thành một quyển sách, và cho đến nay đã phân phối được 25,000 sao bản. Ngài Đại Trưởng Lão cũng đã ban bố những bài Thuyết Pháp tại rất nhiều Đại Học Đường khác ở khắp cả nước Miến Điện, bao gồm cả Đại Học Đường Hinthada, Đại Học Đường Keng Tung, Đại Học Đường Pago và Đại Học Đường Myit kyinar, v.v.

Ngài cũng đã ban bố những bài Thuyết Pháp tại các Đại Học Đường ở nước ngoài, chẳng hạn như là Đại Học Đường Oxford tại Vương Quốc Anh vào năm 1981 và 1982, Đại Học Đường Western Illinois và Đại Học Đường Hawaii tại Hoa Kỳ

vào năm 1982, Đại Học Đường Vancouver tại Canada vào năm 1982. Ngài cũng đã hướng dẫn một ngày tu tĩnh tâm tại Đại Học Đường Oberlin Hoa Kỳ vào năm 1982, và một khóa tu tĩnh tâm ba ngày tại Đại Học Đường Cambridge, Anh Quốc vào năm 1998.

Một trong những bài Pháp đàm nổi tiếng trong số những bài khác đã là bài Pháp thoại “Thí dụ về khúc gỗ” (**Mộc Dụ Kinh**) đã được ban bố tại Luân Đôn Phật Giáo Tự (*thuộc Tích Lan*). Bài Pháp đàm này lần đầu tiên đã được xuất bản ở trong tạp chí Diễn Đàn Phật Giáo, từ đó những đệ tử tín thành đã sao chép lại và đã làm thành một quyển sách nhỏ và đã phân phối ban đầu ở tại London, và sau đó ở tại Honolulu, Manila, Kuala Lumpur, Penang (*một hòn đảo ở Đông Nam Châu Á, ngoài bờ tây bán đảo Mã Lai; thủ phủ là George Town*), Bangkok và Yangon.

Oversea Missionary Works.

*He took many oversea missionary tours to almost every part of the globe, 40 tours to 30 countries so far, in Asia, Africa, Europe, and United States. In 1995, he went to Kenya, South Africa and Botswana and taught meditation there to both black and white Africans. He took the second missionary tour to South Africa in 1997 during which he accepted a meditation center named **Dhammodaya Myanmar Vihāra** that was newly established with dedication to him by Myanmar devotees there. More importantly, he was able to consecrate the first **Sīmā** in Africa, a historic mission he successfully carried out for **Sāsanā**. [**Sīmā** is a kind monastic parliament, where **Buddhist** monks carry out official monastic affairs like ordination, **Sabbath** congregations, confession of serious offences, and so on. The consecration of **Sīmā** is the highly complicated task since it*

needs to meet a lot of requirements according to monastic rules.]

Những Phật sự với sứ mệnh truyền giáo ở nước ngoài.

Ngài đã thực hiện rất nhiều chuyến diễn thuyết với sứ mệnh truyền giáo đến hầu hết mọi nơi của quả địa cầu, cho đến nay là 40 chuyến diễn thuyết đến 30 quốc gia, ở tại Châu Á, Châu Phi, Châu Âu, và Hiệp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Vào năm 1995, Ngài đã đến Kenya (*nước Cộng Hòa ở Đông Châu Phi, thành viên của Khối Thịnh Vượng chung của Anh Quốc, thủ đô là Nairobi*), Nam Phi và Bostwana (*nước Cộng Hòa ở Nam Phi, thủ đô là Gaborone*) và đã giảng dạy thiền định ở tại đó cho cả hai sắc dân Châu Phi đen và trắng. Ngài đã thực hiện chuyến diễn thuyết với sứ mệnh truyền giáo lần thứ hai tới Nam Phi vào năm 1997, trong khoảng thời gian đó Ngài đã tiếp nhận một Trung Tâm Thiền Viện có tên gọi là Pháp Mãn Miến Điện Tự mà đã vừa mới được thành lập với sự hiến cúng đến Ngài do bởi các tín đồ Miến Điện ở tại đó. Quan trọng hơn, Ngài đã có khả năng để làm Lễ Xác Định Kiết Giới Thánh Địa **Sīmā** đầu tiên ở tại Châu Phi, một sứ mệnh lịch sử Ngài đã thực hiện một cách viên mãn cho Giáo Hội. [**Sīmā** là một thể loại nghị trường của tu viện, là nơi mà các tu sĩ Phật Giáo thực hiện các Tăng Sự thuộc lễ nghi trình trọng của tu viện như là lễ xuất gia, lễ hội hợp thọ Bát Quan Trai Giới cuối tuần, sự phát lộ (*xưng tội*) về các hành vi phạm giới luật nghiêm trọng, v.v. Sự Xác Định Kiết Giới về Thánh Địa **Sīmā** là công việc không đơn giản, hết sức gay go vì nó cần phải đáp ứng rất nhiều yêu cầu từng thuận theo các điều giới luật của tu viện.]

Moreover, he broadcast a Live Interview with a senior officer in the Radio 702, Johannesburg. He was also interviewed by some journalists from Star Newspaper and

Pretoria News. At the interview they asked questions about *Vipassanā* meditation and he gave comprehensive answers to their questions. The interview was published in their newspapers. Thus, he could make *Vipassanā* meditation widely known to people of South Africa. And there are also meditation centers abroad established under his guidance. They include **Dhammodaya** Chanmyay Center near Bangkok in Thailand, **Dhammodaya** Myanmar *Vihāra* near Durban, South Africa, and Chanmyay **Satipaṭṭhāna Vihāra** in Springfield, Illinois, USA. Most recently, in January 2009, Venerable Sayadaw inaugurated a new meditation center near Jakarta, Indonesia.

Hơn nữa, Ngài phát đi một cuộc phỏng vấn truyền trực tiếp với một viên chức cao cấp ở trong Đài Phát Thanh 702, Johannesburg (thành phố ở phía nam của tỉnh Transvaal, nằm về phía bắc Cộng Hòa Nam Phi). Ngài cũng đã được phỏng vấn do bởi một số nhà báo từ Tờ Báo Ngôi Sao và Tin Tức Pretoria (thủ đô hành chính của Nam Phi và thủ phủ của tỉnh Transvaal). Tại buổi phỏng vấn họ đã hỏi những câu hỏi về thiền định **Minh Sát Tuệ** và Ngài đã đưa ra những câu trả lời hàm súc cho các câu hỏi của họ. Cuộc phỏng vấn đã được công bố ở trong tờ báo của họ. Như thế, Ngài có thể làm cho thiền định **Minh Sát Tuệ** được nhiều người dân ở Nam Phi biết đến một cách rộng lớn.

Và cũng có những Trung Tâm Thiền Viện ở hải ngoại đã được thành lập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Chúng bao gồm Trung Tâm Thiền Viện Chanmyay Pháp Mẫn gần thủ đô Bangkok trong nước Thái Lan, Pháp Mẫn Miến Điện Tự gần Durban ở tại Nam Phi (một hải cảng ở miền Đông Nam của nước Cộng Hòa Nam Phi, ở Đông Natal trên Ấn Độ Dương), và Chanmyay Niệm Xứ Tự ở tại Springfield, tiểu bang Illinois, nước Hoa Kỳ. Gần đây nhất, vào tháng Giêng năm 2009, Ngài Đại Trưởng Lão đã làm lễ khánh thành một Trung Tâm Thiền

Viện mới ở gần Jakarta, nước Indonesia (*thủ đô và là thành phố lớn nhất của nước Indonesia*).

His Works at Home.

At home there are many meditation centers established under his guidance in many cities of Myanmar, such as Yangon, Hinthada, Hmawbi, Pyin Oo Lwin, Taunggyi, Leway and Tamu. Most of his centers are opened all year round, and thousands of yogis from all over Myanmar are practicing under his guidance.

*With the purpose of passing the priceless teachings of the **Buddha** down to the new generations, he has conducted since 1990 the **Buddhist** Cultural Training Courses for children from 10 to 18 years of age during their summer school holidays in March and April. The **Dhamma** classes are divided into sixteen levels and teach children fundamentals of **Buddha's** teachings such as qualities of Triple Gem, five, eight and nine precepts, and some famous sermons such as the First Sermon, Non – self sermon, Fire Sermon, Loving kindness Sermon, 38 Blessings Sermon, Dependent Origination, Four Foundations of Mindfulness, and so on. Children of higher levels are also taught the doctrines of different **Buddhist** schools such as **Mahāyāna**, Zen, and so on. Of course, they are also taught how to develop mindfulness and progressive **Vipassanā** insights through empirical practice.*

Những Phật Sự của Ngài ở trong nước.

Có rất nhiều Trung Tâm Thiền Viện đã được thành lập dưới sự hướng dẫn của Ngài trong rất nhiều thành phố của nước Miến Điện, chẳng hạn như là Yangon, Hinthada, Hmawbi, Pyin Oo Lwin, Taunggyi, Leway, và Tamu. Hầu hết các Trung Tâm của Ngài đã được mở cửa trong suốt trọn cả năm, và hàng ngàn hành giả từ khắp cả nước Miến Điện đã và đang thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài.

Với mục đích của việc truyền thụ những huấn từ vô giá của Đức Phật xuống đến các thế hệ mới, Ngài đã hướng dẫn kể từ năm 1990 các Khóa Tu Dưỡng Văn Hóa Phật Giáo cho những con trẻ từ 10 đến 18 tuổi thọ, trong các ngày lễ ở khóa học mùa hè của chúng vào tháng Ba và tháng Tư. Các lớp Phật Pháp đã được chia ra thành mười sáu trình độ và giảng dạy những con trẻ các nguyên tắc cơ bản về những huấn từ của Đức Phật, chẳng hạn như là những Ân Đức của Tam Bảo; năm, tám và chín điều học giới; và một số bài thuyết giảng nổi tiếng chẳng hạn như là Bài Thuyết Giảng Thứ Nhất (*Kinh Chuyển Pháp Luân*), Bài Thuyết Giảng Không Là Tự Ngã (*Kinh Vô Ngã Tướng*), Bài Thuyết Giảng Về Lửa (*Kinh Hỏa Thiêu Toàn Bộ*), Bài Thuyết Giảng Tám Lòng Lân Ái (*Kinh Từ Ái*), Bài Thuyết Giảng 38 Điều Ban Phước Lành (*Kinh 38 Điều Kiết Tường*), Bài Thuyết Giảng Tùy Thuộc Căn Nguyên (*Kinh Liên Quan Tương Sinh*), Bài Thuyết Giảng Bốn Nền Tảng Của Chánh Niệm (*Kinh Niệm Xứ*), v.v. Những con trẻ ở trình độ cao hơn thì cũng đã được giảng dạy các học thuyết về các trường phái Phật Giáo khác biệt chẳng hạn như là Đại Chúng Bộ, Thiền Đại (***Zen Buddhism: Phật Học Thiền Đại, từ ngữ xuất phát từ nơi Nhật ngữ, cũng như Ch'an [sự suy niệm] của Hoa ngữ, "Jhāna" của Pāli ngữ, và "Dhyāna" của Sanskrit ngữ***), v.v. Lễ tất nhiên, các con trẻ cũng đã được giảng dạy cách thức để phát triển chánh niệm và tiến hóa những **Minh Sát Trí** thông qua sự thực hành thực nghiệm.

In 2004, as an honorary professor of International Theravada Buddhist Missionary University established by the Myanmar Government, he gave lectures on Vipassanā meditation two days a week. In appreciation of his great contribution to that Missionary University and all the other Sāsana works, he has tirelessly done for more than half a century, the Myanmar Government conferred three prestigious

titles on him: *Mahā kammaṭṭhānācariya* in 1993, *Aggamahā kammaṭṭhānācariya* in 1995, and *Agga mahā saddhamma jotikadhaja* in 1999.

Actually, the Venerable Sayadaw has been working for the public welfare too by contributing to the construction of schools, roads and bridges, and renovation of the ruined, and so on. During the tragic of Nargis Cyclone in Myanmar, he was contributed about fifty thousand dollars to the victims.

Vào năm 2004, với tư cách là một Giáo Sư danh dự của Đại Học Đường Phật Giáo Nguyên Thủy Truyền Giáo Vụ Quốc Tế đã được thành lập do bởi Chính Phủ nước Miến Điện, Ngài đã ban bố những bài Thuyết Pháp về thiền định Minh Sát Tuệ hai ngày một tuần. Đánh giá cao về những đóng góp to lớn của Ngài cho Đại Học Đường Truyền Giáo Vụ và cho tất cả các Giáo Hội Vụ khác mà Ngài đã thực hiện một cách không mệt mỏi trong hơn nửa thế kỷ, Chính Phủ nước Miến Điện đã phong tặng cho Ngài ba danh hiệu hữu thỉnh vọng: **Đại Giáo Thọ Sư Nghiệp Xứ** vào năm 1993, **Đại Thượng Thủ Giáo Thọ Sư Nghiệp Xứ** vào năm 1995, và **Đại Thượng Thủ Chánh Pháp Quang Minh** vào năm 1999.

Hiện thực, Ngài Đại Trưởng Lão cũng đã và đang làm việc vì phúc lợi công cộng bằng với sự đóng góp vào việc kiến tạo các trường học, những đường xá và các cầu cống, và việc trùng tu các khu vực đã đổ nát, v.v. Trong thảm họa bi thảm của cơn bão lốc Nargis ở trong nước Miến Điện, Ngài đã đóng góp khoảng năm mươi ngàn Mỹ Kim cho các nạn nhân.

A Leading Authority of the Century.

Although Venerable Sayadaw is busy almost all the time carrying out *Sāsana* duties at home and abroad, he managed to find time to write as many as 33 books for people from all walks of life. Many of them have been translated into different

languages such as English, Korean, Japanese, Chinese, Indonesian, Sri Lankin, Thailand, Bulgarian and Spanish.

Now, he is almost ninety, but still making courageous and tireless effort to propagate the **Buddha's** teachings all over the world. Undeniably, the Venerable Sayadaw would rank as one of the leading authorities and teachers in the 20th and 21st centuries, indeed.

Một bậc Lãnh Đạo hàng đầu của thế kỷ.

Mặc dù Ngài Đại Trưởng Lão hầu như toàn bộ thời gian đã và đang luôn bận rộn thực hiện các Giáo Hội Vụ ở trong nước và hải ngoại, Ngài đã xoay xở để tìm kiếm thời gian để viết có tới 33 quyển kinh sách cho đến mọi tầng lớp hạng người ở trong xã hội. Rất nhiều trong số sách đó đã được phiên dịch sang các ngôn ngữ khác nhau, chẳng hạn như là Anh ngữ, Hàn ngữ, Nhật ngữ, Hoa ngữ, ngôn ngữ Indonesia, ngôn ngữ Tích Lan, Thái ngữ, ngôn ngữ Bulgary (*Bảo Gia Lợi*) và ngôn ngữ Tây Ban Nha.

Hiện nay, Ngài đã gần như chín mươi, nhưng vẫn nỗ lực can trường và không mệt mỏi để truyền bá những huấn từ của Đức Phật trên khắp cả thế giới. Không thể phủ nhận, Ngài Đại Trưởng Lão sẽ được xếp hạng là một trong các bậc lãnh đạo và các bậc Giáo Thọ Sư hàng đầu ở trong thế kỷ thứ 20 và 21, quả thực vậy.

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

Cung Kính Đức Thế Tôn - Ứng Cúng – Chánh Biến Tri

**I /. THE PROGRESS OF INSIGHT MEDITATION
QUÁ TRÌNH THIỀN TUỆ GIÁC**

What is Insight Meditation ?

If yogis (meditators) do not understanding the purpose of Vipassanā or insight meditation, they will not try wholeheartedly in their noting of mental and physical processes. As a result, they will not be able to discover the true nature of these phenomena to make progress in their practice. Therefore, yogis need to know correctly what Vipassanā is and how to practice it.

Thiền Tuệ Giác là chi ?

Nếu như các hành giả (các thiền giả) bất tuệ tri mục đích về thiền định **Minh Sát Tuệ** hoặc Thiền Tuệ Giác, thì họ sẽ không có nỗ lực một cách toàn tâm toàn ý vào trong việc chú niệm của họ đến các quá trình thuộc tinh thần và thể chất. Kết quả là, họ sẽ không có khả năng để khám phá ra chân thực tính của các hiện tượng này để tiến hóa trong việc thực hành của họ. Do đó, các hành giả cần phải hiểu biết một cách chính xác về Minh Sát Tuệ là chi và cách thức để thực hành nó.

Vipassanā is a Dhamma term which is a combination of two words “Vi” and “Passanā”. Here, Vi refers to the three characteristics of mentality (Nāma) and physicality (Rūpa), i.e. impermanence (Anicca), unsatisfactoriness of suffering (Dukkha), and no - soul or no - self or non ego (Anattā). Passanā means right understanding or realization through deep

concentration, or right understanding of these three characteristics of mentality and physicality.

Minh Sát Tuệ là một Pháp ngữ mà đó là một sự kết hợp của hai từ ngữ “**Vi**” và “**Passanā**”. Tại đây, **Vi** đề cập đến ba đặc tướng của năng lực tinh thần (**Danh**) và đặc tính thể chất (**Sắc**), tức là sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất duyệt ý của nỗi khổ đau (**Khổ Đau**), và không có linh hồn hoặc không có tự ngã hay là không có bản ngã (**Vô Ngã**). **Passanā** có nghĩa là sự hiểu biết chân chính (*Chánh Kiến*) hay là sự chứng tri thông qua sự định thức thâm niệm, hoặc sự hiểu biết chân chính (*Chánh Kiến*) về ba đặc tướng của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất.

*When we practice **Vipassanā** meditation or mindfulness meditation, the purpose is to realize the three characteristics of **Anicca, Dukkha** and **Anattā** of mental and physical phenomena. By fully realizing these three characteristics of mentality and physicality, we can exterminate every defilement such as lust, greed, desire, craving, hatred, ill - will, jealousy, conceit, sloth and torpor, sorrow and worry, restlessness and remorse. Defilements (**Kilesas**) are the cause of suffering. As long as we have any of these defilements, we are sure to experience many kinds of suffering (**Dukkha**). Having destroyed all these defilements, we then attain deliverance or the cessation of suffering.*

Khi chúng ta thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** hoặc thiền định Chánh Niệm, mục đích là để chứng tri ba đặc tướng **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã** của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Bằng với việc hoàn toàn chứng tri ba đặc tướng của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất này, thì chúng ta có thể diệt tuyệt mọi Pháp uế nhiễm chẳng hạn như là sự tham dục, lòng tham muốn, lòng dục vọng, ái dục, sự sân hận, sự cừu hận,

sự ganh tỵ (*tật đố*), sự kiêu mạn (*ngã mạn*), sự giải đãi và thùy miên (*hôn thùy*), nỗi buồn phiền và sự lo lắng, sự phóng dật và hối hận (*trạo hối*). Những Pháp ứế nhiễm (**những Pháp phiền não**) là nguyên nhân của sự khổ đau. Bao giờ mà chúng ta có bất luận một trong những Pháp ứế nhiễm này, thì chúng ta chắc chắn sẽ trải nghiệm rất nhiều thể loại của sự khổ đau. Tất cả những Pháp ứế nhiễm này mà đã được diệt trừ, thì bấy giờ chúng ta thành đạt được sự giải thoát hay là sự chấm dứt của nỗi khổ đau.

Benefits of Insight Meditation.

There are seven benefits of this mindfulness meditation or Vipassanā meditation as taught by the Buddha in the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, the discourse on the Four Foundations of Mindfulness. But before, I deal with them, I want to explain briefly the four aspects of Buddhism.

Những quả phúc lợi của Thiền Tuệ Giác.

Có bảy quả phúc lợi của thiền định Chánh Niệm hay là thiền định Minh Sát Tuệ mà đã được giảng dạy do bởi Đức Phật ở trong bài Kinh **Đại Niệm Xứ**, bài Pháp Thoại về bốn Nền Tảng của Chánh Niệm. Thế nhưng trước khi Sư đề cập đến chúng, Sư muốn giải thích một cách ngắn gọn bốn phương diện của Phật Giáo.

Four aspects of Buddhism.

They are as follows:

1. *Devotional aspect of Buddhism.*
2. *Ethical aspect of Buddhism.*
3. *Moral aspect of Buddhism.*
4. *Practical aspect of Buddhism (including the experiential aspect).*

Bốn Phương Diện của Phật Giáo.

Chúng có như sau:

1. Phương diện kính tín của Phật Giáo.
2. Phương diện luân lý của Phật Giáo.
3. Phương diện đạo đức của Phật Giáo.
4. Phương diện thực hành của Phật Giáo (bao gồm cả phương diện trải nghiệm).

1. Devotional Aspect.

The devotional aspect of **Buddhism** means “rites and rituals,” chanting of **Suttas** and **Parittas**, offering of flowers and incense as well as offering of food and robes. When we perform such good deeds, we do so with **Sraddha** (in **Sanskrit**) or **Saddha** (in **Pāli**).

The word **Saddha** is difficult to translate into English. There is no English equivalent for the **Pāli** word “**Saddha**”. If we translate **Saddha** as “faith” or “confidence,” they do not cover the real sense of “**Saddha**”. We cannot find a single word in English, which can give a complete meaning of **Saddha** to me. **Saddha** can be taken to mean “belief through right understanding of the **Dhamma**, the teachings of the **Buddha**.”

1. Phương Diện Kính Tín.

Phương diện kính tín của Phật Giáo có ý nghĩa là “các nghi lễ và những lễ tục,” tụng đọc những kệ kinh và các kinh an lành, cúng dường những bông hoa và hương liệu cũng như cúng dường thực phẩm và các y áo. Khi chúng ta thực hiện các thiện sự như thế, chúng ta đã làm như vậy với **Sraddha** (trong **Sanskrit**) hoặc **Saddha** (trong **Pāli**).

Từ ngữ **Saddha** thì khó để phiên dịch sang Anh ngữ. Không có Anh ngữ tương đương với **Pāli** ngữ “**Saddha**.” Nếu như chúng ta phiên dịch **Saddha** là “đức tin” hoặc “lòng tín thành,” chúng không bao hàm ý nghĩa thực sự của **Saddha**. Chúng ta không thể nào tìm thấy một từ ngữ duy nhất ở trong

Anh ngữ, mà có thể mang lại một ý nghĩa hoàn chỉnh của **Saddha** cho tôi. **Saddha** có thể được hiểu với ý nghĩa là “niềm tin thông qua sự hiểu biết chân chính (*chánh kiến*) về Giáo Pháp, những huấn từ của Đức Phật.”

*When we perform religious ceremonies, we do with a belief in the Triple Gem (**Ti - ratana**) including the **Buddha**, the **Dhamma** (his teachings), and the **Saṅgha** (the Order of **Buddhists** monks). For the **Buddha**, we hold the view that the **Buddha** has eradicated all defilements through his supreme enlightenment and, therefore, is worthy of respect (an **Arahant**). He was **Buddha** not because he learned the **Dhamma** from any teacher but he had strived and was enlightened by himself. In this way we believe in the **Buddha**.*

Khi chúng ta thực hiện các lễ nghi tôn giáo, chúng ta làm điều đó với niềm tin vào Tam Bảo, bao gồm Đức Phật, Giáo Pháp (những huấn từ của Ngài), và Tăng Đoàn (Giáo Hội của các tu sĩ Phật Giáo). Đối với Đức Phật, thì chúng ta giữ quan điểm rằng Đức Phật đã đoạn tận tất cả những Pháp uế nhiễm thông qua sự giác ngộ tối thượng của Ngài, thích đáng cho việc kính trọng (một bậc **Vô Sinh - Ứng Cúng**). Ngài đã là Phật không bởi do Ngài đã học hỏi Giáo Pháp từ bất luận một vị Giáo Thọ nào, mà trái lại chính Ngài đã tự cố gắng và đã giác ngộ do bởi chính mình. Trong phương thức này, chúng ta có niềm tin vào Đức Phật.

*The **Buddha** taught us the way leading to a happy and peaceful life and to the cessation of all kinds of sufferings. So for the **Dhamma**, we believe that if we follow his teaching or his way, we are sure to live happily and peacefully and to get rid of suffering. For this reason, we believe in the **Dhamma**. In the same way, we believe in the **Saṅgha**. When we say **Saṅgha**, it*

mainly means the **Ariya Saṅgha**, the Noble **Saṅgha** who have attained any one of the four stages of the Path (**Magga**). But in the general sense, it also refers to the **Sammuti Saṅgha** (those who are still striving to eradicate the defilements). Thus, we pay homage to the Triple Gem (**Ti – ratana**): the **Buddha**, **Dhamma** and **Saṅgha**.

Đức Phật đã giảng dạy chúng ta đạo lộ dắt dẫn tới một đời sống hạnh phúc và bình an và đưa đến sự chấm dứt tất cả mọi thể loại của các nỗi khổ đau. Thế đối với Giáo Pháp, thì chúng ta có niềm tin rằng nếu như chúng ta từng thuận theo huấn từ của Ngài hay là đạo lộ của Ngài, chúng ta chắc chắn là sống một cách hạnh phúc và một cách bình an, và để giải thoát khỏi sự khổ đau. Vì lý do này, chúng ta có niềm tin vào Giáo Pháp. Trong cùng phương thức, chúng ta có niềm tin vào Tăng Đoàn. Khi chúng ta nói đến Tăng Đoàn, nó chủ yếu có ý nghĩa là **Thánh Tăng Đoàn**, Tăng Đoàn Thánh Nhân là các bậc đã thành đạt được bất luận một trong bốn giai đoạn của Con Đường (**Đạo Lộ**). Nhưng theo ý nghĩa chung, nó cũng đề cập đến **Phàm Phu Tăng Đoàn** (là những bậc vẫn đang còn cố gắng để đoạn tận các Pháp uế nhiễm). Như thế, chúng ta bày tỏ lòng tôn kính đến Ba Bảo Vật (**Tam Bảo**): Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn.

*We also believe that by chanting **Suttas** and **Parittas** as taught by the **Buddha**, we perform meritorious deeds, which will be conducive to the cessation of suffering. Performing these meritorious deeds forms the devotional aspect of **Buddhism**. However, we should not be content with this devotional aspect if we want to enjoy the essence of **Buddhism** and be free from all kinds of suffering. Therefore, we must proceed to practicing the higher aspects.*

Chúng ta cũng có niềm tin rằng bằng với việc tụng đọc những **Kệ Kinh** và các **Kinh An Lành** mà đã được giảng dạy

do bởi Đức Phật, chúng ta thực hiện những thiện công đức, điều mà sẽ đưa đến việc chấm dứt của sự khổ đau. Việc thực hiện những thiện công đức này hình thành Phương Diện Kính Tín của Phật Giáo. Tuy nhiên, chúng ta không nên hài lòng với Phương Diện Kính Tín này nếu như chúng ta mong mỗi để thụ hưởng tinh hoa của Phật Giáo và để được thoát khỏi mọi thể loại của sự khổ đau. Vì vậy, chúng ta cần phải tiếp tục tiến hóa việc thực hành tới các Phương Diện cao hơn.

2. *Ethical Aspect.*

*The second aspect of **Buddhism** is the ethical aspect. This deals with discipline for our actions, speech and thoughts according to the **Buddha's** teachings.*

*There are many teachings concerned with this ethical aspect. By following these teachings, we can lead a happy life in this existence as well as in the existences to come. However, they alone cannot help us get rid of suffering totally. The ethical aspects of **Buddhism** are:*

- *Refraining from all kinds of evil deeds.*
- *Performing meritorious or good deeds.*

2. **Phương Diện Luân Lý.**

Phương Diện thứ hai của Phật Giáo là Phương Diện Luân Lý. Điều này đề cập đến quy luật đối với các hành động, các lời nói và những nghĩ suy của chúng ta từng thuận theo những huấn từ của Đức Phật.

Có rất nhiều huấn từ hữu quan đến Phương Diện Luân Lý này. Bằng với việc từng thuận theo những huấn từ này, chúng ta có thể sống một cuộc sống hạnh phúc chính ngay trong kiếp sống này cũng như trong những kiếp sống sắp tới. Tuy nhiên, chỉ một mình chúng thì không thể nào giúp chúng ta hoàn toàn giải thoát khỏi sự khổ đau được. Những Phương Diện Luân Lý của Phật Giáo là:

- Tự kiểm thúc mọi thể loại của những Ác Hạnh.
- Thực hiện những thiện công đức hoặc những Thiện Hạnh.

*These are the ethical aspects of what the Omniscient **Buddha** has taught us and they are the exhortations of all the **Buddhas**. If we follow these teachings, we can lead a happy and peaceful life because **Buddhism** is founded on the Law of Cause and Effect. If we refrain from all kinds of evil deeds, we will not suffer any bad results.*

*There is the **Maṅgala Sutta (Sutta Nipata, verses 258 – 269)** with 38 kinds of blessings. In the **Sutta**, there are many ethics which enable us to live happily and peacefully if we follow them. Some are as follows:*

- *Living in a suitable place, that is to say, where we can be prosperous in every aspect.*
- *Having done meritorious deeds in the past. (We should do meritorious deeds as much as possible at present, too.)*
- *Cultivating correct mindset by watching our deeds, speech and mind properly.*

That means, we should keep our deeds, speech, and thoughts free from defilements. In this way, we have many aspects of ethics to follow so that we can live happily and peacefully.

Những điều này là các Phương Diện Luân Lý của những gì mà Phật Toàn Giác đã có giảng dạy cho chúng ta và chúng là những lời khuyên nhủ của tất cả Chư Phật. Nếu như chúng ta tuân hành theo những huấn từ này, thì chúng ta có thể sống một cuộc sống hạnh phúc và bình an, bởi vì Phật Giáo đã được đặt nền móng ở trên Định Luật của Tác Nhân và Hệ Quả. Nếu như chúng ta tự kiểm thúc mọi thể loại của những Ác Hạnh thì chúng ta sẽ không thụ khổ bất luận những hệ quả bất thiện nào cả.

Có bài **Kinh Kiết Tường (Kinh Tập**, các câu kệ 258 – 269) với 38 thể loại của những điều ban phước lành. Trong **bài Kinh**, có rất nhiều nguyên tắc hành xử mà làm cho chúng ta có khả năng sống một cách hạnh phúc và một cách bình an nếu như chúng ta tuân hành theo chúng. Có một số điều như sau:

- Sống ở một nơi thích hợp, nghĩa là, chỗ nơi mà chúng ta có thể được thịnh vượng ở mọi phương diện.
- Đã có được thực hiện những thiện công đức ở trong quá khứ. (Chúng ta cũng nên làm những thiện công đức càng nhiều càng tốt ở hiện tại.)
- Tu dưỡng ý định đúng đắn (*tự lập trường chân chính*) bằng cách chú mục các hành động, các lời nói và tâm thức của chúng ta một cách chính đáng.

Điều ấy có ý nghĩa, chúng ta nên gìn giữ các hành động, các lời nói và những nghĩ suy của chúng ta thoát khỏi các Pháp uế nhiễm. Trong phương thức này, chúng ta có rất nhiều nguyên tắc hành xử để tuân theo để cho chúng ta có thể sống một cách hạnh phúc và một cách bình an.

*I want to remind you of the **Ambalatthika Rāhulovadasutta (Majjhima Nikāya, Sutta no. 61)** which may be familiar to you. In that **Sutta**, the **Buddha** encouraged his son, **Rāhula**, who was a seven year old novice (**Samanera**), to live properly, happily and peacefully. The **Buddha** taught **Rāhula** to stop and reflect whenever he intended to do something.*

*“**Rāhula**, you must be mindful of what you are going to do and consider whether this deed will be harmful to yourself or to others. By considering thus, if you find that this deed will be harmful to yourself or to others, you must not do it. But if this deed will not be harmful to yourself or to others, you may do it.”*

Sư muốn nhắc các bạn về bài “**Kinh Giáo Giới Rāhula ở rừng Ambalatthika**” (Trung Bộ Kinh, bài kinh # 61) mà có thể quen thuộc với các bạn. Trong bài **Kinh** ấy, Đức Phật đã khuyến khích người con trai của Ngài, **Rāhula**, vị mà đã là một Sa Di bảy tuổi (**Cần Sách Nam**), để sống một cách chính đáng, một cách hạnh phúc và một cách bình an.

“**Này Rāhula**, con cần phải có chánh niệm đến những gì mà con sẽ làm và hãy truy cứu liệu những hành động này sẽ làm tổn hại đến bản thân hay là đến những người khác hay không. Bằng với việc truy cứu như thế, nếu như con thấy rằng hành động này sẽ làm tổn hại đến bản thân hay là đến những người khác, thì con không được làm điều ấy. Mà trái lại, nếu như hành động này sẽ không làm tổn hại đến bản thân hay là đến những người khác, thì con có thể làm điều ấy.”

*In this way, the **Buddha** instructed **Rahula** to consider what is to be done, to be aware of what is being done, and to reflect on what has been done. So this ethic too is the best way for living happily and peacefully in our daily life. There are innumerable aspects of ethics conducive to a happy and peaceful life. If we try to understand these ethics and follow them, we are sure to live a happy and peaceful life although we cannot yet get rid of all our suffering.*

Trong phương thức này, Đức Phật đã huấn thị **Rāhula** để truy cứu về điều mà phải được thực hiện, để tỉnh giác về điều mà đang được thực hiện, và để phản tỉnh về điều mà đã được thực hiện. Vì vậy điều luân lý này cũng là phương thức tốt nhất để cho được sống một cách hạnh phúc và một cách bình an trong đời sống bình nhật của chúng ta. Có vô số lượng phương diện luân lý đưa đến một đời sống hạnh phúc và bình an. Nếu như chúng ta cố gắng để tuệ tri những nguyên tắc hành xử này và tuân hành theo chúng, thì chúng ta chắc chắn là sống một đời

sống hạnh phúc và bình an, mặc dù chúng ta vẫn chưa có thể giải thoát khỏi mọi sự khổ đau của chúng ta.

3. *Moral Aspect: Precepts.*

*Though these ethics are very conducive to a happy and peaceful life, we should not be contented merely with this aspect of **Buddhism**. We should proceed to the higher aspect of **Buddhism**, the moral aspect. In this third aspect, we must be observe precepts, five, eight, or ten ... The ten precepts are for novices (**Samaneras**) while the 227 rules are for monks (**Bhikkhus**). In daily life, we must observe at least the five precepts. If we can observe the five precepts perfectly, our morality is purified. When moral conduct is purified, we can practice meditation, either **Samatha** or **Vipassanā** meditation. Based on the purification of moral conduct, we can concentrate on the object of meditation and gain deep concentration, whereby the mind is clear, serene and happy.*

3. **Phương Diện Đạo Đức: Những Điều Học Giới.**

Mặc dù nguyên tắc hành xử này thì rất là hữu ích cho một đời sống hạnh phúc và bình an, chúng ta không nên chỉ là hài lòng với Phương Diện này của Phật Giáo. Chúng ta nên tiếp tục tiến hóa tới Phương Diện cao hơn của Phật Giáo, Phương Diện Đạo Đức. Trong Phương Diện thứ ba này, chúng ta cần phải thọ trì năm, tám, hoặc mười điều học giới. Mười điều học giới là để cho các Càn Sách Nam (**Chư Sa Di**) trong khi 227 điều giới luật là để cho các vị tu sĩ (**Chư Tỳ Khưu**). Trong đời sống bình nhật, chúng ta cần phải thọ trì ít nhất là năm điều học giới. Nếu như chúng ta có thể thọ trì năm điều học giới một cách hoàn hảo, thì đức hạnh của chúng ta đã trở nên tinh khiết. Khi giới đức đã trở nên tinh khiết, thì chúng ta có thể thực hành thiền định, hoặc thiền định **An Chỉ** hay là thiền định **Minh Sát Tuệ**. Dựa trên sự thanh tịnh của giới đức, chúng ta có thể định thức vào đối tượng

của thiền định và đạt được sự định thức thâm niệm, nhờ đó mà tâm thức được hiển minh, yên tĩnh và hạnh phúc.

4. Practical Aspect: Purification of Mind.

*Next, we have the fourth aspect, i.e. the practical aspect of **Buddhism**. We must practice meditation to purify our minds so that we can deliver ourselves from defilements and, as a result, attain the cessation of all kinds of suffering.*

*Here, we practice two kinds of meditation which make up the practical aspect of Buddhism. One is **Samatha** meditation that enables us to attain deep concentration and the other is **Vipassanā** meditation that enables us to attain the cessation of suffering through the realization of mentality and physicality in their true nature.*

4. Phương Diện Thực Hành: Sự Thanh Lọc Tâm Thức.

Tiếp theo, chúng ta có Phương Diện thứ tư, tức là Phương Diện Thực Hành của Phật Giáo. Chúng ta cần phải thực hành thiền định để thanh lọc tâm thức của chúng ta nhằm để cho chính chúng ta có thể tự giải thoát khỏi những Pháp uế nhiễm và, kết quả là, đạt được sự chấm dứt mọi thể loại của sự khổ đau.

Tại đây, chúng ta thực hành hai thể loại của thiền định mà đã hình thành Phương Diện Thực Hành của Phật Giáo. Một là thiền định **An Chỉ** mà có khả năng làm cho chúng ta đạt được sự định thức thâm niệm, và cái kia là thiền định **Minh Sát Tuệ** mà có khả năng làm cho chúng ta đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau thông qua việc chứng tri năng lực tinh thần và đặc tính thể chất vào chân thực tính của chúng.

*With **Samatha** meditation, our mind can only be purified while it is engaged in the meditative practice. When it is not, defilements will attack it again. With **Vipassanā**, we purify our*

mind through the realization of the mind – body processes in their true nature. This realization is known as insight meditation (*Vipassanā ñāṇa*) which helps reduce defilements such as greed, anger, delusion and so on. *Vipassanā* insight does not uproot mental defilements (*Kilesa*) once for all. However, no defilement can arise again from the physical or mental object that was noted by means of *Vipassanā*. For example, if we enjoy tasty food without mindfulness, we may get attached to its taste. Thus, the attachment to that very taste lies dormant in us (*Ārammaṇānusaya*). So the desire for that taste will come again when conditions are met. On the other hand, if we note that taste and know it as it is without identifying it as “mine” or “I”, we won’t get attached to that taste, then the desire for that taste will never come back in the future. In this sense, it is said that certain aspects of defilement, which have been destroyed by means of *Vipassanā*, will not be able to attack us again.

Với thiền định **An Chỉ**, tâm thức của chúng ta chỉ có thể đã trở nên tinh khiết khi mà nó đã chuyên tâm vào trong sự thực hành thiền định. Khi nó không là thế, thì những Pháp ứ nhiễm sẽ trở lại tấn công nó lần nữa. Với **Minh Sát Tuệ**, chúng ta thanh lọc tâm thức của mình thông qua việc chứng tri những quá trình Thân – Tâm vào chân thực tính của chúng. Sự chứng tri này thì được biết đến là Tri Thức Tuệ Giác (**Minh Sát Trí**) mà nó giúp giảm đáng những Pháp ứ nhiễm chẳng hạn như là lòng tham lam, sự sân hận, sự si mê, v.v. **Minh Sát Trí** thì không nhổ bật gốc rễ Pháp ứ nhiễm tinh thần (**Phiền Não**) chỉ một lần và mãi mãi. Tuy nhiên, không có Pháp ứ nhiễm nào có thể khởi sinh trở lại từ đối tượng thuộc thể chất hoặc tinh thần mà đã được chú niệm do nhờ vào **Minh Sát Tuệ**. Ví dụ, nếu như chúng ta thưởng thức món ăn ngon mà không có chánh niệm, chúng ta có thể đã dính mắc vào khẩu vị của nó. Như thế, sự dính mắc vào chính cái khẩu vị ấy nằm ngủ ngầm ở trong chúng ta (**Cảnh Tù**

Miên). Vì vậy, sự dục vọng vào cái khẩu vị ấy sẽ trở lại khi các điều kiện đã được hội tụ. Mặt khác, nếu như chúng ta chú niệm vào cái khẩu vị ấy và nhận thức được nó khi nó đang là mà không có đồng cảm nó là “của Tôi” hay là “Tôi” thì chúng ta sẽ không có dính mắc vào cái khẩu vị ấy, thế rồi sự dục vọng vào cái khẩu vị ấy sẽ không bao giờ quay trở lại ở trong vị lai. Trong ý nghĩa này, người ta nói rằng một vài khía cạnh của Pháp uế nhiễm, đã bị hủy diệt do nhờ vào **Minh Sát Tuệ**, sẽ không có khả năng để trở lại tấn công chúng ta lần nữa.

*We can exterminate all defilements if we have enough **Saddha** and put forth greater effort in our practice until we attain the Fourth Path, **Arahantship**. When the defilements have been totally destroyed and the mind is completely purified, there will not arise any **Dukkha** or suffering. Suffering ceases to exist.*

*The **Buddha** stressed the second type of meditation, **Vipassanā** meditation. If we apply mindfulness to all of our mind – body processes, we are sure to gain the following seven benefits and attain the cessation of suffering.*

Chúng ta có thể diệt tuyệt tất cả các Pháp uế nhiễm nếu như chúng ta có đủ **Đức Tin** và ra sức nỗ lực cùng cực trong việc thực hành của chúng ta cho đến khi chúng ta đạt được Đạo Lộ thứ tư, Quả vị **Vô Sinh**. Khi những Pháp uế nhiễm đã bị hủy diệt một cách toàn bộ và tâm thức một cách hoàn toàn đã trở nên tinh khiết, thì sẽ không có khởi sinh bất luận một sự **Khổ Đau** nào hoặc nỗi khổ đau nào cả. Sự khổ đau chấm dứt hiện hữu.

Đức Phật đã nhấn mạnh thể loại thiền định thứ hai, thiền định **Minh Sát Tuệ**. Nếu như chúng ta dốc tâm chánh niệm vào tất cả các quá trình Thân – Tâm của mình, thì chúng ta chắc chắn sẽ thấu đạt được bảy quả phúc lợi sau đây và thành đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau.

Seven Benefits of Mindfulness Meditation.

In the introductory passage of the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* given in **Kuru** province, the **Buddha** explained the seven benefits which yogis can gain through their own experience of **Dhamma**.

1. Purification of Beings.

The first benefit is purification of beings (**Sattana visuddhi**). When a person practices mindfulness meditation, he can purify himself from defilements.

If he is mindful of any mental or physical process and his concentration is good enough, at the moment of deep concentration on the mental or physical process, his mind is purified or free from all kinds of hindrances, all kinds of mental defilements (**Kilesa**). The **Pāḷi** word “**Kilesa**” may be familiar to yogis. It is translated as defilements by **Buddhist** scholars. **Kilesa** are of ten main kinds:

- **Lobha**: greed, desire, lust, craving, attachment and romantic love.
- **Dosa**: hatred, anger, ill – will or aversion.
- **Moha**: delusion or ignorance.
- **Diṭṭhi**: wrong view or false view.
- **Māna**: conceit.
- **Vicikiccha**: skeptical doubt.
- **Thīna – Middha**: sloth and torpor. Sleepiness is also included. Sloth and torpor are “old buddies” of yogis and those who listen to the **Dhamma**.

One time in an interview, all yogis reported the experience: “I am tired, I feel sleepy.” At the beginning of the practice, we have to struggle because we have not yet become accustomed to the task of mindfulness meditation. This is a

critical stage of meditation, but it will not last long. It may last for two or three days. After three days, yogis will be all right. They will not find it too difficult to overcome these “old buddies,” which are obstructing their progress in concentration as well as insight.

- **Uddhacca – Kukkucca:** restlessness and remorse.
- **Ahirika:** moral shamelessness. *It is the mental state that arises when one is not ashamed of evil deeds in speech, thought and action.*
- **Anottappa:** moral fearlessness. *It is the mental state that arises when one is not afraid of evil deeds in speech, thought and action.*

These are the ten kinds of defilements, which must be abandoned or removed from our minds by means of Vipassanā meditation. The Buddha said that if one practices mindfulness meditation, one can be purified from all defilements. That means he can attain Arahantship and is completely purified from all kinds of defilements.

This is the first benefit. So to purify one’s mind, one has to practice mindfulness or Vipassanā meditation.

Bảy Quả Phúc Lợi Của Thiền Định Chánh Niệm.

Trong đoạn văn giới thiệu về bài **Kinh Đại Niệm Xứ** đã được ban bố ở trong Xứ **Kuru**, Đức Phật đã giải thích bảy quả phúc lợi mà các hành giả có thể thân đạt được thông qua sự trải nghiệm của riêng họ về Giáo Pháp.

1. Sự Thanh Lọc Của Chúng Hữu Tình.

Quả phúc lợi thứ nhất là sự thanh lọc về chúng hữu tình (**Chúng hữu tình thanh tịnh**). Khi một người thực hành thiền định Chánh Niệm, thì ông ấy có thể tự thanh lọc bản thân khỏi những Pháp uế nhiễm.

Nếu như ông ấy có chánh niệm vào bất luận quá trình nào thuộc về tinh thần hoặc thể chất, và sự định thức của ông ấy vừa

đủ tốt, thì ngay tại khoảnh khắc của sự định thức vào quá trình thuộc tinh thần hoặc thể chất, tâm thức của ông ấy đã trở nên tinh khiết hoặc thoát khỏi mọi thể loại của các Pháp chương ngại (*Triền Cái*), mọi thể loại của các Pháp uế nhiễm tinh thần. Từ Pāli ngữ “**Phiền Nã**” có thể là quen thuộc với các hành giả. Nó đã được phiên dịch là “những Pháp uế nhiễm” do bởi các học giả Phật Giáo. Những **Pháp Phiền Nã** thì có mười thể loại chính yếu:

- **Tham:** lòng tham muốn, lòng dục vọng, tham dục, ái dục, sự dính mắc và luyến ái lãng mạn.
- **Sân:** lòng thù hận, sự sân hận, sự cừu hận hoặc ác cảm.
- **Si:** sự si mê hoặc sự thiếu hiểu biết (*bất tri*).
- **Kiến:** kiến chấp sai lầm hoặc kiến chấp sai trật.
- **Ngã Mạn:** sự kiêu mạn.
- **Hoài Nghi:** sự nghi ngờ thắc mắc.
- **Hôn – Thụy:** sự giải đãi và thụy miên. Buồn ngủ cũng được kể vào. Sự giải đãi và thụy miên là “những lão bằng hữu” của các hành giả và của những ai lắng nghe Giáo Pháp.

Có một đạo trong một cuộc phỏng vấn, tất cả các hành giả đã báo cáo kinh nghiệm rằng “Con thì mệt mỏi, con cảm thấy buồn ngủ.” Ở vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, chúng ta phải đấu tranh bởi vì chúng ta vẫn chưa có trở nên được tập dī vi thường với phạm sự của thiền định Chánh Niệm. Đây là một giai đoạn nguy kịch của thiền định, thế nhưng nó sẽ không có kéo dài lâu. Nó có thể kéo dài trong hai hoặc ba ngày. Sau ba ngày, các hành giả sẽ được ổn hết cả. Họ sẽ không tìm thấy điều ấy là quá khó khăn để vượt qua những “lão bằng hữu” này, mà đang cản trở sự tiến bộ của họ trong sự định thức cũng như tuệ giác.

- **Trạo - Hối:** phóng dật và hối hận.

- **Vô Tàm:** không biết hổ thẹn về đạo đức. Đó là trạng thái tinh thần mà khởi sinh khi một người đã không có hổ thẹn về các ác hạnh ở trong lời nói, nghĩ suy và hành động.
- **Vô Quý:** không biết sợ hãi về đạo đức. Đó là trạng thái tinh thần mà khởi sinh khi một người đã không có sợ hãi về các ác hạnh ở trong lời nói, nghĩ suy và hành động.

Đây là mười thể loại của những Pháp uế nhiễm mà cần phải được xả ly hoặc được loại trừ khỏi tâm thức của chúng ta do nhờ vào thiền định **Minh Sát Tuệ**. Đức Phật đã nói rằng nếu như một người thực hành thiền định Chánh Niệm, thì người ấy có thể đã trở nên tinh khiết khỏi mọi các Pháp uế nhiễm. Điều đó có nghĩa là ông ấy có thể thành đạt được Quả vị **Vô Sinh** và đã trở nên tinh khiết một cách hoàn toàn khỏi mọi các Pháp uế nhiễm.

Đây là quả phúc lợi đầu tiên. Vì vậy, để thanh lọc tâm thức của một người, thì người ấy phải thực hành thiền định Chánh Niệm hoặc **Minh Sát Tuệ**.

2. Overcoming Sorrow.

The second benefit is to overcome sorrow and worry. If yogis note their worry carefully, it would come under control even if it does not disappear right away. Yogis will be totally free from worry and sorrow when they attains the 3rd stage of enlightenment by developing continuous mindfulness. This is how mindfulness helps one to totally overcome sorrow and worry.

2. Việc Vượt Qua Nỗi Buồn Phiền.

Quả phúc lợi thứ hai là để vượt qua nỗi buồn phiền và sự lo lắng. Nếu như các hành giả chú niệm sự lo lắng của họ một cách cẩn trọng, nó sẽ đạt đến sự kiểm soát mặc dù nó đã chưa được biến mất liền tức thì. Các hành giả sẽ hoàn toàn thoát khỏi nỗi buồn phiền và sự lo lắng khi họ thành đạt giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ bằng với việc không ngừng phát triển Chánh

Niệm. Đây là cách thức Chánh Niệm giúp người ta hoàn toàn vượt qua nỗi buồn phiền và sự lo lắng.

3. *Overcoming Lamentation.*

Regarding this benefit, the commentary on the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* mentions a story as proof that one can overcome sorrow, worry and lamentation by means of mindfulness meditation. *Paṭācārā*, a woman whose husband, two sons, parents and brothers has died within a day or two, went mad due to sorrow, worry and lamentation. She was overwhelmed by sorrow over the death of the people she loved.

3. Việc Vượt Qua Sự Than Khóc.

Liên quan đến quả phúc lợi này, bộ chú giải về bài **Kinh Đại Niệm Xứ** đề cập đến một tích truyện là bằng chứng để mà người ta có thể vượt qua nỗi buồn phiền, sự lo lắng và sự than khóc do nhờ vào thiền định Chánh Niệm. **Paṭācārā**, một phụ nữ mà người chồng, hai người con trai, Mẹ Cha và các người anh đã tử vong trong vòng một hoặc hai ngày, đã bị điên cuồng vì nỗi buồn phiền, sự lo lắng và sự than khóc. Bà đã bị khống chế do bởi nỗi buồn phiền về cái chết của những người mà bà đã thương yêu.

One day, the **Buddha** was giving a discourse to an audience at **Jetavana** monastery near **Sāvatthi**. Then this mad woman, who was going for a stroll, went into the monastery naked and saw the audience listening to the discourse. She approached the audience. An old man, who was very kind to the poor woman, took off his upper robe then threw it to her and said “Dear daughter, please use my robe to cover your body.” At the same time the **Buddha** said to her “Dear sister, be mindful.” Because of the soothing voice of the **Buddha**, the mad woman came to her senses. She then sat at the edge of the

audience and listened to the discourse. The **Buddha**, knowing that she had come to her senses, aimed his discourse at her. Listening to the discourse given by the **Buddha**, the woman's mind gradually absorbed the essence of the teachings. When her mind was well prepared to realize the **Dhamma**, the **Buddha** expounded the Four Noble Truths:

1. **Dukkha sacca**: the truth of suffering.
2. **Samudaya sacca**: the truth of the cause of suffering.
3. **Nirodha sacca**: the truth of the cessation of suffering.
4. **Magga sacca**: the truth of the way leading to the cessation of suffering.

The Fourth Noble Truth includes advice on how to be mindful of whatever arises in our mind and body as it really is.

Một ngày, Đức Phật đã đang ban bố một bài Pháp Thoại đến một hội thính chúng tại tu viện **Kỳ Viên** gần thành **Xá Vệ**. Thế rồi người phụ nữ điên cuồng này, là người đã đang đi thờ thần, đã đi vào trong tu viện với trạng thái bị lừa lờ và đã trông thấy hội thính chúng đang lắng nghe bài Pháp Thoại. Cô ấy đã đến gần hội thính chúng. Một lão nam nhân, là người đã hết sức lân ái đến người phụ nữ tội nghiệp, đã cởi áo choàng của mình ra, bấy giờ đã khoác nó lên cô ấy và đã nói “Này con gái yêu mến, xin hãy dùng cái áo của Ta để che đậy thân thể của con đi.” Cùng lúc ấy, Đức Phật đã nói với cô ấy “Này chị thân, hãy có chánh niệm.” Bởi do thính âm xoa dịu của Đức Phật, người phụ nữ điên cuồng đã trở lại tình trạng bình thường của mình. Cô ấy bấy giờ đã ngồi ở bên cạnh hội thính chúng và đã lắng nghe bài Pháp Thoại. Đức Phật, khi biết được rằng cô ấy đã trở lại tình trạng bình thường, đã hướng bài Pháp Thoại của Ngài vào cô ấy. Đang khi lắng nghe bài Pháp Thoại đã được khái thuyết do bởi Đức Phật, tâm thức của người phụ nữ đã dần dần an chỉ tinh hoa của những huấn từ. Khi tâm thức của cô ấy đã hoàn toàn sẵn

sàng để chứng tri Giáo Pháp, Đức Phật đã trình bày chi tiết Tứ Thánh Đế:

1. **Khổ Đế:** chân lý của sự khổ đau.
2. **Tập Đế:** chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau.
3. **Diệt Đế:** chân lý về việc chấm dứt của sự khổ đau.
4. **Đạo Đế:** chân lý về đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

Thánh Đế thứ tư bao gồm lời khuyên bảo về cách thức để có được chánh niệm đến bất luận điều chi mà khởi sinh ở trong tâm thức và thể chất của chúng ta khi nó đang là hiện tại.

*Paṭācārā, having come to her senses, rightly understood the technique of mindfulness, applied it to whatever arose in the mind – body processes and to whatever she heard. As her mindfulness gained momentum, her concentration became deeper and stronger. Because her concentration became deep, her insight and penetrating knowledge of the mind – body processes became powerful, and she gradually realized both the specific characteristics and common characteristics of mental and physical phenomena. Thus she progressively experienced all the stages of insight knowledge while listening to the discourse and attained the First Path, **Sotāpatti Magga**.*

Paṭācārā, đã được trở lại tình trạng bình thường của mình, đã tuệ tri một cách chân chính kỹ thuật của Chánh Niệm, đã áp dụng nó vào bất luận điều chi mà đã khởi sinh ở trong các quá trình Thân – Tâm và bất luận điều chi mà cô nghe thấy. Khi Chánh Niệm của cô ấy đã đạt được động lực, thì sự định thức của cô ấy đã trở nên thâm niệm hơn và mạnh mẽ hơn. Bởi do sự định thức của cô ấy đã trở nên thâm niệm, tuệ giác và tri thức đang thâm thấu các quá trình Thân – Tâm đã trở nên vững chắc, và cô ấy đã dần dần chứng tri được cả hai – những Đặc Biệt Tướng và Phổ Thông Tướng của các hiện tượng thuộc tinh thần

và thể chất. Như thế, cô ấy đã tiến dần từng bước được trải nghiệm tất cả các giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác trong khi đang lắng nghe bài Pháp Thoại, và thành đạt được Sơ Đạo, **Thất Lai Đạo**.

*Through her own personal experience of the **Dhamma** by means of mindfulness meditation, the sorrow, worry and lamentation she had totally disappeared from her mind, and she became a “new woman,” Thus, she overcame her worry, sorrow and lamentation through the **Magga** enlightenment, gained by means of mindfulness meditation.*

*The lesson mentioned by the commentary on the **Mahāsatipaṭṭhāna Sutta** is not only for the people during the time of the **Buddha**, but also for people today. We can overcome sorrow and worry if we practice mindfulness meditation to attain some high stages of insight. **Yogis** are also included in those people who can overcome sorrow and worry by means of mindfulness meditation.*

Thông qua sự trải nghiệm cá nhân của riêng mình về Giáo Pháp do nhờ vào thiền định Chánh Niệm; nỗi buồn phiền, sự lo lắng và sự than khóc cô ấy đã làm cho biến mất khỏi tâm thức của mình, và cô ấy đã trở thành một “người phụ nữ mới.” Như thế, cô ấy đã vượt qua sự lo lắng, nỗi buồn phiền và sự than khóc của mình thông qua sự giác ngộ **Đạo Lộ**, đã thâm đạt được do nhờ vào thiền định Chánh Niệm.

Bài học đã được đề cập đến do bởi bộ chú giải về bài **Kinh Đại Niệm Xứ** là chẳng những chỉ đề đối với những người đang trong thời kỳ của Đức Phật, mà cũng còn cho với những người ngày hôm nay. Chúng ta có thể vượt qua nỗi buồn phiền và sự lo lắng nếu như chúng ta thực hành thiền định Chánh Niệm để thành đạt được một vài giai đoạn cao quý của tuệ giác. Các hành giả thì cũng được kể vào ở trong những người mà có thể vượt

qua nỗi buồn phiền và sự lo lắng do nhờ vào thiền định Chánh Niệm.

4. Overcoming Physical Suffering.

*The fourth benefit is overcoming physical suffering. Physical suffering is known as **Dukkha** in this particular case.*

*Physical suffering such as pain, stiffness, itchiness, numbness and so on can be overcome by mindfulness during meditation retreats as well as in daily life. During meditation, **yogis** can overcome pain, stiffness, numbness, itchiness and all kinds unpleasant physical sensations by observing them very attentively and closely. Therefore, **yogis** need not be afraid of pain, stiffness or numbness because these are “good friends” who can help **yogis** to attain the ultimate cessation of suffering. If **yogis** observe the pain energetically, precisely and closely, it may seem more severe because they know it more and more clearly. When **yogis** have comprehended the unpleasantness of this painful sensation, they will not identify it with themselves because the sensation is perceived as just a natural process of mental phenomena. **Yogis** are not attached to the painful sensation as “I” or “mine” or a “person” or a “being.” In this way, they can eradicate the wrong view of a soul, a self, a person, a being, an “I” or a “You” (**Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi**).*

4. Việc Vượt Qua Nỗi Khổ Đau Thể Chất.

Quả phúc lợi thứ tư là việc vượt qua sự khổ đau về thể chất. Sự khổ đau về thể chất thì được biết đến là **Khổ Đau** ở trong trường hợp đặc biệt này.

Sự khổ đau về thể chất chẳng hạn như là sự đau đớn, sự cứng đờ, sự ngứa ngáy, sự tê cứng và v.v. có thể được vượt qua bằng với việc Chánh Niệm trong thời gian những khóa tu tĩnh tâm thiền định cũng như trong đời sống bình nhật. Trong thời

gian thiền định, các hành giả có thể vượt qua sự đau đớn, sự cứng đờ, sự tê cứng, sự ngứa ngáy và tất cả các thể loại cảm giác bất duyệt ý thuộc về thể chất bằng với việc quan sát chúng một cách chuyên tâm và một cách chặt chẽ. Do đó, các hành giả không nhất thiết phải sợ hãi về sự đau đớn, sự cứng đờ hoặc sự tê cứng, bởi vì đây là “những hảo bằng hữu,” là những người mà có thể giúp các hành giả thành đạt được việc chấm dứt cùng tột của sự khổ đau. Nếu như các hành giả quan sát sự đau đớn một cách đầy nghị lực, một cách chuẩn xác, và một cách chặt chẽ, thì nó có vẻ như càng khốc liệt hơn bởi vì họ càng lúc càng biết về nó càng rõ ràng hơn. Khi các hành giả đã liễu tri được sự bất duyệt ý của cái cảm giác đau đớn này, thì họ sẽ không tự đồng cảm với nó bởi vì cái cảm thọ đã được cảm nhận chỉ là một quá trình cố nhiên của các hiện tượng về tinh thần. Các hành giả đã không dính mắc vào cái cảm thọ đau đớn như là “Tôi” hoặc “của Tôi” hoặc “một người” hoặc một “hữu tình.” Trong phương thức này, họ có thể đoạn tận kiên giải sai lầm (*tà kiến*) về một linh hồn, một tự ngã, một con người, một hữu tình, một “Tôi” hoặc một “Anh” (**Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến**).

*When the root of all kinds of defilements, i.e. **Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi**, has been destroyed, yogis are sure to attain the First Path or first stage of enlightenment, **Sotāpatti Magga**. Then they can proceed with their practice to attain the three higher stages of the Path and Fruition. That is why I say that unpleasant physical sensations such as pain, stiffness and numbness are yogis’ “good friends” who can help them to attain the cessation of suffering. In other words, this numbness or any painful sensation is a good condition leading to the door of **Nibbāna**.*

*When **yogis** feel pain, they should feel lucky. Pain is the most valuable object of meditation because it attracts the*

“noting mind” can concentrate on it deeply and be absorbed in it. When the mind is completely absorbed in the painful sensation, **yogis** will no longer be aware of their bodily form or themselves. It means they are realizing the **Sabhāva lakkhaṇa** or the individual characteristic of the painful sensation (**Dukkha vedana**). Proceeding with the practice, **yogis** will be able to realize the common characteristics of mental and physical phenomena, that is to say, the nature of impermanence, suffering, and no soul or no self. Then that will lead them to the progressive **Vipassanā** insight until the cessation of all kinds of sufferings. So **yogis** should feel lucky if they have pain.

In Burma, some **yogis**, having no more pain at the third stage of insight, were not satisfied with their practice because they missed the pain that helped improve their concentration. So, they even purposely created pain by folding their legs under themselves and pressing them hard. They were looking for their “good friend” who could lead them to the cessation of suffering.

Khi gốc rễ của tất cả các thể loại của những Pháp uế nhiễm, tức là **Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến**, đã bị hủy diệt, thì các hành giả chắc chắn sẽ thành đạt được Sơ Đạo hoặc giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, **Thất Lai Đạo**. Sau đó họ có thể tiếp tục tiến hóa với việc thực hành của mình để thành đạt ba giai đoạn cao hơn của Đạo Lộ và Quả Vị. Đó là lý do tại sao Sư nói rằng các cảm giác bất duyệt ý thuộc thể chất chẳng hạn như là sự đau đớn, sự cứng đờ và sự tê cứng là “những hảo bằng hữu” của các hành giả, là những người mà có thể giúp cho họ thành đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau. Nói cách khác, sự tê cứng hoặc bất luận cảm thọ đau đớn nào là một điều kiện tốt đang dắt dẫn đến ngưỡng cửa của **Níp Bàn**.

Khi các hành giả cảm thọ đau đớn, họ sẽ cảm thấy may mắn. Sự đau đớn là một đối tượng hết sức có giá trị của thiền định bởi vì nó thu hút “tâm thức đang chú niệm” để lưu lại với

nó trong một thời gian hết sức lâu dài. Tâm thức đang chú niệm có thể định thức vào nó một cách thâm niệm và đã được an chỉ ở trong nó. Khi tâm thức đã hoàn toàn an chỉ vào trong cái cảm giác đau đớn, các hành giả sẽ không còn tỉnh giác vào cái hình thể của bản thân hay là chính họ. Nó có ý nghĩa là họ đang chứng tri **Thực Tính Đặc Tướng** hoặc Cá Biệt Tướng của cái cảm thọ đau đớn (**Khổ Thọ**). Trình tự với việc thực hành, các hành giả sẽ có khả năng để chứng tri những Phổ Thông Tướng của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, có nghĩa là, thực tính của sự không thường tồn (*vô thường*), sự khổ đau (*khổ đau*), và không có linh hồn hoặc không có tự ngã (*vô ngã*). Thế rồi điều ấy sẽ dắt dẫn họ đi đến việc tiến hóa **Minh Sát Trí** cho đến khi việc chấm dứt mọi thể loại của những nỗi khổ đau. Vì vậy, các hành giả nên cảm thấy may mắn nếu như họ có sự đau đớn.

Trong nước Miến Điện, một vài hành giả, đã không còn có đau đớn ở giai đoạn thứ ba của tuệ giác, thì đã không có hài lòng với việc thực hành của mình bởi vì họ đã mất đi nỗi đau đớn mà đã giúp cải thiện sự định thức của họ. Vì thế, họ thậm chí đã chủ tâm tạo ra sự đau đớn bằng cách gập đôi chân ở dưới bản thân của mình và ép cứng chúng lại. Họ đang tìm kiếm “hào bằng hữu” là người mà có thể dắt dẫn họ đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

5. Overcoming Grief.

*The fifth benefit is overcoming of grief. Here, grief means mental suffering. Mental suffering is known as **Domanassa** in **Pāli**. When **yogis** feel unhappy, they should observe that unhappiness insistently, attentively and very closely as “unhappy, unhappy.” If they feel depressed, that depression must be observed very attentively and perseveringly. When mindfulness becomes powerful, the unhappiness and depression will cease to exist.*

*In a full retreat, **yogis** can do away with grief when mindfulness is developed effectively. Mental suffering is exterminated, done away with, by mindfulness. So the overcoming of mental suffering is the fifth benefit of mindfulness meditation.*

5. Việc Vượt Qua Nỗi Sầu Ưu Não.

Quả phúc lợi thứ năm là việc vượt qua nỗi sầu ưu não. Tại đây, nỗi sầu ưu não có nghĩa là sự khổ đau về tinh thần. Sự khổ đau về tinh thần thì đã được biết là **Ưu Thọ** ở trong **Pāli** ngữ. Khi các hành giả cảm thấy không vui, họ nên quan sát điều bất hạnh ấy một cách kiên quyết, chuyên tâm và hết sức chặt chẽ như vậy “bất hạnh à, bất hạnh à.” Nếu như họ cảm thấy bị trầm uất, thì sự trầm cảm ấy cần phải được quan sát một cách hết sức chuyên tâm và một cách kiên trì. Khi Chánh Niệm trở nên vững mạnh, thì sự bất hạnh và sự trầm cảm sẽ chấm dứt hiện hữu.

Trong một trọn khóa tu tĩnh tâm, các hành giả có thể loại trừ nỗi sầu ưu não khi Chánh Niệm đã phát triển một cách có hiệu quả. Sự khổ đau về tinh thần đã được diệt tuyệt, đã được loại trừ, bằng với Chánh Niệm. Vì vậy, việc vượt qua sự khổ đau về tinh thần là quả phúc lợi thứ năm của thiền định Chánh Niệm.

*So **Dukkha** is physical suffering and **Domanassa** is mental suffering. When **yogis** have some experience in the meditation practice, they can overcome their mental and physical suffering to a large extent. Actually, even the **Buddha** and **Arahants** cannot overcome physical suffering permanently before **Parinibbāna**. However, their minds are by no means afflicted with any kind of suffering. This is why they are said to be free from mental and physical sufferings even before **Parinibbāna**. As for **yogis**, they can overcome or reduce mental suffering to some extent by noting it carefully. Their minds also won't be*

*afflicted with physical pain at the moment when they aware of pain as pain without identifying it as “I” or “mine”. In this sense, **yogis** are also considered to be free from mental and physical sufferings. Moreover, there is evidence that some yogis were totally cured of some chronic diseases during their intensive practice. For sure, **yogis** will no longer be afflicted with any kind of suffering when they can develop mindfulness and reach the 3rd stage of enlightenment.*

Vì vậy, **khổ đau** là sự khổ đau về thể chất và **ưu thọ** là sự khổ đau về tinh thần. Khi các hành giả đã có một vài trải nghiệm trong việc thực hành thiền định, thì họ có thể vượt qua sự khổ đau về tinh thần và thể chất đến một mức độ rộng lớn. Thực tế là, chỉ đến Đức Phật và các bậc Vô Sinh không thể nào vượt qua sự khổ đau về thể chất một cách thường luôn trước khi **Viên Tịch Níp Bàn**. Tuy nhiên, những tâm thức của các Ngài thì tuyệt nhiên không bị phiền nhiễu với bất luận thể loại nào của sự khổ đau. Đây là lý do tại sao các Ngài đã nói rằng đã được giải thoát khỏi những nỗi khổ đau về tinh thần và thể chất ngay cả trước khi **Viên Tịch Níp Bàn**. Về các hành giả, thì họ có thể vượt qua hoặc làm giảm bớt sự khổ đau về tinh thần đến một vài mức độ bằng với việc chú niệm một cách cẩn trọng. Những tâm thức của họ cũng sẽ không có bị phiền nhiễu với nỗi đau đớn về thể xác ngay tại khoảnh khắc khi họ đã tỉnh giác vào nỗi đau đớn là nỗi đau đớn mà không có sự đồng cảm nó là “Tôi” hoặc “của Tôi.” Trong ý nghĩa này, các hành giả cũng đã được coi như là đã được giải thoát khỏi những nỗi khổ đau về tinh thần và thể chất. Hơn nữa, có sự minh chứng rằng một vài hành giả đã hoàn toàn được chữa khỏi một số bệnh tật kinh niên trong khoảng thời gian thực hành chuyên sâu của họ. Chắc chắn, các hành giả sẽ không còn bị phiền nhiễu với bất luận thể loại nào của sự khổ đau khi họ có thể phát triển Chánh Niệm và đạt đến giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ.

6. Enlightenment.

The sixth benefit is the attainment of enlightenment, the Path and Fruition (**Magga and Phala**). In **Buddhism**, there are four stages of enlightenment which a **yogi** can attain through his mindfulness meditation after he has completed all the thirteen **Vipassanā** insights. The first stage is known as **Sotāpatti Magga**. The second stage is known as **Sakadāgāmi Magga**. The third stage is known as **Anāgāmi Magga**. And the fourth stage is known as **Arahatta Magga**. All these four stages of enlightenment can be attained when **yogis** have thoroughly realized **Anicca** (impermanence), **Dukkha** (suffering), and **Anatta** (non – self) of bodily and mental phenomena.

Theoretically, it's easy to explain the attainment of these four stages of enlightenment but in practice it's very difficult to achieve. These difficulties must be overcome with perseverance. When **yogis** devote enough time and effort to their mindfulness meditation, they will attain at least the First Path, **Sotāpatti Magga**.

6. Sự Giác Ngộ.

Quả phúc lợi thứ sáu là việc thành đạt sự giác ngộ, Đạo Lộ và Quả Vị (**Đạo và Quả**). Ở trong Phật Giáo, thì có bốn giai đoạn của sự giác ngộ mà một hành giả có thể thành đạt thông qua việc thiền định Chánh Niệm của mình sau khi vị ấy đã được hoàn thành tất cả mười ba **Minh Sát Trí**. Giai đoạn thứ nhất thì được biết đến là **Thất Lai Đạo** (*Tu Đà Hườn Đạo*). Giai đoạn thứ hai thì được biết đến là **Nhất Lai Đạo** (*Tư Đà Hàm Đạo*). Giai đoạn thứ ba thì được biết đến là **Bất Lai Đạo** (*A Na Hàm Đạo*). Và giai đoạn thứ tư thì được biết đến là **Vô Sinh Đạo** (*A La Hán Đạo*). Tất cả bốn giai đoạn này của sự giác ngộ thì có thể được thành đạt khi các hành giả đã chứng tri một cách triệt để về **Vô Thường** (sự không thường tồn), **Khổ Đau** (sự khổ

đau), và **Vô Ngã** (không tự ngã) của các hiện tượng thuộc thể chất và tinh thần.

Về mặt lý thuyết, thì thật là dễ dàng để giải thích việc thành đạt bốn giai đoạn này của sự giác ngộ, thế nhưng trong phần thực hành thì rất là khó để chứng đạt được. Những khó khăn này thì cần phải được vượt qua với sự kiên trì. Khi các hành giả dành thời gian tới mức cần thiết và nỗ lực cho việc thiền định Chánh Niệm của mình, thì họ sẽ thành đạt ít nhất là Sơ Đạo, **Thất Lai Đạo** (Tu Đà Hườn Đạo).

A yogi who has attained *Sotāpattimagga ñāṇa*, the first stage of the enlightenment, is called a *Sotāpanna*. He has uprooted *Sakkāya diṭṭhi* (the illusory sense of a person, a being, a self or a soul), *Vicikkicchā* (skeptical doubt about the Triple Gem), and *Sīlabbata parāmāsa diṭṭhi*, the wrong view that rites and ritual can lead one to the cessation of suffering, *Nibbāna*, as some people believe. Moreover, a *Sotāpanna* will never kill any beings, never take what is not given by the owner, always refrains from all sexual misconducts such as adultery, abstains from telling lies all the time, and never takes any intoxicants. These five precepts are naturally observed by the *Sotāpanna* and are, therefore, called *Ariyakanta Sīla* (the *Sīla* cherished by Noble Ones). That is why a *Sotāpanna* will never be reborn in the four woeful states after he or she dies.

Một hành giả mà đã thành đạt **Tuệ Thất Lai Đạo**, giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, đã được gọi là một **Bậc Quả Thất Lai**. Vị ấy đã nhổ bật gốc rễ **Hữu Thân Kiến** (ý niệm huyền hoặc về một con người, một hữu tình, một tự ngã, hoặc một linh hồn), **Hoài Nghi** (sự nghi ngờ thắc mắc về Tam Bảo) và **Giới Cấm Thủ** (*Giới Cháp Tiệm Thị Kiến Thủ*), kiến giải sai lầm rằng các nghi lễ và những lễ tục có thể dắt dẫn người ta đến việc chấm dứt của sự khổ đau, **Níp Bàn**, như một số người tin tưởng. Hơn

nữa, một **Bậc Quả Thất Lai** sẽ không bao giờ sát mạng bất luận một hữu tình nào, không bao giờ lấy cái chi mà không được cho do bởi chủ nhân, luôn luôn tự kiểm thúc tất cả mọi tính dục tà hạnh chẳng hạn như là tội thông gian, thường luôn tránh xa việc vọng ngữ, và không bao giờ dùng bất luận chất làm nhiễm say nào. Những năm điều học giới này đã được thọ trì một cách thường nhiên do bởi **Bậc Quả Thất Lai** và, vì thế, đã được gọi là **Thuận Thánh Giới (Giới Luật** đã được chăm sóc triu mến do bởi các Bậc Thánh Nhân). Đó là lý do tại sao một **Bậc Quả Thất Lai** sẽ không bao giờ bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thủ*) sau khi ông ấy hoặc bà ấy đã mệnh chung.

7. *Nibbāna*.

Then finally yogis realize Nibbāna by mindfulness meditation. Nibbāna means the cessation of all kinds suffering. When mental suffering as well as physical suffering cease to exist then that state is known as Nibbāna.

Suffering is all about mind and body and is generated by mental defilements, mainly by delusion and attachment (Avijjā, Taṇhā). All kinds of suffering, mental and physical, cease to exist when we have eradicated all mental defilements by means of mindfulness meditation. So the attainment of the cessation of suffering, Nibbāna, is the seventh benefit of mindfulness meditation.

The Buddha began the Mahāsatipatṭhāna Sutta with the above – mentioned seven benefits of mindfulness meditation. So yogis are sure to acquire these seven benefits if they put strenuous effort into their practice.

7. Níp Bàn.

Thế rồi, cuối cùng thì bằng với thiền định Chánh Niệm các hành giả chứng tri Níp Bàn. Níp Bàn có nghĩa là việc chấm dứt hết mọi thể loại của sự khổ đau. Khi sự khổ đau về tinh thần

cũng như sự khổ đau về thể chất chấm dứt hiện hữu thời bấy giờ trạng thái ấy đã được biết đến là Níp Bàn.

Sự khổ đau là tất cả về tâm thức và thể xác và đã được tạo ra do bởi những Pháp uế nhiễm tinh thần, chủ yếu là sự si mê và sự dính mắc (**Vô Minh, Ái Dục**). Tất cả các thể loại của sự khổ đau, tinh thần và thể chất, chấm dứt hiện hữu khi chúng ta đã đoạn tận tất cả các Pháp uế nhiễm tinh thần do nhờ vào thiền định Chánh Niệm. Vì vậy, sự thành đạt của việc chấm dứt của sự khổ đau, Níp Bàn, là quả phúc lợi thứ bảy của thiền định Chánh Niệm.

Đức Phật đã bắt đầu bài **Kinh Đại Niệm Xứ** với bảy quả phúc lợi đã vừa nêu lên ở phía trên của thiền định Chánh Niệm. Vì vậy, các hành giả chắc chắn sẽ dĩ đắc được bảy quả phúc lợi này nếu như họ gia công nỗ lực ngoan cường vào việc thực hành của mình.

*We are lucky because we believe in the **Buddha** who is enlightened and who teaches the right way which leads to the cessation of suffering. But we should not be complacent. In the **Pāli** texts, there is a simile:*

Suppose, for example, there is a great pond full of clear water with many lotus flowers in it. A traveler, whose hands are dirty, knows that if he washes them in the pond, they will be clean. But though he knows that, if he continues his journey without going to the pond to wash his hands, they are still dirty.

Chúng ta may mắn bởi vì chúng ta có niềm tin vào Đức Phật, Ngài là bậc đã giác ngộ và là bậc đã chỉ dạy con đường chân chính mà dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau. Tuy nhiên chúng ta không nên tự mãn. Trong các văn bản kinh điển **Pāli** ngữ, có một thí dụ:

Giả sử, tỷ dụ là, có một cái ao rất lớn đầy nước trong vắt với rất nhiều hoa sen ở trong đó. Một du khách, mà đôi tay thì

bẩn thỉu, biết rằng nếu như ông ấy rửa chúng ở trong cái ao, thì chúng sẽ được sạch sẽ. Thế nhưng dù cho ông ấy hiểu biết điều ấy, mà nếu như ông ấy tiếp tục cuộc hành trình của mình mà không có đi tới cái ao để rửa đôi tay của ông ấy, thì chúng cũng vẫn bẩn thỉu.

*Then the question was asked in the text: “If he passes the pond and his hands remain dirty, who is to be blamed for that, the pond or the man?” Obviously, the man. Though he knew he could wash the dirt away in the pond, he did not do it. Therefore, he is to be blamed. The **Buddha** teaches us the way of mindfulness. If we know the way but do not practice this mindfulness meditation, we will not get rid of suffering. If we do not get rid of suffering, who should be blamed? The **Buddha**, the way of mindfulness, or us? Yes, we should be blamed for it. If we practice this mindfulness meditation with strenuous effort, we will purify ourselves from all defilements and get rid of suffering by obtaining these seven kinds of benefit of mindfulness meditation.*

Yogis should remember these seven benefits theoretically and experience them practically.

Thế rồi, câu hỏi đã được nêu lên ở trong đoạn trích dẫn: “Nếu như ông ấy đi qua cái ao và đôi tay của ông ấy vẫn bẩn thỉu; thì ai là người đã đáng bị khiển trách về điều ấy, cái ao hay là nam nhân?” Rõ ràng là, nam nhân. Cho dù ông ấy đã biết là ông ấy có thể giữ sạch sự bẩn thỉu ở trong cái ao, ông ấy đã không làm điều ấy. Vì vậy, ông ấy đã đáng bị khiển trách. Đức Phật chỉ dạy chúng ta phương thức của Chánh Niệm. Nếu như chúng ta hiểu biết phương thức nhưng không thực hành thiền định Chánh Niệm này, thì chúng ta sẽ không thoát khỏi sự khổ đau. Nếu như chúng ta không thoát khỏi sự khổ đau, thì ai sẽ đáng bị khiển trách? Đức Phật, phương thức của Chánh Niệm,

hay là chúng ta? Đúng vậy, chúng ta sẽ đáng bị khiển trách về điều ấy. Nếu như chúng ta thực hành thiền định Chánh Niệm này với sự nỗ lực ngoan cường, thì bản thân chúng ta sẽ gột rửa khỏi tất cả các Pháp uế nhiễm và thoát khỏi sự khổ đau bằng với việc đạt được bấy thể loại quả phúc lợi này của thiền định Chánh Niệm.

Các hành giả nên nhớ đến bấy quả phúc lợi này một cách duy lý và trải nghiệm chúng một cách thực tiễn.

INSIGHT MEDITATION PRACTICE

After the **Buddha** has explained the seven benefits of mindfulness, he continued to explain the Four Foundations of Mindfulness. Therefore, when we practice **Vipassanā** meditation, we have to follow the **Mahāsatipaṭṭhāna Sutta**, the discourse on the Four Foundations of Mindfulness.

The Four Foundations of Mindfulness.

The Four Foundations of Mindfulness are:

- **Kayānupassanā satipaṭṭhāna:** mindfulness of body.
- **Vedanānupassanā satipaṭṭhāna:** mindfulness of feeling.
- **Cittānupassanā satipaṭṭhāna:** mindfulness of consciousness.
- **Dhammānupassanā satipaṭṭhāna:** mindfulness of Dhamma.

THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH TUỆ GIÁC

Sau khi Đức Phật đã giải thích bấy quả phúc lợi của Chánh Niệm, Ngài đã tiếp tục để giải thích bốn Nền Tảng của Chánh Niệm. Vì vậy, khi chúng ta thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, thì chúng ta phải tuân hành theo bài **Kinh Đại Niệm Xứ**, bài Pháp Thoại về bốn Nền Tảng của Chánh Niệm.

Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm.

Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm là:

- **Thân Tỳ Quán Niệm Xứ:** Chánh Niệm vào xác thân.

- **Thọ Tỳ Quán Niệm Xứ:** Chánh Niệm vào cảm giác.
- **Tâm Tỳ Quán Niệm Xứ:** Chánh Niệm vào tâm thức.
- **Pháp Tỳ Quán Niệm Xứ:** Chánh Niệm vào Pháp.

1. *Mindfulness of Body.*

Kayānupassanā satipaṭṭhāna means contemplation of the body or mindfulness of any bodily process as it occurs.

1. Chánh Niệm vào Xác Thân.

Thân Tỳ Quán Niệm Xứ có nghĩa là sự thăm sát vào xác thân hoặc Chánh Niệm về bất luận quá trình nào thuộc về xác thân khi nó đang hiện bày.

2. *Mindfulness of Feeling.*

Mindfulness of feeling or contemplation of sensation is known as *Vedanānu passanā satipaṭṭhāna*. Here we need to explain the two kinds of sensation or feeling:

1. *Kāyika vedanā.*

2. *Cetasika vedanā.*

If the feeling or sensation arises depending on physical processes, it is known as *Kāyika vedanā*. We may translate it as physical feeling or sensation. If the feeling or sensation arises depending on mental processes, it is called *Cetasika vedanā*. We may render it as mental feeling or mental sensation. Actually, every feeling, every sensation is a mental process, not a physical one.

Feeling or sensation is of three types:

- Pleasant feeling or sensation (*Sukha vedanā*).
- Unpleasant feeling or sensation (*Dukkha vedanā*).
- Neutral feeling or sensation (*Upekkha vedanā*).

2. Chánh Niệm vào Cảm Giác.

Chánh Niệm về cảm giác hoặc sự thâm sát vào cảm thọ đã được biết đến là **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**. Tại đây, chúng ta cần phải giải thích hai thể loại của cảm thọ hoặc cảm giác:

1. Thân Cảm Thọ.

2. Tâm Sở Thọ.

Nếu như cái cảm giác hoặc cảm thọ khởi sinh tùy thuộc vào các quá trình thuộc về thể chất, thì nó đã được biết đến là **Thân Cảm Thọ**. Chúng ta có thể phiên dịch nó là cái cảm giác hoặc cảm thọ thuộc về thể chất. Nếu như cái cảm giác hoặc cảm thọ khởi sinh tùy thuộc vào các quá trình thuộc về tinh thần, thì nó đã được gọi là **Tâm Sở Thọ**. Chúng ta có thể dịch thuật nó là cảm giác tinh thần hoặc cảm thọ tinh thần. Thực tế là, mọi cảm giác, mọi cảm thọ là một quá trình thuộc về tinh thần, không phải là một quá trình thuộc thể chất.

Cảm giác hoặc cảm thọ thì có ở ba thể loại:

- Cảm giác hoặc cảm thọ duyệt ý (**Lạc Thọ**).
- Cảm giác hoặc cảm thọ bất duyệt ý (**Khổ Thọ**).
- Cảm giác hoặc cảm thọ trung tính (**Xả Thọ**).

*Pleasant feeling or pleasant sensation is called **Sukha vedanā** in **Pāḷi**. **Sukha** means pleasant and **Vedanā** feeling or sensation. Unpleasant sensation or unpleasant feeling is called **Dukkha vedanā**. **Dukkha** here means unpleasant. Neutral feeling or neutral sensation is called **Upekkhā vedanā**. **Upekkhā** means neutral, neither pleasant nor unpleasant.*

When pleasant feeling, unpleasant feeling or neutral feeling arises, yogis must be mindful of it as it is. Some yogis think that unpleasant feeling should not be observed because it is unpleasant. Actually, all kinds of feeling must be noted very attentively as they really occur. If we do not observe or note the pleasant or unpleasant feeling or sensation, we are sure to become attached to it or repulsed by it.

Cảm giác duyệt ý hay cảm thọ duyệt ý thì ở trong **Pāli** ngữ được gọi là **Lạc thọ**. **Lạc** có nghĩa là duyệt ý và **Thọ** có nghĩa là cảm giác hoặc cảm thọ. Cảm thọ bất duyệt ý hay cảm giác bất duyệt ý thì được gọi là **Khổ thọ**. **Khổ** ở tại đây có nghĩa là bất duyệt ý. Cảm giác trung tính hoặc cảm thọ trung tính thì được gọi là **Xả thọ**. **Xả** có nghĩa là trung tính, không có duyệt ý mà cũng không có bất duyệt ý.

Khi cảm giác duyệt ý, cảm giác bất duyệt ý hay cảm giác trung tính khởi sinh, thì các hành giả cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là. Một số hành giả nghĩ rằng cảm giác bất duyệt ý không nên quan sát bởi vì nó là bất duyệt ý. Thực tế là, tất cả các thể loại của cảm giác thì cần phải chú niệm một cách chuyên tâm như chúng đang thực sự hiện bày. Nếu như chúng ta không có quan sát hoặc chú niệm cảm giác hoặc cảm thọ duyệt ý hay là bất duyệt ý, thì chắc chắn là chúng ta đã trở nên bị dính mắc vào nó hay là đã bị đánh bại do bởi nó rồi vậy.

*In the beginning of the practice, **yogis** usually feel mostly the unpleasant physical sensations as well as the unpleasant mental feelings. When they feel discomfort in their body, then unpleasant sensation arises. That unpleasant sensation is called **Kāyika vedanā** because it arises depending on physical processes.*

*It is natural for **yogis** to be afraid of unpleasant physical sensation which they experience in their meditation practice. But painful sensation is not a process that should be feared. Pain is a natural process that should be thoroughly understood by being aware of it as it really occurs. When **yogis** can observe pain successfully with persistent effort, they can realize its true nature – the specific and general characteristics of pain. Then the penetrating insight into the true nature of that pain or unpleasant sensation will lead **yogis** to the higher stages of*

insight. Eventually, they could attain enlightenment by developing the mindfulness of this painful sensation.

Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, các hành giả thường cảm thấy phần lớn là các cảm thọ bất duyệt ý về thể chất cũng như các cảm giác bất duyệt ý về tinh thần. Khi họ cảm thấy khó chịu ở trong cơ thể của họ, bấy giờ cảm thọ bất duyệt ý khởi sinh. Cảm thọ bất duyệt ý ấy thì được gọi là **Thân cảm thọ** bởi vì nó khởi sinh tùy thuộc vào các quá trình về thể chất.

