

Awaken, Oh World!

THỨC TỈNH ĐI, THẾ GIỚI ƠI!

Awaken, Oh World!

THỨC TỈNH ĐI, THẾ GIẠN ƠI!

Author: **Bhikkhu Revata**

Tác giả: Tỳ-kheo Revata

*Translated into Vietnamese: Group of Meditator in Pa-Auk forest
monastery*

Chuyển ngữ: Nhóm thiền sinh Rừng Thiền Pa-Auk

*What are Humans Doing? and
Other talks*

*Con Người Đang Làm Những Gì? Và những pháp
thoại khác...*

A life of true security

Một Cuộc Sống Thật Sự An Toàn

Three sayings of devas

Ba Câu Châm Ngôn Của Chư Thiên

Giving what?

Cho gì?

Recollection of death

Niệm Sự Chết

Profound Dhamma

Pháp Vi Diệu

What one wants to do

Những Việc Một Người Muốn Làm

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Awaken, Oh World!

THỨC TỈNH ĐI, THẾ GIẠN OI!

*This book has been published
for Free Distribution Only and Not for Sale.*

Quyển sách này được xuất bản chỉ để biếu, không bán.

*The material in this book
may be reproduced
for
Free Distribution
without the author's permission.*

*Tài liệu trong quyển sách này có thể được sao chép lại để biếu mà
không cần sự cho phép của tác giả.*

*Dedicated to my parents who first introduced me to this world
and brought me up.*

*Kính dâng đến cha mẹ, người đã đưa tôi vào cuộc đời và giáo
dưỡng tôi.*

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINĀTI
PHÁP THÍ THẮNG MỌI THÍ

QUÀ PHÁP - KHÔNG ĐƯỢC BÁN

CONTENTS

Mục Lục

What Are Humans doing?	1
Con Người Đang Làm Những Gì?	1
(i) the flood of sensuality (kāmogha)	9
(i) Dòng lũ dục (Dục bộc lưu - Kāmogha).....	9
(ii) the flood of becoming (bhavogha)	11
(ii) Dòng lũ hiện hữu (Hữu bộc lưu - Bhavogha).....	11
(iii) the flood of wrong views (ditthogha)	14
(iii) Dòng lũ tà kiến (Kiến bộc lưu - Ditthogha).....	14
(iv) the flood of ignorance (avijjogha)	15
(iv) Dòng lũ vô minh (Vô minh bộc lưu - Avijjogha).....	15
A Life Of True Security	34
Một Cuộc Sống Thật Sự An Toàn	34
Conclusion.....	55
Kết luận.....	55
Three Sayings of Devas	57
Ba Câu Châm Ngôn Của Chư Thiên	57
Giving What?	80
Cho Gì?	80
Recollection Of Death	101
Niệm Sự Chết	101
Profound Dhamma	126
Pháp Vi Diệu	126
What One Wants to Do	159
Những Việc Một Người Muốn Làm	159
The wishes of the mind.....	161
Các Ước Nguyện Trong Tâm.....	161
To get the opportunity to do what one wants to do.....	164
Dành Cơ Hội Làm Việc Muốn Làm.....	164
Aiming at the Objective	166
Hướng Đến Mục Tiêu.....	166

Those who dare to forfeit their lives.....	167
Những Người Dám Để Mất Đời Mình.....	167
The world seeking understanding.....	168
Thế Giới Tầm Cầu Sự Hiểu Biết.....	168
Sameness within the Differences.....	169
Sự Tương Đồng Trong Điều Khác Biệt.....	169
A Skill that does not need to be Taught	169
Một Kỹ Năng Không Cần Phải Dạy.....	169
Short-lived Reality.....	170
Sự Thật Ngắn Ngủi.....	170
Isn't this what is supposed to be done in life?.....	171
Đúng Chẳng Đây Là Việc Nên Làm Trong Đời?.....	171
The Debt that is Karma.....	172
Món Nợ Nghiệp.....	172
The meat chunk that is sensual bliss.....	173
Dục Lạc Như Miếng Thịt.....	173
Are defilements a tonic?	173
Phiền Nãi Có Phải Là Thuốc Bổ?.....	173
True Peace - Renunciation.....	174
An Tĩnh Thực Sự - Hạnh Xả Ly.....	174
Inviting Perils.....	175
Mời Đón Các Hiểm Họa.....	175
The suffering of those sharing the same preoccupation	176
Nỗi Khổ Của Những Người Có Cùng Mối Bận Tâm.....	176
Those who have made advance reservations.....	177
Những Người Đã Đặt Chỗ Trước.....	177
Cognizance of the Truth - The most essential aspect.....	177
Nhận Biết Chân Lý - Khía Cạnh Cốt Yếu Nhất.....	177
Those who are enslaving themselves	178
Những Người Làm nô Lệ Cho Chính Mình.....	178
Continued journeys of weariness.....	179
Tiếp Tục Hành Trình Khổ Nãi.....	179
Sensuality, Sensitivity, Suffering.....	180
Dục, Xúc Cảm, Đau Khổ.....	180
The Causes of Weariness.....	181
Các Nguyên Nhân của Khổ Nãi.....	181
Daring to endorse unwritten agreements.....	182
Dám Tán Thành Bằng Giao Kết Bất Thành Văn.....	182
What one wants to do?.....	182
Những Việc Một Người Muốn Làm?.....	182
How to make your mind follow your wish.....	184
Làm Thế Nào Để Tâm Làm Theo Ước Nguyện.....	184
Development of the Mind in Stages.....	185
Các Giai Đoạn Tiến Hóa Của Tâm.....	185
The contention between craving and wisdom.....	186
Sự Tranh Chấp Giữa Tham Ái và Trí Tuệ.....	186
That's what I want to do	187
Đó Là Việc Tôi Muốn Làm.....	187
Bibliography	188
Tham Khảo	188

ACKNOWLEDGMENT

I would like to express my gratitude first of all to my preceptor the Most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw who, in accordance with the Pāli texts and commentaries, guides us in the right way that leads to the cessation of suffering.

Secondly, I would like to acknowledge the many meditation yogis from different countries whose idea it was to compile my talks into a book. Most of these talks were given in Pa-Auk Forest Monastery during 2005. Some were delivered in Singapore. According to the wishes of my students, the talks were re-arranged, more Pāli texts and commentaries were added and the final edited versions put together and made into this book.

I would like to acknowledge a Vietnamese Bhikkhuni, who generously offered to transcribe and type the original material so it could be edited for publication.

I would also like to acknowledge Mr. Gary Chan in Sydney, Venerable Moneyya, Venerable Paññāgavesaka (Mr. Myo Tun) and Venerable Suññātagavesaka, at Pa-Auk Forest Monastery in Myanmar. Each of them were instrumental in the making of this book.

Special acknowledgement is due to the Venerable Suññātagavesaka. Without his efforts this book could not

LỜI CẢM ƠN

Trước hết, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn đến vị thầy giáo thọ của tôi là Ngài Đại trưởng lão Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw, người đã theo đúng kinh điển và các chú giải Pāli, hướng dẫn chúng tôi đi theo con đường chánh dẫn đến sự diệt tận khổ đau.

Hai là, tôi xin cảm ơn ý kiến của các thiền sinh đến từ các quốc gia khác nhau về việc biên soạn những bài pháp thoại của tôi thành một quyển sách. Hầu hết những bài pháp thoại này đã được giảng tại Rừng Thiền Pa-Auk trong năm 2005. Một số được thuyết giảng tại Singapore. Theo nguyện vọng của các vị đệ tử, những bài pháp này được sắp xếp lại, nhiều trích dẫn kinh điển và chú giải Pāli được thêm vào và kết hợp với các phiên bản biên soạn cuối cùng để làm thành quyển sách này.

Tôi muốn cảm ơn đến một Ni sư người Việt Nam, là người đã hoan hỷ tiến hành chép lại và đánh máy bản gốc để nó có thể được biên tập cho việc xuất bản.

Tôi cũng muốn tỏ lòng biết ơn đối với ông Gary Chan ở Sydney, Tôn giả Moneyya, Tôn giả Paññāgavesaka (ông Myo Tun) và Tôn giả Suññātagavesaka tại Rừng Thiền Pa-Auk, Myanmar. Mỗi vị đã góp một phần trong việc hình thành nên quyển sách này.

Lời cảm ơn đặc biệt đến Tôn giả Suññātagavesaka. Nếu không có sự nỗ lực của vị ấy thì quyển sách này đã

have come into being.

I would like to acknowledge and thank them all for their efforts.

Bhikkhu Revata

Pa-Auk Forest Monastery

26th August 2006

không thể hoàn thành.

Tôi xin ghi nhận và cảm ơn tất cả các vị đó vì sự nỗ lực của họ.

Tỳ-kheo Revata

Rừng Thiền Pa-Auk

26 tháng 8 năm 2006

INTRODUCTION

“Awaken, Oh World!”

Because the author wants to awaken the world that has been soundly sleeping for so long in the dark-room of ignorance, the title of this book is **“Awaken, Oh World!”**

This saṃsāra is without a discoverable beginning. A first point is unknown and unknowable. We have all been roaming and wandering through endless cycles of birth and death, hindered by ignorance and fettered by craving. We are still roaming and wandering in our old familiar ways, and we will continue to do so into an unimaginably infinite future unless we can dispel the cloud of ignorance in which we live and die.

Blind is this world because of ignorance. These are the words of the Buddha. What is ‘Ignorance?’ Ignorance is not knowing the truth. To think that which is wrong as right and that which is right as wrong is ignorance. It is delusion. There are things we do not yet know. But, merely not to know things is not ignorance. On the other hand, knowing things as they really are, knowing righteousness as right and wrongness as wrong – that is right knowledge.

From right knowledge springs right thought; from right thought springs right actions.

LỜI GIỚI THIỆU

“Thức Tỉnh đi, Thế Gian Ơi!”

Bởi vì muốn đánh thức thế gian vẫn đang ngủ say quá lâu trong căn phòng tối tăm của vô minh nên tác giả đã đặt tựa đề của quyển sách này là **“Thức Tỉnh Đi, Thế Gian Ơi!”**.

Khởi đầu của vòng luân hồi (*saṃsāra*) là không thể tìm ra. Điểm đầu tiên thì không thấy được và không thể nhận biết. Tất cả chúng ta đang đi lang thang và thơ thẩn trong vòng bất tận của sanh và tử, bị chướng ngại bởi vô minh và bị xiềng xích bởi tham ái. Chúng ta vẫn đang đi lang thang và thơ thẩn trên những lối đi quen thuộc xưa cũ của sanh và tử. Chúng ta sẽ tiếp tục đi như vậy đến một tương lai bất tận không có điểm kết. Trừ khi chúng ta có thể xua tan được đám mây vô minh mà trong đó chúng ta đang sống và chết.

Thế gian này thật mù quáng bởi vì vô minh. Đây là những lời của Đức Phật. Thế nào là “vô minh”? Vô minh là không biết được chân lý. Cho cái sai là đúng và cho cái đúng là sai. Vô minh là ảo tưởng. Có những điều mà chúng ta chưa biết. Nhưng, đơn thuần không biết những điều này thì không phải là vô minh. Đối nghịch với vô minh là Chánh Trí. Chánh Trí là biết được các Pháp như chúng thực sự là, biết được cái đúng là đúng và cái sai là sai.

Từ chánh trí khởi lên chánh tư duy; từ chánh tư duy khởi lên chánh nghiệp.

Without having right knowledge we are led astray. We pursue wrong paths. Therefore, it is important to know what is wholesome and what is not. Many may think this is an easy task. Even an ordinary person thinks he knows the difference between wholesome and unwholesome. However, when you read the talk **“What are humans doing?”** you may become aware that most people are fooling themselves.

In order to understand what is wholesome and what is unwholesome, a Buddha has to arise in the world. Just as darkness disappears with the rising of the sun, ignorance disappears with the arising of a Buddha. It is only with the arising of a Buddha that we can understand what is wholesome and what is unwholesome.

The first talk will wake you up from your long sleep in the room of ignorance – that is from not knowing the difference between what is truly wholesome and what is unwholesome. It will also shed light on how difficult it is to be reborn as a human being, after having lived and died as a human being. Hopefully, it will help to give you right knowledge and right understanding of what you are doing and it may also inspire you to inquire deeply into what else you need to do. *You will be awakened!*

The second talk tells you what a **life of true security** is and how to develop a life of true security. *You will be awakened!*

Along the rounds of rebirth we were, at times, born as humans. At other times we were born as animals or celestial beings, and at still other times we were born as hell beings or ghosts.

Không có chánh trí thì chúng ta sẽ lạc lối. Ta sẽ vẫn mãi theo đuổi các con đường sai lầm. Vì thế, thật là quan trọng để biết cái gì là thiện và cái gì là không thiện. Nhiều người có thể nghĩ rằng đây là một công việc rất dễ dàng. Ngay cả một người bình thường cũng nghĩ rằng anh ta biết được sự khác nhau giữa thiện và bất thiện. Tuy nhiên, khi quý vị đọc bài pháp thoại **“Con người đang làm những gì?”** có thể quý vị sẽ nhận ra rằng hầu hết mọi người đang tự lừa phỉnh mình.

Để hiểu được điều gì là thiện và điều gì là bất thiện, một vị Phật phải xuất hiện trên thế gian này. Giống như bóng tối bị xua tan khi mặt trời hiện ra, vô minh biến mất khi một vị Phật xuất hiện. Chỉ với sự xuất hiện của một vị Phật mà chúng ta mới có thể hiểu được điều gì là thiện và điều gì là bất thiện.

Bài pháp thoại đầu tiên sẽ đánh thức quý vị khỏi giấc ngủ dài lâu trong căn phòng của sự vô minh – nơi không biết gì đến các sự khác biệt giữa điều thật sự thiện và điều thật sự bất thiện. Bài pháp thoại cũng sẽ làm sáng tỏ cho quý vị thấy rằng thật khó để được tái sinh làm người sau khi đã sống và chết như một con người. Hy vọng nó sẽ giúp cho quý vị có được chánh trí và chánh tư duy về những việc mà quý vị đang làm và có thể gợi cho quý vị câu hỏi sâu sắc về những việc mà quý vị cần phải làm. *Quý vị sẽ được thức tỉnh!*

Bài pháp thoại thứ hai nói cho quý vị biết thế nào là **một cuộc sống thật sự an toàn** và làm thế nào để phát triển được một cuộc sống thật sự an toàn. *Quý vị sẽ được thức tỉnh!*

Trôi lẩn trong vòng luân hồi sinh tử, có lúc, chúng ta được sanh làm người. Những lúc khác chúng ta sanh ra làm súc sanh hoặc chư thiên (loài trời) và có những lúc chúng ta bị sanh trong cõi địa

Even though we know about humans and the human realm, most of us do not know much about celestial beings or their world. The third talk will introduce you to how wonderful the celestial world is and how beautiful celestial beings are. It will remind you that the human state we live in is a precious opportunity, and it will point out how to gain that which is good to gain as a human. It is a message from the celestial world. *You will be awakened!*

As humans, we live. As humans, we will pass away. Between birth and death we do many things. At times we are givers, at times we are receivers. We offer gifts to one another. But many people do not know what to give, how to give or to whom to give. The fourth talk addresses this issue and sheds light on what we can do. Furthermore, it explains what the greatest gift we can give is. *You will be awakened!*

“Blind is this world”. These are the words of the Buddha. The fifth talk, which is titled **“Recollection of Death,”** will illuminate the Buddha’s meaning.

Man is mortal. One day we all will surely die. The day we were born, we cried but others smiled. On the day of our death, others will cry. Should we cry with them? We should not. What we should do is explained in this talk. *You will be awakened!*

“Profound Dhamma” is the title of the sixth talk. It explains what true happiness is and how to seek true happiness. It points out that most people look for happiness in the sensual world. But real happiness is not found in the external world. The truth is that real happiness is unfamiliar to most people.

ngục hoặc ngạ quỷ. Mặc dù chúng ta biết về con người và cõi người, nhưng hầu hết chúng ta không biết về chư thiên cũng như thế giới của họ. Bài pháp thứ ba sẽ giới thiệu cho quý vị thấy được sự kỳ diệu biết bao của cõi trời và chư thiên cõi trời xinh đẹp biết dường nào. Nó sẽ nhắc cho quý vị biết rằng được sống làm người là một cơ hội quý giá, và nó sẽ chỉ ra cách gạt hái những điều tốt đẹp khi được làm người. Đó là một thông điệp từ cõi trời. *Quý vị sẽ được thức tỉnh!*

Là con người, chúng ta sống. Là con người, chúng ta sẽ chết. Giữa sống và chết ta làm nhiều điều. Có lúc ta là người cho đi, có lúc ta là người nhận lại. Chúng ta tặng những món quà đến nhau. Nhưng nhiều người không biết cho cái gì, cho như thế nào hoặc cho ai. Bài pháp thứ tư đề cập đến vấn đề này và làm sáng tỏ về những gì mà chúng ta có thể làm. Hơn nữa, nó giải thích điều gì là món quà tốt nhất mà chúng ta có thể trao tặng. *Quý vị sẽ được thức tỉnh!*

“Đời này thật mù quáng”. Đây là những lời của Đức Phật. Bài pháp thứ năm, với tựa đề **“Niệm Sự Chết”**, sẽ làm sáng tỏ ý nghĩa lời dạy này của Đức Thế Tôn.

Con người thì ai cũng sẽ phải chết. Chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ chết. Ngày ta ra đời, ta đã khóc nhưng những người khác đã mỉm cười. Vào ngày ta chết đi, những người khác sẽ khóc. Ta có nên khóc cùng họ không? Ta không nên. Điều gì ta nên làm được giải thích trong bài pháp này. *Quý vị sẽ được thức tỉnh!*

“Pháp Vi Diệu” là tựa đề của bài pháp thứ sáu. Nó giải thích cái gì là chân hạnh phúc và làm sao để tìm thấy chân hạnh phúc. Nó chỉ ra rằng hầu hết con người tìm kiếm hạnh phúc ở trong cảnh giới dục trần. Nhưng hạnh phúc thật sự không thể nào tìm thấy được ở cảnh giới bên ngoài. Sự thật rằng chân hạnh phúc

To obsessively seek for it through sensual objects or experiences is exhausting. Real happiness is calm. It is peaceful and harmless. Real happiness is found within oneself. We attain real happiness through self-realization. We attain it through practicing meditation. We need to know how to practice meditation step-by-step. We need to know how to practice systematically. This is addressed in the talk **“Profound Dhamma”**. *You will be awakened!*

Knowing what is wholesome and what is unwholesome is the first step and strengthens our knowledge. The last article named **“What one wants to do”** deals with this subject. You will see many sub-headings such as *‘The wish of the mind’*, *‘To get the opportunity to do what one wants to do’*, *‘Those who dare to forfeit their lives’*, and so on. Deep reflection is needed upon reading every section. Only then will you perceive its deeper meaning and attain right knowledge. Through right knowledge we are guided onto the right path. Through practice, we one day will realize perfection and attain real happiness. On that day, we will awaken. The dark-cloud of ignorance will be completely dispelled. A new person will come into being. For this person we can say, “What had to be done has been done”.

Awaken, Oh World!

Bhikkhu Revata

Pa-Auk Forest Monastery

18th August 2006

không thân thuộc với hầu hết mọi người. Tìm kiếm hạnh phúc một cách ám ảnh qua các đối tượng vui thú (dục cảnh) hay hưởng thụ làm họ mệt mỏi kiệt sức. Hạnh phúc thật sự là sự an tịnh. Nó an bình và vô hại. Chân hạnh phúc được tìm thấy ngay trong chính mình. Chúng ta đạt được chân hạnh phúc nhờ sự tự giác ngộ. Chúng ta đạt được điều này thông qua việc thực hành thiền. Chúng ta cần phải biết làm thế nào để thực hành thiền từng bước từng bước một. Chúng ta cần phải biết làm thế nào để tu tập một cách có hệ thống. Điều này được chỉ ra trong bài pháp thoại **“Pháp Vi Diệu”**. *Quý vị sẽ được thức tỉnh!*

Biết được điều gì là thiện và điều gì là bất thiện là bước đầu tiên làm tăng trưởng hiểu biết của chúng ta. Và bài pháp cuối cùng có tên là **“Những Việc Một Người Muốn Làm”** sẽ giải quyết vấn đề này. Quý vị sẽ thấy nhiều đề mục phụ như là *“Các Ước Nguyện Trong Tâm”*, *“Dành Cơ Hội Làm Việc Muốn Làm”*, *“Những Người Dám Để Mất Đời Mình”*, và các đề mục khác. Sự suy xét sâu sắc là điều cần thiết khi đọc từng đề mục. Chỉ khi đó thì quý vị mới hiểu sâu sắc ý nghĩa của nó và có được chánh trí. Thông qua chánh trí, chúng ta được hướng dẫn đi trên con đường đúng đắn. Thông qua sự thực hành, một ngày nào đó chúng ta sẽ nhận ra sự viên mãn và đạt được chân hạnh phúc. Vào ngày đó, chúng ta sẽ được thức tỉnh. Đám mây u ám của vô minh sẽ bị xua tan hoàn toàn. Một con người mới sẽ xuất hiện. Đối với người này, chúng ta có thể nói về họ rằng, *“Những việc cần làm đã làm xong”*.

Thức Tỉnh Đi, Thế Gian Ơi!

Tỷ-kheo Revata

Rừng Thiền Pa-Auk

18 tháng 8 năm 2006

What Are Humans doing?

Con Người Đang Làm Những Gì?

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

WHAT ARE HUMANS DOING?

How would you answer this question?

Think about it. This is a question worthy of reflection. We are born into this world as humans. We live for a brief period as humans. Then one day we die, discarding our human form. At best, our passage from birth to death is fleeting. Time is limited. So, what exactly are we humans doing with our lives during this brief journey?

This question is easy to ask, but not easy to answer. People from all walks of life strive for wealth, fame, public praise, for admiration, honor and position. They crave these conventional goals largely because their attainment symbolizes worldly achievement. Those who have earned or inherited wealth or fame are singled out as successful and influential. They are admired because their chosen

CON NGƯỜI ĐANG LÀM NHỮNG GÌ?

Quý vị sẽ trả lời câu hỏi này như thế nào?

Hãy suy nghĩ về điều này. Đây là một câu hỏi đáng để suy ngẫm. Chúng ta được sanh ra làm người ở thế gian này. Chúng ta sống làm người trong một khoảng thời gian ngắn. Rồi một ngày nào đó chúng ta chết đi, vứt bỏ thân xác con người này. Dù lạc quan nhất, chuyến đi của ta từ lúc sanh ra đến lúc chết đi chỉ là thoáng qua. Thời gian là có hạn định. Vì thế, chính xác là con người chúng ta đang làm gì với cuộc đời của mình trong suốt chuyến hành trình ngắn ngủi này?