Lẽ thường nhiên đối với các hành giả tất phải sợ hãi cái cảm thọ bất duyệt ý mà họ trải nghiệm trong việc thực hành thiền định của họ. Thế nhưng cảm thọ đau đớn chẳng là một quá trình mà đáng phải sợ hãi. Sự đau đớn là một quá trình thường nhiên mà cần phải được tuệ tri một cách triệt để bằng cách có được tỉnh giác vào nó khi nó đang thực sự hiện bày. Khi các hành giả có thể quan sát sự đau đớn một cách thành tựu viên mãn với sự nỗ lực kiên trì, thì họ có thể chứng tri được chân thực tính của nó – Biệt và Tổng Tướng của sự đau đớn. Bấy giờ tuệ giác đang thâm thấu vào chân thực tính của sự đau đớn ấy hay là cảm thọ bất duyệt ý sẽ dắt dẫn các hành giả đến những giai đoạn cao hơn của tuệ giác. Cuối cùng thì, họ đã có thể thành đạt sự giác ngộ bằng với việc phát triển Chánh Niệm vào cảm thọ đau đớn này.

*On the other hand, when yogis have a pleasant feeling or sensation, they may become attached to it. If **yogis** practice strenuously and perseveringly, their concentration will become deep and strong. When their concentration becomes deep and strong, they feel happy and experience rapture because their mind is, at that moment, quite free from all defilements such as greed, hatred, delusion, conceit and so on. The persevering **yogis** have attained a very good stage of insight because their mind is now calm, tranquil and serene. If the **yogis** enjoy it and are satisfied with that they are experiencing, it means they are*

attached to it. As a result, they cannot progress to the higher stages of insight. Such an experience can happen in the earlier or immature part of the fourth stage of insight.

Mặt khác, khi các hành giả có cảm giác hoặc cảm thọ duyệt ý, họ có thể trở nên đã bị dính mắc vào nó. Nếu như các hành giả thực hành một cách ngoan cường và một cách kiên trì, thì sự định thức của họ sẽ trở nên thâm niệm và mạnh mẽ. Khi sự định thức của họ trở nên thâm niệm và mạnh mẽ, thì họ cảm thấy hạnh phúc và trải nghiệm được lạc bất khả chi bởi vì tâm thức của họ, ngay tại khoảnh khắc ấy, hoàn toàn thoát khỏi tất cả các Pháp uế nhiễm chẳng hạn như là lòng tham lam, sự sân hận, sự si mê, sự kiêu mạn và v.v. Các hành giả kiên trì đã thành đạt được một giai đoạn hết sức tốt đẹp của tuệ giác bởi vì tâm thức của họ bây giờ là an tịnh, tĩnh lặng và thanh thản. Nếu như các hành giả vui thích nó và đã hài lòng với những gì mà họ đã đang trải nghiệm, điều đó có nghĩa là họ đã bị dính mắc vào nó. Kết quả là, họ không có thể tiến hóa đến các giai đoạn cao hơn của tuệ giác. Một trải nghiệm như vậy có thể xảy ra trong phần ban đầu hoặc bất thuận thực ở giai đoạn thứ tư của tuệ giác.

*So, **yogis** should observe and be mindful of whatever experience they have encountered at this stage. They must not analyze it or think about it. Instead, they must be aware of the experience as it really occurs in order to realize that this experience of the mental process or mental state is subject to impermanence. Whenever **yogis** note, they find that the experience is not everlasting. When the “noting mind” becomes constant, sustained and powerful, it penetrates into the nature of the experience, i.e. the mental state. The mind begins to realize that the experience has disappeared. Whenever it arises, the mind notes it, and again it disappears. Yogis then realize that this pleasant feeling is impermanent (**Anicca**) through their*

own experience of the **Dhamma**. Here, **Dhamma** means mental as well as physical phenomena. Because **yogis** have realized that the pleasant feeling or sensation is impermanent, they will not be attached to it. Attachment will not arise when **yogis** rightly understand the true nature of pleasant experience.

Vì vậy, các hành giả cần phải quan sát và có chánh niệm vào bất luận điều trải nghiệm nào mà họ đã có tiếp xúc ở tại giai đoạn này. Họ không cần phải phân tích hoặc nghĩ suy về nó. Thay vào đó, họ cần phải tỉnh giác vào sự trải nghiệm khi nó đang thực sự hiện bày nhằm để chứng tri được rằng sự trải nghiệm này thuộc quá trình về tinh thần hoặc trạng thái tinh thần thì không tránh khỏi sự không thường tồn (*vô thường*). Bất luận khi nào các hành giả chú niệm, họ thấy rằng sự trải nghiệm là không vĩnh hằng. Khi “tâm thức đang chú niệm” trở nên kiên định, được bền vững và dừng mãi; nó thâm thấu vào thực tính của sự trải nghiệm, tức là trạng thái tinh thần. Tâm thức bắt đầu chứng tri rằng sự trải nghiệm đã biến mất. Bất luận khi nào nó khởi sinh, tâm thức chú niệm vào nó, và nó lại biến mất. Các hành giả bấy giờ chứng tri rằng cái cảm giác duyệt ý này là không thường tồn (*vô thường*) thông qua sự trải nghiệm của chính họ về **Pháp**. Ở tại đây, **Pháp** có nghĩa là các hiện tượng về tinh thần cũng như về thể chất. Bởi vì các hành giả đã chứng tri được rằng cái cảm giác hoặc cảm thọ duyệt ý là không thường tồn (*vô thường*), và họ sẽ không bị dính mắc vào nó. Sự dính mắc sẽ không có khởi sinh một khi các hành giả tuệ tri một cách chân chính chân thực tính của sự trải nghiệm duyệt ý.

*With this understanding, **yogis** just continue to observe whatever they are experiencing at this stage. They will not become attached to it if they observe their experience very attentively and energetically. When **yogis** notes it attentively and persistently, that happiness or tranquility or serenity will*

not be manifested in his mind very distinctly. What they realize at that moment is just feeling that arises and passes away. Then another feeling arises and passes away. **Yogis** will not differentiate between pleasant and unpleasant feelings; thereby, they become detached from their experience and proceed to practice for a higher stage of insight. Only then, can they go beyond this stage of insight.

Với tuệ tri này, các hành giả chỉ có tiếp tục để quan sát bất luận điều chi mà họ đang trải nghiệm ở ngay tại giai đoạn này. Họ sẽ không có trở nên bị dính mắc vào nó nếu như họ quan sát sự trải nghiệm của mình một cách hết sức chuyên tâm và đầy nghị lực. Khi các hành giả chú niệm nó một cách chuyên tâm và một cách kiên trì, niềm hạnh phúc ấy hoặc sự tĩnh lặng hoặc sự thanh thản sẽ không có được biểu hiện ở trong tâm thức của vị ấy một cách hết sức đặc thù. Những gì mà họ chứng tri ngay tại khoảnh khắc ấy chỉ là cái cảm giác khởi sinh và diệt vong. Thế rồi cái cảm giác khác khởi sinh và diệt vong. Các hành giả sẽ không phân biệt được giữa những cảm giác duyệt ý và bất duyệt ý; do đó, họ trở nên tách rời ra khỏi sự trải nghiệm của họ và tiếp tục tiến hóa để thực hành cho một giai đoạn cao hơn của tuệ giác. Chỉ như thế, họ mới có thể vượt qua giai đoạn này của tuệ giác.

Chain of Cause and Effect.

When attachment (**Taṇhā**) does not arise, grasping (**Upādāna**) will not arise. When grasping does not arise, that is to say, when one is fully enlightened, his or her actions no longer form any **Kamma**, wholesome or unwholesome. The action that is caused by grasping is known as **Kammabhava**. This may be wholesome or unwholesome. Wholesome bodily action is **Kusala kayakamma**. Unwholesome bodily action is **Akusala kayakamma**. Wholesome verbal action is **Kusala vacikamma**.

*Unwholesome verbal action is **Akusala vacikamma**. Wholesome mental action is **Kusala manokamma**. Unwholesome mental action is **Akusala manokamma**. These actions or **Kamma** arise through grasping which is the result of attachment to pleasant or unpleasant feeling or sensation.*

Một chuỗi dây của Tác Nhân và Hệ Quả.

Khi sự dính mắc (**Ái Dục**) không có khởi sinh, thì sự chấp trước (**Thủ**) sẽ không có khởi sinh. Khi sự chấp trước không có khởi sinh, có nghĩa là, khi người ta hoàn toàn đã giác ngộ, những hành động của ông ấy hoặc bà ấy sẽ không có hình thành bất luận **Nghiệp Lực** nào, tịnh hảo hay là vô tịnh hảo. Hành động mà đã được tạo ra do bởi sự chấp trước thì được biết đến là **Nghiệp Hữu**. Điều này có thể là tịnh hảo hoặc vô tịnh hảo. Hành động tịnh hảo về xác thân là **Thân Hành Thiện Nghiệp Lực**. Hành động vô tịnh hảo về xác thân là **Thân Hành Bất Thiện Nghiệp Lực**. Hành động tịnh hảo về lời nói là **Ngữ Hành Thiện Nghiệp Lực**. Hành động vô tịnh hảo về lời nói là **Ngữ Hành Bất Thiện Nghiệp Lực**. Hành động tịnh hảo về tinh thần là **Ý Hành Thiện Nghiệp Lực**. Hành động vô tịnh hảo về tinh thần là **Ý Hành Bất Thiện Nghiệp Lực**. Những hành động này hoặc **Nghiệp Lực** khởi sinh thông qua sự chấp trước mà đó là hệ quả của sự dính mắc vào cái cảm giác hoặc cảm thọ duyệt ý hay là bất duyệt ý.

*When any bodily, verbal or mental action is carried out, it becomes a cause. This cause has its result which may occur in this life or future lives. So in this way, a being is reborn again through his wholesome or unwholesome action. That **Kamma** is formed by grasping, which has attachment as its root. Attachment, in turn, is conditioned through feeling or sensation, **Vedana**. In this way, a being has to be reborn in the next*

existence to experience a variety of suffering because he does not observe his pleasant feelings.

*If yogis fail to observe feelings, they will get attached to them. This attachment will bind them to the Chain of Dependent Origination (**Paṭiccasamuppāda**) or to the torturous cycle of births and death. That is why the **Buddha** teaches us to be mindful of any kind of feeling or sensation whether pleasant, unpleasant or neutral.*

Khi bất luận hành động nào về xác thân, lời nói hoặc tinh thần đã hoàn tất, thì nó trở thành một tác nhân. Tác nhân này có hệ quả của nó mà có thể là hiện bày chính ngay trong kiếp sống này hoặc trong những kiếp sống vị lai. Vì vậy ở trong phương thức này, một hữu tình được tục sinh trở lại thông qua hành động tịnh hảo hoặc vô tịnh hảo của mình. **Nghiệp Lực** ấy đã được hình thành do bởi sự chấp trước, mà đã có sự dính mắc là gốc rễ của nó. Sự dính mắc, lần lượt, phụ thuộc vào điều kiện từ hệ quả cảm giác hoặc cảm thọ, **Thọ**. Trong phương thức này, một hữu tình phải bị tái tục ở trong kiếp sống kế tiếp để trải nghiệm muôn vàn khổ đau bởi vì ông ấy không có quan sát các cảm giác duyệt ý của mình.

Nếu như các hành giả thiếu năng lực để quan sát các cảm giác, thì họ sẽ bị dính mắc vào chúng. Sự dính mắc này sẽ thúc phược họ vào Chuỗi Dây Tùy Thuộc Căn Nguyên (**Liên Quan Tương Sinh**) hoặc vào chu trình bức hại của sinh và tử (vòng sinh tử luân hồi). Đó là lý do tại sao Đức Phật chỉ dạy chúng ta phải có chánh niệm vào bất luận thể loại nào của cảm giác hoặc cảm thọ dù duyệt ý, bất duyệt ý hay là trung tính.

3. Mindfulness of Consciousness.

*The third Foundation of Mindfulness is **Cittānupassana Satipaṭṭhāna**, which means mindfulness of consciousness (**Citta**) and the mental states (**Cetasika**) that arise with*

consciousness. According to the **Abhidhamma**, every “mind”, so to say, is composed of consciousness and its concomitants. Concomitants here mean its associates. Consciousness never arises independently. It arises together with its associates or mental states. In short, whatever, “mind” or whatever consciousness or mental state arises, it must be mindfully noted or observed as it really occurs. This is **Cittānupassana Satipaṭṭhāna**.

3. Chánh Niệm vào Tâm Ý Thức.

Nền tảng thứ ba của Chánh Niệm là **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**, với ý nghĩa là Chánh Niệm vào Tâm Ý Thức (**Tâm**) và các trạng thái tinh thần (**Tâm Sở**) mà cùng khởi sinh với Tâm Ý Thức. Theo Tạng **Vô Tỷ Pháp**, thì mọi “tâm thức,” có nghĩa là, đã được cấu thành của Tâm Ý Thức và các bạn tùy của nó. Những bạn tùy ở tại đây có nghĩa là các cộng sự của nó. Tâm Ý Thức không bao giờ khởi sinh một cách độc lập. Nó khởi sinh cùng với các cộng sự của nó hoặc các trạng thái tinh thần. Tóm lại, bất luận điều chi, “tâm thức” hoặc bất luận Tâm Ý Thức hoặc bất luận trạng thái tinh thần nào mà khởi sinh, nó cần phải được chú niệm hoặc phải được quan sát một cách có chánh niệm khi nó đang thực sự hiện bày. Đây là **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**.

*Whatever the mental state may be, it must be noted as it really is. Therefore, when **yogis** have consciousness with lust or attachment, they must be mindful of it as it really is. If **yogis** have consciousness with anger, they must note it as consciousness with anger. Consciousness with anger can be noted as “angry” or “anger” in accordance with the **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**. When mindfulness is powerful, anger will disappear. Yogis will then realize that anger is not everlasting; it arises and passes away. By observing anger, **yogis** have two kinds of benefit:*

1. *Overcoming of anger.*
2. *Realization of the true nature of anger (the arising and passing away of anger or the impermanent nature (Anicca) of anger.)*

Anger is one of the mental states that can be lead yogis to the cessation of suffering if they note it with mindfulness.

Bất luận trạng thái tinh thần nào mà có thể là chi, nó cần phải được chú niệm khi nó đang là thực tại. Do đó, khi các hành giả có Tâm Ý Thức với tham dục hoặc sự dính mắc, thì họ cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là thực tại. Nếu như các hành giả có Tâm Ý Thức với sự sân hận, thì họ cần phải chú niệm nó là Tâm Ý Thức với sự sân hận. Tâm Ý Thức với sự sân hận có thể được chú niệm như là “tức giận à” hoặc “sân hận à” thể theo đúng với bài **Kinh Đại Niệm Xứ**. Khi Chánh Niệm đã dừng mãnh, thì sự sân hận sẽ biến mất. Các hành giả sẽ bấy giờ chứng tri rằng sự sân hận là không vĩnh hằng; nó khởi sinh và diệt vong. Bằng với việc quan sát sự sân hận, các hành giả có được hai thể loại của quả phúc lợi:

1. Việc vượt qua sự sân hận.
2. Sự chứng tri vào chân thực tính của sự sân hận (sự đang khởi sinh và đang diệt vong của sự sân hận hoặc thực tính không thường tồn (*vô thường*) của sự sân hận.

Sự sân hận là một trong những trạng thái tinh thần mà có thể dẫn dắt các hành giả đến việc chấm dứt của sự khổ đau nếu như họ chú niệm được nó với Chánh Niệm.

4. Mindfulness of Dhamma.

*The fourth Foundation of Mindfulness is **Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna**, which means contemplation of **Dhamma** or mindfulness of **Dhamma**. Here **Dhamma** includes many caterogies of mental or physical phenomena.*

*The first category is the five **Nīvaraṇa** (hindrances):*

1. **Kāmacchanda:** Sense desire – desire for visible objects, sounds, odors, tastes and tangible objects.
2. **Byāpāda:** Anger or ill – will.
3. **Thīna – Middha:** Sloth and torpor, sleepiness, mental dullness, heaviness.
4. **Uddhacca – Kukkucca:** Restlessness of mind, and remorse about the failure to have done good and to have avoided evil.
5. **Vicikicchā:** Doubts.

So long as the mind is defiled, **yogis** cannot realize any mental process or physical process. Only when the mind is well concentrated on the object of meditation (either mental or physical phenomena), is it free from all kinds of hindrances. Thus, the mind becomes clear and penetrative, so penetrative that it realizes the true nature of mental and physical phenomena as they really are.

4. Chánh Niệm vào Pháp.

Nền tảng thứ tư của Chánh Niệm là Chánh Niệm vào **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**, với ý nghĩa là việc thăm sát vào Pháp hoặc Chánh Niệm vào Pháp. Tại đây Pháp bao gồm rất nhiều phạm trù của các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất.

Phạm trù thứ nhất là Ngũ **Triền Cái** (những Pháp chướng ngại):

1. **Tham Dục:** lòng ham muốn dục vọng – ham muốn vào các đối tượng trông thấy, các âm thanh, các mùi hơi, các khẩu vị và các đối tượng vật chất hữu hình.
2. **Cừu Hận:** sự sân hận hoặc lòng cừu hận.
3. **Hôn Thù:** sự giải đãi và thụ miên, sự buồn ngủ, sự trì độn tinh thần, sự uể oải chậm chạp.
4. **Trạo Hối:** sự phóng dật của tâm thức, và hối hận về việc không được thực hiện Thiền Sự và để tránh xa điều xấu ác.

5. **Hoài Nghi:** các sự nghi ngờ.

Chúng nào mà tâm thức đã bị uế nhiễm, thì các hành giả không thể nào chứng tri bất luận quá trình nào thuộc về tinh thần hay là về thể chất. Chỉ một khi tâm thức đã khéo định mục vào đối tượng của thiền định (hoặc các hiện tượng về tinh thần hay là về thể chất), thì nó được thoát khỏi tất cả các thể loại của những Pháp chướng ngại. Như thế, tâm thức trở nên hiển minh và thâm thấu, thâm thấu rằng nó chứng tri chân thực tính vào các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất khi chúng đang là thực tại.

*So whenever any one of the five hindrances arises in **yogis'** mind, they must be aware of it. For example, when **yogis** hear a sweet song from outside and do not note it, they may get attached to the song; they may want to hear and enjoy it repeatedly. That desire to listen to the song is sense desire – **Kāmacchanda**. Therefore, when **yogis** hear any sweet song, they must note “hearing, hearing.” Still, they may be overwhelmed by the song if their mindfulness is not powerful enough. If **yogis** know that this sense desire for the song can be an obstacle to their progress in meditation, they will note it as “desire, desire” until it has been destroyed by strong mindfulness. When the mindfulness becomes constant and strong, that desire will disappear. The desire disappears because it has been observed very attentively and energetically. When **yogis** observe or are mindful of their sense desire as it really is, making a mental note “desire, desire,” they are following strictly what the **Buddha** taught in the **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**. Being mindful in this manner is **Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna** or the contemplation of mind objects, i.e. contemplation of the hindrances (**Nīvaraṇas**).*

Vì thế bất luận khi nào một trong năm Pháp chướng ngại khởi sinh ở trong tâm thức của các hành giả, thì họ cần phải tỉnh

giác vào nó. Thí dụ, khi các hành giả nghe một bài hát ngọt ngào từ ở bên ngoài và không chú niệm vào nó, thì họ có thể đã bị dính mắc vào bài hát, họ có thể muốn được nghe và thưởng thức nó nhiều lần. Lòng ham muốn để được lắng nghe bài hát là lòng ham muốn dục vọng, **Tham Dục**. Do đó, khi các hành giả nghe bất luận bài hát ngọt ngào nào, thì họ cần phải chú niệm “đang nghe à, đang nghe à.” Tuy vậy, họ có thể đã bị khống chế do bởi bài hát nếu như chánh niệm của họ không có đủ dũng mãnh. Nếu như các hành giả biết rằng lòng ham muốn dục vọng này đối với bài hát có thể là một chướng ngại cho tiến trình ở trong thiền định, thì họ sẽ chú niệm vào nó là “ham muốn à, ham muốn à” cho đến khi nó đã hủy diệt bằng với việc chánh niệm mạnh mẽ. Khi Chánh Niệm trở nên kiên định và mạnh mẽ, thì lòng ham muốn ấy sẽ biến mất. Lòng ham muốn biến mất bởi vì nó đã bị quan sát một cách hết sức chuyên tâm và một cách nghị lực. Khi các hành giả quan sát hoặc có chánh niệm vào lòng ham muốn dục vọng của mình khi nó đang là thực tại, cùng lúc thực hiện một sự chú niệm ở trong tâm “ham muốn à, ham muốn à”, họ đang tuân hành một cách nghiêm mật những gì mà Đức Phật đã giảng dạy ở trong bài **Kinh Đại Niệm Xứ**. Đang khi có được chánh niệm ở trong cách thức này là **Pháp Tỳ Quán Niệm Xứ** hoặc là việc thẩm sát vào các Pháp chướng ngại.

Thīna – Middha, sloth and torpor, actually mean sleepiness. Sloth and torpor are a very “old buddy” of yogis. When yogis feel sleepy, they are likely to enjoy it. Usually when any other pleasant sensation arises, they are able to observe it. But when sleepiness arises, they are unable to be aware of it because they like it. That is why sloth and torpor or sleepiness is an “old buddy” of yogis. It makes them stay longer in the cycle of rebirth. If they are unable to observe sleepiness, they cannot overcome it. Unless yogis have realized the true nature

of sloth and torpor or sleepiness, they will be attached to it and enjoy it.

*When **yogis** are sleepy, they should make more strenuous effort in their practice. That means they must observe more attentively, energetically and precisely so that they can make their mind more active and alert. When the mind becomes active and alert, it will be free from sleepiness. Then **yogis** can overcome sleepiness.*

Hôn Thùý, sự giải đãi và thùy miên, thực sự có nghĩa là sự buồn ngủ. Sự giải đãi và thùy miên đúng thật là “lão bằng hữu” của các hành giả. Khi các hành giả cảm thấy buồn ngủ, thì họ có thể là ưa thích nó. Thông thường khi bất luận cảm thọ duyệt ý nào khác khởi sinh, thì họ có khả năng để quan sát nó. Thế nhưng, khi sự buồn ngủ khởi sinh, thì họ không có khả năng để tỉnh giác vào nó bởi vì họ ưa thích lấy nó. Đó là lý do tại sao sự giải đãi và thùy miên hoặc sự buồn ngủ là một “lão bằng hữu” của các hành giả. Nó làm cho họ ở lại lâu hơn trong chu trình tục sinh. Nếu như họ không có khả năng để quan sát sự buồn ngủ, thì họ không thể nào vượt qua được nó. Nếu các hành giả không có được chứng tri chân thực tính của sự giải đãi và thùy miên, thì họ sẽ bị dính mắc vào nó và ưa thích lấy nó.

Khi các hành giả bị buồn ngủ, thì họ nên gia công nỗ lực ngoan cường hơn nữa trong việc thực hành của họ. Điều ấy có nghĩa là họ cần phải quan sát một cách chuyên tâm hơn, một cách nghị lực và một cách chuẩn xác để cho họ có thể làm cho tâm thức của mình được năng động và tỉnh táo hơn. Khi tâm thức trở nên năng động và tỉnh táo, thì nó sẽ không còn có sự buồn ngủ. Bấy giờ các hành giả có thể vượt qua được sự buồn ngủ.

***Uddhacca** – **Kukkucca** is the fourth hindrance. **Uddhacca** is restlessness or distraction, **Kukkucca** is remorse. Here*

Uddhacca means distraction of the mind, restlessness of the mind, wandering of the mind. When the mind wanders or thinks about something else instead of noting the object of meditation, it is **Uddhacca**. When the mind wanders, **yogis** must be aware of it as it really is. At the beginning of the practice, **yogis** may not be able to observe it. They do not even know that the mind is wandering. They think the mind is staying with the object of meditation, i.e. the abdominal movements or respiration. When **yogis** are aware that the mind has wandered, they must note “wandering, wandering” or “thinking, thinking.” That means **Uddhacca – Kukkucca** is observed.

Trạo Hối là Pháp chương ngại thứ tư. **Trạo Cử** là sự phóng dật hoặc sự phân tâm, **Hối Hận** là sự hối hận (*căn rút lương tâm*). Ở tại đây **Trạo Cử** có nghĩa là sự phân tâm của tâm thức, sự phóng dật của tâm thức, sự hoang du của tâm thức. Khi tâm thức đi hoang du hoặc nghĩ suy về điều gì khác, thay vì là đang chú niệm vào đối tượng của thiền định, đó là **Trạo Cử**. Khi tâm thức đi hoang du, các hành giả cần phải tỉnh giác vào nó khi nó đang là thực tại. Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, các hành giả có thể không có khả năng để quan sát nó. Họ thậm chí không hiểu biết rằng tâm thức thì đang hoang du. Họ nghĩ suy tâm thức thì đang an trú với đối tượng của thiền định, tức là các sự chuyển động ở phần bụng hoặc sự điều tức. Khi các hành giả tỉnh giác rằng tâm thức đã đi hoang du, thì họ cần phải chú niệm “đang hoang du à, đang hoang du à” hoặc “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à.” Điều ấy có nghĩa là **Trạo Hối** đã được quan sát.

The fifth hindrance is **Vicikicchā**, doubt. Yogis may have doubt about the **Buddha**, the **Dhamma**, the **Saṅgha** or about the technique of meditation. Whatever doubt arises, it must be very attentively observed. Yogis must be mindful of it as it really is.

This is known as *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*, mindfulness of **Dhamma**.

So these are the four Foundations of Mindfulness:

1. *Kayānupassanā satipaṭṭhāna*: contemplation of body or physical phenomena.
2. *Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*: contemplation of feeling or sensation.
3. *Cittānupassanā satipaṭṭhāna*: contemplation of consciousness together with its concomitants or associates.
4. *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*: contemplation of **Dhamma**.

Pháp chương ngại thứ năm là **Hoài Nghi**, sự nghi ngờ. Các hành giả có thể có nghi ngờ về Đức Phật, Giáo Pháp, Tăng Đoàn hoặc về kỹ thuật của thiền định. Bất luận sự nghi ngờ nào mà khởi sinh, nó cần phải được quan sát một cách hết sức chuyên tâm. Các hành giả cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là thực tại. Điều này được biết đến là **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**, sự chánh niệm vào Pháp.

Vì thế, có bốn Nền Tảng của Chánh Niệm:

1. **Thân Tùy Quán Niệm Xứ**: sự thâm sát vào các hiện tượng thuộc về thể xác hoặc thể chất.
2. **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**: sự thâm sát vào cảm giác hoặc cảm thọ.
3. **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**: sự thâm sát vào Tâm Ý Thức cùng với các bạn tùy của nó hoặc các cộng sự (*Tâm Sở*).
4. **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**: sự thâm sát vào Pháp.

The Four Noble Truths.

All the teachings of the **Buddha** are about the Four Noble Truths which the **Buddha** taught in his first sermon, *Dhammacakkappavātana Sutta* or “The Discourse of Turning

the Wheel of the **Dhamma**.” So this **Vipassanā** meditation or the Four Foundations of Mindfulness has its basis in the Four Noble Truths.

The Four Noble Truths are as follows:

- **Dukkha sacca:** the truth of suffering.
- **Samudaya sacca:** the truth of the cause of suffering.
- **Nirodha sacca:** the truth of the cessation of suffering.
- **Magga sacca:** the truth of the way leading to the cessation of suffering.

Tứ Thánh Đế.

Tất cả các huấn từ của Đức Phật đều nói về Tứ Thánh Đế mà Đức Phật đã giảng dạy ở trong bài thuyết giảng đầu tiên của Ngài, **Kinh Chuyển Pháp Luân** hoặc “Bài Pháp Thoại về Chuyển Xoay Bánh Xe Pháp.” Vì thế, thiền định **Minh Sát Tuệ** hoặc Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm đã có phần cơ bản của nó ở trong Tứ Thánh Đế.

- **Khổ Đế:** chân lý của sự khổ đau.
- **Tập Đế:** chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau.
- **Diệt Đế:** chân lý về việc chấm dứt của sự khổ đau.
- **Đạo Đế:** chân lý về đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

1. **Dukkhasacca: Nāma and Rūpa.**

The Truth of Suffering, **Dukkhasacca**, refers to mental and physical phenomena, **Nāma** and **Rūpa** in **Pāḷi**. Both **Nāma** (mental) and **Rūpa** (physical) arise dependent on their conditions and, therefore, and called conditioned mentality and conditioned physicality.

For example, take the consciousness of seeing. When we see anything visible, consciousness of seeing is present. It arises dependent on four conditions: eyes, visible object, light and

attention (*Manasikāra*). These four conditions cause the consciousness of seeing to arise.

All of these conditions must be present for any seeing to arise. Although we have eyes but when the eye comes in contact with a visible object, and there is no light, the consciousness of seeing won't arise and we can't see. If we have eyes, eye contact, a visible object, and light, but no attention to the object, we simply won't see it. In this case, the consciousness of seeing will only arise when there is also attention.

1. Khổ Đế: Danh và Sắc.

Chân lý của sự khổ đau, **Khổ Đế**, đề cập đến các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, **Danh** và **Sắc** ở trong **Pāli** ngữ. Cả hai **Danh** (tinh thần) và **Sắc** (thể chất) khởi sinh tùy thuộc vào các điều kiện của chúng và, do đó, đã được gọi là năng lực tinh thần đã tùy thuộc vào điều kiện và đặc tính thể chất đã tùy thuộc vào điều kiện.

Thí dụ, hãy lấy Tâm Nhãn Thức. Khi chúng ta trông thấy bất luận vật chi nhìn thấy được, Tâm Nhãn Thức đang hiện diện. Nó khởi sinh tùy thuộc vào bốn điều kiện: đôi mắt, đối tượng nhìn thấy được (*Cảnh Sắc*), ánh sáng và sự chú ý (**Tác Ý**). Bốn điều kiện này là nguyên nhân làm cho Tâm Nhãn Thức khởi sinh.

Tất cả các điều kiện này cần phải hiện diện để cho bất luận việc trông thấy khởi sinh. Cho dù chúng ta có đôi mắt, thể nhưng đôi mắt đi đến tiếp xúc với đối tượng nhìn thấy được (*Cảnh Sắc*) và lại không có ánh sáng, thì Tâm Nhãn Thức sẽ không có khởi sinh và chúng ta không thể nào trông thấy. Nếu như chúng ta có đôi mắt, Nhãn Xúc, một đối tượng nhìn thấy được (*Cảnh Sắc*), và ánh sáng, thể nhưng không có sự chú ý đến đối tượng, thì chúng ta thuần túy sẽ không trông thấy nó. Trong trường hợp này, Tâm Nhãn Thức cũng chỉ sẽ khởi sinh một khi có sự chú ý.

Because the consciousness of seeing has four conditions, it is known as conditioned phenomenon. In **Pāli**, anything conditioned is called **Saṅkhata**. Any consciousness is conditioned, as are all other mental and physical phenomena. It arises and then it passes away. Why does it pass away? Because it arises. All conditioned things, **Saṅkhata**, have the nature of arising and passing away and so have the characteristic of impermanence (**Anicca**).

Whereas, the cessation of suffering, **Nibbāna**, is unconditioned. There are no conditions or no cause for **Nibbāna**. That which is unconditioned is called **Asaṅkhata**. It is also known as **Akaraṇa** in **Pāli**. “**Karaṇa**” means a condition, and the prefix “**A**” means no. So **Akaraṇa** means “unconditioned.” **Nibbāna** always exists and stands on its own. Because it doesn’t arise, it does not pass away. Therefore, **Nibbāna** is not impermanent. It is permanent. When the continuous process of mental and physical phenomena cease to be experienced, **Nibbāna** is experienced.

In his first sermon, the **Buddha** taught that **Dukkhasacca**, the Truth of Suffering, is **Pariññeyya**. It means the truth that must be thoroughly realized. All mental and physical phenomena arise and then pass away. They are impermanent (**Anicca**). What is impermanent is suffering (**Dukkha**). That’s why the **Buddha** said that both mental and physical phenomena (**Nāma, Rūpa**) are the Truth of Suffering. This truth is to be fully understood and realized.

Vì Tâm Nhãn Thức có bốn điều kiện, thì nó đã được biết đến như là hiện tượng đã tùy thuộc vào điều kiện. Ở trong **Pāli** ngữ, bất luận vật chi đã tùy thuộc vào điều kiện thì đã được gọi là **Hữu Vi Pháp**. Bất luận Tâm Ý Thức nào đã tùy thuộc vào điều kiện, thì cũng như tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất khác vậy. Nó khởi sinh và rồi nó diệt vong. Vì sao

nó diệt vong ? Bởi vì nó khởi sinh. Tất cả các Pháp đã tùy thuộc vào điều kiện, **Hữu Vi Pháp**, thì có thực tính của việc khởi sinh và sự diệt vong, và vì thế có đặc tướng của sự không thường tồn (*vô thường*).

Trong khi đó, việc chấm dứt của sự khổ đau, **Níp Bàn**, thì đã không có điều kiện. Không có điều kiện hoặc không có nguyên nhân đối với **Níp Bàn**. Với điều mà đã không có điều kiện thì đã được gọi là **Vô Vi Pháp**. Nó cũng được biết đến như là **Vô Vi Bất Động** ở trong **Pāli** ngữ. “**Karapa**” (**Chế Tác**) có nghĩa là “một điều kiện” và tiếp đầu ngữ “**A**” có nghĩa là “không.” Vì thế, “**Akarapa**” có nghĩa là “không có điều kiện.” **Níp Bàn** thường luôn hiện hữu và tùy thuộc vào chính nó. Vì nó không có khởi sinh, nên nó không có diệt vong. Do đó, **Níp Bàn** đã không là không thường tồn. Nó là thường tồn. Khi quá trình liên tục của các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất ngừng hẳn không còn trải nghiệm, thì **Níp Bàn** đã được trải nghiệm.

Trong bài thuyết giảng đầu tiên của mình, Đức Phật đã giảng dạy rằng **Khổ Đế**, Chân Lý của Sự Khổ Đau, là **Đạt Tri**. Nó có nghĩa là chân lý mà cần phải được chứng tri một cách triệt để. Tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất khởi sinh và rồi diệt vong. Chúng là không thường tồn (*vô thường*). Cái chi mà không thường tồn là sự khổ đau. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói rằng cả hai hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất là chân lý của sự khổ đau. Chân lý này thì cần phải được tuệ tri và được chứng tri một cách hoàn toàn.

Three kinds of Dukkha.

Here, I should mention very briefly the three general kinds of Dukkha, suffering, according to the Buddhist Abhidhamma.

- *The first one is Dukkha – Dukkha.*
- *The second is Vipariṇāma Dukkha.*

- The third is **Saṅkhāra Dukkha**.

Dukkha Dukkha is a very common suffering. A few examples would be such things as pain, stiffness, itching, numbness, any illness or physical suffering. Others might be unhappiness, sadness, sorrow, worry or all mental suffering. These states of suffering are very conspicuous and common to all living beings. So they are called **Dukkha Dukkha**, suffering of suffering.

The second type is **Vipariṇāma Dukkha** (the **Dukkha** of change). The **Buddha** regards the so – called happiness as **Vipariṇāma Dukkha** because it doesn't last very long. It arises and then passes away changing into unhappiness and suffering. Due to this nature of changing into suffering, the **Buddha** said happiness is **Vipariṇāma Dukkha**. This change can occur suddenly or somewhat quickly.

Finally, there is **Saṅkhāra Dukkha**. **Saṅkhāra** in this case has the same meaning or sense as **Saṅkhata**. That is, something that arises due to conditions or causes. So, all mental and physical phenomena are **Saṅkhata** and **Saṅkhāra**. They are the effects of their causes, their conditions. They arise and very instantly pass away and so are unsatisfactory. Why do they pass away ? Again it is because they arise. They are subject to passing away. This suffering of incessant arising and passing away. This suffering of incessant arising and passing away, **Saṅkhāra Dukkha**, is common to everything that is conditioned.

Ba thể loại của Khổ Đau.

Tại đây, Sư sẽ đề cập đến một cách ngắn gọn ba thể loại tổng quát của **Khổ Đau**, sự khổ đau, thể theo Tạng **Vô Tỷ Pháp** Phật Giáo.

- Thể loại thứ nhất là **Khổ Khổ**.
- Thể loại thứ hai là **Hoại Khổ**.
- Thể loại thứ ba là **Hành Khổ**.

Khổ Khổ là một sự khổ đau rất phổ biến. Một vài ví dụ sẽ được làm những Pháp tiêu biểu như là sự đau đớn, sự cứng đờ, sự ngứa ngáy, sự tê cứng, bất luận sự khổ đau về bệnh hoạn hoặc về thể chất. Những thể loại khác có thể như là sự bất hạnh, nỗi ưu sầu, nỗi buồn phiền, sự lo lắng hoặc tất cả nỗi khổ đau tinh thần. Những trạng thái này của sự khổ đau thì rất dễ thấy và phổ biến đối với tất cả chúng sinh hữu tình. Vì thế chúng đã được gọi là **Khổ Khổ**, nỗi khổ đau của sự khổ đau.

Thể loại thứ hai là **Hoại Khổ (Khổ Đau của sự biến đổi)**. Đức Phật xem cái gọi là niềm hạnh phúc như là **Hoại Khổ** bởi vì nó không tồn tại được quá lâu dài. Nó khởi sinh và rồi diệt vong, biến đổi thành bất hạnh và sự khổ đau. Bởi do thực tính của việc biến đổi thành sự khổ đau, Đức Phật đã nói niềm hạnh phúc là **Hoại Khổ**. Sự biến đổi này có thể xảy ra một cách đột ngột hoặc phần nào mau lẹ.

Cuối cùng, thì có **Hành Khổ**. **Hành** trong trường hợp này có cùng nghĩa hoặc có cùng ý nghĩa như là **Hữu Vi Pháp**. Điều ấy (*có nghĩa*) là, một cái gì đó mà khởi sinh bởi do các điều kiện hoặc các nguyên nhân. Vì thế, tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất đều là **Hữu Vi Pháp** và **Hành Pháp**. Chúng là những kết quả của các nguyên nhân của chúng, của các điều kiện của chúng. Chúng khởi sinh và hết sức ngắn ngủi liền diệt vong và vì thế là bất duyệt ý. Vì sao chúng diệt vong? Một lần nữa nó là như vậy bởi vì chúng khởi sinh. Chúng không tránh khỏi sự diệt vong. Sự khổ đau này thì không ngừng sự khởi sinh và sự diệt vong, **Hành Khổ**, là phổ biến đối với hết tất cả các Pháp mà đã tùy thuộc vào điều kiện.

*Thus, mental and physical phenomena (Nāma, Rūpa), which are conditioned things, are **Dukkhasacca**. This Truth of Suffering is to be thoroughly realized (Pariññeyya) by yogis who want to be rid of suffering.*

The first two kinds of suffering (**Dukkha Dukkha** and **Viparinṇāma Dukkha**) can be experienced and readily understood in daily life even without meditation practice. Yet, unless we practice **Vipassanā** meditation, insight meditation, we are unable to thoroughly realize **Saṅkhāra Dukkha**, the suffering of arising and passing away. **Saṅkhāra Dukkha** is very profound, too deep to be realized through theoretical knowledge or analysis. Only with practical, experiential knowledge of the **Dhamma** acquired by **Vipassanā** meditation, are we able to realize it as the suffering of arising and passing away. As the **Buddha** said “A person who wishes to attain the cessation of suffering, **Nibbāna**, must rightly understand and realize the true nature of mental and physical phenomena (**Nāma** and **Rūpa**).”

Như thế, các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, đó chính là những Pháp đã tùy thuộc vào điều kiện, là **Khổ Đế**. Chân lý của sự khổ đau này phải được chứng tri một cách triệt để (**Đạt Tri**) bởi do các hành giả mà mong mỏi để thoát khỏi sự khổ đau.

Hai thể loại đầu tiên của sự khổ đau (**Khổ Khổ** và **Hoại Khổ**) có thể được trải nghiệm và được tuệ tri một cách dễ dàng trong đời sống bình nhật ngay cả khi không có sự thực hành thiền định. Tuy nhiên, trừ khi chúng ta thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, thiền định tuệ giác, thì chúng ta không có khả năng để chứng tri một cách triệt để **Hành Khổ**, nỗi khổ đau của sự khởi sinh và sự diệt vong. **Hành Khổ** thì hết sức sâu xa, hết sức thâm niệm để được chứng tri thông qua tri thức hoặc với sự phân tích thuần lý thuyết suông, không thực tiễn. Chỉ với tri thức trải nghiệm thực tiễn về Giáo Pháp đã được dĩ đặc do bởi thiền định **Minh Sát Tuệ**, thì chúng ta mới có khả năng để chứng tri về nó như là nỗi khổ đau của sự khởi sinh và sự diệt vong. Như Đức Phật đã có nói “Một người mà mong mỏi để thành đạt việc chấm

dứt của sự khổ đau, **Níp Bàn**, thì cần phải tuệ tri một cách chân chính và chứng tri chân thực tính về các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất (**Danh và Sắc**).”

*This is why we practice insight meditation (**Vipassanā**). The primary purpose of **Vipassanā** meditation is to realize the impermanence or the arising and passing away of mental and physical phenomena, **Saṅkhāra Dukkha**. When we are unable to realize this, we mistakenly take these phenomena to be permanent. Based on this wrong belief in the permanency of mind and body, we foster the idea of an ego, a self or a soul, a person, a being, and so on.*

When we cling to the idea of a person, a being based on the ignorance of the true nature of body / mind process, we then develop desire or wanting to get something. We may want to be a prime minister, a president, or a wealthy person. This desire arises dependent on the idea that there is a person, a self or a soul. This desire or greed causes many kinds of suffering. When one has a desire to be president, one has to strive for it in so many different ways. Then there is suffering. When one does become president, there is more suffering. There are so very many more things one must now deal with.

Đây là lý do tại sao chúng ta thực hành thiền định tuệ giác (**Minh Sát Tuệ**). Mục đích chủ yếu của thiền định **Minh Sát Tuệ** là để chứng tri sự không thường tồn (*vô thường*) hoặc sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, **Hành Khổ**. Khi chúng ta không có khả năng để chứng tri được điều này, thì chúng ta ngộ nhận những hiện tượng này là thường tồn. Dựa trên niềm tin sai lầm này về sự thường tồn của tâm thức và xác thân, chúng ta áp ủ ý tưởng về một bản ngã, một tự ngã hoặc một linh hồn, một con người, một hữu tình, và v.v.

Khi chúng ta bám chặt lấy ý tưởng về một con người, một hữu tình đã được dựa trên sự thiếu hiểu biết về chân thực tính của quá trình Thân / Tâm, bấy giờ chúng ta phát triển lòng dục vọng hoặc sự mong muốn để có được một cái gì đó. Chúng ta có thể mong muốn để trở thành một vị thủ tướng, một vị tổng thống, hoặc một người giàu có. Lòng dục vọng này khởi sinh tùy thuộc vào ý tưởng rằng có một con người, một tự ngã hoặc một linh hồn. Lòng dục vọng hoặc lòng tham muốn này tạo ra rất nhiều thể loại của sự khổ đau. Khi người ta có một dục vọng để trở thành vị tổng thống, thì người ta phải phấn đấu cho việc ấy trong rất nhiều phương thức khác nhau. Thế là có sự khổ đau. Khi người ta trở thành vị tổng thống, thì lại có nhiều sự khổ đau hơn nữa. Có vô vàn vấn đề khác nữa mà bấy giờ người ta cần phải đối phó.

2. *Samudayasacca: Tanhā.*

*In this way, the desire and greed to be president is the cause of suffering. Similarly, when one has other desires such as to have a good house, a good car, or good looks, one has to work to acquire them in so many different ways, both wholesome and unwholesome. Again, there is suffering. Desire, attachment, and greed are the causes of suffering. They are called **Samudayasacca** in **Pāḷi**, the Truth of the Cause of Suffering.*

*This **Samudayasacca** arises dependent on the ignorance of **Dukkhasacca**, the true nature of **Nāma** and **Rūpa**. When one is unable to thoroughly realize the true nature of mental and physical phenomena, **Dukkhasacca**, one is sure to have many negative mental states such as desire, attachment, craving, greed, anger, hatred, conceit and so on. The word **Tanhā** in **Pāḷi** is conveyed in English by such terms as greed, desire, craving, attachment, grasping, clinging, and so on. According*

to the **Buddha**, once one has **Taṇhā** in the mind, suffering will surely follow.

2. Tập Đế: Ái Dục.

Trong phương thức này, lòng dục vọng và lòng tham muốn để trở thành vị tổng thống là nguyên nhân của sự khổ đau. Tương tự như vậy, khi người ta có những sự ham muốn khác nữa, chẳng hạn như là để có một căn nhà tốt đẹp, một chiếc xe tốt đẹp, hoặc ngoại hình xinh đẹp, người ta phải gia công để dĩ đắc chúng trong rất nhiều phương thức khác nhau, ở cả hai tịnh hảo và vô tịnh hảo. Lại một lần nữa, có sự khổ đau. Lòng dục vọng, sự dính mắc và lòng tham muốn là những nguyên nhân của sự khổ đau. Ở trong **Pāli** ngữ, chúng đã được gọi là **Tập Đế**, chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau.

Tập Đế này khởi sinh tùy thuộc vào sự thiếu hiểu biết (*bát tri*) của **Khổ Đế**, chân thực tính của **Danh** và **Sắc**. Khi người ta không có khả năng để chứng tri một cách triệt để chân thực tính của các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, **Khổ Đế**, thì người ta chắc chắn sẽ có rất nhiều trạng thái tinh thần tiêu cực, chẳng hạn như là lòng dục vọng, sự dính mắc, ái dục, lòng tham muốn, sự sân hận, sự thù hận, sự kiêu mạn, và v.v. Từ ngữ **Ái Dục** ở trong **Pāli** ngữ đã được diễn đạt trong Anh ngữ bằng những thuật ngữ chẳng hạn như sau lòng tham muốn, lòng dục vọng, ái dục, sự dính mắc, sự chấp trước, sự bám chặt, và v.v. Thể theo Đức Phật, một khi người ta có **Ái Dục** ở trong tâm thức, thì sự khổ đau chắc chắn sẽ dõi bước theo sau.

Taṇhā is Samudayasacca, the Truth of the Cause of Suffering. It arises dependent on the ignorance of Dukkhasacca, mental and physical phenomena. If one rightly understands the true nature of Nāma and Rūpa, one is able to remove the idea of a person, a being, a self or a soul. So in overcoming this idea

of a personal entity, desire as well as greed, craving or any of the others do not arise. Then there is no longer suffering.

As the **Buddha** said in his first discourse, **Samudayasacca** is **Pahatabba**, the truth that is to be completely removed or abandoned. In completely removing **Tañhā**, one is able to experience the cessation of suffering because its cause has been completely destroyed.

Ái Dục là **Tập Đế**, chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau. Nó khởi sinh tùy thuộc vào sự thiếu hiểu biết (*bát tri*) về **Khổ Đế**, các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất. Nếu như người ta tuệ tri một cách chân chính chân thực tính của **Danh** và **Sắc**, thì người ta có khả năng để loại trừ ý tưởng về một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn. Vì thế, đang khi vượt qua ý tưởng về một thực ngã này, thì lòng dục vọng cũng như lòng tham muốn, ái dục hoặc bất luận những Pháp nào khác không có khởi sinh. Thế là không còn có sự khổ đau nữa.

Như Đức Phật đã có nói ở trong bài Pháp Thoại đầu tiên của mình, **Tập Đế** là **Xả Đoạn**, chân lý mà cần phải được loại trừ hoặc được xả ly một cách hoàn toàn. Trong việc loại trừ một cách hoàn toàn **Ái Dục**, thì người ta có khả năng để trải nghiệm việc chấm dứt của sự khổ đau bởi vì nguyên nhân của nó đã bị hủy diệt một cách hoàn toàn.

3. *Nirodhasacca: Nibbāna.*

The **Buddha** mentions **Nirodhasacca**, the Truth of the Cessation of Suffering, as **Sacchikātabba**. This term means the truth that is to be experienced.

To experience the cessation of suffering, **Nirodhasacca** or **Nibbāna**, one needs to completely uproot **Tañhā**, **Samudayasacca**. To accomplish this, one needs to rightly understand and thoroughly realize **Dukkhasacca**, The Truth of Suffering of mental and physical phenomena.

How can one do this ? To rightly understand mental or physical phenomenon, one needs to observe them as they really are. Only when realizing these dual mental and physical phenomena as they really are, will their nature be rightly understood. Awareness and mindfulness of whatever arises in the body and mind are essential.

3. Diệt Đế: Níp Bàn.

Đức Phật đề cập đến **Diệt Đế**, chân lý về việc chấm dứt của sự khổ đau, là **Chứng Nghiệm**. Thuật ngữ này có nghĩa là chân lý mà cần phải được trải nghiệm.

Để trải nghiệm việc chấm dứt của sự khổ đau, **Tập Đế** hoặc **Níp Bàn**, thì người ta cần phải nhổ bật gốc rễ **Ái Dục**, **Tập Đế** một cách hoàn toàn. Để hoàn thành được điều này, thì người ta cần phải tuệ tri một cách chân chính và chứng tri một cách triệt để **Khổ Đế**, chân lý của sự khổ đau về các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất.

Làm thế nào người ta có thể làm được điều này? Để tuệ tri một cách chân chính về hiện tượng tinh thần và thể chất, thì người ta cần phải quan sát chúng khi chúng đang là thực tại. Chỉ một khi chúng tri được đôi hiện tượng tinh thần và thể chất này khi chúng đang là thực tại, thì chân thực tính của chúng sẽ được tuệ tri một cách chân chính. Sự tỉnh giác và chánh niệm vào bất luận điều chi mà khởi sinh ở trong tâm thức và xác thân, quả là điều thiết yếu.

*If one is able to develop this awareness, gradually the mindfulness becomes continuous, constant, sharp and powerful. This then causes the mind to deeply concentrate on all mental or physical phenomena as they arise. Constant and continuous mindfulness is the cause of deep concentration. When the mind is deeply concentrated on all observed objects, insight knowledge (*Vipassanā ñāṇa*) will arise. This *ñāṇa* realizes and*

rightly understands the true nature of the mental states and physical phenomena.

*When that insight realizes the true nature of mental and physical phenomena, attachment to them is overcome. Desire or greed for them does not arise. **Taṇhā** is uprooted by rightly understanding this true nature. One will then experience the cessation of suffering because the cause has been destroyed. One will experientially understand the cessation of suffering, **Nirodhasacca**, the truth that must be experienced (**Sacchikātabba**).*

*That is why mindfulness of whatever arises in our body and mind as it really occurs is important. This is in accordance with the Discourse of the **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**, the Four Foundations of Mindfulness, as expounded by the **Buddha**.*

Nếu như người ta có khả năng để phát triển sự tỉnh giác này, thì dần dần chánh niệm trở nên được liên tục, kiên định, tinh xảo và vững chắc. Điều này bấy giờ khiến cho tâm thức định thức một cách thâm niệm vào tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần hoặc thể chất khi chúng khởi sinh. Chánh Niệm kiên định và liên tục là nguyên nhân của sự định thức thâm niệm. Khi tâm thức đã định mục một cách thâm niệm vào tất cả các đối tượng đã được quan sát, thì tri thức tuệ giác (**Minh Sát Trí**) sẽ khởi sinh. **Minh Sát Trí** này chứng tri và tuệ tri một cách chân chính chân thực tính của các trạng thái tinh thần và các hiện tượng thuộc về thể chất.

Khi tuệ giác ấy chứng tri chân thực tính của các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, thì sự dính mắc vào chúng đã được khắc phục. Lòng dục vọng hoặc lòng tham muốn đối với chúng không có khởi sinh. **Ái Dục** đã bị nhổ bật gốc rễ do bởi việc tuệ tri một cách chân chính chân thực tính này. Người ta bấy giờ sẽ trải nghiệm việc chấm dứt của sự khổ đau bởi vì tác nhân đã bị hủy diệt. Người ta sẽ tuệ tri một cách lịch luyện việc

chấm dứt của sự khổ đau, **Diệt Đế**, chân lý mà cần phải được trải nghiệm, **Chứng Nghiệm**.

Đó là lý do tại sao chánh niệm vào bất luận điều chi mà khởi sinh ở trong tâm thức và xác thân khi nó đang thực sự hiện bày, là quan trọng. Điều này quả là phù hợp với bài Pháp Thoại của bài **Kinh Đại Niệm Xứ** mà đã được trình bày chi tiết do bởi Đức Phật.

4. *Maggasacca: The Noble Eightfold Path.*

*By observing and being aware of all mental and physical phenomena, the mindfulness of **Maggasacca**, the Truth of the Way Leading to the Cessation of Suffering, arises. Because of this mindfulness, the Noble Eightfold Path becomes well developed.*

As you know, **Maggasacca** is none other than the Noble Eightfold Path which consist of the eight factors: **Sammā dīṭṭhi**, right understanding; **Sammā saṅkappa**, right thought, **Sammā vācā**, right speech; **Sammā kammanta**, right deed; **Sammā ājīva**, right livelihood; **Sammā vāyāma**, right effort; **Sammā sati**, right mindfulness; **Sammā samādhi**, right concentration. All of these eight factors of the Path combined are called **Maggasacca**, the Truth of the Way Leading to the Cessation of Suffering. It must be fully developed (**Bhavetabba**).

One must be mindful of whatever is arising in body and mind. When mindfulness becomes constant, continuous and sustained, it is concentrated deeply on the object. But to achieve this mindfulness, effort must be made. Only by putting forth strong mental effort, is one able to gain awareness of whatever is arising in mind and body. That necessary effort is right effort (**Sammā vāyāma**). Being continuously mindful is right mindfulness (**Sammā sati**). Because of this powerful and constant mindfulness, right concentration (**Sammā samādhi**)

develops. These three factors are, therefore, causally linked. Right effort leads to right mindfulness which, in turn, causes right concentration to arise.

4. Đạo Đế: Bát Thánh Đạo.

Bằng với việc quan sát và có được tỉnh giác vào tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, Chánh Niệm của **Đạo Đế**, chân lý về Đạo Lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau, khởi sinh. Và bởi do Chánh Niệm này, Tứ Thánh Đế trở nên được phát triển tốt đẹp.

Như các bạn đã được biết, **Đạo Đế** chẳng có chi khác hơn là Bát Thánh Đạo mà được bao gồm với tám yếu tố: **Chánh Kiến**, sự hiểu biết chân chính (*kiến giải chân chính*); **Chánh Tư Duy**, sự nghĩ suy chân chính (*tư duy chân chính*); **Chánh Ngữ**, việc nói lời chân chính; **Chánh Nghiệp**, việc hành động chân chính; **Chánh Mạng**, sự nuôi mạng chân chính; **Chánh Tinh Tấn**, sự tinh cần chân chính; **Chánh Niệm**, sự ghi nhớ chân chính và **Chánh Định**, sự định thức chân chính. Tất cả các tám yếu tố này của Đạo Lộ đã được kết hợp và đã được gọi là **Đạo Đế**, chân lý về Đạo Lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau. Nó cần phải được phát triển một cách viên mãn (**Tiến Hóa**).

Người ta cần phải có chánh niệm vào bất luận điều chi mà đang khởi sinh ở trong thân thể và tâm thức. Khi Chánh Niệm trở nên kiên định, liên tục và đã được bền vững, thì nó đã định mục một cách thâm niệm vào đối tượng. Thế nhưng để đạt được Chánh Niệm này, thì sự nỗ lực cần phải được thực hiện. Chỉ có bằng với việc đặt lên hàng đầu sự nỗ lực tinh thần một cách mạnh mẽ, thì người ta mới có khả năng đạt được sự tỉnh giác vào bất luận điều chi mà đang khởi sinh ở trong tâm thức và xác thân. Sự nỗ lực thiết yếu ấy chính là sự tinh cần chân chính (**Chánh Tinh Tấn**). Có được chánh niệm một cách liên tục chính là sự ghi nhớ chân chính (**Chánh Niệm**). Bởi do Chánh Niệm mãnh

liệt và kiên định này, mà sự định thức chân chính (**Chánh Định**) phát triển. Những ba yếu tố này, bởi do vậy, đã được kết nối một cách nhân quả tương quan. Sự nỗ lực chân chính (*Chánh Tinh Tấn*) dắt dẫn đến sự ghi nhớ chân chính (*Chánh Niệm*) cái mà, lần lượt, tạo ra sự định thức chân chính (*Chánh Định*) khởi sinh.

*But sometimes, the mind doesn't stay with the object, either a mental state or physical process. It wanders or thinks about something else. Then one of the mental factors, right thought (**Sammā saṅkappa**), arises together with mindfulness to keep the mind on the object. In this way, the mind is brought to a deeper concentration on any object it observes.*

*There are three other factors of the Path that enhance and help the above – mentioned mental factors to properly perform their functions. They are: right speech (**Sammā vācā**), right deed or right action (**Sammā kammanta**), right livelihood (**Sammā ājīva**). Before starting meditation, one has to observe precepts such as the five, eight, nine, or ten precepts for lay people; or 227 rules of the **Vinaya** for monks. By observing the precepts, one refrains from unwholesome deeds (**Sammā kammanta**), from unwholesome speech (**Sammā vācā**) and from improper livelihood (**Sammā ājīva**). In this way, by fully observing the precepts, one is endowed with the three factors of morality, **Sīla**. Because of morality is purified, the mind is purified from evil actions and speeches. One can develop deep concentration and feel happy. Rapture and tranquility are experienced. With this state of mind, concentration on any object of meditation comes more easily and deeply. So these three factors of **Sīla**, right speech, right deeds, right livelihood, help the mind to focus and to concentrate deeply on the objects*

at hand. They form an important foundation from which right effort, right mindfulness and right concentration arise.

Thế nhưng có đôi khi, tâm thức không có an trú với đối tượng, hoặc là trạng thái tinh thần hoặc là quá trình về thể chất. Nó hoang du hoặc nghĩ suy về cái gì khác. Thế rồi, một trong những yếu tố tinh thần, sự nghĩ suy chân chính (**Chánh Tư Duy**), cùng khởi sinh với Chánh Niệm để gìn giữ tâm thức an trú vào đối tượng. Trong phương thức này, tâm thức đã dẫn tới sự định thức thâm niệm hơn vào bất luận đối tượng nào nó quan sát.

Có ba yếu tố khác của Đạo Lộ mà nâng cao và hỗ trợ các yếu tố tinh thần đã được đề cập ở trên để thực hiện một cách chính đáng chức năng của chúng. Đó là: việc nói lời chân chính (**Chánh Ngữ**), việc hành động chân chính hoặc thiện hạnh (**Chánh Nghiệp**), sự nuôi mạng chân chính (**Chánh Mạng**). Trước khi bắt đầu việc thiền định, người ta cần phải thọ trì những điều học giới, chẳng hạn như là năm, tám, chín hoặc mười điều học giới cho người cư sĩ, hoặc 227 điều giới luật của Tạng **Luật** cho các vị tu sĩ. Bằng với việc thọ trì những điều học giới, người ta tự kiểm thúc những hành động vô tình hảo (**Chánh Nghiệp**), những lời nói vô tình hảo (**Chánh Ngữ**) và việc nuôi mạng bất chính (**Chánh Mạng**). Trong phương thức này, bằng với việc thọ trì một cách viên mãn những điều học giới, người ta đã hội đủ phúc duyên với ba yếu tố của đức hạnh, **Giới Luật**.

Vì đức hạnh đã trở nên tinh khiết, thì tâm thức đã trở nên tinh khiết khỏi những hành động và các ngôn từ xấu ác. Người ta có thể phát triển sự định thức thâm niệm và cảm thọ an lạc. Sự lạc bất khả chi (*Phi Lạc*) và sự tĩnh lặng (*Khinh An*) đã được trải nghiệm. Với trạng thái này của tâm thức, sự định thức vào bất luận một đối tượng nào của thiền định đi đến một cách dễ dàng hơn và một cách thâm niệm hơn. Vì thế, những ba yếu tố này của **Giới Luật**, việc nói lời chân chính (*Chánh Ngữ*), việc

hành động chân chính (*Chánh Nghiệp*), sự nuôi mạng chân chính (*Chánh Mạng*) hỗ trợ tâm thức để được an định và để định thức vào các đối tượng trong tầm tay. Chúng hình thành một nền tảng quan trọng mà từ đó sự nỗ lực chân chính (*Chánh Tinh Tấn*), sự ghi nhớ chân chính (*Chánh Niệm*) và sự định thức chân chính (*Chánh Định*) khởi sinh.

*In this way, the observing mind becomes more and more deeply concentrated on mental states or physical processes. There then arise many stages of knowledge or insights (**Vipassanā ñāṇa**). This progressive realization is the maturing process of the important Path factor, that is to say, Right Understanding (**Sammā diṭṭhi**) of the true nature of impermanence (**Anicca**), suffering or dissatisfaction (**Dukkha**), and no soul or no self (**Anatta**) of phenomena. These three characteristics are understood directly and experientially by insightful yogis.*

Then the **yogis** realizes “This is just a natural process of mentality and physicality. It’s not a person, a soul, a self nor a being.” They uproot the idea of a person, a being, a self or a soul, which is the cause of all mental defilements (**Kilesas**). When they have completely removed the idea of a person, a being, a self, a soul (**Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi**) then suffering will cease to exist or won’t arise at all.

So, **yogis** cultivate and develop the Noble Eightfold Path, **Maggasacca**, by being mindful of all mental states and physical processes as they really occur. Mindfulness is the key. Because of it, yogis are able to fully develop this Noble Eightfold Path.

Trong phương thức này, tâm thức đang quan sát càng lúc càng trở nên được định mục một cách thâm niệm hơn vào những trạng thái về tinh thần hoặc các quá trình về thể chất. Và lúc bấy giờ khởi sinh rất nhiều giai đoạn của tri thức hoặc những tuệ giác

(Minh Sát Trí). Sự việc tiến hóa chứng tri này là quá trình thuần thực của Chi Đạo quan trọng, có nghĩa là, sự hiểu biết chân chính **(Chánh Kiến)** vào chân thực tính của sự không thường tồn **(Vô Thường)**, sự khổ đau hoặc sự bất duyệt ý **(Khổ Đau)**, và không có linh hồn hoặc không có tự ngã **(Vô Ngã)** của các hiện tượng. Những ba đặc tướng này đã được tuệ tri một cách chính trực và một cách lịch luyện do bởi các hành giả thông tuệ.

Bây giờ hành giả chứng tri “Đây là một quá trình thường nhiên của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất. Nó không phải là một con người, một linh hồn, một tự ngã mà cũng không là một hữu tình.” Họ nhỏ bật gốc rễ ý tưởng của một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn; đó là nguyên nhân của tất cả các Pháp uế nhiễm tinh thần **(các Pháp phiền não)**. Khi họ hoàn toàn loại trừ ý tưởng của một con người, một hữu tình, một tự ngã, một linh hồn **(Hữu Thân Kiến hoặc Ngã Kiến)** thời bấy giờ sự khổ đau sẽ chấm dứt hiện hữu hoặc sẽ không còn khởi sinh chút nào cả.

Vì thế, các hành giả tu dưỡng và phát triển Bát Thánh Đạo, **Đạo Đế**, do bởi có được chánh niệm vào tất cả các trạng thái tinh thần và các quá trình về thể chất khi chúng đang thực sự hiện bày. Chánh Niệm là chìa khóa. Bởi vì nó, mà các hành giả có khả năng để phát triển một cách viên mãn Bát Thánh Đạo này.

Summary.

*Every teaching of the **Buddha** is based on the Four Noble Truths. The path to freedom is found in these Four Noble Truths. The development of **Maggasacca**, Noble Eightfold Path or insight meditation, by **yogis** will lead them to a thorough realization of **Dukkhasacca**, the Truth of Suffering (which refers to mind and matter in the ultimate sense). With this realization, they abandon **Samudayasacca**, the Truth of the Cause of Suffering (attachment). When there is no **Samudayasacca**, the*

cause, there is no effect, no suffering. Suffering ceases to exist. **Yogis** then discover and directly experience the cessation of suffering, **Nirodhasacca** or **Nibbāna** for themselves. This is how **yogis** have to understand and apply the Four Noble Truths to their **Vipassanā** meditation practice.

Tóm Lược.

Mọi huân từ của Đức Phật đều đã được dựa trên Tứ Thánh Đế. Đạo lộ đưa tới sự tự do đã được tìm thấy ở Tứ Thánh Đế này. Sự phát triển về **Đạo Đế**, Bát Thánh Đạo hoặc thiền định tuệ giác, do bởi các hành giả sẽ dắt dẫn họ đến một sự chứng tri triệt để về **Khổ Đế**, chân lý của sự khổ đau (mà đề cập đến tâm thức và thể chất ở trong ý nghĩa cùng tột). Với sự chứng tri này, họ xả ly **Tập Đế**, chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau (sự dính mắc). Khi không còn có nguyên nhân, thì không có hệ quả, không có sự khổ đau. Sự khổ đau chấm dứt để hiện hữu. Các hành giả bấy giờ khám phá ra và trải nghiệm một cách chính trực việc chấm dứt của sự khổ đau, **Diệt Đế** hoặc **Níp Bàn** cho chính mình. Đây là cách thức mà các hành giả cần phải được tuệ tri và ứng dụng Tứ Thánh Đế vào việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** của mình.

Practical Insight Meditation.

The principle of Vipassanā meditation or mindfulness meditation is to observe, to watch or to be mindful of all mental or physical phenomena as they really are. This mindfulness meditation is simple but very effective in achieving the cessation of suffering. It is not easy, however. Therefore, before practicing it, there are some preparatory stages yogis should go through.

Thực Tiễn Thiền Định Tuệ Giác.

Nguyên tắc của thiền định **Minh Sát Tuệ** hoặc thiền định chánh niệm là để quan sát, để chú mục hoặc có chánh niệm vào

tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần hoặc thể chất khi chúng đang là thực tại. Việc thiền định chánh niệm này thì đơn giản nhưng rất kiên hiệu trong việc đạt được sự chấm dứt của nỗi khổ đau. Nó không phải là dễ dàng, tuy nhiên. Vì vậy, trước khi thực hành nó, có một vài giai đoạn phải trải qua trước mà các hành giả nên trải qua.

Preparatory Stages.

*The first stage, which the **Pāḷi** scriptures mention, is when **yogis** have spoken contemptuously or in jest or malice to or about a noble one (**Ariya Puggala**), who has attained some state of sanctity or enlightenment, then they should apologize to the **Buddha** and to that noble one. If the noble one is not available or is deceased, they should make apology through their meditation teacher.*

*The second stage is that **yogis** should entrust themselves to the **Buddha** who teaches the technique of **Vipassanā** meditation. By entrusting themselves to the **Buddha**, they can go through their practice happily and peacefully. Though yogis may have unwholesome or dreadful visions in their meditation, they will not fear them because they have entrusted themselves to the **Buddha**. Also **yogis** have to place themselves under the guidance of their meditation teacher so he can frankly instruct them without any hesitancy. Otherwise, he may be reluctant to guide them even though they have some, defects in their practice.*

*In addition, **yogis** must take the precepts to purify moral conduct, should practice the four protective meditations and remember the preliminary instructions for meditation.*

Những Giai Đoạn Trù Bị.

Giai đoạn thứ nhất, mà các kinh điển **Pāḷi** đề cập đến, là khi các hành giả đã nói một cách khinh miệt, hoặc trong lúc đùa

bồn hoặc có ác ý đến hoặc về một bậc Thánh nhân (**Thánh Nhân**), là bậc đã thành đạt được một vài trạng thái của sự thánh thiện hoặc sự giác ngộ; thời bấy giờ họ nên sám hối đến Đức Phật và đến bậc Thánh nhân ấy. Nếu như bậc Thánh nhân không sẵn sàng hiện diện hoặc đã quá vắng, thì họ nên thực hiện việc sám hối thông qua vị Thiên Sư của mình.

Giai đoạn thứ hai để mà tự bản thân các hành giả giao phó đến Đức Phật là bậc chỉ dạy kỹ thuật về thiền định **Minh Sát Tuệ**. Bằng với việc tự bản thân giao phó đến Đức Phật, họ có thể trải qua việc thực hành của mình một cách hạnh phúc và một cách bình an. Cho dù các hành giả có thể có những huyền tượng vô tình hảo hoặc khủng khiếp trong thiền định của mình, thì họ sẽ không có sợ hãi về chúng bởi vì tự bản thân họ đã giao phó đến Đức Phật. Tự bản thân các hành giả cũng phải đặt để dưới sự hướng dẫn vị Thiên Sư của mình để cho vị ấy có thể chỉ bảo một cách thẳng thắn họ mà không hề có bất luận sự do dự nào. Nếu không, vị ấy có thể là miễn cưỡng để hướng dẫn họ ngay dù là họ có một vài khuyết điểm ở trong việc thực hành của mình.

Thêm vào đây, các hành giả cần phải thọ trì những điều học giới để thanh lọc giới đức, nên thực hành Tứ Hộ Pháp thiền định, và nên nhớ lại những sự chỉ dẫn sơ bộ cho việc thiền định.

Purification of Moral Conduct.

*In the teachings of the **Buddha**, there are three kinds of training: training in moral conduct (**Sīla**), training in concentration (**Samādhi**), and training in wisdom (**Paññā**). Purification of moral conduct is a prerequisite for **yogis** to achieve progress in their practice. When they practice moral conduct, it means they have restraint in speech and actions by observing at least five precepts or eight precepts as for lay people or 227 precepts (**Pātimokkha**) as for monks. When they*

abstain from unwholesome actions and speech, they observe these precepts completely. Only then will they be free from a guilty conscience and be able to concentrate during meditation practice.

Sự Thanh Lọc Về Giới Đức.

Trong những huấn từ của Đức Phật, có ba thể loại của việc huấn tập: việc huấn tập về giới đức (**Giới**), việc huấn tập về sự định thức (**Định**), và việc huấn tập về trí tuệ (**Tuệ**). Sự thanh lọc về giới đức là một điều kiện tiên quyết đối với các hành giả để đạt được sự tiến hóa trong việc thực hành của mình. Khi họ thực hành giới đức, điều đó có nghĩa là họ phải thu thúc ở trong những lời nói và những hành động bằng với việc thọ trì ít nhất là năm điều học giới hoặc tám điều học giới về phía người cư sĩ, hoặc 227 điều học giới (**Biệt Biệt Giải Thoát Giới**) về phía các vị tu sĩ. Khi họ tránh xa những hành động và những lời nói vô tịnh hảo, thì họ thọ trì những điều học giới này một cách hoàn hảo. Chỉ như thế thì họ sẽ thoát khỏi một lương tâm tội lỗi và có khả năng để định thức trong khi thực hành thiền định.

*In a meditation retreat, **yogis** are required to observe the eight precepts as follows:*

- 1. To abstain from killing.*
- 2. To abstain from stealing and taking things not given.*
- 3. To abstain from sexual misconduct.*
- 4. To abstain from telling lies.*
- 5. To abstain from taking intoxicants.*
- 6. To abstain from taking food after noon.*
- 7. To abstain from dancing, singing, music and unseemly shows, from the use of garlands, perfumes and unguents, and from things for beautifying and adorning.*
- 8. To abstain from using high and luxurious seats and beds.*

*The first precept, abstention from killing, means refraining from unwholesome actions. The second precepts, abstention from stealing and illegal possession of things not given by the owner, means refraining from unwholesome actions. It is the same with the third and fifth precepts, i.e. abstention from sexual misconduct and intoxicants. The fourth precept, abstention from telling lies, is refraining from false and unwholesome speech. Therefore, if **yogis** refrain from unwholesome speech and actions, their moral conduct (**Sīla**) is fully observed.*

Trong một khóa thiền định tĩnh tâm, các hành giả đã được yêu cầu để thọ trì tám điều học giới như sau:

1. Tránh xa việc sát mạng.
2. Tránh xa việc trộm cắp và lấy những vật không được cho.
3. Tránh xa việc tính dục tà hạnh.
4. Tránh xa việc nói dối.
5. Tránh xa việc dùng các chất nhiễm say.
6. Tránh xa việc thọ dụng thực phẩm sau buổi trưa.
7. Tránh xa việc khiêu vũ, ca hát, nghe nhạc và những buổi trình diễn khiếm nhã, tránh xa việc dùng những tràng hoa, những hương liệu và những phấn sáp, và tránh xa các vật dùng để tô điểm và trang sức.
8. Tránh xa việc dùng những ghế ngồi và giường nằm cao và sang trọng.

Điều học giới thứ nhất, việc tránh xa sự sát mạng, có nghĩa là việc tự kiểm thúc những hành động vô tình hảo. Điều học giới thứ hai, việc tránh xa sự trộm cắp và sự sở hữu bất hợp pháp những vật không được cho do bởi chủ nhân, có nghĩa là việc tự kiểm thúc những hành động vô tình hảo. Cũng tương tự với điều học giới thứ ba và thứ năm, tức là việc tránh xa sự tính dục tà hạnh và các chất nhiễm say. Điều học giới thứ tư, việc tránh xa sự nói dối, là việc tự kiểm thúc những lời nói dối trá và vô tình hảo. Do đó, nếu như các hành giả tự kiểm thúc những

lời nói và các hành động vô tình hảo, thì giới đức (**Giới Luật**) của họ đã được thọ trì một cách viên mãn.

*During a meditation retreat, **yogis** have to observe the eight precepts so that they can have more time to devote to their meditation. The sixth precept means abstention from taking food after noon (until dawn the next morning). Although **yogis** must refrain from taking any kind of food during these hours, they can take honey and certain kinds of fruit juice such as orange and lemon juice. To observe the seventh precept, **yogis** must refrain from dancing, singing, playing and listening to music and from adorning themselves with anything which will beautify them such as using flowers, perfumes and so on. The eighth precept is abstention from high and luxurious beds and seats. The third of the eight precepts refers to abstention from any kind of sexual contact, and not just from sexual misconduct.*

*These are the eight precepts **yogis** have to observe during a meditation retreat. By refraining from these activities, their speech and actions are pure. So, observing eight precepts means purification of moral conduct, **Sīla visuddhi**. **Sīla visuddhi** is a prerequisite for **yogis** to make progress in practice. When moral conduct is purified, **yogis** never feel guilty. When they do not feel guilty, their mind becomes steady; thereby, they can attain deep concentration of mind (**Samādhi**) which, in turn, gives rise to insight wisdom (**Paññā**).*

Trong một khóa thiền định tĩnh tâm, các hành giả phải thọ trì tám điều học giới nhằm để cho họ có thể có thêm nhiều thời gian hơn nữa để mà chuyên tâm cho việc thiền định của mình. Điều học giới thứ sáu có nghĩa là việc tránh xa sự thọ dụng thực phẩm sau buổi trưa (cho đến lúc rạng đông sáng hôm sau). Mặc dù các hành giả cần phải tự kiểm thúc việc thọ dụng bất luận thể loại nào của thực phẩm trong những giờ khắc này, họ có thể thọ

dụng mật ong và một vài thể loại của nước ép trái cây chẳng hạn như là nước cam vắt và nước chanh vắt. Để thọ trì điều học giới thứ bảy, thì các hành giả cần phải tự kiểm thúc việc khiêu vũ, ca hát, việc chơi và lắng nghe ca nhạc, và tự bản thân họ kiểm thúc việc tô điểm với bất luận vật chi mà sẽ trang sức cho họ chẳng hạn như là việc dùng những tràng hoa, những hương liệu và v.v. Điều học giới thứ tám là việc tránh xa những giường nằm và những ghế ngồi cao và sang trọng. Điều thứ ba của tám điều học giới đề cập đến việc tránh xa bất luận thể loại nào về sự quan hệ tính dục, và không chỉ là việc tránh xa sự tính dục tà hạnh.

Đây là tám điều học giới mà các hành giả cần phải thọ trì trong một khóa thiền định tĩnh tâm. Bằng với việc tự kiểm thúc những hoạt động này, thì những lời nói và các hành động của họ được thuần khiết. Vì vậy, việc thọ trì tám điều học giới có nghĩa là sự thanh lọc về giới đức, **Giới Thanh Tịnh. Giới Thanh Tịnh** là một điều kiện tiên quyết đối với các hành giả để tiến hóa trong việc thực hành. Khi giới đức đã trở nên tinh khiết, các hành giả không bao giờ cảm thấy tội lỗi. Khi họ không cảm thấy tội lỗi, thì tâm thức của họ trở nên kiên định; bằng cách ấy, họ có thể đạt được sự định thức thâm niệm của tâm thức (**Định**) mà, lần lượt, phát sinh ra tuệ giác anh minh (**Tuệ**).

Four Protective Meditations.

After taking precepts, yogis should develop the four protective meditations for a few minutes. These four are:

- 1. Recollection of the **Buddha's** attributes.*
- 2. Development of loving kindness towards all living beings (**Metta**).*
- 3. Reflection upon the loathsome nature of body.*
- 4. Reflection on the unavoidability of death.*

*When yogis recollect the attributes of the **Buddha**, they can select one of the nine attributes as the object of their*

*meditation and reflect on it. Here **Arahant** is the first attribute. **Arahant** means the **Buddha** who is worthy of honor because he has completely destroyed all mental defilements and attained to the cessation of all kinds of **Dukkha**. So he lives in peace and bliss and happiness. Yogis recollect this **Arahant** attribute thinking of the achievement of the **Buddha**. When they recollect this attribute or other attributes of the **Buddha**, they feel happy and brave to face any kind of **Dukkha** or suffering in the course of their meditation as well as in their daily life. This can be done in about two minutes.*

Tứ Hộ Pháp Thiền Định.

Sau khi đã thọ trì những điều học giới, các hành giả nên phát triển Tứ Hộ Pháp thiền định trong một vài phút. Tứ Pháp này là:

1. Sự truy niệm đến các Ân Đức của Đức Phật.
2. Sự phát triển về tâm lòng lân ái hướng về tất cả chúng hữu tình (**Từ Ái**).
3. Sự suy nghiệm về bản chất nhờm gợn của xác thân.
4. Sự suy nghiệm về đặc tính bất khả tị miễn của sự tử vong.

Khi các hành giả truy niệm những Ân Đức của Đức Phật, họ có thể chọn lựa một trong chín Ân Đức là đối tượng thiền định của mình và hãy suy nghiệm về Ân Đức ấy. Tại đây, **Ứng Cúng** là Ân Đức đầu tiên. **Ứng Cúng** có nghĩa là Đức Phật Ngài thích đáng được tôn vinh bởi vì Ngài đã hủy diệt một cách hoàn hảo tất cả các Pháp uế nhiễm tinh thần và đã thành đạt tới việc chấm dứt tất cả các thể loại của **Khổ Đau**. Vì thế, Ngài sinh trú trong sự bình an, chân phúc đức và niềm hạnh phúc. Các hành giả truy niệm Ân Đức **Ứng Cúng** này và nghĩ suy về sự thành tựu của Đức Phật. Khi họ truy niệm Ân Đức này hoặc những Ân Đức khác của Đức Phật, họ cảm thấy hạnh phúc và dừng cảm để đối diện với bất luận thể loại nào của **Khổ Đau** hoặc sự khổ đau trong quá trình thiền định của họ cũng như trong đời sống

bình nhật của họ. Điều này có thể được thực hiện trong khoảng hai phút.

*Then they should develop **Metta**, the feeling of loving kindness toward all living beings, wishing them peace, happiness, and freedom from all kinds of mental and physical suffering, **Dukkha**. This is an unconditional love. As a result, they feel happy and tranquil, their mind easily concentrated on any object of meditation. This can be done in about five minutes. Next **yogis** reflect upon the loathsome nature of the body, thinking this body is full of impurities and repulsiveness like blood, pus, phlegm, intestines, and so on. The result is they are detached from this body to a certain extent because they find it loathsome or repulsive. This can be done in about two minutes.*

Sau đó họ nên phát triển **Từ Ái**, cảm thọ về tấm lòng lân ái hướng về tất cả chúng hữu tình; cầu chúc cho họ sự bình an, niềm hạnh phúc, và giải thoát khỏi mọi thể loại của sự khổ đau thuộc về tinh thần và thể chất, **Khổ Đau**. Đây là một tình thương vô điều kiện. Kết quả là, họ cảm thấy hạnh phúc và yên tĩnh, tâm thức của họ đã được định mục một cách dễ dàng vào bất luận đối tượng nào của thiền định. Điều này có thể được thực hiện trong khoảng năm phút. Kế tiếp, các hành giả suy nghiệm bản chất nhòem góm của xác thân, nghĩ suy xác thân này thì đầy những chất bất tịnh và chán ghét như là máu, mủ, đờm, những ruột già và non, và v.v. Kết quả là họ đã không còn dính mắc nơi xác thân này đến một mức độ nào đó bởi vì họ phát hiện nó nhòem góm hoặc chán ghét. Điều này có thể được thực hiện trong khoảng hai phút.

*Then **yogis** should reflect upon the certainly or unavoidability of death. Life is uncertain, death is certain. Life is precarious and death is sure. Everyone who is born is subject*

to death. So all men are mortal. In this way, they think about the surety of death for every living being. They can arouse strenuous effort in their practice by thinking “I’ll have to practice this meditation strenuously before I die.”

Sau đó các hành giả nên suy nghiệm về đặc tính bất khả tị miễn hoặc một cách chắc chắn của sự tử vong. Sự sống thì bất định, cái chết thì nhất định. Sự sống thì bấp bênh, cái chết thì chắc chắn không tránh khỏi. Mọi người mà đã sinh ra thì không tránh khỏi sự tử vong. Vì vậy, tất cả mọi người ai cũng phải tử vong. Trong phương thức này, họ nghĩ suy về đặc tính bảo đảm của sự tử vong đối với mọi chúng hữu tình. Họ có thể kích hoạt sự nỗ lực ngoan cường trong việc thực hành của mình bằng với việc nghĩ suy “Tôi sẽ phải thực hành thiền định này một cách ngoan cường trước khi Tôi mệnh chung.”

*This is what the **Buddhist** meditational texts mention as the preliminary stages for both the **Samatha** and **Vipassanā** yogis. They are neither compulsory nor indispensable. But the texts mention they should be done. Among these four protective meditations, recollection of the **Buddha’s** attributes and development of loving kindness towards all living beings (**Metta**) are the most important things for **yogis** to pacify their distracted mind and also to practice meditation happily and peacefully.*

Đây là những gì mà các bài thiền tập Phật Giáo đề cập đến xem như là những giai đoạn sơ bộ cho cả hai hành giả Thiền **An Chỉ** và Thiền **Minh Sát Tuệ**. Chúng thì không có bắt buộc mà cũng không thể thiếu được. Thế nhưng các bài thiền tập đề cập đến thì chúng nên được thực hiện. Trong Tứ Hộ Pháp thiền định này, thì sự truy niệm đến các Ân Đức của Đức Phật và việc phát triển về tấm lòng lân ái hướng về tất cả chúng hữu tình (**Từ Ái**) là những điều tối quan trọng đối với các hành giả để làm xoa dịu

tâm thức của họ đã bị phân tán và cũng để thực hành thiền định một cách an lạc và bình an.

Preliminary Instructions for Meditation.

Note mindfully.

- *Note attentively and precisely. It is important to note precisely every mental and physical process which needs to be realized in its true nature. Superficial noting may even make the mind more distracted.*
- *Note the present, live in the present. The fundamental principle is to observe whatever is arising at the very moment it arises. If yogis are looking for something instead of noting present phenomena, the mind will be in the future or in the past.*

Labeling: *In the beginning of the practice, when the concentration is weak, the mind has the tendency to skip over things. This can be checked by using the device of “labeling” which is mentally saying along with the noting of the object, i.e. “rising, rising” when observing the falling movement of the abdomen. If **yogis** do not label, they will tend to miss the object.*

Labeling is not meditation and is, therefore, not really necessary. It is helpful in the beginning, however. It helps the noting mind to concentrate on the object. Do persist with the labeling until mindfulness becomes very attentive and sharp, concentration deep, and insight penetrating naturally. Labeling is a “good friend” of mindfulness. Unless it becomes a hindrance, do not drop it.

Những Sự Chỉ Dẫn Sơ Bộ Cho Việc Thiền Định.

Hãy Chú Niệm Một Cách Có Chánh Niệm.

- *Hãy chú niệm một cách chuyên tâm và một cách chuẩn xác. Thật là hệ trọng để chú niệm một cách chuẩn xác*

mọi quá trình thuộc về tinh thần và thể chất mà cần phải được chứng tri vào chân thực tính của nó. Việc chú niệm hơi hột thậm chí có thể làm cho tâm thức bị phân tán thêm nữa.

- Hãy chú niệm hiện tại, sống trong hiện tại. Nguyên tắc cơ bản là quan sát bất luận điều chi mà đang khởi sinh ngay tại khoảnh khắc nó khởi sinh. Nếu như các hành giả đang tìm kiếm cái gì đó thay vì đang chú niệm các hiện tượng hiện tại, thì tâm thức sẽ là ở trong vị lai hoặc là ở trong quá khứ.

Việc Định Danh: Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, khi sự định thức còn yếu kém, thì tâm thức có khuynh hướng để bỏ qua các sự việc. Điều này có thể được kiểm tra bằng với việc sử dụng biện pháp của “Định Danh” là nói ở trong tâm cùng với việc đang chú niệm vào đối tượng, tức là “đang phòng lên à, đang phòng lên à” khi đang quan sát sự chuyển động đang phòng lên của cái bụng; hoặc “đang xẹp xuống à, đang xẹp xuống à” khi đang quan sát sự chuyển động đang xẹp xuống của cái bụng. Nếu như các hành giả không dùng định danh, thì họ sẽ có xu hướng để bỏ qua đối tượng.

Việc định danh không là thiền định, và do đó, không thực sự cần thiết. Tuy nhiên, nó thì giúp ích ở trong giai đoạn bắt đầu. Nó trợ giúp tâm thức đang chú niệm để được định thức vào đối tượng. Hãy kiên trì với việc định danh cho đến khi Chánh Niệm trở nên hết sức chuyên tâm và tinh xảo, sự định thức thâm niệm, và tuệ giác đang thẩm thấu một cách thường nhiên. Việc định danh là một “hảo bằng hữu” của Chánh Niệm. Trừ khi nó trở thành một Pháp chương ngại (*Triền Cái*), thì hãy buông rơi nó đi.

Choiceless Awareness.

To begin their sitting meditation, yogis may choose the movement of the abdomen as an object for their observation.

However, when they are mindful mind – body process, they do not need to choose any mental or physical process as the object of their meditation. Let the “noting mind” or the “observing mind” choose the object by itself, i.e. the abdominal movement, a feeling of happiness or a painful sensation. If **yogis** choose any mental or physical process as the object of meditation, it means they are attached to it.

Though **yogis** try to focus their mind on the abdominal movement, the mind does not stay with it if the pain is more distinct or more prominent. The “noting mind” will go to the pain and observe it because the more distinct feeling takes the mind toward it very strongly. When pain disappears through attentive and close awareness, the mind will choose another object which is more distinct. If an itchy sensation on the back is more distinct or more pronounced than the abdominal movement, the mind will go to the feeling of itchiness and **yogis** are to observe it as “itching, itching, itching.” When the itchy sensation has disappeared by means of strong mindfulness and deep concentration, the mind will choose (for example) the abdominal movement as its object because it is more distinct than the other objects. If happiness is more distinct than the abdominal object, the mind will choose happiness as its object and **yogis** observe it as “happy, happy, happy.” So **yogis** need to choose the object when there is no obvious object but should observe the object that the mind chooses.

Bất Tuyến Trạch Tĩnh Giác.

Để bắt đầu Thiền Tọa của mình, các hành giả có thể tuyến trạch sự chuyển động của cái bụng như là một đối tượng cho việc quan sát của mình. Tuy nhiên, khi họ đã có chánh niệm vào quá trình Thân Tâm của mình, thì họ không cần phải tuyến trạch bất luận quá trình nào thuộc về tinh thần hoặc thể chất như là đối tượng thiền định của mình. Hãy để “tâm thức đang chú niệm”

hoặc “tâm thức đang quan sát” tuyển trạch đối tượng do bởi chính nó, tức là sự chuyển động ở phần bụng, một cảm giác của niềm hạnh phúc hoặc một cảm thọ đau đớn. Nếu như các hành giả tuyển trạch bất luận quá trình nào thuộc về tinh thần hoặc thể chất như là đối tượng của thiền định, điều đó có nghĩa là họ đã dính chặt vào nó.

Mặc dù các hành giả cố gắng để an định tâm thức của mình vào sự chuyển động ở phần bụng, tâm thức không có an trú với nó nếu như sự đau đớn là đặc thù hơn hoặc trọng yếu hơn. “Tâm thức đang chú niệm” sẽ đi tới sự đau đớn và quan sát nó bởi vì cảm giác đặc thù hơn khiến tâm thức hướng về nó một cách rất mạnh mẽ. Khi sự đau đớn biến mất thông qua sự tỉnh giác chuyên tâm và chặt chẽ, tâm thức sẽ tuyển trạch đối tượng khác mà là đặc thù hơn nữa. Nếu như một cảm thọ ngứa ngáy ở lưng là đặc thù hơn hoặc hiển trước hơn sự chuyển động ở phần bụng, tâm thức sẽ đi đến cảm giác của sự ngứa ngáy và các hành giả phải quan sát nó là “đang ngứa à, đang ngứa à, đang ngứa à.” Khi cảm thọ ngứa ngáy đã được biến mất do nhờ vào Chánh Niệm mạnh mẽ và sự định thức thâm niệm vào, tâm thức sẽ tuyển trạch (tỷ dụ) sự chuyển động ở phần bụng là đối tượng của nó bởi vì nó đặc thù hơn các đối tượng khác. Nếu như niềm hạnh phúc đặc thù hơn là đối tượng ở phần bụng, tâm thức sẽ tuyển trạch niềm hạnh phúc là đối tượng của nó và các hành giả quan sát nó là “hạnh phúc à, hạnh phúc à, hạnh phúc à.” Vì vậy các hành giả cần phải tuyển trạch đối tượng khi không có đối tượng hiển lộ, thế nhưng nên quan sát đối tượng mà tâm thức đã tuyển trạch.

See It As It Is.

*The Omniscient **Buddha** pointed out that by being mindful of mind – body processes as they really are, **yogis** are able to rightly understand their intrinsic nature. When **yogis** want to*

understand something as it really is, they should observe it, watch it as it really occurs without analyzing it, without logical reasoning, without philosophical thinking and without preconceptions. Yogis should be very attentive and mindful of it as it really is.

For example, when we do not observe a watch attentively and carefully, we cannot understand it as it is. If our observation is combined with such preconceived ideas as “I have seen such a watch before and its brand name is Omega” then, as soon as we see the watch, we will take it to be an Omega. Why? Because we do not observe it attentively and closely. We have used the preconceived ideas when we saw it and the preconceived ideas lead us to the wrong conclusion regarding the watch. If we put the preconceived ideas of “Omega” aside and just observe it attentively and closely, we will understand it as it is: this is a Seiko, made in Japan, with an international time chart, etc.

Thăm Thị Nó Khi Nó Đang Là.

Đức Phật Toàn Giác đã chỉ ra rằng bằng cách có được chánh niệm vào các quá trình của Thân – Tâm khi chúng đang là thực tại, thì các hành giả có khả năng để tuệ tri một cách chân chính thực tính nội tại của chúng. Khi các hành giả mong cầu để tuệ tri một điều chỉ khi nó đang là thực tại, họ nên quan sát nó, chú mục nó khi nó đang thực sự hiện bày mà không có việc phân tích nó, không có việc lý luận duy lý, không có việc nghĩ suy triết lý và không có những thành kiến. Các hành giả cần phải hết sức chuyên tâm và chánh niệm vào nó khi nó đang là thực tại.

Thí dụ, khi chúng ta không có quan sát một chiếc đồng hồ một cách chuyên tâm và một cách cẩn thận, thì chúng ta không thể nào tuệ tri được nó khi nó đang là. Nếu như việc quan sát của chúng ta đã được kết hợp với những dự kiến hình thành ý

tưởng chẳng hạn như “Tôi đã thấy một chiếc đồng hồ như thế trước đây và tên thương hiệu của nó là Omega” thì ngay sau khi chúng ta nhìn thấy chiếc đồng hồ, chúng ta sẽ xem nó như là một chiếc Omega. Vì sao? Bởi vì chúng ta không có quan sát nó một cách chuyên tâm và một cách chặt chẽ. Chúng ta đã phải sử dụng những dự kiến hình thành ý tưởng khi chúng ta đã nhìn thấy nó và những dự kiến hình thành ý tưởng dắt dẫn chúng ta đi đến kết luận sai lầm về chiếc đồng hồ. Nếu như chúng ta đặt những dự kiến hình thành ý tưởng của chiếc đồng hồ Omega sang một bên và chỉ quan sát nó một cách chuyên tâm và một cách chặt chẽ, chúng ta sẽ tuệ tri nó khi nó đang là: đây là một chiếc Seiko, đã được chế tạo ở nước Nhật, với một biểu đồ thời gian quốc tế, v.v.

*In the same way, when yogis want to rightly understand the mind – body processes in their true nature as they really are, they must not analyze them or think about them. **Yogis** must not reason or use any intellectual knowledge or any preconceived ideas. They must leave them aside and pay bare attention to what is happening to the mind – body phenomena. Then, they can see the mind – body processes as they really are. When their body feels hot, **yogis** should note that feeling of heat as heat. When the body feels cold, they should note it as cold. When **yogis** feel pain, they should note it as pain. When they feel happy, they should note that happiness as happiness. When they feel angry, they should note that anger as anger. When they feel sorrow, they should be mindful of it as sorrow. When they feel sad or disappointed, they should be aware of their emotional state of sadness or disappointment as it is.*

Trong cùng phương thức, khi các hành giả mong cầu để tuệ tri một cách chân chính những quá trình Thân – Tâm vào chân thực tính của chúng khi chúng đang là thực tại, thì họ không

được phân tích chúng hoặc nghĩ suy về chúng. Các hành giả không được suy luận hoặc sử dụng bất luận tri thức trí lực nào, hoặc bất luận những dự kiến hình thành ý tưởng nào cả. Họ cần phải để chúng sang một bên và hãy chú ý trung thực đến những gì mà đang xảy ra đối với các hiện tượng Thân – Tâm. Rồi thì, họ có thể nhìn thấy các quá trình Thân – Tâm khi chúng đang là thực tại. Khi cơ thể của mình cảm thấy nóng, thì các hành giả nên chú niệm cái cảm giác nóng ấy là nóng. Khi cơ thể cảm thấy lạnh, thì họ nên chú niệm nó là lạnh. Khi các hành giả cảm thấy đau đớn, thì họ nên chú niệm nó là đau đớn. Khi họ cảm thấy hạnh phúc, thì họ nên chú niệm niềm hạnh phúc ấy là niềm hạnh phúc. Khi họ cảm thấy tức giận, thì họ nên chú niệm sự sân hận ấy là sự sân hận. Khi họ cảm thấy buồn phiền, thì họ nên có chánh niệm vào nó là nỗi buồn phiền. Khi họ cảm thấy ưu sầu hoặc đã bị thất vọng, thì họ phải tỉnh giác được trạng thái dễ cảm xúc của mình về nỗi ưu sầu hoặc sự thất vọng khi nó đang là.

*Each and every mental or physical process must be observed as it really occurs so that yogis can rightly understand it in its true nature. That right understanding will lead them to ignorance removal. When ignorance has been removed, then yogis do not take the mind – body processes to be a person, a being, a soul or a self. If they take these mind – body processes to be just natural processes, there will not arise any attachment. When the attachment has been destroyed, they are free from all kinds of suffering and have attained the cessation of suffering. So, mindfulness of mind – body processes in their true nature is the way leading to the cessation of suffering. That is the way our Omniscient **Buddha** delivered the discourse on “The Four Foundations of Mindfulness.”*

*In this discourse, the Omniscient **Buddha** teaches us to be mindful of mental and physical phenomena as they really are.*

There are many ways by which we have to be mindful of the mind – body processes but they can be summarized as follows:

1. Mindfulness of bodily process (*Kayānupassanā satipaṭṭhāna*).
2. Mindfulness of feeling or sensation (*Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*).
3. Mindfulness of consciousness (*Cittānupassanā satipaṭṭhāna*).
4. Mindfulness of mind – objects (*Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*).

Mỗi và mọi quá trình thuộc tinh thần hoặc thể chất cần phải được quan sát khi nó đang thực sự hiện bày nhằm để cho các hành giả có thể tuệ tri nó một cách chân chính vào chân thực tính của nó. Sự hiểu biết chân chính ấy (*chánh kiến*) sẽ dắt dẫn họ đến việc loại trừ sự thiếu hiểu biết (*vô minh*). Khi sự thiếu hiểu biết (*vô minh*) đã được loại trừ, bây giờ các hành giả không còn xem các quá trình Thân – Tâm như là một con người, một hữu tình, một linh hồn hoặc một tự ngã. Nếu như họ xem các quá trình Thân – Tâm này chỉ là các quá trình thường nhiên, thời sẽ không có khởi sinh bất luận sự dính mắc nào. Khi sự dính mắc đã được hủy diệt, họ được thoát khỏi mọi thể loại của sự khổ đau và đã thành đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau. Vì vậy, Chánh Niệm vào chân thực tính của các quá trình Thân – Tâm là đạo lộ đang dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau. Đây là phương thức mà Đức Phật Toàn Giác của chúng ta đã khai thuyết bài Pháp Thoại về “Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm.”

Trong bài Pháp Thoại này, Đức Phật Toàn Giác chỉ dạy chúng ta phải có Chánh Niệm vào các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất khi chúng đang là thực tại. Có rất nhiều phương thức để mà chúng ta có được Chánh Niệm vào các quá trình thuộc về tinh thần và thể chất, thế nhưng chúng có thể được tóm tắt như sau:

1. Chánh Niệm vào quá trình thuộc xác thân (**Thân Tùy Quán Niệm Xứ**).
2. Chánh Niệm vào cảm giác hoặc cảm thọ (**Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**).
3. Chánh Niệm vào Tâm Ý Thức (**Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**).
4. Chánh Niệm vào các đối tượng tâm thức (**Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**).

The Practice.

*The guiding principle in **Vipassanā** practice is to observe whatever is arising at the moment of its occurrence. By noting the present phenomenon, one lives in the present. So practicing **Vipassanā** meditation or mindfulness meditation is to observe, to watch or to be mindful of all mental or physical phenomena as they really are.*

***Vipassanā** or insight meditation is, above all, an experiential practice based on the systematic and balanced development of a precise and focused awareness. By observing moment to moment mind – body processes from a place of investigative attention, insight arises into the true nature of life and experiences. Through the acquired insights or wisdom, one is able to live more freely and relate to the world around with less clinging, fear and confusion. Thus one's life is lived with clear comprehension and wisdom. This mindfulness meditation is very simple but very effective in achieving the cessation of suffering.*

Sự Thực Hành.

Nguyên tắc hướng dẫn trong việc thực hành **Minh Sát Tuệ** là để quan sát bất luận điều chi mà đang khởi sinh ngay khoảnh khắc sự hiện bày của nó. Bằng với việc đang chú niệm hiện tượng hiện tại, người ta sống trong hiện tại. Vì thế, việc đang

thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** hoặc thiền định Chánh Niệm là để quan sát, để chú mục, hoặc phải có Chánh Niệm vào tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần hoặc thể chất khi chúng đang là thực tại.

Minh Sát Tuệ hoặc thiền định tuệ giác là, trên tất cả, một sự thực hành lịch luyện được dựa trên sự phát triển có hệ thống và tâm bình khí hòa của một sự tỉnh giác chuẩn xác và đã được an định. Bằng với việc quan sát từng mỗi khoảnh khắc các quá trình Thân – Tâm từ một vị trí chú tâm thâm duyệt, tuệ giác khởi sinh ở trong chân thực tính của đời sống và những trải nghiệm. Thông qua những tuệ giác hoặc trí tuệ đã dĩ đắc, người ta có khả năng để sống một cách tự do hơn và quan hệ thế giới xung quanh với sự bám níu, nỗi sợ hãi và sự hỗn loạn ít hơn. Như thế, đời sống của người ta đã được sống với sự liễu tri hiển minh và trí tuệ thanh tịnh. Thiền định Chánh Niệm này thì hết sức đơn giản nhưng rất kiên hiệu trong việc đạt được sự chấm dứt của nỗi khổ đau.

Sitting Meditation.

*When doing sitting meditation, **yogis** choose a comfortable position. The most common one is cross – legged. Body should be balanced. Keep back straight. Do not sit leaning against a wall or other support. This weakens right effort (**Sammā vāyāma**) and will make **yogis** feel sleepy. Sitting on raised and compressed cushions causes the body to bend forward. This will make **yogis** feel sleepy, too. Venerable **Sāriputta** and **Moggallāna** did not use any cushion to meditate !*

*In the beginning of the practice, beginners may be confused as to what to note. The late Venerable **Mahasi Sayadaw** instructed that **yogis** may start their sitting meditation observing the rising and falling movement of the abdomen, mentally labeling “rising, rising” when observing the outward*

movement and “falling, falling” when observing the inward movement. **Yogis** may put their hand on the abdomen if they are unable to feel the movement. This is the primary or home object meaning that when there is no prominent object, **yogis** observe this object, or after finishing noting other objects, they come back to this object.

Thiền Tọa Hành.

Khi thực hành thiền tọa hành, các hành giả chọn lựa một tư thế thoải mái. Một trong những tư thế phổ biến nhất là ngồi bất chéo chân (*kiết già*). Cơ thể nên được giữ thẳng bằng. Hãy giữ lưng thẳng. Đừng ngồi dựa vào tường hoặc vào trụ đỡ khác. Điều này làm suy yếu sự tinh cần chân chính (**Chánh Tinh Tấn**) và sẽ làm các hành giả cảm thấy buồn ngủ. Ngồi ở trên những tọa cụ dựng cao lên và dồn nén làm cho cơ thể cúi khum về phía trước. Điều này cũng sẽ làm cho các hành giả cảm thấy buồn ngủ. Ngài Trưởng Lão **Sāriputta** và **Moggallāna** đã không có sử dụng bất luận tọa cụ nào để thiền định !

Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, các hành giả sơ cơ có thể bị hoang mang về cách thức để chú niệm. Ngài Cố Đại Trưởng Lão **Mahasi** đã chỉ bảo rằng các hành giả có thể bắt đầu việc thiền tọa hành của mình bằng cách quan sát sự chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống của cái bụng, định danh ở trong tâm “đang phồng lên à, đang phồng lên à” khi đang quan sát việc ngoại phần chuyển động và “đang xẹp xuống à, đang xẹp xuống à” khi đang quan sát việc nội phần chuyển động. Các hành giả có thể đặt bàn tay của mình lên trên cái bụng nếu như họ không có khả năng để cảm nhận việc chuyển động. Đây là đối tượng bản địa hoặc chủ yếu, có nghĩa là khi không có đối tượng trọng yếu, thì các hành giả quan sát đối tượng này, hoặc sau khi kết thúc việc chú niệm các đối tượng khác, thì họ quay trở lại đối tượng này.

*This is in accordance with the chapter on the four elements in the **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**. The movement of the abdomen is **Vāyodhātu** (wind element). Each element has its individual or specific characteristics:*

- *The earth element (**Pathavīdhātu**) has hardness and softness as its specific characteristics.*
- *The water element (**Apodhātu**) has fluidity and cohesion as its specific characteristics.*
- *The fire element (**Tejodhātu**) has heat and cold as its specific characteristics.*
- *The wind element (**Vayodhātu**) has motion, support and vibration as its specific characteristics.*

When yogis are mindful of and realize the movement of the abdomen, they can be said to rightly understand the real nature of the wind element.

Điều này phù hợp với Chương nói về bốn tố chất ở trong bài **Kinh Đại Niệm Xứ**. Sự chuyển động của cái bụng là **Phong Giới** (tố chất gió). Mỗi tố chất có Cá Biệt hoặc Đặc Biệt Tướng của nó:

- Tố chất đất (**Địa Giới**) có sự cứng rắn và sự mềm mại là những Biệt Tướng của nó.
- Tố chất nước (**Thủy Giới**) có sự rò rỉ lan ra và sự quăn tụ lại là những Biệt Tướng của nó.
- Tố chất lửa (**Hỏa Giới**) có nóng và lạnh là những Biệt Tướng của nó.
- Tố chất gió (**Phong Giới**) có sự di động, sự hỗ trợ và sự rung động là những Biệt Tướng của nó.

Khi các hành giả đã có chánh niệm và chứng tri sự chuyển động của cái bụng, họ có thể xác nhận để tuệ tri một cách chân chính chân thực tính của tố chất gió.

Breathing must be normal. Do not take quick or deep breaths in order to feel the abdominal movement clearly. Yogis will get tired doing it this way. Relax the mind and body and keep noting the object as long as possible. If there is a gap between “rising” movement and “falling” movement, fill it with the noting “sitting” and / or “touching.” Noting “sitting” means mentally seeing the whole sitting body and “touching” the touch between two body parts such as two hands or between the bottom and the floor.

Việc hít thở cần phải bình thường. Không hít thở mau hoặc sâu nhằm để cảm nhận được sự chuyển động ở phần bụng một cách rõ ràng. Các hành giả sẽ cảm thấy mệt mỏi khi đang làm theo phương thức này. Hãy thư giãn về Thân và Tâm và hãy giữ việc chú niệm vào đối tượng với điều kiện là khả thi. Nếu như có một chỗ gián đoạn giữa sự chuyển động “đang phồng lên” và sự chuyển động “đang xẹp xuống,” thì hãy lấp đầy vào chỗ ấy với việc chú niệm “đang ngồi à” và / hoặc “đang đung à.” Việc chú niệm “đang ngồi à” có nghĩa là việc thẩm thị ở trong tâm toàn bộ cơ thể đang ngồi và “đang đung à” sự tiếp xúc giữa hai phần cơ thể chẳng hạn như là hai bàn tay hay là giữa bàn tọa và nền nhà.

*In Burma, when **yogis** are instructed to note the sitting posture, some find out the form of the body such as the shoulder, the leg, the eyes, the nose, the head. Because they are looking for the form of the body, they couldn’t note the sitting posture. But the **Buddha** didn’t instruct us to note these forms of the body. What the **Buddha** taught us is to note the upright posture of the body as sitting, because he would like us to realize the supporting nature of **Vayodhātu**, the wind element. When we sit, there is air, inside and outside the body, which supports the body to sit in an upright position. To realize the nature of the*

supporting wind element, the **Buddha** instructed us to note sitting. So **yogis** should focus their mind on the upright posture of the body and note it as sitting.

Trong nước Miến Điện, khi các hành giả đã được chỉ bảo để chú niệm tư thế đang ngồi, thì có một số tìm ra hình dạng của cơ thể chẳng hạn như là vai, chân, đôi mắt, mũi, đầu. Vì họ đang tìm kiếm hình dạng của cơ thể, họ đã không có thể chú niệm được tư thế đang ngồi. Thế nhưng Đức Phật đã không có chỉ bảo chúng ta là chú niệm những hình dạng này của cơ thể. Điều mà Đức Phật đã chỉ dạy chúng ta là để chú niệm tư thế dựng thẳng lên của cơ thể khi đang ngồi, bởi vì Ngài muốn chúng ta là chứng tri được thực tính đang hỗ trợ của **Phong Giới**, tổ chất gió. Khi chúng ta ngồi, thì có không khí, bên trong và bên ngoài của cơ thể, mà hỗ trợ cơ thể để ngồi ở trong một tư thế dựng thẳng lên. Để chứng tri thực tính của việc hỗ trợ tổ chất gió, Đức Phật đã chỉ bảo chúng ta là chú niệm vào việc đang ngồi. Vì vậy các hành giả nên an định tâm thức của mình vào tư thế dựng thẳng lên của cơ thể và chú niệm vào nó khi đang ngồi.

Sometimes some **yogis** misunderstand this instruction. What they note is the contact between the body and the floor or the seat. That is contact or touching, not sitting. Therefore, even though the commentary to the text explains that sitting means the bending posture of the lower body and the upright posture of the upper body, I instructed **yogis** to be aware of the upright posture of sitting, the upper body, because if **yogis** are aware of the bending posture of the lower body, their mind tends to go to the contact or touching. Touching means any point of the touching sensation which is more distinct than the other points. It is another object different from sitting. It can be used with sitting in some cases, however.

Đôi khi một vài thiền giả hiểu sai sự chỉ bảo này. Những gì họ chú niệm là sự tiếp xúc giữa cơ thể và nền nhà hoặc chỗ ngồi. Đó là sự tiếp xúc hoặc sự đụng chạm, không là việc ngồi. Do đó, cho dù là lời chú giải của văn bản kinh điển giải thích rằng việc ngồi có nghĩa là tư thế đang cúi khum của phần dưới cơ thể và tư thế dựng thẳng lên của phần trên cơ thể, Sư đã chỉ bảo các hành giả là phải tỉnh giác vào tư thế dựng thẳng lên của việc ngồi, phần ở trên cơ thể, bởi vì nếu như các hành giả tỉnh giác vào tư thế cúi khum ở phần dưới cơ thể, thì tâm thức của họ có xu hướng đi đến để tiếp xúc hoặc đụng chạm. Sự đụng chạm có nghĩa là bất luận điểm nào của cảm thọ đụng chạm (*xúc thọ*) mà là đặc thù hơn các điểm khác. Nó là đối tượng khác với tọa hành. Tuy nhiên, nó có thể được dùng với tọa hành trong một vài trường hợp.

*When yogis are able to note the rising and falling of the abdomen very well and the concentration is somewhat good, the mind tends to go to out and wander. This happens because the mind can easily note the two movements of the abdomen and there is gap between the movements. If yogis think they have a little bit of time between the falling movement and the rising movement of the abdomen, they must fill that gap with more objects so as to make the mind too busy to have any time to go out. **Yogis** should add either the sitting posture or the touching sensation or both. After **yogis** have noted the falling movement, they note “sitting” or “touching” or both before they start to note the rising movement. The number of additional objects depends on how wide the gap is. So, the noting, in this case, should be like “rising, falling, sitting” or “rising, falling, touching” or “rising, falling, sitting, touching.” Noting this way, **yogis** will have better and deeper concentration.*

Khi các hành giả có khả năng để chú niệm việc đang phòng lên và việc đang xộp xuống của cái bụng hết sức tốt đẹp và sự định thức thì có phần nào tốt, tâm thức có xu hướng đi ra ngoài và hoang du. Điều này xảy ra bởi vì tâm thức có thể một cách dễ dàng chú niệm hai sự chuyển động của cái bụng và có chỗ gián đoạn giữa những chuyển động. Nếu như các hành giả nghĩ họ có một chút ít thời gian giữa sự chuyển động đang xộp xuống và sự chuyển động đang phòng lên của cái bụng, họ cần phải lấp chỗ gián đoạn ấy với nhiều đối tượng hơn nữa nhằm để làm cho tâm thức quá bận rộn không có thời gian nào để đi ra ngoài. Các hành giả nên thêm hoặc tư thế đang ngồi hoặc là cảm thọ đụng chạm (*xúc thọ*) hoặc là cả hai. Sau khi các hành giả đã có chú niệm sự chuyển động đang xộp xuống, thì họ chú niệm “đang ngồi à” hoặc “đang đụng à” hoặc cả hai trước khi họ bắt đầu để chú niệm sự chuyển động đang phòng lên. Số lượng của các đối tượng được thêm vào tùy thuộc vào khoảng rộng chỗ gián đoạn là bao nhiêu. Vì thế, việc chú niệm, trong trường hợp này, sẽ như vậy “đang phòng à, đang xộp à, đang ngồi à” hoặc “đang phòng à, đang xộp à, đang đụng à” hoặc “đang phòng à, đang xộp à, đang ngồi à, đang đụng à.” Việc chú niệm theo phương thức này, các hành giả sẽ có sự định thức tốt đẹp hơn và thâm niệm hơn.

*When **yogis** are able to note these four objects constitutively and successively, they must do all four, not two groups separately. Some **yogis** misunderstand, sometimes they note “rising, falling; rising, falling,” sometimes “sitting, touching; sitting, touching.” Only when **yogis** are not able to note all the four constitutively, they should note their rise and fall separately, then sitting, touching. If the abdominal movement is good for **yogis** to note, they should stay with it. If it’s good for some reason, **yogis** can note the sitting and*

touching sensations alternately: “sitting, touching; sitting, touching.”

Khi các hành giả có khả năng để chú niệm những bốn đối tượng này một cách nối liền nhau và một cách liên tiếp, thì họ cần phải làm hết cả bốn, không thành hai nhóm một cách riêng rẽ. Một vài hành giả hiểu lầm, đôi khi họ chú niệm “đang phòng à, đang xập à; đang phòng à, đang xập à,” đôi khi “đang ngồi à, đang đưng à; đang ngồi à, đang đưng à.” Chỉ một khi các hành giả không có khả năng để chú niệm hết cả bốn một cách nối liền nhau, thì họ nên chú niệm sự phòng lên và sự xập xuống của mình một cách riêng rẽ, rồi thì đang ngồi à, đang đưng à. Nếu như sự chuyển động ở phần bụng là tốt đẹp cho các hành giả để chú niệm, thì họ nên an trú với nó. Nếu vì một vài lý do chánh đáng, các hành giả có thể chú niệm việc đang ngồi và các cảm thọ đưng chạm một cách luân phiên nhau: “đang ngồi à, đang đưng à, đang ngồi à, đang đưng à.”

*Sometimes some **yogis** very easily feel their heartbeat when concentrating on the movement of the abdomen. It is because, when they note the rise and fall of the abdomen, they make too much mental effort breathing. That effort makes the heart beat more obvious and yogis confuse the movement of the abdomen with the heartbeat. For such yogis, the sitting posture and touching sensation are good at the beginning of the practice. Later on, **yogis** will be able to note all these four objects very well, systematically and methodically.*

Đôi khi một vài hành giả hết sức dễ dàng cảm thấy nhịp đập của tim mình khi đang định thức vào sự chuyển động của cái bụng. Đó là bởi vì, khi họ chú niệm sự phòng lên và sự xập xuống của cái bụng, họ đã nỗ lực quá nhiều ở trong tâm việc hít thở. Sự nỗ lực ấy làm cho trái tim đập rõ ràng hơn và các hành giả nhầm lẫn sự chuyển động của cái bụng và nhịp đập của tim.

Đối với các hành giả như vậy, tư thế đang ngồi và cảm thọ đụng chạm là tốt ở vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành. Về sau này, các hành giả sẽ có khả năng để chú niệm hết sức tốt đẹp cả bốn đối tượng này, một cách có hệ thống và một cách có phương pháp.

*In short, if **yogis** have no problem with the heartbeat, they should continue to note the rise and fall of the abdomen. If they think they need more objects, they should note the sitting posture and touching sensation, too. So they note “rising, falling, sitting, touching;” “rising, falling, sitting, touching.” In other words, between the falling movement and the rising movement, **yogis** should insert the two objects, sitting and touching, so that their mind doesn’t have any time to go out. The point is to make the mind quite occupied with the objects.*

Nói tóm lại, nếu như các hành giả không có vấn đề chỉ với nhịp đập của tim, thì họ nên tiếp tục để chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống của cái bụng. Nếu như họ nghĩ họ cần thêm nhiều đối tượng nữa, thì họ cũng nên chú niệm tư thế đang ngồi và cảm thọ đụng chạm. Vì vậy, họ chú niệm “đang phồng à, đang xẹp à, đang ngồi à, đang đụng à;” “đang phồng à, đang xẹp à, đang ngồi à, đang đụng à.” Nói cách khác, giữa sự chuyển động đang xẹp xuống và sự chuyển động đang phồng lên, các hành giả nên xen kẽ hai đối tượng vào nhau, đang ngồi và đang đụng, nhằm để cho tâm thức của họ không có thời gian nào để đi ra ngoài. Điểm chính là làm cho tâm thức hoàn toàn bận rộn với các đối tượng.

*Although **yogis** are taught to begin with the watching of the rise and fall of the abdomen, they must not be attached to it. This is not the only object, but only one of many objects of **Vipassanā** meditation.*

*While observing the movement of the abdomen, if sounds are heard, note “hearing, hearing.” At first it is not easy but **yogis** have to note as much as they can. Only when mindfulness of hearing is sufficient, may **yogis** return to the primary object of meditation (e.g. “rising” and “falling.”)*

Mặc dù các hành giả đã được chỉ dạy để bắt đầu với việc chú mục vào sự phồng lên và sự xẹp xuống của cái bụng, họ không được dính mắc vào nó. Đây không phải là đối tượng duy nhất, mà chỉ là một trong rất nhiều đối tượng của thiền định **Minh Sát Tuệ**.

Trong khi đang quan sát sự chuyển động của cái bụng, nếu các âm thanh đã được nghe, thì hãy chú niệm “đang nghe à, đang nghe à.” Vào lúc ban đầu, thì không có dễ nhưng các hành giả phải chú niệm càng được bao nhiêu thì hay bấy nhiêu nếu họ có thể. Chỉ một khi Chánh Niệm của việc nghe đã đầy đủ, thì các hành giả mới có thể trở lại đối tượng chủ yếu của thiền định (ví dụ: “đang phồng à” và “đang xẹp à.”)

Noting Mental And Emotional States.

*At the beginning of the practice, the mind wanders very often. Whenever the mind wanders, **yogis** should follow the mind and observe it. If **yogis** are thinking about their family affairs, that thought must be observed as it is, making a mental note “thinking, thinking, thinking.” After the initial thought has disappeared, they should resume their noting of the movements of the abdomen as usual “rising, rising”, “falling, falling.”*

*If **yogis** note any mental or emotional state, it must be done somewhat quickly, energetically, and precisely so that the noting mind is continuous and becomes powerful. Then the thinking will stop by itself. Note the thoughts quickly as if **yogis** are hitting them with a stick: “thinking, thinking, thinking” or “sleepy, sleepy, sleepy” or “happy, happy, happy” or “sad, sad,*

sad,” not slowly as “thinking ... thinking ...” or “sleepy ... sleepy..” Unless yogis can note the wandering thought, they do not have a hope of concentrating the mind. If the mind is still wandering, it just means that yogis still do not note energetically enough. This ability is indispensable.

Việc Chú Niệm Những Trạng Thái Tinh Thần Và Đễ Cảm Xúc.

Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, tâm thức rất thường xuyên hoang du. Bất luận khi nào tâm thức hoang du, các hành giả nên dõi theo tâm thức và quan sát nó. Nếu như các hành giả đang nghĩ suy về các vấn đề gia đình của mình, sự nghĩ suy ấy cần phải được quan sát khi nó đang là, cùng lúc thực hiện một sự chú niệm ở trong tâm “đang nghĩ à, đang nghĩ à, đang nghĩ à.” Sau khi sự nghĩ suy ban đầu đã được biến mất, họ nên tiếp tục lại việc chú niệm của mình vào những chuyển động của cái bụng như lệ thường, “đang phồng à, đang phồng à,” “đang xẹp à, đang xẹp à.”

Nếu như các hành giả chú niệm bất luận trạng thái nào thuộc tinh thần hay là dễ cảm xúc, thì việc ấy cần phải được thực hiện một cách mau lẹ, một cách nghị lực và một cách chuẩn xác nhằm để cho tâm thức đang chú niệm được liên tục và trở nên dừng mãi. Thế rồi việc nghĩ suy sẽ dừng lại bởi chính nó. Hãy chú niệm những nghĩ suy một cách mau lẹ y như thể các hành giả đang đánh chúng với một cây gậy vậy: “đang nghĩ à, đang nghĩ à, đang nghĩ à” hoặc “buồn ngủ à, buồn ngủ à, buồn ngủ à” hoặc “hạnh phúc à, hạnh phúc à, hạnh phúc à” hoặc “buồn à, buồn à, buồn à” không có chậm rãi như là “đang nghĩ à ... đang nghĩ à...” hoặc “buồn ngủ à... buồn ngủ à...” Trừ khi các hành giả có thể chú niệm việc nghĩ suy đang hoang du, họ không có một kỳ vọng vào việc định thức tâm thức. Nếu tâm thức vẫn còn hoang du, điều đó có nghĩa là các hành giả vẫn không có chú

niệm một cách đủ nghị lực. Năng lực này thì không thể thiếu được.

*If they are aware of the content of the thought, it will tend to go on. If they are aware of the thought itself, then thinking will cease. Do not be attached to thinking and theory. Insight comes with deep concentration, not will logical or philosophical thinking. Eagerness and worry about getting concentration can cause distraction. Curiosity and expectation definitely delay progress. If they arise, do not dwell on them. Give them sharp awareness. Drowsiness can be overcome by putting in more effort. Labeling activities noted also helps. Note sleepiness energetically by doing it in quick repetition. Do not open eyes while sitting meditation. If **yogis** do, concentration is broken. Do not be contented with one hour sitting. Sit as long as possible. Do not shift posture.*

*When the abdominal movements are more gradual and clear, **yogis** may increase the frequency of the noting “rising, rising, rising,” “falling, falling, falling.” If the movements are complicated, just note them generally.*

Nếu như họ nhận biết được nội dung của việc nghĩ suy, thì nó sẽ có xu hướng trôi chảy liên tục. Nếu như họ tỉnh giác được chính việc nghĩ suy ấy, thì bấy giờ việc nghĩ suy sẽ chấm dứt. Đừng có bị dính mắc vào việc nghĩ suy và lý luận. Tuệ giác đi cùng với sự định thức thâm niệm, không cùng với việc nghĩ suy duy lý hay là triết lý. Sự háo hức và sự lo lắng về việc đạt được sự định thức thì có thể gây ra sự thất niệm. Tính hiếu kỳ và sự kỳ vọng một cách quả quyết trì hoãn sự tiến hóa. Nếu chúng khởi sinh, đừng chú ý tới chúng. Hãy chuyển cho chúng sự tỉnh giác tinh xảo. Sự ngủ gà ngủ gật có thể vượt qua bằng với việc gia công nỗ lực hơn nữa. Cũng được hỗ trợ với những hoạt động định danh đã có chú niệm. Hãy chú niệm sự buồn ngủ một cách

ngộ lực bằng cách thực hiện việc ấy trong sự lặp đi lặp lại mau lẹ. Đừng có mở đôi mắt ra trong khi đang thiền tọa hành. Nếu như các hành giả làm điều ấy, thì sự định thức đã bị cắt đứt. Đừng có hài lòng với một giờ thiền tọa. Hãy ngồi càng lâu càng tốt. Đừng có thay đổi tư thế.

Khi những chuyển động ở phần bụng tiêm tiến và rõ ràng hơn, thì các hành giả có thể gia tăng tần số của việc chú niệm “đang phòng à, đang phòng à, đang phòng à;” “đang xập à, đang xập à, đang xập à.” Nếu như những sự chuyển động đã là phức tạp, thì chỉ chú niệm chúng một cách bình thường.

Pain And Patience.

*After sitting for some time, pain may arise. It does not have to inform **yogis** of its coming. **Yogis** need to observe it with the right attitude. Pain is observed not to make it go away but to realize its true nature. So do not wish it to disappear when noting it.*

*Another aspect of the practice is that **yogis** have a tendency to change position when having unbearable sensation such as pain. **Yogis** should be patient with the pain and note it attentively and methodically as long as possible. **Yogis** should not change posture instantly but should proceed with mindfulness of the pain.*

Sự Đau Đớn Và Sự Kham Nhẫn.

Sau khi ngồi trong một ít lâu, sự đau đớn có thể khởi sinh. Nó không có báo tin cho các hành giả về việc đi đến của nó. Các hành giả cần phải quan sát nó với thái độ đúng đắn. Sự đau đớn thì được quan sát, không làm cho nó bỏ đi, mà trái lại là để chứng tri chân thực tính của nó. Vì thế đừng có ước mong nó biến mất đang khi chú niệm nó.

Một khía cạnh khác của việc thực hành là vị hành giả ấy có một xu hướng để thay đổi tư thế đang khi có cảm thọ bất khả

kham chẳng hạn như là sự đau đớn. Các hành giả nên kham nhẫn với sự đau đớn và hãy chú niệm nó một cách chuyên tâm và một cách có phương pháp càng lâu càng tốt. Các hành giả không nên thay đổi tư thế ngay lập tức mà trái lại nên tiếp tục tiến hóa với Chánh Niệm vào sự đau đớn.

*If beginners are unable to bear the severe pain, they may change their posture. But before doing so, they must note the intention to change posture as “intending, intending.” Then they should change their posture very, very slowly being aware of all the movements and actions involved in the changing of posture. After having changed their posture, **yogis** should then return to the abdominal movement, the primary object, and note as usual. **Yogis** can change only once in a sitting.*

Nếu như các vị sơ cơ không có khả năng để chịu đựng cơn đau khốc liệt, thì họ có thể thay đổi tư thế. Thế nhưng trước khi làm như vậy, họ cần phải chú niệm cái tác ý để thay đổi tư thế là “đang tác ý à, đang tác ý à.” Bây giờ họ nên thay đổi tư thế của họ hết sức, hết sức chậm rãi cùng lúc đang có được tỉnh giác vào tất cả những sự chuyển động và các hành động đã hữu quan chặt chẽ trong việc thay đổi tư thế. Sau khi đã được thay đổi tư thế của mình, thì các hành giả bây giờ trở lại sự chuyển động ở phần bụng, đối tượng chủ yếu, và hãy chú niệm như lệ thường. Các hành giả có thể thay đổi chỉ một lần trong một lần thiền tọa.

*For those **yogis** who have pain but could sit through the sitting hour without changing position, they should do so since it is not very beneficial for them to change their posture in this case at all. If the pain becomes unbearable, **yogis** should get up and practice walking meditation. That’s better because when yogis change the position then their concentration is broken.*

*Even though **yogis** continue to sit after changing position, they can't get deep concentration.*

Đối với những hành giả mà có cơn đau nhưng có thể ngồi cho đến hết giờ thiền tọa mà không có việc thay đổi tư thế, thì họ nên làm như vậy vì trong trường hợp này không có chút lợi ích nào cả đối với họ để thay đổi tư thế của mình. Nếu như sự đau đớn trở nên bất khả kham, thì các hành giả nên đứng dậy và hãy thực hành thiền bộ hành. Điều ấy thì tốt hơn bởi vì khi các hành giả thay đổi tư thế bấy giờ sự định thức của họ đã bị cắt đứt. Cho dù là các hành giả vẫn tiếp tục để ngồi sau việc thay đổi tư thế, họ không thể nào đạt được sự định thức thâm niệm.

*When pain comes, it should be noted directly but ignored only if it becomes overly persistent. It can be overcome by deep concentration, which is brought about by continuous mindfulness. When concentration is good, pain is not a problem. It is a natural process no different from “rising, falling.” If **yogis** observe it attentively, the mind will be absorbed in it and discover its true nature. If there is intense pain while walking, one should stop occasionally and take note of it.*

Khi sự đau đớn đến, nó cần phải được chú niệm một cách trực tiếp nhưng chỉ được phớt lờ nếu như nó trở nên quá dai dẳng. Nó có thể được vượt qua bằng với sự định thức thâm niệm, mà đã được dẫn tới do bởi Chánh Niệm liên tục. Khi sự định thức được tốt đẹp, thì sự đau đớn không là một vấn đề. Nó là một quá trình thường nhiên bất sai biệt với “sự phồng lên, sự xẹp xuống.” Nếu như các hành giả quan sát nó một cách chuyên tâm, thì tâm thức sẽ được an chỉ vào nó và khám phá ra chân thực tính của nó. Nếu như có sự đau đớn dữ dội trong lúc đang bộ hành, thỉnh thoảng người ta nên dừng lại và hãy ghi chú vào nó.

*Even though the pain is noted when it occurs during sitting or walking meditation, it may not disappear. **Yogis** need to have patience. “Patience leads to **Nibbāna**” as a Burmese saying goes. Be patient with anything and everything that stimulates your mind. Pain is a good object since it keeps the mind on it. With persistent noting, mindfulness and concentration will then develop. That is why, in some cases, when the pain disappears, some **yogis** may cry over it for their friend has gone away. Some **yogis** even induce pain by folding their legs beneath them. Do not evade it, it can also lead **yogis** to **Nibbāna**. If **yogis** want to achieve something in their meditation, they will have to put more effort into their practice. Actually, the energy to note is always there. The trouble is **yogis** are reluctant to use it. A positive mental attitude is very important. Don’t be pessimistic. If **yogis** are optimistic, they offer themselves an opportunity. Then there is satisfaction in every situation and **yogis** will also have less distraction.*

Cho dù là sự đau đớn đã được chú niệm khi nó hiện bày trong lúc đang thiền tọa hoặc đang thiền bộ hành, nó có thể không biến mất. Các hành giả cần phải có sự kham nhẫn. “Sự kham nhẫn đưa đến Níp Bàn” như một người dân Miến Điện thường nói như vậy. Hãy kiên nhẫn với bất luận điều chi và tất cả mọi thứ mà kích hoạt tâm thức của các bạn. Sự đau đớn là một đối tượng tốt vì nó giữ tâm thức ở trong nó. Với việc chú niệm kiên trì, Chánh Niệm và sự định thức bấy giờ sẽ phát triển. Đó là lý do tại sao, trong một vài trường hợp, khi sự đau đớn biến mất, một vài hành giả có thể khóc về nó vì bằng hữu của họ đã bỏ ra đi. Một vài hành giả thậm chí tạo ra sự đau đớn bằng với việc gập đôi chân mình lại ở phía dưới người của họ. Đừng có lẩn tránh nó, nó cũng có thể dắt dẫn các hành giả đến Níp Bàn. Nếu như các hành giả mong mỗi đề đạt được điều gì đó ở trong thiền định của mình, thì họ sẽ phải gia công nỗ lực nhiều

hơn nữa trong việc thực hành của mình. Thực tế là, năng lực để chú niệm là luôn luôn có. Điều hệ lụy là các hành giả đã miễn cưỡng để sử dụng nó. Một thái độ tinh thần tích cực là hết sức quan trọng. Đừng có bi quan. Nếu như các hành giả lạc quan, thì họ tự hiến tặng cho mình như là cơ hội. Thế rồi có sự duyệt ý trong mọi tình huống và các hành giả cũng sẽ có ít sự thất niệm hơn.

*If **yogis** wakes up at 3:00 A.M., they must get up to meditate. They should not wait until wake – up time as scheduled during retreat. That is not the right attitude. If **yogis** are sleepy on waking up, get up and walk. Otherwise, they will enjoy sleeping. If **yogis** are sleepy during the day, walk quickly back and forth in the sun. A human being has a great variety of strengths and the ability to do many things. We must STRIVE, not TRY ! If **yogis** put in enough effort, they can develop progressive **Vipassanā** insight culminating into Paths and Fruitions.*

One week of practice is just a learning process. Real practice begins only after that. Every sitting must be preceded by an hour of walking meditation. This may be reduced when not in retreat and the time available is limited. When changing from sitting to walking practice, be mindful and make all the movements very slowly with full awareness. Mindfulness and concentration should not be disrupted.

Nếu như các hành giả thức dậy vào lúc 3:00 giờ sáng, thì họ cần phải đứng lên để thiền định. Họ không nên đợi cho đến khi thời báo thức như đã định chương trình trong khóa tu tĩnh tâm. Đây không phải là thái độ đúng đắn. Nếu như các hành giả buồn ngủ đang khi thức dậy, hãy đứng lên và bộ hành. Không thì, họ sẽ vui thích việc đang ngủ nghỉ. Nếu như các hành giả bị buồn ngủ trong lúc ban ngày, hãy đi tới đi lui một

cách mau lẹ dưới ánh mặt trời. Một con người có một lượng rất lớn về sức mạnh và năng lực để làm rất nhiều sự việc. Chúng ta cần phải PHẤN ĐÁU, không CỐ GẮNG ! Nếu như các hành giả gia công nỗ lực vừa đủ, họ có thể phát triển tiến hóa **Minh Sát Trí** đưa đến kết quả đạt thành những Đạo Lộ và các Quả Vị.

Một tuần thực hành chỉ là một quá trình học thức. Thực sự thực hành chỉ bắt đầu sau đó. Mỗi lần thiền tọa phải được đi trước một giờ của thiền bộ hành. Điều này có thể được giảm bớt lại khi không ở trong khóa tu tĩnh tâm và thời gian có thể dùng được đã bị giới hạn. Khi thay đổi từ tọa hành đến thực hành bộ hành, phải có chánh niệm và thực hiện tất cả những cử động một cách hết sức chậm rãi với sự tỉnh giác hoàn toàn. Chánh Niệm và sự định thức không nên bị làm gián đoạn.

Walking Meditation.

*As to walking meditation, the **Buddha** laid emphasis on awareness of the movement of the foot while walking. The commentary to the discourse **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta** explains how walking meditation should be practiced. Yogis should take the walking meditation seriously. By merely doing walking meditation, one can reach **Arahantship** as in the case of Venerable **Subhadda**, the last **Arahant** disciple of the **Buddha**.*

*When practicing walking meditation, yogis must not close their eyes. Instead, the eyes must be half – closed (that means, relax and keep your eyes normal) and **yogis** should look down on the floor or ground about four to five feet in front of their foot. **Yogis** must not bend their heads too low. If bending their heads too low, they will soon feel tension in their neck or shoulders. They may also have a headache or dizziness.*

Thiền Bộ Hành.

Về thiền bộ hành, Đức Phật đã nhấn mạnh vào việc tỉnh giác sự cử động của bàn chân trong lúc đang bộ hành. Bộ chú

giải bài Pháp Thoại **Kinh Đại Niệm Xứ** giải thích cách thức thiền bộ hành nên được thực hành. Các hành giả nên thực hiện thiền bộ hành một cách nghiêm túc. Duy nhất chỉ thực hành thiền bộ hành, người ta có thể đạt đến Quả vị Vô Sinh như trong trường hợp của Trưởng Lão **Subhadda**, vị đệ tử A La Hán cuối cùng của Đức Phật.

Đang khi thực hành thiền bộ hành, các hành giả không được nhắm đôi mắt lại. Thay vào đó, đôi mắt phải được nhắm một nửa (điều ấy có nghĩa là thư giãn và giữ cho đôi mắt của các bạn ở tình trạng bình thường) và các hành giả nên nhìn xuống nền nhà hoặc mặt đất vào khoảng độ bảy hoặc tám tấc ($6 \times 0.305 = 2.1336 \text{ m}$) ở trước bàn chân của họ. Các hành giả không được cúi khum cái đầu của mình quá thấp. Nếu việc cúi khum cái đầu của mình quá thấp, thì họ sẽ sớm cảm thấy việc cơ căng ở cổ hoặc vai của mình. Họ cũng có thể có một sự đau đầu hoặc sự chóng mặt.

***Yogis** must bring their attention to the movement of the foot during walking meditation since, in walking meditation, the movement of the foot is more distinct than the abdominal movement. Labeling or naming is not so important as the observation of the movement of the foot. Note the movement with sharp awareness.*

*When following the movement of the foot, **yogis** must not lift the feet too high. **Yogis** must not look at their foot. If they look at their foot, they cannot concentrate well on the movement. Nor must they look around here and there. Once they look around, the mind goes with the eyes and the concentration breaks. **Yogis** may have a tendency or desire to look around when they feel that someone is coming towards them or passing in front of them. That tendency or desire to look around must be very attentively observed and noted as “tendency” or “wanting*

to look” until it has disappeared. When the tendency or desire has disappeared, yogis won’t look around. Then they can maintain their concentration. So, please be careful not to look around in order to maintain concentration and make further progress in building up concentration by walking meditation.

Các hành giả phải bắt buộc việc chú ý của mình vào sự cử động bàn chân đang lúc thiền bộ hành vì, trong thiền bộ hành, sự cử động của bàn chân thì đặc thù hơn sự chuyển động ở phần bụng. Việc định danh hoặc việc đặt tên thì không quá quan trọng bằng việc quan sát sự cử động của bàn chân. Hãy chú niệm sự cử động với sự tỉnh giác tinh xảo. Đang khi dõi theo sự cử động của bàn chân, các hành giả không được dờ những bàn chân lên quá cao. Các hành giả không được nhìn vào bàn chân của mình. Nếu như họ nhìn vào bàn chân của mình, thì họ không thể nào định thức tốt đẹp vào sự cử động. Họ cũng không được nhìn xung quanh chỗ này và chỗ nọ. Một khi họ nhìn xung quanh, tâm thức đi cùng với đôi mắt và sự định thức cắt đứt. Các hành giả có thể có một xu hướng hoặc lòng ham muốn để nhìn xung quanh khi họ cảm thấy rằng một người nào đó đang đi hướng về phía họ hoặc đang đi ngang qua ở trước mặt của họ. Xu hướng hoặc lòng ham muốn đó để nhìn xung quanh cần phải được quan sát một cách chuyên tâm và được chú niệm như vậy “xu hướng à” hoặc “đang mong cầu để nhìn à” cho đến khi nó đã được biến mất. Khi xu hướng hoặc lòng ham muốn đã được biến mất, các hành giả sẽ không nhìn xung quanh. Bây giờ họ có thể duy trì sự định thức của mình. Vì vậy, xin hãy cẩn thận để không nhìn xung quanh nhằm duy trì sự định thức và để tiến hóa hơn nữa đang khi phát triển sự định thức qua thiền bộ hành.

The hands should be locked together in front or behind. If yogis feel they should change the position of their hands, they may do so mindfully. First, yogis should note the intention to do

as “intending, intending.” Even then, they should change the position very slowly and every action and movement involved in the act of changing must be observed. They must not be unmindful of any movement or action. After they have changed the position of their hands, they should continue to note the movements of the foot as before.

The objects to be noted are increased gradually. That is, the number of parts of the step observed is gradually increased. At the beginning, for beginners as well as for experienced **yogis**, in every walking, the first ten minutes should be spent noting “left step” and “right step.” But about after two days or three days of meditation, the experienced **yogis** should begin walking meditation with just five minutes noting “left” and “right.” Though **yogis** make a mental note “left” and “right,” their mind must follow the whole process of the movement of the foot very attentively and closely. And to do that, they have to slow down their stepping. **Yogis** must walk slowly so that they can be aware of the movement of the foot simultaneously, closely and precisely.

Những bàn tay nên được khoanh chéo vào nhau ở phía trước hoặc phía sau. Nếu như các hành giả cảm thấy họ phải thay đổi vị trí những bàn tay của mình, thì họ có thể làm như thế một cách có chánh niệm. Trước tiên, các hành giả nên chú niệm sự tác ý hành động như vậy “đang tác ý à, đang tác ý à.” Mặc dù vậy, họ nên thay đổi vị trí một cách hết sức chậm rãi và mỗi hành động và mọi cử động đã hữu quan chặt chẽ với hành động thay đổi cần phải được quan sát. Họ không được thất niệm với bất cứ cử động nào hoặc hành động nào. Sau khi họ đã thay đổi vị trí những bàn tay của mình, họ nên tiếp tục để chú niệm những cử động của bàn chân như trước.

Những đối tượng cần phải được chú niệm đã gia tăng dần dần lên. Điều ấy là, số lượng từng phần chi tiết của bước chân

được quan sát thì đã được gia tăng dần lên. Ở ngay giai đoạn bắt đầu, đối với các vị sơ cơ cũng như đối với các hành giả đã có trải nghiệm, trong mỗi lần bộ hành, mười phút đầu tiên nên được dùng cho việc chú niệm “trái bước à” và “phải bước à.” Thế nhưng sau khoảng hai ngày hoặc ba ngày của thiền định, các hành giả đã có trải nghiệm thì nên bắt đầu thiền bộ hành chỉ với năm phút chú niệm “trái à” và “phải à.” Dẫu rằng các hành giả thực hiện một sự chú niệm ở trong tâm “trái à” và “phải à,” tâm thức của họ phải dõi theo toàn bộ quá trình sự cử động của bàn chân một cách chuyên tâm và một cách chặt chẽ. Và để làm được điều ấy, họ phải làm chậm lại việc đang bước của mình. Các hành giả cần phải bộ hành một cách chậm rãi nhằm để cho họ có thể có được tỉnh giác vào sự cử động của bàn chân một cách đồng bộ, một cách chặt chẽ và một cách chuẩn xác.

*Then **yogis** may watch the step in two parts about another ten minutes. It means that yogis observe the lifting part and the dropping part of the step. So **yogis** have to note “lifting, dropping.” But if **yogis** think they are able to note three parts, they can skip the noting of two parts and go straight to the noting of three parts. That means after **yogis** have noted the left and right steps for ten minutes, they pick up three parts of a step: “lifting, pushing, dropping;” “lifting, pushing, dropping.” Awareness of two parts of a step is not very good because if right after **yogis** lift the foot they drop it down, then they have to do the two actions at the same place. Actually, after **yogis** have lifted the foot, they have to push it forward to a certain extent or for a certain distance before they drop it down. Without noting the pushing movement after the lifting movement, **yogis** have skipped one process of the pushing movement. In this case, the middle part of the step is lost. So if **yogis** think they are able to*

note three parts, they should note them as: “lifting, pushing, dropping;” “lifting, pushing, dropping.”

Sau đó, các hành giả có thể chú mục bước chân trong hai phần chi tiết độ khoảng mười phút nửa. Nó có nghĩa là các hành giả quan sát vào phần chi tiết đang đỡ lên và phần chi tiết đang hạ xuống của bước chân. Vì vậy, các hành giả phải chú niệm “đang đỡ lên à, đang hạ xuống à;” “đang đỡ lên à, đang hạ xuống à.” Thế nhưng nếu như các hành giả nghĩ suy họ có khả năng để chú niệm vào ba phần chi tiết, họ có thể bỏ qua việc chú niệm vào hai phần và đi thẳng đến việc chú niệm vào ba phần. Điều ấy có nghĩa là sau khi các hành giả đã chú niệm các bước chân trái và phải trong mười phút, họ tăng lên ba phần chi tiết của một bước chân: “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à;” “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Sự tỉnh giác vào hai phần chi tiết của một bước chân là không được tốt lắm bởi vì nếu như ngay sau khi các hành giả đỡ bàn chân lên rồi họ hạ nó xuống, thế thì họ phải thực hiện hai hành động tại cùng một chỗ. Thực tế là, sau khi các hành giả đã có đỡ bàn chân lên, họ phải đưa nó đi về phía trước đến một mức độ nào đó hoặc trong một khoảng cách nào đó trước khi họ hạ nó xuống. Không có việc chú niệm sự cử động đang đưa đi sau sự cử động đã đỡ lên, các hành giả đã bỏ qua một quá trình của sự cử động đang đưa đi. Trong trường hợp này, phần chi tiết ở giữa của bước chân đã bị mất. Vì thế nếu như các hành giả nghĩ suy họ có khả năng để chú niệm vào ba phần chi tiết, thì họ nên chú niệm chúng như vậy “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à;” “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.”

*The step must be short. It should be about the length of a foot so that **yogis** can put their foot down very well and note it very precisely and closely. If the step is long, before **yogis** put the foot well on the ground or on the floor, then unconsciously*

*they have already lifted the heel of the other foot. Then they note lifting of the heel of the other foot and lose awareness of the previous dropping. That is because the step is long. So **yogis**' step must not be long. It should be about the length of the foot so that they can concentrate their mind well on its movement very precisely, and also to have a clear experience of its movement. Then after **yogis** have put down their foot very well, established it in its place, they begin to lift the heel of the other foot. Then they can note it very well and can be aware of the very beginning of the lifting movement. So the stepping should be about the length of a foot, not longer than that. **Yogis** must be careful.*

Bước chân cần phải ngắn. Nó nên có chiều dài độ bằng một bàn chân nhằm để cho các hành giả có thể đặt bàn chân của mình xuống hết sức kỹ lưỡng và chú niệm nó một cách hết sức chuẩn xác và một cách chặt chẽ. Nếu như bước chân dài, trước khi các hành giả đặt bàn chân xuống trọn vẹn ở trên mặt đất hoặc trên nền nhà, bấy giờ một cách vô ý thức họ đã đỡ gót của cái bàn chân kia lên rồi. Thế là họ chú niệm việc đang đỡ gót của cái bàn chân kia và mất đi sự tỉnh giác vào việc đang hạ cái trước. Điều ấy là bởi vì bước chân dài. Vì thế, bước chân của các hành giả không được dài. Nó nên có chiều dài độ bằng một bàn chân nhằm để cho họ có thể định thức kỹ lưỡng tâm thức của mình vào sự cử động của nó một cách hết sức chuẩn xác, và cũng để có được một sự trải nghiệm rõ ràng về sự cử động của nó. Thế là sau khi các hành giả đặt bàn chân của họ xuống hết sức kỹ lưỡng, đã đặt để nó ở trong vị trí của nó, rồi họ mới bắt đầu đỡ gót của cái bàn chân kia lên. Thế là họ có thể chú niệm nó hết sức kỹ lưỡng và có thể có được tỉnh giác vào chính ngay giai đoạn bắt đầu của sự cử động đang đỡ lên. Vì vậy, bước chân nên có chiều dài độ bằng một bàn chân, không dài hơn thế. Các hành giả phải cẩn thận.

Afterward, **yogis** note five parts: “lifting, pushing, dropping, touching, pressing.” When they drop their foot down, it touches the ground, the floor or the carpet, they can note it as “touching.” In this way, **yogis** can note “lifting, pushing, dropping, touching.” When they are about to lift the heel of the other foot, they have to press the front floor a little bit. **Yogis** must be aware of that pressing. After **yogis** have noted the pressure of the foot, their mind goes to other foot and note it similarly as “lifting, pushing, dropping, touching, pressing.”

But the commentary said a step may be noted in six parts. When **yogis** lift the heel, note it as “lifting;” when they raise the toes, note them as “raising.” In this way, “lifting, raising.” Then “pushing, dropping, touching, pressing.” **Yogis** have to slow down their step. If they do not slow down the stepping, they are not able to note these parts of the step well. So, the six parts are “lifting, raising, pushing, dropping, touching, pressing.”

Rồi thì, các hành giả chú niệm năm phần chi tiết: “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à, đang đứng à, đang ấn à.” Khi họ hạ bàn chân của mình xuống, nó đứng mặt đất, nền nhà hoặc tấm thảm, họ có thể chú niệm nó như vậy “đang đứng à.” Trong phương thức này, các hành giả có thể chú niệm “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à, đang đứng à.” Khi họ sắp sửa để đỡ gót của cái bàn chân kia lên, họ phải ấn nền nhà ở trước mặt một chút ít. Các hành giả cần phải có tỉnh giác vào việc ấn đó. Sau khi các hành giả đã chú niệm vào áp lực của bàn chân, tâm thức của họ đi tới cái bàn chân kia và chú niệm nó một cách tương tự như vậy “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang đứng à, đang ấn à.”

Thế nhưng bộ chú giải đã nói rằng một bước chân có thể được chú niệm đến sáu phần chi tiết. Khi các hành giả đỡ gót chân lên, thì chú niệm nó như vậy “đang đỡ lên à;” khi họ nâng

các ngón chân lên, thì chú niệm chúng như vậy “đang nâng lên à.” Trong phương thức này, “đang đỡ lên à, đang nâng lên à.” Sau đó “đang đưa đi à, đang hạ xuống à, đang đứng à, đang ấn à.” Các hành giả cần phải làm chậm lại cái bước chân của mình. Nếu như họ không có làm chậm lại việc bước chân, thì họ không có khả năng để chú niệm kỹ lưỡng những phần chi tiết này của cái bước chân. Vì vậy, sáu phần chi tiết đó là “đang đỡ lên à, đang nâng lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à, đang đứng à, đang ấn à.”

If yogis walk very mindfully noting the six parts of the step as lifting of the foot, raising of the toes, pushing the foot forward, dropping it down, touching and pressing; as a result, their concentration is good, deep and strong. They will not be aware of the form of the foot nor are they aware of the body or bodily form. What they know is just movement of the foot. The movement may be also light and they may feel as if they are walking in the air. Or, they may feel as if they were lifted in the sky. At this stage, they are having excellent meditation experiences. If yogis do not observe these experiences mindfully, they will like them and may desire more of them. They may become very satisfied with their practice and may think this is Nibbāna because this is the best experience they have ever had. All this happens because yogis do not observe their pleasant experiences and are attached to them. This attachment arises depending on the pleasant feeling or pleasant sensation of the good experience.

Nếu như các hành giả bộ hành một cách hết sức có chánh niệm đang khi chú niệm sáu phần chi tiết của bước chân như là đang đỡ bàn chân lên à, đang nâng các ngón chân lên à, đang đưa bàn chân đi về phía trước à, đang hạ nó xuống à, đang đứng à và đang ấn à; kết quả là, sự định thức của họ tốt đẹp, thâm niệm

và mạnh mẽ. Họ sẽ không có tỉnh giác về hình dạng của bàn chân mà họ cũng không có tỉnh giác vào xác thân hay là hình thể. Điều mà họ nhận thức được chỉ là sự cử động của bàn chân. Sự cử động cũng có thể là nhẹ nhàng và họ có thể cảm thấy y như thể là họ đang bộ hành ở trên hư không. Hoặc, họ có thể cảm thấy y như thể là họ đã bị nhấc bổng lên trên không trung vậy. Ở ngay giai đoạn này, họ đang có những trải nghiệm thiền định tuyệt luân. Nếu như các hành giả không quan sát những trải nghiệm này một cách có chánh niệm, thì họ sẽ ưa thích chúng và có thể ham muốn nhiều hơn nữa về chúng. Họ có thể trở nên hết sức duyệt ý với việc thực hành của mình và có thể nghĩ suy đây là Níp Bàn bởi vì đây là sự trải nghiệm tốt đẹp nhất họ chưa từng được có. Tất cả điều này xảy ra bởi vì các hành giả không có quan sát những trải nghiệm duyệt ý và đã dính mắc vào chúng. Sự dính mắc này khởi sinh tùy thuộc vào cảm giác duyệt ý hoặc cảm thọ duyệt ý của sự trải nghiệm tốt đẹp.

*But whatever sensation **yogis** may experience, they must observe it very attentively, energetically and precisely so that they can realize the true nature of that feeling or sensation. The specific and the general characteristics of the feeling must be thoroughly realized so that they will not be attached to it or repulsed by it. This is mindfulness of feelings or sensations. Whenever feeling arises, it must be observed and noted as it really occurs. That attachment or **Tañhā** arises depending on the pleasant feeling or sensation. In this case, the pleasant feeling is the cause, and attachment is the effect. During walking meditation, the eyes are sure to wander off quite a bit. So do not look around here and there while walking. **Yogis** have had and will have many more years to look around. If **yogis** do it during the retreat, they cannot attain deep concentration. The*

wandering eye is a difficult problem for yogis. So note the desire to look around until it has disappeared.

Thế nhưng bất luận cảm thọ nào mà các hành giả có thể trải nghiệm, thì họ cần phải quan sát nó một cách hết sức chuyên tâm, một cách nghị lực và một cách chuẩn xác nhằm để cho họ có thể chứng tri được chân thực tính của cái cảm giác ấy hoặc cảm thọ ấy. Những Biệt và Tổng Tướng của cảm giác cần phải được chứng tri một cách triệt để nhằm để cho họ sẽ không bị dính mắc vào nó hoặc đã bị đánh bại bởi nó vậy. Đây là Chánh Niệm vào những cảm giác hoặc các cảm thọ. Bất luận khi nào cảm giác khởi sinh, nó cần phải được quan sát và được chú niệm khi nó đang thực sự hiện bày. Sự dính mắc ấy hoặc **Ái Dục** khởi sinh tùy thuộc vào cái cảm giác duyệt ý là nguyên nhân, và sự dính mắc là hệ quả. Trong lúc thiền bộ hành, đôi mắt chắc chắn là đi hoang du khá nhiều. Vì vậy, đừng có nhìn xung quanh chỗ này và chỗ nọ trong lúc đang bộ hành. Các hành giả đã có và sẽ có rất nhiều năm nữa để nhìn xung quanh. Nếu như các hành giả làm điều ấy trong khóa tu tĩnh tâm, thì họ không thể nào đạt được sự định thức thâm niệm. Con mắt đi hoang du là một vấn đề nan giải đối với các hành giả. Vì thế, hãy chú niệm lòng ham muốn để nhìn xung quanh cho đến khi nó đã được biến mất.

*For the practice to be effective, at least six hours of walking and six hours of sitting meditation along with six hours of observing general activities each day are recommended. The **Buddha** taught that mindfulness must be applied to the four postures of the body, i.e. walking, standing, sitting and lying down:*

- *While **yogis** are walking, they must be mindful of it as it is.*
- *While **yogis** are standing, they must be mindful of it as it is.*

- While **yogis** are sitting, they must be mindful of it is as it is.
- While **yogis** are lying down, they must be mindful of it is as it is.

So, in every posture, there must be mindfulness. We instruct **yogis** to practice walking and sitting meditation alternately so that they can concentrate more easily and hence attain insight into the walking and sitting processes. Every session of sitting must be preceded by walking for the balance of the body. In the beginning of the practice, yogis need walking meditation longer than sitting because they are not yet able to sit for long but can walk longer. **Yogis** can attain some degree of concentration more easily during walking than sitting. When the meditation practice matures, **yogis** may then do sitting meditation for a longer period than walking. When **yogis** have reached the fifth stage of insight knowledge, they may practice sitting meditation for two or three hours and walk for one hour. At that stage, their concentration is good, deep and strong enough to realize the dissolution of mental and physical phenomena (**Nāma** and **Rūpa**).

Để việc thực hành có được hiệu quả, thì mỗi ngày đã được khuyến nghị ít nhất là sáu giờ đồng hồ cho thiền bộ hành và sáu giờ đồng hồ cho thiền tọa hành cùng với sáu giờ đồng hồ cho việc quan sát các sinh hoạt phổ thông. Đức Phật đã chỉ dạy rằng Chánh Niệm cần phải được ứng dụng vào bốn tư thế của cơ thể; tức là bộ hành, trụ hành, tọa hành và ngọa hành.

- Trong khi các hành giả đang bộ hành, thì họ cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là.
- Trong khi các hành giả đang trụ hành, thì họ cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là.
- Trong khi các hành giả đang tọa hành, thì họ cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là.

- Trong khi các hành giả đang ngộ hành, thì họ cần phải có chánh niệm vào nó khi nó đang là.

Như vậy, trong mọi tư thế, thì cần phải có chánh niệm. Chúng ta chỉ bảo các hành giả để thực hành thiền bộ hành và thiền tọa hành một cách luân phiên nhau nhằm để cho họ có thể định thức một cách dễ dàng hơn và từ đó đạt được tuệ giác trong các quá trình bộ hành và tọa hành. Mỗi thời tọa hành thì cần phải được đi trước bằng với việc bộ hành để cho sự quân bình của cơ thể. Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, các hành giả cần thiền bộ hành lâu hơn tọa hành bởi vì họ vẫn chưa có khả năng để ngồi được lâu mà trái lại có thể đi được lâu hơn. Các hành giả có thể đạt được một vài trình độ của sự định thức một cách dễ dàng trong lúc thiền bộ hành hơn là tọa hành. Khi việc thực hành thiền định thuần thực, các hành giả có thể bảy giờ thực hiện thiền tọa hành trong một thời gian dài hơn là bộ hành. Khi các hành giả đã đạt đến giai đoạn thứ năm của tri thức tuệ giác, thì họ có thể thực hành thiền tọa hành trong hai hoặc ba giờ đồng hồ và bộ hành trong một giờ đồng hồ. Ở chính ngay giai đoạn đó, sự định thức của họ đã là tốt đẹp, thâm niệm và đủ mạnh để chứng tri sự hoại diệt của các hiện tượng về tinh thần và thể chất (**Danh và Sắc**).

*Here again I want to tell **yogis** that this **Vipassanā** meditation is practiced to realize body – mind processes in their true nature. So whatever **yogis** are aware of, bodily processes or mental processes, the aim of awareness is to realize their true nature. **Yogis** should keep this in their mind when they practice this meditation. It is not just for concentration but also for realization of mental and physical processes. That realization enables **yogis** to be free from all kinds of mental and physical sufferings and to live happily and blissfully. That realization is called **Vipassanā ñāṇa**, insight knowledge. Insight knowledge*

leads yogis to enlightenment which destroys all kinds of suffering.

*Every action is preceded by a mental process of wishing, wanting or intention. So is lifting of the foot. **Yogis** have to note intending or wishing or wanting before lifting of the foot. Usually we instruct our **yogis** to note “intending, lifting;” “intending, raising;” “intending, pushing;” “intending, dropping;” “**touching**;” “intending, pressing.” When **yogis** note touching it’s not preceded by the intention because, as soon as you drop your foot to the ground, it touches the ground whether there is intention or not. So before touching, **yogis** need not note intention. So **yogis** note “intending, dropping; **touching**; intending, pressing.” Again **yogis**’ mind goes to the other foot and notes similarly as “intending, lifting; intending, raising; intending, pushing forward; intending, dropping; **touching**; intending, pressing,” and so on.*

Ở đây một lần nữa, Sư muốn đề nói với các hành giả rằng thiền định **Minh Sát Tuệ** này là được thực hành để chứng tri chân thực tính trong các quá trình Thân – Tâm của chúng. Vì thế, bất luận điều chi mà các hành giả đã được tỉnh giác, các quá trình thuộc thể chất hoặc tinh thần, thì mục đích của sự tỉnh giác là để chứng tri chân thực tính của chúng. Các hành giả nên giữ lấy điều này ở trong tâm thức của mình khi họ thực hành thiền định này. Nó không chỉ là để cho sự định thức mà cũng là để cho sự chứng tri vào các quá trình về tinh thần và thể chất. Sự chứng tri ấy có khả năng làm cho các hành giả giải thoát khỏi mọi thể loại của những nỗi khổ đau về tinh thần và thể chất, và để sống một cách hạnh phúc và một cách tĩnh lạc viên mãn. Sự chứng tri ấy đã được gọi là **Minh Sát Trí**, tri thức tuệ giác. Tri thức tuệ giác dắt dẫn các hành giả đến sự giác ngộ là Pháp hủy diệt mọi thể loại của sự khổ đau.

Từng mỗi hành động đã được đi trước do bởi một quá trình tinh thần về sự ước muốn, sự mong cầu hoặc sự tác ý. Vì thế là đang dỡ bàn chân lên. Các hành giả phải chú niệm việc tác ý hoặc việc ước muốn trước việc dỡ bàn chân lên. Một cách thông lệ, chúng ta chỉ bảo các hành giả của mình để chú niệm “đang tác ý à, đang dỡ lên à;” “đang tác ý à, đang nâng lên à;” “đang tác ý à, đang đưa đi à;” “đang tác ý à, đang hạ xuống à;” **“đang đung à;”** “đang tác ý à, đang ấn à.” Khi các hành giả chú niệm việc đung mà không có đi trước do bởi sự tác ý bởi vì, ngay khi các bạn hạ bàn chân của mình xuống đến mặt đất, nó đung mặt đất cho dù có tác ý hoặc là không. Vì vậy, trước khi việc đung, các hành giả không cần phải chú niệm sự tác ý. Vì thế, các hành giả chú niệm “đang tác ý à, đang hạ xuống à; **đang đung à;** đang tác ý à, đang ấn à.” Một lần nữa, tâm thức của các hành giả đi đến bàn chân kia và chú niệm một cách tương tự như vậy “đang chú niệm à, đang dỡ lên à; đang tác ý à, đang nâng lên à; đang tác ý à, đang đưa về phía trước à; đang tác ý à, đang hạ xuống à; **đang đung à;** đang tác ý à, đang ấn à,” và v.v.

*Not only lifting of the foot but also all other actions and movements are preceded by wishing or wanting or intention, a mental process. So if **yogis** are able to note this mental process, they come to realize the relationship between the intention or wishing or wanting, a mental process, and the movement of the foot, a physical process.*

*To realize how these two processes are related to each other, **yogis** have to attain deep concentration by being aware of the movement of the foot. And, when they have realized how these two processes are related to each other, they don't have any idea of a person who is walking, a being who is lifting the foot, a self who is pushing the foot forward. What they realize is that there's an intention or wishing, a mental process, which*

*causes the movement of the foot, a physical process, to arise. Without intention or wishing or wanting, lifting of the foot cannot occur. In this way, **yogis** come to realize the law of cause and effect in their walking meditation.*

Không chỉ có việc đỡ bàn chân lên mà luôn cả các hành động và những sự cử động cũng đã được đi trước do bởi việc ước muốn hoặc sự mong cầu hoặc sự tác ý, một quá trình tinh thần. Vì vậy, nếu như các hành giả có khả năng để chú niệm quá trình tinh thần này, họ đi đến chứng tri được mối quan hệ giữa sự tác ý hoặc sự ước muốn hoặc sự mong cầu, một quá trình tinh thần; và sự cử động của bàn chân, một quá trình thể chất.

Để chứng tri cách thức hai quá trình này đã có liên hệ lẫn nhau, thì các hành giả phải đạt được sự định thức thâm niệm bằng cách có được tỉnh giác vào sự cử động của bàn chân. Và, khi họ đã chứng tri được cách thức hai quá trình này đã có liên hệ lẫn nhau, thì họ không có một ý tưởng nào về một con người mà đang bộ hành, một hữu tình mà đang đỡ bàn chân lên, một tự ngã mà đang đưa bàn chân về phía trước. Điều chi mà họ chứng tri thì điều ấy có một sự tác ý hoặc sự ước muốn, một quá trình tinh thần, mà tạo ra sự cử động của bàn chân, một quá trình thể chất, khởi sinh. Không có sự tác ý hoặc sự ước muốn hoặc sự mong cầu, thì việc đỡ bàn chân lên không thể nào hiện bày. Trong phương thức này, các hành giả đi đến chứng tri được định luật Tác Nhân và Hệ Quả trong thiền bộ hành của mình.

*As to the awareness of the movement of the foot, I need not explain further to yogis how the commentary mentions it. **Yogis** should be careful not to look here and there while they are practicing walking meditation. Once they look around, the mind goes with the eyes. If doesn't stay with the movement of the foot, concentration is broken. So **yogis** have to control their mind. And also before **yogis** practice walking meditation, they should*

determine that “I won’t look here and there while I’m practicing walking meditation. Though I may have a tendency or desire to look around, I will note that desire or tendency until it has disappeared.” After the desire or tendency has disappeared, **yogis** won’t look around. Then their concentration won’t be broken since the mind will stay with the foot. So **yogis** should be careful to control their eyes.

Về việc tỉnh giác vào sự cử động của bàn chân, Sư không cần phải giải thích đến các hành giả thêm nữa cách thức bộ chú giải đề cập đến nó. Các hành giả nên cẩn thận không nhìn chỗ này và chỗ kia trong khi họ đang thực hành thiền bộ hành. Một khi họ nhìn xung quanh, tâm thức đi cùng với đôi mắt. Nếu như tâm thức không có an trú với sự cử động của bàn chân, thì sự định thức đã bị cắt đứt. Vì vậy các hành giả phải kiểm soát tâm thức của họ. Và hơn nữa trước khi các hành giả thực hành thiền bộ hành, họ nên quyết định rằng “Tôi sẽ không nhìn chỗ này và chỗ kia trong khi Tôi đang thực hành thiền bộ hành. Cho dù Tôi có thể có một xu hướng hoặc lòng ham muốn để nhìn xung quanh, Tôi sẽ chú niệm lòng ham muốn ấy hoặc xu hướng ấy cho đến khi đã được biến mất.” Sau khi lòng ham muốn hoặc xu hướng đã được biến mất, các hành giả sẽ không nhìn xung quanh. Bây giờ sự định thức của họ sẽ không bị ngắt quãng vì tâm thức sẽ an trú với bàn chân. Vì vậy các hành giả nên cẩn thận để kiểm soát đôi mắt của họ.

***Yogis** must not look at the foot. If **yogis** do, they will feel tense on their neck or back because the head has to bend too much. So **yogis** have to keep their eyes looking down to the ground about four or five feet ahead of them. During waling meditation, if their mind goes out they should note “going out, going out” or “wandering, wandering.” If **yogis** think about anything else, they should note “thinking, thinking” and so on.*

*Whatever thought arises, it must be noted during walking meditation. After the thought has disappeared, **yogis** return to the primary object of noting: “intending, lifting; intending, raising; intending, pushing; intending, dropping; **touching**; intending, pressing” and so on.*

Các hành giả không được nhìn vào bàn chân. Nếu các hành giả làm điều ấy, họ sẽ cảm thấy cơ căng trên cổ hoặc lưng của mình bởi vì cái đầu đã cúi khum quá nhiều. Vì vậy, các hành giả phải kìm giữ đôi mắt của mình nhìn xuống mặt đất độ vào khoảng bảy hoặc tám tấc ($6 \times 0.305 = 2.1336$ m) về phía trước của họ. Trong khi thiền bộ hành, nếu như tâm thức của mình đi ra ngoài, họ nên chú niệm “đang đi ra ngoài à, đang đi ra ngoài à” hoặc “đang hoang du à, đang hoang du à.” Nếu như các hành giả nghĩ suy về bất luận điều chi khác nữa, họ nên chú niệm “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à” và v.v. Bất luận sự nghĩ suy nào mà khởi sinh, nó cần phải được chú niệm trong khi thiền bộ hành. Sau khi sự nghĩ suy đã được biến mất, các hành giả trở lại đối tượng chủ yếu của việc chú niệm: “đang tác ý à, đang dỡ lên à; đang tác ý à, đang nâng lên à; đang tác ý à, đang đưa đi à; đang tác ý à, đang hạ xuống à; **đang đụng à**; đang tác ý à, đang ấn à” và v.v.

*What I have so far explained to **yogis** is how they can be aware of all the movements of the foot so that they can realize them in their true nature. But for beginners they need not note all these six points or twelve objects of meditation right away. They can gradually increase their noting as follows:*

First of all, note the whole movement of each foot as “left step” or “right step” for about ten minutes. This is one – part or one – object noting. Then skip the two parts or two objects of “lifting, dropping” and go to the noting of the three objects “lifting, pushing, dropping; lifting, pushing, dropping” about

ten minutes. Then note four objects as “intending, lifting, pushing, dropping; intending, lifting, pushing, dropping” until the end of the walking meditation. For beginners, it is enough to note these four objects or five objects as “intending, lifting, pushing, dropping, touching.”

Cho đến lúc này những điều mà Sư đã có giải thích đến các hành giả là cách thức họ có thể có được tỉnh giác vào tất cả các sự cử động của bàn chân nhằm để cho họ có thể chứng tri được chân thực tính ở trong chúng. Thế nhưng đối với các vị sơ cơ, thì họ không nhất thiết chú niệm ngay lập tức hết tất cả sáu điểm hoặc mười hai đối tượng của thiền định. Họ có thể gia tăng dần dần lên việc chú niệm của mình như sau:

Trước hơn hết, hãy chú niệm toàn bộ sự cử động của mỗi bàn chân như vậy “trái bước à” hoặc “phải bước à” trong khoảng độ mười phút. Đây là việc chú niệm từng một phần chi tiết hoặc từng một đối tượng. Sau đó hãy bỏ qua hai phần chi tiết hoặc hai đối tượng về “đang đỡ lên à, đang hạ xuống à” và đi đến việc chú niệm vào ba đối tượng “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à; đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à” vào khoảng mười phút. Sau đó hãy chú niệm vào bốn đối tượng như vậy “đang tác ý à, đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à; đang tác ý à, đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à” cho đến khi kết thúc thiền bộ hành. Đối với các vị sơ cơ, đã là vừa đủ để chú niệm bốn đối tượng hoặc năm đối tượng như vậy “đang tác ý à, đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à, đang đụng à.”

What is the result of the awareness of the movement of the foot ? It beginners strive their best, sometimes they may get a headache or feel dizzy because they are not yet accustomed to concentrating on the movement of the foot. They should stand still and note dizziness as “dizzy, dizzy” or “headache,

headache” and so on. If the feeling of dizziness has disappeared, resume walking and note the movement of the foot as usual as “intending, lifting, pushing, dropping, touching” and so on.

Wherever **yogis** go, they must be aware of their step. When **yogis** go to and from their room, to and from the dining room, they must be aware of their step, at least “left, right, left, right.” If it is possible, note “lifting, pushing, dropping.” They must not go anywhere unmindfully because this meditation needs continuity of mindfulness for the whole day so that concentration becomes deeper and deeper. Through deep concentration, the insight knowledge or realization of mental and physical processes arises. So **yogis** must not walk fast while they are in a retreat. Wherever **yogis** go, they must walk slowly and be mindful of their step very attentively.

Kết quả của việc tỉnh giác vào sự cử động của bàn chân là chi ? Nếu như các vị sơ cơ, hãy phân đầu hết sức của mình, đôi khi họ có thể bị một sự đau đầu hoặc cảm thấy chóng mặt bởi vì họ vẫn chưa tập dĩ vi thường với việc định thức vào sự cử động của bàn chân. Họ nên đứng yên và chú niệm vào sự chóng mặt như vậy “chóng mặt à, chóng mặt à” hoặc “đau đầu à, đau đầu à” và v.v. Nếu như cái cảm giác về sự chóng mặt đã được biến mất, hãy tiếp tục lại việc bộ hành và chú niệm sự cử động của bàn chân như lệ thường như vậy “đang tác ý à, đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à, và đang đứng à” và v.v.

Bất luận chỗ nào mà các hành giả đi, họ cần phải có tỉnh giác vào bước chân của mình. Khi các hành giả đi đi lại lại căn phòng của mình, đi đi lại lại phòng ăn của mình, họ cần phải có tỉnh giác vào bước chân của mình, ít nhất là “trái à, phải à; trái à, phải à.” Nếu là khả thi, hãy chú niệm “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Họ không được đi bất luận chỗ nào mà mất chánh niệm bởi vì thiền định này cần sự liên tục của

Chánh Niệm trong cả ngày nhằm để cho sự định thức càng lúc càng trở nên thâm niệm hơn. Thông qua sự định thức thâm niệm, tri thức tuệ giác hoặc sự chứng tri vào các quá trình về tinh thần và thể chất khởi sinh. Vì vậy các hành giả không được bỏ hành mau lẹ trong lúc họ đang trong một khóa tu tĩnh tâm. Bất luận chỗ nào mà các hành giả đi, họ cần phải bỏ hành một cách chậm rãi và phải có chánh niệm vào bước chân của mình một cách hết sức chuyên tâm.

Benefits Of Walking Meditation.

The Buddha said that there are five benefits of walking meditation:

1. *Stamina for long journeys: **Yogis** can walk on foot for a very long journey because they have practiced walking meditation.*

2. *Endurance for hard practice: Walking makes yogis active and alert in their practice. So whatever they do, they put the utmost effort in the work. That's why the Buddha said, if one practices walking meditation, one becomes industrious, perseverant with strenuous effort in practice. Human beings like sitting better than standing and walking. In other words, they are naturally lazy to walk and often would like to sit. Therefore, if a person trains himself in walking for a very long time, as a result of his exertion, he likes to walk or, at least, is not reluctant to walk. That means he has the energy of effort to do something actively with alertness.*

3. *Fewer diseases: People are afraid of high cholesterol in their body. So they jog every morning or every evening. When the time comes up, they are not lazy to jog because they have practiced that jogging. Jogging is a sort of walking practice. So one of the benefits of walking is to have fewer diseases.*

4. *Better digestion: The fourth benefit of walking is healthiness. If a person practices walking, he is healthier than the person who does not. By practicing walking meditation, yogis can be healthy both mentally and physically. Mental health is much more important than physical health, however. Regarding healthiness, the **Buddha** said the food taken is easily digested. Because of the digestion, one is healthy. After a lot of food is taken into to stomach, if one lies down or sits, it's somewhat difficult for the food to be digested. On the other hand, if one walks, the food will be easily digested. So healthiness together with digestion is one of the benefits of walking.*

5. *Long – lasting concentration: The most important benefit of walking is durable concentration. The **Buddha** said that the concentration one has attained in walking meditation lasts very long. **Yogis** can easily concentrate their mind on the movement of the foot because, in walking, the object of meditation is more pronounced than in sitting. In sitting, the respiration or abdominal movement is not so distinct to the mind. But in walking, the lifting movement, pushing movement, dropping movement of the foot are very prominent, very distinct to the mind. When the object of meditation is prominent or predominant, **yogis** can easily note or watch it. Because **yogis** can easily watch the object, their mind becomes very quickly concentrated on it. That concentration can become so deep that it will last for a long time. Some of **yogis** practice walking meditation systematically and diligently and have had better concentration than in sitting meditation. **Yogis** know this through their own experience.*

Những Quả Phúc Lợi Của Thiền Bộ Hành.

Đức Phật đã nói rằng có năm quả phúc lợi của thiền bộ hành:

1. Khả năng chịu đựng cho những chuyến viễn du (**Cần Miễn Trường Độ**): Các hành giả có thể bộ hành trong một chuyến du hành hết sức lâu dài bởi vì họ đã thực hành thiền bộ hành.

2. Sự chịu đựng cho việc thực hành tích cực (**Miễn Lực**): Bộ hành làm cho các hành giả năng động và tỉnh táo trong việc thực hành của họ. Vì vậy, bất luận điều chi mà họ làm, họ gia công nỗ lực tối đa trong việc làm. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói, nếu như người ta thực hành thiền bộ hành, người ta trở nên tinh cần, kiên trì với sự nỗ lực ngoan cường trong việc thực hành.

Con người ưa thích tọa hành hơn là trụ hành và bộ hành. Nói cách khác, họ thường nhiên thì lười để bộ hành và đã thường ưa thích để tọa hành. Do đó, nếu như một người tự huấn tập trong bộ hành được một thời gian hết sức lâu dài, kết quả sự cố gắng của ông ấy, thì ông ấy ưa thích để bộ hành hoặc, ít ra, không có miễn cưỡng để bộ hành. Điều đó có nghĩa là ông ấy có năng lực hoặc sự nỗ lực để làm một điều chi một cách năng động với sự cảnh giác.

3. Ít bệnh tật hơn (**Hảo Cường Tráng**): Người ta sợ về chất mỡ cao ở trong máu trong cơ thể của mình. Vì vậy họ chạy bộ mỗi sáng hoặc mỗi tối. Khi thời gian đến, họ không có lười để chạy bộ bởi vì họ phải được thực hành việc chạy bộ ấy. Việc chạy bộ là một loại của việc thực hành bộ hành. Vì vậy một trong những quả phúc lợi của bộ hành là để ít có bệnh tật hơn.

4. Sự tiêu hóa tốt hơn (**Hảo Tiêu Hóa**): Quả phúc lợi thứ tư của bộ hành là sự khỏe mạnh. Nếu như một người thực hành bộ hành, thì ông ấy khỏe mạnh hơn người mà không làm. Bằng với việc thực hành thiền bộ hành, các hành giả có thể khỏe mạnh ở cả hai tinh thần và thể chất. Tuy nhiên, sức khỏe tinh thần thì quan trọng hơn nhiều so với sức khỏe thể chất. Về sự khỏe mạnh, Đức Phật đã có nói việc thọ dụng thực phẩm thì được tiêu

hóa một cách dễ dàng. Sau khi rất nhiều thực phẩm đã được bỏ vào trong dạ dày, nếu như người ta nằm xuống hoặc ngồi, thì có phần nào khó khăn cho thực phẩm để được tiêu hóa. Mặt khác, nếu như người ta bộ hành, thực phẩm sẽ được tiêu hóa một cách dễ dàng. Vì vậy, sự khỏe mạnh cùng với sự tiêu hóa là một trong những quả phúc lợi của bộ hành.