Câu hỏi này thì dễ hỏi nhưng không dễ để trả lời. Con người ở tất cả các tầng lớp trong xã hội đều cố gắng phấn đấu cho sự giàu sang, danh vọng, vì sự tán dương, ngưỡng mộ của cộng đồng, vì danh xưng và địa vị. Họ thêm khát những mục đích theo lẽ thường này phần lớn là bởi vì việc đạt được chúng biểu trưng cho sự thành công ở thế gian. Những ai kiếm được hay được thừa

way of life is well-known and acceptable. Sharing worldly goals that are 'validated by consensus,' they preserve the mundane social order. Life for them appears safe, secure, and knowable. However, this way of life only binds them to craving and clinging and reinforces the existing status-quo. There are those others, however, who diligently strive to make an end of craving and clinging. Swimming against the tide of popular opinion, these are people who are not warmly embraced by the world-at-large – or sometimes even by their own families. Society wonders why anyone in their right mind would willingly choose to swim against the stream of popular opinion.

Change threatens the status quo. It can feel like an abandonment to those 'left behind'. Relatives really don't want their loved ones to change. When people think they know what to expect from one another, they feel comfortable. They want things to remain just as they were.

For those whose level of understanding is limited to what they can know and see with their physical senses, it is difficult to recognize or accept profound transformation in others. Such people think that their friends or loved ones have lost touch with reason. Why else would they abandon their old familiar ways? The whole process confuses and threatens

hưởng sự giàu sang, danh vọng thì được cho là những người thành công và có nhiều ảnh hưởng. Họ được ngưỡng mộ bởi vì lối sống mà họ chọn ấy nổi tiếng và được hoan nghênh. Góp phần vào những mục tiêu thế gian như thế thì sẽ "được phần đông tán đồng," họ giữ gìn trật tự xã hội thể tục. Cuộc sống của họ phải được an toàn, bảo đảm, và có thể nhận biết được. Tuy nhiên cách sống này chỉ trói họ trong tham ái và chấp thủ nhằm củng cố nguyên trạng những gì mà họ đang có. Tuy nhiên, lại có những người đang siêng năng phấn đấu đoạn tuyệt tham ái và chấp thủ. Bởi ngược dòng chảy quan niệm của đại chúng, đây là những người không chịu cái ôm chặt đầy nồng ấm của phần đông thế gian hoặc thậm chí đôi khi là gia đình của chính họ. Xã hội ngạc nhiên rằng tại sao lại có những người nhất mực quyết tâm chọn cách bơi ngược dòng quan niệm của quảng đại quần chúng (những người thực hành hạnh xả ly hoặc xuất gia – ND).

Sự thay đổi đe dọa hiện trạng đang có. Điều này có thể có cảm giác giống như sự từ bỏ những thứ buộc phải bị "bỏ lại phía sau" (do thói quen chấp thủ nên không muốn có sự mất mát hay thay đổi – ND). Bởi vậy, thân quyến thật sự không muốn những người thân yêu của mình thay đổi. Khi mọi người thấy họ vẫn còn biết được nơi nhau những điều họ thường mong đợi, thì họ cảm thấy yên tâm. Họ muốn mọi thứ vẫn cứ tiếp tục như thế.

Đối với những người có tầm hiểu biết bị hạn chế bởi sự biết và thấy chỉ thông qua các giác quan, thật khó có thể nhận biết hoặc chấp nhận sự chuyển hóa sâu sắc của người khác. Những người này nghĩ rằng bạn bè hoặc những người thân yêu của mình đã bị mất lý trí. Tại sao người ấy lại từ bỏ những lối sống quen thuộc ngày xưa? Toàn bộ tiến trình này làm xáo trộn và đe dọa họ. Không

them. It's not hard to imagine their distress over this.

Human beings are born with craving, live with craving and most of us die with craving. That is why our Buddha said: "Craving leads the world". We plan our activities and pursuits around craving. We promote and defend craving. And, many of us try our best to dissuade others who desire to put an end to craving from even trying to do so. Craving is a prescription for suffering.

It begs the question: What are humans doing? What are we really doing? Because I wanted to know the answer to this question, I gave it a great deal of thought. The right answer, however, isn't obvious and it didn't come easily.

Clearly, we have more to do in life than simply make a living. As important as food, clothing, shelter and money are for human security and well being, by themselves they don't give real meaning or purpose to our lives.

I realized that the purpose of human existence was not the accumulation of wealth or fame. Nor do we live only for the mere acquisition of public praise, admiration, worldly position or advanced academic degrees after our names. Reason dictates that there is more to life than this, much, much more. Although I thought I understood this, when I first thought about it I did not truthfully know what to do or what needed to be done. Eventually I learned that when we finally know what we are doing, we begin to

khó để hình dung ra nỗi đau buồn của họ về điều này.

Con người được sanh ra với tham ái, sống với tham ái và hầu hết chúng ta cũng sẽ chết với tham ái. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói "Tham ái dắt dẫn thế giới". Chúng ta lên kế hoạch cho các hoạt động và sự mưu cầu của mình xung quanh sự tham ái. Chúng ta khuyến khích và bảo vệ tham ái. Và nhiều người trong số chúng ta đang cố hết sức mình ngăn cản những ai đang mong muốn đặt một dấu chấm hết với tham ái, thậm chí cả đối với những người đang cố gắng thực hiện điều đó. Tham ái dẫn đường cho đau khổ.

Điều này đặt ra câu hỏi: Con người đang làm những gì? Thật sự chúng ta đang làm những gì? Bởi vì tôi muốn biết câu trả lời cho câu hỏi này nên tôi đã có rất nhiều suy nghĩ. Tuy nhiên, câu trả lời đúng thì không dễ nhận thấy và không đến một cách dễ dàng.

Rõ ràng, chúng ta có nhiều thứ để làm trong cuộc đời hơn là đơn thuần chỉ để kiếm sống. Những thứ quan trọng như thực phẩm, quần áo, chỗ ở và tiền bạc là những thứ cần cho sự an toàn và thoải mái của con người, nhưng bản thân những thứ này không phải là ý nghĩa hoặc mục đích thật sự cho cuộc sống của chúng ta.

Tôi nhận thấy rằng mục đích tồn tại của con người không phải là sự tích trữ của cải hoặc tiếng tăm. Cũng không phải chúng ta sống chỉ để giành lấy sự tán dương và ngưỡng mộ của công chúng, cũng như địa vị trong thế gian hoặc trình độ học vấn cao gắn liền với tên tuổi của mình. Tiếng gọi của lý trí chỉ ra rằng có những thứ lớn hơn nữa trong cuộc sống này, lớn hơn, hơn rất nhiều. Trước kia, tôi nghĩ mình biết điều này, nhưng khi lần đầu tiên suy ngẫm về nó, tôi đã không thật sự biết phải làm gì hoặc nên làm những gì. Cuối cùng, tôi học được rằng

know what we need to do.

Like so many others, I tried in vain to find purpose and attainment through education, though I soon discovered its limitations and boundaries. So, finally, seeking the answer I longed for, I turned to the teachings of the omniscient Buddha whose knowledge is unlimited and without boundaries. When I did, I truly came to know and see what we humans are doing and what else we need to do.

Let us look into two important questions:

1. What are we doing?
2. What else do we need to do?

These two questions are the subject of tonight's talk which is based on selections from the *Saṃyutta Nikāya*, the *Aṅguttara Nikāya*, the *Dhammapada*, the *Abhidhamma* and commentaries.

My duty as a monk is to pass on, to the best of my ability, the true Dhamma of the Lord Buddha which is beautiful in the beginning, beautiful in the middle and beautiful in the end. With this intention, let me begin with the first question: "What are humans doing"? When I ask this question of different people I get different answers. Their answers, of course, depend on their personal likes and dislikes. However, I usually hear some variation on the general theme of being committed to achieving material success, status and security in the world. This deeply-seated desire sets the course of their lives. To that end, most people want enough education or training to prepare them to

một khi biết được những gì ta đang làm, ta sẽ bắt đầu biết được những gì cần phải làm.

Giống như rất nhiều người khác, tôi đã cố gắng trong sự hão huyền để tìm kiếm mục đích và thành tựu thông qua sự học tập, tuy nhiên tôi đã sớm phát hiện ra những hạn chế và ranh giới của nó. Và cuối cùng, trong khi đang tìm kiếm câu trả lời mà tôi hằng mong mỏi, tôi đã hướng tới lời dạy của Đức Phật Chánh Biến Tri mà trí tuệ của Ngài là vô biên không giới hạn. Khi làm như thế, tôi đã thật sự đi đến biết và thấy những gì con người chúng ta đang làm và những thứ khác nữa mà ta cần phải làm.

Chúng ta hãy xem xét hai câu hỏi quan trọng:

1. Ta đang làm những gì?
2. Ta cần phải làm điều gì nữa?

Hai câu hỏi này là chủ đề cho bài thuyết pháp tối nay, được dựa trên các bài Kinh được lựa chọn từ Kinh Tương Ưng Bộ (*Saṃyutta Nikāya*), Kinh Tăng Chi Bộ (*Aṅguttara Nikāya*), Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*), Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) và các chú giải.

Bốn phạm tử-kheo của tôi là phải truyền đạt lại bằng tất cả khả năng của mình Giáo Pháp chân chánh của Đức Phật, vốn toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa và toàn hảo ở đoạn cuối. Với mục đích này, hãy để tôi bắt đầu với câu hỏi thứ nhất: "Con người đang làm những gì"? Khi tôi hỏi câu hỏi này với những người khác nhau tôi đã nhận được nhiều câu trả lời khác nhau. Tất nhiên, những câu trả lời của họ dựa vào điều thích hay không thích của cá nhân họ. Tuy nhiên, tôi thường được nghe những câu trả lời là các biến thể khác nhau về chủ đề: nỗ lực đạt những thành tựu về vật chất, địa vị và sự bảo đảm trong thế gian. Khát vọng sâu thẳm bên trong này tạo nên lối sống của đời họ. Rốt cuộc là, hầu hết mọi người đều muốn có đủ trình

compete for good jobs. With good jobs they hope to earn a lot of money, increase their wealth and improve their standing in the community. They think that this as a logical way to get ahead in the world and believe that happiness is found in worldly success.

I am a human being like you, a citizen of the human world. I really wanted to know what we are doing here and, more specifically, what I should do and why.

These simple questions are profound. For the correct answer to this question a Buddha had to arise in the world. And even though our Buddha long ago took his final Nibbāna, his teachings have been preserved and handed down over the past 2500 years from one generation of monks to another – first orally, then later in writing.

Happily, the Buddha's teachings remain unadulterated even to this day. They have been meticulously recorded and preserved and can be studied through reading books. Some of the suttas are easily understood. Others are more difficult to comprehend. In such cases the role of bhikkhus, who can present the facts by relating one sutta to another, obviously becomes important.

My first reference in tonight's talk comes from the Devatā Saṃyutta in the Sagāthā Vagga Saṃyutta. The title of the sutta is *Oghatarana*, which means crossing (*tarana*) – the flood (*ogha*).

độ học vấn hoặc sự đào tạo để họ chuẩn bị cho cuộc đua tranh giành những công việc tốt. Với những công việc tốt họ hy vọng kiếm được nhiều tiền, tăng thêm sự giàu sang và cải thiện chỗ đứng của họ trong cộng đồng. Họ nghĩ rằng đây là một cách hợp lý để tiến lên trong xã hội và tin tưởng rằng hạnh phúc thì được tìm thấy là nằm trong sự thành công ở thế gian.

Tôi là một con người như mọi người, là một công dân của thế giới loài người. Tôi đã thật sự muốn biết chúng ta đang làm những gì ở đây và, cụ thể hơn, tôi nên làm những gì và tại sao.

Các câu hỏi đơn giản này rất sâu sắc. Để có câu trả lời chính xác cho câu hỏi này, một vị Phật đã phải xuất hiện trên thế gian. Và mặc dù Đức Phật của chúng ta đã nhập Niết-bàn (*Nibbāna*) từ lâu, nhưng Giáo Pháp của Ngài vẫn được gìn giữ và truyền lại qua hơn 2.500 năm nay bởi các thế hệ tỷ-kheo nối tiếp nhau, đầu tiên là truyền miệng, và sau đó là bằng chữ viết.

Thật hạnh phúc thay, Giáo Pháp của Đức Phật vẫn còn nguyên vẹn thuần khiết cho đến ngày nay. Chúng đã được ghi chép cẩn thận, được bảo quản và có thể học được thông qua việc đọc sách. Có vài bài kinh thì dễ hiểu. Nhưng có những bài kinh thì khó khăn hơn để có thể am tường. Trong trường hợp này thì vai trò của các vị tỷ-kheo, những người có thể chỉ ra các mấu chốt bằng cách liên hệ từ bộ kinh này đến bộ kinh khác, trở nên rõ ràng là rất quan trọng.

Đoạn tham khảo đầu tiên trong pháp thoại tối nay được trích từ *Tương Ưng Chư Thiên* (*Devatā Saṃyutta*) ở trong *Tương Ưng Thiên Có Kệ*, (*Sagāthā Vagga Saṃyutta*). Tựa đề của kinh là *Oghatarana*, có nghĩa là *Vượt Qua*

“On one occasion the Blessed One was staying at Sāvatti in Jeta’s Grove, Anāthapiṇḍika’s Park. Then, when the night had advanced, a certain devata of stunning beauty, illuminating the entire Jeta’s Grove, approached the Blessed One. Having approached, he paid homage to the Blessed One, stood to one side, and said to him:

“How, dear sir, did you cross the flood”?

“By not stopping and by not struggling, I crossed the flood difficult to cross”.

Let us examine the attitude of the deva mentioned in the commentary. This thought appeared in the mind of the deva: “I know the Buddha has crossed the flood and what the floods are, but I do not know how he crossed. If he just tells me how he crossed, I will quickly understand”. The deva was rather proud of himself.

The Buddha, Knower of all, the One who knows the right time, the right person, the right place and the right way to speak, could see the pride in the deva. Knowing this, the Buddha intentionally gave him an obscure, difficult to understand reply. The Buddha knew that the deva needed to be humbled, that he was stiff with conceit yet imagined himself wise. Realizing that the deva would not be able to penetrate the teaching unless he first changed his attitude, the Buddha purposefully intended to confuse him in order to cut through his pride. This is real love and shows us the deep compassion of the Buddha. When the deva heard the

(*tarana*) – *Dòng Lũ (ogha - bọc lưu)*.¹

“Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá Vệ), tại khu vườn Jeta (Kỳ Đà) của ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Khi đêm đã gần mãn, một vị thiên với dung sắc thù thắng, chói sáng toàn vườn Jeta, đi đến Đức Thế Tôn. Sau khi đến, đảnh lễ Đức Thế Tôn, rồi đứng sang một bên, và vị thiên ấy bạch với Đức Thế Tôn:

“Thưa Tôn giả, làm thế nào Ngài vượt khỏi dòng lũ”?

“Này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi dòng lũ khó vượt”.

Chúng ta hãy xem xét thái độ của vị thiên nam được đề cập trong chú giải. Suy nghĩ sau đã xuất hiện trong tâm của vị ấy: “Ta biết Đức Phật đã vượt khỏi các dòng lũ và các dòng lũ đó là gì, nhưng ta không biết Ngài vượt qua nó bằng cách nào. Nếu như Đức Phật nói cho ta biết làm thế nào Ngài vượt qua nó, ta sẽ hiểu rất nhanh”. Vị thiên ấy đã rất tự hào về bản thân mình.

Đức Phật, Đấng Toàn Tri, Ngài biết đúng thời, đúng người, đúng nơi và đúng cách để nói, và Ngài đã thấy được sự tự phụ của vị thiên này. Biết được điều này, Đức Phật cố ý cho vị ấy một câu trả lời không rõ nghĩa, khó hiểu. Đức Phật biết rằng vị thiên này cần phải khiêm tốn, vì vị ấy khư khư tự phụ cho rằng mình là người khôn ngoan. Nhận thấy rằng vị thiên này sẽ không thể thấm nhuần lời dạy, trừ khi trước hết vị ấy phải thay đổi thái độ của mình, Đức Phật cố ý làm cho vị ấy bị bối rối, nhằm cắt đứt sự tự phụ của vị ấy. Đây là một tình thương thật sự và cho ta thấy được lòng bi mẫn của Đức Phật. Khi vị thiên nghe câu trả lời của Đức Phật, ông ta cảm thấy không dễ

¹ Nội dung tiếng Việt của tất cả các đoạn Kinh xuất hiện trong cuốn sách này được trích nguyên từ bản dịch của ngài Thích Minh Châu, thuộc Đại tạng Kinh Việt Nam. Chỉ những từ Hán Việt quá khó hiểu cho phần đông độc giả thì được thay bằng từ thuần Việt - ND

Buddha's answer he felt uneasy, and, being unable to perceive its meaning he was humbled. He then asked the Buddha another question.

"But how is it, dear sir, that by not stopping and by not struggling you crossed the flood difficult to cross".

The Buddha replied:

"When I came to a standstill, I sank. When I struggled, I was swept away. It is in this way, friend, that by not stopping and by not struggling, I crossed the flood difficult to cross".

Upon hearing this answer the deva penetrated the Buddha's meaning and, at that moment, he became a Sotāpanna.

Although almost all the suttas that appear in the Devatā Saṃyutta of the Sagāthā Vagga Saṃyutta are brief, the devas and brahmas who's minds are sharp can break through to the true meaning and directly experience the teaching at the end. We humans, however, still have difficulty understanding the deeper meaning of these suttas - even after we read and study them. Those who have knowledge of the Abhidhamma know what the floods are, but others do not.

When I started reading this sutta, I did not understand the meaning. It was only after reading the commentary explanation that I came to understand it, though it was still only intellectual understanding, not direct realization. To figure out what the sutta is saying is difficult enough, but to directly penetrate its meaning is another matter all together.

In an attempt to help you know what we humans are doing and what

dàng và không có khả năng lãnh hội ý nghĩa của lời dạy, ông đã khiêm tốn. Sau đó, ông hỏi Đức Phật một câu hỏi khác.

"Thưa Tôn giả, làm sao không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt khỏi dòng lũ khó vượt"?

Đức Phật trả lời:

"Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống. Này Hiền giả, khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi dòng lũ khó vượt".

Khi nghe được câu trả lời này, vị thiên ấy liền thấu suốt ý nghĩa lời dạy của Đức Phật và, ngay lập tức, ông ta trở thành một vị thánh Tu-đà-hoàn - Nhập Lưu (*Sotāpanna*).

Mặc dù hầu hết tất cả các kinh xuất hiện trong *Tương Ưng Chư Thiên (Devatā Saṃyutta)* của *Tương Ưng thiên có kệ (Sagāthā Vagga Saṃyutta)* thì ngắn, nhưng những chư thiên và phạm thiên có tâm sắc bén vẫn có thể thấu hiểu ý nghĩa thật sự và thể nhập trực tiếp khi lời dạy vừa kết thúc. Chúng ta là con người, dù gì, vẫn có nhiều khó khăn để hiểu ý nghĩa sâu xa của những bài kinh này - thậm chí sau khi chúng ta đã đọc và học chúng. Những ai có kiến thức về *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)* thì biết được dòng lũ là gì, nhưng những người khác thì không được như vậy.

Khi lần đầu đọc bài kinh này, tôi đã không hiểu được ý nghĩa. Chỉ sau khi đọc lời giải thích của chú giải thì tôi mới hiểu, thế nhưng lúc đó chỉ là cách hiểu trí óc, chưa phải là sự chứng ngộ trực tiếp. Để hiểu được những điều bài kinh đề cập đến thì đã là đủ khó rồi, mà để thể nhập một cách trực tiếp ý nghĩa của bài kinh thì lại là cả một vấn đề khác nữa.

Trong nỗ lực giúp quý vị biết được con người chúng ta đang làm gì và

else we need to do, I would like to share with you the profound meaning of this sutta.

The first question of the deva is: "How did you cross the flood"?

Here we need to know what the floods are. There are four floods. These four appear in the *Abhidhamma*. They are:

(i) the flood of sensuality (*kāmogha*)

(ii) the flood of becoming (*bhavogha*)

(iii) the flood of wrong views (*ditthogha*)

(iv) the flood of ignorance (*avijjogha*)

Ogha means flood;

Just as the great floods of nature sweep men and animals into the sea, so also these four floods sweep beings into the great ocean of the rounds of rebirth (*saṃsāra*).

Let me explain the first one:

(i) the flood of sensuality (kāmogha)

It is the desire and lust for the five cords of sensual pleasure: visible objects, sound objects, smell objects, taste objects and tangible objects. Because of these, beings are subject to rebirth in the sensual realms: the human realm, deva realms and the four miserable realms.

Humans continually chase after sensual pleasures, trying to possess sensual objects. We are irresistibly drawn to them and are constantly busy and preoccupied in our pursuit of beautiful objects, sounds, smells, tastes

những gì khác nữa mà ta cần phải làm, tôi muốn chia sẻ với quý vị ý nghĩa sâu sắc của bài kinh này.

Câu hỏi đầu tiên của vị thiên là: "Làm thế nào Ngài vượt khỏi dòng lũ"?

Ở đây chúng ta cần phải biết thế nào là dòng lũ. Có bốn dòng lũ. Bốn loại này xuất hiện trong *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*. Chúng là:

(i) Dòng lũ dục (Dục bộc lưu - Kāmogha)

(ii) Dòng lũ hiện hữu (Hữu bộc lưu - Bhavogha)

(iii) Dòng lũ tà kiến (Kiến bộc lưu - Ditthogha)

(iv) Dòng lũ vô minh (Vô minh bộc lưu - Avijjogha)

Ogha có nghĩa là dòng lũ, hay bộc lưu;

Giống như những trận lũ lớn của thiên nhiên cuốn trôi con người và loài vật ra biển cả, cũng vậy, có bốn dòng lũ cuốn chúng sinh vào đại dương mênh mông của vòng luân hồi (*saṃsāra*).

Hãy để tôi giải thích loại dòng lũ đầu tiên:

(i) Dòng lũ dục (Dục bộc lưu - Kāmogha)

Đây là lòng khát khao và ham muốn nắm món dục lạc (thú vui): những đối tượng hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm và sự xúc chạm. Chính vì những thứ này mà chúng sinh phải chịu tái sinh trong các cõi dục gồm cõi người, cõi trời và bốn cõi khổ.

Con người liên tục theo đuổi những thú vui dục lạc, cố gắng sở hữu các đối tượng dục. Chúng ta không thể cưỡng lại sự cám dỗ của chúng, triền miên bận rộn và lao tâm theo đuổi các hình sắc đẹp đẽ, âm thanh, mùi hương, vị nếm và sự

and touches. Our desire for them is nothing short of lust. We believe that we can't live without them. For many of us, satisfying our sensual longings becomes the central purpose of our lives.

In the time of the Buddha there were five kings headed by King Pasenadi of Kosala. These five kings were absolutely enjoying themselves with the five cords of sensual pleasure when a question occurred to them: "What is the chief of all sensual pleasures"?

Some among them said: "Forms are the chief of sensual pleasures". Some said: "Sound is chief". Some said: "Odors are chief". Some said: "Tastes are chief". And some said: "Tangible objects are chief".

Since those kings were unable to convince one another, King Pasenadi of Kosala said to them: "Come, dear sirs, let us approach the Blessed One and question him about this matter. As the Blessed One answers us, so we should remember it".

"All right, dear sir," Those kings replied. Then those five kings, headed by King Pasenadi, approached the Blessed One, paid homage to him, and sat down to one side. Once they were seated King Pasenadi recounted their entire discussion to the Blessed One, asking: "What now, Venerable Sir, is the chief of sensual pleasures"?

"Great king, I say that what is chief among the five cords of sensual pleasure is determined by whatever is most agreeable. Those same forms that are agreeable to one person, great king, are disagreeable to another. When one is pleased and completely satisfied with certain forms, then one does not yearn for any other form higher or more sublime than those forms. For him those forms are then supreme; for him those

xúc chạm. Sự mong cầu của chúng ta đối với những thứ này chính là sự tham dục. Chúng ta cho rằng mình không thể sống mà không có chúng. Đối với nhiều người, việc thỏa mãn tham muốn dục lạc trở thành mục đích chính của cuộc đời họ.

Trong thời Đức Phật có năm vị vua, và vua Pasenadi của nước Kosala là vị thượng thủ. Năm vị vua này sống thọ hưởng năm món dục trưởng dưỡng một cách sung mãn và một câu hỏi được đặt ra giữa họ: "Dục lạc nào là tối thượng"?

Có người trong số họ nói rằng: "Sắc là dục tối thượng". Có người nói rằng: "Thanh là dục tối thượng". Có người nói rằng: "Mùi là dục tối thượng". Có người nói rằng: "Vị là dục tối thượng". Và có người nói rằng: "Xúc là dục tối thượng".

Vì các vua ấy không thể thuyết phục được nhau về vấn đề này, vua Pasenadi của nước Kosala đã nói với các vua: "Chư Hiền, chúng ta hãy đi đến Thế Tôn, sau khi đến, hãy hỏi Thế Tôn về ý nghĩa này. Thế Tôn trả lời chúng ta như thế nào, chúng ta sẽ như vậy thọ trì".

"Được thôi, thưa bệ hạ," các vị vua kia đáp. Sau đó năm vị vua, dẫn đầu là vua Pasenadi, đi đến yết kiến Đức Thế Tôn, dâng lễ Ngài, và ngồi xuống một bên. Khi tất cả đã ngồi xuống, vua Pasenadi tường thuật lại toàn bộ cuộc tranh luận của họ cho Đức Thế Tôn, và hỏi: "Bạch Đức Thế Tôn, dục nào là tối thượng"?

"Này Đại vương, Ta nói dục tối thượng trong năm món dục công đức là bất cứ dục nào được cho là ưa thích nhất. Có các sắc được ưa thích đối với một số người, này Đại vương, nhưng không được ưa thích đối với một số người khác. Đại vương, nếu một người ưa thích và hoàn toàn thỏa mãn đối với các sắc nhất định nào đó, người đó không muốn có các sắc nào cao hơn hay vi diệu hơn các sắc ấy, thời đối với vị này, các sắc ấy

forms are unsurpassed”.

The Buddha explained in the same way for the other objects.

We can imagine that those kings enjoyed every kind of sensual pleasure, but what they really wanted to know was which sensual pleasure is the chief of all.

People of every age immerse themselves in sensual pleasures. Why do people want wealth, fame, and status? It is because of desire and lust for sensuality. They believe that with wealth and power they will have secure and happy lives and be able to satisfy all their desires.

From the worldly point of view, we see most of mankind living and dying in the grip of their desires and lust for sensuality. They are swept away in the flood of sensuality. They are being sunk in it. It becomes difficult for them to cross.

(ii) the flood of becoming (bhavogha)

It is the desire and lust for rūpa-brahma (form-sphere becoming) and arūpa-brahma(formless-sphere becoming) and it is also the attachment to jhāna (absorption concentration) which can lead to rebirth in the Brahma worlds.

Here at Pa-Auk Forest Monastery, many meditators are developing concentration through Mindfulness of Breathing. When they have developed concentration through Mindfulness of Breathing, they can eventually enter absorption concentration which is very profound. Meditators who have attained this level of concentration experience progressively deeper stages of concentration known as first, second,

là tối thượng, đối với vị này, các sắc pháp ấy là vô thượng”

Đức Phật cũng giải thích tương tự về các đối tượng khác.

Ta có thể thấy rằng năm vị vua đó đã hưởng thụ mọi loại dục lạc, nhưng những gì họ thật sự muốn biết là trong tất cả các dục, dục nào là tối thượng.

Con người ở mọi lứa tuổi đắm mình trong dục lạc. Tại sao con người muốn giàu sang, danh vọng, và địa vị? Đó là bởi sự tham muốn và thèm khát dục. Họ tin rằng với sự giàu sang và quyền lực họ sẽ có được cuộc sống bảo đảm hạnh phúc và có thể thỏa mãn tất cả các tham muốn của họ.

Từ cách nhìn của thế gian, chúng ta thấy rằng hầu hết loài người đang sống và chìm đắm trong sự kìm chặt của tham vọng và thèm khát các dục. Họ bị cuốn trôi trong dòng lũ của ái dục. Họ đang bị đắm chìm trong dòng lũ đó và khó có thể vượt qua.

(ii) Dòng lũ hiện hữu (Hữu bộc lưu - Bhavogha)

Đó là khát vọng và ham muốn cảnh giới Phạm thiên sắc giới (*rūpa-brahma*) và Phạm thiên vô sắc giới (*arūpa-brahma*) và đó cũng là sự dính mắc vào các tầng thiền *jhāna* (an chỉ định), vốn có thể dẫn đến sự tái sinh trong thế giới Phạm Thiên.

Ở đây, tại Rừng Thiền Pa-Auk, nhiều thiền sinh đang phát triển định bằng Niệm Hơi Thở. Khi họ phát triển được định bằng Niệm Hơi Thở, cuối cùng, họ có thể bước vào an chỉ định vốn rất thâm sâu. Thiền sinh nào chứng đạt được định ở mức độ này sẽ dần trải nghiệm đến các tầng định sâu hơn được biết đến là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

third and fourth jhānas.

According to the Buddha, one who is concentrated knows and sees things as they really are. So, after developing this powerful absorption concentration up to the fourth jhāna, meditators are given instructions in the practice of Four Elements meditation, so they can know and see ultimate materiality as it really is.

When meditators can systematically discern the four elements that compose the body, concentration improves and the body begins to emit light. With continued practice, this light (which is often first seen as grey) begins to change from grey to white. Eventually, it becomes brighter and brighter until the entire body is seen as a block of bright light. In due course this perception breaks down into very tiny, minuscule particles, called *rūpa-kalāpas*. With continued practice meditators see 8, 9 and 10 types of materiality within each *rūpa kalāpa*. These 8, 9 and 10 types of materiality are the ultimate materiality of the physical body.

Once meditators are able to discern the four elements internally up to their ultimate reality, they then go on to discern the four elements externally. They see all external animate and inanimate objects as *rūpa-kalāpas*, arising and perishing very rapidly. At this point, they no longer see men, women, trees or other conventional forms but, rather, they see only *rūpa-kalāpas* rapidly arising and perishing. They are then seeing materiality as it really is, as taught by the Buddha.

Theo Đức Phật, một người có định sẽ biết và thấy được các pháp như chúng thực sự là. Do vậy, sau khi phát triển an chỉ định đến được tứ thiền, các thiền sinh được hướng dẫn thực hành thiền Tứ Đại, vì thế họ có thể biết và thấy được sắc chân đế (sự thật tột cùng về vật chất) như nó thực sự là.

Khi thiền sinh có thể thấy rõ ràng một cách có hệ thống bốn nguyên tố (tứ đại) cấu tạo nên thân, định được cải thiện và cơ thể bắt đầu phát ra ánh sáng. Tiếp tục thực hành, ánh sáng này (trước tiên thường thấy là màu xám) bắt đầu chuyển từ màu xám sang màu trắng. Cuối cùng, nó trở nên càng lúc càng sáng hơn cho đến mức toàn bộ cơ thể được thấy như là một khối ánh sáng rực rỡ. Theo trình tự, cái khối được thấy bởi tưởng này sẽ vỡ thành những hạt rất nhỏ, li ti, được gọi là các hạt tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*). Tiếp tục thực hành, thiền sinh sẽ thấy có tám, chín hay mười loại sắc ở trong mỗi hạt tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*). Tám, chín hay mười loại sắc này chính là sự thật tột cùng của thân xác vật chất (sắc chân đế).

Khi thiền sinh đã có thể thấy rõ được các nguyên tố (tứ đại) bên trong cơ thể mình cho đến mức sắc chân đế, lúc đó họ sẽ tiến đến quán tứ đại bên ngoài. Họ thấy tất cả các loài hữu tình (các chúng sinh như người, động vật v.v... - ND) và vật vô tình (các vật chất vô trính như cây cối, đất đai, nhà cửa... - ND) đều chỉ là các tổng hợp sắc, sanh và diệt cực kỳ nhanh chóng. Vào lúc này, họ không nhìn thấy đàn ông hay đàn bà, cây cối hay những hình thức chế định nào khác, mà đúng hơn, họ chỉ thấy các tổng hợp sắc sanh và diệt cực kỳ nhanh chóng. Lúc đó, họ thấy được vật chất (sắc) như nó thực sự là, như Đức Phật đã dạy.

Next, meditators move on to the analysis of ultimate mentality. With this practice they actually come to know and see the mental process as it arises and passes away in a series of mind moments, with consciousness and its associated mental factors present in each moment. This happens very rapidly.

When meditators know and see ultimate materiality and mentality, as they really are, rapidly arising and perishing, they frequently report that life is really suffering. They say, "We don't want any more existences". I sometimes ask them, if they can't make an end of suffering in their present life, where they want to be reborn? They respond that they want to be born in the brahma world. They believe that life in the brahma realm will bring them release from a great deal of suffering because rūpa-brahmas (form-sphere brahmas) have only eye and ear-sensitivities but no nose-sensitivity, tongue-sensitivity or body-sensitivity. This means that they are released from the desire and lust for odors, tastes and touches. Contrast that to how hungry we humans are for these sensual pleasures.

Those wise meditators who have a sense of urgency become aware of the problems inherent in having these sensitivities. Suppose that a meditator has practiced mastery of first jhāna concentration in order to enter the first jhāna at will. If he can enter the first jhāna at the near death moment, he will be born in the first jhāna brahma world.

The flood of becoming is the attachment to life in the Brahma world and to jhāna concentration. Because of the desire and lust for rūpa-brahma (form-sphere becoming) and arūpa-

Tiếp theo, thiền sinh tiến đến phân tích danh chân đế (sự thật rốt cùng về tâm thức). Với cách thực hành này, họ thật sự đi đến biết và thấy được các tiến trình tâm khi nó sanh và diệt theo một chuỗi các sát-na tâm (khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi - ND), với tâm và các tâm sở phối hợp của nó hiện diện ở mỗi sát-na. Điều này xảy ra cực kỳ nhanh chóng.

Khi thiền sinh biết và thấy được sắc và danh chân đế như chúng thật sự là, sanh và diệt cực kỳ nhanh chóng, họ thường xuyên trình bày rằng cuộc sống thật sự là đau khổ. Họ nói, "Chúng tôi không muốn có bất cứ sự hiện hữu nào nữa". Thỉnh thoảng, tôi hỏi họ rằng, nếu họ không thể đoạn tận khổ đau (chúng đấng A-la-hán Thánh quả - ND) trong kiếp sống hiện tại này thì họ muốn tái sanh ở đâu? Họ trả lời rằng họ muốn được tái sanh trong cõi phạm thiên. Họ tin rằng cuộc sống trong cõi phạm thiên sẽ giải thoát họ khỏi rất nhiều khổ đau bởi vì ở cõi phạm thiên sắc giới (*rūpa-brahma*) chỉ có sắc thần kinh mắt và tai nhưng không có sắc thần kinh mũi, lưỡi và thân. Điều này có nghĩa rằng họ được giải thoát khỏi sự khát khao và thèm muốn mùi, vị và xúc chạm. Ngược lại, con người chúng ta luôn khao khát các thứ dục lạc này biết bao.

Đối với các thiền sinh khôn ngoan - người có ý thức cấp bách về giải thoát - họ thấu hiểu được những sự trở ngại vốn dĩ luôn gắn liền với các sắc thần kinh đó. Nếu một thiền sinh đã tu tập năm pháp thuận thực của sơ thiền để nhập sơ thiền tùy theo ý muốn, nếu vị ấy có thể nhập vào sơ thiền ở khoảnh khắc sắp chết, vị ấy sẽ được tái sanh vào cõi phạm thiên sơ thiền (*Brahma*).

Dòng lũ hiện hữu (Hữu Bộc lưu) là sự dính mắc vào đời sống ở thế giới Phạm thiên (*Brahma*) và định an chỉ (*jhāna*). Bởi khát vọng và sự tham muốn trở thành phạm thiên sắc giới, phạm

brahma (formless-sphere becoming) and because of attachment to *jhāna*, beings are swept away in the current of the flood of becoming. They sink in it. It becomes difficult for them to cross.

(iii) the flood of wrong views (*ditthogha*)

There are sixty-two wrong views (see *Brahmajāla Sutta*, *Dīgha Nikāya*); among them the most important that we need to relinquish is the wrong view of self-identity. Due to this wrong view, we suffer and risk falling into one of the four woeful planes. So, additional practice is necessary, in order to remove the wrong view of self-identity.

After meditators can directly discern ultimate materiality and mentality, they move on to the practice of “Dependent Origination” (*Paticcasamupāda*). With this practice comes the direct knowledge of cause and effect. Once they have directly discerned cause and effect, they continue on to insight meditation. It is at the stage of insight meditation that they examine the three characteristics of impermanence, suffering and non-self throughout the mind-matter complex. When a meditator’s insight matures, Path Knowledge arises. At this point, he or she sees *Nibbāna*. Materiality and mentality cease to be.

When Path Knowledge arises defilements are eradicated step-by-step. With the attainment of the first Path comes Stream Entry, the first fruit of enlightenment. One becomes a *Sotāpanna*. At the moment of this profound attainment, the defilements of self-identity, doubt and attachment to rites and rituals are eradicated once and for all. One who has attained Stream Entry knows and sees the workings of his

thiên vô sắc giới và bởi sự dính mắc với các tầng thiền an chỉ định (*jhāna*), chúng sinh bị cuốn trôi trong dòng lũ hiện hữu. Họ bị nhấn chìm trong đó và khó có thể vượt qua.

(iii) Dòng lũ tà kiến (Kiến bặc lưu - *Ditthogha*)

Có sáu mươi hai loại tà kiến (xem *Kinh Phạm Võng (Brahmajāla Sutta)*, thuộc *Dīgha Nikāya (Kinh Trường Bộ)*). Một trong số đó là tà kiến về tự ngã. Do bởi tà kiến này mà chúng ta bị đau khổ và chịu rủi ro rơi vào một trong bốn cõi khổ. Vì thế sự tu tập tăng thêm nữa là điều cần thiết để diệt trừ tà kiến về tự ngã.

Sau khi thiền sinh có thể trực tiếp phân biệt được danh và sắc chân đế, họ sẽ tiến đến tu tập quán “Duyên Sanh” (*Paticcasamupāda*). Với sự thực hành này, trí thấy biết trực tiếp nhân và quả sẽ phát sinh. Một khi thiền sinh đã thấy rõ nhân và quả trực tiếp, họ sẽ tiếp tục tiến đến hành thiền minh sát. Ở giai đoạn thiền minh sát, họ quán sát ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của khối danh - sắc (tâm thức - vật chất). Khi minh sát của thiền sinh chín muồi thì Đạo Trí sinh khởi. Vào lúc này, vị ấy chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*). Danh và sắc diệt.

Khi Đạo Trí sinh khởi, các phiền não ô nhiễm sẽ bị nhổ tận gốc rễ từng bước một. Với sự chứng đắc Đạo đầu tiên sẽ đưa đến Quả vị giác ngộ đầu tiên, Quả Nhập Lưu (vào dòng thánh). Vị ấy trở thành một vị Thánh Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*). Ngay từ thời điểm chứng ngộ thâm sâu này, các phiền não về thân kiến (tự ngã), hoài nghi và giới cấm thủ được nhổ tận gốc rễ một lần và vĩnh viễn. Vị nào chứng đắc quả Nhập Lưu sẽ

or her defilements clearly. They understand 'wrong view' as any gross or subtle clinging to a belief in the concept of 'I', 'me' or 'mine'. They no longer see greed as 'my' greed or hatred as 'my' hatred. And, they no longer harm themselves by willful or conscious physical and verbal actions that can lead to rebirth in any one of the four woeful planes.

For most people, however, the flood of wrong view is overwhelming. Like programmed robots, we continue to indulge in unwholesome deeds in spite of our best intentions not to do so. We don't really want to change nor do we comprehend the truth of why we need to change. This leads to endless rounds of suffering in the four woeful planes.

Due to this wrong view, numberless beings are swept away in the flood of wrong view. They sink in it. It becomes difficult for them to cross.

(iv) the flood of ignorance (avijjogha)

This is not knowing the Four Noble Truths: *suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering and the way leading to the cessation of suffering.*

Discerning ultimate mentality and materiality is to directly know and see the First Noble Truth, the truth of suffering.

Discerning cause and effect is to directly know and see the Second Noble Truth, the origin of suffering.

Realizing the Deathless, Nibbāna, is to directly know and see the Third Noble Truth, the cessation of suffering.

In order to directly know and see the First, Second and Third Noble Truths,

biết và thấy rõ ràng sự vận hành của các phiền não ô nhiễm ở nơi họ. Họ hiểu "tà kiến" chính là bất kỳ một sự chấp thủ thô hay tế liên quan đến niềm tin về khái niệm "tôi", "là tôi", "của tôi". Họ không còn nhìn thấy tham ái như là tham ái "của tôi" hoặc sân hận như là sân hận "của tôi". Và họ không còn làm hại bản thân bằng những hành động cố tình thuộc thân và lời mà có thể đưa họ tái sinh vào một trong bốn cõi khổ.

Tuy nhiên, với hầu hết mọi người, dòng lũ tà kiến luôn đang tràn ngập. Giống như một con robot đã được lập trình, chúng ta tiếp tục đam mê các điều bất thiện, mặc dù chủ định tốt nhất của ta là không làm như vậy. Thật ra, ta không muốn thay đổi và cũng không muốn tìm hiểu lẽ thật tại sao ta cần thay đổi. Điều này dẫn đến vòng đau khổ bất tận trong bốn cõi khổ.

Bởi tà kiến tị ngã này, vô số chúng sinh bị cuốn trôi trong dòng lũ tà kiến. Họ bị chìm trong đó. Thật khó cho họ để vượt qua.

(iv) Dòng lũ vô minh (Vô minh bộc lưu - Avijjogha)

Đó là sự không liễu ngộ Bốn Thánh Đế: *khổ, nguồn gốc của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ.*

Thấy rõ danh và sắc chân đế là trực tiếp biết và thấy Thánh Đế Đầu Tiên, sự thật về khổ.

Thấy rõ nhân và quả là trực tiếp biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai, nguồn gốc của khổ.

Chúng ngộ sự Bất Tử, Niết-bàn (*Nibbāna*), là trực tiếp biết và thấy Thánh Đế Thứ Ba, sự diệt khổ.

Để trực tiếp biết và thấy Thánh Đế Thứ Nhất, Thứ Hai và Thứ Ba thì cần

it is necessary to take on the training of morality, the training of concentration and the training of insight meditation. The Fourth Noble Truth is practicing the way leading to the cessation of suffering.

According to the Buddha,

Conventionally we see men, women, dogs, devas and so on. But ultimately there is no one. There is only ultimate mentality and materiality.

Those who have penetrated ultimate mentality and materiality know and see things as they really are. They agree with the Buddha. They venerate the Dhamma. They regard the Sangha with respect. Right view illuminates their lives.

Have you ever inquired into why we are born as men or women? All around us we see men and women, dogs, chickens, and birds. Why are we born as humans and those other creatures born as dogs or chickens or birds? The cause is ignorance. To make this more understandable, I'll tell you about the practice of a meditator who penetrated the past causes responsible for the present results in her life.

She is an educated woman who lives in a large town.

When she directly discerned the cause of her present life, she saw an incident that occurred at the near-death moment of her previous life. It was a wholesome deed. She was offering fruit to a Buddhist monk. In that life she was a poor uneducated village woman who felt upset and dissatisfied with the conditions of her life.

While she was making the offering

thiết phải tu tập giới học, định học, và tuệ học. Thánh Đế Thứ Tư chính là tu tập theo con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau.

Theo Đức Phật,

Theo quy ước (sự thật chế định, tục đế - ND), chúng ta thấy có đàn ông, đàn bà, con chó, chư thiên v.v... Nhưng theo ý nghĩa tột cùng (sự thật tột cùng, chân đế - ND) thì không có những thứ đó. Chỉ có danh (tâm thức) và sắc (vật chất) chân đế.

Những ai thấu suốt danh và sắc chân đế thì biết và thấy được các Pháp như chúng thực sự là. Họ đồng ý với Đức Phật. Họ tôn kính Giáo Pháp. Họ trọng vọng chư Tăng với lòng thành kính. Chánh kiến soi rọi cuộc đời của họ.