5. Sự định thức tồn tại lâu dài (**Định Thức Miên Trường**): Quả phúc lợi tối quan trọng của bộ hành là sự định thức lâu bền. Đức Phật đã có nói rằng sự định thức mà người ta đã thành đạt được trong thiền bộ hành tồn tại hết sức lâu dài. Các hành giả có thể định thức một cách dễ dàng tâm thức của mình vào sự cử động của bàn chân bởi vì, trong bộ hành, đối tượng của thiền định đã được hiển trước nhiều hơn là trong tọa hành. Trong tọa hành, sự điều tức hoặc sự chuyển động ở phần bụng thì không quá đặc thù với tâm thức. Thế nhưng trong bộ hành, sự cử động đang dõ lên, sự cử động đang đưa đi, sự cử động đang hạ xuống của bàn chân thì hết sức nổi bật, hết sức đặc thù với tâm thức. Khi đối tượng của thiền định là nổi bật hoặc nổi trội hơn, thì các hành giả có thể một cách dễ dàng chú niệm hoặc chú mục vào nó. Vì các hành giả có thể chú mục một cách dễ dàng vào đối tượng, tâm thức trở nên được định mục một cách hết sức mau lẹ vào nó. Sự định thức ấy có thể trở nên hết sức thâm niệm mà nó sẽ tồn tại trong một thời gian lâu dài. Một vài thiền giả thực hành thiền bộ hành một cách có hệ thống và một cách tinh cần và đã có được sự định thức tốt hơn trong thiền tọa hành. Các hành giả liễu tri điều này thông qua sự trải nghiệm của chính họ.

*That is what the **Buddha** said. **Yogis** can attain long – lasting concentration by means of walking meditation. So when **yogis** are aware of each individual movement of the foot, and sometimes also the intention, the mind will become gradually concentrated on the movement of the foot very well. And the*

more energetically **yogis** note the movement, the deeper is the concentration of the mind. When concentration becomes deep enough, **yogis** feel their feet become light as if they were automatically lifted, automatically pushed forward, automatically dropped down. **Yogis** get startled at the unusual experience of the “automatic” movement of the foot. They may say to themselves “Hah, what’s that ? Am I mad or not ?” like in the following case.

Đó là những gì mà Đức Phật đã nói. Các hành giả có thể đạt được sự định thức tồn tại lâu dài do nhờ vào thiền bộ hành. Vì vậy, khi các hành giả có được tỉnh giác từng mỗi cử động riêng lẻ của bàn chân, và hơn nữa đôi khi có sự tác ý, tâm thức sẽ dần dần trở nên đã được định mục vào sự cử động của bàn chân hết sức tốt đẹp. Và các hành giả càng chú niệm một cách nghị lực hơn nữa, thì sự thâm niệm chính là sự định thức của tâm thức. Khi sự định thức trở nên vừa đủ sâu, các hành giả cảm thấy đôi chân của mình trở nên nhẹ nhàng y như thể chúng đã tự động đỡ lên, một cách tự động đã đưa về phía trước, một cách tự động đã hạ xuống. Các hành giả đã sùng sốt trước sự trải nghiệm bất thường của sự cử động “tự động” của bàn chân. Họ có thể tự nhủ “Há, cái gì đó ? Tôi có bị điên hay không ?” như trong trường hợp sau:

*When I conducted a meditation retreat in England at the Manjushri Tibetan Monastery, the Manjushri Institute in northern England near the border of Scotland, there was a **yogi** who had put much effort into his practice, both sitting and walking meditations. After about four days of practice, he came to talk to me and then asked a question. “Venerable Sir, my meditation is getting worse and worse” he said. “Now what happens to your meditation ?” I asked him. Then he said “One day, when I was walking, Venerable Sir, gradually I was not*

aware of myself. The foot was automatically lifted up by itself, it was automatically pushed forward by itself, and then it was automatically dropped down by itself. There was not I nor self. Sometimes though I controlled my foot, the foot didn't stay with the ground. If lifted by itself. Sometimes it pushed forward very long. I couldn't control it. Then sometimes it was getting down by itself. So my meditation is getting worse and worse. What should I do ?” Then eventually he said “I think I have gone mad.”

Khi Sư đã hướng dẫn một khóa tu thiền tĩnh tâm ở Anh Quốc tại Tu Viện Tây Tạng Manjushri, Học Viện Manjushri ở miền bắc Anh Quốc gần biên giới của nước Tô Cách Lan, lúc ấy có một hành giả đã gia công nỗ lực rất nhiều vào việc thực hành của mình, ở cả hai thiền tọa hành và bộ hành. Sau khoảng bốn ngày của việc thực hành, ông ấy đã đi đến để nói chuyện với Sư và bây giờ đã vấn hỏi một câu hỏi. “Kính bạch Ngài Trưởng Lão, thiền định của con đang càng tệ hơn đến tệ hơn” ông ấy đã nói. “Hiện giờ điều chi đã xảy ra đến thiền định của bạn ?” Sư đã vấn hỏi ông ấy. Rồi thì ông ấy đã nói “Một ngày nọ, khi con đã đang bộ hành, kính bạch Ngài Trưởng Lão, dần dần con đã không nhận thức được về bản thân của con. Bàn chân một cách tự động chính tự nó đã đỡ lên, một cách tự động chính tự nó đã đưa về phía trước, và sau đó một cách tự động chính tự nó đã hạ xuống. Chẳng có Con mà cũng không bản ngã. Đôi khi dẫu rằng con đã kiểm soát bàn chân của con, bàn chân đã không an trú với mặt đất. Nó đã đỡ lên chính bởi tự nó. Đôi khi nó đã đưa về phía trước hết sức dài. Con không thể nào kiểm soát được nó. Sau đó đôi khi nó đã hạ xuống chính bởi tự nó. Vì vậy, thiền định của con đã đang càng tệ hơn đến tệ hơn. Con phải làm gì đây ?” Rồi cuối cùng ông ấy đã nói “Con nghĩ con đã phát điên lên.”

*Such an experience was very amazing. This is a benefit of walking meditation. First of all he said “I don’t know myself. I’m not aware of myself. I don’t know my body, my leg.” That means the realization of the movement of the foot has destroyed the idea of an “I” or a “You,” a “self” or a “soul,” a “person” or “being.” Here, what he was realizing, was the impersonal nature of our bodily process called **Anatta**. It is the non – soul, non – ego, non – self nature of our bodily phenomena.*

*When he said “The foot was automatically lifted up by itself, it was automatically pushed forward by itself and it was automatically dropped down by itself,” that means there’s no person or no being or no self who lifted the foot, who pushed it forward, who dropped it down. It’s the realization of the impersonal nature of physical processes or physical phenomena: **Anatta**. With this realization, he has destroyed the false idea of an “I” or a “You,” a “person” or a “being,” a “self” or a “soul.”*

Một trải nghiệm như thế đã là hết sức đáng ngạc nhiên. Đây là một quả phúc lợi của thiền bộ hành. Trước hơn hết ông ấy đã nói “Con không biết bản thân con. Con không nhận thức được về bản thân của con. Con không biết cơ thể của con, chân của con.” Điều ấy có nghĩa là việc chứng tri vào sự cử động của bàn chân đã hủy diệt đi ý tưởng về một “Tôi” hoặc một “Anh,” một “tự ngã” hoặc một “linh hồn,” một “con người” hoặc một “hữu tình.” Ở tại đây, những gì mà ông ấy đã đang chứng tri, đã là thực tính phi bản ngã của quá trình về thể chất của chúng ta đã được gọi là **Vô Ngã**. Nó là thực tính không có linh hồn, không có bản ngã, không có tự ngã của các hiện tượng về thể chất của chúng ta.

Khi ông ấy đã nói “Bàn chân một cách tự động chính tự nó đã đỡ lên, một cách tự động chính tự nó đã đưa về phía trước, và một cách tự động chính tự nó đã hạ xuống,” điều ấy có nghĩa là

không có con người hoặc không có hữu tình hoặc không có tự ngã mà đã đỡ bàn chân lên, mà đã đưa nó đi về phía trước, mà đã hạ nó xuống. Đó là việc chứng tri vào thực tính phi bản ngã của các quá trình về thể chất hoặc các hiện tượng về thể chất: **Vô Ngã**. Với việc chứng tri này, ông ấy đã hủy diệt đi ý tưởng sai lầm về một “Tôi” hoặc một “Anh,” một “con người” hoặc một “hữu tình,” một “tự ngã” hoặc một “linh hồn.”

*It was very interesting. Not only this **yogi** but also many **yogis** in Burma experienced **Anatta** in this way. And sometimes, before **yogis** experience this stage of insight knowledge, they feel they are walking on waves of the sea. Or they are standing on a boat which was floating on the waves. Sometimes **yogis** may feel they are walking on a heap of cotton. Sometimes **yogis** feel they are walking in the air. That is also one of the insight knowledges which penetrates into the true nature of physical process or material phenomena.*

Nó quả là hết sức thú vị. Chẳng những hành giả này mà cũng còn có rất nhiều hành giả trong nước Miến Điện đã được trải nghiệm **Vô Ngã** ở trong phương thức này. Và đôi khi, trước khi các hành giả trải nghiệm giai đoạn này của tri thức tuệ giác, họ cảm thấy họ đang bộ hành trên những làn sóng của biển cả. Hoặc họ đang đứng trên một chiếc tàu mà đã đang bồng bềnh trên biển cả. Đôi khi các hành giả cảm thấy họ đang bộ hành trên một đồng bông sợi. Đôi khi các hành giả cảm thấy họ đang bộ hành trong hư không. Đó cũng là một trong những tri thức tuệ giác mà đã thâm thấu vào trong chân thực tính của quá trình về thể chất hoặc các hiện tượng vật chất (*sắc pháp*).

*In walking meditation, **yogis** should walk at least an hour. Only after that they should do sitting meditation again. I have explained to you how a **yogi** can observe twelve parts of a step,*

including intention before every action as mentioned in the commentary to the **Pāḷi** text. But it depends on each **yogi** how many of the actions he or she should note. **Yogis** should watch some objects as comfortably as they feel. If they have to exert or endeavor their utmost to be aware of any number of objects uncomfortably, they should not do that. If **yogis** do that, they feel tense on their neck or back, sometimes they feel a headache, sometimes they feel dizzy because they have to strain too much to be aware of each part of the step. So it depends on each **yogi**. **Yogis** themselves know the number of parts in each step they could do comfortably. Normally, it should be adequate to note four or five objects of a step comfortably without strains or with relaxation: “intending, lifting, moving, dropping,” or “intending, lifting, moving, dropping, touching.” If **yogis** are able to observe these four or five objects precisely and very attentively, they can attain a deep concentration on the movement of the foot.

Trong thiền bộ hành, các hành giả nên đi ít nhất một giờ đồng hồ. Chỉ sau đó thì họ mới lại thực hiện thiền tọa hành. Sư đã có giải thích đến các bạn cách thức một hành giả có thể quan sát mười hai phần chi tiết của một bước chân, kể luôn cả sự tác ý trước mỗi hành động như đã được đề cập ở trong bộ chú giải cho các văn bản kinh điển **Pāḷi**. Thế nhưng nó tùy thuộc mỗi hành giả có bao nhiêu hành động mà ông ấy hoặc bà ấy phải chú niệm. Các hành giả nên chú mục một vài đối tượng mà họ cảm thấy hầu như là thoải mái. Nếu như họ phải cố gắng hoặc phải gắng sức đến mức tối đa của mình để nhận thức được bất luận số lượng đối tượng mà không có được thoải mái, thì họ không nên làm điều đó. Nếu như các hành giả làm điều đó, họ cảm thấy cơ căng ở cổ hoặc lưng, đôi khi họ có một sự đau đầu, đôi khi họ cảm thấy chóng mặt bởi vì họ phải dốc sức quá nhiều để nhận thức được từng mỗi phần chi tiết của bước chân. Vì vậy nó

tùy thuộc vào mỗi hành giả. Chính tự các hành giả biết số lượng các phần chi tiết trong mỗi bước chân mà họ có thể làm một cách thoải mái. Một cách thông thường, thì nên được thích hợp để chú niệm bốn hoặc năm đối tượng của một bước chân một cách thoải mái mà không có những sự mệt mỏi kiệt sức hoặc với sự thư giãn: “đang tác ý à, đang đỡ lên à, đang chuyển động à, đang hạ xuống à;” hoặc “đang tác ý à, đang đỡ lên à, đang chuyển động à, đang hạ xuống à, đang dừng à.” Nếu như các hành giả có khả năng để quan sát bốn hoặc năm đối tượng này và một cách hết sức chuyên tâm, thì họ có thể đạt được một sự định thức thâm niệm vào sự cử động của bàn chân.

*To be aware of these four or five objects very precisely and attentively, **yogis** have to slow down their stepping. Unless their step is slow, they cannot catch each individual part or the step very well. It's indispensable for **yogis** to slow down their step so that they can note all these four or five objects thoroughly. Now when **yogis** are able to note all these four or five objects very well, their concentration gradually becomes better and better. Then, with diligent mindfulness, they can note intention, the lifting movement, the pushing movement, the dropping movement, and the touching sensation very well without looking here and there. In this way, when **yogis** practice walking meditation for about three or four days, they can attain a deep concentration.*

Để nhận thức được bốn hoặc năm đối tượng này một cách hết sức chuẩn xác và một cách chuyên tâm, các hành giả phải làm chậm lại việc đang bước đi của mình. Trừ khi bước chân của mình chậm rãi, thì họ không thể nào bắt kịp từng mỗi phần chi tiết riêng lẻ của bàn chân một cách hết sức kỹ lưỡng được. Quả là không thể thiếu được đối với các hành giả để làm chậm lại bước chân của mình nhằm để cho họ có thể chú niệm được

hết tất cả bốn hoặc năm đối tượng này một cách triệt để. Một khi mà các hành giả có khả năng để chú niệm hết tất cả bốn hoặc năm đối tượng này một cách hết sức kỹ lưỡng, thì sự định thức của họ dần dần trở nên tốt hơn và càng tốt hơn. Thế rồi, với Chánh Niệm tinh cần, họ có thể chú niệm sự tác ý, sự cử động đang dõ lên, sự cử động đang đưa đi, sự cử động đang hạ xuống, và cảm thọ đụng chạm hết sức kỹ lưỡng mà không có việc nhìn chỗ này và chỗ nọ. Trong phương thức này, khi các hành giả thực hành thiền bộ hành trong khoảng ba hoặc bốn ngày, thì họ có thể đạt được sự định thức thâm niệm.

Labeling.

For some yogis, they may need labeling or naming so that they are able to observe any object. When they lift their foot to walk, they should label it as “lifting.” When they push it forward, they should label it as “pushing.” When they drop it, they should label it “dropping.” In this way, they label the stepping process as “lifting, pushing, dropping; lifting, pushing, dropping.” Labeling or naming can lead the mind to the object of meditation closely and precisely. It is also very helpful for a yogi to focus his or her mind on the object of meditation.

However, there may be some yogis who need not label or name the object of meditation. In this case, all they need to do is to observe the object without labeling or naming. They should just observe the movement of the foot from the very beginning of the lifting movement up to the end of the dropping movement. The mind must follow the movement of the foot very closely as it is, without thinking or analyzing. In this way, yogis can develop concentration.

Việc Định Danh.

Đối với một vài hành giả, họ có thể cần có việc định danh hoặc việc đặt tên nhằm để cho họ có khả năng để quan sát bất

luận đối tượng nào. Khi họ đỡ bàn chân của mình lên để đi, thì họ nên định danh nó như vậy “đang đỡ lên à.” Khi họ đưa nó về phía trước, thì họ nên định danh nó như vậy “đang đưa đi à.” Khi họ hạ nó xuống, thì họ nên định danh nó như vậy “đang hạ xuống à.” Trong phương thức này, họ định danh quá trình đang bước đi như vậy “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à; đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Việc định danh hoặc việc đặt tên có thể dắt dẫn tâm thức đến đối tượng của thiền định một cách chặt chẽ và một cách chuẩn xác. Nó cũng giúp ích rất nhiều cho một hành giả để được an định tâm thức của ông ấy hoặc bà ấy vào đối tượng của thiền định.

Tuy nhiên, có thể có một vài hành giả họ không cần có định danh hoặc đặt tên đối tượng của thiền định. Trong trường hợp này, hết cả thấy họ cần phải làm là để quan sát đối tượng mà không có việc định danh hoặc việc đặt tên. Họ chỉ nên quan sát sự cử động của bàn chân ngay từ lúc bắt đầu của sự cử động đang đỡ lên đến khi kết thúc của sự cử động đang hạ xuống. Tâm thức cần phải dõi theo sự cử động của bàn chân một cách hết sức chặt chẽ khi nó đang là, mà không có việc nghĩ suy hoặc việc phân tích. Trong phương thức này, các hành giả có thể phát triển sự định thức.

Mindfulness Of Daily Activities.

*Mindfulness meditation is the **Buddha's** way of life. During a retreat, all **yogis** have to do is to be mindful all daylong including sitting meditation, walking meditation, and daily activities. Awareness of daily activities is the life of **yogis**. Once they fail to observe an activity, they lose their life. That is, they are not **yogis**, because they are devoid of **Sāti** (mindfulness), **Samādhi** (concentration), and **Paññā** (wisdom).*

*All **yogis**, therefore, need to be mindful of each and even daily activity. If **yogis** cannot be mindful of daily activities, do*

*not expert progress. Not noting daily activities leads to wide gaps of non – mindfulness. Continuity is needed to carry mindfulness forward from one moment to the next. Constant and uninterrupted mindfulness gives rise deep concentration. Only with deep concentration can **yogis** gain realization into the intrinsic nature of mental and physical phenomena, which leads them to the cessation of suffering (**Dukkha**). There are many new things to discover everyday if **yogis** have constant and uninterrupted mindfulness.*

Chánh Niệm Vào Những Sinh Hoạt Hằng Ngày.

Thiền định Chánh Niệm là phương thức sống của Đức Phật. Trong một khóa tu tĩnh tâm, tất cả các hành giả cần phải làm là phải có được chánh niệm suốt cả ngày bao gồm cả thiền tọa hành, thiền bộ hành và những sinh hoạt hằng ngày. Tỉnh giác vào các sinh hoạt hằng ngày là sinh mệnh của các hành giả. Một khi họ không có quan sát được một sinh hoạt, thì họ đánh mất đi sinh mệnh của mình. Điều ấy là, họ không phải là các hành giả bởi vì họ mất hẳn về **Niệm** (Chánh Niệm), **Định** (Định Thức) và **Tuệ** (Trí Tuệ).

Tất cả các hành giả, do đó, cần phải có chánh niệm vào mỗi và mọi sinh hoạt hằng ngày. Nếu như các hành giả không thể nào có được chánh niệm vào những sinh hoạt hằng ngày, đừng trông mong sự tiến hóa. Không có việc chú niệm những sinh hoạt hằng ngày dắt dẫn đến những lỗ hổng rộng lớn của sự thất niệm. Sự liên tục quả là thiết yếu để truyền tải Chánh Niệm hướng về phía trước từ một khoảnh khắc này đến cái kế tiếp. Chánh Niệm kiên định và không bị gián đoạn làm phát sinh sự định thức thâm niệm. Chỉ với sự định thức thâm niệm mới có thể làm cho các hành giả thành đạt được sự chứng tri vào thực tính nội tại của các hiện tượng về tinh thần và thể chất, mà dắt dẫn họ đến việc chấm dứt của sự khổ đau (**Khổ Đau**). Hằng

ngày có rất nhiều điều mới mẻ để khám phá nếu như các hành giả có được Chánh Niệm kiên định và không bị gián đoạn.

*As the **Buddha** said, as soon as **yogis** are awake they should note the consciousness about wakening: “wakening, wakening, wakening.” After that **yogis** want to open their eyes, they should note: “wanting, wanting” or “wishing, wishing.” And then, when they open the eyes, they should note “opening, opening” and so on.*

*I will summarize the chapter on clear comprehension of the **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta** dealing with mindfulness of daily activities for **yogis** to practice to make progress in their meditation. The **Buddha** taught that whatever **yogis** are doing, they must note it. When **yogis** bend or stretch out arms and legs, put on or take off clothes, they must be aware of them as they are. Even when **yogis** go to the toilet to answer the call of nature, they should be aware of all the activities involved.*

Như Đức Phật đã nói, ngay khi các hành giả thức dậy, họ nên chú niệm tâm ý thức về việc thức dậy: “đang thức dậy à, đang thức dậy à, đang thức dậy à.” Sau việc ấy, các hành giả muốn để mở đôi mắt, thì họ nên chú niệm “đang mong muốn à, đang mong muốn à” hoặc “đang ước muốn à, đang ước muốn à.” Và rồi, khi họ mở đôi mắt, thì họ nên chú niệm “đang mở à, đang mở à” và v.v.

Sư sẽ tóm tắt Chương nói về Sự Liễu Tri Hiện Minh của bài **Kinh Đại Niệm Xứ** có liên quan với Chánh Niệm vào những sinh hoạt hằng ngày để cho các hành giả thực hành đăng tiến hóa trong thiền định của mình. Đức Phật đã chỉ dạy rằng bất luận điều chi mà các hành giả đang làm, họ cần phải chú niệm nó. Khi các hành giả co gập lại hoặc duỗi căng những cánh tay và chân ra, mặc vào hoặc cởi những y phục ra, họ cần phải tỉnh giác vào chúng khi chúng đang là. Ngay cả khi các hành giả đi đến

phòng vệ sinh để trả lời tiếng gọi của tự nhiên tính, họ cần phải tỉnh giác hết tất cả những sinh hoạt hữu quan.

*Every day, when **yogis** eat, they should be aware of every action, every activity involved in the act of eating. When **yogis** hold the plate or the cup, they must note it as “holding.” When they touch it “touching.” When **yogis** hold the spoon, the sensation of holding must be observed. When **yogis** stretch out their arm, they must be aware of the movement of stretching. When the spoon touches the food, the touching sensation must be observed. Or when **yogis** dip the spoon into the soup, that dipping movement must be observed. When they scoop soup with the spoon, that movement must be observed. When **yogis** drink water or anything, they must be aware of all the activities involved in the drinking. When **yogis** chew something, they must note the chewing. When they lick something, they must note the licking. In this way, each and every action involved in the act of eating must be observed as it is.*

Mỗi ngày, khi các hành giả ăn, họ phải có được tỉnh giác vào mọi hành động, mọi hoạt động hữu quan chặt chẽ trong quá trình của việc ăn. Khi các hành giả cầm cái đĩa hoặc cái tách, họ cần phải chú niệm nó như vậy “đang cầm à.” Khi họ đựng nó “đang đựng à.” Khi các hành giả cầm cái muỗng, cảm thọ của việc cầm cần phải được quan sát. Khi các hành giả duỗi cánh tay của mình ra, họ cần phải được tỉnh giác vào sự cử động của việc đang duỗi. Khi cái muỗng đựng thực phẩm, cảm thọ đựng chạm cần phải được quan sát. Hoặc khi các hành giả cho cái muỗng vào trong canh xúp, sự cử động đang cho muỗng vào ấy cần phải được quan sát. Khi họ múc canh xúp với cái muỗng, sự cử động ấy cần phải được quan sát. Khi các hành giả uống nước hoặc bất luận thứ gì, họ cần phải có được tỉnh giác vào tất cả những hoạt động hữu quan chặt chẽ trong việc uống. Khi các

hành giả nhai một vật thể gì đó, họ cần phải chú niệm việc đang nhai. Khi các hành giả thì thiêm một vật thể chi, họ cần phải chú niệm việc thì thiêm. Trong phương thức này, mỗi và mọi hành động hữu quan chặt chẽ trong quá trình của việc ăn uống cần phải được quan sát khi nó đang là.

*The **Buddha** taught that every physical process must be thoroughly realized so as to remove ignorance, which is the cause of false view. So when **yogis** sit, they must be aware of the sitting posture. When they stand, they must be aware of the standing posture. When they lie down, they must be aware of the lying posture. In Burma, one of the old monks about ninety years of age could walk twenty – four hours, could sit twenty – hour hours, could lie down twenty – four hours by being aware of the object without sleeping. If **yogis** lie down two minutes, they may fall asleep. Two years back, he passed away at the age of ninety – two, I think. He had been meditating since he was forty years of age. I think **yogis** should imitate him. In lying down, the abdomen movement is very distinct. So when lying down, note “lying, rising, falling;” “lying, rising, falling;” “lying, rising, falling.” This is a good medicine for insomnia. When **yogis** wake up, the first thing of which they are conscious must be noted.*

Đức Phật đã chỉ dạy rằng mọi quá trình về thể chất cần phải được chứng tri một cách triệt để nhằm để loại trừ sự thiếu hiểu biết (*bất tri, vô minh*), mà đó là nguyên nhân của kiến giải sai lầm (*tà kiến*). Vì vậy, khi các hành giả ngồi, thì họ cần phải được tỉnh giác vào tư thế tọa hành. Khi họ đứng, thì họ cần phải được tỉnh giác vào tư thế trụ hành. Khi họ nằm xuống, thì họ cần phải được tỉnh giác vào tư thế臥 hành. Trong nước Miến Điện, một trong những vị tu sĩ lão đại khoảng chín mươi tuổi thọ đã có thể đi bộ hai mươi bốn giờ đồng hồ, đã có thể ngồi hai

mười bốn giờ đồng hồ, đã có thể nằm xuống hai mươi bốn giờ đồng hồ, bằng cách có được tỉnh giác vào đối tượng mà không có việc ngủ nghỉ. Nếu như các hành giả nằm xuống hai phút, họ có thể bắt đầu ngủ. Hai năm về trước, Ngài đã quá vãng vào tuổi thọ của chín mươi hai, Sư nghĩ vậy. Ngài đã thiền định từ khi Ngài đã là bốn mươi tuổi thọ. Sư nghĩ các hành giả nên theo gương Ngài. Đang khi nằm xuống, sự chuyển động của cái bụng thì hết sức đặc thù. Vì vậy, đang khi nằm xuống, hãy chú niệm “đang nằm à, đang phòng à, đang xập à; “đang nằm à, đang phòng à, đang xập à;” “đang nằm à, đang phòng à, đang xập à.” Đây là một hảo được phẩm cho chúng mắt ngủ kéo dài. Khi các hành giả thức dậy, điều đầu tiên mà họ ý thức được là cần phải có được chú niệm.

*These are the examples yogis should take for awareness of daily activities. The Buddha taught them to us. The point is to have continuous and constant mindfulness for the whole day. There is not a mental state, emotional state, or physical process of which yogis should not be mindful as it is. To be able to do this, **yogis** can have a continuity of mindfulness which is the cause of deep concentration on which insight knowledge is built up. Once the insight knowledge of the specific characteristics or general characteristics of mental and physical processes has been developed, yogis go through all thirteen stages of insight knowledge, one after another and higher and higher. After **yogis** have completed all the stages of insight knowledge, they become enlightened. That means yogis attain the first stage of enlightenment. It's called **Magga**, the Path. When **yogis** have attained the first stage of enlightenment, they totally uproot the most important defilement, **Sakkāya diṭṭhi**, the false view of a person, a being, an “I” or a “you,” and also doubt about the*

*Triple Gem. These two mental defilements are uproot once and for all. Then **yogis** feel happy and live in peace and happiness.*

Đây là những ví dụ mà các hành giả nên dùng cho việc tỉnh giác vào những sinh hoạt hằng ngày. Đức Phật đã chỉ dạy những điều ấy đến chúng ta. Vấn đề là phải có chánh niệm liên tục và kiên định cho trọn cả ngày. Không có một trạng thái tinh thần, trạng thái dễ cảm xúc, hoặc quá trình về thể chất mà các hành giả không có được chú niệm khi nó đang là. Để có khả năng làm được điều này, các hành giả có thể có một sự liên tục của Chánh Niệm mà đó là nguyên nhân của sự định thức thâm niệm mà trong đó tri thức tuệ giác đã được tạo lập. Một khi tri thức tuệ giác của những Biệt Tướng hoặc những Tổng Tướng vào các quá trình về tinh thần và thể chất đã được phát triển, các hành giả trải qua hết tất cả mười ba giai đoạn của tri thức tuệ giác, kế tiếp nhau và cao hơn và càng cao hơn. Sau khi các hành giả đã hoàn thành tất cả các giai đoạn của tri thức tuệ giác, họ trở nên đã được giác ngộ. Điều ấy có nghĩa là các hành giả đạt được giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ. Nó đã được gọi là **Đạo**, Đạo Lộ. Khi các hành giả đã thành đạt được giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, họ đã nhổ bật gốc rễ một cách toàn bộ Pháp uế nhiễm (*phiền não*) quan trọng hơn hết, **Hữu Thân Kiến**, kiến giải sai lầm về một con người, một hữu tình, một “Tôi” hoặc một “Anh,” và cũng thế sự nghi ngờ (**Hoài Nghi**) vào Tam Bảo. Hai Pháp uế nhiễm (*phiền não*) này đã được nhổ bật gốc rễ một lần một và vĩnh viễn. Bây giờ các hành giả cảm thấy hạnh phúc và sống trong sự bình an và niềm hạnh phúc.

Observing Daily Activities Is Very Much Important.

*There are some who have gone through about four or five stages of **Vipassanā** insight. There may be someone who has gone through about seven or eight. There may be some who have gone through ten or eleven. I would like all **yogis** to complete*

all stages of insight knowledge. Ten – day meditation is just training, just the learning stage. But yogis have some deep concentration occasionally and also some insight which penetrates into reality of the body – mind processes.

Việc Quan Sát Những Sinh Hoạt Hằng Ngày Là Rất Quan Trọng Lắm.

Có một vài người đã trải qua khoảng bốn hoặc năm giai đoạn của **Minh Sát Trí**. Có thể có một ai đó đã trải qua khoảng bảy hoặc tám. Có thể có một vài người đã trải qua mười hoặc mười một. Sự muốn tất cả các hành giả hoàn thành hết tất cả các giai đoạn của tri thức tuệ giác. Mười ngày thiền định chỉ là sự huấn tập, chỉ là một giai đoạn đang học thức. Thế nhưng các hành giả thỉnh thoảng có một vài sự định thức thâm niệm và cũng có một vài tuệ giác mà thâm thấu vào thực tướng của các quá trình Thân – Tâm.

When yogis' insight becomes more and more powerful, more and more penetrating, they experience the higher stages of insight knowledge. Sometimes they may be able to attain Enlightenment by observing daily activities attentively and precisely. In this case, I should mention some impressive stories such as the story of Venerable Ānanda and his attainment of the Final Enlightenment, Arahatta Magga and Phala ñāṇas. The Venerable Ānanda was practicing walking meditation very mindfully at night, observing each movement of the feet very well. Then after walking meditation, he went to his room, observing each step in more and more details. He was mindful of all his actions and movements when he opened the door, when he pulled the door, when he pushed the door and so on. Until he has settled on his bed, he was mindful of all actions and movements attentively and precisely. While he was sitting down to the bed, he was mindful of the movements of the sitting down

*and touching sensation of the bed. Before he started his sitting meditation, he wanted to take a rest for a while by lying down on the bed for relaxation. He then started to lie down towards the pillow, being mindful of all movements very attentively, making mental note as “lying down, lying down, lying down..” Before his head touched the pillow, while his two feet were just lifted from the ground, he attained three higher stages of enlightenment consecutively, **Sakadāgāmi magga ñāṇa**, **Anāgāmi magga ñāṇa** and **Arahatta magga ñāṇa**. Thus, he attained **Arahantship**, the final stage of enlightenment before his head touched the pillow.*

*So the Venerable **Ānanda** attained **Arahantship**, not while standing, sitting, walking or lying. His attainment of **Arahantship** was out of all the four postures. What I want to point out is that the Venerable **Ānanda**, the pious attendant of the **Buddha**, attained **Arahantship** by being aware of all actions and movements in the daily activities.*

Khi tuệ giác của các hành giả trở nên càng lúc càng vững mạnh hơn, càng lúc càng thâm thúy hơn, thì họ trải nghiệm được những giai đoạn cao hơn của tri thức tuệ giác. Đôi khi họ có thể đạt được sự giác ngộ bằng với việc quan sát những sinh hoạt hằng ngày một cách chuyên tâm và một cách chuẩn xác. Trong trường hợp này, Sư sẽ đề cập đến một vài tích truyện gây ấn tượng rõ rệt, chẳng hạn như là tích truyện của Trưởng Lão **Ānanda** và việc thành đạt về sự giác ngộ cuối cùng của Ngài, **Tuệ Đạo** và **Tuệ Quả Vô Sinh**. Trưởng Lão **Ānanda** đã đang thực hành thiền bộ hành một cách hết sức có chánh niệm vào ban đêm, cùng lúc đang quan sát từng mỗi cử động đôi bàn chân hết sức kỹ lưỡng. Thế rồi sau thiền bộ hành, Ngài đã đi đến căn phòng của mình, đang khi quan sát càng lúc càng nhiều chi tiết hơn trong từng mỗi bước chân. Ngài đã có được chánh niệm vào tất cả các hành động và những cử động khi Ngài đã mở cửa,

khi Ngài đã kéo cửa, khi Ngài đã đẩy cửa và v.v. Cho đến khi Ngài đã được ngồi yên ở trên giường của mình, Ngài đã có được chánh niệm vào tất cả các hành động và những cử động một cách chuyên tâm và một cách chuẩn xác. Trong khi Ngài đã đang ngồi xuống giường, Ngài đã có được chánh niệm vào những cử động của việc đang ngồi xuống và sự cảm thọ đang đụng chạm vào giường. Trước khi Ngài đã bắt đầu thiền tọa hành của mình, Ngài đã muốn được nghỉ ngơi trong một chốc lát bằng cách nằm xuống giường để cho sự thư giãn. Thế rồi Ngài đã bắt đầu để nằm xuống hướng về cái gối, đang khi có được chánh niệm vào tất cả những cử động một cách hết sức chuyên tâm, cùng lúc đang ghi nhớ ở trong tâm chú niệm như vậy “đang nằm xuống à, đang nằm xuống à, đang nằm xuống à...” Trước khi đầu của Ngài đã được đụng vào gối, trong lúc đôi bàn chân của Ngài đã vừa mới đỡ lên khỏi mặt đất, Ngài đã thành đạt được ba giai đoạn cao hơn của sự giác ngộ một cách liên tiếp nhau, **Tuệ Đạo Nhất Lai, Tuệ Đạo Bất Lai và Tuệ Đạo Vô Sinh**. Và như thế, Ngài đã thành đạt được Quả vị **Vô Sinh**, giai đoạn cuối cùng của sự giác ngộ trước khi đầu của Ngài đã được đụng vào gối.

Vì vậy, Trưởng Lão **Ānanda** đã được thành đạt Quả vị Vô Sinh, chẳng ở trong khi trụ hành, tọa hành, bộ hành hoặc ngoạ hành. Sự thành tựu của Ngài đã không có ở trong cả bốn tư thế. Điều mà Sư muốn đề chỉ vạch ra rằng Trưởng Lão **Ānanda**, thị giả cung kính của Đức Phật, đã thành đạt được Quả vị Vô Sinh bằng cách có được tỉnh giác vào tất cả các hành động và những cử động trong các sinh hoạt hằng ngày.

*In the same way, the famous **Bhikkhuni Paṭācārā** also attained **Arahantship** by being aware of daily activities attentively. She was practicing walking meditation very mindfully during the night. She attained deep concentration and clear insight into the movements of the feet. Then she wanted to*

*sit in her room. She went to her room by being aware of all actions and movements in the daily activities. When she sat on her bed, she was also aware of the sitting down movements, touching sensation and so on. In the room, there was an oil lamp with the flame. She wanted to extinguish the flame so that she could save the oil and could sit in the dark with deep concentration. She picked up a piece of bamboo stick and gradually stretched her arm towards the oil lamp, observing each movement of the stretching. When the hand reached near the flame, she pressed the wick into the oil with the stick, noting each movement of the pressing. At the moment when the wick has sunk into the oil completely and the flame was extinguished, she attained **Arahantship**, uprooting all the **Kilesas**, mental defilements.*

Trong cùng phương thức, **Tỳ Khuru Ni Paṭācārā** nổi danh cũng đã thành đạt được Quả vị Vô Sinh bằng cách có được tỉnh giác vào các sinh hoạt hằng ngày một cách chuyên tâm. Cô ấy đã đang thực hành thiền bộ hành vào lúc đêm khuya. Cô ấy đã thành đạt sự định thức thâm niệm và tuệ giác hiển minh vào trong những cử động của đôi bàn chân. Sau đó cô ấy đã muốn ngồi trong căn phòng của mình. Cô ấy đã đi đến căn phòng của mình đang khi có được tỉnh giác vào tất cả các hành động và những cử động trong các sinh hoạt hằng ngày. Khi cô ấy đã ngồi trên giường của mình, cô ấy cũng đã có được tỉnh giác vào những cử động đang ngồi xuống, cảm thọ đụng chạm và v.v. Trong căn phòng, đã có một ngọn đèn dầu với ngọn lửa. Cô ấy đã muốn để tắt ngọn lửa nhằm để cô ấy có thể tiết kiệm được dầu và có thể được ngồi trong bóng tối với sự định thức thâm niệm. Cô ấy đã nhặt lên một thanh tre và một cách từ từ đã duỗi cánh tay của mình hướng về phía ngọn đèn dầu, cùng lúc đang quan sát từng mỗi cử động của việc đang duỗi ra. Khi bàn tay đã chạm gần bên ngọn lửa, cô ấy đã ấn tim đèn vào trong dầu với thanh

tre, cùng lúc đang chú niệm từng mỗi cử động của việc ấn. Vào khoảnh khắc khi tim đèn đã chìm một cách trọn vẹn vào trong dầu và ngọn lửa đã bị dập tắt, cô ấy đã thành đạt được Quả vị Vô Sinh, cùng lúc đang nhổ bật gốc rễ tất cả các Pháp **Phiền Nã**, những Pháp uế nhiễm.

[**Chú thích:** Tích truyện này ở trong Kệ Pháp Cú # 113, có sai khác nhân vật trong tích truyện với Kệ Pháp Cú # 114 (là của **Tỳ Khuru Ni Kisagotamī**) !!! Xin các học giả kiểm tra lại hai tích truyện này với từng mỗi cá nhân không phù hợp với nội dung tích truyện.]

*In this way, **yogis** can attain **Arahantship** if they take awareness of daily activities seriously and strive their best to have continuity of mindfulness by being constantly aware of each action and movement very well.*

*Attentive and detailed awareness of daily activities is very much important because it can help **yogis** to attain any stage of enlightenment with Path and Fruition knowledge. In the teaching of the **Buddha**, the practice of **Vipassanā** meditation is likened to the rubbing of two pieces of wood or bamboo. In the ancient time, people in the forest had to rub two pieces of bamboo or wood against each other constantly and continuously without a break to make fire. Heat is generated on the pieces of bamboo after some time. Gradually the heat increases and the bamboo becomes hotter and hotter. If they stop rubbing, the heat becomes cold. If they rub again, they begin to get the heat again. If they stop again, the heat becomes cold again. They do not get the fire because they do not continuously rub the pieces. If they rub the pieces of bamboo continuously and constantly without a break, the heat becomes hot enough it makes the flame and they get the fire.*

Trong phương thức này, các hành giả có thể đạt được Quả vị Vô Sinh nếu như họ gìn giữ sự tỉnh giác vào các sinh hoạt hằng ngày và phấn đấu hết sức của mình để có được sự liên tục của Chánh Niệm bằng với việc tỉnh giác một cách kiên định vào từng mỗi hành động và cử động hết sức kỹ lưỡng. Sự tỉnh giác chuyên tâm và tỉ mỉ vào các sinh hoạt hằng ngày là rất quan trọng lắm bởi vì nó có thể giúp cho các hành giả đạt được bất luận giai đoạn nào của sự giác ngộ với Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*). Trong huấn từ của Đức Phật, việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được so sánh với việc cọ xát của hai mảnh gỗ hoặc tre. Trong thời cổ đại, người dân sống ở trong rừng rậm đã phải cọ xát hai mảnh tre hoặc gỗ vổ vào nhau một cách không ngắt và một cách liên tục mà không có một gián đoạn để tạo ra lửa. Sức nóng đã được tạo ra trên các mảnh tre sau một thời gian. Một cách từ từ sức nóng tăng lên và thanh tre trở nên nóng hơn và càng nóng hơn. Nếu như họ ngừng việc cọ xát, sức nóng trở nên lạnh. Nếu như họ cọ xát lại, thì họ bắt đầu nhận được sức nóng trở lại. Nếu như họ lại ngừng nữa, thì sức nóng trở nên lạnh trở lại. Họ không nhận được lửa bởi vì họ không có cọ xát các mảnh tre một cách liên tục. Nếu như họ cọ xát các mảnh tre một cách liên tục và một cách không ngắt mà không có một gián đoạn, thì sức nóng trở nên đủ nóng nó tạo ra ngọn lửa và họ có được lửa.

*That is why meditation teachers say “Yogis should be constantly and continuously mindful of whatever is arising in their body and mind as it really is.” Mindfulness must be constant and continuous so that it becomes sharper and more powerful. Then it makes concentration deeper. When the concentration becomes deeper, there arises the insight which penetrates into the true nature of mental and physical phenomena, **Nāma** and **Rūpa**. If yogis are mindful of arising*

mental and physical processes for about fifteen or twenty minutes, they then take rest for about five minutes without being mindful of physical and mental phenomena occurring at the present moment. Then again, they pick up their effort (**Vīriya**) and are aware of some movements which arise. In this way, they practice meditation on and off. As a result, they are not able to have continuous and constant mindfulness. Their concentration, therefore, cannot be deep enough. Because of this, they will not gain the insight knowledge that realizes the true nature of mental and physical phenomena. They cannot remove the wrong view of a person, a being, a self or a soul, **Sakkāya diṭṭhi** and **Atta diṭṭhi**.

Đó là lý do tại sao các vị thiền sư nói rằng “Các hành giả nên có được chánh niệm một cách kiên định và một cách liên tục vào bất luận điều chi mà đang khởi sinh ở trong cơ thể và tâm thức của mình khi nó đang là thực tại.” Chánh Niệm cần phải kiên định và liên tục nhằm để cho nó trở nên tinh xảo hơn và nhiều vững mạnh hơn. Thế rồi nó làm cho sự định thức thâm niệm hơn. Khi sự định thức trở nên thâm niệm hơn, rồi thì khởi sinh tuệ giác mà thẩm thấu vào trong chân thực tính của các hiện tượng về tinh thần và thể chất, **Danh** và **Sắc**. Nếu như các hành giả đã có được chánh niệm vào các quá trình đang khởi sinh về tinh thần và thể chất trong khoảng mười lăm hoặc hai mươi phút, thế rồi họ nghỉ một chút trong khoảng năm phút mà không có chánh niệm vào các hiện tượng về tinh thần và thể chất đang hiện bày ở ngay khoảnh khắc hiện tại. Rồi lại một lần nữa, họ lấy lại sự nỗ lực (**Tinh Tấn**) của mình và có được chánh niệm vào một vài chuyển động mà đang khởi sinh. Trong phương thức này, họ thực hành thiền định chập chờn. Kết quả là, họ không có khả năng để có được chánh niệm liên tục và kiên định. Sự định thức của họ, do đó, không thể nào đủ sâu được. Bởi vì điều này, họ sẽ không có được tri thức tuệ giác để mà

chứng tri chân thực tính vào các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Họ không thể nào loại trừ được kiến giải sai lầm (*tà kiến*) vào một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn, **Hữu Thân Kiến** và **Ngã Kiến**.

If yogis rightly understand the value of continuous mindfulness and deep concentration, they will observe all actions and movements in sitting, walking and daily activities. Then their mindfulness becomes continuous and constant. Their concentration becomes deeper and deeper. They are like people who rub the two pieces of wood constantly and continuously without a break. Eventually, the insights arise. They realize the true nature of mental and physical phenomena and they are hopeful to attain the cessation of suffering, Nibbāna. So, the awareness of daily activities is so much important that the Buddha taught us Sampajaññapabba, the chapter on Clear Comprehension, in Mahā Satipaṭṭhāna Sutta to rightly understand the value of daily activities. Yogis should strive to have continuous and constant mindfulness by being mindful of all activities for the whole day, realize all mental and physical phenomena, and attain the cessation of suffering, Nibbāna.

Nếu như các hành giả tuệ tri một cách chân chính giá trị của Chánh Niệm liên tục và sự định thức thâm niệm, thì họ sẽ quan sát tất cả các hành động và những cử động trong lúc tọa hành, bộ hành và các sinh hoạt hằng ngày. Bây giờ Chánh Niệm của họ trở nên liên tục và kiên định. Sự định thức của họ càng lúc càng trở nên thâm niệm hơn. Họ tựa như người mà cọ xát hai mảnh gỗ một cách không ngắt và một cách liên tục mà không có một gián đoạn. Cuối cùng rồi, các tuệ giác khởi sinh. Họ chứng tri chân thực tính vào các hiện tượng về tinh thần và thể chất và họ đã có hy vọng để đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau, **Níp Bàn**. Vì vậy, sự tỉnh giác vào các sinh hoạt hằng ngày

là rất quan trọng lắm mà Đức Phật đã chỉ dạy chúng ta **Chương Tỉnh Giác**, chương nói về Sự Liễu Tri Rõ Ràng, trong bài **Kinh Đại Niệm Xứ** để tuệ tri một cách chân chính giá trị của các sinh hoạt hằng ngày. Các hành giả nên phấn đấu để có được chánh niệm liên tục và kiên định bằng cách có được chánh niệm vào tất cả các sinh hoạt trong trọn cả ngày, chứng tri tất cả các hiện tượng về tinh thần và thể chất, và đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau, **Níp Bàn**.

*During a retreat, all **yogis** have to do is to be mindful. They need not hurry. The Venerable **Mahasi** Sayadaw compared a **yogi** to a sick person who moves about very slowly. Doing things slowly makes the mind concentrated. If **yogis** intend to achieve something in their meditation, they must get accustomed to slowing down. When a fan is turning fast, we cannot see it as it really is. If it is turning slowly, then we can see each individual blade. So **yogis** have to slow down to be able to see clearly the mental and physical process as they really are. When being surrounded by people who are doing things in a rush, **yogis** must ignore the surroundings and energetically note any mental or physical activity. Also, taking is a great danger to the progress of insight. A five minute talk can wreck a **yogi's** concentration for the whole day. Do not read, recite or recollect. They are hindrances to meditation progress.*

Trong một khóa tu tĩnh tâm, tất cả hành giả phải làm là có được chánh niệm. Họ không cần phải vội vàng. Ngài Đại Trưởng Lão **Mahasi** đã so sánh một hành giả với một người bệnh mà đi đi lại lại một cách hết sức chậm rãi. Đang khi làm điều này một cách chậm rãi, làm cho tâm thức đã được định mục. Nếu như các hành giả có tác ý để thành đạt một điều chi trong thiền định của mình, thì họ cần phải có tập dĩ vi thường với việc làm chậm lại. Khi một cái quạt đang quay nhanh, chúng ta

không thể nào thấy được nó khi nó đang là thực tại. Nếu như nó đang quay một cách chậm chậm, bấy giờ chúng ta có thể nhìn thấy từng mỗi cánh riêng lẻ. Vì vậy, các hành giả phải làm chậm lại để có khả năng nhìn thấy một cách rõ ràng các quá trình về tinh thần và thể chất khi chúng đang là thực tại. Khi đang là bị vây quanh bởi những người mà đang làm các sự việc trong một hoạt động vội vã, thì các hành giả cần phải phớt lờ môi trường chung quanh và một cách nghị lực chú niệm vào bất luận sinh hoạt nào về tinh thần hoặc thể chất. Hơn nữa, nói chuyện là một sự nguy hiểm trọng đại cho sự tiến hóa của tuệ giác. Một cuộc nói chuyện năm phút có thể làm phá hỏng sự định thức trong trọn cả ngày. Không được đọc, trùng tụng hoặc truy niệm. Chúng là những Pháp chương ngại cho tiến trình thiền định.

The Five Mental Faculties (Pañcindriya).

*Mental faculties are called **Indriya** in **Pāli**. Following are five mental faculties which **yogis** must be endowed with:*

- 1. Saddhindriya:** Firm and strong faith based on right understanding.
- 2. Viriyindriya:** Strong and strenuous effort in the practice.
- 3. Satindriya:** Sustained and uninterrupted mindfulness.
- 4. Samādhindriya:** Deep concentration.
- 5. Paññindriya:** Penetrative wisdom, insight.

*To gain the afore mentioned seven benefits of insight meditation, what **yogis** need first is faith or belief or confidence in the Triple Gem, especially in the technique of meditation. This is faith based on right understanding. Blind faith is never encouraged. Faith through understanding is called **Saddhā** in **Pāli**.*

Năm Pháp Quyền Năng Tinh Thần (Ngũ Quyền).

Năm Pháp quyền năng đã được gọi là **Quyền Năng** trong **Pāli** ngữ. Sau đây là năm Pháp quyền năng mà các hành giả cần phải hội đủ phúc duyên:

1. **Tín Quyền:** Đức tin kiên cố và mạnh mẽ đã được dựa trên sự hiểu biết chân chính (*chánh kiến*).
2. **Tấn Quyền:** Sự nỗ lực mạnh mẽ và ngoan cường trong việc thực hành.
3. **Niệm Quyền:** Chánh Niệm được bền vững và không có bị gián đoạn.
4. **Định Quyền:** Sự định thức thâm niệm.
5. **Tuệ Quyền:** Trí tuệ, tuệ giác thâm thấu.

Để đạt được bảy quả phúc lợi đã được nói trên của thiền định tuệ giác, điều mà các hành giả cần trước tiên là đức tin hoặc niềm tin hoặc lòng tin thành vào Tam Bảo, một cách đặc biệt là trong kỹ thuật của thiền định. Đây là đức tin đã được dựa trên sự hiểu biết chân chính (*chánh kiến*). Đức tin mù quáng thì không bao giờ được khuyến khích. Đức tin thông qua sự hiểu biết trong **Pāli** ngữ đã được gọi là **Tín**.

Saddhindriya is the first mental faculty. It is a strong and firm faith with understanding. Yogis have to understand the Buddha's Dhamma or the technique of meditation to a certain extent to have faith in it. Without understanding it, yogis can't have such a faith. Faith with understanding, Saddhā, is the basic requirement of yogis for success in their meditation.

Tín Quyền là Pháp quyền năng tinh thần thứ nhất. Đó là một đức tin mạnh mẽ và kiên cố với sự hiểu biết. Các hành giả phải hiểu biết Giáo Pháp của Đức Phật hoặc kỹ thuật của thiền định đến một mức độ nào đó để có đức tin vào nó. Không có sự hiểu biết điều ấy, các hành giả không thể nào có một đức tin như thế. Đức tin với sự hiểu biết, **Tín**, là yêu cầu cơ bản của các hành giả cho sự thành tựu trong việc thiền định của mình.

***Viriyindriya** is the second mental faculty. It is a strong and strenuous effort in the practice. Faith alone is not enough. **Yogis** need energy, **Viriya**, in their practice. If **yogis** do not put enough effort into their practice, they can't realize the real nature of any mental or physical phenomena.*

Tấn Quyền là Pháp quyền năng tinh thần thứ hai. Đó là sự nỗ lực mạnh mẽ và ngoan cường trong việc thực hành. Chỉ một mình đức tin là không đủ. Các hành giả cần có năng lực, **Tấn**, trong việc thực hành của mình. Nếu các hành giả không đặt đủ sự nỗ lực vào trong việc thực hành của mình, thì họ không thể nào chứng tri được chân thực tính của bất luận hiện tượng nào về tinh thần hoặc thể chất.

***Satindriya** is the third mental faculty. **Sati** is translated as mindfulness or awareness. Mindfulness as a mental faculty is something a **yogi** must be endowed with. It means that when **yogis** have strong faith with understanding of the technique of meditation or the **Dhamma**, they put enough energy in their practice then, as a result, they are able to be mindful of any mental or physical process as it really is.*

Niệm Quyền là Pháp quyền năng tinh thần thứ ba. **Niệm** đã được phiên dịch là chánh niệm hoặc sự tỉnh giác. Chánh Niệm là một Pháp quyền năng tinh thần mà một hành giả cần phải hội đủ phúc duyên với Pháp ấy. Điều ấy có nghĩa là khi các hành giả có đức tin mạnh mẽ với sự hiểu biết vào kỹ thuật của thiền định hoặc Giáo Pháp, họ gia công đủ năng lực vào trong việc thực hành của mình thế rồi, kết quả là, họ có khả năng để có được chánh niệm vào bất luận quá trình nào về tinh thần hoặc thể chất khi nó đang là thực tại.

Samādhindriya is the fourth mental faculty. *Samādhi* is the concentration of the mind on the observed object. When it becomes a mental faculty, **yogis** have deep concentration on the object which the mind observes. This happens when mindfulness becomes continuous and constant.

Định Quyền là Pháp quyền năng tinh thần thứ tư. **Định** là sự định thức của tâm thức vào đối tượng đã được quan sát. Khi nó trở nên một Pháp quyền năng tinh thần, các hành giả có sự định thức thâm niệm vào đối tượng mà tâm thức quan sát. Điều này xảy ra khi Chánh Niệm trở nên liên tục và kiên định.

Paññindriya is the fifth mental faculty. When the mind is deeply concentrated on any mental or physical phenomenon, there arises insight knowledge or penetrating knowledge or experiential knowledge which penetrates into its intrinsic nature. Then **yogis** realize specific characteristic of the noted mental or physical phenomenon. Or when **yogis** experience the passing away of any mental or physical processes, they come to realize their general characteristic of impermanence (**Anicca**). That realization is right understanding or insight or experiential *Vipassanā* knowledge. It is known as **Paññā** in **Pāḷi** which is usually translated as wisdom.

Tuệ Quyền là Pháp quyền năng tinh thần thứ năm. Khi tâm thức đã định mục một cách thâm niệm vào bất luận hiện tượng nào về tinh thần hoặc thể chất, rồi thì khởi sinh tri thức tuệ giác hoặc tri thức thâm thấu hoặc tri thức lịch luyện mà thâm thấu vào trong thực tính nội phần của nó. Bấy giờ các hành giả chứng tri Biệt Tướng của hiện tượng tinh thần hoặc thể chất đã được chú niệm. Hoặc khi các hành giả trải nghiệm sự diệt vong của bất luận quá trình nào về tinh thần hoặc thể chất, họ đi đến chứng tri Tổng Tướng của nó về sự không thường tồn (**Vô Thường**). Việc chứng tri ấy là sự hiểu biết chân chính hoặc

hoặc tri thức tuệ giác hoặc tri thức lịch luyện **Minh Sát Tuệ**. Nó đã được biết đến trong **Pāli** ngữ là **Tuệ** mà đã thường được phiên dịch là Trí Tuệ.

*The **Visuddhimagga**, a meditation text, mentions that when these five mental faculties become sharp and are harmonious with each other, **yogis** are sure to realize either the specific or general characteristics of body – mind processes. So **yogis** should try to make them sharp and keep them in balance.*

Bộ Thanh Tịnh Đạo, một văn bản kinh điển thiền định, đề cập rằng khi năm Pháp quyền năng tinh thần này trở nên tinh xảo và hòa hợp với nhau thì các hành giả chắc chắn chứng tri hoặc Biệt hoặc Tổng Tướng của các quá trình Thân – Tâm. Vì vậy các hành giả nên cố gắng làm cho chúng tinh xảo và giữ chúng trong sự quân bình.

Nine Ways To Sharpen The Mental Faculties.

*According to the **Visuddhimagga**, there are nine ways to sharpen these five faculties which **yogis** must follow:*

Chín Phương Thức Để Làm Tinh Xảo Các Pháp Quyền Năng.

Thể theo **Bộ Thanh Tịnh Đạo**, có chín phương thức để làm tinh xảo năm Pháp quyền năng mà các hành giả cần phải tuân hành theo:

1. *The first way is to keep in mind the aim of realizing the impermanence of the mental – physical process. The commentary says that a **yogi** must keep in mind that he is going to realize the impermanence of existence or mind – body processes when he observes them as they really are. That should be the attitude of **yogis** and this is the first way. Sometimes **yogis** do not believe that every mental or physical process is*

impermanence (**Anicca**) or subject to arising and passing away. Because of this preconception, they may not be able to realize the true nature of the mind – body process. Though they may gain some concentration, it would only enable them to attain peace and happiness to a limited extent. So **yogis** must keep in mind that they will realize the disappearance of mental and physical processes when they practice meditation.

1. Phương thức thứ nhất là **để ghi nhớ mục đích của việc chứng tri sự không thường tồn (vô thường) của quá trình tinh thần – thể chất**. Bộ chú giải nói rằng một hành giả cần phải ghi nhớ rằng vị ấy sẽ chứng tri sự không thường tồn (vô thường) của thực thể hoặc các quá trình Thân – Tâm khi vị ấy quan sát chúng khi chúng đang là thực tại. Điều ấy nên là quan điểm của các hành giả và đây là phương thức thứ nhất. Đôi khi các hành giả không tin rằng mọi quá trình tinh thần hoặc thể chất là không thường tồn (**Vô Thường**) hoặc không tránh khỏi sự khởi sinh và sự diệt vong. Bởi vì thành kiến này, họ có thể không có khả năng để chứng tri chân thực tính của quá trình Thân – Tâm. Cho dù họ có thể thành đạt được một vài sự định thức, nhưng nó chỉ có khả năng làm cho họ đạt được sự bình an và niềm hạnh phúc ở một mức độ hạn chế. Vì vậy, các hành giả cần phải ghi nhớ rằng họ sẽ chứng tri sự biến mất của các quá trình về tinh thần và thể chất khi họ thực hành thiền định.

2. The second way is to practice the **Dhamma** seriously with respect. This means that **yogis** must treat the cultivation of mindfulness meditation with respect, i.e. they must practice mindfulness meditation seriously. If **yogis** lack respect for the technique of meditation, they will not put enough effort into their practice. Consequently, they cannot concentrate their mind well on the object of meditation. Then they will not be able to realize

the true nature of physical phenomena (Rūpa) and mental phenomena (Nāma).

2. Phương thức thứ hai là **để thực hành Giáo Pháp một cách nghiêm mật với sự kính trọng**. Điều này có nghĩa là các hành giả cần phải gia công việc tu dưỡng thiền định chánh niệm với sự kính trọng, tức là họ cần phải thực hành thiền định chánh niệm một cách nghiêm mật. Nếu như các hành giả thiếu sự kính trọng đối với kỹ thuật của thiền định, họ sẽ không gia công đủ sức nỗ lực vào trong việc thực hành của mình. Do đó, họ không thể nào định thức tốt tâm thức của mình vào đối tượng của thiền định. Thế rồi họ sẽ không có khả năng để chứng tri chân thực tính của các hiện tượng về thể chất (**Sắc**) và các hiện tượng về tinh thần (**Danh**).

3. *The third way is to maintain constant, uninterrupted and continuous mindfulness of mental and physical processes. This can be done by being aware of all daily activities, moment to moment, without a break for the whole day. Only then can yogis attain the deep concentration upon which they can build up the insight knowledge, which penetrates into the true nature of mental and physical processes. This is a very important point, which every yogi must follow. While yogis are awake, they must constantly and continuously be aware of whatever is arising in their mind and body as it really is. Be mindful for the whole day without a break. When I say “Sati” it means constant, sustained and uninterrupted mindfulness.*

3. Phương thức thứ ba là **để duy trì Chánh Niệm kiên định, không bị gián đoạn và liên tục vào các quá trình về tinh thần và thể chất**. Điều này có thể được thực hiện bằng cách có được tỉnh giác vào tất cả các sinh hoạt hằng ngày, từng mỗi khoảnh khắc, mà không có một gián đoạn trọn cả ngày. Chỉ như thế, các hành giả mới có thể đạt được sự định thức thâm niệm mà trên đó

họ có thể tạo lập tri thức tuệ giác, mà thâm thấu vào trong chân thực tính của các quá trình về tinh thần và thể chất. Đây là một điểm hết sức quan trọng mà mọi hành giả cần phải tuân hành theo. Trong khi các hành giả thức dậy, họ cần phải có được tỉnh giác một cách kiên định và một cách liên tục vào bất luận điều chi mà đang khởi sinh ở trong tâm thức và cơ thể của mình khi nó đang là thực tại. Hãy có được chánh niệm trọn cả ngày mà không có một gián đoạn. Khi Sư nói “**Niệm**” nó có nghĩa là Chánh Niệm kiên định, được bền vững và không có bị gián đoạn.

4. *The fourth way is to observe the seven kinds of suitability, which a meditator depends upon, including a suitable meditation hall, food, weather, etc. Whether or not the conditions are suitable, **yogis** should make effort in their practice. Sometimes **yogis** are very attached to the fan because of the hot weather. They want to sit under the fan. Actually **yogis** must be indifferent whether it is cold, warm or hot; they must not choose. Mindfulness is actually the source of every achievement. By means of mindfulness, **yogis** can change an “enemy” into a “friend.” If they feel hot, they should be mindful of it. If they do so, the heat will gradually become a “friend.” Likewise with pain. When **yogis** observe it, the concentration becomes stronger and the pain may then seem to be more severe. Actually it does not become more severe. It is just that the mind, with deep concentration, becomes more sensitive. So it knows the pain more and more clearly, making it seem more severe. But when **yogis** come to realize that pain is just a mental process of unpleasant feeling, they will no longer be aware of themselves or their bodily form. What they realize at that moment is just the painful sensation and the mind that notes it. **Yogis** can differentiate these two phenomena clearly. As a result, they do not identify the pain with themselves, so the pain does not disturb*

their concentration. It becomes a “friend.” Therefore, mindfulness is everything, the source of every achievement. Though yogis know this theoretically, they should also know it practically. By means of mindfulness, yogis can turn an “enemy” into a “friend.” Mindful yogis have no enemies at all in the world. All phenomena are “friends” because they are conducive to the attainment of insight or enlightenment, the cessation of all suffering.

4. Phương thức thứ tư là **để quan sát bất thể loại Pháp thích hợp**, mà một thiền giả tùy thuộc vào, bao gồm một thiền đường, thực phẩm, thời tiết, v.v. Cho dù những điều kiện có được thích hợp hay không, các hành giả phải nên nỗ lực trong việc thực hành của mình. Đôi khi các hành giả đã hết sức dính mắc vào cái quạt bởi vì thời tiết nóng. Họ muốn được ngồi ở dưới cái quạt. Thực sự là các hành giả cần phải bắt phân biệt cho dù nó là lạnh, ấm hoặc nóng; họ không được chọn lựa. Chánh Niệm thì thực ra là nguồn gốc của mọi sự thành tựu. Do nhờ vào Chánh Niệm, các hành giả có thể biến đổi một kẻ thù thành một người bạn. Nếu như họ cảm thấy nóng, họ nên có chánh niệm vào nó. Nếu như họ làm như vậy, sức nóng sẽ dần dần trở thành một người bạn. Tương tự như vậy với sự đau đớn. Khi các hành giả quan sát nó, sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn và sự đau đớn có thể bấy giờ có vẻ như càng khốc liệt hơn. Thực sự là nó không có trở nên khốc liệt hơn. Mà đó chỉ là tâm thức, với sự định thức thâm niệm, trở nên càng nhạy cảm hơn. Vì vậy, nó hiểu biết sự đau đớn càng lúc càng rõ ràng hơn, đang khi làm cho nó có vẻ như khốc liệt hơn. Thế nhưng khi các hành giả đi đến chứng tri được rằng sự đau đớn chỉ là một quá trình về tinh thần của cái cảm giác bất duyệt ý, họ sẽ không còn tỉnh giác vào chính bản thân của họ hoặc cái hình thể của họ. Điều mà họ chứng tri ngay khoảnh khắc ấy chỉ là cảm thọ đau đớn và tâm thức để mà chú niệm nó. Các hành giả có thể phân biệt hai hiện

tượng này một cách rõ ràng. Kết quả là, họ không có tự đồng cảm với sự đau đớn, vì vậy sự đau đớn không có quấy rầy sự định thức của họ. Nó trở thành một “người bạn.” Do đó, Chánh Niệm là tất cả, nguồn gốc của mọi sự thành tựu. Mặc dù các hành giả hiểu biết điều này một cách duy lý, họ cũng nên hiểu biết nó một cách thực tiễn. Do nhờ vào Chánh Niệm, các hành giả có thể biến đổi một “kẻ thù” thành một “người bạn.” Với những chánh niệm hành giả thì không có kẻ thù nào cả ở trong thế gian. Tất cả các hiện tượng đều là những người bạn bởi vì chúng đưa đến sự thành đạt tuệ giác hoặc sự giác ngộ, việc chấm dứt tất cả mọi sự khổ đau.

5. The fifth way is to remember the way in which yogis attained deep concentration before. Yogis must remember that way and practice it repeatedly to attain deep concentration.

5. Phương thức thứ năm là **để nhớ lại phương thức mà các hành giả đã thành đạt được sự định thức thâm niệm trước đó**. Các hành giả cần phải nhớ lại phương thức ấy và thực hành nó lặp đi lặp lại để đạt được sự định thức thâm niệm.

6. The sixth way is to develop the seven factors of enlightenment (Bojjhaṅga) as and when they are needed. They are: mindfulness, investigation of states, energy, rapture, tranquility, concentration and equanimity.

6. Phương thức thứ sáu là **để phát triển bảy yếu tố của sự giác ngộ (Giác Chi) khi có thể họ đã là cần thiết**. Đó là: chánh niệm (Niệm Giác Chi), sự thẩm duyệt những trạng thái (Trạch Pháp Giác Chi), năng lực (Tinh Tấn Giác Chi), lạc bất khả chi (Hỷ Lạc Giác Chi), sự tĩnh lặng (Khinh An Giác Chi), sự định thức (Định Giác Chi) và sự điềm tĩnh (Xả Giác Chi).

7. *The seventh way is that **yogis** must not be worried about their body of their life. Sometimes **yogis**, who strive very hard in their meditation form four in the morning till nine or ten at night without rest, fear they may become weak or ill. They worry that if they continue to exert in that way for a month, they may die because of fatigue or illness. Thus, they will not make sufficient effort in their practice and, therefore, their mindfulness will not be constant, continuous and sustained. When mindfulness is interrupted, it cannot cause deep concentration to arise. When concentration is weak, insight knowledge of the true nature of bodily and mental processes will not unfold. That is why the text says that to sharpen these five mental faculties, **yogis** must not be concerned about their body or health. Strive to the utmost, practice strenuously for the whole day without taking a rest or a break, without concern for the body.*

7. Phương thức thứ bảy là **để các hành giả không có bị lo lắng về cơ thể hoặc sinh mệnh của mình**. Đôi khi các hành giả là những vị phấn đấu rất tích cực trong thiền định của mình từ bốn giờ sáng đến chín hoặc mười giờ đêm mà không có nghỉ ngơi, sợ họ có thể trở nên yếu đuối hoặc ốm yếu đi. Họ lo lắng rằng nếu như họ tiếp tục để gắng sức theo phương thức ấy trong một tháng, họ có thể chết đi vì mệt mỏi hoặc bệnh hoạn. Như thế, họ sẽ không nỗ lực đủ trong việc thực hành của mình và, do đó, Chánh Niệm của họ sẽ không được kiên định, liên tục và được bền vững. Khi Chánh Niệm đã bị gián đoạn, nó không thể nào tạo ra sự định thức thâm niệm khởi sinh. Khi sự định thức yếu kém, tri thức tuệ giác vào chân thực tính các quá trình về thể chất và tinh thần sẽ không được trải ra. Đó là lý do tại sao văn bản kinh điển nói rằng để làm tinh xảo năm Pháp quyền năng này, thì các hành giả không nên quan tâm về cơ thể hoặc sức khỏe của mình. Hãy phấn đấu đến mức tối đa, hãy thực hành

một cách ngoan cường trong trọn cả ngày mà không có sự nghỉ ngơi hoặc một gián đoạn, và bất quan tâm đến cơ thể.

8. *The eighth way is to overcome physical pain (**Dukkha vedana**) through strenuous effort. Whenever mental or physical pain arises, **yogis** should strive to note it by putting more effort into their practice. When pain arises, there is a tendency or desire to change position for it to disappear because **yogis** are reluctant to note it. Instead, **yogis** must put more effort into their practice to overcome the pain by being aware of it more energetically, attentively and precisely. Then the pain will become a “friend” because it enables the **yogi** to attain deep concentration and clear insight.*

8. Phương thức thứ tám là **để vượt qua sự đau đớn về thể chất thông qua sự nỗ lực ngoan cường**. Bất luận khi nào sự đau đớn về thể chất hoặc tinh thần khởi sinh, các hành giả nên phấn đấu để chú niệm nó bằng với sự gia công nỗ lực nhiều hơn vào việc thực hành của mình. Khi sự đau đớn khởi sinh, thì có một xu hướng hoặc dục tầm cầu để thay đổi tư thế để cho nó biến mất đi bởi vì các hành giả miễn cưỡng để chú niệm nó. Thay vào đó, các hành giả cần phải gia công nỗ lực nhiều hơn nữa vào trong việc thực hành của mình để vượt qua sự đau đớn bằng cách có được tỉnh giác vào nó một cách nghị lực hơn, một cách chuyên tâm và một cách chuẩn xác hơn. Thế rồi sự đau đớn sẽ trở thành một “người bạn” bởi vì nó có khả năng làm cho vị hành giả đạt được sự định thức thâm niệm và tuệ giác hiển minh.

9. *The ninth way is that **yogis** must not stop halfway to their goal. It means that **yogis** must not stop their practice of mindfulness meditation until they achieve **Aranhatship**. Because of their eagerness to achieve **Arahantship**, **yogis** will*

put proper effort in the practice thereby making these five mental faculties strong and powerful.

9. Phương thức thứ chín là **để các hành giả không được dừng lại ở nửa đường đến mục tiêu của mình**. Nó có nghĩa là các hành giả không được dừng lại việc thực hành thiền định chánh niệm của mình cho đến khi họ thành đạt Quả vị Vô Sinh. Bởi do sự háo hức của mình để thành đạt được Quả vị Vô Sinh, các hành giả sẽ gia công nỗ lực chính đáng trong việc thực hành bằng cách ấy đã làm cho năm Pháp quyền năng này mạnh mẽ và vững mãi.

Balance The Five Mental Faculties.

So, these are the five mental faculties yogis must be endowed with. Moreover, they need to be in balance for yogis to attain Vipassanā insights.

Faith or confidence must be balanced with wisdom, energy with concentration. Mindfulness need not be balanced with any faculty. The more mindfulness, the better. It is the most important faculty that leads the other four to their goal. According to the commentary, we can never say that Sati is too strong or too powerful because it is best to be mindful every single moment. When mindfulness becomes constant, sustained, uninterrupted and continuous, it gives rise to deep concentration. When concentration is deep, insight will unfold naturally and yogis will be able to realize the mind and body processes (Nāma and rūpa).

Hãy Cân Bằng Năm Pháp Quyền Năng Tinh Thần.

Vì vậy, các hành giả cần phải hội đủ phúc duyên với năm Pháp quyền năng này. Hơn nữa, chúng cần phải được làm cho quân bình để cho các hành giả đạt được những **Minh Sát Trí**.

Đức tin hoặc lòng tín thành cần phải được cân bằng với trí tuệ, tinh tấn với sự định thức. Chánh Niệm thì không cần phải

được cân bằng với bất luận Pháp quyền năng nào cả. Càng có Chánh Niệm, thì càng tốt hơn nữa. Nó là Pháp quyền năng tối quan trọng mà qua đó dắt dẫn bốn Pháp kia đến mục tiêu của chúng. Thử theo bộ chú giải, thì chúng ta không bao giờ có thể nói rằng **Niệm** là quá mạnh hoặc là quá dững mãi bởi vì tốt nhất là có được chánh niệm từng mỗi khoảnh khắc. Khi Chánh Niệm trở nên kiên định, đã được bền vững, không bị gián đoạn và liên tục, thì nó phát sinh sự định thức thâm niệm. Khi sự định thức được thâm niệm, tuệ giác sẽ trải ra một cách thường nhiên và các hành giả sẽ có khả năng để chứng tri các quá trình về Thân và Tâm (**Danh và Sắc**).

*When **yogis** have some insight knowledge into the physical and mental processes, they know the only way which can lead them to the cessation of suffering is mindfulness meditation. Since they can judge this through their own experience, nobody can deceive them about the method or technique of meditation. So they have faith in the way they practice and do not believe in any other technique. They themselves know it is the right way and, therefore, do not become credulous.*

*Faith or confidence (**Saddhā**) must be balanced with knowledge or wisdom (**Paññā**), however. If **Saddhā** (faith) strong and **Paññā** (wisdom) is weak, **yogis** may become gullible. We say they are gullible because they have faith without knowledge, wisdom or intelligence, and tend to believe easily any theory or doctrine. If **yogis** are gullible, they may fall into a false doctrine or theory, which leads them to the wrong path. Therefore, **Saddhā** must be in balance with **Paññā**, knowledge or wisdom. In this way, **Saddhindriya** and **Paññindriya** must be balance.*

Khi các hành giả có một vài tri thức tuệ giác trong các quá trình về tinh thần và thể chất, thì họ liễu tri phương thức duy

nhất mà có thể dắt dẫn họ đến việc chấm dứt sự khổ đau là thiền định chánh niệm. Vì họ có thể xét đoán được điều này thông qua sự trải nghiệm của chính họ, không ai có thể đánh lừa được họ về phương pháp hoặc kỹ thuật của thiền định. Vì vậy họ có đức tin vào trong phương thức họ thực hành và không có tin vào bất luận kỹ thuật nào khác. Chính tự họ liễu tri đó là phương thức chân chính và, do đó, không có trở nên nhẹ dạ cả tin được.

Tuy nhiên, đức tin hoặc lòng tín thành (**Tín**) cần phải được cân bằng với tri thức hoặc trí tuệ (**Tuệ**). Nếu như **Tín** (đức tin) mạnh mẽ và **Tuệ** (trí tuệ) thì yếu kém, các hành giả có thể trở nên cả tin. Chúng ta nói họ là những người cả tin bởi vì họ có đức tin mà không có tri thức, trí tuệ hoặc sự thông minh, và có xu hướng để tin một cách dễ dàng vào bất kỳ lý thuyết hoặc học thuyết. Nếu như các hành giả là cả tin, thì họ có thể rơi vào một học thuyết sai lầm hoặc một tà thuyết, mà dắt dẫn họ đến tà đạo. Do đó, **Tín** cần phải được cân bằng với **Tuệ**, tri thức hoặc trí tuệ. Trong phương thức này, **Tín Quyền** và **Tấn Quyền** cần phải được cân bằng.

*If **Saddhā** is weak and **Paññā** is powerful, yogis may analyze their experience in the course of meditation. In this case, **Paññā** refers to intellectual and scriptural knowledge. “While experiencing a mental or physical process, **yogis** may analyze it, especially when they have a wide bookish or scriptural knowledge of the **Dhamma**. Some **yogis** want to display their knowledge of **Buddhism** or **Dhamma**, so they sometimes analyze their experience in their meditation and talk about something contrary to reality. And that analytical knowledge impedes their concentration. Then their concentration will be broken or weakened. They think about their knowledge and have a lot of thoughts which distract them.*

Then it becomes a hindrance. How can they concentrate their mind on the object ?

Nếu như **Tín** yếu kém và **Tuệ** thì dũng mãnh, các hành giả có thể phân tích trải nghiệm của họ trong quá trình thiền định. Trong trường hợp này, **Tuệ** có liên quan tới tri thức trí lực và kinh điển. “Trong khi đang trải nghiệm một quá trình về tinh thần hoặc thể chất, các hành giả có thể phân tích nó, một cách đặc biệt khi họ có một tri thức quảng bác thuộc về sách vở hoặc thuộc về kinh điển Giáo Pháp. Một vài hành giả mong muốn để phô trương tri thức của mình về Phật Giáo hoặc Giáo Pháp, vì vậy đôi khi họ phân tích trải nghiệm của mình trong thiền định và nói về một điều gì đó trái ngược với sự thực. Và tri thức phân tích ấy cản trở sự định thức của họ. Thế rồi sự định thức của họ sẽ bị ngắt quãng hoặc bị suy yếu đi. Họ nghĩ suy về tri thức của mình và có rất nhiều những nghĩ suy mà làm phân tâm họ. Bấy giờ nó trở thành một Pháp chương ngại. Làm thế nào họ có thể định thức tâm thức của mình vào đối tượng ?

*The true nature of mental and physical phenomena can only be realized by empirical knowledge, but not by logical reasoning or philosophical thinking or analyzing. When a phenomenon is not rightly penetrated, comprehended or realized, yogis may have less faith or disbelief in the teachings as a result of their analytical knowledge of the **Dhamma** or experience. Only with empirical knowledge of mind and matter can yogis attain enlightenment along with unshakable faith in the Triple Gem.*

*If yogis believe in the **Buddha** or **Dhamma**, their wisdom or insight knowledge is in balance with firm faith (**Saddhā**). They can then proceed with their practice without any disturbance from analytical knowledge, reasoning or philosophical thinking. According to the commentary on the*

Visuddhimagga, *faith must be in balance with Paññā (scriptural or intellectual knowledge) and vice versa.*

Chân thực tính của các hiện tượng về thể chất và tinh thần chỉ có thể được chứng tri bằng với tri thức thực nghiệm, không có thể do bởi việc lý luận duy lý hoặc không có việc nghĩ suy hoặc việc phân tích triết lý. Khi một hiện tượng đã không được thẩm thấu, đã không được liễu tri hoặc đã không được chứng tri một cách chân chính, thì các hành giả có thể có ít đức tin hơn hoặc không tin vào những huân từ là kết quả của tri thức phân tích về Giáo Pháp hoặc trải nghiệm của họ. Chỉ với tri thức thực nghiệm vào tâm thức và thể chất các hành giả mới có thể đạt được sự giác ngộ cùng với đức tin bất khả thoái thất vào trong Tam Bảo.

Nếu như các hành giả có niềm tin vào Đức Phật hoặc Giáo Pháp, trí tuệ hoặc tri thức tuệ giác của họ là cân bằng với đức tin kiên cố (**Tín**). Họ có thể bấy giờ tiếp tục tiến hóa với việc thực hành của mình mà không có bất luận sự rối loạn nào từ ở nơi tri thức phân tích, sự nghĩ suy lý luận duy lý hoặc triết lý. Thử theo bộ chú giải của **Thanh Tịnh Đạo**, thì đức tin cần phải được cân bằng với **Tuệ** (tri thức kinh điển hoặc trí lực) và ngược lại.

*When I first started mindfulness meditation, my purpose was to test the technique to see if it was right. Before I began my practice, I went through two volumes of “Vipassanā Meditation” written by the Venerable Mahasi Sayadaw. At that time, I had not personally met the Venerable Sayadaw yet. However, the contemplation of the abdominal movement is very straightforward to those who have learned the meditation technique from the book. I accepted the technique as true and correct because I knew that the abdominal movement is the air element (**Vāyodhātu**). The other three elements consisting of the fire element (**Tejodhātu**), water element (**Āpodhātu**) and earth*

element (*Pathavīdhātu*) are also included in the abdominal movement. As we can contemplate the four elements according to the **Buddha's** teachings, this technique must be correct.

Khi Sư mới khởi sự thiền định chánh niệm, mục đích của Sư đã là để thử nghiệm kỹ thuật để xem coi nếu như nó đã là chân chính. Trước khi Sư đã bắt đầu việc thực hành của mình, Sư đã đọc hết hai tập về “Thiền Định **Minh Sát Tuệ**” được viết do bởi Ngài Đại Trưởng Lão Mahasi. Vào thời điểm ấy, Sư đã vẫn chưa có được đích thân diện kiến Ngài Đại Trưởng Lão. Tuy nhiên, việc thâm sát vào sự chuyển động ở phần bụng là rất trung thực đối với những ai đã có được học hỏi kỹ thuật thiền định từ ở nơi sách vở. Sư đã tín thọ kỹ thuật là xác thực và đúng đắn bởi vì Sư đã biết rằng sự chuyển động ở phần bụng là tổ chất không khí (**Phong Giới**). Ba tổ chất kia bao gồm tổ chất lửa (**Hỏa Giới**), tổ chất nước (**Thủy Giới**) và tổ chất đất (**Địa Giới**) cũng được kể vào trong sự chuyển động ở phần bụng. Một khi nương theo những huấn từ của Đức Phật chúng ta có thể thâm sát được bốn tổ chất, thì kỹ thuật này cần phải được đúng thực.

*Traditionally we tend to favor the method of meditation on respiration or breathing meditation (**Ānāpāna sati**). I practiced **Ānāpāna sati** in my days as a novice when I was 17 to 24 years old. Though I now hold that the Mahasi Sayadaw's technique is correct, I could not accept it as satisfactory then because I was clinging to the traditional method of mindfulness of respiration. That was why I wanted to test the Mahasi Sayadaw's technique, which begins with the contemplation of the abdominal movement. Although I went to the Mahasi Meditation Center and began to practice the technique, I did it with much doubt. That was in 1953 when I spent my rainy season (**Vassa**) there for four months doing an intensive course of meditation. At that time, I was a lecturer at a **Buddhist** University in Mandalay. I*

*practiced under Venerable U Nandavamsa. He told me: “U Janaka, you have gone through higher examination and you are now a lecturer in the University. You must put aside your knowledge of the **Dhamma** from books if you want to achieve something out of this meditation.”*

Theo truyền thống chúng ta có xu hướng để ủng hộ phương pháp thiền định về sự điều tức hay là việc hít thở (**Sổ Tức Niệm**). Sư đã thực hành **Sổ Tức Niệm** trong những ngày còn là một Sa Di khi Sư đã là 17 đến 24 tuổi thọ. Mặc dù hiện giờ Sư tin rằng kỹ thuật của Ngài Đại Trưởng Lão Mahasi là đúng thực, thế mà Sư không thể nào tin thọ được nó vì sự duyệt ý bởi vì Sư đã dính mắc vào phương pháp cổ truyền về chánh niệm vào sự điều tức. Đó là lý do tại sao Sư đã mong muốn để được thử nghiệm kỹ thuật của Ngài Đại Trưởng Lão Mahasi, mà được bắt đầu với sự thăm sát vào sự chuyển động ở phần bụng. Mặc dù Sư đã đi đến Trung Tâm Thiền Viện Mahasi và đã bắt đầu để thực hành kỹ thuật, Sư đã làm điều đó với nhiều nghi vấn. Đó đã là vào năm 1953 khi Sư đã trải qua mùa mưa của mình (**An Cư Kiết Vũ**) ở nơi đó trong bốn tháng để được thực hiện một khóa thiền định chuyên sâu. Vào thời gian ấy, Sư đã là một giảng viên tại Đại Học Đường Phật Giáo ở thành phố Mandalay. Sư đã thực hành theo Ngài Trưởng Lão **Nandavamsa**. Ngài ấy đã nói với Sư: “Này Ông **Janaka**, ông đã trải qua những cuộc khảo thí cao cấp hơn và hiện giờ ông đã là một giảng viên tại Đại Học Đường. Ông cần phải đặt tri thức về Giáo Pháp từ những sách vở của mình sang một bên nếu như ông muốn để thành đạt điều gì đó do từ thiền định này.”

Having accepted his advice, I put aside my knowledge and practiced. As such, my faith was in balance with my wisdom because I did not analyze the experience or the technique based

on my preconceptions or the knowledge that I had learned from books.

That's why I ask **yogis** to keep aside all thoughts, all analytical knowledge, preconceived ideas, philosophical thinking, and logical reasoning while they are engaged in meditation so that there will not be hindrances to their progress. So wisdom or knowledge (**Paññā**) must be balanced with faith (**Saddhā**). Because of faith, **yogis** come to practice. So these preconceived ideas or knowledge must be kept aside as long as they are engaged in this mindfulness meditation.

Khi đã tín thọ lời khuyên của Ngài ấy, Sư đặt tri thức của mình sang một bên và đã thực hành. Như thế, đức tin của mình cân bằng với trí tuệ của mình bởi vì Sư đã không có phân tích trải nghiệm hoặc kỹ thuật đã được dựa trên những thành kiến của mình hoặc tri thức mà Sư đã được học hỏi từ những sách vở.

Đó là lý do tại sao Sư đã yêu cầu các hành giả để sang một bên tất cả những nghĩ suy, tất cả tri thức phân tích, những dự kiến hình thành ý tưởng, việc nghĩ suy triết lý và việc lý luận duy lý trong khi họ đã đang tham dự vào thiền định nhằm để cho họ sẽ không có bị cản trở đến việc tiến hóa của mình. Vì vậy, những dự kiến hình thành ý tưởng hoặc tri thức cần phải được để sang một bên với điều kiện là họ đã tham dự vào thiền định chánh niệm này.

Samādhi (concentration) and **Viriya** (effort) must be in balance. The commentary says that if effort is stronger or more powerful than concentration, **yogis'** mind will become restless (**Uddhacca**). As a result, they cannot concentrate well on the object of meditation. In the beginning of the practice, **yogis'** concentration is usually weak and, therefore, their mind often wanders. So, they should follow the mind and watch it as it is. If they are too anxious to achieve insight, they may put too much

effort in their noting. Excessive effort causes the mind to become restless. As a result, they become unhappy with their practice. So effort must be kept in balance with concentration. To do this, they must reduce their effort, keep their mind calm and stable, and steadily note whatever arises in their mind and body. Then their mind gradually becomes concentrated and its level of concentration increases.

Định (sự định thức) và **Tấn** (sự nỗ lực) cần phải được cân bằng. Bộ chú giải nói rằng nếu như sự nỗ lực mạnh mẽ hơn hoặc dừng mạnh hơn sự định thức, thì tâm thức của các hành giả sẽ trở nên phóng dật (**Trạo Cử**). Kết quả là, họ không thể nào định thức tốt vào đối tượng của thiền định. Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, sự định thức của các hành giả thì thường là yếu kém và, do đó, tâm thức của họ thường là đi hoang du. Vì vậy, họ nên dõi theo tâm thức và chú mục vào nó khi nó đang là. Nếu như họ đã quá nóng lòng để thành đạt tuệ giác, họ có thể gia công nỗ lực quá nhiều trong việc chú niệm của mình. Sự nỗ lực quá mức làm cho tâm thức trở nên phóng dật. Kết quả là, họ trở nên bất an với việc thực hành của mình. Vì vậy, sự nỗ lực cần phải giữ được cân bằng với sự định thức. Để làm được điều này, họ cần phải giảm bớt sự nỗ lực lại, giữ tâm thức của mình an tĩnh và ổn định, và chú niệm một cách kiên định bất luận điều chi mà khởi sinh ở trong tâm thức và thể chất của mình. Thế rồi tâm thức của họ dần dần trở nên được định mục và mức độ sự định thức của nó tăng trưởng lên.

*When **yogis** have practiced meditation for two or three weeks, their concentration becomes very deep and strong. Their noting mind notes the object by itself, automatically and effortlessly. Then the effort or energy decreases gradually. Due to insufficient effort, the noting mind will gradually become dull and heavy and **yogis** get into sloth and torpor. Regarding this*

situation, the commentary says that if concentration is too strong and effort is too weak, the concentration leads to sloth and torpor or sleepiness (***Thīna – Middha***). To correct it, **yogis** must make some more effort in their noting.

If the passive posture of sitting makes the mind of some yogis become more dull due to concentration exceeding effort, they should practice walking meditation longer than sitting to keep concentration in balance with effort. However, only a very few yogis fall into this situation. So concentration must be kept in balance with effort to have a good practice.