Có bao giờ quý vị tìm hiểu tại sao chúng ta sanh ra là đàn ông hay đàn bà? Ta thấy ở xung quanh ta có đàn ông và đàn bà, chó, gà và chim chóc. Tại sao chúng ta được sanh ra làm con người và các sinh vật khác lại bị sanh ra làm những con chó hoặc con gà hoặc con chim? Nguyên nhân là do vô minh. Để dễ hiểu hơn, tôi sẽ kể cho quý vị nghe về sự tu tập của một thiện sinh đã thấy thấu suốt các nguyên nhân trong quá khứ khiến đưa đến các kết quả trong cuộc đời hiện tại của cô.

Cô ấy hiện là một phụ nữ có học thức và sống ở một thành phố lớn.

Khi cô trực tiếp phân biệt nhân của kiếp hiện tại của mình, cô thấy một sự việc xảy ra vào lúc cận tử của kiếp trước. Đó là một thiện nghiệp. Cô đã cúng dường trái cây đến một vị tỷ-kheo. Trong kiếp đó, cô là một thôn nữ nghèo không được học hành, cô cảm thấy khó chịu và không hài lòng với thân phận của mình.

Trong khi cúng dường đến vị tỷ-

to the monk, she made a wish to become an educated woman. The image of that incident (offering fruit to the monk while wishing to become an educated woman) appeared to her at her near-death moment as if she was reliving it. It was this wish, the object of her near-death moment that created the desired result in her present life. In her specific case, there are five causes which generated the present effect. They are:

1. *Avijjā* (Ignorance): Her deluded thinking created the belief that an educated woman living in a large town truly exists.

2. *Taṇhā* (craving): Her desire to live the life of an educated woman created strong craving;

3. *Upādāna* (clinging): Holding onto the idea of living the life of an educated woman created strong clinging.

4. *Kusala sankhāra* (volitional formations): Her wholesome intention to offer fruit to a Buddhist monk created volitional formation.

5. *Kamma*: Her previous actions (either in this life or past lives) reappeared at her near-death moment, as if she was reliving them. Technically, this is kamma.

We can see, in this example, the relationship between the flood of ignorance, the flood of wrong view and the flood of sensuality. Not knowing the truth, which is ignorance, causes attachment to desire to arise - in this woman's case, her desire to live the life of an educated woman. Because of our ignorance, we humans are exposed to many unexpected dangers. For clarity I will tell you a story.

kheo, cô đã phát nguyện muốn trở thành một người phụ nữ có học thức. Hình ảnh của sự việc này (đang khi cúng dường trái cây đến vị tỷ-kheo đồng thời phát nguyện muốn trở thành một phụ nữ có học thức) đã xuất hiện vào thời điểm sắp chết của cô như thể cô đang tái hiện lại sự việc này. Chính nguyện ước này là đối tượng cận tử của cô, nó đã tạo ra kết quả như mong muốn ở kiếp sống hiện tại. Trong trường hợp cụ thể của cô ấy, có năm nhân tạo ra quả hiện tại. Chúng là:

1. *Avijjā* (Vô minh): Suy nghĩ bị vô minh che lấp của cô ấy đã tạo ra niềm tin rằng một người phụ nữ có học thức sống ở một thành phố lớn là thật sự tồn tại.

2. *Taṇhā* (tham ái): Khát vọng sống cuộc đời của một người phụ nữ có học thức đã tạo ra tham ái mãnh liệt nơi cô;

3. *Upādāna* (chấp thủ): Việc chấp chặt ý nghĩ về việc sống cuộc đời của một người phụ nữ có học thức đã tạo ra sự chấp thủ mạnh mẽ.

4. *Kusala saṅkhāra* (thiện hành): Tác ý thiện cúng dường trái cây đến một vị tỷ-kheo đã tạo ra thiện hành.

5. *Kamma* (Nghiệp): Những việc làm trước đây (trong kiếp hiện tại hoặc kiếp quá khứ) tái hiện vào thời điểm cận tử, như thể cô ấy đang tái hiện lại chúng. Theo thuật ngữ, đây chính là nghiệp.

Trong ví dụ này, chúng ta có thể thấy mối quan hệ giữa dòng lũ vô minh, dòng lũ tà kiến và dòng lũ của dục. Không biết được chân lý, đó là vô minh, khiến phát sinh sự dính mắc vào ước muốn - trong trường hợp của người phụ nữ này, là ước muốn sống kiếp sống của một người phụ nữ có học thức. Vì vô minh, con người chúng ta bị đặt vào nhiều hiểm nguy không lường trước được. Để làm rõ, tôi sẽ kể cho quý vị

One day a husband and wife set out across a desert. Their provisions were limited and, because they lacked sufficient food and drink for their journey, they soon felt tired and exhausted. Fortunately, they came to a village where a compassionate man kindly offered them well-prepared food. The husband was so hungry that he ate without noticing his measure. At the same time the villager fed his dog, giving the dog the same food that he offered to the hungry husband and wife.

Seeing this, a thought appeared in the mind of the husband who had suffered so much on his journey across the desert and was upset about the conditions of his life: 'Oh, it is better to be a dog'.

With this thought in mind, he continued eating until he made himself sick and died right then and there. In his next life, he took rebirth as a dog.

Because of *avijjā* (ignorance) the deluded man believed that the dog truly existed and *taṇhā* (craving) arose.

Because of *taṇhā* (craving) *upādāna* (clinging) arose.

Because of *upādāna* (clinging) *akusala saṅkhāra* (unwholesome volitional formations) arose.

Because of *akusala saṅkhāra* (unwholesome volitional formations) *kamma* arose.

Because of all of these the man was reborn as a dog.

That is why I said, 'humans are exposed to many unexpected dangers because of not knowing the truth'.

nghe một câu chuyện.

Một ngày nọ, có một đôi vợ chồng lên đường vượt qua một sa mạc. Đồ ăn dự trữ của họ vốn bị hạn chế, vì thế họ thiếu thức ăn và nước uống cho cuộc hành trình, chẳng mấy chốc họ cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức. Thật may mắn, họ đến được một ngôi làng nơi có một người đàn ông giàu lòng trắc ẩn đã tốt bụng cho họ thức ăn thượng vị. Người chồng quá đói nên anh ta đã ăn mà không để ý đến chừng mức của mình. Cũng lúc đó, người đàn ông cho con chó của mình ăn, cho con chó ăn cùng loại thức ăn mà ông đã cho đôi vợ chồng đói này.

Thấy vậy, một ý nghĩ xuất hiện trong tâm người chồng, vốn đã chịu rất nhiều khổ sở trong chuyến hành trình băng qua sa mạc cũng như lo âu cho tình cảnh đời mình: "Ôi, làm con chó còn tốt hơn".

Với ý nghĩ này trong tâm, anh ta tiếp tục ăn cho đến khi bị bội thực mà chết ngay tại chỗ. Trong kiếp kế tiếp, anh ta tái sinh làm một con chó.

Bởi vì vô minh (*avijjā*) mà người đàn ông mê lầm này đã tin rằng con chó thật sự tồn tại và tham ái (*taṇhā*) đã sinh khởi.

Bởi vì tham ái (*taṇhā*), chấp thủ (*upādāna*) sinh khởi.

Bởi vì chấp thủ (*upādāna*), bất thiện hành (*akusala saṅkhāra*) sinh khởi.

Bởi vì bất thiện hành (*akusala saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) đã sinh khởi.

Bởi vì tất cả những điều này mà người đàn ông đó bị tái sinh làm một con chó.

Đó là lý do tại sao tôi nói, "con người bị đặt vào nhiều mối nguy hiểm không lường trước được bởi không liễu ngộ chân lý".

Suppose there is a prisoner in a small room with a very small window. Because his life is extremely unpleasant, when he sees a bird flying outside the window, the thought may arise in him, 'It is better to be a bird'. If this kamma becomes his near-death object, he will be born as a bird in his next life.

Because we don't know the truth, we are attached to both good and bad, superior and inferior, beauty and ugliness.

Due to ignorance, we crave existence for its own sake no matter what. It does not matter to most of us whether it is existence in the human realm, the deva realms or the brahma realms. Our desire for existence is so strong in fact that we even believe existence in one of the miserable realms is better than not existing at all.

It is true that the flood of sensuality (*kāmogha*), the flood of becoming (*bhavogha*), the flood of wrong views (*ditthogha*) and the flood of ignorance (*avijjogha*) are the floods difficult to cross.

One conditions another, *i.e.*, one reinforces and influences another and makes it stronger. One defiles another, or one supports another. These are the relations of the four floods.

We see the words 'stopping' and 'struggling' in the Buddha's answer to the deva. Now that we all know what the floods are, do you understand what the Buddha meant?

The meaning of "stopping" is to perform unwholesome actions that lead

Giả sử có một tù nhân ở trong một căn phòng nhỏ với một cái cửa sổ rất nhỏ. Bởi vì cuộc sống của ông vô cùng khổ sở, khi ông thấy một con chim đang bay ở bên ngoài cửa sổ, một ý nghĩ có thể nảy sinh trong tâm ông, "Được làm một con chim còn tốt hơn". Nếu nghiệp này xuất hiện vào lúc cận tử, ông ta sẽ bị tái sinh làm một con chim ở kiếp kế tiếp.

Bởi vì chúng ta không liễu ngộ được chân lý, chúng ta dính mắc với cả cái tốt lẫn xấu, cao thượng lẫn hạ liệt, đẹp đẽ lẫn xấu xa.

Do vô minh, chúng ta ham muốn hiện hữu vì chính sự hiện hữu chứ chẳng vì bất kỳ điều gì khác. Với hầu hết chúng ta, chẳng quan trọng bất kể đó là sự hiện hữu ở cõi người, cõi trời hoặc cõi phạm thiên. Khát vọng hiện hữu của ta trên thực tế quá mạnh mẽ đến nỗi, thậm chí ta tin rằng hiện hữu ở một trong các cõi khổ nào đó thì vẫn tốt hơn là không hiện hữu gì hết.

Thật đúng rằng dòng lũ dục (*kāmogha*), dòng lũ hiện hữu (*bhavogha*), dòng lũ tà kiến (*ditthogha*) và dòng lũ vô minh (*avijjogha*) là các dòng lũ khó vượt qua.

Dòng lũ này làm duyên (tạo điều kiện) cho dòng lũ kia, tức là, dòng lũ này củng cố và tác động đến dòng lũ kia và làm cho nó mạnh hơn. Dòng lũ nọ làm ô nhiễm dòng lũ này hay dòng lũ kia hỗ trợ dòng lũ khác. Đây là các mối liên hệ của bốn dòng lũ (bộ lưu).

Chúng ta thấy những từ "dừng lại" và "bước tới" trong câu trả lời của Đức Phật với vị thiên (*deva*). Bây giờ, chúng ta đều đã biết được dòng lũ là gì, nhưng quý vị có hiểu được ý nghĩa lời của Đức Phật muốn nói hay không?

Ý nghĩa của "dừng lại" là làm các hành động bất thiện khiến dẫn đến bốn

to the four woeful realms.

The meaning of “struggling” is to perform wholesome actions that lead back to the human, deva or Brahma realms.

To help make it clear, let’s look at the way most human beings live. What are they doing?

Do they mostly perform ‘wholesome’ or ‘unwholesome’ acts? Unwholesome! Right? Let me ask you another question:

Do people really know the difference between ‘wholesome’ and ‘unwholesome’? Many would say, yes, of course – even ordinary people know the difference between ‘wholesome’ and ‘unwholesome’. Do you agree?

Let me quote some words of the Buddha. At one time the Buddha was asked why, when everybody wished to be happy, most people were not happy? The Buddha answered that it was due to jealousy and stinginess.

Owing to these defilements, many people seek happiness for themselves but they ignore the welfare of others, even to the extent of causing others harm. However, to seek happiness in the wrong way brings little joy and much suffering. The worst part about this is that such people are mostly unaware that they are wrong, because they cannot differentiate between what is ‘wholesome’ and what is ‘unwholesome’. You may not agree. If so, let me ask you a few more questions.

In the morning when you read the newspaper, what does morning news teach you? In the evening when you sit down to watch television, what does the

cõi khổ.

Ý nghĩa của “bước tới” là làm các điều thiện khiến dẫn đến cõi người, cõi trời (*deva*) và cõi phạm thiên (*Brahma*).

Để hiểu điều này rõ hơn, chúng ta hãy nhìn vào cách sống của hầu hết mọi người. Họ đang làm những gì?

Những việc họ làm hầu hết là “thiện” hay “bất thiện”? Bất thiện! Đúng không? Hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi khác:

Mọi người có thật sự biết được sự khác biệt giữa “thiện” và “bất thiện” hay không? Nhiều người trả lời là có, tất nhiên – thậm chí những người bình thường cũng biết được sự khác biệt giữa “thiện” và “bất thiện”. Quý vị có đồng ý không?

Hãy để tôi trích dẫn một vài lời của Đức Phật. Một thời, Đức Phật được hỏi rằng tại sao, khi mọi người đều cầu mong được hạnh phúc, nhưng hầu hết mọi người lại không được hạnh phúc? Đức Phật trả lời rằng đó là bởi sự ghen tị và bủn xỉn.

Chính bởi những ô nhiễm này mà nhiều người tìm kiếm hạnh phúc cho chính họ nhưng lại bỏ qua lợi ích của người khác, thậm chí ở một chừng mực nào đó còn gây hại cho người khác. Tuy nhiên, tìm kiếm hạnh phúc bằng những cách sai lầm chỉ đem lại chút ít niềm vui nhưng lại nhiều đau khổ. Điều tồi tệ nhất trong việc này chính là hầu hết mọi người không nhận biết rằng mình đang sai, bởi vì họ không thể phân biệt được cái gì là “thiện” và cái gì là “bất thiện”. Quý vị có thể không đồng ý về điều này. Nếu vậy, hãy để tôi hỏi quý vị thêm một vài câu hỏi.

Vào buổi sáng, khi quý vị đọc báo thì tin tức buổi sáng dạy cho quý vị điều gì? Vào buổi tối khi quý vị ngồi xem tivi thì tivi dạy cho quý vị điều gì? Đây không

TV teach you? This isn't personal. The media teaches us how to fuel our greed. It bombards us with the never-ending message that when we cultivate and satisfy sensual pleasure, we will find happiness. It also promotes and glorifies violence. In the pursuit of sensual gratification, violence often takes place. In short, the content of newspapers and TV is filled with teachings that generally increase our greed, anger and delusion. Under their powerful influence, many people are led astray and onto the wrong path.

But does the fault really lie with what the mass media feeds us? After all, it just provides people with what they want and think is good. But what is good or not good does not always depend on what we think. The Buddha pointed this out in many suttas.

Once a famous stage manager and actor named Tālāputa went to see the Buddha. He told the Buddha his teacher said because actors make people laugh with false stories they would, after death, be reborn in the company of *laughing devas*. He asked the Buddha for his opinion on this matter. The Buddha told him not to ask that question. However, the stage manager insisted and asked the same question three times. Then the Buddha told him that, if that kamma ripened, he would be reborn in the *laughing hell*. The reason is that he brought defiled or tainted happiness to many people, and made their greed, anger and delusion increase.

Thus, one of the benefits that Buddhism provides for humanity is the knowledge of what is wholesome and what is unwholesome. This kind of 'right

phải là vấn đề cá nhân. Phương tiện truyền thông dạy chúng ta làm thế nào để tăng trưởng lòng tham. Nó dội vào chúng ta những thông điệp bất tận rằng khi chúng ta nuôi dưỡng và thỏa mãn các thú vui dục lạc, chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc. Nó còn khuyến khích và tán dương bạo lực. Trong quá trình theo đuổi sự thỏa mãn các dục, bạo lực thường diễn ra. Tóm lại, nội dung của báo chí và tivi thì đầy ắp những lời dạy mà nói chung là làm tăng trưởng tham ái, sân hận và si mê. Dưới tác động mạnh mẽ của chúng, nhiều người bị dẫn đi lầm đường lạc lối.

Nhưng có phải lỗi thật sự nằm ở những gì mà phương tiện truyền thông cung cấp cho ta không? Xét cho cùng, nó chỉ cung cấp cho mọi người những gì mà mọi người muốn và cho là tốt. Nhưng những điều tốt hay không tốt chẳng phải luôn dựa trên những gì chúng ta nghĩ. Đức Phật đã chỉ ra điều này trong nhiều bài kinh (*sutta*).

Một lần nọ, ông bầu kiêm diễn viên tên là Tālāputa đã đi đến gặp Đức Phật. Ông ta nói với Đức Phật rằng thầy tổ của ông tuyên bố rằng bởi vì diễn viên làm cho mọi người cười với những câu chuyện không có thực, sau khi chết họ sẽ được tái sinh cộng trú với *chư thiên hay cười*. Ông hỏi quan điểm của Đức Phật về vấn đề này. Đức Phật bảo ông ta không nên hỏi câu hỏi đó. Tuy nhiên, ông bầu này vẫn khẳng khẳng hỏi Đức Phật câu hỏi này đến lần thứ ba. Khi ấy Đức Phật trả lời với ông rằng, nếu nghiệp đó chín muồi thì ông ta sẽ bị tái sinh vào *địa ngục hay cười*. Lý do là vì ông đã đem các niềm vui ô nhiễm hoặc đồi bại đến nhiều người, và làm cho tham ái, sân hận, si mê nơi họ tăng trưởng.

Vì thế, một trong những lợi ích mà Đạo Phật đem đến cho nhân loại là sự hiểu biết về những gì là thiện và những gì là bất thiện. Loại "chánh kiến" này là

view' is a very important factor for our individual welfare as well as for that of others. It is only with 'right view' that we can know how to walk on the right path. For example, after listening to the Buddha, the stage manager Tālāputa gave up his acting career and became a bhikkhu and practiced meditation. Before long, he attained arahantship.

Without right view, one often acts out of ignorance, chasing after sensual pleasures, craving name and fame, drinking and gambling. Such unrestrained self-indulgence leads to suffering. On the other hand, a person with right view engages in wholesome deeds, such as offering *dāna*, practicing virtuous conduct, cultivating loving-kindness and compassion, and purifying his mind through meditation. This leads to happiness.

In the Dhammapada verses 316 and 317, the Buddha says:

'Those who are ashamed of what is not shameful, and unashamed of what is shameful, such beings, embracing wrong views, go to the woeful state'.

'Those who see fear in the non-fearsome, and do not see fear in the fearsome, such beings, embracing wrong views, go to the woeful state'.

These words of the Buddha are a reflection of our modern age. For example, many poor people are ashamed of their poverty and many rich people are proud of their wealth; unattractive people are ashamed of their ugliness and beautiful people are proud of their beauty. But are money and beauty the yardsticks of what is shameful and what is not shameful? Certainly they are not. In either case, if a person is virtuous, then there is nothing to be ashamed of, but if the person is immoral, then even if he is very rich and

một nhân tố rất quan trọng cho hạnh phúc của mỗi cá nhân chúng ta cũng như cho người khác. Chỉ với "chánh kiến" này mà chúng ta mới có thể biết cách đi trên con đường đúng đắn. Ví dụ, sau khi nghe Đức Phật giải thích, ông bầu Tālāputa đã từ bỏ sự nghiệp biểu diễn của mình, trở thành một vị tỷ-kheo và thực hành thiền. Không lâu sau đó, vị ấy chứng đắc quả vị A-la-hán.

Không có chánh kiến, người ta thường hành động không ngoài sự vô minh, chạy theo sau các dục lạc, ham muốn danh vọng và tiếng tăm, uống rượu và bài bạc. Những sự bê tha, buông thả như vậy sẽ đưa đến đau khổ. Ngược lại, một người có chánh kiến thì làm những thiện nghiệp, như bố thí (*dāna*), tu tập giới hạnh, nuôi dưỡng lòng từ bi và làm thanh tịnh tâm của mình qua việc hành thiền. Điều này sẽ dẫn đến hạnh phúc.

Trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) câu 316 và 317, Đức Phật nói:

*Không đáng hổ, lại hổ.
Việc đáng hổ, lại không.
Do chấp nhận tà kiến,
Chúng sinh đến cõi khổ.*

*Không đáng sợ, lại sợ,
Đáng sợ, lại thấy không,
Do chấp nhận tà kiến.
Chúng sinh đến cõi khổ.*

Lời dạy của Đức Phật là một sự phản ánh thời kỳ hiện đại của chúng ta. Ví dụ, nhiều người nghèo xấu hổ vì sự nghèo khổ của mình và nhiều người giàu tự hào với sự sang giàu của họ; những người kém hấp dẫn thì hổ thẹn bởi vẻ xấu xí của mình và những người xinh đẹp thì tự hào về sắc đẹp của bản thân. Nhưng phải chăng tiền bạc và sắc đẹp là tiêu chuẩn để so sánh điều đáng xấu hổ và điều không đáng xấu hổ? Chắc chắn không phải là vậy. Trong cả hai trường hợp, nếu một người có đạo đức, khi ấy sẽ không có điều gì là đáng xấu hổ, nhưng

handsome there is nothing to be proud of. Knowing this you should always examine whether what you are about to do is wholesome or unwholesome.

I hope that this helps you to see how people really do not know the difference between what is wholesome and unwholesome. Generally, what they like, they think is right (wholesome). What they dislike, they think is wrong (unwholesome). But wholesome and unwholesome can not be known by likes and dislikes. Right can not be wrong; wrong can not be right. Wholesome itself is wholesome; unwholesome is unwholesome. Personal preference can't change them.

Returning to the sutta, the second question of the deva is:

“How is it, dear sir, that by not stopping and by not struggling you crossed the flood difficult to cross?”

The Buddha answers this question by saying:

“When I came to a standstill, then I sank; but when I struggled, then I got swept away. It is in this way, friend, that by not stopping and by not struggling I crossed the flood difficult to cross”.

“When I came to a standstill, then I sank” means if he performed unwholesome actions, he fell into the four woeful planes. “But when I struggled, then I got swept away” means if he performed wholesome actions, he was still reborn as a human or a deva or a Brahma. It is in this way that by not stopping and by not struggling he crossed the flood.

According to the Buddha: Mind itself is pure in origin but, because of associated unwholesome mental factors such as greed, hatred, delusion, pride,

nếu đó là người vô đạo đức, thì thậm chí dù anh ta là người rất giàu có và đẹp trai thì cũng không có gì là đáng tự hào. Biết được điều này quý vị nên luôn suy xét những gì quý vị sắp làm là thiện hay bất thiện.

Tôi hy vọng điều này sẽ giúp cho quý vị thấy được cách mà mọi người thật sự không biết được sự khác biệt giữa điều thiện và điều bất thiện. Nói chung, những gì họ thích, họ nghĩ đó là đúng (thiện). Những gì họ không thích, họ nghĩ đó là sai (bất thiện). Nhưng thiện và bất thiện không thể được biết như là sự thích hay không thích. Đúng không thể là sai; sai không thể là đúng. Bản thân thiện là lành; bản thân bất thiện là không lành. Sở thích cá nhân không thể làm thay đổi chúng.

Trở lại bài kinh, câu hỏi thứ hai của vị thiên là:

“Thưa Tôn giả, làm sao không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt khỏi dòng lũ khó vượt?”

Đức Phật trả lời câu hỏi này như sau:

“Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống. Này Hiền giả, khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi dòng lũ khó vượt”.

“Khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống” có nghĩa là nếu làm các nghiệp bất thiện thì Ngài rơi vào bốn cõi khổ. “Khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt” có nghĩa là nếu làm các nghiệp thiện thì Ngài vẫn bị tái sinh làm người hoặc chư thiên hoặc phạm thiên. Cho nên bằng cách không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt khỏi dòng lũ.

Theo Đức Phật: Tâm tự chính nó vốn thanh tịnh, nhưng do bởi các tâm sở bất thiện phối hợp đi cùng như là tham ái, sân hận, si mê, kiêu ngạo, ghen ghét,

jealousy and stinginess, it becomes defiled. It inclines towards doing unwholesome actions almost all the time. Among associated unwholesome mental factors greed, which is craving, leads the world. That is why we see people around the world marching in the streets demanding that which they crave. Some are seeking better pay, others revenge, some cruel and unusual punishment, others support authorized killing or political changes, some want changes to educational systems. Some are even demanding the right to choose or perform abortions. All of these demands are rooted in hunger for sensual desire and the wish to have our personal views and opinions validated. It is obviously impossible to satisfy all these demands. Yet when people don't get what they want they react with anger and become bitter. Hatred arises in their mind. Conversely, when they get what they want they are happy and proud of themselves. If someone else is successful, however, jealousy often arises in them. But, if they themselves are successful, what do they do? They tend to get bigheaded. Morning till night people spend hour after hour engaging in bodily, verbal and mental unwholesome actions. Is it any wonder why we all suffer so much?

Between birth and death we live mostly in the homes of greed, hatred, delusion, pride, jealousy and stinginess. These are homes that are truly bad for us. Even though we live in physical houses that we call home, for most of us our real home is the abode of greed, hatred, delusion, pride, jealousy and stinginess. These primal defilements come along with us at birth, and they trouble us throughout our lives. Most of us, unfortunately, are caught in their

bùn xỉn mà tâm bị ô nhiễm. Nó có khuynh hướng luôn làm những nghiệp bất thiện. Trong số các tâm sở bất thiện đi cùng thì tâm sở tham, tức tham ái, dẫn dắt thế giới. Đó là lý do tại sao chúng ta thấy nhiều người trên thế giới diễu hành trên đường phố để đòi hỏi những điều họ khao khát. Một số người đòi tăng lương, số khác thì đòi trả thù, một số thì đòi hỏi sự trừng phạt tàn ác và bất thường, số khác thì ủng hộ sự giết chóc hay thay đổi chính trị, một số khác nữa thì lại muốn thay đổi hệ thống giáo dục. Thậm chí có một số người còn đòi hỏi quyền được lựa chọn hay thực hiện sự phá thai. Tất cả những đòi hỏi này đều bắt nguồn từ cơn đói của dục vọng và ước muốn quan điểm, ý kiến cá nhân của mình có hiệu lực. Thật rõ ràng là không thể đáp ứng tất cả các đòi hỏi này. Tuy vậy, nếu mọi người không có được những gì họ muốn, họ sẽ phản ứng giận dữ và càng trở nên cay nghiệt hơn. Sân hận sẽ sinh khởi trong tâm họ. Ngược lại, khi đạt được những gì họ muốn, họ hạnh phúc và tự hào về chính mình. Tuy nhiên, nếu người khác thành công, sự đố kỵ thường khởi lên trong họ. Nhưng nếu chính họ thành công thì họ sẽ làm gì? Họ có xu hướng tự phụ. Từ sáng đến tối, mọi người dành hết giờ này đến giờ khác bận rộn với các hành động bất thiện bằng thân, lời nói và ý nghĩ. Như vậy có cần phải tự hỏi tại sao ta lại phải chịu quá nhiều khổ đau nữa hay không?

Giữa sanh và chết, hầu hết chúng ta sống trong ngôi nhà của tham ái, sân hận, si mê, kiêu ngạo, ghen tỵ và bủn xỉn. Đây là những ngôi nhà thật sự tồi tệ đối với chúng ta. Cho dù ta sống trong những ngôi nhà bằng vật chất mà ta thường gọi là mái nhà, nhưng đối với hầu hết chúng ta, ngôi nhà thật sự là trú xứ tham ái, sân hận, si mê, kiêu ngạo, ganh tỵ và bủn xỉn. Các phiền não ô nhiễm căn bản này đi cùng với chúng ta ngay từ lúc ta được sanh ra, và chúng gây

grip. They indeed become our real home.

The Dhammapada commentary says:

For the heedless, the four woeful states are like their permanent home.

As we all know, we don't often stay long where we are only visitors. It is natural for us to return to our home.

In the same way, the human and deva realms are places we temporarily visit only when the time is ripe. Sooner or later, along with our defilements, we have to return to our real home somewhere in the four woeful planes.

The chance of being born in a happy realm or a miserable one is clearly declared by Lord Buddha. The Mahāvagga Saṃyutta says:

On one occasion, the Blessed One took up a little bit of soil on the tip of his fingernail and addressed the bhikkhus thus:

“What do you think, bhikkhus, which is more: The little bit of soil on the tip of my fingernail or the great earth?”

“Venerable Sir, the great earth is more. The little bit of soil that the Blessed One has taken up on the tip of his fingernail is trifling. Compared to the great earth, the little bit of soil that the Blessed One has taken up on the tip of his fingernail does not bear comparison, does not amount even to a fraction”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who, when they pass away as human beings, are reborn among human

phiên phúc cho ta suốt cả cuộc đời. Thật không may mắn, hầu hết chúng ta bị trói chặt trong vòng kiểm kẹp của chúng. Chúng đã thực sự trở thành ngôi nhà của ta.

Chú giải *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)* nói:

Với kẻ phóng dật, bốn cõi khổ như là mái nhà thường trú của họ.

Như tất cả đều biết, ta không thường ở lâu tại nơi mà ta chỉ là khách. Lễ tất nhiên là ta phải trở về nhà của mình.

Cũng tương tự như vậy, cõi người và cõi trời (*deva*) là những nơi mà chúng ta chỉ tạm thời viếng thăm khi thời gian chín muồi. Sớm hay muộn, cùng với các phiền não ô nhiễm của mình, ta phải trở về ngôi nhà thật sự ở đâu đó nằm trong bốn cõi khổ.

Cơ hội được sanh ra trong cõi hạnh phúc hay cõi khổ đã được Đức Phật tuyên bố một cách rõ ràng. *Kinh Tương Ưng Bộ - Thiên Đại Phẩm (Mahāvagga Saṃyutta)* có đề cập:

Một dịp nọ, Thế Tôn lấy một ít đất lên trên đầu móng tay của Ngài và bảo các tỳ-kheo rằng:

“Các Ông nghĩ thế nào, này các tỳ-kheo, cái gì là nhiều hơn, một ít đất Ta lấy lên trên đầu móng tay, hay quả đất lớn này?”

“Bạch Thế Tôn, đất trên quả địa cầu này thì thật nhiều. Một ít đất mà Thế Tôn để trên đầu móng tay thì thật không đáng kể. So với đất trên quả địa cầu to lớn này, một ít đất mà Thế Tôn để trên đầu móng tay của mình không thể nào so sánh được, không bằng thậm chí là một phần nhỏ”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, chỉ một số ít người, khi chết đi ở cõi người, được tái sanh lại giữa cõi người. Nhưng

beings. But those beings are more numerous who, when they pass away as human beings, are reborn in hell.

Why? Because, bhikkhus, they have not seen the Four Noble Truths. What four? The Noble Truth of Suffering, the Noble Truth of the Origin of Suffering, the Noble Truth of the Cessation of Suffering and the Noble Truth of the Way Leading to the Cessation of Suffering.

‘Therefore, bhikkhus, an exertion should be made to understand: ‘This is suffering’. An exertion should be made to understand: ‘This is the origin of suffering’. An exertion should be made to understand: ‘This is the cessation of suffering’. An exertion should be made to understand: ‘This is the way leading to the cessation of suffering’.

The Buddha then continued:

“So too, bhikkhus, those beings are few who, when they pass away as human beings, are reborn among human beings or the devas. But those beings are more numerous who, when they pass away as human beings, are reborn in hell, in the animal realm, in the sphere of ghosts.

“So too, bhikkhus, those beings are few who, when they pass away as devas, are reborn among the devas or human beings. But those beings are more numerous who, when they pass away as devas, are reborn in hell, in the animal realm, in the sphere of ghosts”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who, when they pass away from hell, are reborn among human beings or the devas. But those beings are more numerous who, when they pass away from hell, are reborn in hell, in the animal realm, in the sphere of ghosts”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who, when they pass away from the animal realm, are reborn among human

nhiều người hơn, khi chết đi ở cõi người, bị tái sinh trong địa ngục”.

“Tại sao? Bởi vì, này các tỳ-kheo, họ chưa liễu ngộ Bốn Thánh Đế. Thế nào là bốn? Thánh Đế về Khổ, Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ, Thánh Đế về sự Diệt Khổ và Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt khổ.

“Vì vậy, này các tỳ-kheo, một nỗ lực cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”. Một nỗ lực cần phải làm để rõ biết: “Đây là nguồn gốc của Khổ”. Một nỗ lực cần phải làm để rõ biết: “Đây là sự Diệt khổ”. Một nỗ lực cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con đường đưa đến Diệt Khổ”.

Đức Phật nói thêm:

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người, khi chết đi ở cõi người, được tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời. Nhưng nhiều người hơn, khi chết đi ở cõi người, bị tái sinh trong địa ngục, trong cõi súc sanh, trong cõi nạ quý”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người, khi chết đi ở cõi trời, được tái sinh vào cõi trời hoặc cõi người. Nhưng nhiều người hơn, khi chết đi ở cõi trời, bị tái sinh trong địa ngục, trong cõi súc sanh, trong cõi nạ quý”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người, khi chết đi ở cõi địa ngục, được tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời. Nhưng nhiều người hơn, khi chết đi ở cõi địa ngục, bị tái sinh trong địa ngục, trong cõi súc sanh, trong cõi nạ quý”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người, khi chết đi ở cõi súc sanh, được tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời.

beings or the devas. But those beings are more numerous who, when they pass away from the animal realm, are reborn in hell, in the animal realm, in the sphere of ghosts”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who, when they pass away from the sphere of ghosts, are reborn among human beings or the devas. But those beings are more numerous who, when they pass away from the sphere of ghosts, are reborn in hell, in the animal realm, in the sphere of ghosts”.

Why? Because they have not seen the Four Noble Truths! Because of not knowing the Four Noble Truths, we live mostly in the home of greed, hatred, delusion, pride, jealousy and stinginess. This is the reason why few are reborn among human beings and the devas, but many more are born in hell, in the animal realm, or in the sphere of ghosts.

According to the Buddha:

“Those beings are few who abstain from wine, liquors, and intoxicants that are a basis for negligence. But those beings are more numerous who do not abstain from wines, liquors, and intoxicants that are a basis for negligence”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who honor their mother and father. But those beings are more numerous who do not honor them”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who honor recluses. But those beings are more numerous who do not honor recluses”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who respect their elders in the family. But those beings are more numerous who do not respect their elders in the family”.

“So too, bhikkhus, those beings are

Nhưng nhiều người hơn, khi chết đi ở cõi súc sanh, bị tái sanh trong địa ngục, trong cõi súc sanh, trong cõi ngạ quỷ”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người, khi chết đi ở cõi ngạ quỷ, được tái sanh vào cõi người hoặc cõi trời. Nhưng nhiều người hơn, khi chết đi ở cõi ngạ quỷ, bị tái sanh trong địa ngục, trong cõi súc sanh, trong cõi ngạ quỷ”.

Tại sao? Bởi vì họ chưa liễu ngộ Bốn Thánh Đế! Vì không liễu ngộ được Bốn Thánh Đế, hầu hết chúng ta sống trong ngôi nhà tham ái, sân hận, si mê, kiêu ngạo, ganh tỵ và bủn xỉn. Đây là lý do tại sao chỉ một số ít chúng sinh được tái sanh ở cõi người và cõi trời, và phần nhiều chúng sinh hơn bị tái sanh trong địa ngục, trong cõi súc sanh, hoặc trong cõi ngạ quỷ.

Theo Đức Phật:

“Một số ít người kiêng rượu và các chất say, những thứ là nền tảng của sự phóng dật. Nhưng nhiều người hơn thì không kiêng rượu và các chất say, những thứ là nền tảng cho sự phóng dật”.

“Này các tỳ-kheo, một số ít người tôn kính cha mẹ của mình. Nhưng nhiều người hơn thì không tôn kính cha mẹ của mình”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người tôn trọng các bậc tu hành. Nhưng nhiều người hơn thì không tôn trọng các bậc tu hành”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người tôn kính những bậc lão niên trong gia đình. Nhưng nhiều người hơn thì không tôn kính những bậc lão niên trong gia đình”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số

few who abstain from the destruction of life. But those beings are more numerous who do not abstain from the destruction of life”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who abstain from taking what is not given. But those beings are more numerous who do not abstain from taking what is not given”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who abstain from sexual misconduct. But those beings are more numerous who do not abstain from sexual misconduct”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who abstain from false speech and divisive speech. But those beings are more numerous who do not abstain from false speech and divisive speech”.

“So too, bhikkhus, those beings are few who abstain from harsh speech and idle chatter. But those beings are more numerous who do not abstain from harsh speech and idle chatter”.

There are very few people who are performing wholesome actions. Instead, the great masses of humanity are engaging in unwholesome actions. As the Buddha pointed out, those performing wholesome actions are like the little bit of soil on the tip of his fingernail and those others who are engaging in unwholesome actions are like the great earth. Few can be reborn among human beings or devas. Most people on this great earth will be reborn in hell, in the animal realm, or in the sphere of ghosts. Why? The doors to these miserable states are opened by unwholesome deeds which we do in this life.

What happens if we fall to the four woeful planes? This is explained in the sutta named “Yoke with a Hole”. It is from Mahāvagga Saṃyutta. In that sutta

ít người tránh xa sự sát sanh. Nhưng nhiều người hơn thì không tránh xa sự sát sanh”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người tránh nói những lời nhằm nhí. Nhưng nhiều người hơn thì không tránh nói những lời nhằm nhí”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người tránh xa sự tà dâm. Nhưng nhiều người hơn thì không tránh xa sự tà dâm”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người tránh xa sự nói dối và sự nói lời chia rẽ. Nhưng nhiều người hơn thì không tránh xa sự nói dối và sự nói lời chia rẽ”.

“Cũng vậy, này các tỳ-kheo, một số ít người tránh xa sự nói lời thô tục và sự nói lời vô ích. Nhưng nhiều người hơn thì không tránh xa sự nói lời thô tục và sự nói lời vô ích”.

Một số rất ít người đang làm những nghiệp thiện. Thay vào đó, một số đông người lại đang bận rộn với các nghiệp bất thiện. Như Đức Phật đã chỉ rõ, số người đang làm các nghiệp thiện thì được ví như một số ít đất trên đầu móng tay của Ngài và số còn lại là những người đang làm các nghiệp bất thiện thì được ví như đất trên quả địa cầu to lớn này. Một số ít người là có thể được tái sanh ở cõi người và cõi trời. Hầu hết mọi người trên quả đất này sẽ bị tái sanh vào cõi địa ngục, súc sanh, hoặc ngạ quỷ. Tại sao? Các cánh cửa dẫn đến các cõi khổ được mở ra bằng các hành vi bất thiện mà chúng ta làm trong kiếp này.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta rơi vào bốn cõi khổ? Điều này được giải thích trong bài kinh có tên “Cái Ách Có Một Cái Lỗ”. Trích từ *Kinh Tương Ưng Bộ*

the Buddha said:

“Bhikkhus suppose a man would throw a yoke with a single hole into the great ocean and in it there is a blind turtle which comes to the surface once every hundred years. What do you think, bhikkhus, would that blind turtle, coming to the surface once every hundred years, insert its neck into that yoke with a single hole”?

“If it would ever do so, Venerable Sir, it would be only after a very long time”.

“Sooner, I say, would that blind turtle, coming to the surface once every hundred years, insert its neck into that yoke with a single hole than the fool who has gone once to the nether world would regain the human state.

Why? Because in the nether world there is no conduct guided by the Dhamma, no righteous conduct, no wholesome activity, no meritorious activity. The more powerful ones are eating the weaker ones. They are killing and eating each other”.

That’s why if we fall to the four woeful planes it’s so difficult to be reborn among human beings or the devas. It does not matter how rich or poor we are, how beautiful or ugly we are or how high or low our living standards are. To avoid rebirth in hell, in the animal realm or in the sphere of ghosts, one needs to do good.

Even though it is better to be reborn among humans or the devas than in the nether world, with existence there is always birth, aging, death, sorrow, lamentation, pain, displeasure, and despair. We are not free from this whole mass of suffering.

Even though we know, ‘Man is mortal,’ when we are waiting for our last

- *Thiên Đại Phẩm (Mahāvagga Samyutta)*. Trong đó Đức Phật đã nói:

“Ví như, này các tỳ-kheo, một người quăng một khúc gỗ có một lỗ hổng vào đại dương lớn. Tại đấy có con rùa mù, sau mỗi trăm năm nổi lên một lần. Các Ông nghĩ thế nào, này các tỳ-kheo, con rùa mù ấy sau mỗi trăm năm nổi lên một lần, có thể chui cổ vào khúc gỗ có một lỗ hổng hay không”?

“Nếu nó có thể làm được điều này, Bạch Thế Tôn, nó chỉ có thể làm được sau một thời gian rất dài”.

“Ta tuyên bố rằng còn mau hơn, này các tỳ-kheo, là con rùa mù ấy, sau mỗi trăm năm nổi lên một lần, có thể chui cổ vào khúc gỗ có một lỗ hổng ấy; còn hơn kẻ ngu, một khi rơi vào đọa xứ được làm người trở lại.

Tại sao? Vì rằng ở đấy không có pháp hành, chánh hành, thiện nghiệp, phước nghiệp. Kẻ mạnh thì ăn thịt kẻ yếu. Chúng giết chóc và ăn thịt lẫn nhau”.

Đó là lý do tại sao nếu chúng ta rơi vào bốn cõi khổ thì thật là quá khó để được tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời. Điều này không liên quan đến việc chúng ta giàu hay nghèo, đẹp hay xấu, địa vị cao hay thấp như thế nào. Để tránh tái sinh trong cõi địa ngục, súc sanh hay ngạ quỷ, chúng ta cần phải làm điều thiện.

Mặc dù được tái sinh trong cõi người hoặc cõi trời thì tốt hơn là trong đọa xứ, nhưng cùng với sự hiện hữu thì luôn luôn có sự sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, và não. Và chúng ta không thoát khỏi khối khổ đau này.

Mặc dù chúng ta biết rằng, “Con người ai cũng phải chết”, nhưng trong

hour, we are afraid of death; we fear death. We grieve, we lament and become bewildered. To make it clear, let me quote a sutta from *Āṅguttara Nikāya*. The title of the sutta is *Abhaya Sutta*, fearless. In it our Buddha said:

“There is indeed, brahmin, such a mortal who fears death, who is afraid of death. Who is the one who fears death?”

“There is, brahmin, a person who is not free from lust for sensual pleasures, not free from the desire and affection for them, not free from thirsting and fevering after them, not free from craving for sensual pleasures. Then it happens that a grave illness befalls him. Thus afflicted by a grave illness, he thinks: ‘Oh, those beloved sensual pleasures will leave me, and I shall have to leave them! Thereupon he grieves, moans, laments, weeps, beating his breast and becomes bewildered. This mortal is one who fears death, who is afraid of death”.

How can we be reborn in the happy states if we died in this way?

“Further, brahmin, there is a person who is not free from lust for this body, not free from the desire and affection for it, not free from thirsting and fevering after it, not free from craving for the body. Then it happens that a grave illness befalls him. Thus afflicted by a grave illness, he thinks: ‘Oh, this beloved body will leave me, and I shall have to leave it! Thereupon he grieves, moans, laments, weeps, beating his breast and becomes bewildered. This mortal is one who fears death, who is afraid of death”.

How can we be reborn in the happy states if we died in this way?

khi chờ đợi giờ phút cuối cùng, ta sợ hãi cái chết; ta kinh sợ cái chết. Ta đau khổ, than van và trở nên hoang mang. Để làm sáng tỏ điều này, hãy để tôi trích dẫn một bài kinh từ *Kinh Tăng Chi Bộ (Āṅguttara Nikāya)*. Tựa đề của bài kinh là *Abhaya Sutta*, Vô Úy. Trong đó Đức Phật đã nói:

“Này Bà-la-môn, có người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết. Thế nào là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết”?

“Ở đây, này Bà-la-môn, có người không ly tham đối với các dục, không ly tham muốn, không ly luyến ái, không ly khát ái, không ly nhiệt não, không ly tham ái. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên với người ấy. Người ấy bị khổ sở bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta”, hay “Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái”. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết”.

Làm sao chúng ta có thể tái sanh vào các cõi hạnh phúc cõi thiện giới nếu chúng ta chết như thế này?

“Lại nữa, này Bà-la-môn, có người không ly tham đối với thân này, không ly tham muốn, không ly luyến ái, không ly khát ái, không ly nhiệt não, không ly tham ái. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên với người ấy. Người ấy bị khổ sở bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự thân khả ái này sẽ bỏ ta”, hay “Ta sẽ từ bỏ thân khả ái này”. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết”.

Làm sao chúng ta có thể tái sanh vào các cõi hạnh phúc nếu chúng ta chết

“Further, brahmin, there is a person who has not done anything good and wholesome, who has not made a shelter for himself; but he has done what is evil, cruel and wicked. Then it happens that a grave illness befalls him. Thus afflicted by a grave illness, he thinks: ‘Oh, I have not done anything good and wholesome, I have not made a shelter for myself, but I have done what is evil, cruel and wicked. I shall go hereafter to the destiny of those who do such deeds’. Thereupon he grieves, moans, laments, weeps, beating his breast and becomes bewildered. This mortal is one who fears death, who is afraid of death”.