Khi các hành giả đã thực hành trong hai hoặc ba tuần lễ, sự định thức của họ trở nên hết sức thâm niệm và mạnh mẽ. Tâm đang chú niệm chính tự nó chú niệm đối tượng một cách tự động và không có khó khăn gì. Thế rồi sự nỗ lực hoặc năng lực giảm bớt dần dần. Do sự nỗ lực không đủ mức, tâm đang chú niệm dần dần sẽ trở nên trì độn và nặng nề và các hành giả rơi vào sự giải đãi và thụy miên. Về tình huống này, bộ chú giải nói rằng nếu như sự định thức là quá mạnh mẽ và sự nỗ lực thì quá yếu kém, sự định thức dắt dẫn đến sự giải đãi và thụy miên hoặc sự buồn ngủ (**Hôn – Thùy**). Để chỉnh lý điều ấy, các hành giả cần phải nỗ lực nhiều hơn nữa trong việc chú niệm của mình.

Nếu như tư thế bất động của tọa hành làm cho tâm thức của một vài hành giả trở nên thêm trì độn hơn do sự định thức đang vượt trội hơn sự nỗ lực, thì họ nên thực hành thiên bộ hành lâu hơn tọa hành để giữ sự định thức được cân bằng với sự nỗ lực. Tuy nhiên, chỉ có rất ít hành giả ở trong tình huống này. Vì vậy, sự định thức cần phải được giữ cân bằng với sự nỗ lực để có được một việc thực hành tốt đẹp.

The Five Factors For Successful Practice (Padhaniyaṅga).

According to the **Buddha**, in order for yogis to be successful in their insight meditation practice, they must have the following five factors (**Padhaniyaṅga**):

**Năm Yếu Tố Cho Thành Tựu Việc Thực Hành
(Cần Miễn Chi Phần).**

Thế theo Đức Phật, nhằm để cho các hành giả được thành tựu trong việc thực hành thiền định tuệ giác của mình, thì họ cần phải có năm yếu tố sau đây (**Cần Miễn Chi Phần**):

1. The first one is **faith (Saddhā)**. Yogis must have a firm and strong faith in the Triple Gem including the **Buddha**, **Dhamma** and **Saṅgha**, especially in the **Dhamma** which includes the technique of meditation they are practicing.

1. Điều thứ nhất là **đức tin (Tín)**. Các hành giả cần phải có một đức tin kiên cố và mạnh mẽ vào Tam Bảo bao gồm Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn, một cách đặc biệt là trong Giáo Pháp bao gồm kỹ thuật của thiền định mà họ đang thực hành.

2. The second one is **good health (Appābādhō)**. Yogis are considered healthy both mentally and physically to the extent that they can observe the mental and physical process. If they suffer from headaches, dizziness or stomach trouble, it does not mean they are not healthy. As long as they can tolerate food and can observe phenomena occurring at the present moment, they are considered healthy. The food they take must be digestible (i.e. food which does not cause stomach disorders) because if they suffer from indigestion, they will not be able to practice very well.

2. Điều thứ hai là **sức khỏe tốt (Hảo Cường Tráng)**. Các hành giả được xem là khỏe mạnh ở cả hai – tinh thần và thể chất – đến mức độ mà họ có thể quan sát quá trình về tinh thần và thể chất. Nếu như họ đau khổ từ những cơn đau đầu, sự chóng mặt

hoặc đau dạ dày, điều đó không có nghĩa là họ không được khỏe mạnh. Miễn là họ có khả năng chịu đựng được thực phẩm và có thể quan sát các hiện tượng đang hiện bày ở ngay khoảnh khắc hiện tại, thì họ đã được xem là khỏe mạnh. Thực phẩm họ thọ dụng cần phải được dễ tiêu hóa (tức là thực phẩm mà không gây ra những chứng rối loạn dạ dày) bởi vì nếu như họ đau khổ từ chứng khó tiêu hóa, thì họ sẽ không có khả năng để thực hành hết sức tốt đẹp được.

3. *The third one is **honesty (Avisaṇvādanatā)**. Yogis must be honest (**asaṭṭha**) and straightforward. They must not tell lies about their experience to their teacher. They must be frank, open and straightforward regarding their meditational experience.*

3. Điều thứ ba là **sự trung thực (Chân Chính)**. Các hành giả cần phải thành thật (**Chân Thật**) và trung thực. Họ không được vọng ngữ về trải nghiệm của mình với vị giáo thọ của mình. Họ cần phải thẳng thắn, cởi mở và trung thực về việc thực hành thiền định của mình.

4. *The fourth one **effort (Viriya)**. It is not ordinary energy but unwavering, strong and firm energy (**Padhāna**). When the **Buddha** explained strenuous effort, the **Buddha** used three words which should be remembered. One word is **Parakkama**, ever increasing effort. The other word is **dahla viriya** which means firm effort. And the last one is **anikkhita dhuro**. **Anikkhita** means not to put down, **dhuro** means task or responsibility. **Yogis** have responsibility to proceed with their practice until they attain **Arahantship**. **Yogis** must have this mental faculty while striving for emancipation. They should never let their effort decrease, but should be perpetually improving or increasing it. When **Viriya** or **Padhāna** is increasing, mindfulness will become continuous, constant and*

uninterrupted. As a result, concentration will become deep and strong. Insight will become sharp and penetrative, resulting in a clear comprehension of the true nature of the mental and physical processes.

4. Điều thứ tư là **sự nỗ lực (Tán)**. Nó không là năng lực thông thường mà trái lại là năng lực kiên cố, mạnh mẽ và không lay chuyển. Khi Đức Phật đã giải thích sự nỗ lực ngoan cường, Đức Phật đã sử dụng ba từ ngữ mà nên được ghi nhớ. Một từ ngữ là **Cần Phần**, mãi mãi tăng trưởng sự nỗ lực. Từ ngữ khác là **Cần Chuyên** mà có nghĩa là sự nỗ lực kiên cố. Và từ ngữ cuối cùng là **Cần Cù**. **Bất Hạ Công Phu** có nghĩa là không đặt xuống, **Tác Vụ** có nghĩa là nhiệm vụ hoặc trách nhiệm. Các hành giả phải có trách nhiệm để được tiếp tục tiến hóa với việc thực hành của mình cho đến khi họ đạt được Quả vị Vô Sinh. Các hành giả cần phải có yếu tố tinh thần này trong khi đang phấn đấu cho sự giải thoát. Họ sẽ không bao giờ để sự nỗ lực của mình sụt giảm xuống, mà trái lại nên không ngừng cải thiện hoặc tăng trưởng nó. Khi **Tinh Tấn** hoặc **Cần Miễn** đang được tăng trưởng, thì Chánh Niệm sẽ trở nên liên tục, kiên định và không bị gián đoạn. Kết quả là, sự định thức sẽ trở nên thâm niệm và mạnh mẽ. Tuệ giác sẽ trở nên tinh xảo và thâm thấu, dẫn tới kết quả là một sự liễu tri rõ ràng vào chân thực tính của các quá trình về tinh thần và thể chất.

5. *The fifth one is wisdom (Paññā). It does not mean ordinary knowledge but the insight knowledge of the arising and passing away of mental (Nāma) and physical (Rūpa) phenomena. In other words, it is the fourth stage of insight knowledge (Udayabbaya ñāṇa). The first stage is knowledge of the difference between mentality and physicality (Nāmarūpa pariccheda ñāṇa). The second stage is knowledge of Causality or knowledge of the law of Cause and Effect (Paccayapariggaha*

ñāṇa). The third is knowledge is comprehension (**Sammasana ñāṇa**). Knowledge of comprehension means knowledge which penetrates and comprehends all the three characteristics of mental and physical processes, namely, impermanence (**Anicca**), unsatisfactoriness (**Dukkha**) and non self (**Anattā**). The fourth stage is **Udayabbaya ñāṇa** knowledge of arising and passing away of mental and physical phenomena. So the **Buddha** said that **Paññā** here refers to that fourth stage of insight knowledge, which penetrates into the appearance and disappearance of mentality and physicality. **Yogis** are expected to possess this knowledge. In the beginning, they may not possess this insight knowledge of arising and passing away but they must strive with strong and firm effort (**Padhāna**). If **yogis** possess this insight knowledge and continue to put strong effort in the practice, they are sure to make progress until they attain at least the first Path Knowledge, **Sotapattimagga ñāṇa**. That is why the **Buddha** said that **yogis** must possess the fourth stage of insight knowledge, which realizes the appearance and disappearance of mental and physical phenomena.

5. Điều thứ năm là **trí tuệ (Tuệ)**. Nó không có nghĩa là tri thức thông thường mà trái lại là tri thức tuệ giác vào sự đang khởi sinh và đang diệt vong của các hiện tượng về tinh thần (**Danh**) và thể chất (**Sắc**). Nói cách khác, đó là giai đoạn thứ tư của tri thức tuệ giác (**Sinh Diệt Trí**). Giai đoạn thứ nhất là tri thức vào sự khác biệt giữa năng lực tinh thần và đặc tính thể chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**). Giai đoạn thứ hai là tri thức về Quan Hệ Nhân Quả hoặc tri thức về định luật Tác Nhân và Hệ Quả (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**). Giai đoạn thứ ba là tri thức về sự liễu tri (**Quán Trạch Trí**). Tri thức về sự liễu tri có nghĩa là tri thức mà thâm thấu và liễu tri tất cả ba đặc tướng của các quá trình về tinh thần và thể chất, đó là, sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất duyệt ý (**Khô Đau**) và không tự ngã (**Vô Ngã**).

Giai đoạn thứ tư là **Sinh Diệt Trí** tri thức về sự đang khởi sinh và sự đang diệt vong của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Vì vậy, Đức Phật đã nói rằng **Tuệ** ở đây đề cập đến giai đoạn thứ tư ấy của tri thức tuệ giác, mà thâm thấu vào sự xuất hiện và sự biến mất của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất. Các hành giả đã kỳ vọng để sở hữu tri thức này. Vào giai đoạn bắt đầu, họ có thể không có sở hữu tri thức tuệ giác về sự đang khởi sinh và sự đang diệt vong này, nhưng họ cần phải phấn đấu với sự nỗ lực mạnh mẽ và kiên cố (**Cần Miễn**). Nếu như các hành giả sở hữu tri thức tuệ giác này và tiếp tục gia công nỗ lực mạnh mẽ trong việc thực hành, thì họ chắc chắn để được tiến hóa cho đến khi họ đạt được ít nhất Tri Thức Sơ Đạo (**Thất Lai Đạo Trí**). Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói rằng các hành giả cần phải sở hữu giai đoạn thứ tư của tri thức tuệ giác, chính là chứng tri sự xuất hiện và sự biến mất của các hiện tượng về tinh thần và thể chất.

*So these are the five requirements **yogis** must meet. When **yogis** have attained the first stage of enlightenment (**Sotapattimagga ñāṇa**), they uproot both the concept of a soul or a self or personality or individuality (**Sakkāya diṭṭhi**) and doubt about the Triple Gem (**Vicikicchā**). Before this attainment, if **yogis** gain the first stage of insight distinguishing between the mental and physical phenomena and realizing the specific characteristics of mental and physical phenomena, they can destroy **Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi** only at that time. However, when they are not experiencing this insight, **Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi** will come back to him, although not strongly. **Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi** is only uprooted by the first stage of enlightenment, **Sotapattimagga ñāṇa**.*

Vì vậy, đây là năm điều kiện thiết yếu mà các hành giả cần phải đáp ứng. Khi các hành giả đã thành đạt được giai đoạn thứ

nhất của sự giác ngộ (**Thất Lai Đạo Trí**), họ nhỏ bật gốc rễ cả hai khái niệm về một linh hồn hoặc một tự ngã hoặc nhân tính hoặc cá tính (**Hữu Thân Kiến**) và sự nghi ngờ vào Tam Bảo (**Hoài Nghi**). Trước sự thành đạt này, nếu như các hành giả đạt được giai đoạn thứ nhất của tuệ giác phân biệt giữa các hiện tượng về tinh thần và thể chất và việc chứng tri những đặc tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất, thì họ chỉ có thể tại thời điểm ấy hủy diệt được **Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến**. Tuy nhiên, khi họ không có trải nghiệm về tuệ giác này, thì **Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến** sẽ quay trở lại với vị ấy, mặc dù không có mạnh mẽ. **Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến** chỉ được nhỏ bật gốc rễ bởi qua giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, **Thất Lai Đạo Trí**.

Seven Stages Of Purification.

Attributed To Their Corresponding (Vipassanā Insights).

The practice of meditation to develop **Vipassanā** insights in accordance with the discourse of **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta** is the only way for the purification of mind leading to the cessation of suffering, **Nibbāna**. In other words, to attain enlightenment, **yogis** must go through the following seven stages of purification (**Visuddhi**):

1. Purification of moral conduct (**Sīla visuddhi**).
2. Purification of mind (**Citta visuddhi**).
3. Purification of view (**Diṭṭhi visuddhi**).
4. Purification by overcoming doubt (**Kaṅkhāvitarāṇa visuddhi**).
5. Purification of knowledge of Path and Non Path (**Maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi**).
6. Purification of knowledge and vision of the course of practice (**Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi**).

7. *Purification of knowledge and vision (Ñāṇa dassana visuddhi).*

Bảy Giai Đoạn Của Sự Thanh Lọc.

Được quy vào thuộc tính Pháp tương ứng với chúng (Những Minh Sát Trí).

Việc thực hành thiền định để phát triển những **Minh Sát Trí** nương theo bài Pháp Thoại của bài **Kinh Đại Niệm Xứ** là phương thức duy nhất để cho sự thanh lọc tâm thức dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau, Níp Bàn. Nói cách khác, để đạt được sự giác ngộ, các hành giả cần phải trải qua bảy giai đoạn của sự thanh lọc (**Thanh Tịch**) sau đây:

1. Sự thanh lọc về giới đức (**Giới Thanh Tịch**).
2. Sự thanh lọc về tâm thức (**Tâm Thanh Tịch**).
3. Sự thanh lọc về quan kiến (**Kiến Thanh Tịch**).
4. Sự thanh lọc bằng cách vượt qua được sự nghi ngờ (**Đoạn Nghi Thanh Tịch**).
5. Sự thanh lọc về tri thức Chính Đạo và Phi Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịch**).
6. Sự thanh lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào Quá Trình Thực Hành (**Đạo Tri Kiến Thanh Tịch**).
7. Sự thanh lọc về Tri Thức và Kiến Thị (**Tri Kiến Thanh Tịch**).

First Stage: The Purification Of Moral Conduct (Sīla visuddhi).

In order for yogis to develop Vipassanā insights until the attainment of Nibbāna, first of all, they need to purify their morality (Sīla) which is the basic requirement. To do that, they must fully observe certain precepts. This is the Purification of Moral Conduct (Sīla visuddhi), the first stage of purification.

Yogis have to observe at least five precepts if not eight so that they can attain purification of Sīla. The third of the five

precepts is abstention from sexual misconduct, whereas the third of the eight precepts is abstention from all kinds of sexual contact. If **yogis** do not abstain from sexual contact, their minds will be defiled by the hindrance of sense desire (**Kamacchanda nīvaraṇa**). Only when the mind is purified from all hindrances, can **yogis** realize mental and physical phenomena in their true nature.

Of course, it is better if **yogis** can observe the eight precepts. Without precepts, they may have desires for taste of food, visible things, audible things, odors and tangible things, five kinds of sense desire (**Kammacchanda**). By observing eight precepts, one can purify one's deeds and speech, which is purification of moral conduct (**Sīla visuddhi**). When moral conduct is purified, the mind is also purified to some extent.

Giai Đoạn Thứ Nhất: Sự Thanh Lọc Về Giới Đức (Giới Thanh Tịnh).

Nhằm để cho các hành giả phát triển những **Minh Sát Trí** cho đến khi việc thành đạt Níp Bàn, thì trước hơn hết, họ cần phải thanh lọc đức hạnh của mình (**Giới Luật**) đó là điều kiện thiết yếu cơ bản. Để làm được điều ấy, họ cần phải thọ trì một cách đầy đủ các điều học giới nhất định. Đây là Sự Thanh Lọc về Giới Đức (**Giới Thanh Tịnh**), giai đoạn thứ nhất của sự thanh lọc.

Các hành giả phải thọ trì ít nhất năm điều học giới nếu không là tám nhằm để cho họ có thể đạt được sự thanh lọc về **Giới Luật**. Điều thứ ba của năm điều học giới là việc tránh xa sự tính dục tà hạnh, trong khi đó điều thứ ba của tám điều học giới là việc tránh xa bất luận thể loại nào về sự quan hệ tính dục. Nếu như các hành giả không tránh xa khỏi quan hệ tính dục, thì tâm thức của họ sẽ bị uế nhiễm do bởi Pháp chương ngại ham muốn dục vọng (**Tham Dục Triền Cái**). Chỉ khi nào tâm thức đã trở nên tinh khiết khỏi tất cả các Pháp chương ngại, thì các

hành giả mới có thể chứng tri được chân thực tính của các hiện tượng về tinh thần và thể chất.

Lẽ tất nhiên, quả là tốt hơn nếu như các hành giả có thể thọ trì được tám điều học giới. Nếu không có những điều học giới, thì họ có thể có dục tầm cầu cảnh vị về thực phẩm (*cảnh vị*), những cảnh hình sắc (*cảnh sắc*), các cảnh thính âm (*cảnh thính*), các cảnh mùi hơi (*cảnh khí*) và những cảnh xúc chạm (*cảnh xúc*), năm thể loại của dục trần (**Tham Dục**). Bằng với việc được thọ trì tám điều học giới, người ta có thể thanh lọc những tác hành và các ngôn từ của mình, mà đây chính là sự thanh lọc về giới đức (**Giới Thanh Tịnh**). Khi giới đức đã trở nên tinh khiết, thì tâm thức cũng đã trở nên tinh khiết đến một vài mức độ.

*When Venerable Uttiya, one of the disciples of the **Buddha** was sick in bed, the **Buddha** visited him and asked about his health. Venerable Uttiya told the **Buddha** about his sickness: “Venerable Sir, my sickness is not decreasing but increasing. I do not know whether I can or cannot live out today or tomorrow. So I want to meditate to destroy all kinds of defilements at the fourth stage of enlightenment, **Arahantship**, before I die. Please give a short instruction which will enable me to develop my meditation to attain **Arahantship**.”*

*Then the **Buddha** said: “Uttiya, you should cleanse the beginning. If the beginning is purified, then you will be all right, i.e. able to attain **Arahantship**. What is the beginning ? Herein, the beginning is to purify moral conduct or **Sīla** and right view (**Samma diṭṭhi**). Right view means the acceptance of and belief in the Law of Cause and Effect or the Law of **Kamma**. Uttiya, you should cleanse your moral conduct and right view. Then, based on the purified moral conduct or **Sīla**, you should develop the Four Foundations of Mindfulness. Practicing thus, you will attain the cessation of suffering.”*

*The Omniscient **Buddha** lays stress on the purification of **Sīla** or moral conduct because it is the basic requirement for progress in concentration as well as insight. After moral conduct is purified, if **yogis** cultivate mindfulness, they can concentrate on any object of the mental and physical processes.*

*So purity of moral conduct is a prerequisite for **yogis** to make progress. It is very conducive to attain deep concentration in meditation when morality is purified. So **yogis** should start their meditation based on purification of morality, **Sīla visuddhi**.*

Khi Trưởng Lão **Uttiya**, một trong những môn đồ của Đức Phật đã nằm bệnh ở trên giường, Đức Phật đã đến thăm Ngài và đã vấn hỏi về sức khỏe của Ngài. Trưởng Lão **Uttiya** đã tác bạch Đức Phật về bệnh tình của mình: “Kính bạch Ngài, bệnh tình của con đã không có thuyên giảm mà trái lại đang tăng trưởng. Con không biết liệu con có thể hay là không có thể sống qua được hôm nay hoặc là ngày mai. Vì vậy, con mong muốn để hành thiền nhằm để hủy diệt tất cả các thể loại của những Pháp uế nhiễm ở giai đoạn thứ tư của sự giác ngộ, Quả vị Vô Sinh. Kính xin khai truyền một huấn thị ngắn gọn mà sẽ có thể làm cho con phát triển việc thiền định để đạt được Quả vị Vô Sinh.”

Thế rồi Đức Phật đã nói: “Này **Uttiya**, con nên làm cho tinh khiết phần ban đầu. Nếu phần ban đầu đã trở nên tinh khiết, bấy giờ con sẽ được ổn hết cả; tức là có khả năng để đạt được Quả vị Vô Sinh. Phần ban đầu là chi ? Ở đây, phần ban đầu là thanh lọc giới đức hoặc **Giới Luật** và kiến giải chân chính (**Chánh Kiến**). Kiến giải chân chính có nghĩa là sự tín thọ vào định luật Tác Nhân và Hệ Quả hoặc định luật của Nghiệp Báo. Này **Uttiya**, con nên làm cho tinh khiết giới đức và kiến giải chân chính của con. Rồi thì, dựa trên giới đức hoặc **Giới Luật** đã trở nên tinh khiết, con nên phát triển Bốn Nền Tảng của

Chánh Niệm. Có được thực hành như thế, con sẽ đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau.”

Đức Phật Toàn Giác nhấn mạnh vào việc thanh lọc **Giới Luật** hoặc giới đức bởi vì nó là điều kiện thiết yếu cơ bản để tiến hóa trong sự định thức cũng như tuệ giác. Sau khi giới đức đã trở nên tinh khiết, nếu như các hành giả tu dưỡng Chánh Niệm, thì họ có thể định thức vào bất luận đối tượng nào của các quá trình về tinh thần và thể chất.

Vì vậy, sự thuần khiết của giới đức là điều kiện tiên quyết để cho các hành giả được tiến hóa. Nó rất hữu ích để đạt được sự định thức thâm niệm ở trong thiền định khi đức hạnh đã trở nên tinh khiết. Vì vậy các hành giả nên bắt đầu việc thiền định của mình đã được dựa trên sự thanh lọc về đức hạnh, **Giới Thanh Tịnh**.

Second Stage: The Purification Of Mind (Citta visuddhi).

The second stage of purification is Purification of Mind (Citta visuddhi). If yogis want to attain insight knowledge, the mind must be purified from all defilements. It literally refers to Jhāna or its neighborhood concentration. In the case of pure Vipassanā, however, the equivalent concentration is developed by observing mental and physical phenomena moment by moment. When the mind is well concentrated on any mental or physical phenomena, it is free from all hindrances. This is known as purification of mind, Citta visuddhi. With this purification, the mind can penetrate into the mental and physical processes (Nāma and Rūpa) to realize their true nature.

Giai Đoạn Thứ Hai: Sự Thanh Lọc Về Tâm Thức (Tâm Thanh Tịnh).

Giai đoạn thứ hai của sự thanh lọc là Sự Thanh Lọc về Tâm Thức (**Tâm Thanh Tịnh**). Nếu như các hành giả mong muốn

để đạt được tri thức tuệ giác, thì tâm thức cần phải được trở nên tinh khiết khỏi tất cả các Pháp uế nhiễm. Rõ ràng là đề cập đến **Nhập Thiền Định** hoặc sự định thức cận lân của nó. Trong trường hợp của **Minh Sát Tuệ** thuần khiết, tuy nhiên, sự định thức tương đương đã được phát triển bằng với việc quan sát các hiện tượng về tinh thần và thể chất từng mỗi khoảnh khắc. Khi tâm thức đã được định mục tốt vào bất luận hiện tượng nào về tinh thần hoặc thể chất, thì nó được thoát khỏi tất cả các Pháp chướng ngại. Điều này đã được biết đến là sự thanh lọc về tâm thức, **Tâm Thanh Tịnh**. Với sự thanh lọc này, tâm thức có thể thâm thấu vào trong các quá trình về tinh thần và thể chất (**Danh và Sắc**) để chứng tri chân thực tính của chúng.

Third Stage: The Purification Of View (Dīṭṭhi visuddhi).

Attributed to the First Insight.

The third stage of purification is Purification of View (Dīṭṭhi visuddhi). When yogis penetrate into the true nature of mental and physical phenomena, they do not take them to be a person or a being, a soul or a self. Then they take purified their view, or have attained Purification of View (Dīṭṭhi visuddhi). This purification of view is attributed to the first insight, the insight into the discernment of mental and physical phenomena (Nāmarūpa pariccheda ñāṇa).

Giai Đoạn Thứ Ba: Sự Thanh Lọc Về Quan Kiến (Kiến Thanh Tịnh).

Được quy vào thuộc tính Tuệ Giác Thứ Nhất.

Giai đoạn thứ ba của sự thanh lọc là Sự Thanh Lọc về Quan Kiến (**Kiến Thanh Tịnh**). Khi các hành giả thâm thấu vào trong chân thực tính của các hiện tượng về tinh thần và thể chất, thì họ không còn xem chúng là một con người hoặc một hữu tình, một linh hồn hoặc một tự ngã. Bây giờ họ đã thanh lọc được quan

kiến của mình, hoặc đã thành đạt được Sự Thanh Lọc về Quan Kiến (**Kiến Thanh Tịnh**). Sự thanh lọc về quan kiến này đã được quy vào thuộc tính tuệ giác thứ nhất, tuệ giác vào sự phân biệt các hiện tượng về tinh thần và thể chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**).

***The First Insight: Insight Into The Discernment Of
Mental And Physical Phenomena
(Nāmarūpa pariccheda ñāṇa).***

When **yogis** experience the specific characteristics of body and mind (mental and physical phenomena), it means that they realize **Nāma** and **Rūpa**. If they experience hardness and softness of the body without being conscious of the bodily form, they realize the specific characteristics of the earth element (**Pathavīdhātu**). This is the Insight Knowledge of Discernment Mental and Physical Phenomena (**Nāmarūpa pariccheda ñāṇa**). Then, they do not identify hardness or softness with a person, a being, a self or a soul but just a natural process of physical phenomena. Thus, they purify their view by removing the wrong idea of a person, a being, a self or a soul (**Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi**) regarding this hardness or softness. So **yogis** no longer have wrong view. They then attain Purification of View, **Diṭṭhi visuddhi**.

Sometimes they experience the process of the rising movement and the mind that notes it. They realize only these dual processes of mental and physical phenomena. Apart from this pair of subject and object, the noting mind and the physical object, they do not see anything everlasting that is called soul or self. Hence they remove the wrong view of a person, a being, a self or a soul. This is also the Purification of View (**Diṭṭhi visuddhi**).

**Tuệ Giác Thứ Nhất: Tuệ Giác Về Việc Phân Biệt Các
Hiện Tượng Thuộc Tinh Thần Và Thể Chất
(Danh Sắc Phân Biệt Trí).**

Khi các hành giả trải nghiệm những Biệt Tướng của cơ thể và tâm thức (các hiện tượng về tinh thần và thể chất), điều đó có nghĩa là họ chứng tri **Danh** và **Sắc**. Nếu như họ trải nghiệm độ cứng rắn và tính nhu nhuyễn của cơ thể mà không có ý thức về hình thể, họ chứng tri những Biệt Tướng của địa tố chất (**Địa Giới**). Đây là Tri Thức Tuệ Giác về Việc Phân Biệt Các Hiện Tượng Thuộc Tinh Thần và Thể Chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**). Bây giờ, họ không có đồng cảm độ cứng rắn hoặc tính nhu nhuyễn với một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn mà trái lại chỉ là một quá trình thường nhiên của các hiện tượng về thể chất. Như thế, họ thanh lọc quan kiến của mình bằng với việc loại trừ ý tưởng sai lầm về một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn (**Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến**) hữu quan đến độ cứng rắn hoặc tính nhu nhuyễn này. Vì vậy, các hành giả không còn có quan kiến sai lầm (*tà kiến*). Họ bây giờ đạt được Sự Thanh Lọc về Quan Kiến, **Kiến Thanh Tịnh**.

Đôi khi họ trải nghiệm quá trình của sự chuyển động đang phồng lên và tâm thức để mà chú niệm nó. Họ chỉ chứng tri các quá trình của những hiện tượng nhị nguyên tinh thần và thể chất này. Tách rời đôi chủ thể và khách thể này ra, tâm thức đang chú niệm và đối tượng thể chất, họ không thấy bất luận điều chi vĩnh hằng mà đã được gọi là linh hồn hoặc tự ngã. Từ đó, họ loại trừ kiến giải sai lầm (*tà kiến*) về một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn. Đây cũng là Sự Thanh Lọc về Quan Kiến (**Kiến Thanh Tịnh**).

In the daily activities, when such an activity as stretching of a hand, putting down a leg, sitting down or getting up from

the seat occurs, there are many actions and movements involved in it. If **yogis** are able to note these actions and movements mindfully, attentively and precisely, they will realize that these are the movements of a physical process. Then they realize their noting mind as a mental process. In this way, they differentiate the physical process of the movement and the mental process that notes it. This is also the Insight Knowledge of Discerning the Mental and Physical Phenomena (**Nāmarūpa pariccheda ñāṇa**).

When they distinguish stretching movement and the noting mind more and more clearly, more and more deeply, they then realize that apart from these dual processes of mental and physical phenomena there is no person, no being, no soul or no self. They do not identify either stretching movement or the noting mind with a person, a being, a soul or a self. So, they remove the wrong view of a person, a being or the wrong view of a self or a soul (**Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi**). Hence they have purified their view. This is also the Purification of View (**Diṭṭhi visuddhi**).

Trong những sinh hoạt hằng ngày, khi một hoạt động chẳng hạn như là việc đang duỗi bàn tay ra, việc đang đặt chân xuống, việc đang ngồi xuống hoặc việc đang đứng lên khỏi ghế hiện bày, có rất nhiều hành động và những cử động hữu quan chặt chẽ với nó. Nếu như các hành giả có khả năng để chú niệm những hành động và các cử động này một cách có chánh niệm, một cách chuyên tâm và một cách chuẩn xác; thì họ sẽ chứng tri rằng các sự việc này là những cử động của một quá trình về thể chất. Sau đó họ chứng tri tâm thức đang chú niệm của mình là một quá trình về tinh thần. Trong phương thức này, họ phân biệt quá trình về thể chất của sự cử động và quá trình về tinh thần mà chú niệm nó. Đây cũng là Tri Thức Tuệ Giác về Việc Phân Biệt

Các Hiện Tượng Thuộc Tinh Thần và Thể Chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**).

Khi họ phân biệt việc cử động đang duỗi ra và tâm đang chú niệm càng lúc càng rõ ràng hơn, càng lúc càng thâm niệm hơn, bấy giờ họ chứng tri được rằng tách rời các quá trình của những hiện tượng nhị nguyên tinh thần và thể chất này ra, thì không có con người, không có hữu tình, không có linh hồn hoặc không có tự ngã. Họ không có đồng cảm hoặc việc cử động đang duỗi ra hoặc là tâm thức đang chú niệm với một con người, một hữu tình, một linh hồn hoặc một tự ngã. Vì vậy, họ loại trừ kiến giải sai lầm (*tà kiến*) về một con người, một hữu tình hoặc kiến giải sai lầm (*tà kiến*) về một tự ngã hoặc một linh hồn (**Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến**). Từ đó, họ đã thanh lọc được quan kiến của mình. Đây cũng là Sự Thanh Lọc về Quan Kiến (**Kiến Thanh Tịnh**).

Fourth Stage: The Purification By Overcoming Doubt **(*Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*).**

Attributed to the Second Insight.

*The fourth stage of purification is Purification by Overcoming Doubt (*Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*). “*Kaṅkhā*” means doubt, “*visuddhi*” means purification. When *yogis* have attained the second insight knowledge, Knowledge of Cause and Effect (*Paccayapariggaha ñāṇa*), they no longer have doubts about their past and future existences. Thus, they overcome doubt. This is purification by overcoming doubt. Hence, this purification is attributed to the second insight.*

Giai Đoạn Thứ Tư: Sự Thanh Lọc Bằng Cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ (Đoạn Nghi Thanh Tịnh).

Được quy vào thuộc tính Tuệ Giác Thứ Hai.

Giai đoạn thứ tư của sự thanh lọc là Sự Thanh Lọc bằng cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ (**Đoạn Nghi Thanh Tĩnh**). “**Nghi Vấn**” có nghĩa là sự nghi ngờ, “**Thanh Tĩnh**” có nghĩa là sự thanh lọc. Khi các hành giả đã thành đạt được tri thức tuệ giác thứ hai, Tri Thức về Tác Nhân và Hệ Quả (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**), họ không còn có những nghi ngờ về các kiếp sống quá khứ và vị lai của mình. Như thế, họ vượt qua được sự nghi ngờ. Đây là sự thanh lọc bằng cách vượt qua được sự nghi ngờ. Và từ đó, sự thanh lọc này đã được quy vào thuộc tính tuệ giác thứ hai.

*To attain this insight knowledge, **yogis** have to observe every intention, wish, or want that leads every action or movement. All actions are preceded by intention, wishing or wanting. That is why **yogis** have to be mindful of every intention before every action or movement. When they have an intention to lift their foot, they should note it as “intending, intending,” then “lifting, lifting.” When they have an intention to bend their arm, they should note “intending, intending,” then “bending, bending.” While they are eating, they have an intention to open their mouth to take food then, first of all, they should note “intending, intending,” then “opening, opening.” In the act of opening the mouth, the intention is the cause and the opening of the mouth is the effect.*

Để đạt được tri thức tuệ giác này, các hành giả phải quan sát từng mọi tác ý, sự ước muốn hoặc lòng mong cầu mà dẫn đến mọi hành động hoặc mọi sự cử động. Tất cả các hành động đã được đi trước do bởi sự tác ý, sự ước muốn hoặc lòng mong cầu. Đó là lý do tại sao các hành giả cần phải có chánh niệm vào từng mọi tác ý trước khi mỗi hành động hoặc mỗi sự cử động. Khi họ có một tác ý để đỡ bàn chân của mình lên, họ nên chú niệm vào nó như vậy “đang tác ý à, đang tác ý à,” sau đó

“đang dỡ lên à, đang dỡ lên à.” Khi họ có một tác ý để co gấp cánh tay của mình lại, họ nên chú niệm “đang tác ý à, đang tác ý à,” sau đó “đang co gấp lại à, đang co gấp lại à.” Trong khi họ đang ăn, họ có một tác ý để mở miệng của mình ra để thọ nhận thực phẩm bấy giờ, trước hơn hết, họ nên chú niệm “đang tác ý à, đang tác ý à,” sau đó “đang mở ra à, đang mở ra à.” Trong hành động của việc mở miệng ra, tác ý là tác nhân và việc mở miệng ra là hệ quả.

*Without wishing or wanting to come here, could **yogis** come here ? Then what is the cause and what is the effect ? The act of coming is the effect and the intention to come is the cause. Why does one sit on the chair ? Yes, it is the intention that makes him sit on the chair. Is there any sitter ? If we think there is a person who sits on the chair, we should bring a corpse from the hospital and make it sit on the chair. It cannot sit because there is no intention. It is only intention, the mental process, that causes an action or movement. So is the sitting posture a man, a woman, a novice (**Samanera**) or a monk (**Bhikkhu**) ? It is none of these. In the sitting posture, there is a physical process supported by the internal and external wind element (**Vayodhātu**). Sitting is a physical process. So if **yogis** want to sit, first of all, they have to note “intending, intending,” then “sitting, sitting.” All the sitting movements must be observed after **yogis** have noted intention. When they bend their arm, they must, first of all, note the intention, then the movements of the arm bending. When they stretch out their arm, first of all, they must note the intention as “intending, intending” then the movements of stretching as “stretching, stretching.” When their concentration is deep enough, by being aware of intention and the actions that follow it, they come to realize that nothing arises without causes. Everything arises depending on causes.*

Không có sự ước muốn hoặc lòng mong cầu để đến đây, liệu các hành giả có thể đến đây được không ? Bấy giờ điều chi là tác nhân và điều chi là hệ quả ? Hành động của việc đến là hệ quả và sự tác ý để đến là tác nhân. Vì sao người ta ngồi ở trên ghế ? Vâng, đó là tác ý mà làm cho vị ấy ngồi ở trên ghế. Tại đây có người nào ngồi không ? Nếu như chúng ta nghĩ có một người mà ngồi ở trên ghế thì chúng ta nên mang một tử thi từ bệnh viện và làm cho nó ngồi ở trên ghế. Nó không thể nào ngồi được bởi vì không có sự tác ý. Duy nhất chỉ có sự tác ý, quá trình tinh thần, mà tạo ra một hành động hoặc một cử động. Như vậy tư thế tọa hành là một nam nhân, một nữ nhân, một căn sách nam (**Sa Di**) hoặc một tu sĩ (**Tỳ Khưu**) ? Không có một ai trong những người này. Trong tư thế tọa hành, có một quá trình thể chất đã được hỗ trợ do bởi nội phần và ngoại phần của tổ chất gió (**Phong Giới**). Việc đang ngồi là một quá trình thể chất. Như vậy, nếu như các hành giả muốn ngồi, trước hơn hết, họ phải chú niệm “đang tác ý à, đang tác ý à,” sau đó “đang ngồi à, đang ngồi à.” Tất cả những cử động đang ngồi cần phải được quan sát sau khi các hành giả đã có chú niệm sự tác ý. Khi họ co gập cánh tay của mình lại, họ cần phải, trước hơn hết, chú niệm sự tác ý, sau đó những cử động của cánh tay đang co gập lại. Khi họ duỗi căng cánh tay của mình ra, trước hơn hết, họ cần phải chú niệm sự tác ý như vậy “đang tác ý à, đang tác ý à” sau đó những cử động đang duỗi căng ra “đang duỗi căng ra à, đang duỗi căng ra à.” Khi sự định thức của họ đã vừa đủ sâu, bằng cách có được tỉnh giác vào tác ý và các hành động mà đang đổi theo nó, họ đi đến chứng tri được rằng không có chi khởi sinh mà không có những tác nhân. Mọi Pháp khởi sinh tùy thuộc vào những nguyên nhân.

Therefore, a so - called person, a man or a woman, is just a process of cause and effect. There is no doer, no one that does

anything. The belief there is a person who does the sitting is called **Sakkāya diṭṭhi** or **Atta diṭṭhi** (wrong view of a doer). If **yogis** thoroughly realize the cause and effect relationship, they will see that it is just a natural process. Then there is no “person” that became a president; there is no “person” that became a king. Then what existed in the past ? In the past, there existed only a process of cause and effect. Then **yogis** have no doubt about their past existence. In this way, they can overcome doubts about their past existence. This is known as Purification by Overcoming Doubt (**Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi**). Some **yogis** find it difficult to observe intention before every action because they are not patient enough. **Yogis** must be patient with their actions or movements so that they can observe the intention before every action or movement. When they are able to observe intention before lifting their foot, they will come to realize how intention is related to the lifting of the foot. Then again, when they are able to observe intention before the pushing of the foot, they will come to realize how intention is related to the pushing movement of the foot. When they are able to observe intention before the dropping of the foot, they will also come to realize how intention is related to the dropping movement of the foot and so on. When they come to realize this relationship of cause and effect, they have almost completely realized the Law of Cause and Effect. By this realization, they overcome doubt as to whether there is any personality or entity, which is everlasting in us. Then what really exists is just the process of cause and effect.

Do đó, cái được gọi là một con người, một nam nhân hoặc một nữ nhân, chỉ là một quá trình của tác nhân và hệ quả. Không có người làm, không có một ai làm bất luận điều gì cả. Niềm tin có một con người mà làm việc ngồi thì được gọi là **Hữu Thân Kiến** hoặc **Ngã Kiến** (kiến giải sai lầm (tà kiến) về một người

làm). Nếu như các hành giả chứng tri một cách triệt để mối quan hệ tác nhân và hệ quả, thì họ sẽ thấy được rằng đó chỉ là một quá trình thường nhiên. Thế rồi không có một “con người” mà đã trở thành một vị tổng thống; không có một “con người” mà đã trở thành một vị vua. Thế thì điều chi đã hiện hữu ở trong quá khứ ? Trong quá khứ, đã có được hiện hữu chỉ là một quá trình của tác nhân và hệ quả. Bấy giờ các hành giả đã không còn có sự nghi ngờ về kiếp sống quá khứ của mình. Trong phương thức này, họ có thể vượt qua những sự nghi ngờ về kiếp sống quá khứ của mình. Điều này thì được biết đến là Sự Thanh Lọc bằng cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ (**Đoạn Nghi Thanh Tịnh**). Một vài hành giả nghiệm thấy rằng việc quan sát sự tác ý trước mọi hành động quả là điều khó khăn bởi vì họ không có đủ kham nhẫn. Các hành giả cần phải kham nhẫn với những hành động và các cử động của mình nhằm để cho họ có thể quan sát sự tác ý trước mọi hành động hoặc mọi cử động. Khi họ có khả năng để quan sát sự tác ý trước việc đỡ bàn chân của mình lên, thì họ sẽ đi đến chứng tri được rằng sự tác ý đã có quan hệ với việc đang đỡ lên của bàn chân. Thế rồi một lần nữa, khi họ có khả năng để quan sát sự tác ý trước việc đang đưa đi của bàn chân, thì họ sẽ đi đến chứng tri được rằng sự tác ý đã có quan hệ với việc cử động đang đưa đi của bàn chân. Khi họ có khả năng để quan sát sự tác ý trước việc đang hạ xuống của bàn chân, thì họ cũng sẽ đi đến chứng tri được rằng sự tác ý đã có quan hệ với sự cử động đang hạ xuống của bàn chân, và v.v. Khi họ đi đến chứng tri mối quan hệ tác nhân và hệ quả này, thì họ gần như đã chứng tri một cách trọn vẹn định luật Tác Nhân và Hệ Quả. Bằng với sự chứng tri này, họ vượt qua được sự nghi ngờ về việc liệu có một nhân tính nào hoặc một thực ngã nào hay không mà đang vĩnh hằng ở trong chúng ta. Thế rồi điều mà thực sự hiện hữu chỉ là quá trình của tác nhân và hệ quả.

The Second Insight: Insight Knowledge Of Conditionality (Paccayapariggaha ñāṇa).

The second *Vipassanā* insight means the insight knowledge of cause and effect. In other words, it is the insight knowledge of causality or the insight knowledge of conditionality. When **yogis** strive their best and attain deeper and deeper concentration, they realize the cause and effect of mental and physical phenomena (*Nāma* and *Rūpa*). They are called persons who have attained the Insight Knowledge of Conditionality (***Paccayapariggaha ñāṇa***). It is at this stage that **yogis** realize that the whole world arises dependent on its conditions. Through their own experience of cause and effect, they overcome the doubt past existences and realize the absence of an everlasting soul or self. This stage is called Purification of Insight by Overcoming Doubt, *Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*.

Tuệ Giác Thứ Hai: Tri Thức Tuệ Giác Về Phụ Hữu Điều Kiện (Duyên Sinh Thủ Chấp Trí).

Minh Sát Trí thứ hai có nghĩa là tri thức tuệ giác về tác nhân và hệ quả. Nói cách khác, đó là tri thức tuệ giác về quan hệ nhân quả hoặc tri thức tuệ giác về phụ hữu điều kiện. Khi các hành giả phấn đấu hết cả sức mình và đạt được sự định thức càng lúc càng thâm niệm hơn, thì họ chứng tri được tác nhân và hệ quả của các hiện tượng về tinh thần và thể chất (**Danh và Sắc**). Họ đã được gọi là những người mà đã thành đạt được Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**). Chính ở ngay giai đoạn này mà các hành giả chứng tri được rằng toàn bộ thế gian khởi sinh tùy thuộc vào những điều kiện của nó. Thông qua việc trải nghiệm của chính mình về tác nhân và hệ quả, họ vượt qua sự nghi ngờ về những kiếp sống quá khứ và chứng tri sự khiếm diện của một linh hồn hoặc một tự ngã vĩnh hằng. Giai đoạn này đã được gọi là Sự Thanh Lọc của Tuệ Giác

Bằng Cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ, Đoạn Nghi Thanh Tịnh.

In sitting meditation, yogis observe or note the rising movement and the falling movement of the abdomen, making a mental note as “rising, falling; rising, falling” and perceiving actual movements of the rising process and the falling process. When the abdomen rises, they note “rising” as they are aware of the rising movement. When the abdomen falls, they note “falling” as they are aware of the falling movement. When concentration is deep enough, they realize that because there is a rising movement, there arises the mind that notes it; because there is a falling movement, there arises the mind that notes it. In this way, they realize the rising movement, the object, is the cause and the noting mind, the subject, is the effect. So they perceive cause and effect.

While they are contemplating on the rising and falling movements, occasionally their breath become weaker and weaker and gradually fade away. They cannot feel them. Then they get puzzled, thinking “There are no rising and falling movements. What should I do ? What shall I observe ?” But they realize that because there is no rising or falling movement, there is no mind that notes them. Here also, they experience cause and effect: the absence of the object is the cause and the absence of the noting mind is the effect.

Trong thiền tọa hành, các hành giả quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động đang phồng lên và sự chuyển động đang xẹp xuống, cùng lúc thực hiện một sự chú niệm ở trong tâm như vậy “đang phồng lên à, đang xẹp xuống à; đang phồng lên à, đang xẹp xuống à” và đang cảm nhận được những chuyển động hiện thực của quá trình đang phồng lên và quá trình đang xẹp xuống. Khi cái bụng phồng lên, họ chú niệm “đang phồng lên à” ngay

khi họ đã tỉnh giác được sự chuyển động đang phồng lên. Khi cái bụng xẹp xuống, họ chú niệm “đang xẹp xuống à” ngay khi họ đã tỉnh giác được sự chuyển động đang xẹp xuống. Khi sự định thức đã đủ sâu, họ chứng tri rằng vì có một sự chuyển động đang phồng lên, nên mới khởi sinh tâm thức để mà chú niệm nó; vì có một sự chuyển động đang xẹp xuống, nên mới khởi sinh tâm thức để mà chú niệm nó. Trong phương thức này, họ chứng tri sự chuyển động đang phồng lên, khách thể, là nguyên nhân và tâm thức đang chú niệm, chủ thể, là hệ quả. Thế là, họ cảm nhận được tác nhân và hệ quả.

Trong khi đang thâm sát vào những chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống, thỉnh thoảng hơi thở của họ trở nên càng lúc càng yếu hơn và biến mất dần dần. Họ không thể nào cảm thấy được chúng. Thế rồi, họ đã rơi vào tình trạng bối rối, nghĩ suy “Không có những chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống. Tôi phải làm thế nào đây ? Tôi sẽ quan sát cái chi đây ?” Thế nhưng họ chứng tri được rằng vì không có sự chuyển động đang phồng lên hoặc đang xẹp xuống, nên mới không có tâm thức để mà chú niệm chúng. Cũng ngay tại đây, họ trải nghiệm tác nhân và hệ quả: sự khiếm diện của khách thể là nguyên nhân và sự khiếm diện của tâm thức đang chú niệm là hệ quả.

When the rising and falling movements do not appear, yogis do not note anything because they think there is no object to observe. This is also the realization, of cause and effect, but not very clearly. Then, the meditation teacher instructs them “if you do not find the rising and falling movements, you have sitting posture and touching points to note as an alternative.” Then whenever yogis do not see the rising – falling movements very well, they find sitting posture and touching points as objects and note them “sitting, touching; sitting, touching.” The objects,

sitting and touching points, are the cause and the noting mind is the effect. This is also the Insight Knowledge of Causality.

*In the same way, while **yogis** observe the rising and falling movements, sometimes there arises thought or thinking about something. When they realize there is a thought, they notes “thinking, thinking, thinking” attentively and energetically. Suddenly, the thinking stops. Then they do not find any object to note and get puzzled about what to do. Later on, they realize that, according to the principle of **Vipassanā** meditation, if there is no thought to note, they must observe rising – falling movements of the abdomen, the primary object, again. Then they note “rising, falling...” They realize that the thinking process is the cause and the mind that notes it is the effect. When there is no thinking process, there is also no noting mind. Here also, they realize the cause and effect.*

Khi những chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống không có xuất hiện, thì các hành giả không có chú niệm được bất luận điều nào cả bởi vì họ nghĩ rằng không có đối tượng để quan sát. Đây cũng là sự chứng tri về tác nhân và hệ quả, thế nhưng không có được rõ ràng cho lắm. Thế rồi, vị thiền sư đã chỉ bảo họ “nếu như các bạn không tìm thấy được những sự chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống, thì các bạn có tư thế tọa hành và những điểm tiếp xúc để chú niệm được xem như là một Pháp luân phiên thay đổi cho nhau. Sau đó bất luận khi nào các hành giả không có nhìn thấy được những sự chuyển động đang phồng lên – đang xẹp xuống một cách rõ ràng cho lắm, thì họ tìm thấy tư thế tọa hành và những điểm tiếp xúc được xem như là các đối tượng và chú niệm chúng “đang ngồi à, đang đứng à; đang ngồi à, đang đứng à.” Những đối tượng, tư thế tọa hành và những điểm tiếp xúc, là tác nhân và tâm thức đang chú niệm là hệ quả. Đây cũng là Tri Thức Tuệ Giác về Quan Hệ Nhân Quả.

Trong cùng phương thức, trong khi các hành giả quan sát những sự chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống, thì có đôi khi khởi sinh sự nghĩ suy hoặc đang nghĩ suy về một điều gì đó. Khi họ chứng tri có một sự nghĩ suy, họ chú niệm “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à.” Quá trình đang nghĩ suy là khách thể, tâm thức để mà chú niệm nó là chủ thể. Thế rồi họ chú niệm “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à” một cách chuyên tâm và một cách nghị lực. Một cách đột nhiên, việc nghĩ suy dừng lại. Thế là họ không tìm thấy bất luận đối tượng nào để chú niệm và đã rơi vào tình trạng bối rối để làm thế nào. Về sau này, họ chứng tri được rằng, thể theo nguyên tắc của thiền định **Minh Sát Tuệ**, nếu như không có sự nghĩ suy nào để chú niệm, thì lại một lần nữa họ cần phải quan sát đối tượng chủ yếu, những sự chuyển động đang phồng lên – đang xẹp xuống của cái bụng. Rồi thì họ chú niệm “đang phồng lên à, đang xẹp xuống à ...” Họ chứng tri được rằng quá trình đang nghĩ suy là tác nhân và tâm thức để mà chú niệm nó là hệ quả. Một khi không có quá trình đang nghĩ suy, thì cũng không có tâm thức đang chú niệm. Cũng ngay tại đây, họ chứng tri được tác nhân và hệ quả.

When yogis practice walking meditation, they note “intention, lifting, pushing, dropping, touching, pressing.” If their concentration is deep enough, they very clearly know the intention and the lifting of the foot. Then they feel that the foot is lifted by itself. In this way, repeatedly they experience this nature: whenever they note the intention, the foot is lifted by itself. In the beginning, they feel surprised at their own experience because they have never experienced it before. But later on, when they experience it repeatedly, they realize that the intention is the cause and the lifting of the foot is the effect. Without the intention, there is no lifting movement. Without the

intention, there is no pushing movement. Without the intention, there is dropping movement. Because of the intention, there arises the lifting movement. In this way, gradually they realize that the intention is the cause and the lifting movement, the pushing movement, and the like are the effects. The more they experience these repeatedly, the clearer they understand cause and effect.

Khi các hành giả thực hành thiền bộ hành, họ chú niệm “tác ý à, đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à, đang đựng à, đang ấn à.” Nếu như sự định thức của họ đủ sâu, thì họ liễu tri hết sức rõ ràng sự tác ý và việc đang đỡ lên của bàn chân. Sau đó, họ cảm thấy rằng bàn chân đã đỡ lên bởi chính nó. Trong phương thức này, một cách lặp đi lặp lại họ trải nghiệm được thực tính này: bất luận khi nào họ chú niệm sự tác ý, thì bàn chân đã được đỡ lên bởi chính nó. Trong giai đoạn ban đầu, họ cảm thấy ngạc nhiên với sự trải nghiệm của chính họ bởi vì trước đây họ chưa bao giờ được trải nghiệm về điều ấy. Nhưng về sau này, khi họ trải nghiệm được nhiều lần về điều ấy, thì họ chứng tri được rằng sự tác ý là tác nhân và việc đang đỡ lên của bàn chân là hệ quả. Không có sự tác ý, thì không có sự cử động đang đỡ lên. Không có sự tác ý, thì không có sự cử động đang đưa đi. Không có sự tác ý, thì không có sự cử động đang hạ xuống. Vì có tác ý, mới có khởi sinh sự cử động đang đỡ lên. Trong phương thức này, dần dần họ chứng tri được rằng sự tác ý là tác nhân và sự cử động đang đỡ lên, sự cử động đang đưa đi và sở thích là những hệ quả. Họ càng được trải nghiệm nhiều lần về những điều này, thì họ càng tuệ tri rõ ràng hơn về tác nhân và hệ quả.

While walking, yogis sometimes may feel their body is like a robot, sometimes like a puppet. Initially they do not know that there is the intention. That is why they feel that their body is like

a robot or a puppet. They experience that there is no person, no being, or no I who is walking. But it is the intention that causes the movements of the foot and so the body is pushed forward. When their noting mind is more and more deeply concentrated on each movement of the foot, it is very clear to them that it is the intention that causes the movement of the foot. So the intention is the cause and the movement is the effect. In this way, they realize cause and effect, conditionality of *Nāma* and *Rūpa* (mental and physical phenomena). In the same way, they gradually realize that the intention is the cause, the pushing movement is the effect, and the intention is the cause, the dropping movement is the effect...

Similarly, in the daily activities they note “intention, getting up;” “intention, sitting down;” “intention, stretching;” “intention, bending” and so on. Then they realize that intention is the cause, the movements are the effects. Whenever their concentrate is deep enough, they realize cause and effect clearly. This is the Insight Knowledge of Cause and Effect or the Insight Knowledge of Conditionality (*Paccayapariggaha ñāṇa*).

Trong lúc đang bộ hành, các hành giả đôi khi có thể cảm thấy cơ thể của họ tựa như một người máy, đôi khi thì tựa như một con rối. Ban đầu họ không có hiểu biết rằng có sự tác ý. Đó là lý do họ cảm thấy rằng cơ thể của họ tựa như một người máy hoặc một con rối. Họ trải nghiệm được rằng không có con người, không có hữu tình, hoặc không có Tôi là người đang bộ hành. Nhưng đó là sự tác ý mà qua đó tạo ra những sự cử động của bàn chân và như thế cơ thể đã được đưa về phía trước. Khi tâm thức đang chú niệm càng lúc càng được định mục một cách thâm niệm vào từng mỗi cử động của bàn chân, thì hết sức rõ ràng đối với họ rằng đó là sự tác ý mà qua đó tạo ra sự cử động của bàn chân. Vì vậy, sự tác ý là tác nhân và sự cử động là hệ

quả. Trong phương thức này, họ chứng tri tác nhân và hệ quả, phụ hữu điều kiện của **Danh** và **Sắc** (các hiện tượng về tinh thần và thể chất). Trong cùng phương thức, họ dần dần chứng tri được rằng sự tác ý là tác nhân, sự cử động đang đưa đi là hệ quả; và sự tác ý là tác nhân, sự cử động đang hạ xuống là hệ quả....

Một cách tương tự, trong các sinh hoạt hằng ngày họ chú niệm “tác ý à, đang đứng lên à;” “tác ý à, đang ngồi xuống à;” “tác ý à, đang duỗi căng ra à;” “tác ý à, đang co gập lại à” và v.v. Thế rồi, họ chứng tri được rằng sự tác ý là tác nhân, những sự cử động là những hệ quả. Bất luận khi nào sự định thức của họ đủ sâu, thì họ chứng tri tác nhân và hệ quả một cách rõ ràng. Đây là Tri Thức Tuệ Giác về Tác Nhân và Hệ Quả hoặc Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện (**Duyên Sinh Thủ Chấp Tri**).

*Because yogis realize cause and effect, they believe in **Kamma** and its result. The action or the cause is **Kamma**, its result is **Kamma Phala**. If they do an evil action, it will produce bad result for them. If they do meritorious deed, it will bring a good result for them. In this way, they believe in cause and effect. Since they believe in cause and effect through their own personal experiences of **Dhamma**, they are unlikely to do any evil deed which will produce bad result for them. As they do not do any bad action or evil deed, they will not be reborn in the four woeful states (**Apāya** worlds) in the next existence.*

*So yogis who have attained **Paccayapariggaha ñāṇa** (who has realized cause and effect) are known as Little Stream – Enterer (**Cūla Sotāpanna**) and will not be reborn in the four woeful states in the next existence. For the existences after the next, it is not sure whether he'll be reborn in the four **Apāya** worlds or not. Those who have attained the first stage of the enlightenment, **Sotāpattimagga ñāṇa**, will never be reborn in the woeful states (**Apāya** worlds) in the future existences. So, for*

the next existence, the person who has attained *Paccayapariggaha ñāṇa* is similar to the noble person of the first stage enlightenment (*Sotāpanna Ariyapuggala*). This is why he is called *Cūla Sotāpanna*.

Bởi vì các hành giả chứng tri tác nhân và hệ quả, thì họ có niềm tin vào **Nghiệp Lực** và kết quả của nó. Hành động hoặc tác nhân là **Nghiệp Lực**, và kết quả của nó là **Nghiệp Quả**. Nếu như họ tạo tác một ác hạnh, thì nó sẽ sản sinh ra quả bất thiện cho họ. Nếu như họ tạo thiện công đức hạnh, thì nó sẽ mang lại quả thiện cho họ. Trong phương thức này, họ có niềm tin vào tác nhân và hệ quả. Vì họ có niềm tin vào tác nhân và hệ quả thông qua những trải nghiệm thuộc cá nhân của chính mình vào Giáo Pháp, thì họ không thể nào tạo tác bất luận ác hạnh nào để mà sẽ sản sinh ra quả bất thiện cho họ được. Vì họ không tạo tác bất luận bất thiện hạnh nào hoặc ác hạnh nào, thì họ sẽ không bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*) trong kiếp sống kế tiếp.

Vì vậy các hành giả mà đã thành đạt được **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** (là những vị đã được chứng tri tác nhân và hệ quả) thì được biết đến như là bậc Tiểu Quả Dự Lưu (**bậc Tiểu Tu Đà Hườn / bậc Tiểu Quả Thất Lai**) và sẽ không bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*) trong kiếp sống kế tiếp. Trong những kiếp sống sau kiếp kế tiếp, thì không có quả quyết liệu vị ấy sẽ bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*) hay không. Với những ai mà đã thành đạt được giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, **Thất Lai Đạo Trí**, thì sẽ không bao giờ bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*) trong những kiếp sống vị lai. Vì vậy, trong kiếp sống kế tiếp, người mà đã thành đạt được **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** thì tương tự với bậc Thánh nhân ở giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ (**bậc Thất Lai Thánh Nhân**). Đây là lý do tại sao vị ấy đã được gọi là **bậc Tiểu Tu Đà Hườn**.

To attain the second *Vipassanā* insight (*Paccayapariggaha ñāṇa*) is not very difficult. If *yogis* put forth enough effort in their practice and strive to have more continuity of mindfulness, their concentration will be deeper and deeper. Then they can realize cause and effect of mental and physical phenomena. When *yogis*, who have attained the first stage of insight knowledge (*Nāmarūpa pariccheda ñāṇa*), proceed with intensive practice, they will be able to attain the second stage of the insight knowledge, *Paccayapariggaha ñāṇa*, in a short time.

During a retreat, many *yogis* have attained *Paccayapariggaha ñāṇa*, the Insight Knowledge of Conditionality. Those *yogis* who have attained *Paccayapariggaha ñāṇa*, have also attained *Kaṅkhavitarāṇa visuddhi*, Purification by Overcoming Doubt about the so - called everlasting soul or self.

As it is not difficult to attain the second stage of the Insight Knowledge of Conditionality, *yogis* should strive their best to be aware of whatever arises in their body and mind so that they have continuous mindfulness, deep concentration, and clear insight into cause and effect and eventually attain the cessation of the suffering, *Nibbāna*.

Để đạt được **Minh Sát Trí** thứ hai (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**) thì không có khó khăn lắm. Nếu như các hành giả gia công nỗ lực vừa đủ trong việc thực hành của mình và phấn đấu để có được tính liên tục của chánh niệm, thì sự định thức của họ sẽ càng lúc càng thâm niệm hơn. Thế rồi họ có thể chứng tri được tác nhân và hệ quả của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Khi các hành giả mà đã thành đạt được giai đoạn thứ nhất của tri thức tuệ giác (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**), tiếp tục tiến hóa với việc thực hành chuyên sâu, thì họ sẽ có khả năng để thành đạt được giai đoạn thứ hai của tri thức tuệ giác, **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, trong một thời gian ngắn.

Trong một khóa tu tĩnh tâm, rất nhiều hành giả đã thành đạt được **Duyên Sinh Thủ Cháp Trí**, Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện. Với những hành giả nào mà đã thành đạt được **Duyên Sinh Thủ Cháp Trí**, thì cũng đã thành đạt được **Đoạn Nghi Thanh Tịnh**, Sự Thanh Lọc Bằng Cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ về cái được gọi là linh hồn hoặc tự ngã vĩnh hằng.

Vì không có khó khăn để đạt được giai đoạn thứ hai của Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện, các hành giả nên phấn đấu hết sức của mình để có được tỉnh giác vào bất luận điều chi khởi sinh ở trong cơ thể và tâm thức của mình nhằm để cho họ có được sự liên tục chánh niệm, sự định thức thâm niệm và tuệ giác minh hiển vào tác nhân và hệ quả và cuối cùng rồi đạt được việc chấm dứt của sự khổ đau, **Níp Bàn**.

***Fifth Stage: The Purification Of Knowledge And Vision
Of Path And Non – Path
(Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi).***

Attributed to the Third and the Fourth Insights.

The fifth stage of purification is Purification of Knowledge and Vision of Path and Non – Path (***Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi***). In this stage of purification, **yogis** have very good experiences: lightness, happiness, tranquility, serenity etc. Sometimes, they may feel their body has become light, as if it has been lifted or as if they were flying in the sky. Their mindfulness is very keen and their effort is moderate, firm and steady, neither slack nor vigorous nor rigid. Their concentration is deep. So they experience peace, calmness, serenity, happiness, rapture and so on. This is a very pleasing and inspiring stage that **yogis** must go through. This stage may be experienced in about two weeks if **yogis** practice strenuously. But some **yogis** go through this stage even within a week. With such good experiences, **yogis** may think “This must be ***Nibbāna***. This is great. I have never

*experienced it before, it is better than having a million dollars. Now I have attained **Nibbāna**.” Thus, they do not go further because they are clinging to it. They think that if they go further, they will go beyond **Nibbāna**. If **yogis** hold that this stage is **Nibbāna**, this is the wrong path. Therefore, they must continue to meditate and practice strenuously. This is only a very minor and trivial experience as compared with the real **Nibbāna** and they should not be content with it. This fourth purification, the Purification of Knowledge and Vision of Path and Non – Path (**Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi**), is attributed to the two stages of **Vipassanā** insight, the third and the fourth.*

**Giai Đoạn Thứ Năm: Sự Thanh Lọc về Tri Thức
và Kiến Thị vào Chính Đạo và Không Phải Chính Đạo
(Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh).**

**Được quy vào thuộc tính Tuệ Giác Thứ Ba và
Thứ Tư.**

Giai đoạn thứ năm của sự thanh lọc là Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào Chính Đạo và Không Phải Chính Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**). Trong giai đoạn này của sự thanh lọc, các hành giả có được những trải nghiệm rất tốt đẹp: sự nhẹ nhàng, niềm hạnh phúc, sự tĩnh lặng, sự thanh thản, v.v. Đôi khi họ có thể cảm thấy cơ thể của mình đã trở nên nhẹ nhàng, y như thể nó đã được nhấc bổng lên hoặc y như thể họ đã đang bay bổng trong hư không. Chánh Niệm của họ rất nhạy bén và sự nỗ lực của họ thì điều độ, kiên cố và kiên định, không có căng thẳng mà cũng không có mãnh liệt, cũng không có cứng rắn. Sự định thức của họ thì thâm niệm. Vì vậy, họ trải nghiệm sự bình an, sự an tịnh, sự thanh thản, niềm hạnh phúc, lạc bất khả chi và v.v. Đây là một giai đoạn hết sức duyệt ý và rất phấn khích mà các hành giả cần phải trải qua. Giai đoạn này có thể được trải nghiệm trong khoảng hai tuần nếu như các hành giả thực hành

một cách ngoan cường. Thế nhưng một vài hành giả trải qua giai đoạn này thậm chí chỉ trong một tuần.

Với những trải nghiệm tốt đẹp như thế, các hành giả có thể nghĩ suy “Đây chắc hẳn là Níp Bàn. Đây quả là tuyệt vời. Tôi chưa bao giờ có được trải nghiệm điều ấy trước đây, nó thì tốt hơn là có được một triệu mỹ kim. Bây giờ Tôi đã thành đạt được Níp Bàn rồi.” Như thế, họ không đi xa hơn nữa bởi vì họ đang dính mắc vào nó. Họ nghĩ rằng nếu như họ đi xa hơn nữa, thì họ sẽ vượt quá khỏi Níp Bàn. Nếu như các hành giả quan niệm rằng giai đoạn này là Níp Bàn, thì đây là con đường sai lầm. Do đó, họ cần phải tiếp tục để thiền định và thực hành một cách ngoan cường. Đây chỉ là một trải nghiệm hết sức nhỏ bé và tầm thường để mà so sánh với Chân Níp Bàn và họ không nên hài lòng với nó. Sự thanh lọc thứ tư này, Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào Chính Đạo và Không Phải Chính Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**), đã được quy vào thuộc tính ở hai giai đoạn của **Minh Sát Trí**, thứ ba và thứ tư.

The Third Insight: Insight Into The Three Common Characteristics By Direct Experience
(Paccakkha sammasana ñāṇa).

The third insight is the Insight into the Three Common Characteristics of Mental and Physical Phenomena (Sammāsana ñāṇa). The three common characteristics are impermanence (Anicca), unsatisfactoriness (Dukkha) and non – self (Anatta).

When yogis proceed with more effort in their meditation practice, gradually mindfulness becomes more powerful and more continuous. As a result, concentration becomes deeper. As they observe the process of the rising and falling movements or stretching movements more attentively and precisely, they realize the movements as a series of tiny broken movements

arising and passing away one after another. Then they realize not only individual characteristics of wind element but also common characteristics (**Samañña lakkhaṇa**) of wind element, which include impermanence (**Anicca**), unsatisfactoriness (**Dukkha**) and impersonal nature (**Anatta**).

**Tuệ Giác Thứ Ba: Tuệ Giác Vào Tam Phổ Thông
Tướng Do Bởi Sự Trải Nghiệm Trực Tiếp
(Hiện Kiến Quán Trạch Trí).**

Tuệ giác thứ ba là tuệ giác vào Tam Phổ Thông Tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất (**Quán Trạch Trí**). Tam Phổ Thông Tướng là sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất duyệt ý (**Khổ Đau**) và thực tính phi bản ngã (**Vô Ngã**).

Khi các hành giả tiếp tục tiến hóa với sự nỗ lực hơn trong việc thực hành của mình, dần dần chánh niệm trở nên vững mạnh hơn và liên tục hơn. Kết quả là, sự định thức trở nên thâm niệm hơn. Trong khi họ quan sát quá trình những sự chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống, hoặc những sự cử động đang duỗi căng ra một cách chuyên tâm và một cách chuẩn xác, thì họ chứng tri được những sự chuyển động là một loạt của những chuyển động nhỏ bé bị ngắt quãng đang khởi sinh và đang diệt vong kế tiếp nhau. Thế rồi họ chứng tri không chỉ những Cá Biệt Tướng của tổ chất gió mà hơn nữa những Phổ Thông Tướng của tổ chất gió, cũng bao gồm cả sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất duyệt ý (**Khổ Đau**) và thực tính phi bản ngã (**Vô Ngã**).

As **yogis** realize these common characteristics, they attain the third **Vipassanā** insight, the Insight into Three Common Characteristics of Mental and Physical Phenomena (**Sammasana ñāṇa**). They then comprehend all the three common characteristics of existence. In the two previous insights, they realize the individual characteristics of body –

mind process together with its cause. In this third insight, thanks to strong concentration, they realize the common characteristics of mental or physical phenomena clearly. But in this stage, they suffer a great deal of physical discomfort (*Kāyika dukkha*) such as pain, aching, stiffening, numbness, etc.

When a pain arises, *yogis* should observe it more attentively. If possible, the noting mind should get into the center of the pain and observe it even though the pain becomes more and more severe. Before the first pain has disappeared, there arises another pain. Then they note it more energetically and attentively. They must deal with it with utmost energy, getting into the center of the pain as much as possible. Again, before this pain has disappeared, another discomfort comes up.

Khi các hành giả chứng tri những Phổ Thông Tướng này, họ đạt được **Minh Sát Trí** thứ ba, Tuệ Giác vào Tam Phổ Thông Tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất (**Quán Trạch Trí**). Họ bấy giờ liễu tri hết tất cả Tam Phổ Thông Tướng của kiếp sống. Trong hai tuệ giác trước đó, họ chứng tri những Cá Biệt Tướng của quá trình Thân – Tâm cùng với tác nhân của nó. Trong tuệ giác thứ ba này, nhờ vào sự định thức mạnh mẽ, họ chứng tri những Phổ Thông Tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất một cách rõ ràng. Thế nhưng trong giai đoạn này, thì họ cảm thọ khổ rất nhiều về sự khó chịu của thể chất (**Thân Thọ Khổ**) chẳng hạn như là sự đau đốn, sự đau nhức, sự cứng đờ, sự tê cứng, v.v.

Khi một sự đau đốn khởi sinh, các hành giả nên quan sát nó một cách chuyên tâm hơn. Nếu như khả thi, tâm thức đang chú niệm nên vào tâm điểm của sự đau đốn và quan sát nó cho dù sự đau đốn càng lúc càng trở nên khốc liệt hơn. Trước khi sự đau đốn đầu tiên đã được biến mất, thì lại khởi sinh sự đau đốn khác. Bấy giờ họ chú niệm nó một cách nghị lực hơn nữa và một cách chuyên tâm hơn nữa. Họ cần phải đối phó với nó

với năng lực cùng tốt, đi vào tâm điểm của sự đau đớn càng nhiều càng tốt. Một lần nữa, trước khi sự đau đớn này đã được biến mất, thì sự khó chịu khác nảy sinh lên.

*What **yogis** experience here is suffering. When they see the mental and physical processes more deeply and more clearly, they see the pain sometimes exploding or abruptly disappearing, sometimes gradually disintegrating, sometimes dispersing, sometimes gradually decreasing and then finally passing away. It is not everlasting because it is subject to impermanence (**Anicca**). Then **yogis** realize the impermanency of both unpleasant physical and mental sensations.*

Then they are able to deal with it successfully. It means that though the physical discomfort may be severe, they are able to observe it and realize its initial, middle and final phases. In this way, they note one physical discomfort after another and experience their arising and passing away. They realize the impermanence of any mental process or physical process or sensation which is noted.

Điều mà các hành giả trải nghiệm ở tại đây là sự khổ đau. Khi họ thâm thị các quá trình về tinh thần và thể chất một cách thâm niệm hơn và một cách rõ ràng hơn, thì họ nhận thấy sự đau đớn đôi khi đang nổ tung hoặc đang biến mất một cách đột ngột, đôi khi đang dần tan rã ra, đôi khi đang phân tán, đôi khi đang giảm bớt dần và rồi cuối cùng thì diệt vong. Nó thì không vĩnh hằng bởi vì nó không tránh khỏi sự không thường tồn (**Vô Thường**). Bấy giờ các hành giả chứng tri đặc tính vô thường ở cả hai cảm thọ bất duyệt ý về thể chất và tinh thần.

Thế rồi họ có khả năng để đối phó với nó một cách viên mãn. Điều đó có nghĩa là mặc dù sự khó chịu về thể chất có thể là khốc liệt, họ có khả năng để quan sát nó và chứng tri giai đoạn mới bắt đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối cùng của nó. Trong

phương thức này, họ chú niệm từ sự khó chịu về thể chất này tiếp đến cái khác, và trải nghiệm sự đang khởi sinh và sự đang diệt vong. Họ chứng tri được sự không thường tồn của bất luận quá trình về tinh thần, hoặc bất luận quá trình về thể chất, hoặc bất luận cảm thọ nào mà đã được chú niệm.

*When yogis clearly see very swift arising and passing away of the unpleasant sensation in the pain, they realize suffering or unsatisfactoriness (**Dukkha**) in a sense of being constantly oppressed by arising and passing away. Then they do not have any idea of a person, a being, a self or soul regarding the pain and realize its impersonal nature, **Anatta**. There is no everlasting self or soul, person or being. What really exists is just the process of mental and physical phenomena which are arising and passing away one after another. They arise disregarding yogis' wish. So they are uncontrollable according to their impersonal nature (**Anatta**). In this way, yogis realize the common characteristics of impermanence (**Anicca**), unsatisfactoriness (**Dukkha**) and non – self (**Anatta**) of mental or physical phenomena.*

*This insight knowledge which realizes the common characteristics of mental and physical processes is called Insight into the Three Common Characteristics by Direct Experience (**Paccakkha sammāsana ñāṇa**).*

Khi các hành giả thâm thị một cách rõ ràng việc đang khởi sinh và việc đang diệt vong hết sức nhanh chóng của cảm thọ bất duyệt ý ở trong sự đau đớn, thì họ chứng tri được sự khổ đau hoặc sự bất duyệt ý (**Khổ Đau**) trong một ý niệm là đang bị áp chế một cách liên tục do bởi việc đang khởi sinh và đang diệt vong. Bây giờ họ không có bất luận ý tưởng nào về một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc linh hồn hữu quan đến sự đau đớn và chứng tri được thực tính phi bản ngã của nó, **Vô Ngã**.

Điều mà thực sự hiện hữu chỉ là quá trình của các hiện tượng về tinh thần và thể chất mà đang khởi sinh và đang diệt vong kế tiếp nhau. Chúng khởi sinh bất quan tâm đến nỗi lòng ước muốn của các hành giả. Vì vậy họ không thể nào kiểm soát được thực tính phi bản ngã của chúng (**Vô Ngã**). Trong phương thức này, các hành giả chứng tri những Phổ Thông Tướng về sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất duyệt ý (**Khổ Đau**) và sự không tự ngã (**Vô Ngã**) của các hiện tượng về tinh thần hoặc thể chất.

Tri thức tuệ giác này mà chứng tri được những Phổ Thông Tướng của các quá trình về tinh thần và thể chất đã được gọi là Tuệ Giác Vào Tam Phổ Thông Tướng Do Bỏ Sự Trải Nghiệm Trực Tiếp (**Hiện Kiến Quán Trạch Tri**).

*So in this stage of insight knowledge (**Sammasana ñāṇa**), **yogis** have to be patient with physical discomfort such as pain, aching, stiffening and numbness. Unless they are patient with it, they do not see the inner nature or their common characteristics. When **yogis** have thoroughly realized the true nature in the sense of impermanence, unsatisfactoriness and non – self, then gradually physical discomfort becomes decreasing and subsides. **Yogis** do not have any unbearable painful sensation towards the end of this third stage. Their mind becomes fresh and energetic because there is little or no pain.*

*At this stage of insight knowledge, **yogis**' mind becomes concentrated to a large extent and there are only a few thoughts occasionally arising but they can observe them. They can concentrate their mind well on each mental state or physical process which is arising at that moment. But here **Sammasana ñāṇa** has another sense also. That is Insight into Three Common Characteristics by Inference (**Anumāṇa ñāṇa**). When **yogis** directly experience the arising and passing away of mental and*

physical phenomena which are observed, sometimes they reflect upon the actual experience and realize the impermanency, suffering and impersonal nature of the other mental and physical processes which are not observed. So this insight knowledge comes about by inference from what yogis have actually experienced.

Vì vậy trong giai đoạn này của tri thức tuệ giác (**Quán Trạch Trí**), các hành giả phải kham nhẫn với sự khó chịu về thể chất chẳng hạn như là sự đau đớn, sự đau nhức, sự cứng đờ và sự tê cứng. Trừ phi họ kham nhẫn với nó, thì họ không có thâm thị được thực tính nội phần hoặc những Phổ Thông Tướng của mình. Khi các hành giả đã chứng tri được một cách triệt để chân thực tính trong ý niệm của sự không thường tồn, sự bất duyệt ý và sự không tự ngã; thời bấy giờ sự khó chịu về thể chất trở nên suy giảm dần và lắng dịu đi. Các hành giả không có bất luận cảm thọ đau đớn bất khả kham nào vào cuối giai đoạn thứ ba này. Tâm thức của họ trở nên tươi tỉnh và tràn đầy năng lượng bởi vì có một chút ít hoặc không có sự đau đớn.

Vào giai đoạn này của tri thức tuệ giác, tâm thức của các hành giả trở nên đã được định mục ở một mức độ rộng lớn và thanh thoát chỉ còn có một vài nghĩ suy đang khởi sinh nhưng họ có thể quan sát được chúng. Họ có thể định thức tốt tâm thức của mình vào từng mỗi trạng thái về tinh thần hoặc quá trình về thể chất mà đang khởi sinh vào ngay khoảnh khắc ấy. Nhưng ở tại đây **Quán Trạch Trí** cũng còn có ý nghĩa khác nữa. Đó là Tuệ Giác vào Tam Phổ Thông Tướng do bởi Sự Suy Đoán (**Suy Luận Trí**). Khi các hành giả trải nghiệm một cách trực tiếp việc đang khởi sinh và việc đang diệt vong của các hiện tượng về tinh thần và thể chất mà đã được quan sát, thì có đôi khi họ suy ngẫm sự trải nghiệm thực tế và chứng tri được đặc tính không thường tồn, sự khổ đau và thực tính phi bản ngã của các quá trình về tinh thần và thể chất khác mà đã không có được quan sát. Vì

vậy tri thức tuệ giác này nảy sinh do bởi sự suy đoán từ những gì mà các hành giả đã có được trải nghiệm một cách thực sự.

*Yogis come to judge that just as this mental or physical process, which is observed, is subject to impermanence, so are other mental and physical processes, which are not presently observed, subject to impermanence in the same manner. All the mental states or physical processes in the past, present and future, far or near, internal or external, coarse or subtle are subject to impermanence in the same manner. This knowledge is Insight Knowledge by Inference, **Anumāna ñāṇa** in **Pāḷi**. Sometimes we say **Nayavipassanā**, Knowledge by Inference from the actual experience of mental and physical phenomena which are observed.*

Các hành giả đi đến xét đoán rằng quả thật là quá trình về tinh thần và thể chất này, mà đã được quan sát, thì không tránh khỏi sự không thường tồn, vì vậy các quá trình về tinh thần và thể chất khác, mà hiện tại đã không có được quan sát, cũng không tránh khỏi sự không thường tồn trong cùng cách thức. Tất cả những trạng thái về tinh thần hoặc các quá trình về thể chất ở trong quá khứ, hiện tại và vị lai, xa hoặc gần, nội phần hoặc ngoại phần, thô thiển hoặc vi tế đều không tránh khỏi sự không thường tồn trong cùng cách thức. Tri thức này là Tri Thức Tuệ Giác do bởi Sự Suy Đoán, trong **Pāḷi** ngữ là **Suy Luận Trí**. Đôi khi chúng ta nói rằng **Minh Sát Tuệ Suy Luận**, Tri Thức do bởi Sự Suy Đoán từ nơi trải nghiệm thực sự của các hiện tượng về tinh thần và thể chất mà đã được quan sát.

The Fourth Insight: Insight Knowledge of Arising and Passing Away of Mental and Physical Phenomena
(Udayabbaya ñāṇa).

The fourth insight is the insight into arising and passing away of mental and physical phenomena (Udayabbaya ñāṇa). When the third insight is well developed, yogis comprehend the three common characteristics of mental and physical phenomena both by direct experience and by inference. Then gradually their concentration becomes deeper and deeper. So the painful sensation becomes decreasing and eventually it disappears. Then they feel happy and delight at the noting of any mental state or physical process. The concentration becomes deeper and the mind becomes calmer and more serene. Then yogis feel a very sublime feeling of tenderness and happiness; they feel rapture and tranquility. Their mind is not disturbed by anything. Their mindfulness is very good, sharp, agile, pliant, always ready to note any object very easily. The effort also becomes steady, neither tense nor lax, neither strong nor weak. This steady and moderate effort naturally arises, helping the mindfulness to note every object very readily at the moment of its occurrence.

Tuệ Giác Thứ Tư: Tri Thức Tuệ Giác Về Việc Đang Khởi Sinh Và Việc Đang Diệt Vong Của Các Hiện Tượng Tinh Thần Và Thể Chất (Sinh Diệt Trí).

Tuệ giác thứ tư là tuệ giác vào việc đang khởi sinh và việc đang diệt vong của các hiện tượng về tinh thần và thể chất (**Sinh Diệt Trí**). Khi tuệ giác thứ ba đã phát triển tốt đẹp, các hành giả liễu tri Tam Phô Thông Tướng của các hiện tượng ở cả hai về tinh thần và thể chất do bởi sự trải nghiệm trực tiếp và do bởi sự suy đoán. Thế rồi dần dần sự định thức của họ càng lúc càng trở nên thâm niệm hơn. Vì vậy cảm thọ đau đớn trở nên đang suy giảm dần và cuối cùng thì nó biến mất. Sau đó họ cảm thấy hạnh phúc và khoái cảm ngay khi đang chú niệm vào bất luận trạng thái về tinh thần hoặc quá trình về thể chất. Sự định thức trở nên thâm niệm hơn và tâm thức trở nên an tịnh hơn và nhiều thanh

thần hơn. Bây giờ các hành giả cảm thấy một cảm giác hết sức siêu thoát của sự êm dịu và niềm hạnh phúc; họ cảm thấy lạc bất khả chi và sự tĩnh lặng. Tâm thức của họ đã không còn bị rối loạn do bởi bất luận điều chi. Chánh niệm của họ thì hết sức tốt đẹp, tinh xảo, linh hoạt, dễ uốn nắn, và luôn sẵn sàng để chú niệm vào bất luận đối tượng nào một cách hết sức dễ dàng. Sự nỗ lực cũng trở nên kiên định, không có căng thẳng mà cũng không có thả lỏng, không có mạnh mẽ mà cũng không có yếu kém. Sự nỗ lực kiên định và vừa phải này đây khởi sinh một cách thường nhiên, đang cùng hỗ trợ cho chánh niệm để chú niệm vào mọi đối tượng một cách tự nguyện ở ngay khoảnh khắc đang hiện bày của nó.

*It is at this stage of insight knowledge that **yogis** see some light, sometimes a brilliant light, sometimes a faint light, sometimes a light like a fluorescent light, sometimes a light similar to the head light of a car and so on. Usually none of these lights last very long. It comes, **yogis** note it and it goes. But there may be some light which lasts for ten to twenty seconds or so. In this case, though **yogis** observe the light, subconsciously they may like it and the light may last long. So if **yogis** take delight in the lights and are attached to them, the lights will come very often and very brilliantly.*

*One of the **yogis**, who was about thirty years old, saw some lights. Gradually the light became brighter and brighter. She felt delighted at it. But when she was instructed to note, she noted it. When she noted it, the light went away. Then very instantly another light came and she noted it. But subconsciously she was attached to it. This lasted for about twenty days. She was disappointed with the light experience. She couldn't get over it. It is like a desire or craving but not so strong. Very stealthily it comes into the mind. Unconsciously it*

*is attached to the object. It is called **Nikanti**, one of the ten corruptions of insight knowledge, which means a very subtle attachment.*

Chính ở ngay giai đoạn này của tri thức tuệ giác mà các hành giả nhìn thấy một vài ánh sáng, đôi khi một ánh sáng rực rỡ, đôi khi một ánh sáng mờ nhạt, đôi khi một ánh sáng như đèn huỳnh quang, đôi khi một ánh sáng tương tự ánh đèn trước của chiếc xe hơi và v.v. Một cách thông thường tuyệt nhiên không có một trong những ánh sáng này tồn tại được hết sức lâu dài. Nó đến, các hành giả chú niệm nó và nó đi. Thế nhưng có thể có một vài ánh sáng mà nó tồn tại trong mười đến hai mươi giây hoặc lâu hơn. Trong trường hợp này, mặc dù các hành giả quan sát ánh sáng, một cách tiềm thức họ có thể ưa thích nó và ánh sáng có thể tồn tại lâu dài. Vì vậy nếu như các hành giả lấy làm khoái cảm vào những ánh sáng và đã dính mắc vào chúng, thì những ánh sáng sẽ đi đến rất thường xuyên và một cách hết sức rực rỡ.

Một trong các hành giả, vị ấy đã vào khoảng ba mươi tuổi thọ, đã thẩm thị một số ánh sáng. Dần dần ánh sáng đã càng lúc càng trở nên rực rỡ hơn. Bà ấy đã cảm thấy khoái cảm với nó. Thế nhưng khi bà ấy đã được chỉ bảo để chú niệm, và bà ấy đã chú niệm nó. Khi bà ấy đã chú niệm nó, ánh sáng đã biến mất. Thế rồi ngay lập tức một ánh sáng khác đã đến và bà ấy đã chú niệm nó. Thế nhưng một cách tiềm thức bà ấy đã bị dính mắc vào nó. Và điều này đã kéo dài trong khoảng hai mươi ngày. Bà ấy đã thất vọng với việc trải nghiệm ánh sáng. Bà ấy không thể nào vượt qua được nó. Nó ví tựa như một ham muốn hoặc ái dục nhưng không quá mạnh mẽ. Một cách hết sức vụng trộm nó xuất hiện ở trong tâm thức. Một cách vô ý thức nó đã bị dính mắc vào đối tượng. Nó đã được gọi là **Dục Vọng**, một trong mười Pháp băng hoại của tri thức tuệ giác, mà có ý nghĩa là một sự dính mắc hết sức vi tế.

In the **Buddha's** time, there was a monk who practiced **Samatha** meditation and attained deep concentration. After he had attained **Jhāna** concentration, he switched his practice to **Vipassanā** meditation, observing bodily and mental processes. He attained until the third stage of the Path knowledge. But after some time, he felt delighted in the attainment of **Jhāna** concentration and he had **Nikanti**, a very subtle attachment to the **Jhāna** concentration. His insight knowledge went up one after another, then again came down because of that attachment to **Jhāna** concentration. So he couldn't attain **Arahantship**. The **Buddha** said that it was **Dhammarāga**, **Dhammanandī**. **Dhammarāga** means attachment to **Dhamma**; **Dhammanandī** means delight in the **Dhamma** that is **Jhāna** concentration. In this case, both **Dhammarāga** and **Dhammanandī** are **Nikanti**. That monk himself did not know it. Only the **Buddha** knew it and explained it to the Venerable **Ananda** that the monk being unable to attain **Arahantship**.

Trong thời kỳ của Đức Phật, có một vị tu sĩ đã thực hành thiền định **An Chỉ** và đã thành đạt được sự định thức thâm niệm. Sau khi vị ấy đã thành đạt được sự định thức **Thiền Định** (nhập thiền định), vị ấy đã chuyển việc thực hành của mình sang thiền định **Minh Sát Tuệ**, bằng với việc quan sát các quá trình về thể chất và tinh thần. Vị ấy đã thành đạt cho đến giai đoạn thứ ba của Tri Thức Đạo Lộ (**Bát Lai Tuệ Đạo**). Thế nhưng sau một thời gian, vị ấy đã cảm thấy khoái cảm trong việc thành đạt của sự định thức **Thiền Định** (nhập thiền định) và vị ấy đã có **Dục Vọng**, một sự dính mắc hết sức vi tế vào sự định thức **Thiền Định**. Tri thức tuệ giác của vị ấy đã nối tiếp nhau tăng lên, rồi lại đã hạ xuống bởi vì việc dính mắc vào sự định thức **Thiền Định** (nhập thiền định) ấy. Vì vậy, vị ấy không thể nào đạt được Quả vị Vô Sinh. Đức Phật đã nói rằng đó đã là **Ái Luyến Pháp**,

Hỷ Duyệt Pháp. **Ái Luyến Pháp** có nghĩa là sự dính mắc vào Pháp; **Hỷ Duyệt Pháp** có nghĩa là khoái cảm ở trong Pháp mà đó là sự định thức **Thiền Định** (*nhập thiền định*). Trong trường hợp này, cả hai **Ái Luyến Pháp** và **Hỷ Duyệt Pháp** đều là **Dục Vọng**. Bản thân vị tu sĩ ấy đã không biết được điều ấy. Chỉ có Đức Phật liễu tri điều ấy và đã giải thích điều ấy đến Trưởng Lão **Ananda** rằng vị tu sĩ đã không có khả năng để đạt được Quả vị Vô Sinh.