“Further, brahmin, there is a person who has doubts and perplexity about good Dhamma and has not come to certainty in it. Then it happens that a grave illness befalls him. Thus afflicted by a grave illness, he thinks: ‘Oh, I am full of doubts and perplexity about good Dhamma and have not come to certainty in it. I shall go hereafter to the destiny of those who do such deeds’. Thereupon he grieves, moans, laments, weeps, beating his breast and becomes bewildered. This mortal is one who fears death, who is afraid of death”.

“These, brahmin, are four mortals who fear death and are afraid of death”.

Do you think it would be good to be included in these four types of mortals who fear death, are proud of themselves, and are heedless about doing what they need to do? We should give this careful consideration. All suffering arises due to becoming. So, becoming is not praiseworthy!

theo cách này?

“Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều tội lỗi. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên với người ấy. Người ấy bị khổ sở bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự ta không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều tội lỗi”. Tại sanh xứ nào mà những người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều tội lỗi, đi đến sau khi chết, ta đi đến sanh xứ ấy. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết”.

“Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với Diệu Pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên với người ấy. Người ấy bị khổ sở bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự ta có nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với Diệu Pháp”. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết”.

“Này Bà-la-môn, đây là bốn hạng người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết”.

Theo quý vị, có lợi chăng khi ta là một trong bốn hạng người kể trên – những hạng người sợ chết, tự kiêu về bản thân và buông lung đối với những việc mà mình cần phải làm hay không? Chúng ta nên suy xét cẩn trọng điều này. Tất cả mọi đau khổ đều khởi sinh từ sự hiện hữu. Như vậy, sự hiện hữu không

That's why the Buddha said:

“Bhikkhus, just as even a trifling bit of dung has an ill smell, so likewise do I not favor ‘becoming’ even for a trifling time, not even for the lasting of a finger-snap”.

So now we know what we are doing. We are ‘sinking and being ‘swept away’. We sink into the four woeful planes by stopping and we are swept again and again by struggling and being reborn as humans or devas.

Let me ask you one more question: What else do we need to do?

In the *Oghatarana Sutta*, the Buddha answered:

“When I came to a standstill, then I sank; but when I struggled, then I got swept away, It is in this way, friend, that by not stopping and by not struggling I crossed the flood difficult to cross”.

What is the meaning of “by not stopping and by not struggling I crossed the flood difficult to cross”? In the commentary ‘not stopping and not struggling’ means following the Middle Way. The Middle Way means the way leading to Nibbāna which is the Eightfold Noble Path.

Having heard this the deva became a Sotāpanna.

So great was his respect for the Buddha that the deva, who had seen the True Dhamma, recited this stanza:

“After a long time at last I see

A brahmin (a Buddha) who is fully quenched,

Who by not stopping, not struggling,

đáng để tán dương!

Đó là tại sao Đức Phật nói:

“Ví như, này các Tỷ-kheo, một ít phân có mùi hôi thối. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tán thán về hiện hữu dẫu cho có ít thôi, cho đến chỉ trong thời gian một cái búng ngón tay”.

Vậy là giờ đây chúng ta đã biết mình đang làm gì. Ta “đang chìm xuống và đang bị trôi dạt”. Ta chìm xuống bốn cõi khổ bằng cách đứng lại và bằng cách bước tới ta bị trôi dạt vô số lần, tái sanh làm người hoặc làm chư thiên.

Hãy để tôi hỏi quý vị thêm một câu hỏi: Những gì khác nữa mà ta cần phải làm?

Trong *Oghatarana Sutta* (*Kinh Vượt Lũ*), Đức Phật trả lời:

“Khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống. Khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi dòng lũ khó vượt”.

Như vậy, ý nghĩa của câu “không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi dòng lũ khó vượt” là gì? Trong chú giải “không đứng lại và không bước tới” có nghĩa là đi theo Con Đường Trung Đạo. Con Đường Trung Đạo có nghĩa là con đường dẫn đến Niết-bàn (*Nibbāna*), đó là con đường Thánh Đạo Tám Ngành.

Sau khi nghe được điều này, vị thiên ấy liền trở thành một vị thánh Tu-đà-hoàn (*Nhập Lưu, Sotāpanna*).

Vị thiên ấy, người vừa chứng ngộ được Diệu Pháp, với lòng tôn kính sâu sắc đối với Đức Phật, đã nói lên bài kệ sau:

“Từ lâu, tôi mới thấy

Bà-la-môn tịch tịnh.

Không đứng, không bước tới,

Has crossed over attachment to the world”.

Our Bodhisatta and many people of his day (and even some today) have crossed the flood by not stopping and by not struggling. These people have followed the Middle Way. They have realized Nibbāna.

May we all be able to follow that Way.

May we all be able to cross the flood that is difficult to cross.

May you all attain final Nibbāna.

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

Vượt chấp thủ ở đời”.

Đức Bồ-tát của chúng ta (Đức Phật Thích Ca khi chưa thành đạo) và nhiều người trong thời của Ngài (và ngay cả ở thời bây giờ) đã vượt qua dòng lũ bằng cách không đứng lại và không bước tới. Những người này đã đi theo con đường Trung Đạo. Họ đã chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*).

Cầu chúc tất cả chúng ta có thể đi theo Con Đường đó.

Cầu chúc tất cả chúng ta có thể vượt khỏi các dòng lũ khó vượt qua.

Cầu chúc tất cả quý vị chứng ngộ cứu cánh Niết-bàn.

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

The talk given on Sunday,
10th October 2005 at Pa-Auk Tawya in
Myanmar and

November 2005 at Shuang Lin
Monastery & Tisarana in Singapore

Bài pháp được thuyết vào ngày Chủ Nhật,
Ngày 10 Tháng 10 năm 2005 tại Rừng
thiền Pa-Auk, Myanmar, và

Tháng 11 năm 2005 tại Tu Viện Shuang
Lin và Tu Viện Tisarana, Singapore.

A Life Of True Security

Một Cuộc Sống Thật Sự An Toàn

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

A LIFE OF TRUE SECURITY

From time immemorial, we humans have sought protection against the countless dangers that threaten to engulf us and our loved ones, as well as entire nations and society as a whole. Some dangers we can see, they touch and harm us through our physical organs; others arise mysteriously and imperceptibly to plague us like ghosts and goblins in the night. Man counters them with various rites and rituals. Some of these are colorful and elaborate; some even seem to produce the desired result. But, without our knowing their long-term effects or when our life circumstances will change, even the most powerful ritual cannot protect us from the result of our past kamma.

Equally elaborate is the protection and security we build around ourselves to counter physical dangers and threats.

MỘT CUỘC SỐNG THẬT SỰ AN TOÀN

Từ thời thượng cổ, loài người chúng ta đã tìm cầu sự bảo hộ chống lại vô số các hiểm nguy đe dọa nhấn chìm chúng ta và những người thân yêu, cũng như toàn bộ quốc gia và xã hội nói chung. Có một số hiểm nguy mà chúng ta có thể thấy được, chúng tác động và gây tai hại cho các bộ phận cơ thể chúng ta; một số hiểm nguy khác khởi sinh một cách bí ẩn và không thể nhận thấy được đến gây tai họa cho chúng ta như là ma quỷ và dạ-xoa trong đêm tối. Con người đối phó với chúng bằng các lễ nghi tôn giáo khác nhau. Một số lễ nghi có rất nhiều màu sắc và công phu; một số dường như có khả năng đưa đến kết quả như mong đợi. Nhưng, nếu không hiểu biết hết ảnh hưởng lâu dài của chúng hoặc khi tình huống đời sống thay đổi, ngay cả lễ nghi tôn giáo quyền lực nhất cũng không thể bảo hộ ta thoát khỏi quả của các nghiệp trong quá khứ của mình.

Một sự phức tạp tương đương nữa là sự phòng hộ và an ninh mà ta xây dựng xung quanh mình để đối phó với

Health insurance, life insurance, police, vaccinations, medical checkups, vitamins, organic food, low cholesterol diets, fallout shelters, and bullet-proof vests are just some of the measures we employ to protect ourselves against the danger of the unknown. How often do we see rings of bodyguards surrounding important personages or security systems and guard dogs at the homes of the wealthy? Nations, too, stockpile huge armories of weapons; some even want to send their weapons into outer space.

When people see a person surrounded by signs and symbols of external security, such as armed guards and kung-fu experts, they are almost always impressed. Some even crave such a show of security. They mistakenly believe that this will help bring them the security that they crave.

Let us now ask ourselves two important questions:

- what is a life of true security?
- how is a life of true security developed?

These two questions are the subject of my talk tonight. I am basing this talk on selections from the *Saṃyutta Nikāya*, the *Aṅguttara Nikāya* and the *Dhammapada*. Thus, the foundation for my talk tonight is the Dhamma of our Lord Buddha. Once I present the facts, you can draw your own conclusions.

Let us begin with the first question: “What is a life of true security?”

In order to give the correct answer

những hiểm nguy và các đe dọa thuộc về thân thể. Bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm nhân thọ, cảnh sát, vaccin, kiểm tra y tế, vitamin, thực phẩm tự nhiên, chế độ ăn có ít cholesterol, nhà chống phóng xạ, áo chống đạn là chỉ một số các biện pháp mà ta dùng để bảo vệ mình khỏi các hiểm nguy chưa biết trước. Ta thường thấy các vòng vây vệ sĩ bao quanh các nhân vật quan trọng hoặc các hệ thống an ninh và chó bảo vệ trong nhà các gia đình giàu có như thế nào? Các quốc gia cũng vậy, họ dự trữ các kho vũ khí khổng lồ; thậm chí một số quốc gia còn muốn đem vũ khí của mình lên không gian.

Khi người ta thấy một nhân vật được vây quanh với các dấu hiệu và biểu tượng an ninh bên ngoài như đội bảo vệ có vũ trang và các võ sĩ kung-fu, chúng luôn luôn gây ấn tượng. Một số người còn thèm muốn vẽ phôi điển an ninh như vậy. Họ sai lầm tin rằng điều này sẽ đem lại sự an toàn mà họ ao ước.

Bây giờ chúng ta hãy tự hỏi chính mình hai câu hỏi quan trọng sau:

- 1) Thế nào là một cuộc sống an toàn thật sự?
- 2) Làm thế nào để phát triển được một cuộc sống an toàn thật sự?

Hai câu hỏi này là chủ đề của bài pháp thoại tối nay của tôi. Bài pháp này dựa trên các bài kinh trong *Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya)*, *Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya)* và *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*. Do vậy, nền tảng pháp thoại tối nay của tôi là Giáo Pháp của Đức Phật. Khi tôi giới thiệu các sự kiện, quý vị có thể tự rút ra các kết luận của chính mình.

Chúng ta hãy bắt đầu với câu hỏi đầu tiên: “Thế nào là một cuộc sống an toàn thật sự”?

Để đưa ra câu trả lời đúng đắn cho

to this question, a Buddha has to arise in the world. Why? Just as darkness disappears with the rising of the sun, ignorance disappears with the arising of a Buddha. It is only with the arising of a Buddha that we can understand what is wholesome and what is unwholesome. When we put that understanding into practice we can dispel our own ignorance. Only then can we truly know the difference between reality and illusion, wholesome and unwholesome, saṃsāra and Nibbāna.

Let us now refer to the teachings of Lord Buddha.

My first reference comes from the Kosala Saṃyutta in the Sagāthā Vagga Saṃyutta. The title of the sutta is *Attarakkhita*, which means *self (Atta)-protected (rakkhita)*.

“Once, when our Lord Buddha was staying in Sāvatti, King Pasenadi of Kosala visited the Lord. Having paid proper respects to the Lord and sitting to one side, the King addressed the Lord:

‘Venerable Sir. While I was alone in seclusion, this question arose in my mind, ‘Who protect themselves and who leave themselves unprotected?’

“Then it occurred to me, ‘those who engage in misconduct with the body, misconduct in speech and misconduct in the mind do leave themselves unprotected. Even though a company of elephant troops may protect them; or a company of soldiers who fight on horseback; or a company of soldiers who fight on chariots; or a company of soldiers who fight on foot may protect them, still they leave themselves

câu hỏi này, một vị Phật phải xuất hiện trên thế gian. Tại sao? Giống như bóng tối biến mất khi mặt trời mọc, vô minh biến mất với sự xuất hiện của một vị Phật. Chỉ với sự xuất hiện của một vị Phật mà chúng ta mới có thể biết được thế nào là thiện và thế nào là bất thiện. Khi chúng ta đặt hiểu biết đó vào trong thực hành, chúng ta có thể xua tan vô minh của chính mình. Chỉ với lúc đó, chúng ta mới thật sự biết được sự khác biệt giữa sự thật và ảo tưởng, giữa thiện và bất thiện, giữa luân hồi và Niết-bàn (*Nibbāna*).

Bây giờ, chúng ta hãy liên hệ đến Giáo Pháp của Đức Phật.

Sự tham chiếu đầu tiên của tôi đến từ *Tương Ưng Kosala (Kosala Saṃyutta)* trong *Tương Ưng Thiên có kệ (Sagāthā Vagga Saṃyutta)*. Tiêu đề của bài kinh là *Attarakkhita* nghĩa là *Tự Ngã (Atta) được Bảo Hộ (rakkhita)*.

“Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti. Rồi vua Pasenadi nước Kosala đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ và nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, vua Pasenadi nước Kosala bạch với Thế Tôn:

“Ở đây, bạch Thế Tôn, trong khi con đang ngồi yên tịnh một mình, tư tưởng này khởi lên nơi con: “Đối với những ai, tự ngã được bảo vệ? Đối với những ai, tự ngã không được bảo vệ”?

“Và rồi bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: Những ai thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, những người ấy không bảo vệ tự ngã. Dầu cho họ được tượng binh bảo vệ, hay được mã binh bảo vệ, hay được xa binh bảo vệ, hay được bộ binh bảo vệ; đối với những người ấy, tự ngã không được bảo vệ”.

unprotected’.

‘For what reason? The reason is that that protection is external, not internal. Therefore, they leave themselves unprotected. However, those who engage in good conduct with the body, good conduct in speech and good conduct in the mind will protect themselves even though they have no companies of special soldiers to protect them’.

‘For what reason? The reason is that that protection is internal, not external. Therefore, they protect themselves’.

The Buddha agreed with the King, saying, “So it is, great King; so it is”, thereon repeating the entire previous statement of King Pasenadi, Lord Buddha then went on to recite this stanza:

“Good is restraint with the body,
 Restraint by speech is also good;
 Good is restraint in the mind,
 Restraint everywhere is good.
 Conscientious, everywhere
 restrained,
 One is said to be protected’.

Reading this sutta, we may know to some extent who is protected and who is unprotected. However, in order to really know how to gain ‘true security’ for ourselves, we need to reflect deeply.

When we thoroughly understand the nature of security, then even if we have no external protection, we need not fear. Why? Remember the stanza recited by the Buddha to King Pasenadi?

“Good is restraint with the body,
 Restraint by speech is also good,

“Vì có sao? Vì sự bảo vệ như vậy là bảo vệ ở bên ngoài, không phải sự bảo vệ bên trong. Cho nên đối với những người ấy, tự ngã không được bảo vệ. Và những ai thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện, những người ấy bảo vệ tự ngã. Dầu cho họ không được tượng binh bảo vệ, hay không được mã binh bảo vệ, hay không được xa binh bảo vệ, hay không được bộ binh bảo vệ; đối với những người ấy, tự ngã được bảo vệ”.

“Vì có sao? Vì sự bảo vệ như vậy là sự bảo vệ bên trong, không phải sự bảo vệ ở bên ngoài. Cho nên đối với những người ấy, tự ngã được bảo vệ”.

Đức Phật đồng ý với nhà vua: “Đúng vậy, này Đại vương, đúng vậy”, sau khi lặp lại toàn bộ suy tư trước đó của vua Pasenadi, Đức Phật đã cất lên câu kệ sau:

Lành thay bảo vệ thân!
 Lành thay bảo vệ lời!
 Lành thay bảo vệ ý!
 Lành thay tổng bảo vệ!
 Kẻ liêm sỉ bảo vệ,
 Tổng quát và cùng khắp,
 Vị ấy có tên gọi,
 Là vị được bảo vệ.

Đọc bài kinh này, chúng ta có thể biết được ở chừng mực nào đó ai là người được bảo vệ và ai là người không được bảo vệ. Tuy nhiên, để thực sự biết làm thế nào để đạt được “an toàn thực sự” cho chính mình, ta cần suy xét sâu hơn.

Khi ta thấu hiểu được bản chất của sự an toàn, thì ngay cả khi ta không có sự bảo vệ ở ngoài, ta vẫn không cần phải sợ. Tại sao? Hãy nhớ lại bài kệ mà Đức Phật nói với vua Pasenadi.

Lành thay bảo vệ thân!
 Lành thay bảo vệ lời!

Good is restraint in the mind,
 Restraint everywhere is good.
 Conscientious, everywhere
 restrained,
 One is said to be protected”.

The meaning of this verse is that good (wholesome) bodily, verbal and mental conduct is the foundation for real self-protection and is effective even if we have no external protection. In fact when we protect ourselves internally, the need for external protection is substantially reduced.

Moreover, we should consider this: Those who have superior or extensive external protection often become proud, arrogant or over-confident. When they mistake external protection for real protection, they become careless in their behavior with others. They speak or act carelessly and have little consideration for the happiness and well-being of others. Their only concern is for their own happiness and well being. With such wrong conduct, they leave themselves unprotected. This is not a life of true security.

On the other hand, as the Buddha explains in the *Attarakkhita Sutta*, those who want to protect themselves and want true security should perform wholesome bodily, verbal and mental actions.

Please keep in mind the following two important points:

1. The Dhamma taught by the Buddha is not a teaching that cannot be understood and practiced. On the contrary, that Dhamma is one that can be understood and practiced.

2. The Dhamma is taught

Lành thay bảo vệ ý!
 Lành thay tổng bảo vệ!
 Kẻ liêm sỉ bảo vệ,
 Tổng quát và cùng khắp,
 Vị ấy có tên gọi,
 Là vị được bảo vệ.

Ý nghĩa của câu kệ này là thân, khẩu, ý thiện lành là nền tảng của sự tự bảo vệ và thực sự có hiệu quả ngay cả khi chúng ta không có sự bảo vệ ở bên ngoài. Thực ra, khi chúng ta bảo vệ bên trong chính mình, nhu cầu bảo vệ bên ngoài về thực chất được giảm thiểu.

Hơn nữa, chúng ta nên cân nhắc điều này: Những ai có được sự bảo vệ bên ngoài thượng hạng hay rộng lớn thường trở nên tự đắc, ngạo mạn, hay quá tự tin. Khi họ đã sai lầm bằng cách chọn sự bảo vệ ở bên ngoài thay cho sự bảo vệ thực sự, họ trở nên bất cẩn trong hành vi cư xử đối với người khác. Họ nói hay hành động một cách bất cẩn và ít quan tâm đến hạnh phúc và cuộc sống tốt đẹp của người khác. Họ chỉ lo đến hạnh phúc và cuộc sống tốt đẹp của riêng mình. Sống với cư xử sai lầm như thế, họ để mặc chính mình không được bảo vệ. Đây không phải là cuộc sống an toàn thực sự.

Mặc khác, như lời giải thích của Đức Phật trong *Kinh Tự Ngã Được Bảo Hộ (Attarakkhita Sutta)*, những ai muốn bảo vệ chính mình và muốn an toàn thực sự thì phải thực hiện thân, khẩu, ý thiện lành.

Xin lưu ý hai điểm quan trọng sau:

1. Pháp được khéo thuyết giảng bởi Đức Phật không phải là điều không thể hiểu và không thể thực hành. Ngược lại, Pháp là điều có thể hiểu và thực hành được.

2. Pháp được giảng hoàn toàn vì lợi

entirely for the benefit of humans and devas who recognize its benefit and seek it out, both for themselves and others.

In order to live a life of true security, the Buddha taught that wholesome bodily, verbal and mental actions protect us from grief, worry, fear and danger, as well as the suffering arising from rebirth in the four woeful states. Unwholesome bodily, verbal and mental actions, on the other hand, are the cause of grief, worry, fear, danger and rebirth in the lower states.

Why is that so? To understand right and wrong bodily, verbal and mental actions, we must analyze their causes. When we know their causes, we can start to train ourselves to suppress, reduce or even eradicate them.

Let me ask you a few simple questions:

Can you find any greed in your mind right now? Can you find any anger in your mind right now?

You will probably answer 'No'.

Even if after exhaustively searching your mind you cannot find a single unwholesome quality, that does not mean unwholesome qualities do not exist. They do exist - but at this moment they exist only as latent defilements (*anusaya kilesā*) lying dormant at the base of the mental continuum. Until we eradicate these defilements with path-knowledge, they accompany us from rebirth to rebirth and bind us to the wheel of existence.

Let me illustrate:

Immediately after death-

ích của nhân loại và chư thiên nào nhận ra lợi ích của nó và tâm cầu nó cho chính bản thân họ lẫn cho những người khác.

Để sống một cuộc sống an toàn thật sự, Đức Phật dạy rằng thân, khẩu, ý thiện lành bảo hộ chúng ta khỏi sầu khổ, lo âu, sợ hãi và hiểm nguy cũng như khổ đau sinh khởi do việc tái sinh trong bốn cõi dữ. Mặt khác, thân, khẩu, ý bất thiện là nguyên nhân của sầu khổ, lo âu, sợ hãi và hiểm nguy cũng như khổ đau sinh khởi do việc tái sinh trong đọa xứ.

Tại sao như vậy? Để hiểu được thế nào là đúng và sai của các hành vi thân, khẩu, ý, chúng ta phải phân tích các nhân của chúng. Khi chúng ta biết các nhân của chúng, chúng ta có thể rèn luyện chính mình để ngăn chặn, giảm bớt và thậm chí nhổ bỏ chúng.

Hãy để tôi hỏi quý vị một vài câu hỏi đơn giản:

Quý vị có tìm thấy bất kỳ sự tham ái nào trong tâm của quý vị bây giờ không? Quý vị có tìm thấy bất kỳ sự sân hận nào trong tâm của quý vị bây giờ không?

Quý vị có thể trả lời rằng: "Không".

Thậm chí sau khi tìm kiếm thấu đáo trong tâm mình, quý vị vẫn không thể thấy một loại bất thiện nào, điều đó không có nghĩa là các loại bất thiện ấy không tồn tại. Chúng thật sự tồn tại - nhưng ở thời điểm này chúng chỉ tồn tại ở dạng phiền não ô nhiễm ngủ ngầm (*anusaya kilesā*) nằm trong dòng tâm hữu phần (tâm hộ kiếp). Cho đến khi nào chúng ta nhổ tận gốc rễ các phiền não ô nhiễm này bằng đạo trí còn nếu không thì chúng vẫn luôn đi cùng với chúng ta từ kiếp tái sinh này đến kiếp tái sinh khác và cột chặt chúng ta vào bánh xe luân hồi.

Hãy để tôi minh họa:

Ngay sau khi tử tâm khởi lên, tâm

consciousness, rebirth-consciousness arises. ‘*Anusaya kilesā*,’ the latent defilements which we are talking about, lie dormant at the moment of death-consciousness and the immediately following moment of rebirth-consciousness. Thus, at the arising of every rebirth-consciousness, the defilements of greed, hatred and delusion also arise, but only as ‘*anusaya kilesā*’. They exist unseen, in a state of potentiality, just as the potential exists in every seed to generate a plant and in every plant to produce its corresponding fruit. We know these latent defilements exist because they arise when suitable conditions are present, just as the plant arises from the seed in the presence of moisture, and the fruit arises from the plant in the presence of sunlight.

Defilements can be classified into three stages:

1. The Stage of Dormancy (*Anusaya*), when the defilement lies inactive and latent at the base of the mental continuum.

2. The Stage of Obsession (*Pariyuṭṭhāna*), when the mind becomes fixated on the defilement. It is at this crucial point that the defilement rises to the surface of the mind, as it transits from dormancy to activity upon making contact with suitable conditions.

3. The Stage of Transgression (*Vītikāma*), when bodily, verbal and mental wrong actions are performed.

As we have already looked at stage one, the Stage of Dormancy, let us now look at stage two, the Stage of Obsession. When we see an attractive object, a desire for that object often arises in the mind. Defilements transit from dormancy to activity in the sense that one is now ready to act, are now prepare to act *i.e.*, to perform

tục sanh sinh khởi. “*Anusaya kilesā*”, phiền não ô nhiễm ngủ ngầm mà chúng ta đang đề cập, ngủ ngầm ở sát-na tử tâm và sát-na tâm tục sanh ngay tiếp theo sau. Vì vậy, vào lúc sinh khởi của mỗi tâm tục sanh, các phiền não tham, sân, si cùng xuất hiện, nhưng chỉ ở dạng “*anusaya kilesā*”. Chúng tồn tại vô hình, ở dạng tiềm năng, giống như tiềm lực tồn tại trong mỗi hạt giống để sanh ra cây trồng và trong mỗi cây trồng để sanh ra quả tương ứng của nó. Chúng ta biết những phiền não ô nhiễm ngủ ngầm này tồn tại vì chúng sẽ khởi sinh khi có những điều kiện thích hợp hiện diện, giống như mầm sẽ mọc lên từ hạt giống khi có sự hiện diện của độ ẩm, và quả sẽ mọc lên từ cây khi có sự hiện diện của ánh sáng mặt trời.

Các phiền não ô nhiễm có thể được chia ra làm ba giai đoạn:

1. Giai đoạn Ngủ ngầm (*Anusaya*) khi phiền não ô nhiễm không hoạt động và ngủ ngầm trong dòng tâm hữu phần (*tâm hộ kiếp*).

2. Giai đoạn Ám ảnh (*Pariyuṭṭhāna*) khi tâm trở nên bám chặt vào phiền não ô nhiễm. Đây là điều quan trọng vì phiền não ô nhiễm đã trôi lên bề mặt tâm, nó chuyển từ ngủ ngầm sang hoạt động do bởi sự xúc chạm với các điều kiện thích hợp.

3. Giai đoạn Vi phạm (*Vītikāma*) khi các hành động bằng thân, khẩu, ý sai trái được thực hiện.

Vì chúng ta đã xem qua giai đoạn một, bây giờ chúng ta hãy cùng tìm hiểu giai đoạn hai, Giai đoạn Ám ảnh. Khi chúng ta thấy một đối tượng hấp dẫn, sự thèm muốn đối tượng đó thường khởi lên trong tâm. Các phiền não ô nhiễm chuyển từ ngủ ngầm sang hoạt động theo nghĩa là bây giờ người đó đã sẵn sàng hành động, chuẩn bị hành động,

unwholesome bodily and verbal actions. The same basic pattern occurs with the defilements rooted in hatred and delusion. When we see an object that we do not like, aversion arises. Likewise, when we see an object without knowing that its fundamental nature is impermanence, suffering and non-self, delusion arises.

At this Stage of Obsession, if we keep our mindfulness, the defilement can be suppressed. In this way, we can prevent unwholesome actions from being performed. However, when there is a lack of mindfulness, our 'obsession' quickly and invariably gives rise to wrong action. This is the Stage of Transgression.

Let me go one step further:

There are six sense-doors on which visible objects, sound objects, smell objects, taste objects, tangible objects and mind objects can impinge. Due to unwise attention greed arises upon contact with a desirable object. In the same way, due to unwise attention hatred arises upon contact with an undesirable object. Whenever greed or hatred arises delusion follows.

The nature of greed is wanting or desiring. Its function is to stick like glue. When desire for an object arises, greed sticks to the object. Thus, greed is only doing its job. Hatred and delusion also have their jobs to do.

The problem comes with self-identity, which ensures that greed, hatred and delusion cannot be separated

tức là thực hiện các hành động hay lời nói bất thiện. Các kiểu căn bản tương tự cũng xảy ra với các phiền não ô nhiễm có nhân là sân hận và si mê. Khi chúng ta thấy một đối tượng mà chúng ta không thích, sự ác cảm sinh khởi. Cũng vậy, khi chúng ta thấy một đối tượng mà không biết rằng bản chất căn bản của nó là vô thường, khổ và vô ngã thì sự si mê sinh khởi.

Ở Giai đoạn Ám ảnh, nếu chúng ta giữ niệm, các phiền não ô nhiễm có thể bị đè nén. Với cách này, chúng ta có thể ngăn chặn không để các hành động bất thiện được thể hiện ra. Tuy nhiên, khi có sự thất niệm, điều "ám ảnh" của chúng ta sẽ nhanh chóng và hầu như luôn luôn đưa đến hành động sai trái. Đó là Giai đoạn Vi phạm (*Vitikkama*).

Hãy để tôi đi thêm một bước nữa:

Có sáu căn, mà nhờ đó các đối tượng hữu hình, âm thanh, mùi, vị, các đối tượng có thể xúc chạm được và các đối tượng của tâm có thể va chạm vào. Do tác ý không khôn khéo (phi như lý tác ý) khi tiếp xúc với đối tượng khả ái, tham ái sinh khởi. Theo cách tương tự, do tác ý không khôn khéo khi tiếp xúc với đối tượng không khả ái, sân hận khởi sinh. Bất kỳ lúc nào tham ái hay sân hận sinh khởi thì si mê đều có mặt.

Bản chất của tham ái là sự ham muốn hay khát khao. Chức năng của nó là bám dính như keo hồ. Khi lòng khao khát một đối tượng sinh khởi, tham ái bám chặt vào đối tượng đó. Như vậy tham ái chỉ đang làm công việc của nó. Sân hận và si mê cũng có các việc làm của chúng.

Vấn đề nằm ở ngã kiến, là cái đảm bảo rằng tham ái, sân hận, và si mê đó không hề tách rời khỏi "tôi", "là tôi",

from 'I', 'me', and 'mine'.

Due to self-identity, defilements (like greed, hatred and delusion) and the 'I' cannot be separated. Thus, when greed, hatred and delusion arise, we take them to be 'my' greed, 'my' hatred and 'my' delusion. The same applies to pride, jealousy, envy and so on.

Due to wrong view, i.e., seeing things as 'I', 'me', and 'mine', we perform unwholesome actions. If we examine these wrong actions, we see that bodily and verbal wrong actions are the end result of mental wrong actions. If mental actions are wholesome, the resulting bodily and verbal actions are also wholesome. If mental actions are unwholesome, the resulting bodily and verbal actions are likewise unwholesome. Lacking mindfulness, we are not aware of our defilements as they progress from the Stage of Dormancy to the Stage of Obsession and then finally to the Stage of Transgression. When this occurs it is too late to stop the process and we have no choice but to suffer the consequences.

In describing Right Effort, Lord Buddha advises us to suppress unwholesome mental states and to develop wholesome mental states. This advice is given in the *Sacitta Sutta* (sutta of Self-Examination) from the *Āṅguttara Nikāya, Chapter of Ten (X.51)*. In this sutta, the Buddha states:

“Bhikkhus, if a bhikkhu is not skillful in the habit of other’s thoughts, he should train himself to be skillful in the habit of his own mind”.

This means that if we are not skillful in reading the thoughts and habits of other minds, we should train ourselves to be skillful in knowing the thoughts and habits of our own mind.

“của tôi”.

Do bởi ngã kiến, các phiền não ô nhiễm (như tham, sân và si) và cái “tôi” không thể tách rời nhau. Vì vậy, khi tham, sân và si sinh khởi, ta khiến chúng trở thành tham “của tôi”, sân “của tôi” và si “của tôi”. Cũng tương tự áp dụng cho sự kiêu hãnh, ganh ghét, đố kỵ...

Do bởi tà kiến, hay nói một cách khác, do thấy mọi vật như “tôi”, “là tôi” và “của tôi”, ta làm các hành động bất thiện. Nếu ta xem xét các hành động sai lạc này, ta thấy rằng hành động sai trái của thân và khẩu là kết quả của ý nghĩ sai trái. Nếu ý nghĩ là thiện lành, thì kết quả biểu hiện nơi thân và lời cũng đều là thiện lành. Nếu ý nghĩ là xấu ác thì kết quả biểu hiện nơi thân và lời cũng đều là xấu ác. Thất niệm, chúng ta không nhận biết được các phiền não ô nhiễm của chúng ta khi nó chuyển từ Giai đoạn Ngủ ngầm sang Giai đoạn Âm ảnh và cuối cùng là đến Giai đoạn Vi phạm. Khi điều này xảy ra thì đã quá trễ để làm dừng lại tiến trình này và ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc chịu đựng các hậu quả.

Để mô tả về Chánh Tinh Tấn, Đức Phật dạy chúng ta cần phải đàn áp các trạng thái tâm bất thiện và phát triển các trạng thái tâm thiện. Lời dạy này được thuyết giảng ở bài *Kinh Tâm Của Mình (Sacitta Sutta)* trong *Kinh Tăng Chi Bộ (Āṅguttara Nikāya)*, chương X (X.51). Trong bài kinh này, Đức Phật chỉ dạy:

“Này các tỳ-kheo, nếu một tỳ-kheo không thiện xảo trong hành tướng tâm của người khác, tỳ-kheo ấy phải tự tu tập để thiện xảo trong hành tướng tâm của chính mình”.

Điều này có nghĩa là nếu ta không giỏi trong việc đọc suy nghĩ và thói quen của người khác, thì ta nên tu tập để tài giỏi trong việc biết các suy nghĩ và thói quen tâm của chính mình.

The Buddha continues:

“Just as a man or woman is fond of self-beautification, examining the image of his or her own face in a bright clear mirror or a bowl of clear water; just so, if he or she sees any dirt or blemish on the face, he or she will try to remove it. If he or she sees no dirt or blemish, she will be pleased, thinking, ‘How clean am I. How fortunate am I!’

“In the same way, bhikkhus, self-examination is for the improvement of skillful qualities (*kusala dhamma*). A bhikkhu should examine himself, asking, ‘Is my mind clogged with much desire to get the possessions of others? Is it clogged with thoughts of ill-will? With sloth and torpor? With restlessness? Often with doubt? With much anger? With sensual thoughts? With thoughts of exhaustion? With laziness? With distraction’?”

In short, is my mind clogged with the three defilements of greed, hatred and delusion?’

It is only through this constant self-examination, that we can know whether our minds are clogged with defilements or free of them. Being mindful in this way will encourage us to put forth greater effort to abandon unwholesome (*unskillful qualities*). This advice, given by Lord Buddha, is as valid today as it was over 2,500 years ago.

Today people all over the world love physical beauty. They constantly look at their faces in mirrors to spot dirt and blemishes, checking whether their hair is in place, looking for various ways to

Đức Phật dạy tiếp:

“Như có một người nam hay một người nữ tánh ưa trang điểm, quan sát hình ảnh mặt mình trong tấm gương thanh tịnh trong sáng, hay trong một bát nước trong; đúng vậy, nếu người ấy thấy bất kỳ một hạt bụi hay vết bẩn nào trên gương mặt, người ấy sẽ cố gắng rửa nó đi. Nếu người ấy không thấy hạt bụi hay vết bẩn nào, người ấy sẽ hoan hỷ, thỏa mãn: “Ta thật là trong sạch. Thật lợi đặc cho ta!””

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự quán sát như vậy sẽ hoàn thiện các thiện pháp (*kusala dhamma*). Một tỷ-kheo nên quán sát chính mình, tự hỏi: “Có phải tâm ta bị nhiều chướng ngại với tham? Có phải tâm ta bị chướng ngại với sân? Có phải tâm ta bị chướng ngại với hôn trầm thụy miên? Có phải tâm ta bị chướng ngại với trạo cử? Có phải tâm ta bị chướng ngại với nghi ngờ? Có phải tâm ta bị nhiều chướng ngại với phần nộ? Có phải tâm ta bị chướng ngại với dục lạc? Có phải tâm ta bị chướng ngại với thân mệt lử? Có phải tâm ta bị chướng ngại với biếng nhác? Có phải tâm ta bị chướng ngại với không định tĩnh”?

Tóm lại, tâm ta có bị chướng ngại bởi ba phiền não ô nhiễm là tham, sân và si hay không?

Chỉ bằng cách liên tục tự quán sát, chúng ta mới có thể biết tâm ta có bị chướng ngại bởi các phiền não ô nhiễm hay không? Niệm theo cách này sẽ động viên chúng ta nỗ lực nhiều thêm nữa để từ bỏ các bất thiện. Lời dạy này của Đức Phật vẫn có giá trị cho ngày nay như nó đã trải qua hơn 2.500 năm.

Ngày nay con người trên toàn thế giới yêu thích vẻ đẹp thân thể. Họ thường xuyên soi gương để phát hiện bụi bặm và những vết bẩn, kiểm tra xem đầu tóc có thích hợp không, tìm nhiều

enhance their physical image. So much time is spent in this way! But how many people take time to examine themselves for greed, anger, delusion, jealousy, envy, stinginess, pride, etc., when these defilements rise to the surface of the mind? I think very few indeed.

How rare it is to find an individual who can recognize the arising of defilements and then willingly suppress them. The rest of us give free rein to our defilements and allow them to run rampant in our mind. As if this were not enough our defilements are promoted and bolstered by the media to make sure that we all become addicted to them.

At this point, let me ask you another question. What is more beautiful: a beautiful face or a beautiful mind? Shouldn't the answer be beautiful mind? It is not because of beautifying our faces that we are reborn as humans. It is because of beautifying and purifying our minds.

That being so, shouldn't we reverse the 'time-and-effort scale'? Wouldn't it be better if we spent more time putting forth effort to cultivate wholesome qualities and eradicate unwholesome qualities and less time and effort on physical beauty and self-admiration? If we do not do this how will we be protected? Remember what the Buddha said in the *Attarakkhita Sutta*?

"Restraint everywhere is good.

Conscientious, everywhere
restrained,

cách để làm nổi bật hình ảnh bên ngoài của mình. Tốn quá nhiều thời gian cho chuyện này! Nhưng có mấy người biết dùng thời gian để xem xét tính tham ái, sân hận, si mê, ganh ghét, đố kỵ, bủn xỉn, ngạo mạn... của chính mình khi các phiền não ô nhiễm này khởi sinh lên bề mặt của tâm? Tôi nghĩ thực sự là có rất ít người như vậy.

Thật hiếm biết bao để tìm được một người có thể nhận biết được sự sinh khởi các phiền não ô nhiễm và sau đó sẵn lòng đàn áp chúng. Số người còn lại trong chúng ta thì lại thả cho các phiền não ô nhiễm được tự do và cho chúng chạy phần khích trong tâm mình. Như thể điều này vẫn còn chưa đủ, các phiền não ô nhiễm của ta lại được khuyến khích và ủng hộ bởi các phương tiện truyền thông để đảm bảo rằng tất cả chúng ta đều trở nên nghiện ngập với chúng.

Ở điểm này, hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi khác. Thứ gì là đẹp hơn: một khuôn mặt đẹp hay một tâm hồn đẹp? Chẳng phải câu trả lời nên là tâm hồn đẹp đó sao? Không phải là vì làm đẹp khuôn mặt mà chính bởi việc làm đẹp và thanh tịnh tâm mà ta được tái sinh làm con người.

Đã là như vậy, chẳng phải là chúng ta nên đảo ngược lại "cán cân thời gian và sức lực" hay sao? Chẳng phải là tốt hơn nếu chúng ta dùng thêm thời giờ, đem hết cố gắng để vun trồng các thiện căn, diệt trừ các bất thiện căn và dùng ít thời gian và công sức cho việc làm đẹp thân thể và tự thán phục chính mình? Nếu ta không làm điều này thì làm sao mà ta được bảo vệ? Xin hãy nhớ lại những gì Đức Phật đã dạy trong Kinh Tự Ngã Được Bảo Hộ (*Attarakkhita Sutta*):

Lành thay tổng bảo vệ!

Kẻ liêm sỉ bảo vệ,
Tổng quát và cùng khắp,

One is said to be protected”.

In order to further illustrate how latent defilements lead to bodily and verbal wrong actions, let me next refer to the *Vidūdabha Story* which occurs in the *Dhammapada, Book IV, Flower, Puppha Vagga*. This story dramatically demonstrates the importance of suppressing and reducing unwholesome qualities at the earlier stages of the mental process.

One day King Pasenadi saw thousands of bhikkhus passing through the streets going to the houses of Anāthapiṇḍika, Cūḷa Anāthapiṇḍika, Visākhā and Suppavāsā for their meals. Desiring to perform such meritorious deeds as well, the King set forth to invite the Buddha and one thousand bhikkhus to also take meals at his palace. He was granted the opportunity to do so for seven days consecutively. He did so diligently and graciously.

On the seventh day, he invited the Buddha to continue to have meals regularly in the royal palace. However, it is not the habit of Buddhas to regularly accept food from the same person, as Buddhas arise for the benefit of the many. So the Lord asked Venerable Ānanda and five hundred other bhikkhus to do so in his place. For seven days the King served Venerable Ānanda and the Sangha attentively.

However, on the next day, the eighth day, the King was so busy with his royal duties that he forgot to serve the Sangha. On the ninth day it happened again. On the tenth day, when the time for the start of the meal had passed, all the bhikkhus left the palace leaving only Venerable Ānanda behind.

Vị ấy có tên gọi,
Là vị được bảo vệ.

Để minh họa thêm về làm thế nào mà các phiền não ô nhiễm ngũ ngảm dẫn đến thân làm sai và miệng nói quấy, hãy để tôi liên hệ đến Câu chuyện *Vidūdabha* có trong *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*, quyển IV, Hoa, *Phẩm Hoa (Puppha Vagga)*. Câu chuyện chứng minh một cách ấn tượng tầm quan trọng của việc ngăn chặn và làm suy giảm các tính chất bất thiện ở các giai đoạn đầu của tiến trình tâm.

Một ngày nọ, vua Pasenadi (Ba tư nặc) thấy hàng ngàn vị tỳ-kheo đang trên đường đến nhà của ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc), Cūḷa Anāthapiṇḍika (Tiểu Cấp Cô Độc), Visākhā (Tỳ Xá Khư) và Suppavāsā để thọ thực. Mong muốn cũng được làm các thiện nghiệp, nhà vua đã đến thỉnh Đức Phật và một ngàn vị tỳ-kheo đến thọ thực tại cung điện của vua. Nhà vua đã có được cơ hội cúng dường trong bảy ngày liên tục. Vua đã thực hiện sốt sắng và chu đáo.

Vào ngày thứ bảy, nhà vua thỉnh mời Đức Phật tiếp tục thọ thực thường xuyên trong hoàng cung. Tuy nhiên, chư Phật không có thông lệ nhận vật thực cúng dường thường xuyên từ cùng một người, bởi Đức Phật ra đời là vì lợi ích của nhiều chúng sinh. Do vậy, Đức Phật cử Tôn giả Ānanda và năm trăm vị tỳ-kheo đến thọ thực ở cung điện. Trong bảy ngày, nhà vua đích thân đặt bát cúng dường Tôn giả Ānanda và Tăng chúng một cách chu đáo.

Tuy nhiên, vào ngày tiếp theo, ngày thứ tám, nhà vua đã quá bận rộn với công việc triều chính nên quên phục vụ Tăng chúng. Vào ngày thứ chín, sự việc này lại tiếp diễn. Vào ngày thứ mười, khi thời gian bắt đầu thọ thực đã trôi qua, tất cả các tỳ-kheo rời cung điện chỉ để lại Tôn giả Ānanda ở lại. Thực ra, tất cả vật

Actually, food had been prepared but the King had forgotten to order his servants to serve the meals in his absence. Without the King's order, no one dared to do so. When the King found out later that the Sangha had left without taking the prepared food, he felt offended. He went to the Buddha to complain.

The Buddha released the bhikkhus from blame and told the King truthfully that the bhikkhus lacked confidence in him. For that reason they had left. Realizing and accepting his fault, King Pasenadi designed to regain the confidence of the Buddha and his Sangha. He thought that the best way was to establish a strong relationship between himself and the Buddha. A marriage with a Sakiya lady, a relative of the Buddha was considered an appropriate way. So he sent an ambassador to the Sakiyas requesting a Sakiyan daughter in marriage.

The Sakiyas were worried about potential problems if they did not send a lady to marry the King. Kosala was a much bigger and stronger state than Sakiya. King Mahā Nāma of the Sakiyas decided to send Vāsabhakhattiyā, the beautiful daughter of King Mahā Nāma by a slave-woman. King Pasenadi married her and soon she became the mother of a son, Vidūdabha.

From the age of seven, Prince Vidūdabha constantly asked about his mother's family. At sixteen, Prince Vidūdabha persistently asked to visit his maternal grandfather, King Mahā Nāma. Finally, his mother, Vāsabhakhattiyā, agreed to let him go. As she was aware of her own lineage, and therefore anticipated potential problems, she sent a letter ahead to the Sakiyas stating that she was happy where she was. She requested that for the happiness and

thực đã được sẵn sàng nhưng nhà vua đã quên ra lệnh cho người hầu phục vụ khi nhà vua vắng mặt. Không có lệnh của nhà vua, không ai dám phục vụ. Sau đó khi nhà vua thấy Chư Tăng đã bỏ đi mà không dùng các vật thực đã được chuẩn bị, vua cảm thấy bị xúc phạm. Vua đã đi đến gặp Đức Phật để than phiền.