*When **yogis** have passed over the third stage of Insight into Three Common Characteristics of Mental and Physical Phenomena, they get into very “bad” good experience in the early part of the fourth stage of Insight Knowledge of Arising and Passing Away of Mental and Physical Phenomena, **Udayabbaya ñāṇa**. Because they overcome a very difficult stage, that is the painful stage, gradually the mind becomes clear concentrated, light, happy and rapturous. There are many good experiences in this stage. Because concentration is very good, yogis feel tranquil and calm. The mind is very agile, pliant and subtle. The whole body is suffused with a very tender feeling of rapture and happiness. Then yogis subconsciously are attached to it. They feel delight in these “bad” good experiences. These are called **Vipassan’upakkilesa**, the corruptions of Insight. **Uppakilesa** can be translated literally as defilement. These good experiences defile yogis’insight knowledge a great deal so that they cannot proceed to the higher stages of insight. So they remain stagnant here. The Venerable **Nyanaponika Thera** translated **Upakkilesa** as corruption. Actually there are ten defilements of the insight. The lady **yogi** I mentioned earlier wasted her time for about twenty days because of the light which is one of the defilement, **Upakkilesa**.*

Khi các hành giả đã vượt qua được giai đoạn thứ ba của Tuệ Giác vào Tam Phổ Thông Tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất, họ đạt được sự trải nghiệm tốt đẹp hết sức “dữ dội” ở phần ban đầu của giai đoạn thứ tư của Tri Thức Tuệ Giác về Việc Đang Khởi Sinh và Việc Đang Diệt Vong của Các Hiện Tượng về Thể Chất và Tinh Thần, **Sinh Diệt Trí**. Vì họ vượt qua một giai đoạn hết sức khó khăn, đó là giai đoạn vất vả khổ đau, dần dần tâm thức trở nên được định mục rõ ràng, nhẹ nhàng, an lạc và lạc bất khả chi. Có rất nhiều trải nghiệm tốt đẹp ở trong giai đoạn này. Vì sự định thức đã hết sức tốt đẹp, các hành giả cảm thấy tĩnh lặng và an tịnh. Tâm thức thì hết sức linh hoạt, dễ uốn nắn, và vi tế. Toàn cả cơ thể đã đượm nhuần với một cảm giác hết sức êm dịu của lạc bất khả chi và niềm hạnh phúc. Thế rồi các hành giả một cách tiềm thức đã bị dính mắc vào nó. Họ cảm thấy khoái cảm ở trong những trải nghiệm tốt đẹp “dữ dội” này. Những điều này đã được gọi là **Minh Sát Tuệ Tùy Phiền Não**, những sự băng hoại của Tuệ Giác. **Tùy Phiền Não** có thể được dịch thuật theo nghĩa đen là Pháp uế nhiễm. Những trải nghiệm tốt đẹp này làm uế nhiễm tri thức tuệ giác của các hành giả rất nhiều nhằm để cho họ không thể nào tiếp tục tiến hóa đến những giai đoạn cao hơn của tuệ giác được. Vì vậy họ vẫn cứ trì trệ ở tại đây. Ngài Đại Trưởng Lão **Nyanaponika** đã dịch thuật **Tùy Phiền Não** là sự băng hoại. Thực sự thì có mười Pháp uế nhiễm của tuệ giác. Nữ hành giả mà Sư đã đề cập đến trước đó đã lãng phí thời gian của mình trong khoảng hai mươi ngày bởi vì ánh sáng, đó là một trong Pháp uế nhiễm, **Tùy Phiền Não**.

Yogis are taught by their teacher that these are good experiences but they are also hindrances to their meditation. So yogis must not be attached to them. What they should do is to just note them. Then they can get over these good experiences. These are trivial things compared to the bliss of Nibbāna. They

should proceed with their practice. Since the mind is still concentrated, it can become sharper and more penetrating.

*Whatever object **yogis** observe, they see it disappearing. Whatever feeling or sensation they note, they see it disappearing. Everything they note is disappearing. Then they judge thus: “Whatever arises is subject to passing away.” When they note lifting movements of the foot during walking meditation, they experience many broken movements of the foot, arising and passing away incessantly. Here they realize the constant appearance and disappearance of physical phenomena. When a thought arises and they note it, it disappears. Then another thought comes and goes; then another one appears and disappears. They come to judge “Oh ! These thoughts are subject to impermanence. None of these thoughts are everlasting. They are arising and instantly passing away.”*

Các hành giả đã được dạy bảo do bởi vị thiền sư của mình rằng những điều này là những trải nghiệm tốt đẹp nhưng chúng cũng là những Pháp chương ngại đối với việc thiền định của mình. Vì vậy các hành giả không được bị dính mắc vào chúng. Điều mà họ nên làm là chỉ có chú niệm vào chúng. Rồi thì họ có thể vượt qua được những trải nghiệm tốt đẹp này. Những điều này là những Pháp tầm thường đã được so với chân phúc đức của Níp Bàn. Họ nên tiếp tục tiến hóa với việc thực hành của mình. Một khi tâm thức vẫn còn được định mục, thì nó có thể trở nên tinh xảo hơn và càng được thâm thấu hơn.

Bất luận đối tượng nào mà các hành giả quan sát, họ thăm thị nó đang biến mất. Bất luận cảm giác hoặc cảm thọ nào mà họ chú niệm, họ thăm thị nó đang biến mất. Tất cả mọi thứ họ chú niệm thì đang biến mất. Thế rồi họ xét đoán như vậy “Bất luận điều chi mà khởi sinh thì không tránh khỏi sự diệt vong.” Khi họ chú niệm những sự cử động đang dờ lên của bàn chân trong

lúc thiền bộ hành, họ trải nghiệm rất nhiều cử động ngắt quãng của bàn chân, đang khởi sinh và đang diệt vong một cách liên tục không ngừng. Tại đây họ chứng tri sự liên tục xuất hiện và biến mất của các hiện tượng về thể chất. Khi một sự nghĩ suy khởi sinh và họ chú niệm nó, nó biến mất. Thế rồi một sự suy nghĩ khác đến và đi; rồi thì một cái khác xuất hiện và biến mất. Họ đi đến xét đoán rằng “Ồ ! Những nghĩ suy này thì không tránh khỏi sự không thường tồn (*vô thường*). Không có một trong những nghĩ suy này là vĩnh hằng cả. Chúng đang khởi sinh và ngay lập tức đang diệt vong.”

It is somewhat difficult to realize appearance and disappearance of thoughts. To realize appearance and disappearance of physical processes such as rising movements, falling movements, lifting, pushing, dropping are not so difficult. This stage of knowledge is called Insight Knowledge of Arising and Passing Away of Mental and Physical Phenomena, Udayabbaya ñāṇa.

Now I have explained the fourth Insight Knowledge of Arising and Passing Away of Mental and Physical Phenomena (Udayabbaya ñāṇa). Some of yogis have experienced this knowledge very well. Even the severe pain gives them this knowledge. When they make an attempt to get into the center of the pain attentively and energetically, the mind gradually gets into the center of the pain. Then the pain cannot stay still, so it explodes or disintegrates. Some yogis experienced this. Sometimes the pain dispersed gradually. Sometimes the pain exploded when the noting mind got into it. It means yogis were realizing arising and passing away of feeling or sensation, Vedanakkhandha, aggregate of feeling or sensation. Now that yogis have experienced arising and passing away of mental states or physical processes or both, they are endowed with the

fifth factor for successful practice as previously mentioned. They are sure to attain enlightenment if they proceed with their practice intensively.

Có phần nào khó khăn để chứng tri được sự xuất hiện và sự biến mất của những nghĩ suy. Để chứng tri sự xuất hiện và sự biến mất của các quá trình về thể chất chẳng hạn như là những sự chuyển động đang phồng lên, những sự chuyển động đang xẹp xuống, việc đang đỡ lên, việc đang đưa đi, việc hạ xuống thì không có khó khăn lắm. Giai đoạn này của tri thức đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác của các hiện tượng đang khởi sinh và đang diệt vong về tinh thần và thể chất, **Sinh Diệt Trí**.

Khi mà Sư đã có giải thích Tri Thức Tuệ Giác thứ tư Về Việc Đang Khởi Sinh Và Việc Đang Diệt Vong Của Các Hiện Tượng Tinh Thần Và Thể Chất (**Sinh Diệt Trí**). Một vài hành giả đã có được trải nghiệm tri thức này hết sức tốt đẹp. Thậm chí sự đau đớn khốc liệt cũng mang đến cho họ tri thức này. Khi họ cố gắng để vào được tâm điểm của sự đau đớn một cách chuyên tâm và một cách nghị lực, thì tâm thức dần dần vào được tâm điểm của sự đau đớn. Thế rồi sự đau đớn không thể nào ở yên được, thế là nó nổ tung hoặc tan rã ra. Một vài hành giả đã trải nghiệm được điều này. Đôi khi sự đau đớn đã dần dần phân tán ra. Đôi khi sự đau đớn đã nổ tung khi tâm đang chú niệm đã vào được nó. Điều ấy có nghĩa là các hành giả đã đang chứng tri được việc đang khởi sinh và đang diệt vong của cảm giác hoặc cảm thọ, **Thọ Uẩn**, khối tổng hợp của cảm giác hoặc cảm thọ. Bấy giờ các hành giả ấy đã có được trải nghiệm việc đang khởi sinh và đang diệt vong của các trạng thái về tinh thần hoặc các quá trình về thể chất, hoặc là cả hai, họ đã hội đủ phúc duyên với yếu tố thứ năm cho thành tựu việc thực hành (**Cần Miễn Chi Phần**) mà đã có đề cập trước đó. Họ thì chắc chắn đạt được sự giác ngộ nếu như họ tiếp tục tiến hóa với việc thực hành của mình một cách chuyên sâu.

**Sixth Stage: The Purification Of Knowledge And Vision
Of The Course Of Practice
(*Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi*).**

**Attributed to the Nine Insights from the Sixth to the
Thirteenth.**

The sixth stage of Purification is Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice, known as ***Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi***. Herein, ***Paṭipadā*** means the course of practice. ***Ñāṇa*** and ***dassana*** are here referred to the same thing. In order to lay emphasis on penetration, the text used the two words in the same sense, knowledge and vision. So, ***Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi*** means Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice. It means that when yogis have passed the Purification of Knowledge and Vision of Path and Non – Path (***Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi***), they are on the right path which leads to **Arahantship** or the cessation of suffering. If **yogis** were on the wrong path, they would stop at the Purification of Knowledge and Vision of Path and Non – Path (***Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi***). Because they are on the right path, they will have to go through nine more stages of ***Vipassanā*** insight to approach the goal. So they can judge that their course of practice is right. They do not have any doubt about the course of practice. Then there is the Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice (***Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi***).

So, the Purification of Knowledge and Vision of the Course of the Practice, (***Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi***) is attributed to nine progressive stages of insights from the fifth insight to the thirteenth insight as follows:

1. The Insight Knowledge of Dissolution (***Bhaṅga ñāṇa***).
2. The Insight Knowledge of Fearful Nature (***Bhaya ñāṇa***).

3. *The Insight Knowledge of Misery Nature (Ādīnava ñāṇa).*
4. *The Insight Knowledge of Disgusting Nature (Nibbidā ñāṇa).*
5. *The Insight Knowledge with Desire for Deliverance (Muñcitukamyatā ñāṇa).*
6. *The Insight Knowledge with Reobservation (Paṭisaṅkhā ñāṇa).*
7. *The Insight Knowledge with Equanimity (Saṅkhārupekkhā ñāṇa).*
8. *The Insight Knowledge with Adaptation (Anuloma ñāṇa).*
9. *The Insight Knowledge on Borderline (Gotrabhu ñāṇa).*

**Giai Đoạn Thứ Sáu: Sự Thanh Lọc Về Tri Thức và
Kiến Thị Của Quá Trình Thực Hành
(Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh).**

**Được quy vào thuộc tính Chín Tuệ Giác kể từ
Tuệ Giác thứ sáu đến Tuệ Giác thứ mười ba.**

Giai đoạn thứ sáu của sự thanh lọc là Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị của Quá Trình Thực Hành, đã được biết đến là **Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**. Ở đây, **Pháp Hành** có ý nghĩa là quá trình thực hành, **Trí** có nghĩa là tri thức, **Kiến Văn** có ý nghĩa là kiến thị. **Trí** và **Kiến Văn** ở tại đây đã được đề cập đến cùng một ý nghĩa. Nhằm để nhấn mạnh vào sự thâm thấu, Văn Bản kinh điển đã sử dụng đến hai từ ngữ trong cùng một ý nghĩa, tri thức và kiến thị. Vì vậy, **Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh** có ý nghĩa là Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị của Quá Trình Thực Hành. Điều đó có ý nghĩa là khi các hành giả đã trải qua Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào Chính Đạo và Không Phải Chính Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**), thì họ đã đang trên con đường chân chính (*Chính Đạo*) mà dắt dẫn đến Quả vị Vô Sinh hoặc việc chấm dứt của sự khổ đau. Nếu như các hành giả đã đang ở trong con đường sai trái (*Tà Đạo*), thì họ sẽ dừng lại ở tại Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào

Chính Đạo và Không Phải Chính Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**). Vì lẽ họ đã trên con đường chân chính (*Chính Đạo*), thì họ sẽ phải trải qua chín giai đoạn nữa của **Minh Sát Trí** để tiếp cận mục tiêu. Vì vậy, họ có thể xét đoán rằng quá trình thực hành của họ là chân chính. Họ không có bất luận nỗi nghi ngờ nào về quá trình thực hành. Thế rồi có Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị của Quá Trình Thực Hành (**Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**).

Vì vậy, Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị của Quá Trình Thực Hành (**Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**), đã được quy vào thuộc tính của chín giai đoạn tiến hóa của các tuệ giác kể từ tuệ giác thứ năm đến tuệ giác thứ mười ba như sau đây:

1. Tri Thức Tuệ Giác về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Trí**).
2. Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Sợ Hãi (**Kinh Cự Trí / Bồ Úy Trí**).
3. Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Khốn Khổ (**Khốn Khổ Trí / Quá Hoạn Trí**).
4. Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Chán Ghét (**Yếm Ó Trí / Yếm Phiền Trí**).
5. Tri Thức Tuệ Giác với Dục Tầm Cầu Sự Giải Thoát (**Dục Thoát Trí**).
6. Tri Thức Tuệ Giác với Sự Tái Quan Sát (**Giãn Trạch Trí / Quyết Ly Trí**).
7. Tri Thức Tuệ Giác với Sự Điềm Tĩnh (**Hành Xả Trí**).
8. Tri Thức Tuệ Giác với Sự Thích Nghi (**Thuận Tùng Trí**).
9. Tri Thức Tuệ Giác vào Phân Giới Tuyến (**Chuyển Tộc Trí**).

***The Fifth Insight: The Insight Knowledge Of
Dissolution (Bhaṅga ñāṇa).***

When the Knowledge of arising and passing away of mental and physical phenomena become clear and mature,

whatever **yogis** note, it is realized as impermanent: arising and passing away. When they note any pain, stiffening, itching or aching, they see the appearance and disappearance of painful sensation one after another very clearly. Sometimes they see it as appearance and disappearance of waves of unpleasant sensation one after another. When they note the rising and falling movements, they see many broken movements of rising and falling processes very clearly, arising and passing away one after another. Later on, they come to see very swift appearance and disappearance of the noted object. Then they see the disappearance or passing away more than appearance or arising. Eventually **yogis** rarely sees the arising or appearing. So they feel that all mental states and physical processes are very instantly passing away, very instantly vanishing. Sometimes they feel very swift disappearance, dissolution of the noticed object. In this stage of knowledge, all forms are lost. **Yogis** have lost the sense of the form of the body, the hand, the leg, and so on. What they are realizing is just disappearance, dissolution and the very swift vanishing of phenomena.

Tuệ Giác Thứ Năm: Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Hoại Diệt (Hoại Diệt Trí).

Khi tri thức về việc đang khởi sinh và đang diệt vong của các hiện tượng về tinh thần và thể chất trở nên rõ ràng và thuần thực, bất luận điều chi mà các hành giả chú niệm, thì đã được chứng tri là sự không thường tồn: đang khởi sinh và đang diệt vong. Khi họ chú niệm bất luận sự đau đớn nào, sự đang cứng đờ, sự đang ngứa ngáy hoặc sự đang đau nhức, thì họ nhìn thấy sự xuất hiện và sự biến mất của cảm thọ đau khổ kế tiếp nhau một cách rõ ràng. Đôi khi họ nhìn thấy nó như là sự xuất hiện và sự biến mất của những làn sóng cảm thọ bất duyệt ý kế tiếp nhau. Khi họ chú niệm những chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống, thì họ nhìn thấy rất nhiều chuyển động bị ngắt

quãng của các quá trình đang phồng lên và đang xẹp xuống một cách hết sức rõ ràng, đang khởi sinh và đang diệt vong kế tiếp nhau. Về sau này, họ đi đến nhìn thấy sự xuất hiện và sự biến mất hết sức nhanh chóng của đối tượng đã được chú niệm. Rồi thì họ nhìn thấy sự biến mất hoặc việc đang diệt vong nhiều hơn sự xuất hiện hoặc việc đang khởi sinh. Cuối cùng thì các hành giả một cách hy hữu nhìn thấy việc đang khởi sinh hoặc việc đang xuất hiện. Vì vậy họ cảm thấy rằng tất cả các trạng thái về tinh thần và các quá trình về thể chất thì đang diệt vong hết sức mau lẹ, đang tiêu tan hết sức mau lẹ. Đôi khi họ cảm thấy sự biến mất, sự hoại diệt của đối tượng đã được chú niệm thì hết sức nhanh chóng. Trong giai đoạn này của tri thức, tất cả các hình thái đã bị mất đi. Các hành giả đã mất tri giác về hình thái của cơ thể, bàn tay, chân, và v.v. Những gì mà họ đang chứng tri chỉ là sự biến mất, sự hoại diệt và sự tiêu tan hết sức nhanh chóng của các hiện tượng.

*Sometimes **yogis** feel that they are unconscious for a second or two and lose their mindfulness. This means they see both object and subject are disappearing so swiftly that they occasionally experience the subconscious mind. When the concentration is good enough, they are able to see very swift disappearance of the process of consciousness. This is the Insight Knowledge of Dissolution (**Bhaṅga ñāṇa**). But **yogis** do not easily get over this Insight Knowledge because they need to see the dissolution of mental and physical phenomena very well. So they stay in this stage of insight knowledge for some time. It is very good as there is no painful sensation, no itching and no aching. Although **yogis** sit for a very long time, they have no tendency to get up. They can sit for three or four hours very easily and comfortably, seeing successive disappearance and dissolution of all mental and physical phenomena which are*

observed. Occasionally they lose their sense of their bodily form. What they are realizing is just very swift disappearance and dissolution of mental and physical phenomena.

Đôi khi các hành giả cảm thấy rằng họ vô ý thức trong một hoặc hai giây và mất đi chánh niệm của mình. Điều này có ý nghĩa là họ thẩm thị cả hai khách thể và chủ thể đang biến mất một cách quá nhanh chóng đến mức thỉnh thoảng họ trải nghiệm ở trong tiềm thức. Khi sự định thức đã đủ tốt, thì họ có khả năng để thẩm thị sự biến mất nhanh chóng của quá trình tâm ý thức. Đây là Tri Thức Tuệ Giác về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Tri**). Thế nhưng các hành giả không có dễ dàng vượt qua được tri thức tuệ giác này bởi vì họ cần phải thẩm thị hết sức kỹ lưỡng việc hoại diệt của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Vì vậy họ an trú ở trong giai đoạn này của tri thức tuệ giác một thời gian. Điều ấy hết sức tốt đẹp vì không có cảm thọ khổ đau, không có bị đang ngứa ngáy và không có bị đang đau nhức. Cho dù các hành giả tọa hành trong một thời gian hết sức lâu dài, họ không có xu hướng để đứng lên. Họ có thể tọa hành trong ba hoặc bốn giờ đồng hồ một cách hết sức dễ dàng và một cách thoải mái, đang khi thẩm thị sự biến mất và sự hoại diệt liên tục của tất cả các hiện tượng về tinh thần và thể chất mà đã được quan sát. Thỉnh thoảng họ mất tri giác về hình thể của mình. Những gì mà họ đang chứng tri chỉ là sự biến mất và sự hoại diệt hết sức nhanh chóng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất.

The Sixth Insight: The Insight Knowledge Of Fearful Nature (Bhaya ñāṇa).

*All conditioned phenomena, **Saṅkhāra**, are subject to dissolution, ever passing away. There is nothing that lasts even for a moment or a second. Sometimes **yogis** feel but do not know what they fear about. Actually in their mind, they see the dissolution and the disappearance of the mental and physical*

*phenomena. Gradually they feel and realize that constant dissolution of mental and physical phenomena are fearful. This insight knowledge is called Knowledge of Fearful Nature of Mental and Physical Phenomena (**Bhaya ñāṇa**). This fear is different from the fear of seeing a tiger. When seeing a tiger, we have aversion to it and fear arises out of aversion (**Dosa**). So that fear is **Dosa**. **Dosa** is a unwholesome mental state (**Akusala**). But this fear in insight meditation (**Vipassanā**) is not **Dosa**. Though **yogis**, in this case, take all mental and physical phenomena as fearful, they do not have any aversion to them. They just perceive fear, that's all. This fear is not unwholesome (**Akusala**). On the contrary, it is wholesome (**Kusala**). It is a kind of insight knowledge that realizes the mental and physical phenomena as just fearful.*

Tuệ Giác Thứ Sáu: Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Sợ Hãi (Kinh Cự Trí / Bồ Úy Trí).

Tất cả các hiện tượng đã phụ hữu điều kiện, **Pháp Hữu Vi**, thì không tránh khỏi sự hoại diệt, đang hằng luôn diệt vong. Không có chi mà tồn tại thậm chí trong một khoảnh khắc (*sát na*) hoặc một giây khắc. Đôi khi các hành giả cảm thấy sợ hãi nhưng không biết là họ sợ hãi về điều chi. Thực sự là ở trong tâm thức của mình, họ thẩm thị sự hoại diệt và sự biến mất của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Dần dần họ cảm thấy và chứng tri được rằng sự hoại diệt liên tục của các hiện tượng về tinh thần và thể chất là đáng sợ hãi. Tri thức tuệ giác này đã được gọi là Tri Thức về Thực Tính Sợ Hãi của Các Hiện Tượng về Tinh Thần và Thể Chất (**Kinh Cự Trí / Bồ Úy Trí**). Sự sợ hãi này thì khác biệt với sự sợ hãi của việc đang nhìn thấy một con hổ. Khi đang nhìn thấy một con hổ, chúng ta có sự ác cảm với nó và sự sợ hãi khởi sinh do từ sự ác cảm. Vì vậy sự sợ hãi ấy là **Sân Hận**. **Sân Hận** là một trạng thái tinh thần vô tình hảo (**Bất Thiện**). Thế nhưng sự sợ hãi ở trong thiền định tuệ giác

(**Minh Sát Tuệ**) không phải là **Sân Hận**. Dẫu rằng các hành giả, trong trường hợp này, coi tất cả các hiện tượng về tinh thần và thể chất là đáng sợ hãi, họ không có bất luận sự ác cảm nào đối với chúng. Họ chỉ cảm nhận sự sợ hãi, chỉ có thể. Sự sợ hãi này không phải là vô tình hảo (**Bất Thiện**). Trái lại, nó là tịnh hảo (**Thiện**). Nó là một thể loại của tri thức tuệ giác mà chứng tri các hiện tượng về tinh thần và thể chất quả thật là đáng sợ hãi.

The Seventh Insight: The Insight Knowledge Of Misery Nature (Ādīnava ñāṇa).

When **yogis** proceed with his intensive practice, distractions such as thoughts are very few. Even though they arise, **yogis** observe them and they disappear very instantly. Sometimes **yogis** come to know a thought is about to arise, they observe it and it does not arise at all. In this way, their concentration becomes deeper and deeper. Then **yogis** are disgusted with the fearful mental and physical phenomena which are found ever disappearing, ever vanishing. As **yogis** are disgusted with them, they do not feel delight in them. They feel miserable about these mental formations and physical processes. This is the Insight Knowledge of Misery Nature of Mental and Physical Phenomena (**Ādīnava ñāṇa**). Then **yogis** do not feel happy with their meditation even though they do not have much distractions or thoughts. Most of the time their concentration is good enough but they are not happy with their meditational experience. They are in a depressed mood, reluctant to do something as if they are disinterested in meditation. Sometimes they think their meditation has gone down. Sometimes they think it is hopeless to go on with their practice. Actually they take interest in it though their facial expression is gloomy. If they attentively observe whatever they

feel, it is not very difficult to get over it. Yogis can pass over this stage easily when they observe the situation they are in.

Tuệ Giác Thứ Bảy: Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Khốn Khổ (Khốn Khổ Trí / Quá Hoạn Trí).

Khi các hành giả tiếp tục tiến hóa với việc thực hành chuyên sâu của mình, thì những sự phân tâm (*thất niệm*) chẳng hạn như là những sự nghĩ suy còn rất ít. Dù cho là chúng có khởi sinh, thì các hành giả quan sát chúng và chúng biến mất một cách hết sức mau lẹ. Đôi khi các hành giả đi đến hiểu biết rằng một nghĩ suy mà sắp sửa khởi sinh, họ quan sát nó và nó không có khởi sinh chút nào cả. Trong phương thức này, sự định thức của họ càng lúc càng trở nên thâm niệm hơn. Thế rồi các hành giả đã chán ghét với các hiện tượng về tinh thần và thể chất đáng sợ hãi mà đã nghiệm thấy đang hằng biến mất, đang hằng luôn tiêu tan. Vì các hành giả đã chán ghét với chúng, nên họ không có cảm thấy khoái cảm với chúng. Họ cảm thấy khốn khổ về những sự hình thành về tinh thần và các quá trình về thể chất này. Đây là Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Khốn Khổ của Các Hiện Tượng về Tinh Thần và Thể Chất (**Khốn Khổ Trí / Quá Hoạn Trí**). Bây giờ các hành giả không cảm thấy an lạc với thiền định của mình dù cho là họ không có lắm sự phân tâm hoặc những nghĩ suy. Hầu hết thời gian sự định thức của họ là đủ tốt nhưng họ không có an lạc với sự trải nghiệm về thiền định của mình. Họ đang trong một tâm trạng bị trầm uất, miễn cưỡng để làm điều gì đó y như thể họ đã thờ ơ trong thiền định. Đôi khi họ nghĩ rằng thiền định của mình đã đi xuống. Đôi khi họ nghĩ rằng quả là tuyệt vọng để tiếp tục với việc thực hành của mình. Thực sự là họ quan tâm đến nó dù cho nét mặt của họ là ưu sầu. Nếu như họ quan sát một cách chuyên tâm bất luận điều chi mà họ cảm thấy, thì quả là không có quá khó khăn để vượt qua nó. Các hành giả có thể vượt qua được giai đoạn này một cách dễ dàng khi họ quan sát tình trạng mà họ đang lâm vào.

The Eighth Insight: The Insight Knowledge Of Disgusting Nature (Nibbidā ñāṇa).

At this stage, **yogis** feel bored about the formation, also about their life and the world. They could not find any place where they could live happily and comfortably. Sometimes they feel they should leave the meditation retreat and run away. Sometimes they want to throw themselves into the sea or the ravine because they do not find anything satisfactory in the world. Sometimes, in spite of good concentration, they have a tendency to get up after thirty minute's sitting even though they do not have any painful sensation or aching. Concentration is good, meditation is good but they have the desire to get up because they feel sitting meditation unsatisfactory.

Sometimes **yogis** feel boredom without any obvious reason and want to go back home. So they go to their room and pack their things and come to the meditation teacher to ask for permission to leave. When the teacher says “Yes, you can go back. Please wait one more day, just observe what you feel.” Because the teacher is respected and beloved, so **yogis** obey him and reply “Yes Venerable Sir, I'll stay one more day.” Then **yogis** continue their practice, observing what they feel like “bored, bored,” “unhappy.. unhappy” and so on. Only one night passed. The next day, the teacher calls them “Today you are going home ?” “I will not go back. Now my meditation is very good” they said. This stage of insight knowledge is very tricky. It is called the Insight Knowledge of Disgusting Nature of Mental and Physical Phenomena (*Nibbidā ñāṇa*).

Tuệ Giác Thứ Tám: Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Chán Ghét (Yếm Ó Trí / Yếm Phiền Trí).

Ở giai đoạn này, các hành giả cảm thấy đã chán nản với sự hình thành, cũng luôn cả kiếp sống của mình và thế gian. Họ

không thể nào tìm thấy bất luận nơi nào mà họ có thể sống một cách hạnh phúc và thoải mái. Đôi khi họ cảm thấy họ nên rời khỏi khóa tu thiền tĩnh tâm và bỏ chạy trốn. Đôi khi họ muốn tự ném mình xuống biển cả hoặc khe núi bởi vì họ không tìm thấy bất luận điều chi duyệt ý ở trong thế gian. Đôi khi, bất chấp sự định thức tốt đẹp, họ có một xu hướng để đứng lên sau ba mươi phút tọa hành mặc dù họ không có bất luận cảm thọ khổ đau nào hoặc đang đau nhức. Sự định thức thì tốt đẹp, thiền định thì tốt đẹp nhưng họ có sự mong muốn để đứng lên bởi vì họ cảm thấy thiền tọa hành bất duyệt ý.

Đôi khi các hành giả cảm thấy tâm trạng buồn chán mà không có bất luận lý do hiển nhiên nào và muốn để về lại nhà. Vì vậy họ đi đến phòng của mình và đóng gói đồ đạc của mình và đến vị thiền sư để xin phép được rời khỏi. Khi vị thiền sư nói “Vâng, bạn có thể trở về. Xin vui lòng chờ thêm một ngày nữa, và chỉ cần quan sát những gì mà bạn cảm thấy.” Bởi vì vị thiền sư đã được kính trọng và yêu quý, vì vậy các hành giả vâng lời Ngài và trả lời “Vâng kính bạch Ngài, con sẽ ở lại thêm một ngày nữa.” Thế rồi các hành giả tiếp tục việc thực hành, thực hiện việc quan sát những gì mà họ cảm thấy như “đã chán nản à, đã chán nản à,” “không vui à... không vui à” và v.v. Chỉ có một đêm đã trôi qua. Ngày hôm sau, vị thiền sư gọi họ “Hôm nay bạn có về nhà không?” “Con sẽ không có trở về. Bây giờ thiền định của con hết sức tốt đẹp” họ đã nói. Giai đoạn này của tri thức tuệ giác là hết sức phức tạp. Nó đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Chán Ghét của Các Hiện Tượng về Tinh Thần và Thể Chất (**Yém Ó Trí / Yém Phiền Trí**).

***The Ninth Insight: The Insight Knowledge With Desire
For Deliverance (Muñcitukamyatā ñāṇa).***

*Then yogis want to be free from the bondage of existence.
However, when they proceed with the practice, they experience*

various physical discomforts such as pain, aching, stiffening, etc. **Yogis** were patient with them in the earlier stages of insight knowledge, say the first, second and third stages of insight and observed them. Now they have physical discomforts again. They notice them but have no patience at all. They often have a tendency to change postures or to get up. But actually they do not do so. **Yogis** proceed with the practice. This is the stage of Insight Knowledge with Desire for Deliverance (**Muñcitukamyatā ñāṇa**). So this stage of insight is also very tricky. When the teacher explains and instructs them to observe what they are experiencing, they do it very well and pass over this **Vipassanā** insight.

Tuệ Giác Thứ Chín: Tri Thức Tuệ Giác với Dục Tầm Cầu Sự Giải Thoát (Dục Thoát Tri).

Thế rồi các hành giả mong muốn để được thoát khỏi sự thúc phược của kiếp sống. Tuy nhiên, khi họ tiếp tục tiến hóa với việc thực hành, họ trải nghiệm những sự khó chịu về thể chất khác nhau chẳng hạn như là sự đau đớn, sự đau nhức, sự cứng đờ, v.v. Các hành giả đã kham nhẫn với chúng trong những giai đoạn ban đầu của tri thức tuệ giác, đại khái là các giai đoạn thứ nhất, thứ hai và thứ ba của tuệ giác và đã quan sát chúng. Bây giờ một lần nữa họ lại có những sự khó chịu về thể chất. Họ chú tâm đến chúng nhưng không có sự kham nhẫn chút nào cả. Họ thường có một xu hướng để thay đổi những tư thế hoặc để đứng lên. Nhưng thực ra họ không có làm như vậy. Các hành giả tiếp tục tiến hóa với việc thực hành. Đây là giai đoạn về Tri Thức Tuệ Giác với Dục Tầm Cầu Sự Giải Thoát (**Dục Thoát Tri**). Vì vậy giai đoạn này của tuệ giác cũng hết sức phức tạp. Khi vị thiền sư giải thích và chỉ bảo họ để quan sát những gì mà họ đã đang trải nghiệm, thì họ thực hiện điều ấy hết sức tốt đẹp và vượt qua **Minh Sát Trí** này.

***The Tenth Insight: The Insight Knowledge With
Reobservation (Paṭisaṅkhā ñāṇa).***

As **yogis** want to get rid of these mental and physical phenomena which are ever arising and passing away, they strive their best to novice whatever object arising attentively. The more they put forth effort in their practice, the deeper their concentration becomes. The deeper their concentration becomes, the more severe painful sensation they experience. But **yogis** are not reluctant to observe it because they know that unless they observe it, they will not be able to get over this state. Sometimes they feel the painful sensation very intense and severe. But they are not reluctant, they strive their best, observing it. Then, it disappears instantly. So they experience more deeply the three characteristics of impermanence (**Anicca**), suffering (**Dukkha**) and non – self (**Anatta**). This is the tenth stage of insight knowledge, the Insight Knowledge with Reobservation (**Paṭisaṅkhā ñāṇa**).

**Tuệ Giác Thứ Mười: Tri Thức Tuệ Giác với Sự Tái
Quan Sát (Giãn Trạch Trí / Quyết Ly Trí).**

Vì các hành giả mong muốn để thoát khỏi các hiện tượng về tinh thần và thể chất này mà vẫn đang hằng khởi sinh và diệt vong; họ phấn đấu hết sức mình để chú tâm vào bất luận đối tượng nào mà đang khởi sinh một cách chuyên tâm. Họ càng gia công nỗ lực trong việc thực hành của mình, thì sự định thức của họ càng trở nên thâm niệm hơn. Sự định thức của mình càng trở nên thâm niệm hơn, thì họ trải nghiệm cảm thọ đau đớn càng khốc liệt hơn. Thế nhưng các hành giả đã không có miễn cưỡng để quan sát nó bởi vì họ biết được rằng nếu không quan sát nó, thì họ sẽ không có khả năng để vượt qua được giai đoạn này. Đôi khi họ cảm thấy cảm thọ đau đớn hết sức dữ dội và khốc liệt. Thế nhưng họ không có miễn cưỡng, họ phấn đấu hết sức mình mà đang cùng quan sát nó. Thế rồi nó biến mất ngay lập

tức. Vì vậy họ càng trải nghiệm sâu sắc hơn nữa ba đặc tướng về sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự đau khổ (**Khổ Đau**) và không tự ngã (**Vô Ngã**). Đây là giai đoạn thứ mười của tri thức tuệ giác, Tri Thức Tuệ Giác với Sự Tái Quan Sát (**Giãn Trạch Trí / Quyết Ly Trí**).

The Eleventh Insight: The Insight Knowledge With Equanimity (Saṅkhārupekkhā ñāṇa).

Later on, **yogis** pass over the tenth stage of insight knowledge. All painful sensations are gone. They do not experience discomfort anymore. They feel tranquil and peaceful. Their concentration becomes deeper and stable but they no longer feel happy. What they experience is the arising and passing away of the observed object all the time. The mind is concentrated on it. In this stage of insight knowledge, even though **yogis** send their mind out to another object which they like most, the mind does not go out to the object or if it does, it will quickly return to the meditation object. The mind becomes elastic. This is the Insight Knowledge with Equanimity about Formations, **Saṅkhārupekkhā ñāṇa**, the eleventh stage of insight knowledge (**Vipassanā ñāṇa**).

Because of deep concentration, the insight is penetrating, sharp and clear. So whatever object **yogis** observe, they see its appearance and disappearance. Every object noted is seen as appearing and disappearing. Also their noting becomes stable. **Yogis** feel comfortable, tranquil and serene but they are neither happy nor unhappy about conditioned phenomena, namely, mind and matter (**Saṅkhāra**).

Yogis may experience this knowledge for about five to ten days, sometimes one month. But it is very near to the goal. I think it is natural for **yogis** to enjoy such a good stage of insight knowledge before they reach the goal. Some **yogis** stay in this

stage for even one and a half months. In this stage, yogis have to observe more attentively and energetically so that they will not remain here. If they observe the object normally and steadily, their meditation will get stuck in this stage for one or two months. So, they should observe more attentively and energetically, then they come to experience very swift arising and passing away of mentality and physicality which are observed.

Tuệ Giác Thứ Mười Một: Tri Thức Tuệ Giác với Sự Điềm Tĩnh (Hành Xả Trí).

Về sau này, các hành giả vượt qua được giai đoạn thứ mười của tri thức tuệ giác. Tất cả các cảm thọ đau đớn đã được biến mất. Họ không còn trải nghiệm sự khó chịu nữa. Họ cảm thấy tĩnh lặng và bình an. Sự định thức của họ càng trở nên thâm niệm hơn và ổn định nhưng họ không có cảm thấy hạnh phúc. Điều mà họ trải nghiệm là việc đang khởi sinh và đang diệt vong của đối tượng đã được quan sát thường luôn. Tâm thức đã được định mục vào nó. Trong giai đoạn này của tri thức tuệ giác, dù cho các hành giả có gửi tâm thức của mình đến đối tượng khác mà họ ưa thích hơn hết, tâm thức không có ra khỏi đối tượng hoặc giả nếu có, thì nó sẽ một cách nhanh chóng trở lại đối tượng thiền định. Tâm thức trở nên linh hoạt. Đây là Tri Thức Tuệ Giác với Sự Điềm Tĩnh về Những Sự Hình Thành (**Hành Xả Trí**), giai đoạn thứ mười một của tri thức tuệ giác (**Minh Sát Trí**).

Vì sự định thức thâm niệm, tuệ giác đang được thâm thấu, tinh xảo và hiển minh. Vì vậy, bất luận đối tượng nào mà các hành giả quan sát, họ thâm thị được việc xuất hiện và việc biến mất của nó. Mỗi đối tượng đã chú niệm thì được thâm thị đang là xuất hiện và đang biến mất. Cũng thế, việc đang chú niệm của họ trở nên ổn định. Các hành giả cảm thấy thoải mái, tĩnh lặng và thanh thản tuy nhiên họ không có hạnh phúc mà cũng

không có bất hạnh về các hiện tượng đã phụ hữu điều kiện, tức là, tâm thức và thể chất (**Pháp Hữu Vi**).

Ở trong giai đoạn này, các hành giả càng phải quan sát một cách chuyên tâm và một cách nghị lực hơn nữa nhằm để cho họ sẽ không vẫn cứ còn ở lại đây. Nếu như họ quan sát đối tượng một cách bình thường và một cách đều đặn, thì thiền định của họ sẽ bị mắc mứu ở trong giai đoạn này trong một hoặc hai tháng. Vì vậy, họ nên quan sát một cách chuyên tâm và một cách nghị lực, thế rồi họ đi đến trải nghiệm một cách nhanh chóng việc đang khởi sinh và đang diệt vong của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất mà đã được quan sát.

The Twelfth Insight: The Insight Knowledge With Adaptation (Anuloma ñāṇa)

*Then yogis experience the next insight knowledge. This knowledge is in conformity with the previous insight knowledge and the following insight and enlightenments. So it is called Insight Knowledge with Adaptation, **Anuloma ñāṇa**. In this stage of insight, yogis experience very smooth and rapid appearance and disappearance of **Nāma** and **Rūpa** most of the time.*

Tuệ Giác Thứ Mười Hai: Tri Thức Tuệ Giác với Sự Thích Nghi (Thuận Tùng Trí).

Sau đó các hành giả trải nghiệm tri thức tuệ giác tiếp theo. Tri thức này phù hợp với tri thức tuệ giác trước đó và tuệ giác sau đây và những sự giác ngộ. Vì vậy nó đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác với Sự Thích Nghi, **Thuận Tùng Trí**. Trong giai đoạn này của tuệ giác, phần lớn thời gian các hành giả trải nghiệm sự xuất hiện và sự biến mất của **Danh** và **Sắc** hết sức sâu sắc và nhanh chóng.

The Thirteenth Insight: The Insight Knowledge On Borderline (*Gotrabhu ñāṇa*)

If **yogis** continue with their practice, they will come to the borderline in a short time. In two or three thought moments, they have reached the line and stand on it. The border here means the border between the lineage of an ordinary person (**Puthujjana**) and the lineage of a Noble Person (**Ariya**).

When **yogis** are on the boundary, do they want to go ahead or go back ? If they want to go back, their attentions turn towards the past, but if they want to go ahead, their attentions look ahead. Ahead is the cessation of conditioned things, i.e. the cessation of all kinds of mentality (**Nāma**) and physicality (**Rūpa**). If **yogis** want to proceed, standing on the boundary or border, they look ahead with reflection on the apst. Then they will know “If I go ahead, all kinds of suffering will cease to exist. So should I go ahead ?” **Yogis** will think about it. The answer is **Yes**, because they have been suffering for many aeons (**Kappas**). The word **Kappa** means countless numbers of existences. When **yogis** are at the boundary, they will also reflect on their past experiences “I have been suffering for countless existences in this cycle of **Dukkha**. I’ve had enough of this, I must put an end to this suffering.”

Their attention is then turning towards the cessation of suffering. That borderline knowledge is known as **Gotrabhu ñāṇa**. **Gotra** means lineage, which here refers to the lineage of ordinary people (**Puthujjana**). Once **yogis** pass that borderline, they become a Noble One (**Ariya**) because they have cut off the **Puthujjana** lineage. Venerable **Nyanaponika Thera** translates it as maturity knowledge or knowledge of maturity because **yogis**’knowledge is mature enough to attain the Path. Actually, we can translate it literally as the knowledge which has cut off the **Puthujjana** lineage. When the **Puthujjana** lineage has been

cut off, *yogis* attain *Sotāpattimagga ñāṇa* and become a Noble One, an *Ariya*.

Tuệ Giác Thứ Mười Ba: Tri Thức Tuệ Giác về Phân Giới Tuyến (Chuyển Tộc Trí).

Nếu như các hành giả tiếp tục với việc thực hành của mình, họ sẽ đi đến phân giới tuyến trong một thời gian ngắn. Trong hai hoặc ba khoảnh khắc nghĩ suy, thì họ đã đạt đến phân giới tuyến và trụ ở trên đó. Biên giới ở tại đây có ý nghĩa là biên giới giữa chủng tộc của một người bình thường (**Phàm Phu**) và chủng tộc của một bậc Thánh Nhân (**Thánh Nhân**).

Khi các hành giả đã ở tại ranh giới, thì họ muốn tiến lên phía trước hoặc quay trở lại? Nếu như họ muốn quay trở lại, thì những sự chú ý của họ xoay hướng về quá khứ, thế nhưng nếu như họ muốn tiến lên phía trước, thì những sự chú ý của họ nhìn về phía trước. Phía trước là sự chấm dứt của những điều phụ hữu điều kiện, tức là sự chấm dứt của tất cả các thể loại của năng lực tinh thần (**Danh**) và đặc tính thể chất (**Sắc**). Nếu như các hành giả muốn được tiếp tục tiến hóa, thì đang khi trụ ở tại ranh giới hoặc biên giới, họ nhìn về phía trước với sự suy nghiệm về quá khứ. Bây giờ họ sẽ liễu tri “Nếu như Tôi tiến lên phía trước, thì tất cả các thể loại của sự khổ đau sẽ chấm dứt hiện hữu. Vậy Tôi có nên tiến lên phía trước không?” Các hành giả sẽ nghĩ suy về điều ấy. Câu trả lời là **Có**, bởi vì họ đã phải bị khổ đau trong rất nhiều thiên kỷ (**Những Kiếp**). Từ ngữ **Kiếp** có ý nghĩa là nhiều vô số kể của những kiếp sống. Khi các hành giả đã ở tại ranh giới, họ cũng sẽ suy nghiệm về những kiếp sống quá khứ của họ “Tôi đã phải bị khổ đau trong vô số kể kiếp sống trong chu trình của **Khổ Đau** này. Tôi đã có đủ về điều này rồi, Tôi cần phải chấm dứt sự khổ đau này.

Sự chú ý của họ bây giờ là đang chuyển sang về việc chấm dứt của sự khổ đau. Tri thức ranh giới ấy đã được biết đến là **Chuyển Tộc Trí**. **Huyết Tộc** có ý nghĩa là chủng tộc, mà ở tại

đây đề cập đến chủng tộc của người bình thường (**Phàm Phu**). Một khi các hành giả vượt qua ranh giới ấy, họ trở thành một bậc Thánh Nhân (**Thánh Nhân**) bởi vì họ đã cắt đứt chủng tộc **Phàm Phu**. Ngài Đại Trưởng Lão **Nyanaponika** dịch thuật nó là tri thức thuần thực hoặc tri thức về sự thuần thực bởi vì tri thức của các hành giả đã thuần thực đủ để đạt được Đạo Lộ. Thực tế thì, chúng ta có thể dịch thuật nó theo nghĩa đen là tri thức mà đã cắt đứt chủng tộc **Phàm Phu**. Khi chủng tộc **Phàm Phu** đã được cắt đứt, thì các hành giả đạt được **Thất Lai Đạo Trí** và trở thành một bậc Thánh Nhân, một **Thánh Nhân**.

***Seventh Stage: Purification Of Knowledge And Vision
(Ñāṇa dassana visuddhi).***

Attributed to Magga Enlightenment.

Immediately after the borderline insight knowledge (**Gotrabhu ñāṇa**), there is Path Knowledge (**Maggañāṇa**) which realizes the Four Noble Truths thoroughly:

1. **Dukkha sacca:** The Truth of Suffering.
2. **Samudaya sacca:** The Truth of the Cause and Effect.
3. **Nirodha sacca:** The Truth of the Cessation of Suffering.
4. **Magga sacca:** The Truth of the Way Leading to the Cessation of Suffering.

Because **yogis** realize these four Noble Truths, their knowledge and vision of the Truths is purified. This purification is known as **Ñāṇa dassana visuddhi**. **Ñāṇa** is knowledge, **dassana** is vision, **visuddhi** is purification. So **Ñāṇa dassana visuddhi** is the Purification of Knowledge and Vision.

This is the seventh stage of purification. It refers to **Sotāpattimagga ñāṇa**, the first knowledge of the Path (**Maggañāṇa**). When **yogis** have attained this insight knowledge, they become a **Sotāpanna**. **Sota** means stream and **Āpanna** means enterer. So **Sotāpanna** means Stream Enterer. Those

*yogis who have attained **Sotāpattimaggā ñāṇa** have entered into the current of the Noble Eightfold Path. Only then, have they attained Purification of Knowledge and Vision, **Ñāṇa dassana visuddhi**.*

Giai Đoạn Thứ Bảy: Sự Thanh Lọc Về Tri Thức và Kiến Thị (Tri Kiến Thanh Tịnh).

Được quy vào thuộc tính Sự Giác Ngộ Đạo Lộ.

Ngay sau tri thức tuệ giác ranh giới (**Chuyển Tịch Trí**), thì có Tri Thức Đạo Lộ mà chúng tri một cách triệt để Tứ Thánh Đế:

1. **Khổ Đế**: chân lý của sự khổ đau.
2. **Tập Đế**: chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau.
3. **Diệt Đế**: chân lý về việc chấm dứt của sự khổ đau.
4. **Đạo Đế**: chân lý về đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

Bởi vì các hành giả chứng tri Tứ Thánh Đế này, tri thức và kiến thị của họ về những Chân Lý đã trở nên tinh khiết. Sự thanh lọc này đã được biết đến là **Tri Kiến Thanh Tịnh**. **Trí** là tri thức, **Kiến Văn** là kiến thị, **Thanh Tịnh** là sự thanh lọc. Vì vậy **Tri Kiến Thanh Tịnh** là Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị.

Đây là giai đoạn thứ bảy của sự thanh lọc. Nó đề cập đến **Thất Lai Đạo Trí**, tri thức thứ nhất của Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**). Khi các hành giả đã thành đạt được tri thức tuệ giác này, họ trở thành một bậc **Thất Lai**. **Khê Lưu** có ý nghĩa là dòng nước và **Bậc Tham Dự** có ý nghĩa là bậc dự vào. Vì vậy **Bậc Quả Thất Lai** có ý nghĩa là Bậc Dự Lưu. Những hành giả nào mà đã thành đạt được **Thất Lai Đạo Trí** thì đã dự vào lưu trình của Bát Thánh Đạo. Chỉ sau đó, họ mới thành đạt được Sự Thanh Lọc về Tri Thức và Kiến Thị, **Tri Kiến Thanh Tịnh**.

The Fourteenth Insight: Path Knowledge (*Maggañāṇa*).

When **yogis** have attained the First Knowledge of the Path, ***Sotāpattimagga ñāṇa***, the first stage of the Enlightenment, they uproot the wrong view of a person, a being, a self or a soul (***Sakkāya diṭṭhi***) and skeptical doubt about the Triple Gem (***Vicikicchā***). Also, they can uproot the wrong view that rites and ritual can lead them to the cessation of suffering or ***Nibbāna*** (***Sīlabbataparāmāsa diṭṭhi***).

A person who has attained ***Sotāpattimagga ñāṇa***, the first of the Path Knowledge, will keep the five precepts intact. He will never kill any beings, never take what is not given by the owner, always refrain from sexual misconducts, abstain from telling lies, and never take any intoxicants. These five precepts are naturally observed by the Stream Enterer and are, therefore, called ***Ariyakanta sīla***. That is why a ***Sotāpanna*** will never be reborn in the four woeful states after death.

Tuệ Giác Thứ Mười Bốn: Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo).

Khi các hành giả đã thành đạt được Tri Thức thứ nhất của Đạo Lộ, **Thất Lai Đạo Trí**, giai đoạn thứ nhất của Sự Giác Ngộ, họ nhổ bật gốc rễ kiến giải sai lầm (*tà kiến*) về một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn (**Hữu Thân Kiến**) và sự nghi ngờ thắc mắc về Tam Bảo (**Hoài Nghi**). Hơn nữa họ có thể nhổ bật gốc rễ kiến giải sai lầm (*tà kiến*) về các nghi lễ và những lễ tục mà có thể dắt dẫn họ đến việc chấm dứt của sự khổ đau hoặc Níp Bàn (**Giới Chấp Tiện Thị Kiến Thủ**).

Một bậc đã thành đạt được **Thất Lai Đạo Trí**, Tri Thức thứ nhất của Đạo Lộ, sẽ giữ trọn vẹn năm điều học giới. Họ sẽ không bao giờ sát mạng bất luận một hữu tình nào, không bao giờ lấy cái chi mà không được cho do bởi chủ nhân, luôn luôn tự kiểm thúc tất cả mọi tính dục tà hạnh, tránh xa việc vọng ngữ,

và không bao giờ dùng bất luận chất làm nhiễm say nào. Những năm điều học giới này đã được thọ trì một cách thường nhiên do bởi **Bậc Quả Thất Lai** và, vì thế, đã được gọi là **Thuận Thánh Giới** (**Giới Luật** đã được chăm sóc triu mến do bởi các Bậc Thánh Nhân). Đó là lý do tại sao một **Bậc Quả Thất Lai** sẽ không bao giờ bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*) sau khi mệnh chung.

Two More Insights: The Fifteenth And Sixteenth Insights.

The Fifteenth Insight: Fruition Knowledge (Phalañāṇa).

Following the Path Knowledge is the Fruition Knowledge (Phalañāṇa). With this knowledge, yogis enjoy the bliss of enlightenment.

The Sixteenth Insight: Knowledge Of Reviewing (Paccavekkhanañāṇa).

After Path Knowledge and Fruition Knowledge (Maggāñāṇa and Phalañāṇa), there comes the Knowledge of Reviewing, Paccavekkhanañāṇa, which reviews what yogis have experienced in their meditative practice.

**Thêm Hai Tuệ Giác Nữa: Tuệ Giác Thứ Mười Năm
Và Mười Sáu.**

**Tuệ Giác Thứ Mười Lăm: Tri Thức Quả Vị
(Tuệ Quả).**

Tiếp theo Tri Thức Đạo Lộ là Tri Thức Quả Vị (**Tuệ Quả**). Với tri thức này, các hành giả thụ hưởng phúc đức của sự giác ngộ.

**Tuệ Giác Thứ Mười Sáu: Trí Thức Về Sự Tái
Quán Chiếu (Suy Quán Trí / Tái Quán Chiếu Trí).**

Sau Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị (**Tuệ Đạo** và **Tuệ Quả**), đi đến Tri Thức về Sự Tái Quán Chiếu, **Suy Quán**

Trí / Tái Quán Chiếu Trí, nhằm đề xét duyệt lại những gì mà các hành giả đã có được trải nghiệm trong việc thực hành thiền định của mình.

*In summary, there are seven stages of purification **yogis** have to go through until they have attained their goal:*

1. *The Purification of Moral Conduct (**Sīla visuddhi**).*
2. *The Purification of Mind (**Citta visuddhi**).*
3. *The Purification of View (**Diṭṭhi visuddhi**).*
4. *The Purification by Overcoming Doubt (**Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi**).*
5. *The Purification of Knowledge and Vision of Path and Non – Path (**Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi**).*
6. *The Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice (**Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi**).*
7. *The Purification of Knowledge and Vision (**Ñāṇa dassana visuddhi**).*

The first thirteen stages of insight are mundane knowledge or mundane wisdom (**Lokiyañāṇa**). If **yogis** have enough effort and enough time, they can attain Path Knowledge (**Maggañāṇa**) and Fruition Knowledge (**Phalañāṇa**). These two stages of knowledge (**Ñāṇa**) are supramundane knowledges or supramundane wisdom (**Lokuttarañāṇa**). Nowadays, the world is full of mental defilements (**Kilesas**) such as greed (**Lobha**), hatred (**Dosa**) and delusion (**Moha**). So, it's not easy to attain supramundane knowledge, **Lokuttarañāṇa**, within seven or ten days or a month. Only if **yogis** have enough time, says one month, three months or one year, and puts forth enough effort in the practice, they may be able to attain supramundane wisdom, Path and Fruition Knowledge (**Lokuttarañāṇa**).

Tóm lại, có bảy giai đoạn của sự thanh lọc các hành giả phải trải qua cho đến khi họ đã thành đạt được mục tiêu của mình:

1. Sự thanh lọc về giới đức (**Giới Thanh Tịnh**).
2. Sự thanh lọc về tâm thức (**Tâm Thanh Tịnh**).
3. Sự thanh lọc về quan kiến (**Kiến Thanh Tịnh**).
4. Sự thanh lọc bằng cách vượt qua được sự nghi ngờ (**Đoạn Nghi Thanh Tịnh**).
5. Sự thanh lọc về tri thức Chính Đạo và Phi Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**).
6. Sự thanh lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào Quá Trình Thực Hành (**Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**).
7. Sự thanh lọc về Tri Thức và Kiến Thị (**Tri Kiến Thanh Tịnh**).

Mười ba giai đoạn đầu tiên của tuệ giác là tri thức hiệp thế hoặc trí tuệ hiệp thế (**Hiệp Thế Trí**). Nếu như các hành giả có đủ sự nỗ lực và đủ thời gian, thì họ có thể thành đạt được Tri Thức Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**) và Tri Thức Quả Vị (**Tuệ Quả**). Hai giai đoạn này của tri thức (**Trí**) là những tri thức siêu thế hoặc tri tuệ siêu thế (**Siêu Thế Trí**).

Ngày nay, thế gian thì đầy đầy những Pháp uế nhiễm tinh thần (**Những Phiền Não**) chẳng hạn như là lòng tham lam (**Tham**), sự sân hận (**Sân**), sự si mê (**Si**). Vì vậy, quả là không dễ dàng để đạt được Tri Thức Siêu Thế, **Siêu Thế Trí**, trong vòng bảy hoặc mười ngày hoặc một tháng. Chỉ khi các hành giả đã có đủ thời gian, nói rằng một tháng, ba tháng hoặc một năm, và gia công nỗ lực đủ đầy trong việc thực hành, thì họ có thể có khả năng để thành đạt được trí tuệ siêu thế, Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị (**Siêu Thế Trí**).

**SUMMARY TABLE OF
SEVEN STAGES OF PURIFICATION
Attributed to their Corresponding Vipassanā Insights**

+ **First Stage: Purification of Moral Conduct (Sīla visuddhi).**

+ **Second Stage: Purification of Mind (Citta visuddhi).**

+ **Third Stage: Purification of View (Diṭṭhi visuddhi).**

First **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Discerning Mind and Matter (*Nāmarūpa pariccheda ñāṇa*).

+ **Fourth Stage: Purification by Overcoming Doubt (Kaṅkhāvitarāṇa visuddhi).**

Second **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Conditionality (*Paccayapariggaha ñāṇa*).

+ **Fifth Stage: Purification of Knowledge and Vision of Path and Non – Path (Maggāmagga ñāṇa dāssana visuddhi).**

Third **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Clear Comprehension (*Paccakkha sammasana ñāṇa*).

Fourth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Arising and Passing Away of Mental and Physical Phenomena (*Udayabbaya ñāṇa*).

+ **Sixth Stage: Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice (Paṭipadā ñāṇa dāssana visuddhi).**

Fifth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Dissolution (*Bhaṅga ñāṇa*).

Sixth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Fearful Nature (*Bhaya ñāṇa*).

Seventh **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Misery Nature (*Ādīnava ñāṇa*).

Eighth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge of Disgusting Nature (*Nibbidā ñāṇa*).

Ninth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge with Desire for Deliverance (**Muñcitukamyatā ñāṇa**).

Tenth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge with Reobservation (**Paṭisaṅkhā ñāṇa**).

Eleventh **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge with Equanimity (**Saṅkhārupekkhā ñāṇa**).

Twelfth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge with Adaptation (**Anuloma ñāṇa**).

Thirteenth **Vipassanā** Insight: The Insight Knowledge on Borderline (**Gotrabhu ñāṇa**).

+ **Seventh Stage: Purification of Knowledge and Vision** (**Ñāṇa dassana visuddhi**).

Fourteenth **Vipassanā** Insight: Path Knowledge (**Maggañāṇa**).

Two Remaining Insights:

Fifteenth **Vipassanā** Insight: Fruition Knowledge (**Phalañāṇa**).

Sixteenth **Vipassanā** Insight: Knowledge of Reviewing (**Paccavekkhanañāṇa**).

BẢNG TÓM LƯỢC VỀ BẢY GIAI ĐOẠN CỦA SỰ THANH LỘC Được Quy Vào Thuộc Tính Những Minh Sát Trí Tương Ứng Của Chúng

+ **Giai Đoạn Thứ Nhất: Sự thanh lọc về giới đức** (**Giới Thanh Tịch**).

+ **Giai Đoạn Thứ Hai: Sự thanh lọc về tâm thức** (**Tâm Thanh Tịch**).

+ **Giai Đoạn Thứ Ba: Sự thanh lọc về quan kiến** (**Kiến Thanh Tịch**).

Minh Sát Trí thứ nhất: Tri Thức Tuệ Giác về Việc Phân Biệt Các Hiện Tượng Thuộc Tinh Thần và Thể Chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**).

+ **Giai Đoạn Thứ Tư: Sự thanh lọc bằng cách vượt qua được sự nghỉ ngơi (Đoạn Nghi Thanh Tịnh).**

Minh Sát Trí thứ hai: Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**).

+ **Giai Đoạn Thứ Năm: Sự thanh lọc về tri thức Chính Đạo và Phi Đạo (Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh).**

Minh Sát Trí thứ ba: Tri Thức Tuệ Giác về Sự Liễu Tri Rõ Ràng (**Hiện Kiến Quán Trạch Trí**).

Minh Sát Trí thứ tư: Tri Thức Tuệ Giác về Việc Đang Khởi Sinh và Việc Đang Diệt Vong của Các Hiện Tượng Tinh Thần và Thể Chất (**Sinh Diệt Trí**).

+ **Giai Đoạn Thứ Sáu: Sự thanh lọc về Tri Thức và Kiến Thị vào Quá Trình Thực Hành (Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh).**

Minh Sát Trí thứ năm: Tri Thức Tuệ Giác về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Trí**).

Minh Sát Trí thứ sáu: Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Sơ Hãi (**Kinh Cự Trí / Bồ Úy Trí**).

Minh Sát Trí thứ bảy: Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Khốn Khổ (**Khốn Khổ Trí / Quá Hoạn Trí**).

Minh Sát Trí thứ tám: Tri Thức Tuệ Giác về Thực Tính Chán Ghét (**Yếm Ó Trí / Yếm Phiền Trí**).

Minh Sát Trí thứ chín: Tri Thức Tuệ Giác với Dục Tâm Cầu Sự Giải Thoát (**Dục Thoát Trí**).

Minh Sát Trí thứ mười: Tri Thức Tuệ Giác với Sự Tái Quan Sát (**Giãn Trạch Trí / Quyết Ly Trí**).

Minh Sát Trí thứ mười một: Tri Thức Tuệ Giác với Sự Điềm Tĩnh (**Hành Xả Trí**).

Minh Sát Trí thứ mười hai: Tri Thức Tuệ Giác với Sự Thích Nghi (**Thuận Tòng Trí**).

Minh Sát Trí thứ mười ba: Tri Thức Tuệ Giác vào Phân Giới Tuyến (**Chuyên Tộc Trí**).

+ **Giai Đoạn Thứ Bảy: Sự thanh lọc về Tri Thức và Kiến Thị (Tri Kiến Thanh Tịnh).**

Minh Sát Trí thứ mười bốn: Tri Thức Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**).

Hai Tuệ Giác còn lại:

Minh Sát Trí thứ mười lăm: Tri Thức Quả Vị (**Tuệ Quả**).

Minh Sát Trí thứ mười sáu: Tri Thức về Sự Tái Quán Chiếu (**Suy Quán Trí / Tái Quán Chiếu Trí**).

-----000000-----

Some Important Points.

Cūla Sotāpanna.

Some people mistakenly hold the view that ***Sotāpanna*** are of two kinds: ***Senior Sotāpanna*** and ***Junior Sotāpanna***. It is because ***Visuddhimagga*** (The Path of Purification) and other commentaries mention that a ***yogi*** who has attained the second stage of the Insight Knowledge of Conditionality (***Paccaya pariggaha ñāṇa***) is a ***Cūla Sotāpanna***. The word ***Cūla***, in some cases, refers to “Junior” or “Small.” That’s why some people mistakenly take ***Cūla Sotāpanna*** as a “Junior ***Sotāpanna***” or “Small ***Sotāpanna***.” But in this case, the word “***Cūla***” in ***Cūla Sotāpanna*** does not mean junior or small. It really means “similar,” namely, a ***Cūla Sotāpanna*** is similar to a ***Sotāpanna***.

A ***Sotāpanna*** will never be reborn in the four woeful states or ***Apaya*** worlds in all future existences. One who has attained ***Paccaya pariggaha ñāṇa***, the Insight Knowledge of Conditionality, will not be reborn in any of the four woeful states ***only*** in the next existence. So for the next existence, ***Cūla Sotāpanna*** is similar to a ***Sotāpanna*** in the respect. That is the meaning of “***Cūla***” in ***Cūla Sotāpanna***. For this reason, the

person who has attained *Paccaya pariggaha ñāṇa* is called *Cūla Sotāpanna*.

Một Số Điểm Quan Trọng.

Tiểu Thất Lai.

Một số người một cách lầm lẫn giữ lấy quan niệm rằng **Bậc Thất Lai** thì có hai thể loại: **Bậc Niên Trưởng Thất Lai** (*Trưởng Tu Đà Hườn*) và **Bậc Niên Ấu Thất Lai** (*Tiểu Tu Đà Hườn*). Đó là bởi vì Bộ **Thanh Tịnh Đạo** và các bộ chú giải nói rằng một hành giả mà đã thành đạt được giai đoạn thứ hai của Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện (**Duyên Sinh Thủ Cháp Trí**) là một **Bậc Tiểu Thất Lai** (*Tiểu Tu Đà Hườn*).

Từ ngữ “**Tiểu**,” trong một vài trường hợp, đề cập đến “niên ấu” hoặc “nhỏ bé.” Đó là lý do tại sao một số người một cách lầm lẫn nắm lấy **Tiểu Thất Lai** là một “**Bậc Niên Ấu Thất Lai**” hoặc “**Bậc Tiểu Thất Lai**.” Nhưng trong trường hợp này, từ ngữ “**Tiểu**” trong **Tiểu Thất Lai** không có ý nghĩa niên ấu hoặc nhỏ bé. Nó thực sự có ý nghĩa là “tương tự,” tức là, một **Tiểu Thất Lai** là tương tự đến một **Bậc Thất Lai**.

Một **Bậc Thất Lai** sẽ không bao giờ bị tái tục ở trong bốn trạng thái thống khổ hoặc **Tứ Khổ Thú** trong tất cả các kiếp sống vị lai. Một bậc đã thành đạt được **Duyên Sinh Thủ Cháp Trí**, Tri Thức Tuệ Giác về Phụ Hữu Điều Kiện, sẽ không bị tái tục trong bất luận một trạng thái nào trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*) chỉ trong kiếp sống kế tiếp. Vì vậy trong kiếp sống kế tiếp, **Tiểu Thất Lai** là tương tự đến một **Bậc Thất Lai** về mặt này. Đó là ý nghĩa của từ ngữ “**Tiểu**” trong **Tiểu Thất Lai**. Vì lý do này, người mà đã thành đạt được **Duyên Sinh Thủ Cháp Trí** thì đã được gọi là một **Bậc Tiểu Thất Lai**.

Samatha And Vipassanā.

There are two types of meditation in **Buddhism**. One is *Samatha* meditation and the other is *Vipassanā* meditation. We

should know the difference between them. Here **Samatha** means concentration and **Vipassanā** insight or experiential knowledge of bodily and mental phenomena. The purpose of **Samatha** meditation is to attain deep concentration of the mind on a single object. So **Samatha** meditation is practiced to attain very strong concentration of the mind such as access concentration (**Upacāra samādhī**) or absorption (**Appana samādhī, jhāna**). So when **yogis** practice **Samatha** meditation, they have to concentrate their mind on a single conceptual object (except for two objects taken by the Immaterial **Jhānas**) but whatever the object may be, the aim of **Samatha** meditation is to obtain deep concentration of the mind.

An Chỉ Và Minh Sát Tuệ.

Có hai thể loại về thiền định ở trong Phật Giáo. Một là thiền định **An Chỉ** và thể loại kia là thiền định **Minh Sát Tuệ**. Chúng ta nên hiểu biết sự khác biệt giữa chúng. Tại đây **An Chỉ** có ý nghĩa sự định thức và **Minh Sát Trí** hoặc tri thức lịch duyệt về các hiện tượng tinh thần và thể chất. Mục đích của thiền định **An Chỉ** là đạt được sự định thức thâm niệm của tâm thức vào một đối tượng duy nhất. Vì vậy thiền định **An Chỉ** đã được thực hành để đạt được sự định thức hết sức mạnh mẽ của tâm thức chẳng hạn như là sự định thức tiếp cận (**Định Cận Hành**) hoặc sự tập trung định mục (**Định An Chỉ / Nhập Thiền Định**). Vì vậy, khi các hành giả thực hành thiền định **An Chỉ**, họ phải định mục tâm thức của họ vào một đối tượng khái niệm (*chế định*) duy nhất [ngoại trừ hai đối tượng đã được thực hiện bằng với các **Nhập Thiền Định** Phi Vật Chất (*Thiền Vô Sắc Giới*)] thể nhưng bất luận đối tượng có thể là chi, thì mục đích của thiền định **An Chỉ** là để có được sự định thức thâm niệm của tâm thức.

*In this practice, **yogis** have to take a single object and focus their mind on it. They have to make some device or **Kasina** as*

*the object of meditation. For instance, to make a color **Kasina**, **yogis** have to make a red circle on the wall about two feet from the floor in accordance with the **Visuddhimagga** commentary. They must make the red circle about the size of a plate and the color must be of pure red, even and smooth. After the device have been made, they have to sit on the floor about two feet from the wall, look at the red circle and concentrate on it. Gradually the mind will be concentrated on the object. But in the beginning of the practice, the mind does not always stay with the object. Sometimes it just thinks about something else. It wanders and goes astray. Then **yogis** have to bring the mind back to the red circle object again, then focus and observe it as “red, red, red.” **Yogis** continue this way of practice and, gradually, the mind becomes concentrated on the object of meditation. This is the way of **Samatha** meditation in brief.*

Trong việc thực hành này, các hành giả phải chọn lấy một đối tượng duy nhất và an định tâm thức của mình vào nó. Họ phải tạo một vài thiết bị thủ công hoặc **Đề Mục Hoàn Bì** là đối tượng của thiền định. Ví dụ như, để tạo một **Đề Mục Hoàn Bì** màu sắc, thì các hành giả phải tạo một cái vòng tròn màu đỏ ở trên tường cách nền nhà vào khoảng sáu tấc ($2 \times 0.305 = 0.61\text{m}$) thể theo bộ chú giải của **Thanh Tịnh Đạo**. Họ cần phải tạo một cái vòng tròn đỏ có kích cỡ độ bằng một cái đĩa và màu sắc phải là màu đỏ thuần túy, bằng phẳng và mịn màng. Sau khi thiết bị thủ công đã được tạo ra, họ phải tọa hành trên nền nhà cách bức tường vào khoảng sáu tấc, nhìn vào cái vòng tròn đỏ và định thức vào nó. Dần dần tâm thức sẽ được định mục vào đối tượng. Thế nhưng vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, tâm thức không có thường luôn an trú với đối tượng. Đôi khi nó chỉ nghĩ suy về điều gì khác. Nó hoang du và đi lầm đường lạc lối. Bấy giờ các hành giả phải đưa tâm thức trở lại đối tượng cái vòng tròn đỏ một lần nữa, sau đó an định và quan sát nó như vậy “đỏ

à, đồ à, đồ à.” Các hành giả tiếp tục phương thức này của việc thực hành, dần dần tâm thức trở nên đã được định mục vào đối tượng của thiền định. Đây là phương thức của thiền định **An Chỉ** một cách ngắn gọn.

*As yogis have practiced it for some days or months, the concentration becomes better and better, deeper and deeper. Finally the mind is absolutely concentrated on the object of meditation as it is absorbed into this object. Such a state of mind is called **Jhāna** or **Appanā** in **Pāli**. When the mind is totally fixed to the object of meditation, it is called fixed mind, **Jhāna**. It is also called absorption, **Appanā**.*

***Jhāna** has four or five stages in accordance with the teaching of the **Buddha**. In the second stage of **Jhāna**, concentration is better than in the first. Then in the third stage, the concentration is better than in the second, etc. As long as the mind is deeply concentrated on the object of meditation, it is free from all mental impurities such as desire, greed, lust, hatred, anger, ignorance, jealousy... Because there are no impurities in the concentrated mind, **yogis** feel calm, tranquil, happy and peaceful. Tranquility, serenity and calmness are the results of **Samatha** meditation.*

Khi các hành giả đã thực hành thiền định An Chỉ trong một vài ngày hoặc vài tháng, thì sự định thức càng lúc càng trở nên tốt đẹp hơn, càng lúc càng thâm niệm hơn. Cuối cùng thì quả tất nhiên là tâm thức đã được định mục vào đối tượng của thiền định vì nó đã Định An Chỉ vào đối tượng này. Trong **Pāli** ngữ, một trạng thái tâm thức như thế đã được gọi là **Nhập Thiền Định** hoặc **Định An Chỉ**. Khi tâm thức đã hoàn toàn cố định vào đối tượng của thiền định, thì nó đã được gọi là tâm thức đã cố định, **Nhập Thiền Định**. Nó cũng còn được gọi là sự tập trung định mục, **Định An Chỉ**.

Thế theo huân từ của Đức Phật thì **Nhập Thiền Định** có bốn hoặc năm giai đoạn. Trong giai đoạn thứ hai của **Nhập Thiền Định**, thì sự định thức tốt hơn so với giai đoạn thứ nhất. Thế rồi ở trong giai đoạn thứ ba, sự định thức tốt hơn so với giai đoạn thứ nhất, v.v. Bao giờ mà tâm thức đã được định mục một cách thâm niệm vào đối tượng của thiền định, thì nó được thoát khỏi hết tất cả những Pháp bất tịnh tinh thần chẳng hạn như là lòng dục vọng, lòng tham muốn, sự tham dục, lòng thù hận, sự sân hận, sự thiếu hiểu biết (*vô minh*), sự ganh tỵ (*tật đố*)... Vì không có những Pháp bất tịnh ở trong tâm thức đã được định mục, các hành giả cảm thấy an tịnh, tĩnh lặng, hạnh phúc và bình an. Sự tĩnh lặng, sự thanh thản và sự an tịnh là những hệ quả của thiền định **An Chỉ**.

*But in ancient times there were some devotees who practiced **Samatha** meditation with the goal of obtaining supernormal powers such as clairvoyance and clairaudience. These supernormal powers can be attained based on all the **Jhānas**. When **yogis** are skilled in entering any stage of **Jhāna**, they can the proceed with their meditation in order to attain psychical or supernormal powers. But though they may be able to attain them through the stages of **Jhāna**, they are not able to rightly understand the intrinsic nature of mental and physical phenomena. They are not able to uproot any mental defilements which are the cause of suffering (**Dukkha**). Therefore, they cannot get free from all kinds of suffering, mental or physical. As long as one cannot uproot or exterminate these mental defilements or impurities, he is subject to suffering (**Dukkha**).*

Thế nhưng trong thời cổ đại đã có một số tín đồ mà đã thực hành thiền định **An Chỉ** với mục đích để có được những năng lực phi thường chẳng hạn như là thiên nhãn thông và thiên nhĩ thông. Những năng lực phi thường này có thể thành đạt được

dựa trên tất cả tầng **Nhập Thiền Định**. Khi các hành giả đã có kỹ năng để nhập vào bất luận giai đoạn nào của **Nhập Thiền Định**, thì bấy giờ họ có thể tiếp tục tiến hóa với việc thiền định của mình nhằm để đạt được những năng lực siêu nhiên hoặc năng lực phi thường. Thế nhưng mặc dù họ có thể có khả năng để đạt được chúng thông qua các giai đoạn của **Nhập Thiền Định**, họ không có khả năng để tuệ tri một cách chân chính thực tính nội tại của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Họ không có khả năng để nhổ bật gốc rễ bất luận những Pháp uế nhiễm (*phiền não*) nào mà là nguyên nhân của sự khổ đau (**Khổ Đau**). Do đó, họ không thể nào thoát khỏi mọi thể loại của sự khổ đau, tinh thần hoặc thể chất. Bao giờ mà người ta không thể nào nhổ bật gốc rễ hoặc diệt tuyệt những Pháp uế nhiễm hoặc bất tịnh này, thì họ không tránh khỏi sự khổ đau (**Khổ Đau**).

Vipassanā meditation is practiced to attain not only deep concentration of the mind but also liberation from all kinds of mental and physical suffering through the realization of our body – mind processes in their true nature. So the purpose of Vipassanā meditation is to attain the cessation of suffering through right understanding of mental and physical processes. For this, we need some degree of concentration. This concentration can be attained through constant and uninterrupted mindfulness of the mind – body process. Thus, we have a variety of objects of meditation: happiness is an object of meditation and so are anger, sorrow, painful sensation, stiffness, numbness and so on. Any mental or physical process can be the object of Vipassanā meditation.

Thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được thực hành để đạt được không chỉ là sự định thức thâm niệm của tâm thức mà còn là sự giải thoát khỏi tất cả các thể loại của sự khổ đau về tinh thần và thể chất thông qua việc chứng tri các quá trình Thân – Tâm của

chúng ta trong chân thực tính của chúng. Vì vậy, mục đích của thiền định **Minh Sát Tuệ** là để đạt được việc chấm dứt sự khổ đau thông qua tuệ tri chân chính (*chánh kiến*) vào các quá trình về tinh thần và thể chất. Đối với điều này, chúng ta cần có một vài trình độ của sự định thức. Sự định thức này có thể thành đạt được thông qua chánh niệm kiên định và không bị gián đoạn vào quá trình Thân – Tâm. Bởi do vậy, chúng ta có một loạt các đối tượng của thiền định: niềm hạnh phúc là một đối tượng của thiền định và sau đó là sự sân hận, nổi buồn phiền, cảm thọ đau đớn, sự cứng đờ, sự tê cứng và v.v. Bất luận quá trình nào về tinh thần hoặc thể chất thì có thể là đối tượng của thiền định **Minh Sát Tuệ**.

*The purpose and the results of **Samatha** and **Vipassanā** meditation are, therefore, different. So are the methods. Go back to what I explained earlier. When **yogis** walk, they observe the movement of the foot: the lifting, pushing and dropping. At the beginning of the practice, their mind is not well concentrated on the foot. When the mind wanders, **yogis** have to observe it as it is until that wandering mind disappears. Only after it has disappeared, do yogis note the movement of the foot again as usual. When the mind becomes well concentrated on the movement of the foot, what **yogis** note is the movement of lifting, pushing and dropping, not the form of the foot or the body during walking. When the foot is lifted, the mind notes it as lifting; when the foot is pushed forward, the mind notes it as pushing; when the foot is dropped, the mind notes it as pushing; when the foot is dropped, the mind notes it as dropping. When **yogis** come to realize them as natural processes of movement, they also come to realize the mind that notes them. The lifting movement is one process and the mind that notes it is another process. The pushing movement is one process and the mind that*

notes it is another process. In this way, **yogis** thoroughly realize the two processes of mental phenomena and physical phenomena.

Do đó, mục đích và những hệ quả của thiền định **An Chỉ** và **Minh Sát Tuệ** là khác biệt. Các phương pháp thì cũng vậy. Hãy quay trở lại những gì mà Sư đã giải thích trước đó. Khi các hành giả bộ hành, họ quan sát sự cử động của bàn chân: việc đang đỡ lên, việc đang đưa đi và việc đang hạ xuống. Vào giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, tâm thức của họ không có được định mục tốt vào bàn chân. Khi tâm thức hoang du, các hành giả phải quan sát nó khi nó đang là cho đến khi tâm thức đang hoang du ấy biến mất. Chỉ sau khi nó đã biến mất, thì các hành giả mới chú niệm sự cử động của bàn chân như bình thường. Khi tâm thức trở nên đã được định mục tốt vào sự cử động của bàn chân, điều mà các hành giả chú niệm là sự cử động của việc đang đỡ lên, đang đưa đi và đang hạ xuống; không phải là hình dạng của bàn chân hoặc là hình thể trong lúc đang bộ hành. Khi bàn chân đã đỡ lên, thì tâm thức chú niệm nó là đang đỡ lên; khi bàn chân đã đưa đi về phía trước, thì tâm thức chú niệm nó là đang đưa đi; khi bàn chân đã hạ xuống, thì tâm thức chú niệm nó là đang hạ xuống. Khi các hành giả đi đến chứng tri chúng là các quá trình thường nhiên của sự cử động, thì họ cũng đi đến chứng tri được rằng tâm thức chú niệm chúng. Sự cử động đang đỡ lên là một quá trình và tâm thức mà chú niệm nó là một quá trình khác. Sự cử động đang đưa đi là một quá trình và tâm thức mà chú niệm nó là một quá trình khác. Trong phương thức này, các hành giả chứng tri một cách triệt để hai quá trình của các hiện tượng về tinh thần và các hiện tượng về thể chất.

Yogis rightly understand this dual process as just natural processes. They do not take them to be a person, a being and “I” or “You.” Then there will not arise any false concept of

personality, individuality, soul or self. When this false concept has been destroyed, there will not arise any attachment or desire (**Taṇhā**), which is the cause of suffering (**Dukkha**). So, because attachment does not arise, there will not arise any suffering, which is actually the result of the attachment. As yogis proceed, their mindfulness becomes more constant, uninterrupted and powerful. As the mindfulness becomes constant and powerful, the concentration becomes deeper and stronger. When the concentration becomes deep and strong, then our realization or penetrating insight into mental processes and physical processes becomes clear. So yogis come to realize many series of lifting movements arising and passing away one after another. During such an experience, they come to understand that no part of the process is permanent or everlasting. Every process of movement is subject to impermanence (**Anicca**), arising and passing away very swiftly. So it is oppressing. Then **yogis** come to realize another one of the three characteristics of the mental and physical process, i.e. unsatisfactoriness or suffering (**Dukkha**). When they realize the impermanent and suffering nature of this physical process of movement, then they do not take it to be an everlasting entity – a person, a being, a soul or a self. This is the realization of the impersonal nature (**Anatta**) or no soul, no self, non ego nature of bodily and mental processes. So yogis realize the three characteristics of mental and physical phenomena: impermanence (**Anicca**), suffering (**Dukkha**) and no soul or no self (**Anatta**).

Các hành giả tuệ tri một cách chân chính đời quá trình này chỉ là những quá trình thường nhiên. Họ không có xem chúng là một con người, một hữu tình, và “Tôi” hoặc “Anh.” Thế rồi không có khởi sinh bất luận một khái niệm sai lầm nào về nhân tính, cá tính, linh hồn hoặc tự ngã. Khi khái niệm sai lầm này đã bị hủy diệt, thì không có khởi sinh bất luận sự dính

mắc nào hoặc lòng dục vọng (**Ái Dục**) nào, mà đó là nguyên nhân của sự khổ đau (**Khổ Đau**). Vì vậy, vì sự dính mắc không có khởi sinh, thì không có khởi sinh bất luận sự khổ đau nào, mà chính thực là hệ quả của sự dính mắc. Khi các hành giả tiếp tục tiến hóa, thì chánh niệm của họ trở nên kiên định, không bị gián đoạn và vững mạnh hơn. Khi Chánh Niệm trở nên kiên định và vững mạnh, thì sự định thức trở nên thâm niệm hơn và mạnh mẽ hơn. Khi sự định thức trở nên thâm niệm và mạnh mẽ, thì bây giờ sự chứng tri hoặc tuệ giác của chúng ta đang thâm thấu vào trong các quá trình về tinh thần và các quá trình về thể chất trở nên hiển minh. Vì vậy các hành giả đi đến chứng tri hàng loạt hàng dãy những sự cử động đang đỡ lên đang khởi sinh và đang diệt vong kế tiếp nhau. Trong một trải nghiệm như thế, thì họ đi đến tuệ tri rằng không có phần nào của quá trình là thường tồn hoặc vĩnh hằng cả. Mọi quá trình của sự cử động thì không tránh khỏi sự không thường tồn (**Vô Thường**), đang khởi sinh và đang diệt vong hết sức nhanh chóng. Vì vậy nó đang bị áp chế. Bây giờ các hành giả đi đến chứng tri được một đặc tướng khác nữa của ba đặc tướng của các quá trình về tinh thần và thể chất, tức là sự bất duyệt ý hoặc sự khổ đau (**Khổ Đau**). Khi họ chứng tri được thực tính không thường tồn và khổ đau của quá trình cử động thể chất này, thì bây giờ họ không có xem nó là một thực thể vĩnh hằng – một con người, một hữu tình, một linh hồn hoặc một tự ngã. Đây là sự chứng tri vào thực tính phi bản ngã (**Vô Ngã**) hoặc thực tính không có linh hồn, không có tự ngã, không có bản ngã của các quá trình về thể chất và tinh thần. Vì vậy các hành giả chứng tri được ba đặc tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất: sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự khổ đau (**Khổ Đau**) và không có linh hồn hoặc không có tự ngã (**Vô Ngã**).

The aim of **Vipassanā** meditation is to free oneself from all kinds of **Dukkha**, mental suffering and physical suffering through the realization of the body – mind processes in their nature. So if **yogis** are able to realize mental and physical phenomena as they really are, they can do away with all kinds of mental impurities or defilements which arise depending on misunderstanding or ignorance of the true nature of mental and physical phenomena. That's why **yogis** have to practice **Satipaṭṭhāna Vipassanā** meditation, insightful mindfulness meditation.

But **yogis** may first practice **Samatha** meditation to gain some deep concentration on which the insight meditation is supposed to be built. Such **Samatha** meditation is more beneficial than the **Samatha** practice to gain higher concentration and supernormal powers. During the time of the **Buddha**, practitioners first developed **Samatha** to gain access concentration and, if it was possible, absorption concentration (**Jhāna**). Then they made these the basis for **Vipassanā** meditation or Insight Meditation. Here access concentration means the neighborhood concentration to absorption concentration. When **yogis** have attained access concentration, they are sure to attain absorption concentration in a short time. If the purpose of **yogis** is to practice **Vipassanā** meditation based on excessive concentration, they can attain this by means of **Samatha** meditation. Such kind of **Vipassanā** meditation is known as **Vipassanā** meditation preceded by **Samatha** meditation.

Mục đích của thiền định **Minh Sát Tuệ** là để chính tự mình giải thoát khỏi tất cả các thể loại của **Khổ Đau**, sự khổ đau về tinh thần và thể chất thông qua việc chứng tri của các quá trình Thân – Tâm trong chân thực tính của chúng. Vì vậy nếu như các hành giả có khả năng để chứng tri được các hiện tượng về

tinh thần và thể chất khi chúng đang là thực tại, thì họ có thể loại trừ tất cả các thể loại Pháp bất tịnh tinh thần hoặc những Pháp uế nhiễm (*phiền não*) mà khởi sinh tùy thuộc vào sự hiểu lầm nghĩa hoặc sự thiếu hiểu biết (*bất tri*) về chân thực tính của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Đó là lý do tại sao các hành giả phải thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**, thiền định chánh niệm tuệ giác.

Thế nhưng các hành giả có thể trước tiên thực hành thiền định **An Chỉ** để có được một số định thức thâm niệm mà theo đó thiền định tuệ giác cần phải được tạo lập. Như thế thiền định **An Chỉ** thì có quả phúc lợi hơn so với việc thực hành **An Chỉ** để có được sự định thức cao hơn và các năng lực phi thường. Trong thời kỳ của Đức Phật, các bậc thực tiễn giả trước tiên đã phát triển **An Chỉ** để có được Định Cận Hành và, nếu như đã là khả thi, thì Định An Chỉ (**Nhập Thiền Định**). Sau đó họ đã thực hiện những điều này làm nền tảng cho thiền định **Minh Sát Tuệ** hoặc thiền định Tuệ Giác. Ở tại đây, Định Cận Hành có ý nghĩa là sự định thức cận lân với Định An Chỉ. Khi các hành giả đã thành đạt được Định Cận Hành, thì họ chắc chắn sẽ đạt được Định An Chỉ trong một thời gian ngắn ngủi. Nếu như mục đích của các hành giả là để thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được dựa ở trên sự định thức quá mức, thì họ có thể đạt được điều này do nhờ vào thiền định **An Chỉ**. Thể loại thiền định **Minh Sát Tuệ** như thế thì đã được biết đến là thiền định **Minh Sát Tuệ** được dẫn đầu do bởi thiền định **An Chỉ** (**An Chỉ Tiên Dẫn Minh Sát Tuệ**).

So Vipassanā meditation is of two types. The first is Vipassanā meditation preceded by Samatha meditation. The second is the pure Vipassanā meditation without Samatha meditation. The first type of Vipassanā meditation is practiced by those who have ample time to devote to their meditation.

They have to spend maybe three or four months on **Samatha** meditation first. And when they are satisfied with their attainment of **Jhāna** concentration, they proceed with **Vipassanā** meditation. Pure **Vipassanā** meditation is practiced by those who do not have enough time to devote to their meditation. For such **yogis**, pure **Vipassanā** meditation is suitable. That's why we have to conduct much shorter **Vipassanā** meditation retreats such as a ten day retreat. Actually a ten day meditation is not enough. The period is too short for **yogis** to have any remarkable experience in their meditation practice. But there are some who have some experience in their practice. When their meditation experience becomes powerful, they can attain the higher stages of insight knowledge of the body – mind processes in their true nature. Although **yogis** can only have just ten days for their meditation, if they strive to attain deep concentration with strenuous effort without gaps or breaks in the course of their meditation for the whole day, they are able to have some remarkable experiences in meditation. So the point is to practice intensively and strenuously as much as possible.

Sabbe sattā sukhitā hontu – May all beings be well and happy.

Vì vậy thiền định **Minh Sát Tuệ** thì có được hai thể loại. Thứ nhất là thiền định **Minh Sát Tuệ** được dẫn đầu do bởi thiền định **An Chỉ** (*An Chỉ Tiên Dẫn Minh Sát Tuệ*). Thứ hai là thiền định **Minh Sát Tuệ** thuần khiết mà không có thiền định **An Chỉ**. Thể loại thứ nhất của thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được thực hành do bởi những ai mà có đầy đủ thời gian để chuyên tâm cho việc thiền định của mình. Trước tiên họ phải dùng thời gian có thể là ba hoặc bốn tháng cho thiền định **An Chỉ**. Và khi họ đã duyệt ý với việc thành đạt về Định An Chỉ, thì họ tiếp tục tiến hóa với thiền định **Minh Sát Tuệ**. Thiền định **Minh Sát Tuệ**

thuần khiết đã được thực hành do bởi những ai không có đủ thời gian để chuyên tâm cho việc thiền định của mình. Đối với các hành giả như thế, thiền định **Minh Sát Tuệ** quả là thích hợp. Đó là lý do tại sao chúng ta phải hướng dẫn những khóa tu thiền tĩnh tâm **Minh Sát Tuệ** ngắn hơn chẳng hạn như là một khóa tu tĩnh tâm mười ngày. Thực tế một khóa tu thiền định mười ngày thì quả là không đủ. Khoảng thời gian thì quá ngắn ngủi đối với các hành giả để có được bất luận sự trải nghiệm đáng ghi nhận nào trong việc thực hành thiền định của mình. Thế nhưng có một số người họ có một số trải nghiệm trong việc thực hành của mình. Khi việc trải nghiệm thiền định của mình trở nên dừng mãi, thì họ có thể đạt được những giai đoạn cao hơn của tri thức tuệ giác về các quá trình Thân – Tâm trong chân thực tính của chúng. Mặc dù các hành giả chỉ có thể chỉ có được mười ngày cho việc thiền định của mình, nếu như họ phấn đấu để đạt được sự định thức thâm niệm với sự nỗ lực ngoan cường mà không có những gián đoạn hoặc nghỉ ngơi trong quá trình thiền định của mình trọn cả ngày, thì họ có khả năng để có được một số trải nghiệm đáng ghi nhận trong việc thiền định. Vì vậy điểm chính yếu là thực hành một cách chuyên sâu và một cách ngoan cường càng nhiều càng tốt.

Tất cả chúng hữu tình được an vui – Ước mong tất cả chúng hữu tình được an vui và hạnh phúc.

-----00000-----

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
Cung Kính Đức Thế Tôn - Ứng Cúng – Chánh Biến Tri

**II/. PARABLE OF THE LOG AND
QUESTIONS AND ANSWERS
(DHĀRUKKHANDHOPAMA SUTTA)**
KINH VÍ DỤ NHƯ KHÚC GỖ VÀ
NHỮNG VẤN VÀ ĐÁP
(MỘC DỤ KINH)

TABLE OF CONTENTS
BẢN MỤC LỤC

+ Parable of the log -----	297
Ví dụ như khúc gỗ.	
+ The Discourse -----	298
Bài Pháp Thoại.	
+ The exposition -----	301
Tường tế xiển thuật.	
+ Sense – doors and sense – objects -----	302
Lục căn và Lục trần.	
+ Attachment and Conceit -----	306
Sự dính mắc và Sự kiêu mạn	
+ Improper Association -----	307
Sự giao thiệp bất chính	
+ Desire for Better Existence -----	309
Dục tâm cầu cho kiếp sống tốt hơn	
+ Sensual Pleasure -----	310
Dục trần	
+ Dishonesty -----	311
Tính không thành thật	
+ The way out of suffering -----	311

Con đường thoát khỏi sự khổ đau

+ **Purification of Mind**-----313

Sự thanh lọc tâm thức

+ **Right Understand**-----315

Hiểu biết chân chính (Chánh Kiến)

+ **The way to Freedom**-----316

Con đường đến sự tự do

+ **The Criterion**-----317

Tiêu chuẩn

+ **Mindfulness Meditation**-----318

Thiền định Chánh Niệm

+ **Specific and General Characteristics**-----321

Những Biệt và Tổng Tượng

+ **The Six Elements**-----322

Lục Tổ Chất

+ **An End of Suffering**-----325

Việc chấm dứt sự khổ đau

Questions and Answers-----329

Những câu Vấn và Đáp

Q.1: Motivating Force-----329

Câu hỏi thứ nhất: Nguyên Động Lực

Q.2: Desire and Dissatisfaction-----337

Câu hỏi thứ hai: Sự ham muốn và Sự bất mãn

Q.3: Rebirth, Kamma and Anatta-----339

Câu hỏi thứ ba: Sự tục sinh, Nghiệp lực và Vô ngã

Q.4: A Monk's Life-----353

Câu hỏi thứ tư: Đời sống của một vị tu sĩ

Q.5: Teach Both-----355

Câu hỏi thứ năm: Chỉ dạy cả hai

Q.6: How we can help others-----357

Câu hỏi thứ sáu: Làm thế nào chúng ta có thể giúp đỡ những tha nhân

Q.7: Nibbāna-----359

Câu hỏi thứ bảy: Níp Bàn

Q.8: Sexual Misconduct-----361

Câu hỏi thứ tám: Tính dục tà hạnh

Q.9: Condition of Sleep-----364

Câu hỏi thứ chín: Trạng thái của việc ngủ nghỉ

Q.10: Teacher not needed-----365

Câu hỏi thứ mười: Không cần Thiên Sư

Q.11: Enlightenment-----365

Câu hỏi thứ mười một: Sự giác ngộ

Q.12: Impermanence-----367

Câu hỏi thứ mười hai: Sự không thường tồn

Q.13: Theoretical Knowledge-----367

Câu hỏi thứ mười ba: Tri thức lý luận

Q.14: Aggregates-----369

Câu hỏi thứ mười bốn: Những khối tổng hợp (Uẩn)

Q.15: True Path-----372

Câu hỏi thứ mười lăm: Chân Đạo

-----00000-----



PARABLE OF THE LOG
(Dārukhandhopama Sutta)

Kinh Ví Dụ Như Khúc Gỗ

(MỘC DỤ KINH)

(Bài # 200, Phẩm Rắn Độc – Chương Một – Năm
Mười Bài Kinh Thứ Tư)

(Tập IV - Tương Ưng Bộ Kinh – Samyutta Nikāya)

DHAMMA TALK by

Venerable Chanmyay Sayādaw Ashin

JANAKĀBHIVAMSA

Bài Pháp Đàm do bởi

Ngài Đại Trưởng Lão Chanmyay

JANAKĀBHIVAMSA

Foreword

When the Venerable *Sayādaw* was visiting England as part of his World Tour teaching *Dhamma*, Venerable Dr. *Saddhātissa Mahānayaka Thera* requested him to give an address at the Memorial Service that was being held for Venerable *Sumatipāla* and Venerable *Sīvali* at the London Buddhist *Vihāra* on 25th July 1982. He gave such an inspiring discourse that the devotees in London, requested the *Sayādaw* to allow a transcript of the talk to be printed in their journal, *Buddhist Forum*.

With the *Sayādaw*'s permission we copy the talk from the journal and reprint it.

Lời Nói Đầu

Khi Ngài Đại Trưởng Lão đã đang viếng thăm Anh Quốc như là một phần của chuyến Hoằng Pháp khắp thế giới của mình, thì Ngài Giáo Sư Tiến Sĩ Đại Trưởng Lão Tăng Thống

Saddhātissa đã thỉnh cầu Ngài ban bố một bài diễn thuyết vào ngày Lễ Truy Diệu mà đang được tổ chức cho Ngài Trưởng Lão **Sumatipāla** và Ngài Trưởng Lão **Sīvali** tại Tu Viện Phật Giáo Luân Đôn vào ngày 25 tháng Sáu năm 1982. Ngài đã ban bố một bài Pháp Thoại quả là đầy phấn khích đến nỗi các vị tín đồ ở tại Luân Đôn, đã thỉnh cầu Ngài Đại Trưởng Lão cho phép một bản đánh máy sao lại của bài Pháp Thoại đã được in ở trong tạp chí của họ, *Diễn Đàn Phật Giáo*.

Với sự cho phép của Ngài Đại Trưởng Lão, chúng tôi sao chép bài Pháp Thoại từ ở tạp chí và in nó lại.

The Discourse

Once the Omniscient **Buddha** was sitting under a tree on the bank of the river **Gangā** (Ganges in English, but we pronounce it **Gangā** in **Pāli**) near the city of **Kosambī**. Five hundred **bhikkhus** accompanied him. The Lord **Buddha** saw a very big log being carried down the river by the current.

He pointed to the log and said “Oh **Bhikkhus**, do you see that big log which is being carried along by the current of the river ?” The **Bhikkhus** replied “Yes, Venerable Sir, we see it.”

The Lord **Buddha** continued “If that log is not caught on the near bank, it will reach the ocean. If it is not caught on the far bank it will reach the ocean. If it is not submerged under the water, it will reach the ocean. If it does not land on a small island in the middle of the river, it will reach the ocean. If it is not taken away by a human being, it will reach the ocean. If it is not taken away by a deity, it will reach the ocean. If it is does not sink into a whirlpool, it will reach the ocean. If it is does not become rotten, it will reach the ocean.”

Here the Omniscient **Buddha** points out that if there is not any of these eight faults, the log will reach the ocean. Then, the **Buddha** said “Why will this log reach the ocean ? It is

because the current of the river inclines towards the ocean. It will, therefore, reach the ocean if it has none of these eight faults.

“In the same way, **Bhikkhus**, you will reach **Nibbāna** if you have none of these eight faults. Why ? Because **Sammādiṭṭhi** (Right Understanding) inclines towards **Nibbāna**, the cessation of **Dukkha**. However, **Bhikkhus**, this is just a simile.”

Then, one of the monks requested the Lord **Buddha** to explain the simile, which the **Buddha** did in this way.

The words **near bank** refer to the six sense doors – eye, ear, nose, tongue, body and mind. The words **far bank** refer to the six sense objects – visible objects, sound or voice, smell or scents, taste, tangible things and mind objects. **Surmerged under the water** means being attached to any sentient being or inanimate thing. **Landing on a small island in the middle of the river** means conceit, pride or haughtiness. **Taken away by a human being** means that a **Bhikkhu** lives, mingling improperly with laity. **Taken away by a deity** means doing good deeds for the purpose of being reborn in heaven – the realm of **Devas** or **Brahmas**. **Sinking into a whirlpool** means indulgence in five kinds of sensual pleasures. **Becoming rotten** means pretending to be virtuous when one is not actually virtuous.

Bài Pháp Thoại

Một thuở nọ, Đức Toàn Giác Phật đã đang ngồi dưới một tàng cây trên bờ sông Hằng (Sông Hằng ở trong Anh Ngữ, nhưng chúng ta phát âm nó trong **Pāli** Ngữ là Hằng Hà) cạnh bên thành phố **Kosambi**. Có năm trăm vị **Tỳ Khuru** đã cùng đi theo Ngài. Đức Thế Tôn đã nhìn thấy một khúc gỗ rất lớn đang bị dòng sông cuốn trôi theo lưu trình.

Ngài đã chỉ vào khúc gỗ và đã nói “Này Chư **Tỳ Khuru**, các người có nhìn thấy khúc gỗ lớn đó mà đang bị cuốn trôi dài

theo lưu trình của dòng sông không ?” Chư **Tỳ Khuru** đã trả lời “Kính bạch Ngài, chúng con nhìn thấy nó.”

Đức Thế Tôn đã nói tiếp “Nếu như khúc gỗ đó đã không bị vướng vào bờ gần, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó đã không bị vướng vào bờ xa, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó đã không bị nhận chìm dưới nước, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó không bị dạt lên một tiểu đảo ở giữa dòng sông, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó đã không bị lấy đi do bởi một con người, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó đã không bị lấy đi do bởi một vị Thiên Tử, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó không bị nhận chìm trong một xoáy nước, thì nó sẽ trôi ra đại dương. Nếu như nó không trở nên bị rễ mọc ra, thì nó sẽ trôi ra đại dương.

Ở tại đây, Đức Phật Toàn Giác chỉ vạch ra rằng nếu như không có bất luận một trong tám khuyết điểm này thì khúc gỗ sẽ trôi ra đại dương. Thế rồi Đức Phật đã nói “Vì sao khúc gỗ này sẽ trôi ra đại dương ? Đó là vì lưu trình của dòng sông đổ tràn về đại dương. Do đó, nó sẽ trôi ra đại dương nếu như nó không có một trong tám khuyết điểm này.

“Trong cùng phương thức, này Chư **Tỳ Khuru**, các người sẽ đạt đến Níp Bàn nếu như các người không có một trong tám khuyết điểm này. Vì sao ? Bởi vì **Chánh Kiến** (Sự Hiểu Biết Chân Chính) có thiên hướng về Níp Bàn, sự chấm dứt của **Khổ Đau**. Tuy nhiên, này Chư **Tỳ Khuru**, đây chỉ là một ẩn dụ.

Thế rồi, một trong các vị tu sĩ đã thỉnh cầu Đức Thế Tôn để giải thích ẩn dụ mà Đức Phật đã nói trong phương thức này.

Từ ngữ **bờ gần** đề cập đến lục căn – nhãn căn (mắt), nhĩ căn (mũi), tỷ căn (tai), thiệt căn (lưỡi), thân căn (cơ thể) và ý căn (tâm thức).

Từ ngữ **bờ xa** đề cập đến lục trần – sắc trần (các đối tượng có thể nhìn thấy được), thanh trần (âm thanh hoặc tiếng nói), khí trần (khứu giác hoặc những mùi hơi), vị trần (khẩu vị), xúc trần

(các vật có thể đụng chạm được) và pháp trần (các đối tượng tâm thức).

Bị nhận chìm dưới nước có ý nghĩa là đang bị dính mắc vào bất luận chúng hữu tình nào hoặc vật vô tri vô giác nào.

Đang bị giạt lên một tiểu đảo ở giữa dòng sông có ý nghĩa là sự kiêu mạn, tính kiêu hãnh, hoặc tăng thượng mạn.

Đã bị lấy đi do bởi một con người có ý nghĩa là một vị **Tỳ Khuru** sống chung chạ với người thế tục một cách không đúng pháp.

Đã bị lấy đi do bởi một vị Thiên Tử có ý nghĩa là đã có được tác hành những thiện sự với chủ đích là được tái tục về cõi trời, ở Thiên Giới hoặc Phạm Thiên Giới.

Đang bị nhận chìm trong một xoáy nước có ý nghĩa là sự khoái lạc ở trong năm thể loại của dục trần.

Đang trở nên bị rễ mực ra có ý nghĩa là đang giả vờ tạo ra có đạo đức khi chính mình thực không có đạo đức.

The Exposition

*Although the Omniscient **Buddha** addressed this discourse to **Bhikkhus**, it is for all irrespective of race and religion. Anyone who has none of the eight faults can reach the ocean. When he has reached the ocean he has got free from the round of existence and got rid of suffering (**Dukkha**).*

*In some discourse of the Omniscient **Buddha** the ocean refers to the cycle of rebirths (**Samsāra**) and in the others to **Nibbāna**, the cessation of suffering. In this discourse what the **Buddha** refers to with the word “ocean” is **Nibbāna**.*

Tường Tế Xiển Thuật

Mặc dù Đức Phật Toàn Giác đã thuyết giảng bài Pháp Thoại này đến Chư **Tỳ Khuru**, nó là cho tất cả bất kể chủng tộc và tôn giáo. Bất luận người nào mà không có một trong tám khuyết điểm thì có thể trôi ra đại dương. Khi vị ấy đã đến được

đại dương thì vị ấy đã giải thoát khỏi vòng hiện sinh và đã thoát khỏi sự khổ đau (**Khổ Đau**).

Trong một vài bài Pháp Thoại của Đức Phật Toàn Giác thì đại dương đề cập đến chu trình của vòng tục sinh (**Vòng Luân Hồi**) và trái ngược với Níp Bàn, là việc chấm dứt sự khổ đau. Trong bài Pháp Thoại này điều mà Đức Phật đề cập đến với từ ngữ “đại dương” là Níp Bàn.

Sense – Doors and Sense – Objects

*Then, what does the **Buddha** mean when he compares the **near bank** with six sense – doors and the **far bank** with six sense – objects ?*

*Here I would like to say a few words about the word “mind.” In the psychology of **Buddhism** “**Citta**” which knows the object, does not last even for the blinking of an eye. Herein the word “mind” is used in the sense of **Citta** that knows the object and very instantly passes away. Cognition of the object does not last for even one millionth of a second. Occasionally we use the word “consciousness” which may be better than the word “mind.”*

Consciousness or mind knows the object, but the eye does not know it. With the help of the eye, one of the six sense – doors, consciousness sees the object. For example you see a brand new Rolls Royce car. In this case there is a visible object and there is the eye that helps the mind or consciousness see the object. If you see that Rolls Royce you may feel how good it would be to own one. If it is your own car it will give you much pleasure. You are attached to it because you see it and take it to be a very nice car of yours. You do not regard it as just natural process of material phenomenon. Then, you are caught on the far bank, the car, and the near bank, the eye, because your attachment

arises dependant on the car, the visible object and the eye, one of the six sense – doors.

The eye is one of the six sense – doors. When the eye contacts the color or the form of the car, there arises consciousness that sees the car but consciousness of seeing does not stop there. It goes further. It thinks “Yes, it is my car, a very good car, a new car. I bought it yesterday; it cost a lot a money.” In this way, you become attached to that Rolls Royce. That means that you are attached to a non – living thing because of its color and form – a visible object – and because of the eye. So you are attached to the car. Suppose you park it on the side of the road and a person carelessly drives his car past yours and scratches the door of your car. Then you feel angry because it is your car that is scratched. It means that you have attachment. **Lobha** and anger, **Dosa**. Do **Lobha** and **Dosa** bring your happiness ? No, they bring you unhappiness, **Dukkha**. And why do you have this **Dukkha** ? Your suffering or unhappiness arises because you yourself are stuck on the near bank as well as the far bank. That attachment arises dependant on the visible object, the car, with the help of the eye consciousness that keeps you stranded on the near bank. If you are attached to the car with the help of your eyes, you will not reach the ocean, **Nibbāna**. You will be clinging to the far bank as well as the near bank; you won’t reach the ocean.

The log is compared with **Khandhas** or human being. **Khandhas** mean the five aggregates of mental and physical phenomena. Because you do not see the five aggregates as five aggregates of mentality and physicality, you take them to be a person, a being, a self or a soul and as a result you are attached to them; so you won’t reach the ocean. If, however, you see the five aggregates as the five aggregates of mentality and physicality, you won’t take them for a person etc. Then you will

not be attached to them, and so you will reach the ocean. That Rolls Royce you bought yesterday, which was so expensive, if you see it as a Rolls Royce, then you are attached to it; but if you see it as a material process or **Rūpakkhandhā** – aggregate of materiality, you won't be attached to it. Then you won't be unhappy when it is scratched because you don't take it as a valuable Rolls Royce. You are caught on neither of the two banks.

Lục Căn Và Lục Trần

Như thế, với ý nghĩa nào khi Đức Phật Ngài so sánh **bờ gần** với lục căn và **bờ xa** với lục trần ?

Ở tại đây, Sư muốn nói một vài từ ngữ về từ ngữ “tâm thức.” Trong tâm lý học Phật Giáo thì “**Tâm**” là biết đối tượng, không có tồn tại thậm chí trong một cái chớp mắt. Ở đây, từ ngữ “tâm thức” đã được sử dụng trong ý nghĩa của **Tâm** mà biết đối tượng và diệt vong một cách hết sức mau lẹ. Sự nhận thức đối tượng không kéo dài dù chỉ một phần triệu của một giây. Đôi khi chúng ta sử dụng từ ngữ “tâm ý thức” mà có thể tốt hơn là từ ngữ “tâm thức.”

Tâm ý thức hoặc tâm thức biết đối tượng, nhưng con mắt thì không biết được điều đó. Với sự giúp đỡ của con mắt (*nhãn căn*), một trong của lục căn, tâm ý thức nhìn thấy đối tượng (*sắc trần*). Ví dụ các bạn nhìn thấy một chiếc xe Rolls Royce mới tinh. Trong trường hợp này có một đối tượng có thể nhìn thấy được (*sắc trần*) và có con mắt mà hỗ trợ tâm thức hoặc tâm ý thức nhìn thấy đối tượng. Nếu như các bạn nhìn thấy chiếc xe Rolls Royce đó các bạn có thể cảm tưởng sẽ là tốt biết bao khi có được một chiếc xe của riêng mình. Nếu như đó là chiếc xe của riêng bạn thì nó sẽ cho các bạn rất nhiều điều vui thích. Các bạn đã dính mắc vào nó bởi vì các bạn nhìn thấy nó và xem nó là một chiếc xe hết sức xinh đẹp của các bạn. Các bạn không có xem đó chỉ là quá trình thường nhiên của hiện tượng vật chất.

Bây giờ, các bạn đã bị vướng vào bờ xa, chiếc xe, và bờ gần, con mắt, bởi vì sự dính mắc của các bạn khởi sinh duyên theo chiếc xe, đối tượng có thể nhìn thấy được (*sắc trần*) và con mắt (*nhãn căn*), một trong của lục căn.

Con mắt là một trong của lục căn. Khi con mắt tiếp xúc với màu sắc hoặc hình dáng của chiếc xe, nó khởi sinh tâm ý thức để mà nhìn thấy được chiếc xe tuy nhiên Tâm Nhân Thức không có dừng lại nơi đó. Nó đi xa hơn nữa. Nó nghĩ suy “Vâng, đó là chiếc xe của tôi, một chiếc xe rất tốt, một chiếc xe mới. Tôi đã mua nó ngày hôm qua, nó trị giá rất nhiều tiền.” Trong phương thức này, các bạn trở nên bị dính mắc vào chiếc xe Rolls Royce đó. Điều đó có ý nghĩa là các bạn đã bị dính mắc vào một vật phi sinh thể bởi vì màu sắc và hình dáng của nó – sắc trần (một đối tượng có nhìn thấy được) – và bởi vì con mắt (nhãn căn). Như vậy các bạn đã bị dính mắc vào chiếc xe. Giả sử các bạn đậu nó bên lề đường và một người một cách bất cẩn lái chiếc xe của ông ấy qua chiếc xe của các bạn và làm trầy xước cánh cửa chiếc xe của các bạn. Thế rồi các bạn cảm thấy tức giận bởi vì nó là chiếc xe của các bạn mà đã bị trầy xước. Có nghĩa là các bạn có sự dính mắc. **Tham** và sự sân hận, **Sân**. Có phải **Tham** và **Sân** mang lại cho các bạn niềm hạnh phúc? Không, chúng mang đến cho các bạn sự bất hạnh, **Khổ Đau**. Và vì sao các bạn có sự **Khổ Đau** này? Sự khổ đau và sự bất hạnh khởi sinh bởi vì chính tự các bạn đã bị mắc mứu vào bờ gần cũng như vào bờ xa. Sự dính mắc ấy khởi sinh duyên theo sắc trần (đối tượng có thể nhìn thấy được), chiếc xe, với sự hỗ trợ của Tâm Nhân Thức mà giữ lấy các bạn đã bị giạt vào bờ gần. Nếu như các bạn đã bị dính mắc vào chiếc xe với sự hỗ trợ đôi mắt của mình, thì các bạn sẽ không trôi ra đại dương, Níp Bàn. Các bạn sẽ bị dính chặt vào bờ xa cũng như bờ gần, các bạn sẽ không thể nào trôi ra đại dương được.

Khúc gỗ đã được so sánh với những **Uẩn** hoặc là con người. Những **Uẩn** có ý nghĩa là năm khối tổng hợp của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Bởi vì các bạn không có nhìn năm khối tổng hợp như là năm khối tổng hợp của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất; các bạn xem chúng thành là một con người, một hữu tình, một tự ngã hoặc một linh hồn và kết quả là các bạn đã bị dính mắc vào chúng, vì vậy các bạn sẽ không trôi ra đại dương. Tuy nhiên, nếu như các bạn nhìn năm khối tổng hợp như là năm khối tổng hợp của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất, thì các bạn sẽ không xem chúng là một con người, v.v. Bây giờ các bạn sẽ không bị dính mắc vào chúng, và vì vậy các bạn sẽ trôi ra đại dương. Chiếc xe Rolls Royce mà các bạn đã mua ngày hôm qua, rất là đắt tiền, nếu như các bạn nhìn nó là một chiếc Rolls Royce, bây giờ các bạn đã bị dính mắc vào nó; thế nhưng nếu như các bạn nhìn nó là một quá trình vật chất hoặc là **Sắc Uẩn** – khối tổng hợp của vật chất, thì các bạn sẽ không bị dính mắc vào nó. Thế rồi các bạn sẽ không bị bất hạnh khi nó đã bị trầy xước bởi vì các bạn không xem nó là một chiếc Rolls Royce có giá trị. Các bạn đã không bị vương vào cả hai bờ.

Attachment And Conceit

*What the Lord **Buddha** means by **submerged under the water** is attachment – desire, craving, lust, love. If you are attached to any living being or inanimate object, you won't be able to reach the ocean. You are submerged under the water.*

*Then, **Landing on a small island** means conceit, pride or haughtiness. If you are proud of or conceited about your work, your rank or your success in your business, you are landing on a small island. That conceit delays you in your attainment of **Nibbāna**. If you are conceited, you are unable to realize the mental and physical process in their true nature and you will*

take your bodily and mental process to be a person, a being, an Atta or a you. Then, there will arise many others defilement such as anger, lust, greed, hatred and so on. So, you, landing on a small island, won't be able to reach the ocean because you are not able to realize natural process as natural process, or five aggregates as just natural process.

Sự Dính Mắc Và Sự Kiêu Mạn

Điều mà Đức Thế Tôn có ý muốn nói **bị nhận chìm dưới nước** là sự dính mắc – lòng dục vọng, ái dục, sự tham dục, ái luyến. Nếu như các bạn đã bị dính mắc vào bất luận chúng hữu tình nào hoặc vật vô tri vô giác nào, thì các bạn sẽ không có khả năng để trôi ra đại dương. Các bạn đã bị nhận chìm dưới nước.

Thế rồi, **Đang bị giạt lên một tiểu đảo** có ý nghĩa là sự kiêu mạn, tính kiêu hãnh, hoặc tăng thượng mạn. Nếu như các bạn tự hào hoặc đã kiêu mạn về công việc làm của mình, cấp bậc của mình hoặc sự thành công của mình trong doanh nghiệp của các bạn, thế là các bạn đang bị giạt lên một tiểu đảo. Sự kiêu mạn đó làm trì hoãn các bạn trong việc đạt được Níp Bàn của mình. Nếu như các bạn đã kiêu mạn, thì các bạn không có khả năng để chứng tri được quá trình về tinh thần và thể chất trong chân thực tính của chúng và các bạn sẽ xem quá trình về thể chất và tinh thần của mình thành là một con người, một hữu tình, một **Tự Ngã** hoặc là các bạn. Bây giờ, nó sẽ khởi sinh rất nhiều Pháp uế nhiễm chẳng hạn như là sự sân hận, sự tham dục, lòng tham lam, lòng thù hận và v.v. Như thế, các bạn đang bị giạt lên một tiểu đảo, sẽ không có khả năng để trôi ra đại dương bởi vì các bạn không có khả năng để chứng tri được quá trình thường nhiên như là quá trình thường nhiên, hoặc năm khối tổng hợp chỉ là quá trình thường nhiên.

Improper Association

*If the log is **taken away by a human being** it won't reach the ocean. This refers to **Bhikkhus**. Supposing a **Bhikkhu** does not do his work of learning scriptures, practicing meditation, delivering sermons, leading his disciples on the right path and encouraging them to meditate for their emancipation; instead, he mixes with the laity in an improper way. Such a **Bhikkhu** is **taken away by a human being**. He will be unable to reach the ocean. He will be attached to these people whom he is improperly associating with. He will be so attached to worldly affairs that he won't be able to realize the three characteristics of mental and physical phenomena, that is **Anicca, Dukkha** and **Anatta** – impermanence, suffering and no – soul, no – self or non – ego. If he is unable to realize these three basic facts of existence, he will be so strongly attached to worldly things that he won't want to reach the ocean.*

Sự Giao Thiệp Bất Chính

Nếu như khúc gỗ đã bị lấy đi do bởi một con người thì nó sẽ không trôi ra đại dương. Điều này đề cập đến Chư **Tỳ Khuru**. Giả như một vị **Tỳ Khuru** không có tác hành nghiệp sự của mình về việc tham cứu kinh điển, thực hành thiền định, thuyết giảng những bài thuyết Pháp, dìu dắt các môn đồ của mình vào Chánh Đạo và khuyến khích họ tu tập thiền định để cho họ được sự giải thoát; thay vào đó vị ấy quan hệ với người thế tục trong một phương thức không đúng pháp. Vị **Tỳ Khuru** như thế đã bị lấy đi do bởi một con người. Vị ấy sẽ không có khả năng để trôi ra đại dương. Vị ấy sẽ bị dính mắc vào những người này mà vị ấy đang giao thiệp một cách bất chính. Vị ấy cũng sẽ bị dính mắc vào những thế sự đến nỗi vị ấy sẽ không có khả năng để chứng tri được ba đặc tướng của các hiện tượng về tinh thần và thể chất, đó là **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã** – sự không thường tồn, sự khổ đau và không có linh hồn, không có tự ngã hoặc không có bản ngã. Nếu như vị ấy không có khả

năng để chứng tri được ba sự thật này của kiếp sống, thì vị ấy sẽ bị dính mắc một cách hết sức mạnh mẽ vào các Pháp trần tục đến nỗi vị ấy sẽ không còn muốn để trôi ra đại dương.

Desire For Better Existence

*If the log is **taken away by a Deva**, it won't reach the ocean. This means that if you perform any wholesome or meritorious deeds such as giving or charity (**Dāna**), observing moral precepts (**Sīla**) and meditation (**Bhāvanā**) with a view to rebirth in the realm of **Devas** or **Brahmas**, then you will be taken away by them to their realm. If this happens you won't reach the ocean. You may achieve your aim of a better rebirth because of the good you have done. You will be reborn as shining one, **Deva** but you won't be able to reach the ocean.*

***Deva** means a deity, one who shines. If you become **Deva**, you will be very attached to yourself because you are shiny and very beautiful. Then, you won't be able to reach the ocean.*

Dục Tâm Cầu Cho Kiếp Sống Tốt Hơn

Nếu như khúc gỗ **đã bị lấy đi do bởi một vị Thiên Tử** thì nó sẽ không trôi ra đại dương. Điều này có ý nghĩa là nếu như các bạn thực hiện bất luận những thiện sự nào hoặc thiện công đức nào chẳng hạn như là việc xả thí hoặc lòng từ thiện (**Thí**), việc thọ trì những điều học giới đạo đức (**Giới**) và trau dồi thiền định (**Tu Tập**) với một quan điểm để được tục sinh vào các Cõi **Thiên Giới** hoặc **Phạm Thiên Giới**, bấy giờ các bạn sẽ bị lấy đi do bởi họ để đi đến Cõi Giới của họ. Nếu như điều này xảy ra thì các bạn sẽ không trôi ra đại dương. Các bạn có thể đạt được mục tiêu của mình về một sự tục sinh tốt đẹp hơn bởi vì việc thiện mà các bạn đã thực hiện. Các bạn sẽ được tục sinh thành một **Thiên Tử** chiếu sáng, thế nhưng các bạn sẽ không có khả năng để trôi ra đại dương.

Thiên Tử có ý nghĩa là một vị Trời, một bậc chiếu sáng. Nếu như các bạn trở thành **Thiên Tử**, thì các bạn sẽ rất là bị dính mắc vào chính mình bởi vì các bạn thì sáng chói và rất xinh đẹp. Thế rồi các bạn sẽ không có khả năng để trôi ra đại dương.

Sensual Pleasure

*If the log sinks into a whirlpool, it won't reach the ocean. This means, if you are indulging in sensual pleasure, you won't reach the ocean. This is attachment. If you are attached to what you see, what you hear, what you smell, what you taste, what you touch, and what you think about, then you become caught in a very big whirlpool. You won't be able to reach the ocean. Because the doctrine of the **Buddha** is so very rational, logical and natural, I am sure that you agree with him on this point.*

*The attachment to any sensual pleasure leads you to repeated rebirths in the cycle of existence; it does not lead you to **Nibbāna**, the ocean.*

Dục Trần

Nếu như khúc gỗ **bị nhận chìm trong một xoáy nước** thì nó sẽ không trôi ra đại dương. Điều này có ý nghĩa, nếu như các bạn đắm say vào trong dục trần, thì các bạn sẽ không trôi ra đại dương. Điều này là sự dính mắc. Nếu như các bạn đã bị dính mắc vào điều mà các bạn nhìn thấy, điều mà các bạn nghe, điều mà các bạn ngửi, điều mà các bạn nếm, điều mà các bạn xúc chạm và điều mà các bạn nghĩ về, thế rồi các bạn trở nên bị đắm chìm vào một xoáy nước hết sức to lớn. Các bạn sẽ không có khả năng để trôi ra đại dương. Bởi vì giáo lý của Đức Phật thì rất là hợp đạo lý, biện chứng và thường nhiên, Sự chắc chắn rằng các bạn đồng ý với Ngài trên quan điểm này.

Sự dính mắc vào bất luận dục trần nào dắt dẫn các bạn đến sự tục sinh được lặp đi lặp lại trong chu trình của kiếp sống, nó không dắt dẫn các bạn đến Níp Bàn, đại dương.

Dishonesty

*Then the last one, **becoming rotten**. If the log becomes rotten, it won't reach the ocean. That means that if you pretend to be a very virtuous person when you are not, you become rotten and will not reach the ocean. You won't reach **Nibbāna**.*

Tính Không Thành Thật

Thế rồi điều cuối cùng, **trở nên bị rã mục ra**. Nếu như khúc gỗ trở nên bị rã mục ra thì nó sẽ không trôi ra đại dương. Điều đó có ý nghĩa là nếu như các bạn giả vờ là một người hết sức đạo đức khi các bạn không là như vậy, thì các bạn trở nên bị rã mục ra và sẽ không trôi ra đại dương. Các bạn sẽ không đến được Níp Bàn.

The Way Out Of Suffering

*The Omniscient **Buddha** said “If you have none of these eight kinds of faults, you are certain to reach the ocean because you will be carried by the **Middle Current** of the river.” The **Middle Current** is the **Noble Eightfold Path**. If you develop the Noble Eightfold Path, you are not kept on the near bank or the far bank, you are not submerged under the water, you won't land on a small island, you won't be taken away by human beings or **Devas**, you won't be caught in a whirlpool, you won't become rotten. Then you are certain to reach the ocean of **Nibbāna**.*

*You must strive to develop the Noble Eightfold Path so that you do not have any of these eightfold faults. What should you do to develop this Noble Eightfold Path ? **Sīla** (morality) is the foundation, the basic requirement. **Samādhi** (concentration) is built on the foundation of **Sīla**. **Paññā** (insight and enlightenment) comes with the proper application of concentration. It is very easy to develop this Noble Eightfold Path which consist of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā**. Observe*

yourself or just observe your bodily and mental processes as they really are. That is all.

Watch any action or movement of your body and mind as it occurs without analyzing it, without thinking about it. Just pay bare attention to what is happening to your body and mind as it really is. That is all. If you use any intellectual knowledge or preconceptions in this awareness of your bodily and mental processes, you go astray and your mind is not well concentrated, you will not be able to realize bodily and mental phenomena as they really are.

Con Đường Thoát Khỏi Sự Khổ Đau

Đức Phật Toàn Giác đã nói “Nếu như các người không có một trong tám thể loại khuyết điểm này, thì các người chắc chắn trôi ra đại dương bởi vì các người sẽ được chuyển vận do bởi **Trung Tâm Lưu Trình** của dòng sông.” **Trung Tâm Lưu Trình** là **Bát Thánh Đạo**. Nếu như các bạn phát triển Bát Thánh Đạo thì các bạn không có bị giữ lại ở bờ gần hoặc ở bờ xa, các bạn không có bị nhận chìm dưới nước, các bạn sẽ không bị giạt lên một tiểu đảo, các bạn sẽ không có bị lấy đi do bởi những con người hoặc Thiên Chúng, các bạn sẽ không có bị nhận chìm trong một xoáy nước, các bạn sẽ không trở nên bị rã mục ra. Thế rồi các bạn chắc chắn trôi ra đại dương Níp Bàn.

Các bạn cần phải phấn đấu để phát triển Bát Thánh Đạo nhằm để cho các bạn không có bất luận khuyết điểm nào của tám khuyết điểm này. Các bạn nên làm điều chi để phát triển Bát Thánh Đạo này ? **Giới** (đức hạnh) là nền tảng, yêu cầu cơ bản. **Định** (sự định thức) được xây dựng trên nền tảng của **Giới**. **Tuệ** (tuệ giác và sự giác ngộ) đạt đến với việc áp dụng đúng đắn của sự định thức. Thật sự hết sức dễ dàng để phát triển Bát Thánh Đạo này, bao gồm cả **Giới, Định** và **Tuệ**. Hãy quan sát bản thân hoặc chỉ quan sát các quá trình về thể chất và tinh thần khi chúng đang là thực tại. Chỉ có thế.

Hãy chú mục bất luận hành động nào hoặc cử động nào của cơ thể và tâm thức của các bạn khi nó hiện bày mà không có việc phân tích nó, không có việc nghĩ suy về nó. Chỉ chú ý trung thực vào điều mà đang xảy ra đến với cơ thể và tâm thức khi nó đang là thực tại. Chỉ có thế. Nếu như các bạn sử dụng bất luận tri thức trí lực hoặc những thành kiến trong việc tỉnh giác này của các quá trình về thể chất và tinh thần, thì các bạn đi lầm đường lạc lối và tâm thức của các bạn không có được định mục tốt đẹp được, các bạn sẽ không có khả năng để chứng tri được các hiện tượng về thể chất và tinh thần khi chúng đang là thực tại.

Purification Of Mind

When you observe any activity of body and mind as they really occur, then gradually your mind becomes concentrated on any process that is observed. Then the concentration becomes deeper and stronger. Your mind is purified from Nīvaraṇa (hindrances) such as Kāmacchanda, Vyāpāda, Thina – Middha, Uddhacca – Kukkucca and Vicikicchā. Kāmacchanda means sensual desire, Vyāpāda means ill – will. Thina – Middha means sloth and torpor. Uddhacca – Kukkucca means restlessness and worry or remorse. Vicikicchā means skeptical doubt.

If you have one of these five hindrances in your mind, your mind is defiled. It is not pure. When your mind is not pure your insight is not penetrating. Only when the mind is purified of these five hindrances, can your insight knowledge become penetrating. When it is penetrating, you will be able to realize bodily and mental processes first in their specific characteristics and second in their general or common characteristics.

Realization at these two levels are called Right Understanding (Sammādiṭṭhi) in the course of Vipassanā

meditation. When it has reached its climax you attain to *Nibbāna*, the cessation of suffering, through the first Enlightenment (*Sotāpattimaggā*) which realizes the Four Noble Truths. You have reached the ocean.

However, it is only through deep concentration, when you are mindful of bodily and mental phenomena, that you are able to realize them with the three levels of Right Understanding.

Sự Thanh Lọc Tâm Thức

Khi các bạn quan sát bất luận hoạt động nào của cơ thể và tâm thức khi chúng đang hiện bày thực tại, thế rồi tâm thức của bạn dần dần trở nên định mục vào bất luận quá trình nào mà đã được quan sát. Bấy giờ sự định thức trở nên thâm niệm hơn và mạnh mẽ hơn. Tâm thức của các bạn đã trở nên tinh khiết khỏi **Pháp Triền Cái** (những Pháp chướng ngại) chẳng hạn như là **Tham Dục, Sân Độc, Hôn – Thù, Trạo – Hối** và **Hoài Nghi**. **Tham Dục** có ý nghĩa là lòng ham muốn dục vọng. **Sân Độc** có ý nghĩa là lòng cừu hận. **Hôn – Thù** có ý nghĩa là sự giải đãi và thụ miên. **Trạo – Hối** có ý nghĩa là sự phóng dật và sự lo lắng hoặc lòng hối hận. **Hoài Nghi** có ý nghĩa là sự nghi ngờ thắc mắc.

Nếu như các bạn có một trong năm Pháp chướng ngại này ở trong tâm thức của các bạn, tâm thức của các bạn đã bị uế nhiễm. Nó không có thuần khiết. Khi tâm thức của các bạn không có thuần khiết, thì tuệ giác của các bạn không có thâm thấu được. Chỉ khi nào tâm thức đã trở nên tinh khiết khỏi năm Pháp chướng ngại này, thì tri thức tuệ giác của các bạn mới có thể trở nên thâm thấu được. Khi nó đã được thâm thấu thì các bạn sẽ có khả năng để chứng tri được các quá trình về tinh thần và thể chất, thứ nhất là trong những Biệt Tướng của chúng và thứ hai là trong những Tổng hoặc Phổ Thông Tướng của chúng.

Sự chứng tri ở hai trình độ này đã được gọi là Sự Hiểu Biết Chân Chính (**Chánh Kiến**) trong khóa tu thiền định **Minh**

Sát Tuệ. Khi nó đã đạt đến đỉnh điểm của nó, thì các bạn đạt đến Níp Bàn, việc chấm dứt sự khổ đau, thông qua sự giác ngộ lần thứ nhất (**Thất Lai Đạo**) chứng tri được Tứ Thánh Đế. Các bạn đã được trôi ra đại dương.

Tuy nhiên, chỉ có sự định thức thâm niệm xuyên suốt, khi mà các bạn đã có chánh niệm vào các hiện tượng về tinh thần và thể chất, đến thế các bạn mới có khả năng để chứng tri được chúng với cả ba trình độ của Sự Hiểu Biết Chân Chính (*Chánh Kiến*).

Right Understanding

*The first level of Right Understanding is the realization of the specific characteristics of materially and mentality. The second is the realization of general or common characteristic of materially and mentality. The third is the realization of the four Noble Truths – the truth of **Dukkha** is called **Dukkhasacca**, the origin of **Dukkha** is called **Samudayasacca**, the cessation of **Dukkha** is called **Nirodhasacca** and the way leading to the cessation of **Dukkha** is called **Maggasacca**.*

So, to purify the mind we need the Noble Eightfold Path. To realize mental and physical processes in their specific and general characteristics, we need the Noble Eightfold Path. To realize the Four Noble Truth we need the Noble Eightfold Path. This is the middle current of the river.

Sự Hiểu Biết Chân Chính (Chánh Kiến)

Trình độ thứ nhất của Sự Hiểu Biết Chân Chính (Chánh Kiến) là sự chứng tri những Biệt Tướng của đặc tính thể chất và năng lực tinh thần. Trình độ thứ hai là sự chứng tri Tổng hoặc Phổ Thông Tướng của đặc tính thể chất và năng lực tinh thần. Trình độ thứ ba là sự chứng tri Tứ Thánh Đế - chân lý của **Khổ Đau** đã được gọi là **Khổ Đế**, nguyên nhân của **Khổ Đau** đã được gọi là **Tập Đế**, sự chấm dứt **Khổ Đau** đã được gọi là **Diệt Đế** và

đạo lộ dắt dẫn đến sự chấm dứt **Khổ Đau** đã được gọi là **Đạo Đế**.

Vì vậy, để thanh lọc được tâm thức thì chúng ta cần đến Bát Thánh Đạo. Để chứng tri được các quá trình về tinh thần và thể chất trong những Biệt và Tổng Tướng của chúng, thì chúng ta cần đến Bát Thánh Đạo. Để chứng tri được Tứ Thánh Đế thì chúng ta cần đến Bát Thánh Đạo. Đây là trung tâm lưu trình của dòng sông.

The Way To Freedom

*On the night when the Omniscient **Buddha** was about to pass away, he was reclining on a bed prepared for him in **Kusināra** Park. In the first watch of the night **Subhadda**, a mendicant, came to him and said “Venerable **Gotama Buddha** I followed various doctrines taught to me by various teachers. They all say that they know all and that they are **Arahants**. Is what they say true ?”*

*The Omniscient **Buddha** left the questions unanswered and admonished **Subhadda** “**Subhadda**, whether they know all or not does not matter; it is not concerned with your deliverance; so I won’t answer this question. My time is approaching. I will teach you what is important for your emancipation. Listen to me attentively.”*

Con Đường Đến Sự Tự Do

Vào đêm khi Đức Phật Toàn Giác đã sắp sửa viên tịch, Ngài đã đang nằm yên nghỉ trên một nền đá đã được sửa soạn trước cho Ngài trong khu vườn **Kusināra**. Trong canh thứ nhất về đêm, **Subhadda** một hành khất, đã đến gặp Ngài và đã nói “Bạch Đức Phật **Gotama**, con đã hành theo rất nhiều giáo lý đã được chỉ dạy do bởi rất nhiều giáo thọ. Tất cả họ đều nói rằng họ biết hết tất cả và rằng họ là các bậc **Vô Sinh**. Điều họ nói là có thật không ?”

Đức Phật Toàn Giác đã bỏ qua những câu hỏi không có giải đáp và đã khuyên bảo **Subhadda**, “Này **Subhadda**, cho dù họ biết hết tất cả hay không không có quan hệ; nó không có liên quan với sự giải thoát của người, vì vậy Ta sẽ không trả lời câu hỏi này. Thời gian của Ta đang đến gần. Ta sẽ chỉ dạy cho người điều quan trọng cho sự giải thoát của người. Hãy lắng nghe Ta một cách chuyên tâm.”

The Criterion

Then the **Buddha** said “**Subhadda**, in any doctrine in which the Noble Eightfold Path is not found, there will not be any **Samana**.” Here **Samana** means one who is calm as he has destroyed all defilement. It means that if there is no Eightfold Path in a doctrine, then there is no one who has destroyed all defilement by following it.

If there is Noble Eightfold Path in a doctrine, there will be someone who has destroyed the defilement by following it and got rid of suffering. So, if you follow any doctrine in which you do not have to develop the Noble Eightfold Path you are certain not to destroy defilement and get rid of suffering.

Here the Omniscient **Buddha** points out the criterion of the true **Dhamma**.

The Lord **Buddha** said “**Subhadda**, only in my doctrine or in my **Sāsana** is there the Noble Eightfold Path to develop. Therefore, there is **Samana** only in my doctrine.” Discourse expounded by the Omniscient **Buddha** to **Subhadda** fits in with “The Parable of the Log” because a person who does not develop the Noble Eightfold Path will not reach the ocean of **Nibbāna**. If he develops the Noble Eightfold Path, he is certain to reach the ocean of **Nibbāna** as he will not be kept on the far bank or the near bank etc. The Omniscient **Buddha** taught us the

way to develop this Noble Eightfold Path. That is the technique of Mindfulness meditation.

Tiêu Chuẩn

Thế rồi Đức Phật đã nói “Này **Subhadda**, trong bất luận giáo lý nào mà Bát Thánh Đạo đã không được tìm thấy, thì sẽ không có một vị **Sa Môn** nào cả.” Ở đây **Sa Môn** có ý nghĩa là một bậc an tịnh khi Ngài đã hủy diệt hết tất cả Pháp uế nhiễm. Điều đó có ý nghĩa là nếu như không có Bát Thánh Đạo ở trong một giáo lý, thì bây giờ do bởi nương theo đó mà không có một ai đã hủy diệt hết tất cả Pháp uế nhiễm.”

Nếu như có Bát Thánh Đạo ở trong một giáo lý, do bởi nương theo đó, thì sẽ có người đã hủy diệt được Pháp uế nhiễm và được thoát khỏi sự khổ đau. Vì vậy, nếu như các bạn nương theo bất luận giáo lý nào mà các bạn không có phát triển được Bát Thánh Đạo, thì chắc chắn các bạn không có hủy diệt Pháp uế nhiễm và thoát khỏi sự khổ đau.

Tại đây Đức Phật Toàn Giác đã chỉ vạch ra tiêu chuẩn của Chánh Pháp.

Đức Thế Tôn đã nói “Này **Subhadda**, duy nhất chỉ trong giáo lý của Ta hay trong Giáo Pháp của Ta, có được Bát Thánh Đạo để phát triển. Vì thế, chỉ trong giáo lý của Ta là có bậc **Sa Môn**.” Pháp Thoại đã được trình bày chi tiết do bởi Đức Phật Toàn Giác đến **Subhadda** phù hợp với “Ví dụ như khúc gỗ” bởi vì một người mà không có phát triển Bát Thánh Đạo thì sẽ không trôi ra đại dương Níp Bàn. Nếu như vị ấy phát triển Bát Thánh Đạo, thì vị ấy chắc chắn trôi ra đại dương vì vị ấy không có bị giữ lại ở bờ gần hoặc ở bờ xa, v.v. Đức Phật Toàn Giác đã chỉ dạy chúng ta phương thức để phát triển Bát Thánh Đạo. Đó là kỹ thuật về thiền định Chánh Niệm.

Mindfulness Meditation

The Omniscient **Buddha** taught us the way of mindfulness when he expounded the Discourse on the Four Foundations of Mindfulness (**Mahāsatipatṭhāna Sutta**). He teaches us to be mindful of bodily process, sensation, consciousness and mind – object as they really occur. So, the principle of mindfulness meditation is to observe, to be mindful of, to be aware of whatever arises in our body and mind as it really occurs. Even unpleasant sensation of pain, aching, stiffening, itching and the like must be mindful of as they really are.

When you feel pain in your back or in your knee, you must observe as it really is. You must not try to make it go away. You must not make it disappear because the pain helps you attain **Nibbāna**. In other words pain is the key the door of **Nibbāna**. So, if you feel a painful sensation you are very lucky. It will lead you to the cessation of suffering because it is one of the five aggregates to be thoroughly realized.

It is an aggregate of sensation, which is the truth of suffering and must be thoroughly understood. If we realize this painful sensation in its true nature – in its specific as well as in its general characteristics – we see it as just a natural process arising and passing away from moment to moment. It does not last for even a second. And through the realization of this pain or aggregate of sensation, you can attain to Enlightenment by which you can destroy defilement and get rid of suffering. That is why I say that if you feel a painful sensation, then you are very lucky. Why ? Because you have a mental process together with the physical process to watch, to observe and to realize. That pain gives you a very good opportunity to realize its true nature and so lead you to the cessation of **Dukkha, Nibbāna**.

Thiền Định Chánh Niệm

Đức Phật Toàn Giác đã chỉ dạy chúng ta phương thức về Chánh Niệm khi Ngài đã trình bày chi tiết bài Pháp Thoại nói về

Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm (**Kinh Đại Niệm Xứ**). Ngài chỉ dạy chúng ta phải có chánh niệm vào quá trình của thể chất, cảm thọ, tâm ý thức và đối tượng của tâm thức khi chúng thực sự hiện bày. Như thế, nguyên tắc của thiền định chánh niệm là quan sát, có chánh niệm và tỉnh giác vào bất luận điều chi khởi sinh ở trong Thân và Tâm của chúng ta khi nó thực sự hiện bày. Chỉ đến cảm thọ bất duyệt ý của sự đau đớn, đau nhức, cứng đờ, ngứa ngáy và sự ưa thích cần phải có chánh niệm khi chúng đang là thực tại.

Khi các bạn cảm thấy đau đớn ở trên lưng hoặc ở đầu gối của mình, các bạn cần phải quan sát khi nó đang là thực tại. Các bạn không được cố gắng để làm cho nó ra đi. Các bạn không được làm cho nó biến mất đi bởi vì sự đau đớn giúp các bạn chứng đạt được Níp Bàn. Nói cách khác, sự đau đớn là chìa khóa đưa đến ngưỡng cửa Níp Bàn. Vì vậy, nếu như các bạn cảm thấy một cảm thọ đau đớn thì các bạn rất là may mắn. Nó sẽ dắt dẫn các bạn đến việc chấm dứt sự khổ đau bởi vì nó là một trong năm khối tổng hợp (*Uẩn*) được chứng tri một cách triệt để.

Nó là một khối tổng hợp của cảm thọ, chính là chân lý của sự khổ đau (*Khổ Đế*) và cần phải được tuệ tri một cách triệt để. Nếu như chúng ta chứng tri được cảm thọ đau khổ này trong chân thực tính của nó – trong những Biệt cũng như trong Tổng Tướng của nó – chúng ta thâm thị nó chỉ là một quá trình thường nhiên đang khởi sinh và đang diệt vong từng mỗi khoảnh khắc. Nó không có tồn tại thậm chí chỉ trong một giây. Và thông qua việc chứng tri của sự đau đớn này hoặc khối tổng thọ cảm thọ, các bạn có thể đạt được sự giác ngộ mà bởi qua đó mà các bạn có thể hủy diệt được Pháp uế nhiễm và được thoát khỏi sự khổ đau. Đó là lý do tại sao Sư nói rằng nếu như các bạn cảm thấy một cảm thọ đau đớn, bấy giờ các bạn rất là may mắn. Vì sao? Bởi vì các bạn có được một quá trình tinh thần cùng với quá

trình thể chất để chú mục, để quan sát và để chứng tri. Sự đau đớn đó cho các bạn một cơ hội hết sức tốt đẹp để chứng tri được chân thực tính của nó và như thế dắt dẫn các bạn đến việc chấm dứt **Khổ Đau, Níp Bàn**.

Specific And General Characteristics

*It is here needed to explain the **specific characteristics** of mentality and physicality and their **general or common characteristics**.*

*Every mental or physical process has its own distinctive features that have nothing in common any other mental or physical process. You know **Lobha** (greed, craving, desire, lust and attachment are all encompassed). **Lobha** has its own characteristic that does not belong to any other mental or physical process. If you have love or desire for that Rolls Royce you will become proud, possessive or covetous. You become attached to it. So the specific characteristic of **Lobha** is clinging.*

***Dosa** (anger) is different. It has the characteristic of rudeness. Whereas **Lobha** draws things towards it, **Dosa** is aversion; it repels.*

Những Biệt Và Tổng Tướng

Ở đây cũng cần để giải thích những Biệt Tướng của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất và những Tổng hoặc Phổ Thông Tướng của chúng.

Mỗi quá trình tinh thần hoặc thể chất có những nét đặc trưng của riêng nó mà tuyệt nhiên không có trong tính phổ thông với bất luận quá trình tinh thần hoặc thể chất nào khác. Các bạn biết **Tham** (lòng tham muốn, ái dục, lòng dục vọng, sự tham dục và sự dính mắc đều được bao gồm hết tất cả). **Tham** có đặc tướng của riêng nó mà không có thuộc về bất luận quá trình tinh thần hoặc thể chất nào khác. Nếu như các bạn có sự ái luyện

hoặc lòng dục vọng vào chiếc Rolls Royce đó thì các bạn sẽ trở nên tự hào, biểu thị quyền sở hữu hoặc sự khát vọng. Các bạn trở nên đã bị dính mắc vào nó. Vì vậy, biệt tướng của **Tham** là sự bám chặt.

Sân (sự sân hận) thì khác biệt. Nó có đặc tướng của sự thô lỗ. Trong khi **Tham** có sức thu hút các sự vật về phía nó, **Sân** thì có sự ác cảm, nó khước từ.

The Six Elements

*Physical and mental process which constitute so called a person are **Pathavīdhātu**, **Āpodhātu**, **Tejodhātu**, **Vāyodhātu**, **Ākāśadhātu** and **Viññāṇadhātu**. These six elements are those of earth, water, fire, air, space and consciousness.*

***Pathavīdhātu**, the element of earth, has hardness and softness as its characteristic. This characteristic belongs only to the earth element and to no other; it is, therefore, the specific characteristic of the earth element, while **Āpodhātu**, water element, has fluidity and cohesion as its specific characteristic, heat and cold are the specific characteristic of **Tejodhātu**, fire element.*

When a meditator has gained deep concentration of mind, his mind is purified. Then he begins to realize the specific characteristics of mental and physical processes. When you observe your abdomen rise and fall, a physical process, and your concentration becomes deep enough, you begin to realize the rising and falling movements very clearly in their true nature. Movement or motion is the specific characteristic of the wind or air element. When you rightly understand the true nature of the rising movement or falling movement very clearly, you are not aware of the form of your body or abdomen. What you are realizing at that moment, is just the movement – outward

movement and inward movement. Then you begin to realize the specific characteristic of the air element (*Vāyodhātu*).

The general characteristics of material and mental phenomena are **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta** – Impermanence, suffering and no – soul, no – self nature. Every mental state, emotional state and physical process has these three characteristics in common. They are called common characteristics because they belong to every mental and emotional state and physical process.

After you have passed two stages of insight knowledge – knowledge of differentiating between materiality and mentality and that of cause and effect – you come to realize these three general characteristics of psychophysical phenomena. This insight knowledge is known as knowledge of comprehension, which comprehends all these general characteristics of material and mental phenomena.

When a meditator's insight knowledge becomes mature on account of diligent practice with continuous and constant mindfulness and deeper concentration growing naturally, he is certain to pass through all the stages of insight with his personal experience of them. His bodily and mental processes – the bodily process that is noted and the mental process that notes it – cease to exist. Then, he attains to *Nibbāna*, the cessation of compounded things (*Saṅkhāra*).

Lục Tổ Chất

Quá trình tinh thần và thể chất tạo nên cái gọi là một con người là **Địa Giới**, **Thủy Giới**, **Hỏa Giới**, **Phong Giới**, **Hư Không Giới** và **Thức Giới**. Những sáu tổ chất này là đất, nước, lửa, gió, khoảng không và tâm ý thức.

Địa Giới, tổ chất đất, có độ cứng rắn và tính nhu nhuyễn là đặc tướng của nó. Đặc tướng này chỉ thuộc về tổ chất đất và không của tổ chất khác, do đó, nó là biệt tướng của tổ chất đất;

trong khi **Thủy Giới**, tổ chất nước thì có tính lưu động và tính kết dính là biệt tướng của nó; nóng và lạnh là biệt tướng của **Hỏa Giới**, tổ chất lửa.

Khi một thiền giả đã đạt được sự định thức thâm niệm của tâm thức, thì tâm thức của vị ấy đã trở nên tinh khiết. Thế rồi vị ấy bắt đầu chứng tri những biệt tướng của các quá trình tinh thần và thể chất. Khi các bạn quan sát cái bụng của mình phồng lên và xẹp xuống, một quá trình thể chất, và sự định thức của các bạn trở nên đủ thâm niệm, thì các bạn bắt đầu chứng tri được những chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống một cách hết sức rõ ràng trong chân thực tính của chúng. Sự chuyển động hoặc sự cử động là biệt tướng của tổ chất gió hoặc không khí. Khi các bạn tuệ tri một cách chân chính chân thực tính của sự chuyển động đang phồng lên hoặc sự chuyển động đang xẹp xuống một cách hết sức rõ ràng, các bạn không có nhận thức về hình thể của mình hoặc của cái bụng. Những gì mà các bạn đang chứng tri được tại khoảnh khắc ấy, chỉ là sự chuyển động – sự chuyển động ngoại phần và sự chuyển động nội phần. Bây giờ các bạn bắt đầu chứng tri được biệt tướng của tổ chất gió (**Phong Giới**).

Những tổng tướng của các hiện tượng tinh thần và thể chất là **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** – sự không thường tồn, sự khổ đau và thực tính không có linh hồn, không có tự ngã. Mọi trạng thái tinh thần, trạng thái dễ cảm xúc và quá trình thể chất có trong ba đặc tướng phổ thông này. Chúng đã được gọi là những phổ thông tướng bởi vì chúng thuộc về mọi trạng thái tinh thần, mọi trạng thái dễ cảm xúc và quá trình thể chất.

Sau khi các bạn đã vượt qua được hai giai đoạn của tri thức tuệ giác – tri thức về sự phân biệt giữa đặc tính thể chất và năng lực tinh thần và đó là tác nhân và hệ quả - các bạn đi đến chứng tri được ba tổng tướng này của các hiện tượng tâm sinh lý. Tri thức tuệ giác này đã được biết đến là tri thức về sự liễu

tri, mà liễu tri tất cả những tổng tướng này của các hiện tượng tinh thần và thể chất.

Khi một tri thức tuệ giác của thiền giả trở nên thuần thực vì sự chuyên cần thực hành cùng với chánh niệm liên tục và kiên định và sự định thức thâm niệm hơn đang tăng trưởng một cách thường nhiên, vị ấy chắc chắn trải qua hết tất cả các giai đoạn của tuệ giác với sự trải nghiệm bản thân của mình về chúng. Những quá trình thể chất và tinh thần của vị ấy – quá trình thể chất mà đã được chú niệm và quá trình tinh thần mà chú niệm nó – chấm dứt hiện hữu. Bây giờ vị ấy đạt đến Níp Bàn, sự chấm dứt các Pháp đã được hợp thành (**Pháp Hữu Vi**).

An End Of Suffering

*There, at the moment he gets into the state of the cessation of all **Saṅkhāra** (compounded things) he has abandoned attachment, the cause of suffering, because he has rightly and perfectly understood **Dukkha**. So, the Truth of Suffering has been perfectly understood. The cause of Suffering is abandoned at that moment. The Truth of the way leading to the Cessation of Suffering (The Noble Eightfold Path) has been developed. You have reached the cessation of compounded things (**Saṅkhāra**). Here he has attained the third level of right understanding, that is, the Enlightenment, by realizing the Four Noble Truths. Then he reaches the ocean because he has been carried away by the middle current, the Noble Eightfold Path. He is not kept on the near bank nor the far bank. He is not submerged under the water. He is not stranded on an island. So, he has reached the ocean.*

*The Lord **Buddha**, sitting under a tree on bank of the river **Gangā**, delivered this discourse. A cowherd named **Nanda**, who listened to the discourse, was so much inspired by it that he wanted to be carried away by middle current. So he approached*

the Lord **Buddha** and requested ordination as a **Bhikkhu**. “Venerable Sir, I am afraid of being caught on the near bank or the far bank or submerged into the river. I want to be carried away by the middle current and reach the ocean. Please ordain me a **Bhikkhu** so that I can develop the Noble Eightfold Path, the middle current.”

The Omniscient **Buddha** said “Boy, you are a cowherd. First you have a duty to drive your cows back home. You should entrust them to their owner. Unless you do that, I cannot ordain you.”

So the cowherd did as the Omniscient **Buddha** urged. Then he returned to be ordained a **Bhikkhu**. **Bhikkhu Nanda** went into the forest to a secluded place and developed the Noble Eightfold Path by being aware of all mental and physical phenomena that were arising from moment to moment. Because he was willing to be carried away by the middle current, he meditated diligently. In a very short time, he was carried away by the middle current and reached the ocean of **Nibbāna**. He reached the ocean of **Nibbāna** because he had none of those eightfold faults and was carried away by the current of the Noble Eightfold Path that runs towards the ocean, **Nibbāna**.

The Lord **Buddha** repeatedly said “Be mindful of what is happening at this moment as it really is, or be aware of whatever arises in your body and mind as it really is.” Then all of you will be carried away by the middle current and attain **Nibbāna**, the ocean.

Việc Chấm Dứt Sự Khổ Đau

Tại đây, vào khoảnh khắc vị ấy đi đến trạng thái của việc chấm dứt tất cả các **Pháp Hữu Vi** (các Pháp đã được hợp thành) vị ấy đã xả ly được sự dính mắc, nguyên nhân của sự khổ đau, bởi vì vị ấy đã tuệ tri một cách chân chính và một cách hoàn hảo **Khổ Đau**. Vì vậy, chân lý của sự khổ đau đã được tuệ tri một

cách hoàn hảo. Nguyên nhân của sự khổ đau đã được xả ly ngay tại khoảnh khắc ấy. Chân lý của con đường dắt dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau (Bát Thánh Đạo) đã được phát triển. Các bạn đã đạt đến việc chấm dứt tất cả các Pháp hợp thành (**Pháp Hữu Vi**). Tại đây vị ấy đã đạt đến trình độ thứ ba của sự hiểu biết chân chính (*Chánh Kiến*), đó là, sự giác ngộ, do bởi chứng tri được Tứ Thánh Đế. Bây giờ vị ấy trôi ra đại dương bởi vì vị ấy đã được chuyển vận do bởi trung tâm lưu trình, Bát Thánh Đạo. Vị ấy không bị giữ lại ở bờ gần mà cũng không ở bờ xa. Vị ấy không bị nhận chìm dưới nước. Vị ấy không bị giạt lên một tiểu đảo. Vì vậy, vị ấy đã được trôi ra đại dương.

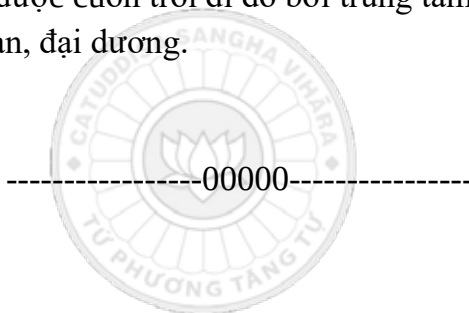
Đức Thế Tôn, đang ngồi dưới một tàng cây của sông Hằng, đã khai thuyết bài Pháp Thoại này. Một mục đồng tên gọi **Nanda**, là người đã lắng nghe bài Pháp Thoại, đã bị phấn khích quá sức từ nơi đó đến nỗi vị ấy đã muốn được cuốn trôi đi do bởi trung tâm lưu trình. Vì vậy vị ấy đã đến gần Đức Thế Tôn và đã thỉnh cầu sự thụ giới thành một vị **Tỳ Khuru**. “Kính bạch Ngài, con sợ hãi bị vướng vào bờ gần hoặc vào bờ xa hoặc bị nhận chìm dưới nước. Con muốn để được cuốn trôi đi do bởi trung tâm lưu trình và trôi ra đại dương. Kính xin làm lễ thụ giới cho con thành một vị **Tỳ Khuru** nhằm để cho con có thể phát triển Bát Thánh Đạo, trung tâm lưu trình.”

Đức Phật Toàn Giác đã nói “Này con trai, con là một mục đồng. Trước tiên con có nhiệm vụ phải lừa những con bò của con trở về nhà. Con nên giao chúng đến chủ nhân của chúng. Nếu con không làm điều ấy, Ta không thể nào làm lễ thụ giới cho con được.”

Vì vậy, người mục đồng đã làm như Đức Phật Toàn Giác đã sách lệ. Thế rồi vị ấy đã quay trở lại để được thụ giới một **Tỳ Khuru**. **Tỳ Khuru Nanda** đã đi vào khu rừng đến một nơi thanh vắng và đã phát triển Bát Thánh Đạo bằng cách có được tỉnh giác vào tất cả các hiện tượng tinh thần và thể chất mà đã đang

khởi sinh từng mỗi khoảnh khắc. Bởi vì vị ấy đã sẵn sàng để được cuốn trôi đi do bởi trung tâm lưu trình, vị ấy đã thiền định một cách chuyên cần. Trong một thời gian rất ngắn, vị ấy đã được cuốn trôi đi do bởi trung tâm lưu trình và đã trôi ra đại dương Níp Bàn. Vị ấy đã trôi ra đại dương Níp Bàn bởi vì vị ấy đã không có một trong những tám khuyết điểm ấy và đã được cuốn trôi đi do bởi trung tâm lưu trình của Bát Thánh Đạo mà đổ tràn về phía đại dương, Níp Bàn.

Đức Thế Tôn đã nói một cách lặp đi lặp lại rằng “Hãy có chánh niệm vào điều mà đang xảy ra ngay tức khắc này khi nó đang là thực tại, hoặc hãy tỉnh giác vào điều mà khởi sinh ở trong Thân và Tâm của các người khi nó đang là thực tại.” Thế rồi hết tất cả các bạn sẽ được cuốn trôi đi do bởi trung tâm lưu trình và chứng đạt Níp Bàn, đại dương.



QUESTIONS AND ANSWERS

The Venerable Sayādaw Ashin Janakābhivamsa conducted four Vipassanā meditation retreats in Australia in 1990. One of them was conducted at a camp near Canberra City. It is the Sayādaw's procedure in every retreat that a questions and answers session is arranged on the last day of retreats. So these are Sayādaw's answers to the questions raised by his meditators at the Canberra retreat in January 1990.

NHỮNG CÂU VẤN VÀ ĐÁP

Ngài Đại Trưởng Lão Janakābhivamsa đã hướng dẫn bốn khóa tu thiền tĩnh tâm Minh Sát Tuệ tại Úc Châu vào năm 1990. Một trong những khóa ấy đã được thực hiện ở tại một trại gần thành phố Canberra. Quy trình của Ngài Đại Trưởng Lão trong mỗi khóa tu tĩnh tâm mà một buổi họp nêu lên những câu vấn hỏi và trả lời đã được bố trí vào ngày cuối của khóa tu tĩnh tâm. Vì vậy những câu trả lời này của Ngài Đại Trưởng Lão cho những câu vấn hỏi đã được nêu lên do bởi những thiền giả của Ngài tại khóa tu tĩnh tâm ở Canberra trong Tháng Một năm 1990.

Motivating Force

Q: Venerable Sayādaw, today at lunch while chewing a mouthful of food I suddenly lost the desire to eat and the chewing motion stopped. With no desire, there was no movement. This I also noticed with other movements. It seems that the desire is the primary motivating force behind any kind of movement, action, deed, behaviour, etc. Could this be true ? From what I understand from your teaching, desire is a defilement. So what is the motivating force ?

A: Let us take the last point first: “From what I understand from your teaching, desire is a defilement.” Yes, desire is a defilement. Because I teach you so ? Is that right ? No ? Then why is desire is called a defilement ? When desire arises the mind gets defiled, the mind is defiled by desire. It is, therefore, called a defilement. The mind becomes impure because of desire; so desire is called a defilement. It is not because I teach you so.

“While chewing a mouthful of food I suddenly lost the desire to eat.” Good ! Very good ! You see you are mindful of whatever arises in your mind and body in order that you may remove desire, or attachment, because desire, or attachment, is the cause of suffering. You know that. Say you feel a desire for food at about ten o’clock but you have to take it at eleven. Then you feel hungry. Because of that desire you feel suffering. What kind of suffering ? The suffering of hunger. Hunger, the desire for food, makes you suffer. When the desire to eat stopped the chewing motion stopped. The first point is that you suddenly lost the desire for food. That is the purpose of mindfulness. What we are doing while we are taking a meal is practicing mindfulness. The purpose is to remove desire for, attachment to, food. Now, she (the questioner) achieved this. Why did the desire stop ? Because she was mindful of chewing, she was constantly making a mental note: chewing...chewing...chewing.

When she is not making such mental notes and is not watching the act of chewing, any kind of tastes, sweet, sour, salt or any other, will be manifested on her tongue. If she likes sweetness she will be attached to that taste, the sweet. Here attachment arises. Then she will feel a greater desire for food because of the sweetness. Thus more defilement arises. Why ? Because she does not observe it continuously. When the

continuous and powerful mindfulness overpowers the chewing movement as well as the taste, there is no taste at all. As she did not feel the taste of the food anymore she lost the desire for it. She has destroyed her attachment to it. But she has no aversion to it and continues to eat mindfully. That's her success. That is the purpose of mindfulness while we are taking food.

I will explain to you more about the purpose of mindfulness in the act of taking food, so that you can clarify your understanding of meditation and be more mindful of your actions during the act of taking food tomorrow at breakfast. She said that the chewing motion stopped because the desire stopped. If there is a desire there will be a chewing motion. She thinks that to act, to commit any action or deed, or any behaviour, the motivating force is desire. It is desire that causes any action, any deed, any behaviour to arise, so perhaps it is desire that is the cause of all action, deed or behaviour. Then she also said: “from what I understand from your teaching, desire is a defilement.” Every action, deed or behaviour is caused by defilement. What she said amounts to saying that, but she could not judge if that was correct. So she asks: “What is the motivating force ?” How shall I answer this question ? It is a very difficult one. Actually the desire is not the immediate cause of the action. If you desire to run away from this retreat you will have the intention to walk away. The desire is the cause, the intention is the effect. First you intend to walk, then you walk away. Therefore the intention is the immediate cause of the action. But it is the effect of desire.

*Desire is not the immediate cause of an action. The immediate cause of an action is the intention. From the point of view of **Buddhist** philosophy intention is known as **Chanda** in **Pāḷi**. **Chanda** is usually translated as will or wish. When you feel the desire to take food, you acquire the wish to stretch out*

your arm, the wish to touch the food, the wish to grasp it, the wish to bring it to your mouth. That wish is called intention. We call it **Chanda**. **Chanda** is one mental state, desire is another. Desire is called **Taṇhā**, for example **Taṇhā** for food. Because of **Taṇhā**, you have the **Chanda** to do, to act, to go, to run, to see and so on. The arising of **Chanda** is dependent on desire.

But sometimes desire is not the cause of the arising of **Chanda**. Suppose you want to give something to a poor man, you want to give him a piece of cloth. Because you want to give, there arises the **Chanda** to give. The **Chanda** to give is the will or the intention to commit the act of giving. In that case the arising of **Chanda** is dependent on your good **Cetanā**. Or we could call it your good volition – a motive. The good motive or volition is the cause of **Chanda**, intention or will. It is the cause of your giving the cloth to the poor man. Here there is no room for desire to arise.

In some cases desire may be, let us say, the remote cause of the action, not the immediate cause. But in some cases it does not arise as a cause. Here let us say that you are a **Buddhist**. When you bow down before a statue of the **Buddha** you will have in mind the virtuous qualities of the Enlightened One, so you think of the **Buddha** as one worthy of salutation or bowing down. Will that good volition you bow down. So between the volition and the act of bowing down there is a mental process – that is intention or will, **Chanda**. So **Chanda** or intention or will is the immediate cause of the action or deed or behaviour. In this case there is no room for desire.

In short, if you do wholesome deeds, good volition is the cause of the **Chanda** or intention and **Chanda** or intention is the cause of the action or deed. But when you do unwholesome deeds, evil deeds, the cause is desire. Desire causes the intention or **Chanda** to arise and then intention causes the act,

the evil deed. So in the case of evil deeds desire is the cause of action.

Nguyên Động Lực

V: Hôm nay vào bữa trai ngô trong khi đang nhai một lượng thức ăn ở trong miệng thì đột nhiên con mất đi sự ham muốn để ăn và động lực đang nhai đã dừng lại. Vì không có sự ham muốn, nên không có sự cử động. Điều này con cũng đã nhận thấy với những sự cử động khác. Dường như là sự ham muốn là nguyên động lực chủ yếu đằng sau của bất luận thể loại sự chuyển động, việc tạo tác, hành động, hành vi, v.v. Điều này có thể đúng không ? Từ những gì mà con hiểu biết từ huấn từ của Ngài, thì sự ham muốn là một Pháp uế nhiễm. Vậy nguyên động lực là chi ?

Đ: Trước tiên chúng ta hãy lấy điểm cuối cùng “Từ những gì mà con hiểu biết từ huấn từ của Ngài, thì sự ham muốn là một Pháp uế nhiễm.” Đúng vậy, sự ham muốn là một Pháp uế nhiễm. Bởi vì Sư chỉ dạy con như vậy ư ? Điều đó có đúng không ? Không à ? Thế thì tại sao sự ham muốn đã được gọi là một Pháp uế nhiễm ? Khi sự ham muốn khởi sinh thì tâm thức đã bị uế nhiễm, tâm thức đã bị uế nhiễm bởi do sự ham muốn. Do đó, nó đã được gọi là một Pháp uế nhiễm. Tâm thức trở nên bất tịnh vì sự ham muốn, như vậy sự ham muốn đã được gọi là một Pháp uế nhiễm. Không phải vì Sư chỉ dạy con như vậy.

“Trong khi đang nhai một lượng thức ăn ở trong miệng thì đột nhiên con mất đi sự ham muốn để ăn.” Tốt ! Rất tốt ! Con thấy con có chánh niệm vào bất luận điều chi khởi sinh trong Thân – Tâm của mình nhằm để cho con có thể loại trừ sự ham muốn, hoặc sự dính mắc, bởi vì sự ham muốn hoặc sự dính mắc là tác nhân của sự khổ đau. Con biết điều đó. Chẳng hạn con cảm thấy một sự ham muốn về thức ăn vào khoảng mười giờ nhưng con phải dùng nó vào lúc mười một giờ. Bây giờ con cảm thấy đói. Vì sự ham muốn đó mà con cảm thấy sự khổ đau. Thế

loại của sự khô đau là chi ? Sự khô đau của sự đói. Sự đói, sự ham muốn về thức ăn, làm cho con khô đau. Khi sự ham muốn để ăn đã dừng lại thì động tác đang nhai đã dừng lại. Điểm thứ nhất đó là một cách đột nhiên con mất đi sự ham muốn về thức ăn. Đó là mục đích của Chánh Niệm. Những gì mà chúng ta đang làm trong khi chúng ta đang dùng bữa là đang thực hành Chánh Niệm. Mục đích là để loại trừ sự ham muốn vào, sự dính mắc đến thức ăn. Bây giờ bà ấy (người vấn hỏi) đã đạt được điều này. Vì sao sự ham muốn đã dừng lại ? Bởi vì bà ấy đã có chánh niệm vào việc đang nhai, bà ấy đã đang thực hiện một cách kiên định một sự chú niệm ở trong tâm: đang nhai à ... đang nhai à .. đang nhai à ...

Khi bà ấy không có đang thực hiện những sự chú niệm ở trong tâm như thế và không có đang chú mục vào quá trình của việc đang nhai, thì bất luận các loại khẩu vị, ngọt, chua, mặn hoặc bất luận thể loại nào khác, sẽ được hiển hiện ở trên lưỡi của bà ấy. Nếu như bà ấy ưa thích vị ngọt, thì bà ấy sẽ bị dính mắc vào khẩu vị ấy, vị ngọt. Tại đây sự dính mắc khởi sinh. Bây giờ vì vị ngọt mà bà ấy sẽ cảm thấy một sự ham muốn cùng cực vào thức ăn. Vì thế khởi sinh thêm Pháp uế nhiễm nữa. Vì sao ? Bởi vì bà ấy không có quan sát nó một cách liên tục. Khi Chánh Niệm liên tục và vững mạnh áp đảo việc cử động đang nhai cũng như khẩu vị, không còn có khẩu vị nào cả. Khi bà ấy đã không còn cảm nhận khẩu vị về thức ăn nữa, thì bà ấy mất đi sự ham muốn về nó. Bà ấy đã hủy diệt sự dính mắc của mình vào nó. Thế nhưng bà ấy không có sự ghét ghê về nó và lại tiếp tục để ăn một cách chánh niệm. Đó là sự thành tựu của bà ấy. Đó là mục đích của Chánh Niệm trong khi chúng ta đang thọ thực.

Sư sẽ giải thích thêm cho con về mục đích của Chánh Niệm trong quá trình của việc lấy thức ăn, nhằm để cho con có thể làm cho sáng tỏ việc tuệ tri của mình về thiên định và để có thêm chánh niệm vào các hành động của mình trong khi tác hành của

việc đang lấy thức ăn vào bữa điểm tâm sáng ngày mai. Bà ấy đã nói rằng động tác đang nhai đã dừng lại bởi vì sự ham muốn đã dừng lại. Nếu như có một sự ham muốn thì sẽ có một động tác đang nhai. Bà ấy nghĩ rằng để tạo tác, để thực hiện bất luận sự tạo tác, sự hành động, hoặc bất luận hành vi nào, thì nguyên động lực là sự ham muốn. Quả là sự ham muốn đó tạo ra bất luận sự tạo tác nào, bất luận sự hành động nào, bất luận hành vi nào để mà khởi sinh, chắc có lẽ là sự ham muốn đó là tác nhân của tất cả mọi tạo tác, hành động hoặc hành vi. Thế rồi bà ấy cũng đã nói “từ những gì mà con hiểu biết từ huấn từ của Ngài, thì sự ham muốn là một Pháp uế nhiễm.” Mỗi sự tạo tác, hành động hoặc hành vi đã được tạo ra là do bởi Pháp uế nhiễm. Những gì bà ấy đã nói có nghĩa là đã biết được điều đó, thế nhưng bà ấy không thể nào xét đoán được giả như điều đó đã là đúng thực. Vì vậy bà ấy đã vấn hỏi “Nguyên động lực là chi ?” Sư sẽ trả lời câu hỏi này như thế nào ? Đó là một điều hết sức khó khăn. Thực ra sự ham muốn không là trực tiếp tác nhân của sự tạo tác. Nếu như con mong muốn để bỏ chạy trốn khỏi khóa tu tĩnh tâm này thì con sẽ có sự tác ý để bỏ đi. Sự ham muốn là tác nhân, sự tác ý là hệ quả. Trước tiên con có tác ý để đi, thế rồi con bỏ đi. Do đó, sự tác ý là trực tiếp tác nhân của sự tạo tác. Thế nhưng nó là hệ quả của sự ham muốn.

Sự ham muốn không là trực tiếp tác nhân của một tạo tác. Trực tiếp tác nhân của một tạo tác là sự tác ý. Từ quan điểm của triết học Phật Giáo thì sự tác ý đã biết đến là **Dục** trong **Pāli** ngữ. **Dục** thì thường đã được phiên dịch là ý muốn hoặc mong muốn. Khi con cảm thấy sự ham muốn để lấy thức ăn, con có được sự mong muốn để duỗi cánh tay của mình ra, sự mong muốn để đụng thức ăn, sự mong muốn để nắm lấy nó, sự mong muốn để đưa nó vào trong miệng của mình. Sự mong muốn đó đã được gọi là sự tác ý. Chúng ta gọi nó là **Dục**. **Dục** là một trạng thái tinh thần, sự ham muốn là một trạng thái khác. Sự ham muốn

đã được gọi là **Ái Dục**, tỷ dụ như **Ái Dục** vào thức ăn. Bởi vì **Ái Dục**, con có **Dục** để làm, để hành động, để đi, để chạy, để nhìn thấy và v.v. Việc đang khởi sinh của **Dục** là tùy thuộc vào sự ham muốn.

Nhưng đôi khi sự ham muốn không là tác nhân cho việc đang khởi sinh của **Dục**. Giả sử con muốn xả thí một vật gì đó đến một nam nhân nghèo khó, con muốn xả thí ông ấy một mảnh vải. Bởi vì con muốn xả thí, thì khởi sinh **Dục** xả thí. **Dục** xả thí là ý muốn hoặc là sự tác ý để thực hiện quá trình của việc xả thí. Trong trường hợp đó việc đang khởi sinh của **Dục** là tùy thuộc vào **Tư Tác Ý** thiện của con. Hoặc chúng ta có thể gọi nó là hành sử tác ý thiện của con – một động lực. Một thiện động lực hoặc hành sử tác ý thiện là tác nhân của **Dục**, sự tác ý hoặc ý muốn. Đó là tác nhân của việc xả thí miếng vải của con đến nam nhân nghèo khó. Tại đây không có lý do gì để sự ham muốn khởi sinh.

Trong một vài trường hợp sự ham muốn có thể là, chúng ta hãy nói rằng, viễn nhân của tạo tác, không là trực tiếp tác nhân. Thế nhưng trong một vài trường hợp, nó không khởi sinh như là một tác nhân. Tại đây chúng ta hãy nói rằng con là một Phật Tử. Khi con cúi mình xuống trước một kim thân của Đức Phật, con sẽ có ở trong tâm thức những phẩm hạnh thánh thiện của một Đẳng Giác Ngộ, vì vậy con nghĩ về Đức Phật là Bậc thích đáng cho việc lễ chào hoặc việc cúi mình xuống. Với hành sử tác ý thiện đó, con cúi mình xuống. Vì vậy giữa hành sử tác ý và tác động của việc cúi mình xuống có một quá trình tinh thần – đó là sự tác ý hoặc ý muốn, **Dục**. Vì vậy **Dục** hay là sự tác ý hoặc ý muốn là trực tiếp tác nhân của sự tạo tác hoặc hành động hoặc hành vi. Trong trường hợp này không có lý do cho sự ham muốn.

Nói tóm lại, nếu như con tác hành những thiện hạnh, thì hành sử tác ý thiện là tác nhân của **Dục** hoặc sự tác ý là tác nhân

của việc tạo tác hoặc hành động. Thế nhưng khi con tạo tác những bất thiện hạnh, những ác hạnh, thì tác nhân là sự ham muốn. Sự ham muốn tạo ra sự tác ý hoặc **Dục** khởi sinh và bấy giờ sự tác ý tạo ra việc tạo tác, ác hạnh. Vì vậy trong trường hợp của những ác hạnh thì sự ham muốn là tác nhân của việc tạo tác.

Desire And Dissatisfaction

Q: If the state of desire is the cause of dissatisfaction with the existing reality and should be avoided, how can we go on acting in our lives ? If there is no desire to act in life, are we really living ?

A: Yes, the states of desire is the cause of dissatisfaction. The **Buddha** spoke of this in his first sermon, the **Dhammacakkapavattana Sutta**, where he classified all kinds of **Dukkha**, suffering. He said “Birth is **Dukkha**, decay is **Dukkha**, death is **Dukkha**, worry is **Dukkha**, lamentation is **Dukkha**, grief is **Dukkha**, despair is **Dukkha**.” After that he continued “What one wants to get but does not get is **Dukkha**.” Do you follow ? When one does not get what one desires, it is **Dukkha**. To put it in another way, what one desires but does not get is **Dukkha**. Here desire is the cause, dissatisfaction is the effect. So the state of desire is the cause of the dissatisfaction. That is why the **Buddha** said desire or attachment is the cause of suffering. Should we avoid it ? Yes. Desire should be avoided, it must be eliminated. It is the cause of suffering.

The second part of this question is similar to the first question. If there is no desire to act in life, are we really alive ? I’ve already explained to you about action that is not the result of desire but of intention or will, so this part of the question have been answered. (The **Sayādaw** responded to the following four questions in one detailed answer.)

Sự Ham Muốn Và Sự Bất Mãn

V: Nếu như trạng thái của sự ham muốn là tác nhân của sự bất mãn với thực trạng đang hiện hữu và phải được tránh xa, thì làm thế nào chúng con còn có thể tiếp tục việc tạo tác trong đời sống của chúng con nữa ? Nếu như không có sự ham muốn để tạo tác ở trong đời sống, thì chúng con có thực sự sống không ?

Đ: Đúng vậy, trạng thái của sự ham muốn là tác nhân của sự bất mãn. Đức Phật đã thuyết về điều này ở trong bài thuyết giảng đầu tiên, **Kinh Chuyển Pháp Luân**, là nơi mà Ngài đã phân loại tất cả các thể loại của **Khổ Đau**, sự khổ đau. Ngài đã nói “**Sinh là Khổ Đau**, sự suy tàn là **Khổ Đau**, tử vong là **Khổ Đau**, lo lắng là **Khổ Đau**, than khóc là **Khổ Đau**, đau buồn là **Khổ Đau**, tuyệt vọng là **Khổ Đau**.” Sau đó Ngài đã tiếp tục “Điều mà người ta mong cầu để có được nhưng lại không được (*cầu bất đắc*) là **Khổ Đau**. Các con có hiểu rõ không ? Khi người ta không được điều mà người ta mong cầu, đó là **Khổ Đau**. Nói theo phương thức khác, điều mà người ta mong cầu nhưng không có được là **Khổ Đau**. Tại đây, sự ham muốn là tác nhân, sự bất mãn là hệ quả. Vì vậy trạng thái của sự ham muốn là tác nhân của sự bất mãn. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói sự ham muốn hoặc sự dính mắc là tác nhân của sự khổ đau. Chúng ta có nên tránh xa nó không ? Vâng. Sự ham muốn phải được tránh xa, nó cần phải được trừ khử. Nó là tác nhân của sự khổ đau.

Phần thứ hai của câu hỏi này thì tương tự với câu hỏi đầu tiên. Nếu như không có sự ham muốn để tạo tác ở trong đời sống, thì chúng con có thực sự sống không ? Sư đã có giải thích cho các bạn rồi về sự tạo tác mà không là hệ quả của sự ham muốn, mà trái lại là của sự tác ý hoặc ý muốn, vì vậy ở phần này của câu hỏi đã được trả lời rồi.

(Ngài Đại Trưởng Lão đã trả lời bốn câu hỏi tiếp theo sau đây trong một câu trả lời đầy đủ chi tiết)

Rebirth, Kamma And Anatta

Q: Venerable Sayādaw, please tell us what the Buddha taught about how the experiences and Kamma of a being are transferred from incarnation to incarnation. Also I would like to know the other way the Buddha told one of his disciples to stay awake after he had been walking through the forest for seven days.

Q: Please explain: What is rebirth ? When the mind arises and passes away, what is rebirth ?

Q: If there is no – self, I, being, person or soul, how does reincarnation and Kamma from past lives work ?

Q: Venerable Sayādaw, please talk about the principle of co – dependent origination if there is no – soul, how can one talk of a person’s previous life ? If there is no – soul, what is there that connects you to a previous life ?

*A: All these questions are in fact just one question: if there is **Anatta**, if there is no – soul or permanent life force, how can one talk of a person, a previous life ? What is there that can connect you to a previous life ? This question is universally asked. Almost every one who does not have enough knowledge of **Buddhism**, especially with regard to rebirth, and who also has not had much experience in the practice of meditation, asks this question. One who has experienced the arising and passing away of the mental and physical processes which are observed during meditation, will be able to understand. He doesn’t need to think about it. All these questions are based on the idea of a self or soul which is taken to be everlasting and indestructible. Many of those who do not study **Buddhism**, almost all of them, have the idea that to be reborn again and again there must be*

something which transmigrates from one existence to another, and that thing must be everlasting. Unless it is everlasting it cannot transmigrate to another existence. In other words there must be an everlasting soul to reincarnate in another body; unless there is an everlasting entity there won't be another existence because there will be no connection between the first existence and the second one. That is what many people think.

First of all we should consider the mental process and the physical process. How do they work? Before this question and answer session you may have been worrying about leaving this retreat tomorrow; you may have been worrying about your daily life and worrying about worldly affairs. And some of you may have been experiencing pleasure now. Do you have that worry now? No. Do you have that pleasure now? No. Where did it all go? Did someone take away that pleasure, happiness or worry? Who took it away? Nobody. Then where did that happiness go? Considering that you don't have that pleasure or worry, we can say that the pleasure or worry has stopped, it has disappeared. But after that pleasure or worry has stopped you have another mind. Let us say another mind after the disappearance of the pleasure or worry. You have been listening to the **Dhamma** and to the questions and answers. Unless you have a mind or a consciousness you could not have listened to the **Dhamma**.

If you do not have any mind or consciousness, what would you be? You would be unconscious, perhaps even dying. After the disappearance of the happiness, pleasure or worry, if you don't have any mental state, you will only have the physical process. And you would be lying down without moving. But now you are lying down, you are sitting and listening to the questions and answers. Therefore it is evident that you have a mind or consciousness after that happiness, worry or pleasure

has disappeared. You have a mind – is that mind the same one that experienced the pleasure or happiness ? No. If it were the same happiness or pleasure you would always be happy. Now you have be happy, not because you are getting back to your family, but because you are listening to the questions and answers. So this mental state is different from that mental state of pleasure, happiness or worry that you felt previously.

*We know that when one of the mental states has disappeared another mental state arises. Why ? Because the other mental state has disappeared; that's the reason. Say that we have a manager or administrator in this place. If that manager dies, there won't be a manager here anymore. Is that true ? No. Then what will happen ? Another manager will come. Why ? Because the onther one has disappeared. So the disappearing and passing away of the previous one is the cause, the appearing of the following one is the effect. It is a natural law, the law of cause and effect. You cannot create it, the **Buddha** cannot create it, you cannot change it; it is a natural law, the law of cause and effect or dependent origination. The following mental state arises because the previous one has disappeared or passed away. This is the law of cause and effect: it cannot be changed, it cannot be destroyed.*

Suppose someone has died. When he is dead does he have any mental state ? No. And any physical process ? Yes. Where does that mind go when he dies ? Please consider the law of cause and effect. When a person dies the last consciousness of this existence has disappeared. Every moment the mind appears and disappears, arise and passes away. When you note: “intention, lifting: intention, pushing; intention, dropping” during walking meditation what you know is that with one intention, one movement arises. Then another intention and another movement arise. In that way within a millionth of a

second over one hundred thousand mental states arise. If your concentration is good enough you will be able to realize that any consciousness or mental state does not last even a millionth of a second. It arises and instantly passes away. If you note any movement, the mind that notes it instantly passes away. When you note the following movement it is not the same mind that noted the previous movement. A different mind notes the following movement. You will be able to realize this when your concentration is good enough.

It is very clear that when a person is dead his mental state or consciousness has disappeared. Which mental state has disappeared ? The last consciousness of the present life has disappeared. What happens when the previous one has disappeared ? Another one has to arise according to the law of cause and effect. So, after the last consciousness of an existence has disappeared, another consciousness arises. That is the law of cause and effect. The passing away of the previous one is the cause, the arising of the following one is the effect. After the last consciousness of an existence has disappeared there arises another consciousness. Can that new consciousness be said to be the previous existence ? No, that consciousness is another existence. This, then, is rebirth. Very easy to understand.

But you need to practice meditation so that you can realize the arising and passing away of mental states very swiftly one after another. Then you can understand: ah, this is so ! Then do you need any everlasting entity to transmigrate to another existence ? You don't need any. The whole existing world is dependent on the law of cause and effect. The **Buddha** very clearly explained this law of cause and effect in his doctrine. Do I need to explain further ? No. Because you are very intelligent and bright, you have understood. There is no – soul or self

which is an everlasting entity to transmigrate to another existence, to reincarnate in another body.

We have answered one question. Then there is another one, about **Kamma**. How does **Kamma** produce results in another existence if there is nothing to transmigrate. You have not met your friend for about ten years. By chance you meet him on the road. You're very happy, so you say that you are very happy to meet him. What is that ? That is loving – kindness (**Mettā**). He feels: "My friend loves me." He feels that. Then you go your way, he goes his way. But when he lies down to sleep at night he happens to think about you who love him. What does he feel ? Is he happy or unhappy ? He is happy. Why does that happiness arise ? Is there an everlasting connection between that happiness and the loving – kindness he felt earlier that evening ? No. But though there is no connection between the two mental states, the mental state of loving – kindness has produced the mental state of happiness. So do we need any connection for any cause to produce effect ? No.

When a person commits an action or deed, he is moved to do it by the force of volition or motive. The consciousness, with which that volition or motive arises, and the event itself, pass away but the force of the volition doesn't disappear and remains in the process of the following consciousness. When the time and circumstances are ripe for producing an effect, an effect is produced. There will be no perceptible connection between the cause and the effect. In the case of reincarnation or rebirth we don't have anything which is everlasting transmigrating from one existence to another, but the two existences are related in a certain way. Thus good **Kamma** or wholesome actions, or bad **Kamma** or unwholesome actions are manifested; wholesome actions guide the current of consciousness to arise in a good

existence. Unwholesome actions guide the consciousness to arise in a bad existence. And so we go on.

Then we come to another question about **Anatta**, “no – soul.” **Anatta** means there is no – soul that is an everlasting entity apart from physical and mental processes. That is what the **Buddha** said. In 1979 when I was conducting a meditation retreat in a hotel in Switzerland with the Venerable **Mahasī Sayādaw**, one of the meditators, a young German about twenty – four years old, came to me for an interview. He said: “I cannot meditate. I feel despair.” I asked him why. The technique is very easy, very simple to practice, no complications. Just observe things as they are, that’s all. He said: “Because of your **Dhamma** talk.” “Very well, what do you find in my **Dhamma** talk ?” He said: “No, it is not in your **Dhamma** talk, it is in the **Mahasī Sayādaw**’s talk: **Anatta**, no – soul, no soul.” That talk about no – soul hits me in the chest. I couldn’t stand it.” Then I said: “Did you find the words no – soul, no – self in my **Dhamma** talk ?” “No, I didn’t find any of that in your **Dhamma** talk.” “Well, the Venerable **Sayādaw** does not teach you meditation. What he is doing is just giving a discourse on **Dhamma**. I teach you meditation and I don’t say anything about no – soul. You should just practice.” Then he was satisfied: “I’ll do” he said and continued the practice.

The next morning he came again for the interview. He seemed to be very unhappy. I asked: “What did you experience ?” He said he could not practice. “Why ?” “Last night **Mahasī Sayādaw** talked about no – self. I couldn’t stand it. I couldn’t practice meditation.” Well, that could not be helped. The **Mahasī Sayādaw** had to deliver a discourse every night because he had been invited by the meditators to teach meditation; and to do that he had to deliver the teachings of the **Buddha**, **Anatta**, no – self, is repeatedly mentioned. The Venerable **Sayādaw**

could not avoid talking about it. But I could avoid it because I delivered the **Dhamma** talk like this, impromptu. I did not talk about **Anatta**, no – self so that he would not get upset. But he went away.

When a **Buddhist** meditation retreat is conducted those who cannot stand the **Anatta** doctrine go away because the **Buddhist** doctrine is based on the idea of no – soul, no self. In the **Buddha's** own experience and the experience of all the other **Arahants**, they did not find anything that was everlasting. What they discovered was that every mental and physical phenomena is impermanent. It arises and passes away each instant. If you continue meditation for a month or two you are also sure to realize the impermanence of every mental or physical process. Then you will not find anything that is everlasting or permanent. Then you will judge that there is no – soul or self that is taken to be everlasting, and that there is everchanging phenomena of mentality and physicality. Therefore there is no everlasting entity such as soul or self to transmigrate to next existence. Life is just the processes of mental and physical phenomena. Passing away of the phenomenon in the previous existence gives rise to another phenomenon in the present existence. The cause in the previous life produces its effect in the present life. The only connection between the two existences is cause and effect. There is no connection of any everlasting entity such as soul, self or any other thing.

Sự Tục Sinh, Nghiệp Lực và Vô Ngã

V: Kính bạch Ngài Đại Trưởng Lão, xin vui lòng cho chúng con biết những gì mà Đức Phật đã chỉ dạy về phương thức những trải nghiệm và Nghiệp Lực của một hữu tình đã di chuyển từ hiện thân này đến hiện thân khác. Ngoài ra con muốn được biết ở phương diện khác Đức Phật đã nói với một

trong những môn đồ của Ngài trú trong tỉnh giác sau khi vị ấy đã có được bộ hành xuyên suốt rừng già trong bảy ngày.

V: Xin vui lòng giải thích sự tục sinh là chi ? Khi tâm thức khởi sinh và diệt vong, thì điều chi là sự tục sinh ?

V: Nếu như không có tự ngã, Tôi, hữu tình, con người hoặc linh hồn, thì sự tái tục và Nghiệp Lực từ những kiếp sống quá khứ vận hành như thế nào ?

V: Xin vui lòng nói về nguyên tắc của Pháp Đồng Tùy Thuộc Căn Nguyên (Liên Quan Tương Sinh) nếu như không có linh hồn, thì làm thế nào người ta có thể nói về kiếp trước của một người được ? Nếu như không có linh hồn thì có điều chi để mà kết nối Ngài với kiếp trước được ?

Đ: Tất cả những câu hỏi này thực tế chỉ là một câu hỏi: nếu như có **Vô Ngã**, nếu như không có linh hồn hoặc sinh lực thường tồn, thì làm thế nào người ta có thể nói về một con người, một kiếp trước được ? Điều chi để mà có thể kết nối Ngài với kiếp trước được ? Câu hỏi này đã được vận hỏi một cách phổ biến. Hầu hết mọi người là những ai mà không có đủ tri thức về Phật Giáo, một cách đặc biệt là liên quan với sự tục sinh, và cũng với những ai mà không có được trải nghiệm nhiều lắm trong việc thực hành về thiền định, vận hỏi câu hỏi này. Với một ai mà đã có được trải nghiệm việc đang khởi sinh và việc đang diệt vong của các hiện tượng tinh thần và thể chất mà đã có được quan sát trong lúc thiền định, thì sẽ có khả năng để tuệ tri. Vị ấy không cần phải nghĩ suy về điều đó. Tất cả những câu hỏi này đã dựa ở trên ý tưởng về một tự ngã hoặc linh hồn mà đã được xem là vĩnh hằng và bất khả hủy hoại. Rất nhiều trong số những người đó không có nghiên cứu Phật Giáo, hầu như tất cả trong số của họ, có ý tưởng rằng tục sinh đi tục sinh lại ắt phải có một điều gì đó chuyển thể từ kiếp sống này đến kiếp sống khác, và điều đó ắt phải là vĩnh hằng. Nếu nó không là vĩnh hằng, thì nó không thể nào chuyển thể đến kiếp sống khác được. Nói cách khác, ắt

phải có một linh hồn vĩnh hằng để tục sinh đến thân xác khác được, nếu không có một thực thể vĩnh hằng thì sẽ không có kiếp sống khác, bởi vì sẽ không có sự kết nối giữa kiếp sống thứ nhất đến kiếp thứ hai. Đó là những gì mà rất nhiều người nghĩ suy. Trước hơn hết chúng ta nên truy cứu quá trình tinh thần và quá trình thể chất. Chúng vận hành như thế nào ? Trước buổi họp nêu lên những câu vấn hỏi và trả lời này, các bạn có thể đang có lo lắng về việc sẽ rời khỏi khóa tu tĩnh tâm vào ngày mai; các bạn có thể đang có lo lắng về đời sống bình nhật của mình và đang có lo lắng về những thế sự. Và hiện giờ một vài người của các bạn có thể đang có trải nghiệm niềm vui. Hiện giờ các bạn có nỗi lo lắng đó không ? Không. Hiện giờ các bạn có niềm vui đó không ? Không. Nó đã đi đâu hết rồi ? Có một ai đó đã lấy đi niềm vui, niềm hạnh phúc hoặc nỗi lo lắng đó không ? Ai đã lấy nó đi vậy ? Không có ai. Thế rồi niềm hạnh phúc đó đã đi đâu ? Truy cứu được rằng các bạn không có niềm vui hoặc nỗi lo lắng đó, chúng ta có thể nói rằng niềm vui hoặc nỗi lo lắng đã dừng lại, nó đã biến mất. Thế nhưng, sau niềm vui hoặc nỗi lo lắng đó đã dừng lại thì các bạn lại có tâm thức khác nữa. Chúng ta hãy nói đến tâm thức khác sau sự biến mất của niềm vui hoặc nỗi lo lắng. Các bạn đã đang được lắng nghe Giáo Pháp và với những câu vấn hỏi và trả lời. Nếu các bạn không có một tâm thức hoặc một tâm ý thức thì các bạn không thể nào được lắng nghe Giáo Pháp.

Nếu như các bạn không có bất luận tâm thức hoặc tâm ý thức nào, thì các bạn sẽ như thế nào ? Các bạn sẽ bị bất tỉnh, thậm chí có thể là mệnh chung. Sau sự biến mất của niềm hạnh phúc, niềm vui hoặc nỗi lo lắng, nếu như các bạn không có bất luận trạng thái tinh thần nào, thì các bạn chỉ sẽ có duy nhất quá trình thể chất. Và các bạn sẽ bị nằm xuống mà không có chuyển động. Thế nhưng hiện giờ các bạn không có nằm xuống, mà các bạn đang ngồi và đang lắng nghe về những câu vấn hỏi và trả

lời. Do đó rõ ràng là các bạn có một tâm thức hoặc tâm ý thức sau niềm hạnh phúc, nỗi lo lắng hoặc niềm vui đó đã biến mất. Các bạn có một tâm thức – tâm thức đó có cùng với cái mà đã trải nghiệm niềm vui hoặc niềm hạnh phúc không? Không. Nếu như nó đã cùng niềm hạnh phúc hoặc niềm vui thì các bạn sẽ luôn mãi là hạnh phúc. Hiện giờ các bạn có thể là hạnh phúc, không phải vì các bạn sẽ trở về lại gia đình mình, mà vì các bạn đang lắng nghe về những câu vấn hỏi và trả lời. Vì vậy, trạng thái tinh thần này thì khác biệt với trạng thái tinh thần về niềm vui, niềm hạnh phúc hoặc nỗi lo lắng mà các bạn đã cảm thấy trước đây.

Chúng ta biết rằng khi một trong những trạng thái tinh thần đã biến mất thì một trạng thái tinh thần khác khởi sinh. Vì sao? Bởi vì trạng thái tinh thần kia đã biến mất; đó là lý do. Đại khái là chúng ta có một người quản lý hoặc một quản trị viên ở trong chỗ này. Nếu như người quản lý ấy mất đi, thì sẽ không còn một người quản lý nào ở đây nữa. Điều ấy có đúng không? Không. Thế rồi chuyện gì sẽ xảy ra? Người quản lý khác sẽ đến. Vì sao? Bởi vì người kia đã biến mất. Vì vậy việc biến mất hoặc việc diệt vong của người trước là tác nhân, việc xuất hiện của người tiếp theo sau là hệ quả. Đó là định luật thường nhiên, định luật của Tác Nhân và Hệ Quả. Các bạn không thể nào tạo ra nó, Đức Phật không thể nào tạo ra nó, các bạn không thể nào thay đổi nó, đó là một định luật thường nhiên, định luật của Tác Nhân và Hệ Quả hoặc Tùy Thuộc Căn Nguyên (*Liên Quan Tương Sinh*). Trạng thái tinh thần tiếp theo sau khởi sinh bởi vì cái trước đã biến mất hoặc đã diệt vong. Đây là định luật của Tác Nhân và Hệ Quả: nó không thể nào bị thay đổi được, nó không thể nào bị hủy diệt được.

Giả sử một người nào đó đã mất. Khi vị ấy mất, vị ấy có bất luận trạng thái tinh thần nào không? Không. Và bất luận trạng thái thể chất nào? Vâng. Tâm thức đó đi đâu khi vị ấy

mất? Xin vui lòng truy cứu định luật Tác Nhân và Hệ Quả. Khi một người đã mất thì cái tâm ý thức cuối cùng của kiếp sống này đã biến mất. Mỗi khoảnh khắc (*sát na*) tâm thức xuất hiện và biến mất, khởi sinh và diệt vong. Khi các bạn chú niệm: “tác ý à, đang đỡ lên à; tác ý à, đang đưa đi à; tác ý à, đang hạ xuống à” trong lúc thiền bộ hành điều mà các bạn biết đó là với một tác ý, một khoảnh khắc (*sát na*) khởi sinh. Thế rồi tác ý khác và khoảnh khắc (*sát na*) khởi sinh. Trong phương thức đó trong một phần triệu của một giây thì hơn một trăm ngàn trạng thái tinh thần khởi sinh. Nếu như sự định thức của các bạn đủ tốt, thì các bạn sẽ có khả năng để chứng tri được rằng bất luận tâm ý thức nào hoặc bất luận trạng thái tinh thần nào thì không có tồn tại dù chỉ một phần triệu của một giây. Nó khởi sinh và liền tức thì diệt vong. Nếu như các bạn chú niệm bất luận khoảnh khắc nào, tâm thức mà chú niệm nó liền tức thì diệt vong. Khi các bạn chú niệm khoảnh khắc tiếp theo sau nó thì không có cùng tâm thức mà đã chú niệm khoảnh khắc trước. Một tâm thức khác biệt chú niệm khoảnh khắc tiếp theo sau. Các bạn sẽ có khả năng để chứng tri được điều này khi sự định thức của các bạn đã vừa đủ tốt.

Thì hết sức rõ ràng là khi một con người đã mất thì trạng thái tinh thần hoặc tâm ý thức của vị ấy đã biến mất. Trạng thái tinh thần nào đã biến mất? Tâm ý thức cuối cùng của kiếp sống hiện tại đã biến mất. Điều gì xảy ra khi cái trước đã biến mất? Theo định luật Tác Nhân và Hệ Quả thì cái khác phải khởi sinh. Vì vậy, sau khi tâm ý thức cuối cùng của một kiếp sống đã biến mất thì tâm ý thức khác khởi sinh. Đó là định luật Tác Nhân và Hệ Quả. Việc diệt vong của cái trước là tác nhân, việc khởi sinh của cái tiếp theo sau là hệ quả. Sau khi tâm ý thức cuối cùng của một kiếp sống đã biến mất thì khởi sinh một tâm ý thức khác. Có thể nói rằng tâm ý thức mới đó là của kiếp sống trước không? Không, tâm ý thức đó là của kiếp sống khác. Điều này, bây giờ

là sự tục sinh. Hết sức dễ dàng để tuệ tri. Thế nhưng các bạn cần phải thực hành thiền định nhằm để cho các bạn có thể chứng tri được việc đang khởi sinh và việc đang diệt vong của các trạng thái tinh thần hết sức nhanh chóng kế tiếp nhau. Bây giờ các bạn có thể tuệ tri: Ah, đây là như vậy ! Bây giờ các bạn có cần bất luận thực thể vĩnh hằng nào để chuyển thể đến kiếp sống khác không ? Các bạn không cần bất luận cái nào cả. Toàn cả thế gian đang hiện hữu là tùy thuộc vào định luật của Tác Nhân và Hệ Quả. Đức Phật đã giải thích một cách hết sức rõ ràng định luật Tác Nhân và Hệ Quả ở trong giáo lý của Ngài. Sự có cần để giải thích thêm nữa không ? Không. Bởi vì các bạn hết sức thông minh và sáng suốt, các bạn đã tuệ tri. Không có linh hồn hoặc tự ngã nào mà là một thực thể vĩnh hằng để chuyển thể đến kiếp sống khác, để tục sinh trong một cơ thể khác.

Chúng ta đã trả lời một câu hỏi. Thế rồi một câu hỏi khác, về **Nghiệp Lực**. Cách thức mà **Nghiệp Lực** sản sinh ra những kết quả trong kiếp sống khác nếu như không có cái chi để chuyển thể. Các bạn đã không có gặp người bạn của mình trong khoảng độ mười năm. Tình cờ các bạn gặp anh ấy ở trên đường lộ. Các bạn hết sức vui mừng, như vậy các bạn nói rằng các bạn hết sức vui mừng khi gặp anh ấy. Cái chi đó ? Đó là tấm lòng lân ái (**Từ Ái**). Anh ấy cảm thấy: “Bạn tôi thương tôi.” Anh ấy cảm nhận điều đó. Thế rồi các bạn đi con đường của mình, anh ấy đi con đường của anh ta. Thế nhưng khi anh ấy nằm xuống để ngủ vào ban đêm thì anh ấy tình cờ nghĩ về bạn là người thương anh ta. Anh ấy cảm thấy như thế nào ? Anh ấy hạnh phúc hay là bất hạnh ? Anh ấy thì hạnh phúc. Vì sao niềm hạnh phúc ấy khởi sinh ? Có một mối liên hệ vĩnh hằng giữa niềm hạnh phúc ấy và tấm lòng lân ái mà anh ấy cảm nhận được trước đó vào buổi chiều hôm ấy không ? Không. Mặc dù không có mối liên hệ nào giữa hai trạng thái tinh thần, thế nhưng trạng thái tinh thần của tấm lòng lân ái đã sản sinh ra trạng thái tinh thần của niềm

hạnh phúc. Như vậy chúng ta có cần bất kỳ mối liên hệ nào cho bất luận tác nhân nào đó để sản sinh ra bất luận hệ quả nào không? Không. Khi một con người thực hiện một tạo tác hoặc một hành động, thì người ấy đã kích hoạt để làm điều ấy bằng với năng lực của hành sử tác ý hoặc động lực. Tâm ý thức, với cái mà do hành sử tác ý đó hoặc động lực ấy được khởi sinh, và chính ngay sự kiện đó, diệt vong đi nhưng năng lực của hành sử tác ý không có biến mất và vẫn tồn tại ở trong quá trình của tâm ý thức tiếp theo sau. Khi thời gian và hoàn cảnh đã chín muồi cho việc sản sinh ra một hệ quả, thì một hệ quả đã được sản sinh ra. Sẽ không nhận ra được mối liên hệ giữa tác nhân và hệ quả. Trong trường hợp của sự tái tục hoặc sự tục sinh, thì chúng ta không có bất luận điều chi mà đó là sự chuyển thế vĩnh hằng từ một kiếp sống này đến kiếp khác, thế nhưng hai kiếp sống đã hữu quan trong một phương thức nhất định. Do đó **Thiện Nghiệp Lực** hoặc những **Thiện Hạnh**, hoặc **Bất Thiện Nghiệp Lực** hoặc những **Bất Thiện Hạnh** đã được thể hiện; những **Thiện Hạnh** hướng dẫn lưu trình của tâm ý thức để được khởi sinh trong một kiếp sống tốt đẹp (*Thiện Thú*). Những **Bất Thiện Hạnh** hướng dẫn tâm ý thức để phải khởi sinh trong một kiếp sống xấu xa (*Khố Thú*). Và như vậy chúng ta tiếp diễn đi tiếp.

Bấy giờ chúng ta đi đến câu hỏi khác về **Vô Ngã**, không có linh hồn. **Vô Ngã** có ý nghĩa là không có linh hồn có nghĩa là một thực thể vĩnh hằng ngoài ra quá trình tinh thần và thể chất. Đó là điều mà Đức Phật đã nói. Vào năm 1979 khi Sư đã đang hướng dẫn một khóa tu thiền tĩnh tâm trong một khách sạn ở nước Thụy Sĩ, một trong những thiền giả, một thanh niên người Đức vào khoảng hai mươi bốn tuổi, đã đi đến Sư trong một lần phỏng vấn (*Trình Pháp*). Anh ấy đã nói: “Con không thể nào thiền định được. Con cảm thấy tuyệt vọng.” Sư đã vấn hỏi anh ấy vì sao. Kỹ thuật thì hết sức dễ dàng, hết sức đơn giản để thực hành, không có những sự phức tạp. Chỉ cần quan sát mọi thứ

khi chúng đang là, chỉ có thể. Anh ấy đã nói” “Bởi vì bài Pháp Đàm của Ngài.” “Rất tốt, thế bạn tìm thấy điều chi ở trong bài Pháp Đàm của Sư?” Anh ấy đã nói: “Không, không phải ở trong bài Pháp Đàm của Ngài, đó là ở trong bài Pháp Đàm của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī**: “**Vô Ngã**, không có linh hồn, không có tự ngã.” Bài Pháp Đàm đó nói về không có linh hồn đánh vào ngực của con. Con không thể nào chịu đựng được.” Bấy giờ Sư đã nói: “Bạn đã tìm thấy những từ ngữ không có linh hồn, không có tự ngã ở trong bài Pháp Đàm của Sư không?” “Không, con đã không tìm thấy mấy may từ ngữ đó ở trong bài Pháp Đàm của Ngài.” “Thôi được, Ngài Đại Trưởng Lão không có chỉ dạy bạn thiền định. Điều mà Ngài đang làm chỉ là ban bố một bài Pháp Thoại về Giáo Pháp. Sư chỉ dạy bạn thiền định và Sư không có nói bất cứ điều chi về không có linh hồn. Bạn chỉ nên thực hành.” Bấy giờ anh ấy đã hài lòng: “Con sẽ làm,” anh ấy đã nói và đã tiếp tục việc thực hành.

Sáng hôm sau anh ấy đã lại đi đến cho cuộc phỏng vấn (*Trình Pháp*). Anh ấy có vẻ hết sức là khổ sở. Sư đã vấn hỏi: “Bạn đã trải nghiệm được những gì?” Anh ấy đã nói anh ấy không thể nào thực hành được. Vì sao? Tối hôm qua Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã nói về không có tự ngã. Con không thể nào chịu đựng được điều đó. Con không thể nào thực hành thiền định được.” Thôi được, điều đó không thể nào giúp đỡ được vậy. Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī** phải khai thuyết mỗi buổi tối một bài Pháp Thoại bởi vì Ngài đã được thỉnh mời do bởi các vị thiền giả để chỉ dạy thiền định; và để làm được điều đó Ngài đã phải khai thuyết những huấn từ của Đức Phật đến các vị thiền giả. Trong những huấn từ của Đức Phật, **Vô Ngã**, không có tự ngã, đã được đề cập đến một cách lặp đi lặp lại nhiều lần. Ngài Đại Trưởng Lão không thể nào tránh nói về điều đó được. Thế nhưng Sư thì có thể tránh được điều đó bởi vì Sư đã khai thuyết bài Pháp Đàm như thế này, ứng đối. Sư đã không nói về **Vô**

Ngã, không có tự ngã nhằm để cho anh ấy sẽ không bị ưu phiền. Thế nhưng anh ấy đã bỏ đi.

Khi một khóa tu thiền tĩnh tâm của Phật Giáo đã được tiến hành, thì những ai mà không thể chịu đựng được về giáo lý **Vô Ngã** đã bỏ ra đi bởi vì giáo lý Phật Giáo đã dựa trên ý tưởng của không có linh hồn, không có tự ngã. Theo việc trải nghiệm của chính Đức Phật và việc trải nghiệm của tất cả các bậc **Vô Sinh** khác, thì họ đã không tìm thấy bất luận điều gì rằng đã là vĩnh hằng. Điều mà họ đã khám phá ra là mọi hiện tượng tinh thần và thể chất là không thường tồn. Nó khởi sinh và diệt vong mỗi tức thì. Nếu như các bạn tiếp tục thiền định trong một hoặc hai tháng thì chắc chắn các bạn cũng liễu tri được sự không thường tồn của mọi quá trình tinh thần hoặc thể chất. Thế rồi các bạn sẽ không tìm thấy bất luận điều gì là vĩnh hằng hoặc thường tồn. Bây giờ các bạn sẽ xét đoán được rằng không có linh hồn hoặc tự ngã mà đã được xem là vĩnh hằng, và rằng có các hiện tượng về tinh thần và thể chất bất đoạn biến hóa. Do đó không có thực thể vĩnh hằng chẳng hạn như là linh hồn hoặc tự ngã để chuyển thể đến kiếp sống kế tiếp. Đời sống chỉ là những quá trình về tinh thần và thể chất. Việc diệt vong của một hiện tượng trong kiếp sống trước làm phát sinh một hiện tượng khác trong kiếp sống hiện tại. Tác nhân trong đời sống trước sản sinh ra hệ quả của nó trong đời sống hiện tại. Mối liên hệ duy nhất giữa hai kiếp sống là tác nhân và hệ quả. Không có mối liên hệ của bất luận thực thể vĩnh hằng nào chẳng hạn như là linh hồn, tự ngã hoặc bất luận điều gì khác.

A Monk's Life

Q: *Is a monk's life in the monastery composed of constant practice of Vipassanā ?*

A: *If a monk's life in a monastery were devoted only to the constant practice of Vipassanā I would not be here. I would*

have to be practicing *Vipassanā* constantly. In the *Buddha's sāsana* there are two things for a monk to do: firstly, learning the scriptures and teaching the disciples; Secondly, practicing the *Dhamma*. We have to do both. If a monk's life were devoted solely to practicing *Vipassanā* he would reach the fourth stage of enlightenment, become an *Arahant* and then pass away. After the monk had passed away, nothing would remain of the doctrines of *Buddhism* as there would be no monk left to teach those doctrines to any disciple. So what should we do? Practice the *Dhamma* while learning the scriptures and teaching disciples – hence my presence here teaching this course to Australians. If I were just to live in my monastery and practice the *Dhamma*, I could not have come here and would never have gained the opportunity of teaching you the *Dhamma*. And you would not have had the chance to practice *Vipassanā* by being mindful of all daily activities as you now do. So there are two things: to study and teach the *Dhamma*, and to practice the *Dhamma*.

Đời Sống Của Một Vị Tu Sĩ

V: Có phải đời sống của một vị tu sĩ trong một tu viện được bao gồm việc thực hành kiên định **Minh Sát Tuệ**?

Đ: Nếu như đời sống của một vị tu sĩ trong một tu viện đã chỉ là cống hiến vào việc thực hành kiên định **Minh Sát Tuệ** thì Sư sẽ không có ở đây. Sư sẽ phải được thực hành **Minh Sát Tuệ** một cách kiên định. Trong **Giáo Pháp** của **Đức Phật** thì có hai điều để một vị tu sĩ làm: thứ nhất là việc học hỏi các văn bản kinh điển và việc chỉ dạy các môn đồ; thứ hai là việc thực hành **Giáo Pháp**. Chúng ta phải làm cả hai. Nếu như đời sống của một vị tu sĩ đã là cống hiến một cách duy nhất vào việc thực hành **Minh Sát Tuệ** thì vị ấy sẽ đạt đến bốn giai đoạn của sự giác ngộ, trở thành một bậc **Vô Sinh** và sau đó là viên tịch. Sau khi vị tu sĩ đã viên tịch, thì không có điều chi sẽ tồn tại của giáo

lý Phật Giáo, vì sẽ không còn vị tu sĩ để lại để chỉ dạy những giáo lý ấy đến bất luận môn đồ nào. Như vậy chúng ta nên làm như thế nào ? Hãy thực hành **Giáo Pháp** trong khi đang học hỏi các văn bản kinh điển và chỉ dạy các môn đồ - vì thế sự hiện diện của Sư ở đây đang là chỉ dạy khóa tu này cho các người Úc Châu. Nếu như Sư đã chỉ là sống ở trong tu viện của mình và thực hành **Giáo Pháp**, thì Sư đã không thể nào đến đây được và sẽ không bao giờ có được cơ hội để chỉ dạy **Giáo Pháp** cho các bạn. Và các bạn sẽ không có cơ hội để thực hành **Minh Sát Tuệ** bằng cách có được chánh niệm trong tất cả các sinh hoạt hằng ngày như là các bạn đang làm hiện giờ. Như vậy có hai điều: nghiên cứu và chỉ dạy **Giáo Pháp**, và thực hành **Giáo Pháp**.

Teach Both

Q: What can be done about the apparent division between groups purporting to teach the Vipassanā and Samatha forms of meditation ?

A: The purpose of the **Samatha** meditation is to attain higher concentration of the mind. For this the **Samatha** meditator has to take a single subject as the object of his meditation. When the mind wanders away he brings it back to the object. In this way after practicing for one, two or three months, he can attain the higher concentration of the mind. The single subject he takes as the object of meditation can be respiration or some other device. Whenever the mind goes out he must not follow it or observe it. He must bring the mind back to the object and focus it on the object.

In the technique of the **Vipassanā** meditation which you have practiced for about ten days, how many objects do you have ? One or two ? In fact you have many different objects of mental and physical phenomena. Then what is the purpose of **Vipassanā** meditation ? It is to realize the mental and physical

processes as they really are with some degree of concentration. That is the difference. Having observed these processes you gain the realization of both their general and specific characteristics. This means that when the mind wanders there is no need to bring it back. Why ? Because the mind itself has to be observed and realized. It has to be observed as it is. The purpose of the observation is to realize it in its true nature. The aim is not to make it go away or disappear. Painful sensations too have to be observed, not with the aim of making them disappear but rather to realize their true nature. What is that true nature ? It is general and specific characteristics. This is the difference between the two types of meditation. You can judge it for yourself. The two groups should practice both **Samatha** and **Vipassanā** and teach both. Then meditators will gain more benefit out of the two types of meditation.

Chỉ Dạy Cả Hai

V: Những điều chỉ cần phải được thực hiện về sự phân chia rõ ràng giữa các nhóm có ý định chỉ dạy các hình thức về thiền định Minh Sát Tuệ và An Chỉ ?

Đ: Mục đích của thiền định **An Chỉ** là đạt được sự định thức cao hơn của tâm thức. Đối với điều này, thiền giả **An Chỉ** phải chọn lấy một chủ đề duy nhất như là đối tượng thiền định của mình. Khi tâm thức đi hoang du thì vị ấy mang nó trở về lại đối tượng. Trong phương thức này sau khi đã được thực hành trong một, hai hoặc ba tháng, vị ấy có thể đạt được sự định thức cao hơn của tâm thức. Chủ đề duy nhất mà vị ấy chọn lấy như là đối tượng của thiền định thì có thể là sự điều tức hoặc một vài thiết bị thủ công khác. Bất luận khi nào tâm thức đi ra ngoài thì vị ấy không được dời theo nó hoặc quan sát nó. Vị ấy phải mang tâm thức trở về lại đối tượng và an định nó vào đối tượng.

Trong kỹ thuật của thiền định **Minh Sát Tuệ** mà các bạn đã được thực hành trong khoảng mười ngày, thế các bạn có được

bao nhiêu đối tượng ? Một hoặc hai ? Trong thực tế thì các bạn có rất nhiều đối tượng khác nhau của các hiện tượng về tinh thần và thể chất. Vậy thì mục tiêu của thiền định **Minh Sát Tuệ** là chi ? Đó là chứng tri các hiện tượng về tinh thần và thể chất khi chúng đang là thực tại với một vài trình độ của sự định thức. Đó là sự khác biệt. Khi có được quan sát những quá trình này thì các bạn đạt được sự chứng tri ở cả hai những Biệt và Tổng Tướng của chúng. Điều này có ý nghĩa là khi tâm thức hoang du thì không cần thiết để mang nó trở về lại, Vì sao ? Bởi vì tâm thức tự nó phải được quan sát và được chứng tri. Nó phải được quan sát khi nó đang là. Mục đích của sự quan sát là để chứng tri được nó trong chân thực tính của nó. Mục tiêu là không có làm cho nó bỏ đi hoặc biến mất. Những cảm thọ đau đớn cũng phải được quan sát, không với mục tiêu làm cho chúng biến mất mà trái lại là để chứng tri được chân thực tính của chúng. Chân thực tính đó là chi ? Đó là những Biệt và Tổng Tướng. Đây là sự khác biệt giữa hai thể loại của thiền định. Chính tự các bạn có thể xét đoán điều ấy. Hai nhóm nên thực hành cả hai **An Chỉ** và **Minh Sát Tuệ** và nên chỉ dạy cả hai. Bấy giờ các thiền giả sẽ có được nhiều quả phúc lợi hơn do từ hai thể loại của thiền định.

How We Can Help Others

Q: *How can one reconcile the path of service to others through social work and the path of the full – time meditator ? In other words which comes first, one’s own personal salvation or the salvation of others ?*

A: *As a full - time meditator you are not in a position to do service to others as you are always engaged in meditation. But if you constantly render service to others you cannot meditate. So which should come first, one’s own personal salvation or the salvation of others ? It depends on you, but I can give you an*

answer from the **Buddha's** point of view. Two friends went off on a journey on foot and by chance they entered a quagmire, they got stuck in the mud up to their waists. One friend decided to save the other, and to do this he had to struggle to free himself from the mud. Having done that he could look for a wooden plank or plant to help his friend out of the mud. So which came first ? Obviously his own salvation, and this accords with the **Buddha's** doctrine. The Omniscient **Buddha** said that once one is free from all manner of suffering then can one try to free others from similar suffering.

Làm Thế Nào Chúng Ta Có Thể Giúp Đỡ Những Tha Nhân

V: Làm thế nào người ta có thể dung hòa được con đường giúp đỡ đến những tha nhân thông qua công tác xã hội và con đường của người thiền giả toàn thời gian ? Nói cách khác thì điều nào đến trước, sự cứu vớt chính cá nhân mình hoặc sự cứu vớt những tha nhân ?

Đ: Là một thiền giả toàn thời gian thì các bạn không ở trong một vị trí để phục vụ đến những tha nhân vì các bạn luôn chuyên chú trong thiền định. Thế nhưng nếu như các bạn thường xuyên giúp đỡ đến những tha nhân thì các bạn không thể nào thiền định được. Như vậy điều chi thì nên đến trước, sự cứu vớt chính cá nhân mình hoặc sự cứu vớt những tha nhân ? Điều đó tùy thuộc vào các bạn, nhưng Sư có thể cho các bạn một câu trả lời từ quan điểm của Đức Phật. Hai người bạn đã diễn ra trên một viễn du bộ hành và tình cờ họ đã bước vào một bãi đầm lầy, và họ đã bị sa lầy ở trong bùn lên đến eo lưng của họ. Một người đã quyết định để cứu vớt người kia, và để làm được điều này anh ấy đã phải đấu tranh để giải thoát bản thân khỏi bùn lầy. Đã làm xong được việc đó anh ấy có thể tìm kiếm một tấm ván gỗ hoặc cây để giúp đỡ người bạn của mình ra khỏi bùn lầy. Như vậy điều chi đã đến trước ? Một cách hiển nhiên là sự cứu vớt của

chính mình, và điều này phù hợp với giáo lý của Đức Phật. Đức Phật Toàn Giác đã nói rằng một khi người ta đã được thoát khỏi mọi thể loại của sự khổ đau thì bấy giờ người ta có thể cố gắng để giải thoát những tha nhân khỏi nỗi khổ đau tương tự.

Nibbāna

Q: What is Nibbāna ?

A: The word **Nibbāna** is made up literally of **Ni** “absence”, and **Vāna** “attachment,” that is “absence of attachment.” When you have attachment you experience **Dukkha**, suffering. When you have no attachment you do not experience suffering at all. Absence of attachment causes the **Dukkha** to cease. From where does **Dukkha** arise ? From the sky or the bushes ? Only from attachment. When the attachment has been destroyed there ceases to arise any suffering linked to mental state or physical process. That is the state of an **Arahant**.

In **Buddhism** we have two stages of **Nibbāna**. The first of these is to be attained in this existence. It is attained by an **Arahant** when he has completely eliminated all attachment through the fourth enlightenment. Since then he has no longer experienced any mental suffering. However, his psychophysical processes continue to arise and pass away. So there may be some physical suffering at times, but he does not take it to be unpleasant; he sees it as just a process of phenomenon. When he has destroyed all attachment to living beings or inanimate objects he has no desire to be reborn. When he dies, all mental and physical phenomena cease to exist. They do not continue since all motivation, desire and attachment have been destroyed. That state of **Nibbāna** is the second stage.

What you should remember is the first stage, which can be attained through the destruction or overcoming of

attachment. It is desirable and you should have **Chanda** to attain it.

Níp Bàn

V: Níp Bàn là chi ?

Đ: Từ ngữ **Níp Bàn** đã tạo thành theo nghĩa đen của **Ni**, “không có,” và **Vāna** “sự dính mắc,” có nghĩa là “không có sự dính mắc”. Khi các bạn có sự dính mắc thì các bạn trải nghiệm **Khổ Đau**, sự khổ đau. Khi các bạn không có sự dính mắc thì các bạn không có trải nghiệm sự khổ đau chút nào cả. Không có sự dính mắc làm cho **Khổ Đau** được chấm dứt. **Khổ Đau** khởi sinh từ đâu ? Từ trên trời hoặc từ những bụi cây ? Chỉ từ sự dính mắc. Khi sự dính mắc đã được hủy diệt thì sẽ ngừng hẳn việc khởi sinh bất luận sự khổ đau nào đã liên kết đến trạng thái tinh thần hoặc quá trình thể chất. Đó là trạng thái của một bậc **Vô Sinh**. Trong Phật Giáo chúng ta có hai giai đoạn của **Níp Bàn**. Thứ nhất của những trạng thái này là đã được thành đạt trong kiếp sống này. Nó đã được thành đạt do bởi một bậc **Vô Sinh** khi vị ấy đã trừ khử một cách hoàn toàn tất cả sự dính mắc thông qua sự giác ngộ thứ tư. Kể từ đó vị ấy không còn trải nghiệm bất luận sự khổ đau tinh thần nào. Tuy nhiên, những quá trình tâm sinh lý của vị ấy còn tiếp tục khởi sinh và diệt vong (*Hữu Dư Y Níp Bàn*). Vì vậy đôi khi có thể có một vài sự khổ đau về thể chất, thể nhưng vị ấy không coi đó là bất duyệt ý; vị ấy nhìn thấy nó chỉ là một quá trình của một hiện tượng. Khi vị ấy đã hủy diệt tất cả sự dính mắc vào chúng hữu tình hoặc các đối tượng vô tri vô giác, vị ấy không có sự ham muốn để được tục sinh. Khi vị ấy mệnh chung, thì tất cả các hiện tượng về tinh thần và thể chất chấm dứt hiện hữu. Chúng không còn tiếp tục vì tất cả sự kích hoạt, sự ham muốn và sự dính mắc đã bị hủy diệt. Trạng thái đó của **Níp Bàn** là giai đoạn thứ hai (*Vô Dư Y Níp Bàn*).

Điều mà các bạn nên ghi nhớ là giai đoạn thứ nhất, mà có thể thành đạt được thông qua việc hủy diệt hoặc việc vượt qua sự dính mắc. Đó là đáng dục tâm cầu và các bạn nên có **Dục** để mà đạt được.

Sexual Misconduct

Q: Please define sexual misconduct.

A: *If a husband or wife commits adultery, that is sexual misconduct or illegal sexual conduct. However, the precept to avoid it does not cover all situations in the East and West. For instance in Burmese villages there are no offices where marriages are registered. When they marry and society recognizes that, then they are considered husband and wife. If either the husband or wife commits adultery, that is sexual misconduct though they are not legally married.*

*In this regard there is an interesting story in the scriptures. I shall tell you. It is somewhat long. The story took place before the time of the Lord **Buddha**. There was a very pretty and very virtuous prostitute who observed all the five precepts. A man came to her and gave her a thousand coins to spend a night with her, saying: “Madam, since I am very busy today cannot come. Maybe, I’ll come to you tomorrow or the day after.” The prostitute agreed and the man went away. He did not come the following day or the day after. In a month he did not come. Although many men came to woman and offered her money, she rejected them. She would accept money from no one until the first man had come to her favours she knew she would have been guilty of violating the third precept, which prohibits sexual misconduct. After three years had passed and the man still had not come, her money was exhausted and she was on the point of dying from salvation.*

So she went to the court and asked for the judgement of the judge. He considered all the facts of the case and passed his judgement: “You have waited three years for this man and he has not come. You have, therefore, discharged your duty, it is now finished, and you may henceforth accept the offering of others.” As she was leaving the court another man came up to her and offered her a thousand coins. However, she felt a sense of guilt about accepting the offer even though the judge had ruled in favour of her doing so. At that moment the man who gave her a thousand coins three years previously, suddenly appeared and she refused the offer of the second man. It was only when the first man absolved her from her obligation, saying he had no connection with her any more, that she accepted the offerings of others. In this way in ancient times even such a lady observed the third precept. That is the moral of the story.

In short a man must refrain from making a sex with a woman under the guardianship of a person or an organization. A woman must refrain from having a sex with a man who is recognized as a husband of someone by the society.

Tính Dục Tà Hạnh

V: Xin vui lòng định nghĩa tính dục tà hạnh.

Đ: Nếu như một người chồng hoặc người vợ phạm tội thông gian, đó là tính dục tà hạnh hoặc hành vi tính dục bất hợp pháp. Tuy nhiên, điều học giới để tránh xa nó thì không có bao gồm tất cả các tình huống ở phương Đông và phương Tây. Tỷ dụ như, trong các làng mạc ở nước Miến Điện không có các văn phòng làm chỗ cho sự kết hôn được lập sổ giá thú. Khi họ kết hôn và xã hội công nhận điều đó, rồi thì họ đã được coi như là chồng và vợ. Nếu như hoặc là người chồng hoặc là người vợ phạm tội thông gian, đó là tính dục tà hạnh mặc dù họ đã không được kết hôn một cách hợp pháp.

Trong vấn đề này thì có một tích truyện lý thú trong các văn bản kinh điển. Sư sẽ kể cho các bạn. Nó thì hơi dài. Tích truyện diễn ra trước thời gian của Đức Thế Tôn. Có một cô kỹ nữ rất xinh đẹp và rất đạo đức là người đã thọ trì tất cả năm điều học giới. Một nam nhân đã đến cô ta và đã đưa cho cô ta một ngàn đồng tiền kim loại để sống qua một đêm với cô ta, đã nói rằng “Thưa bà, vì hôm nay tôi rất bận rộn nên tôi không thể nào đến được. Có thể, tôi sẽ đến với bà ngày mai hoặc ngày hôm kia.” Cô kỹ nữ đã đồng ý và nam nhân đã bỏ ra đi. Ông ấy đã không đến vào ngày hôm sau hoặc ngày hôm kia. Trong một tháng ông ấy đã không có đi đến. Mặc dù có rất nhiều người đàn ông đã đi đến với nữ nhân và đã đề nghị cho tiền cô ta, cô ấy đã khước từ cự tuyệt chúng. Không một ai cô ta sẽ thọ nhận tiền cho đến khi nam nhân đầu tiên đến với cô ta bởi vì cô đã thọ nhận ngàn đồng tiền kim loại của ông ấy đầu tiên. Cô ta đã biết cô ta sẽ bị phạm tội về việc vi phạm điều học giới thứ ba mà đã ngăn cấm về tính dục tà hạnh nếu như cô ta đã thọ nhận tiền từ những người khác vì những sự ưa thích của mình. Sau ba năm đã trôi qua, nam nhân vẫn chưa có đến, tiền của mình thì đã cạn kiệt và cô ta đã sắp sửa đến lúc hấp hối vì sự chết đói.

Vì vậy cô ta đã đi đến tòa án và đã yêu cầu sự phán quyết của vị thẩm phán. Ông ấy đã truy cứu tất cả các sự kiện của vụ án và đã thông qua sự phán quyết của mình: “Cô đã chờ đợi ba năm cho nam nhân này và ông ta đã không có đi đến. Do đó, cô đã hoàn thành nghĩa vụ của mình, hiện giờ nó đã kết thúc và từ nay trở đi cô có thể thọ nhận những sự đề nghị của những người khác.” Khi cô ta đã đang rời khỏi tòa án, thì một nam nhân khác đã đến gần cô ta và đã đề nghị cho cô ta một ngàn đồng tiền kim loại. Tuy nhiên, cô ta đã cảm thấy một cảm giác tội lỗi về việc thọ nhận sự đề nghị mặc dù vị thẩm phán đã phán quyết có lợi cho cô ấy được làm như vậy. Ngay khoảnh khắc đó, nam nhân là người đã cho cô ta một ngàn đồng tiền kim loại ba năm trước,

đột nhiên đã xuất hiện và cô ấy đã từ chối lời đề nghị của nam nhân thứ hai. Chỉ khi nào nam nhân thứ nhất đã hủy bỏ cho cô ấy khỏi sự giao ước của mình, nói rằng ông ta không có một liên hệ nào với cô ấy nữa, đến lúc đó cô ta được thọ nhận những lời đề nghị của những người khác. Trong phương thức này, ở trong thời cổ đại ngay cả một phụ nữ như vậy đã thọ trì điều học giới thứ ba. Đó là tính chất luân lý của tích truyến.

Nói tóm lại, một người nam cần phải tự kiểm thúc khỏi quan hệ tính dục với một người nữ dưới quyền giám hộ của một người hoặc một đoàn thể. Một người nữ cần phải tự kiểm thúc khỏi quan hệ tính dục với một người nam là người mà đã được công nhận do bởi xã hội là một người chồng.

Condition Of Sleep

Q: How does one go to sleep or rest mindfully ? Does watching the rising and falling of the abdomen condition the mind to fall asleep ?

A: Yes, when you are about to sleep you should observe the rising and falling superficially and lightly. That means you concentrate your mind to a certain degree without thinking about anything that makes you worry or feel sorry, simply by the power of holding mindfulness to the rising and falling. Because that form of concentration is not deep or attentive, it gradually slips into sloth and torpor and you fall asleep: a very good medicine for insomnia ! But be careful not to observe attentively.

Trạng Thái Của Việc Ngủ Nghỉ

V: Làm thế nào để người ta đi ngủ hoặc nghỉ ngơi một cách có chánh niệm ? Có phải là chú mục vào việc đang phồng lên và đang xẹp xuống của cái bụng ở tình trạng tâm thức bắt đầu ngủ ?

Đ: Vâng, khi các bạn sắp sửa ngủ thì các bạn nên quan sát việc đang phòng lên và việc đang xập xuống một cách hời hợt và một cách nhẹ nhàng. Điều đó có ý nghĩa các bạn định thức tâm thức của mình đến một mức độ nhất định mà không có việc nghĩ suy về bất luận điều chi mà làm cho các bạn lo lắng hoặc cảm thấy hối tiếc, một cách đơn giản bằng với năng lực của việc giữ lấy chánh niệm vào việc đang phòng lên và việc đang xập xuống. Bởi vì hình thức đó của sự định thức không có thâm niệm hoặc chuyên tâm, dần dần rơi vào sự giải đãi và thụ miên và các bạn bắt đầu ngủ: một được phẩm hết sức tuyệt hảo cho chứng mất ngủ kéo dài. Thế nhưng hãy cẩn thận đừng quan sát một cách chuyên tâm.

Teacher Not Needed

Q: At what stage of the meditation process does a person no longer need a teacher ?

A: When a meditator has reached the eleventh stage of meditational experience he needs no teacher. He can proceed by himself. This is the eleventh stage of insight knowledge, just below the twelfth and final stage.

Không Cần Thiền Sư

V: Ở giai đoạn nào của quá trình thiền định mà một người không còn cần đến một vị Thiền Sư ?

Đ: Khi một vị thiền giả đã đạt đến giai đoạn thứ mười một của việc trải nghiệm về thiền định thì vị ấy không cần đến vị thiền sư. Vị có thể tiếp tục tiến hóa do bởi chính mình. Đây là giai đoạn thứ mười một của tri thức tuệ giác, ngay dưới giai đoạn thứ mười hai và giai đoạn cuối cùng.

Enlightenment

Q: Is the experience of enlightenment permanent ? Does it arise and then pass away ? Is it sustained in life by Samādhi?

A: Because it is a mental state the experience of enlightenment is not permanent. It arises and passes away, but it can be sustained by **Samādhi**. When we attain any stage of enlightenment the consciousness of enlightenment is only a moment long. It arises and then pass away. But there remains the result of that enlightenment and that is called the Fruition Knowledge, attainable by means of **Samādhi**. When your **Samādhi** is good enough you can enter the Fruition state (**Phalasamāpatti**) repeatedly and also for very long periods. So you need a good **Samādhi** even though you have attained enlightenment.

Sự Giác Ngộ

V: Là việc trải nghiệm về sự giác ngộ vĩnh cửu ? Có phải nó khởi sinh và rồi thì diệt vong ? Có phải nó được bền vững trong đời sống do bởi An Chỉ ?

Đ: Bởi vì nó là một trạng thái tinh thần, vì vậy việc trải nghiệm của sự giác ngộ không là vĩnh cửu. Nó khởi sinh và diệt vong, thế nhưng nó có thể được bền vững do bởi **An Chỉ**. Khi chúng ta đạt được bất luận giai đoạn nào của sự giác ngộ thì tâm ý thức của sự giác ngộ chỉ dài có một khoảnh khắc (*một sát na*). Nó khởi sinh rồi thì diệt vong. Thế nhưng vẫn còn lại hệ quả của sự giác ngộ đó và điều đó đã được gọi là Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*), có thể thành đạt được do nhờ vào **An Chỉ**. Khi **An Chỉ** của các bạn đủ tốt thì các bạn có thể nhập vào trạng thái Quả Vị (**Nhập Thiền Quả**) một cách lặp đi lặp lại nhiều lần và trong thời gian hết sức lâu dài. Vì vậy các bạn cần phải có một **An Chỉ** tốt dù cho là các bạn đã chứng đạt được sự giác ngộ.

Impermanence

Q: The concept of impermanence is stressed in Buddhism. Is there also a concept of permanence ? If so, what is there that is permanent ? Since cause and effect are basic to the

Buddhist teachings, what is the cause of permanence and what is its effect ?

A: *All these questions can be answered in a single sentence: there is no concept of permanence in the **Buddhist** doctrine. Everything is impermanent.*

Sự Không Thường Tồn

V: *Khái niệm về sự không thường tồn đã được nhấn mạnh ở trong Phật Giáo. Có phải cũng có một khái niệm về sự thường tồn ? Nếu là như vậy, thì sự thường tồn ấy là cái chi ? Vì Tác Nhân và Hệ Quả là cơ bản cho những huấn từ của Phật Giáo, thế thì Tác Nhân của sự thường tồn là chi và cái chi là Hệ Quả của nó ?*

Đ: *Tất cả những câu hỏi này có thể được trả lời trong một câu duy nhất: không có khái niệm về sự thường tồn trong giáo lý Phật Giáo. Mọi thứ đều là không thường tồn.*

Theoretical Knowledge

Q: *I am aware that theoretical knowledge gained from books can be a hindrance to meditational progress. What part, if any, should reading play in the continuation of practice at home ?*

A: *Yes, theoretical knowledge gained from books is sometimes a hindrance to progress in your meditation. This is because we cannot help comparing our own experiences with the knowledge gained from books. It leads us to think about analysis and criticism, and we then lose mindfulness of the experience. If you know that this thinking, analyzing, criticizing, logical reasoning and philosophizing are hindrances to your concentration as well as your gaining of insight knowledge, then you must observe them, you note them, watch them – and having done so the hindrances will go away. Because you understand the nature of these hindrances, you make up your mind not to*

think about any experience or technique. With that determination, you practice *Vipassanā* meditation; though these things come up in your mind you can easily overcome them simply by noting them. The danger lies in not understanding that these are hindrances to your progress. If you do not realize that you must watch it when it comes up in your mind, then it becomes a hindrance. If you understand that it is a hindrance and refuse to accept it, whenever it arises you will observe it and then it will disappear. So there is no problem in continuing your *Vipassanā* meditation at home. You must continue to practice at home as much as possible. The authentic knowledge you gained from books is inspiring but you should not apply it to the practice during your meditation. When you are not engaged in meditative practice you should consult your meditative experience with your book – knowledge.

Tri Thức Lý Luận

V: *Con đã nhận thức được rằng tri thức lý luận đã thâm đạt được từ những sách vở có thể là một Pháp chương ngại cho tiến trình của thiền định. Nếu có, thì việc đọc sách đã đóng góp phần chương ngại chỉ trong việc tiếp tục thực hành ở tại nhà ?*

Đ: Đúng vậy, tri thức lý luận đã thâm đạt được từ những sách vở có đôi khi là một Pháp chương ngại trong tiến trình thiền định của các bạn. Điều này là bởi vì chúng ta không thể nào hỗ trợ cho việc so sánh những trải nghiệm của bản thân chúng ta với tri thức đã thâm đạt được từ những sách vở. Nó dẫn dắt chúng ta để nghĩ suy về sự phân tích và bình phẩm, và thế rồi chúng ta mất đi chánh niệm của việc trải nghiệm. Nếu như các bạn biết được rằng việc đang nghĩ suy, việc đang phân tích, việc đang bình phẩm, việc đang lý luận duy lý và đang triết lý này là những Pháp chương ngại đến sự định thức của mình cũng như việc thâm đạt được của mình về tri thức tuệ giác, thì bây giờ các bạn cần

phải quan sát chúng, các bạn chú niệm chúng, chú mục chúng – và đã được hoàn thành như vậy thì những Pháp chướng ngại sẽ bỏ ra đi. Bởi vì các bạn tuệ tri thực tính của những Pháp chướng ngại này, các bạn định ý tâm thức của mình để không nghĩ suy về bất luận trải nghiệm hoặc kỹ thuật nào. Với sự quyết định ấy, các bạn thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**; dấu cho những Pháp này xuất hiện ở trong tâm thức của mình, các bạn có thể một cách dễ dàng vượt qua chúng một cách đơn giản bằng cách chú niệm vào chúng. Điều nguy hiểm nằm ở trong việc bất tuệ tri rằng những Pháp này là những chướng ngại cho việc tiến trình của mình. Nếu như các bạn bất chứng tri được rằng các bạn cần phải chú mục nó khi nó xuất hiện ở trong tâm thức của mình, bấy giờ nó trở thành một Pháp chướng ngại. Nếu như các bạn tuệ tri được rằng nó là một Pháp chướng ngại và từ chối chấp nhận nó, bất luận khi nào nó khởi sinh thì các bạn sẽ quan sát nó và thế rồi nó sẽ biến mất. Như vậy không có vấn đề chi trong việc tiếp tục thiền định **Minh Sát Tuệ** của mình ở tại nhà. Các bạn cần phải tiếp tục thực hành ở tại nhà càng nhiều càng tốt. Tri thức chắc thật mà các bạn đã thấu đạt được từ những sách vở quả là phấn khích thế nhưng các bạn không nên áp dụng nó vào việc thực hành trong lúc các bạn thiền định. Khi các bạn đã không có chuyên tâm trong việc thực hành thiền định thì các bạn nên tham khảo việc trải nghiệm thiền định của các bạn với tri thức sách vở của mình.

Aggregates

Q: Of the five aggregates, what are the specific characteristics of perception, Saññā, and of mental formation, Saṅkhāra ? Volition seems to operate separately from thought. Thought can lead volition, and volition can lead the thought. Do volition and thought belong to the same group ?

Or, put a different way, how do *Saññā* and *Saṅkhāra* interrelate, or how are they distinguished ?

A: There are five aggregates in every living being. The first is the aggregate of physical process, ***Rūpa***. The second is the aggregate of feeling or sensation, ***Vedanā***. The third is the aggregate of perception, ***Saññā***. The fourth is the aggregate of mental formations, ***Saṅkhāra***. The fifth is the aggregate of consciousness, ***Viññāṇa***. Of these five aggregates, the specific characteristic of perception is recognizing the object; that of mental formation is of a different nature. Because the aggregate of mental formation is comprised of fifty mental states, each of these has its own specific characteristics. It would be very difficult to explain all these to you in just an hour.

As to your point that volition seems to operate separately from thought, in fact volition is not separate from thought: it is included in thought. Thought can lead to volition and volition can lead to thought.

Do both volition and thought belong to a single group ? Yes, they belong to the aggregate of mental formation, ***Saṅkhāra***. How do ***Saññā*** and ***Saṅkhāra*** interrelate ? How are they distinguished ? When you recognize something, say a beautiful flower there arises an attachment to get the flower, that attachment is ***Saṅkhāra***. Recognizing the flower is ***Saññā***. In this way, ***Saññā*** and ***Saṅkhāra*** are interrelated.

Những Khỏi Tổng Hợp (Uẩn)

V: Trong năm khỏi tổng hợp (Ngũ Uẩn), thì những Biệt Tướng của sự suy tưởng, Tưởng, và Pháp hình thành tinh thần, Hành, là chi ? Hành sử tác ý dường như hoạt động một cách riêng rẽ khỏi sự nghĩ suy. Sự suy nghĩ thì có thể dắt dẫn hành sử tác ý, và hành sử tác ý thì có thể dắt dẫn sự nghĩ suy. Hành sử tác ý và sự nghĩ suy thuộc cùng một nhóm nào ? Hoặc, trong một phương thức khác, Tưởng và Hành tương

quan như thế nào, hoặc chúng đã được phân biệt như thế nào?

Đ: Có năm khối tổng hợp (Ngũ Uẩn) trong mỗi chúng hữu tình. Khối thứ nhất là khối tổng hợp của quá trình thể chất, **Sắc Uẩn**. Khối thứ hai là khối tổng hợp về cảm giác hoặc cảm thọ, **Thọ Uẩn**. Khối thứ ba là khối tổng hợp về sự suy tưởng, **Tưởng Uẩn**. Khối thứ tư là khối tổng hợp về các Pháp hình thành tinh thần, **Hành Uẩn**. Khối thứ năm là khối tổng hợp về tâm ý thức, **Thức Uẩn**. Trong năm khối tổng hợp này, Biệt Tướng của sự suy tưởng là việc nhận ra đối tượng; điều đó (Biệt Tướng) của Pháp hình thành tinh thần thì có thực tính khác biệt. Bởi vì khối tổng hợp của Pháp hình thành tinh thần đã được bao gồm năm mươi trạng thái tinh thần (50 Tâm Sở), từng mỗi trong những trạng thái này thì có Biệt Tướng của chính nó. Sẽ hết sức khó khăn để giải thích cho các bạn hết tất cả những Pháp này chỉ trong một giờ đồng hồ.

Về quan điểm của các bạn là hành sử tác ý dường như hoạt động một cách riêng rẽ khỏi sự nghĩ suy: nó đã được bao gồm trong sự nghĩ suy. Sự nghĩ suy thì có thể dắt dẫn đến hành sử tác ý và hành sử tác ý thì có thể dắt dẫn đến sự nghĩ suy.

Cả hai hành sử tác ý và sự nghĩ suy có thuộc về một nhóm duy nhất? Vâng, chúng thuộc về khối tổng hợp của Pháp hình thành tinh thần, **Hành**. **Tưởng** và **Hành** tương quan như thế nào? Chúng đã được phân biệt như thế nào? Khi các bạn nhận ra một cái gì đó, chẳng hạn là một bông hoa đẹp thì khởi sinh một sự dính mắc để có được bông hoa, sự dính mắc ấy là **Hành**. Việc nhận ra bông hoa là **Tưởng**. Trong phương thức này, **Tưởng** và **Hành** đã có tương quan.

True Path

Q: *There have been a number of claims for omniscience. Some individual pronouncements about the nature of reality*

have subsequently been shown to be false. For example, Christian and Buddhist cosmology or Christian theory of creation. Why should I or anybody else follow a path that generates much pain though it promises a peaceful conclusion ? It seems that different practices lead to different experiences of reality. How can one distinguish the real from the false ?

*A: It is natural that pronouncements on the nature of reality will subsequently be shown to be false or seriously flawed if the path is not the right one. As to **Buddhist** and Christian cosmology and the Christian theory of creation, **Buddhism** does not include ideas on creation; only the Christians have a theory of creation. Nor did the **Buddha** give any discourse on cosmology. What He stressed was the Four Noble Truths, that was all. Why should I follow a path that generates much pain though it promises a peaceful conclusion ? I hardly need to answer it: because, although the path gives much pain in the beginning, there will be peace at the conclusion. Let us suppose that you are surrounded here by a bush fire. You know that if you stay here the fire will overwhelm you and you will die. What must you do ? You must run through the fire. While you are in the fire you may get burnt but you will not die. You have to suffer this little burning by running through the fire so that you will not be overwhelmed by the big fire and die. Having come out of the fire you will be safe and sound.*

Another example: you have studied from primary school until university. During that time you went through a lot of suffering, learning, memorizing, calculating and so on. Why did you do that ? You wanted to get a degree and after that you wanted to get a well - paid job. Anticipating those benefits you suffered fourteen years at school. You suffered very happily because you were anticipating a good job. It is very clear.

Now the matter of different practices leading to different experiences of reality, each claiming to be valid. If there is such a thing as the absolute truth, how can we distinguish the real from the false ? If you have followed any system or doctrine fully, not just a quarter or a half, but practiced it in full, and if you find peace and happiness at the end of the practice, then that is reality. But if you practice only half of a doctrine or system, you cannot judge whether it is the right practice. You will not enjoy any benefit that expresses reality. You have to undertake the full practice, the whole course. Then you will benefit from it. Then by considering the benefit you can judge whether it is real or false. If the benefit is happiness and peace, it is real. If benefit is suffering it is false. But before you finish the practice you cannot judge. You must bring the practice to an end.

Chân Đạo

V: Đã có một số lời tuyên bố về sự toàn tri. Một số tuyên bố thuộc cá nhân về bản chất của sự thực thì tiếp theo sau đó đã được chứng minh là sai lầm. Ví dụ như, vũ trụ học của Kitô Giáo và Phật Giáo hoặc lý thuyết sáng tạo của Kitô Giáo. Vì sao con hoặc bất luận một ai khác phải đi theo một đạo lộ mà tạo ra sự đau đớn dẫu rằng nó hứa hẹn một chung cuộc bình an ? Dường như là những việc thực hành khác biệt dẫn đến những trải nghiệm khác biệt của sự hiện thực. Làm thế nào người ta có thể phân biệt được Chân – Giả ?

Đ: Lẽ tự nhiên rằng những sự tuyên bố về bản chất của sự hiện thực sẽ được chứng minh tiếp theo sau đó là sai lầm hoặc đã khiếm khuyết một cách nghiêm trọng nếu như đạo lộ không là đạo lộ chân chính. Về vũ trụ học của Kitô Giáo và Phật Giáo và lý thuyết sáng tạo của Kitô Giáo, Phật Giáo không có bao hàm những ý tưởng về sự sáng tạo; chỉ có Kitô Giáo mới có một lý thuyết về sự sáng tạo. Mà Đức Phật cũng không có đưa ra bất

luận bài Pháp Thoại nào về vũ trụ học. Những gì mà Ngài đã nhấn mạnh là Tứ Thánh Đế, chỉ có thế.

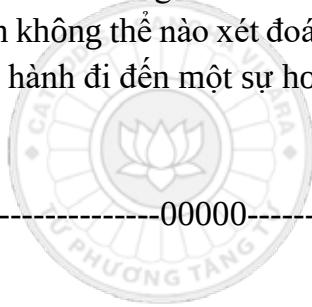
Vì sao con phải đi theo một đạo lộ mà tạo ra lắm nỗi đau đớn dẫu rằng nó hứa hẹn một kết quả bình an ? Sự chắc là không cần phải để trả lời điều đó: bởi vì, đạo lộ mang lại lắm nỗi đau đớn vào giai đoạn bắt đầu, mà sẽ được bình an vào lúc chung cuộc. Chúng ta hãy giả định rằng các bạn đã bị bao quanh ở tại đây một biển lửa. Các bạn biết rằng nếu như các bạn ở lại đây thì đám lửa cháy sẽ bao phủ các bạn và các bạn sẽ tử vong. Các bạn phải làm sao ? Các bạn phải chạy vượt qua đám lửa cháy. Trong khi các bạn còn ở trong đám lửa cháy, thì các bạn có thể bị cháy bỏng thế nhưng các bạn sẽ không tử vong. Các bạn phải chịu đựng sự cháy bỏng nhỏ này do bởi việc chạy vượt qua đám lửa cháy nhằm để cho các bạn sẽ không bị bao phủ bởi đám lửa cháy lớn và sự tử vong. Được ra khỏi đám lửa cháy thì các bạn sẽ được bình an vô sự.

Một ví dụ khác: các bạn phải học hành từ tiểu học cho đến đại học. Trong khoảng thời gian đó các bạn đã trải qua rất nhiều nỗi khổ đau, việc học hành, việc ghi nhớ thuộc lòng, việc tính toán và v.v. Vì sao các bạn đã phải làm điều đó ? Các bạn đã mong muốn để có được một học vị và sau đó các bạn đã mong muốn để có được một công việc được trả lương hậu hĩnh. Trừ tính trước những quả phúc lợi ấy mà các bạn đã phải chịu khổ đau mười bốn năm ở tại học đường. Các bạn đã cam chịu một cách hết sức hạnh phúc bởi vì các bạn đã đang trừ tính trước một công việc tốt lành. Điều đó thì hết sức rõ ràng.

Bây giờ vấn đề những việc thực hành khác biệt đang dẫn đến những trải nghiệm khác biệt của sự hiện thực, từng mỗi tuyên bố đều có căn cứ hợp lý. Nếu như có một điều quả thực là một sự thực tuyệt đối, thì làm thế nào các bạn có thể phân biệt được Chân – Giả ? Nếu như các bạn đã tuân theo bất luận một hệ thống hoặc học thuyết nào một cách trọn vẹn, không chỉ là

một phần tư hoặc một nửa, mà đã thực hành nó một cách trọn vẹn, và nếu như các bạn tìm thấy sự bình an và niềm hạnh phúc khi kết thúc của việc thực hành, bấy giờ đó là sự hiện thực. Thế nhưng giả như các bạn thực hành chỉ một nửa của một học thuyết hoặc hệ thống, thì các bạn không thể nào xét đoán được liệu đó có phải là việc thực hành chân chính. Các bạn sẽ không thụ hưởng bất luận quả phúc lợi nào mà biểu lộ sự hiện thực. Các bạn phải đảm trách việc thực hành trọn vẹn, trọn khóa học. Thế rồi các bạn sẽ được hưởng quả phúc lợi từ nơi nó. Bấy giờ bằng với việc truy cứu quả phúc lợi mà các bạn có thể xét đoán được rằng nó là chân hay là giả. Nếu như quả phúc lợi là niềm hạnh phúc và sự bình an, thì nó là chân. Nếu như quả phúc lợi là sự khổ đau thì nó là giả. Thế nhưng trước khi các bạn hoàn tất việc thực hành thì các bạn không thể nào xét đoán được. Các bạn cần phải mang việc thực hành đi đến một sự hoàn tất.

-----00000-----



LỜI PHỤC NGUYỆN CỦA DỊCH GIẢ

Với tài trí bất khả tỷ giáo của Ngài Đại Trưởng Lão **Sayadaw U Janaka**, tu viện trưởng của Trung Tâm Thiền Viện Chanmyay (Thủ đô Yangon (*Ngưỡng Quang*), nước Miến Điện), đã hình thành sắc bén và đã soạn tác bộ sách Chú Giải này; tất cả Nhân Thiên kính cung trí kính lễ ân đức sâu dày của Ngài Đại Trưởng Lão.

Ngưỡng mong trí tuệ đặc thù mà Ngài có được, xin được thâm nhập và khai trí vào sở học sở cầu thuộc Kỳ Hạ, và vun bồi Tam Thập Pháp Toàn Thiện (*ba mươi Pháp Ba La Mật*) với hạnh Trí Tuệ, thành tựu **Toàn Giác Trí** xuyên suốt cho đến ngày Kỳ Hạ chứng đắc được Quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Giác.

Ngưỡng mong công đức phiên dịch bộ sách Chú Giải về **“Quá Trình Thiền Tuệ Giác”**, hội túc duyên Quả Phước Báo to lớn, con xin thành tâm chấp thủ trí kính lễ và kính dâng Quả Phước Báo thanh cao này hướng đến hai bậc Đại Ân Sư của con, là Ngài Đại Trưởng Lão **Tịnh Sự** (*Santakicco Mahā Thera*) và Ngài Đại Trưởng Lão **Siêu Việt** (*Ulāro Mahā Thera*) với tất cả lòng thành kính của con.

Ngưỡng mong công đức phiên dịch bộ sách Chú Giải về **“Quá Trình Thiền Tuệ Giác”**, hội túc duyên Quả Phước Báo to lớn, con xin thành kính dâng Quả Phước Báo thanh cao này hướng đến Song Thân trí kính của con (là Cha: Lê Văn Bé / Mẹ: Võ Thị Lý); và cũng xin cho đến Cô Tư Tu Nữ Phạm Thị Yên kính thương (Chùa Siêu Lý – Phú Định, Quận 6), đến Cô Diệu Pháp (thế danh là Vũ Thị Phương – Annapolis, Maryland), đến tất cả Chư Thiên hoan hỷ thù từ hộ trì Chánh Pháp, cho đến những Bậc Hữu Ân Phật Tử cao quý đã ủng hộ và trợ giúp cho việc đánh máy, hiệu đính, điều chỉnh và bổ túc với tất cả những kỹ năng kỳ công, và phát hành bộ sách Chú Giải về **“Quá Trình Thiền Tuệ Giác”**, và chí đến toàn thể Quý Phật Tử hữu duyên

trong Chánh Pháp, xin luôn được an vui trong Cảnh Quả Phước như ý nguyện mong cầu, đồng nhau cả thấy.

Ngưỡng mong **Ân Đức Pháp Bảo** với Tam Tạng Chánh Pháp luôn mãi được tồn tại lâu dài đến năm ngàn năm Phật Lịch, đem lợi lạc thù thắng vi diệu đến tất cả Chư Phạm Thiên, Chư Thiên và Nhân Loại, và với tất cả chúng sinh hữu duyên và khả huấn luyện.

Anumodanā, Anumodanā, Anumodanā

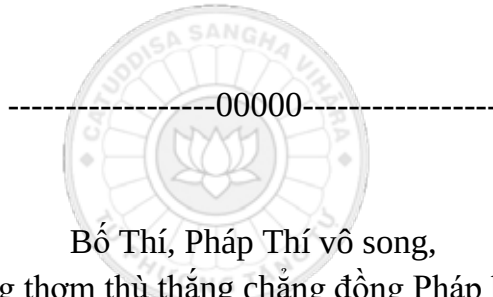
Với tất cả tấm lòng từ ái

(Mettāparamatthapāramī)

Hết lòng cần kính,

Bhikkhu Pasādo

Sādhū, Sādhū, Sādhū



Bồ Thí, Pháp Thí vô song,
Hương thơm thù thắng chẳng đồng Pháp hương.
Bậc Trí biết cách cúng dường,
Kiên trì chân chính, con đường phúc vinh.

*In the world, there are three things of value for one who
gives ...*

*Before giving, the mind of the giver is happy,
While giving, the mind of the giver is peaceful.
After giving, the mind of the giver is uplifted.
(A.N. 6.37)*

-----00000-----

Gió Từ quét sạch rừng phiền não,
Mưa Pháp trôi đùa áng lợi danh

-----00000-----

SABBADĀNAM DHAMMĀNAM JINĀTI
PHÁP THÍ THỪ THẮNG HƠN MỌI THÍ

VÔ NHÂN KÍCH XÚC ĐẠO QUẢ NAN THÀNH
Không người công kích, Đạo Quả khó thành

-----00000-----

**“Trắc ẩn chi Tâm,
Nhân chi đoan dã,
Tu ố chi Tâm,
Nghĩa chi đoan dã.”**

“Có lòng trắc ẩn là nguồn gốc của con người,
Có biết xấu hổ là nguồn gốc của nghĩa khí !”

-----00000-----

**“Đạo tất kiên Tâm,
Kiên Tâm tất Đạo thành.
Kiến công huân tảo hồi trình,
Tốc tiến am tu chân thân,
Nhất nhật phi thăng,
Tiên ban liệt danh.”**

“Khi tin Đạo phải dâng lòng thành,
Sự nghiệp huy hoàng ắt vượt thân.

Nhưng hãy xây Chùa sớm tụng niệm,
Phi thân tiên vị với biệt danh.”

Sādhū, Sādhū, Sādhū.
Lành thay, Lành thay, Lành thay.

CẢM TÁC ĐỀ THI

Thu vãng phù dung đoạt lợi tranh,
Tinh thần dụng tận vạn thiên thiên,
Hóa tài hao tán giai nhân mệnh,
Cốt nhục oan cừ mạc oán thiên !
Nhạn quá quan san dong dục quyền,
Hoa khai hàn lĩnh nhất chi tiên,
Đáo đầu phùng đắc dương sơ hữu,
Ngã diệc lãng vân thượng bích thiên.
Bình sinh từ thiện lạc thiên chân,
Mao tiết lưu phương cập hậu côn,
Thân hữu kỹ đa vinh hiển sự,
Trùng trùng điệp điệp báo Hoàng Ân.
Long xà đáo xứ thị quy kỳ,
Vạn lý giang san bất cái di,
Thiên bạn chi lan hương ánh nhật,
Phi phạm trực hướng cửu thiên thời !



VIETNAMESE AMERICAN MAHASI MEDITATION CENTER
CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA – TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ
 5044 Old Shapps Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA

**PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG DƯỜNG AN TỔNG
 KINH SÁCH**

Huỳnh Ngọc Đỉnh	\$100.00
Huỳnh Công Ấn	\$70.00
Huỳnh Thị Mê Linh	\$20.00
Huỳnh Kim Chi	\$100.00
Huỳnh Huy Vũ	\$50.00
Huỳnh Ngọc Lan	\$50.00
Huỳnh Ngọc Mai	\$50.00
Lê Tuyết Nga	\$100.00
GD. Nguyễn Huỳnh Việt Khôi	\$150.00
Nguyễn Thị Thúy Hồng (PD Nhuận Hương)	\$100.00
Cô Thu (PD Thế An)	\$50.00
Vivian Huỳnh	\$50.00
Ngô Diễm Phúc	\$20.00
Nguyễn Thị Tường An & Nguyễn P Trường Sơn	\$50.00
Mindy Nguyễn	\$150.00
Lý Tùng Phương	\$220.72
Nguyễn Thị Tích & Phạm Minh Nguyệt	\$200.00
GD. Phạm Hữu Minh & Tường Vân	\$100.00
<i>Xin hồi hướng đến ông Phạm Hữu Nhơn (Pháp Danh Tâm Tịnh)</i>	
Phạm Hữu Anh, Ngô Nguyễn Nghiêm Minh & Phạm Minh Tuệ Albert	\$200.00
Tâm Bảo và Gia Đình	\$100.00
Tịnh Nhân	\$100.00
Phương Trần	\$100.00
Quyên Hoàng	\$50.00
Tâm Thiện và Gia Đình	\$50.00
<i>Xin hồi hướng đến ông Phạm Đình Thành và bà Lý Thị Tư</i>	
Lý Thủy Tiên	\$50.00
<i>Xin hồi hướng đến cửu huyền thất tổ, ông bà, cha Lý Chiêu Phong và mẹ Lâm Đông Phi</i>	

Tu Nữ Tịnh Nhẫn	\$50.00
Thiên-Hương Hoàng	\$100.00
Nguyệt Quang và Từ Mẫn	\$300.00
Tình Vân & Gia Đình	\$450.00
Kim Phạm	\$60.00
GĐ. Ông Bà Lê Văn Định và Phạm Thị Nga	\$100.00
<i>Xin hồi hướng quả phước báu này đến cha mẹ anh chị em đã quá vãng</i>	
GĐ. Thomas, Thông Văn Lê	\$300.00
GĐ. Phạm Hữu Đạt và Lê Ái Cơ	\$50.00
Thiện H Phạm	\$20.00
Thomas Phạm	\$20.00
GĐ. Lê Trọng Nghĩa	\$200.00
Nguyễn Thị Mai (PD An Khang)	\$100.00
GĐ. Huỳnh Lý	\$100.00
GĐ. Poppenberg	\$100.00
Nguyễn Thị Tuyết (PD Hạnh Giác)	\$100.00
Hiếu Nguyễn	\$50.00
GĐ. Trương Hoàng Châu	\$100.00
GĐ. Trương Thị Thùy Oanh	\$100.00
GĐ. Minh Phương và Diệu Tuyết	\$200.00
Phan Thị Hòa và Gia Đình	\$100.00
Lê Minh Nghiêm và Lê Thị Minh Trang	\$20.00
Trần Thị Lộc	\$50.00
Lý Hồng Liên	\$50.00

Sādhū, Sādhū, Sādhū.

Lành thay, Lành thay, Lành thay.

Kinh Sách đã được in ấn và phát hành:

- 1) ÂN ĐỨC TAM BẢO (500 QUYỂN)
- 2) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI TRƯỞNG LÃO JATILA (1000 QUYỂN)
- 3) CHÚ GIẢI BỘ PHÁP TỰ - PHÂN TÍCH (1000 QUYỂN)
- 4) TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP –
 - ✓ TẬP I – CHƯƠNG I, II & III (1000 QUYỂN) – TỔNG HỢP TÂM, TÂM SỞ & LINH TINH
 - ✓ TẬP II – CHƯƠNG IV (200 QUYỂN) – LỘ TRÌNH TÂM
 - ✓ TẬP II – CHƯƠNG IV (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (50 QUYỂN)
 - ✓ TẬP III – CHƯƠNG V (QUYỂN I – QUYỂN II – QUYỂN III (100 QUYỂN)) – TỔNG HỢP THOÁT LY LỘ TRÌNH
 - ✓ TẬP IV – CHƯƠNG VI & VII – TỔNG HỢP PHÂN TÍCH SẮC PHÁP (100 QUYỂN)
 - ✓ TẬP V – CHƯƠNG VIII (QUYỂN I – QUYỂN II) – LIÊN QUAN TƯƠNG SINH (100 QUYỂN)
- 5) GIÁO ÁN TRƯỜNG BỘ KINH (1000 QUYỂN)
- 6) GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP I (500 QUYỂN)
- 7) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP I (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 8) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP II (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 9) KINH KIẾT TƯỜNG (500 QUYỂN)
- 10) KINH KIẾT TƯỜNG – TÁI BẢN (200 QUYỂN)
- 11) KINH ĐẠI PHÁT THÚ (TRỌN BỘ: TẬP I – TẬP V, 200 QUYỂN)
- 12) AN TỊNH THÙ THẮNG ĐẠO (200 QUYỂN)
- 13) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I (300 QUYỂN)
- 14) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH I (200 QUYỂN)
- 15) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH II (200 QUYỂN)
- 16) GIÁO KHOA THƯ TỨ PHÁP SIÊU LÝ (100 QUYỂN)

- 17) PHẬT ĐẠO ĐƯA TỚI SỰ BÌNH AN VÀ NIỀM HẠNH PHÚC (50 QUYỂN)
- 18) SƯU TẬP PHÁP I - NGHIỆP, PHƯỚC, BALAMẬT (200 QUYỂN)
- 19) SƯU TẬP PHÁP II – NHÂN SANH TRÍ TUỆ (100 QUYỂN)
- 20) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ (100 QUYỂN)
- 21) MỘT SỰ TU TẬP 300 GIÂY HOẶC MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN “NĂM PHÚT” (100 QUYỂN)
- 22) QUÁ TRÌNH THIỀN TUỆ GIÁC & MỘC DỤ KINH (50 QUYỂN)

Kinh sách sắp được in ấn và sẽ phát hành:

- ✓ TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP –
 - TẬP VI – CHƯƠNG IX - SAMADHIKAMMATTHANA & VIPASSANAKAMMATTHANA (100 QUYỂN)
- ✓ BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH III (100 QUYỂN)
- ✓ CHÚ GIẢI THANH TỊNH ĐẠO (100 QUYỂN)
- ✓ CHÚ GIẢI ĐẠI NIỆM XỨ (100 QUYỂN)
- ✓ TẠNG VÔ TỶ PHÁP (Abhidhamma Piṭaka)
- 1) PHÁP TỰ & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
- 2) PHÂN TÍCH & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
 - ✓ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP II (500 QUYỂN)
 - ✓ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP III (500 QUYỂN)
 - ✓ GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP III (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
 - ✓ TIẾN TRÌNH THIỀN MINH SÁT TUỆ (50 QUYỂN)
 - ✓ GIỚI ĐỨC HIỀN GIẢ KINH (50 QUYỂN)
 - ✓ TRI THỨC VỀ CÁC MỘNG CẢNH & TƯ SINH HOẠT BỒ PHẨM (50 QUYỂN)