Đức Phật không quy lỗi cho các tỷ-kheo mà bảo nhà vua rằng sự thật là các tỷ-kheo thiếu lòng tin nơi nhà vua. Do đó họ đã ra đi. Thấy ra và chấp nhận lỗi lầm của mình, vua Pasenadi dự định lấy lại niềm tin của Đức Phật và Tăng đoàn. Nhà vua nghĩ cách tốt nhất là phải thiết lập một mối quan hệ thật chặt chẽ giữa nhà vua và Đức Phật. Một đám cưới với một cô gái dòng họ Sakya (Thích Ca), một người bà con của Đức Phật được xem là một phương cách thích hợp. Vì vậy, nhà vua đã gửi sứ giả đến dòng họ Sakya để xin hỏi cưới một cô gái dòng dõi Sakya.

Dòng họ Sakya liền lo lắng đến các vấn đề tiềm ẩn nếu họ không gởi một cô gái để nhà vua cưới. Kosala là một vương quốc lớn hơn và mạnh hơn Sakya rất nhiều. Và Vua Mahā Nāma (Ma Ha Nam) của dòng họ Sakya quyết định chọn Vāsabhakhattiyā, là người con gái xinh đẹp của vua Mahā Nāma với một tỷ nữ. Vua Pasenadi cưới nàng và nàng sớm trở thành mẹ của hoàng tử Vidūdabha (Lưu Ly).

Từ khi lên bảy tuổi, hoàng tử Vidūdabha thường xuyên hỏi về gia đình bên ngoại. Khi được mười sáu tuổi, hoàng tử khăng khăng đòi đi thăm ông ngoại, vua Mahā Nāma. Cuối cùng, mẹ của hoàng tử, Vāsabhakhattiyā đồng ý để hoàng tử đi. Vì nàng biết về dòng dõi của mình, nên đã đoán trước các vấn đề tiềm ẩn, nàng gởi trước một bức thư cho dòng họ Sakya nói rằng nàng hạnh phúc với nơi nàng ở. Nàng thỉnh cầu dòng họ Sakya sẽ cư xử tốt và không cao ngạo

peace of all concerned, the Sakiyas would do well not to behave proudly towards her son.

Prince Vidūdabha went to the Sakiyan capital, Kapilavathu with a large retinue. His Sakiyan relatives welcomed him very well and gave him many gifts. In the course of the visit, the Prince noted something strange. No relative paid respects to him. He himself had paid respects to all the relatives who were senior to him. When he enquired, he found out that all the princes younger than him were not there. (When the relatives of the Buddha knew of his coming, they decided not to pay respects to him, as he was the son of a slave-woman. So they sent away all the princes who were younger than him.)

Nonetheless, he stayed there for three days before returning to Kosala. After he left, one of his servants realized that he had forgotten something at Kapilavathu. So he went back to collect it. There he saw a slave-woman washing with milk the seat that Prince Vidūdabha had used. Curious, the servant asked the slave why she was washing the seat with milk. She replied that the seat had been used by the son of a slave-woman, Prince Vidūdabha.

In a short time, that incident became common gossip. Soon it came to the ears of the Prince. With his pride pricked and deeply affected by this news, strong hatred arose in his mind. Hatred came to the surface of his mind.

Thereupon, he swore the following oath,

“As they now wash my seat with milk, when I become king so will I wash it with their blood!”

với con trai của nàng vì hạnh phúc và hòa bình cho các bên liên quan.

Hoàng tử Vidūdabha đến kinh đô của người Sakya, Kapilavathu (Thành Ca Tỳ La Vệ) với đoàn tùy tùng lớn. Những người bà con của chàng đón tiếp rất tốt và tặng nhiều món quà. Trong chuyến viếng thăm, hoàng tử đã lưu ý vài điều khác lạ. Không có quyến thuộc nào hành lễ chào chàng. Chàng tự mình hành lễ với tất cả các bà con có vai vế lớn hơn. Khi hoàng tử hỏi thăm thì biết rằng tất cả các ông hoàng nhỏ hơn đều không có mặt ở đó. (Khi quyến thuộc của Đức Phật biết về chuyến viếng thăm này, họ quyết định sẽ không hành lễ với hoàng tử vì chàng ta là con trai của một tỳ nữ. Do vậy, họ đã gửi tất cả các ông hoàng nhỏ đi nơi khác.)

Dù vậy, chàng đã ở lại đó ba ngày trước khi trở về Kosala. Sau khi rời đi, một người hầu nhận thấy mình đã để quên vài thứ ở Kapilavathu. Do vậy, anh ta quay lại để lấy nó. Ở đó, anh ta thấy một tỳ nữ đang dùng sữa chùi rửa chỗ ngồi mà hoàng tử Vidūdabha đã dùng. Tò mò, người hầu ấy hỏi cô tỳ nữ lý do tại sao cô phải chùi chỗ ngồi bằng sữa. Cô đáp rằng chỗ ngồi đó đã bị sử dụng bởi con trai của một tỳ nữ, hoàng tử Vidūdabha.

Trong một thời gian ngắn, tình tiết đó trở thành câu chuyện ngồi lê đôi mách phổ biến. Nó nhanh chóng lan đến tai hoàng tử. Với lòng kiêu hãnh bị chọc thủng và bị tác động sâu sắc bởi tin tức này, cơn hận thù mạnh mẽ đã khởi lên trong tâm chàng. Lòng hận thù đã trôi lên bề mặt tâm của chàng.

Do vậy, hoàng tử đã thề rằng:

“Bây giờ chúng lau chỗ ngồi của ta bằng sữa, khi ta làm vua, ta sẽ lau nó bằng máu của chúng!”

Thus, through wrong verbal action, he bound himself tightly to his Sakiyan relatives with strong hatred and resentment. Here, I would like to remind each of you to carefully reflect on the nature of human beings. Everyone, whether of high or low status, inferior or superior, poor or rich, stupid or intelligent, ignorant or wise, has a high opinion of himself. Most people think only of their own self-importance. If someone treats them poorly, regards them as worthless or low and behaves disrespectfully towards them, it can cause hurt, resentment and anger. A desire to retaliate may arise in the mind.

Back to the sutta. When Prince Vidūdabha became King, he remembered the insult he had suffered and the oath he had sworn against the Sakiyas. He soon assembled a large force to take revenge and set out for Kapilavathu. The Buddha, aware of the impending destruction of his relatives by King Vidūdabha, sat in the shade of a small tree on the Sakiyan side of the border with Kosala.

On the way to Kapilavathu, King Vidūdabha saw the Buddha in the shade of the small tree and he asked the Buddha why he chose a small tree when there were much bigger and shadier trees on the Kosalan side of the border. The Buddha replied,

“In all the shades in the world, the shade of relatives is coolest and the best”.

Realizing that the Buddha wanted to protect his relatives, the King turned his forces back. On two other occasions, the same thing happened. However, on the fourth occasion, realizing the futility of trying to stop the invasion, the Buddha withdrew his attempt to protect his relatives. King Vidūdabha sallied

Như vậy, qua khẩu hành bất thiện, hoàng tử đã tự buộc chặt mình với thân quyến người Sakya bằng lòng hận thù và sự phẫn uất mạnh mẽ. Ở đây, tôi xin nhắc nhở mỗi quý vị là hãy quán xét cẩn thận bản chất của con người. Mọi người, bất kể địa vị cao hay thấp, thượng lưu hay hạ tiện, giàu hay nghèo, đần độn hay sáng trí, ngu dốt hay khôn ngoan vẫn luôn có sự tự tôn về mình. Hầu hết mọi người nghĩ rằng chỉ có mình là quan trọng. Nếu có ai đó đối xử tồi tệ với họ, xem họ là thấp kém hay không có giá trị và cư xử không tôn trọng họ, điều đó có thể gây ra sự tổn thương, oán hận và giận dữ. Một ước muốn trả thù có thể khởi sinh trong tâm.

Trở lại bài kinh. Khi hoàng tử Vidūdabha lên ngôi vua, ông nhớ lại sự sỉ nhục mà ông đã phải chịu đựng và lời thề giết hại dòng họ Sakya. Ông nhanh chóng tập hợp một đoàn quân lớn để rửa hận và tiến đến Kapilavathu. Đức Phật biết sự tiêu diệt dòng họ của Ngài sắp xảy ra bởi vua Vidūdabha nên đã ngồi trong bóng mát của một cội cây nhỏ trên phần đất của người Sakya ở biên giới với nước Kosala.

Trên đường đến Kapilavathu, vua Vidūdabha nhìn thấy Đức Phật ở trong bóng mát của một cội cây nhỏ và hỏi Đức Phật lý do tại sao Ngài chọn một cội cây nhỏ khi ở đó có các cội cây lớn hơn và nhiều bóng mát hơn nằm trên phần đất biên giới của Kosala. Đức Phật đáp:

“Trong tất cả các bóng mát trên thế gian, bóng mát của quyến thuộc là mát mẻ nhất và tốt nhất”

Biết rằng Đức Phật có ý muốn bảo vệ thân quyến của Ngài, nhà vua cho quân lính quay về. Hai lần khác nữa, sự việc cũng diễn ra như vậy. Tuy nhiên, vào lần thứ tư, nhận biết sự vô ích của việc cố gắng ngăn chặn cuộc tấn công, Đức Phật rút lại nỗ lực bảo vệ thân quyến của Ngài. Vua Vidūdabha xông ra trước tiên

forth and killed his Sakiyan relatives violently. He killed all except those princes and princesses who were with his grandfather, King Mahā Nāma. Having destroyed them, he washed his seat with their blood as he had vowed.

We now see that the Stage of Obsession (*pariyuṭṭhāna*) has shifted to the Stage of Transgression (*Vītikkaṃa*) which involves bodily wrong action, in this case, killing.

When people heard about that terrible revenge-killing, they uttered with grief and disbelief,

“The kamma that the relatives of the Buddha had accumulated when Vidūdabha was sixteen was just minor. What the King has done is very terrible and excessive. It should not be such”.

When the utterance came to the ears of the Buddha, the Lord explained that,

“The kamma that my relatives did in the present life is very minor but it is not because of that present kamma that they have been destroyed. In a previous existence, they threw poison into a water-body to destroy water creatures. That unwholesome act has now made someone appear to perform the act of killing them. The present killing is a result of that past kamma”.

That kamma has opened the door to give its results.

In another verse from the Dhammapada, the Buddha explains:

“The evil he himself has done, born of himself and produced by himself, grinds him as a diamond grinds a hard gem”. (*Dhammapada. 161*)

Based on this understanding is it really necessary to complain that others

và giết hại bà con Sakya của mình một cách dữ dội. Vua đã giết hết tất cả ngoại trừ những hoàng tử và công chúa đang ở cùng ông ngoại của vua là vua Mahā Nāma. Sau khi tiêu diệt họ xong, vua đã rửa chỗ ngồi của vua bằng máu của họ như lời vua đã thề.

Bây giờ, chúng ta thấy rằng Giai đoạn Ám ảnh (*pariyuṭṭhāna*) đã chuyển sang Giai đoạn Vi phạm (*Vītikkaṃa*) liên quan đến hành động bất thiện bằng thân, trong trường hợp này là giết người.

Khi mọi người nghe tin tức về cuộc giết chóc trả thù khủng khiếp đó, họ thốt lên với sự thương tiếc và hoài nghi:

“Nghiệp mà thân quyến của Đức Phật đã làm lúc Vidūdabha mười sáu tuổi chỉ là nhỏ bé. Những gì nhà vua làm thì thật khủng khiếp và quá đáng. Nó không nên như vậy”.

Khi lời này đến tai Đức Phật, Ngài đã giải thích rằng:

“Nghiệp mà thân quyến của Như Lai làm trong kiếp hiện tại này thì thật nhỏ bé nhưng không phải vì nghiệp hiện tại mà họ bị tiêu diệt. Trong một kiếp quá khứ, họ đã ném thuốc độc xuống lòng sông để giết hại các sinh vật dưới nước. Nghiệp bất thiện đó khiến giờ đây có ai đó xuất hiện để thực hiện hành động giết họ. Sự giết chóc ở hiện tại là quả của nghiệp quá khứ”.

Nghiệp đó đã mở cánh cửa để cho ra quả của nó.

Trong một câu kệ của Kinh Pháp Cú, Đức Phật giải thích:

Điều ác tự mình làm,
Tự mình sinh, mình tạo.
Nghiền nát kẻ ngu si,
Như kim cương (nghiền nát) ngọc cứng.
(*Dhammapada. 161*)

Dựa trên hiểu biết này, có thật cần thiết phải than phiền những kẻ đã xúc

have hurt us, insulted us or found fault with us? According to the Buddha, who is to blame? Should we not blame ourselves for having performed the kamma that results in mental or physical pain? This being the case, let us cease to respond unwisely towards anybody in our present life – no matter how much that person tries to harm us. If we just allow the kamma to ripen as it ripens and accept its result accordingly, our kammic load will be lightened and our future will become that much brighter. Let us, therefore, welcome with a smile the results of past kamma.

If we respond with wrong bodily or verbal actions, such actions will only add to our kammic debt – a debt which we may very well have to pay for in the future. Therefore, let us reflect carefully and thoroughly before we take any actions. Performing wholesome actions will improve our future existence. Performing unwholesome actions will surely lead to more suffering. Those with wisdom and discrimination will know which type of action to choose.

Let us now go back to the Sacitta Sutta:

“If, on examination, a bhikkhu knows that his mind is not usually with much desire for the belongings of others; is without much thoughts of ill-will; is usually free of sloth and torpor; is free of restlessness; is free of doubt; is without much anger; is with very few unhealthy thoughts; is not with body exhausted; is not lazy or is not un-concentrated, the bhikkhu should not be satisfied. He should put in more effort to establish those very same skillful qualities to a higher degree for the eventual ending of all taints”.

How can we establish these skillful

phạm ta, lăng mạ ta hay kiếm lỗi với ta? Theo lời giải thích của Đức Phật, ai là người đáng trách? Nên chăng ta không khiển trách chính mình vì đã tạo nghiệp đưa đến khổ tâm hoặc khổ thân? Trong trường hợp này, ta hãy dừng lại các phản ứng không khôn ngoan đối với bất kỳ ai trong kiếp hiện tại – bất kể người đó có cố gắng bao nhiêu để hãm hại ta. Nếu ta chỉ để nghiệp chín muồi khi nó chín muồi và chấp nhận quả tương ứng của nó, gánh nặng nghiệp sẽ nhẹ đi và tương lai của chúng ta sẽ trở nên sáng sủa hơn. Vì vậy chúng ta hãy chào đón bằng nụ cười các quả của nghiệp quá khứ.

Nếu chúng ta phản ứng bằng các hành động hay lời nói sai trái, các hành động này chỉ thêm vào món nợ nghiệp của mình – một món nợ mà ta rất có thể sẽ phải trả trong tương lai. Vì thế, ta hãy suy xét cẩn thận và thấu đáo trước khi làm bất kỳ hành động nào. Thực hiện nghiệp thiện lành sẽ làm lợi lạc kiếp sống tương lai của mình. Thực hiện nghiệp xấu ác chắc chắn sẽ dẫn đến nhiều khổ đau. Những ai có trí tuệ và óc suy xét sẽ biết lựa chọn loại hành động nào.

Bây giờ chúng ta hãy quay lại bài *Kinh Tâm Của Mình (Sacitta Sutta)*:

“Này các tỷ-kheo, nếu tỷ-kheo quán sát như vậy và biết rằng: “Ta sống nhiều với tâm không tham, ta sống nhiều với tâm không sân, ta sống nhiều với tâm không hôn trầm thụy miên; ta sống nhiều với tâm không trạo cử; ta sống nhiều với tâm nghi ngờ được vượt qua; ta sống nhiều với tâm không phẫn nộ; ta sống nhiều với tâm không nhiễm ô; ta sống nhiều với thân không mệt lử; ta sống nhiều với tâm tinh tấn, tinh cần; ta sống nhiều với tâm định tĩnh”, thời tỷ-kheo ấy, sau khi an trú trong các thiện pháp ấy, rồi hơn nữa cần chú tâm đoạn diệt các lậu hoặc”.

Làm thế nào chúng ta có thể thiết

qualities to a higher degree? Firstly, we keep *sīla* and abstain from the unwise acts of killing, stealing, committing sexual misconduct, telling lies and consuming drugs and alcohol. In this way, we purify our bodily and verbal actions, and protect ourselves from the results of these unwholesome actions. Such are the benefits of *sīla*.

Secondly, we need to purify our mental action. This is accomplished by the practice of samatha meditation, in which deep concentration is developed. For many practitioners, here at Pa-Auk Forest Monastery, this includes the cultivation and practice of *jhāna* (*absorption concentration*). In this state of absorption, which can last for one, two, three or more hours, the meditator focuses solely on the meditation object. As a result, latent defilements are unable to rise to the surface of the mind – they remain in the Stage of Dormancy. Since they do not reach the Stage of Obsession, they are unable to progress to the Stage of Transgression. Thus, the mind is temporarily purified of unwholesome mental actions.

Let me summarize the first two trainings:

By keeping *sīla* we protect ourselves from performing bodily and verbal wrong actions. By practicing absorption concentration, we protect ourselves from performing wrong mental actions. However, lying at the base of our mental continuum there are still defilements in the Stage of Dormancy. Given suitable conditions, these latent defilements quickly rise to the surface of the mind unless they have already been eradicated.

Think about the example of Vidūdabha after he heard the news concerning the washing of his seat. His

lập các phẩm chất thiện này lên cấp độ cao hơn? Đầu tiên chúng ta giữ giới và tiết chế các hành động không khôn ngoan là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, sử dụng rượu và các chất gây nghiện. Theo cách này, chúng ta làm thanh tịnh hành động thuộc thân và lời nói, và bảo vệ chúng ta thoát khỏi quả của các hành động bất thiện này. Đó là các điều lợi ích của Giới (*Sīla*).

Thứ hai, chúng ta cần làm thanh tịnh ý của mình. Việc này được thành tựu bằng cách thực hành thiền định (*samatha*), ở đó định tâm sâu được phát triển. Đối với rất nhiều thiền sinh ở Rừng Thiền Pa-Auk, việc này bao gồm tu tập và thực hành đến các tầng thiền an chỉ định (*jhāna*). Trong giai đoạn an chỉ định, vốn có thể kéo dài một, hai, ba giờ hay nhiều hơn nữa, thiền sinh tập trung duy nhất vào đề mục thiền. Kết quả là các phiền não ô nhiễm ngủ ngầm không thể khởi sinh lên bề mặt của tâm – chúng vẫn ở trong Giai đoạn Ngủ ngầm. Vì chúng không đạt đến Giai đoạn Âm ảnh, chúng không thể tiến triển đến Giai đoạn Vi phạm. Vì vậy, tâm ý tạm thời được thanh lọc khỏi các ý nghĩ bất thiện.

Hãy để tôi tóm tắt hai vô lậu học đầu tiên:

Bằng việc giữ giới ta bảo vệ chính mình khỏi hành động sai trái bằng thân và lời nói. Bằng việc thực hành thiền an chỉ định, chúng ta bảo vệ chính mình khỏi các ý nghĩ sai trái. Tuy nhiên, nằm trong dòng tâm hữu phần (tâm hộ kiếp) vẫn còn có các phiền não ô nhiễm ở trong Giai đoạn Ngủ ngầm. Nếu được cung cấp các điều kiện thích hợp, các phiền não ô nhiễm ngủ ngầm này sẽ nhanh chóng sinh khởi lên bề mặt của tâm trừ khi chúng đã bị bứng gốc.

Nghĩ về mẫu ví dụ Vidūdabha sau khi nghe tin tức liên quan đến việc chùi ghế ngồi của mình. Các phiền não ô

dormant defilements of anger and hatred rapidly arose as obsessions, and then quickly turned into transgressions. This led to and resulted in the violent slaughter of his relatives which in turn generated new defiling kamma that he paid for just as quickly. As he was returning to Kosala after the slaughter, he and many of his men perished in a great flood while camped on the banks of the river, *Aciravatī*.

According to the Buddha, *“Two arrows follow all beings: one is wholesome and the other unwholesome”*. These are arrows of the past. Thus, when we perform unwholesome actions in the present life, such unwholesome actions can cause the results of our past unwholesome kamma to ripen – thus, for a minor transgression (*which is only a supporting cause*) we may end up paying a big price. Conversely, when we perform wholesome actions in the present life, such wholesome actions can cause the results of our past wholesome kamma to ripen – thus for a single good action, we may reap great benefits.

Back to our story: If Vidūdabha had been mindful and practiced wise-attention, he would have been able to keep the defilements of anger and hatred from rising to the surface of his mind, and he would not have gone on to slaughter his relatives. Moreover, he and many of his men would not have been drowned.

Now, we know how latent defilements rise to the surface of the mind and become transgressions, and how to protect ourselves from these transgressions. However, I have not yet explained how to eradicate latent defilements. If we want to eradicate these defilements we must go on to the

nhiễm ngũ ngầm là sân hận và căm thù của ông ta nhanh chóng khởi sinh thành các ám ảnh, và sau đó nhanh chóng chuyển sang vi phạm. Điều này dẫn đến và cho hậu quả là cuộc tàn sát dữ dội bà con của ông, việc này đến lượt nó lại tạo ra các nghiệp xấu ác mà ông ta phải trả giá một cách nhanh chóng. Khi đang trên đường về Kosala sau cuộc tàn sát, ông và quân lính của mình bị chết trôi bởi một trận lũ khủng khiếp trong khi đang đóng quân bên bờ sông *Aciravatī*.

Theo Đức Phật: *“Hai mũi tên theo sau tất cả chúng sinh: một là thiện và hai là bất thiện”*. Đây là những mũi tên ở quá khứ. Vì vậy, khi chúng ta thực hiện các nghiệp bất thiện trong cuộc sống hiện tại, các nghiệp bất thiện này có thể khiến cho quả của nghiệp bất thiện quá khứ chín muồi – do vậy, dẫu với một vi phạm nhỏ (chỉ là một nhân hỗ trợ) nhưng kết cục ta có thể phải trả một giá đắt. Ngược lại, khi ta thực hiện các thiện nghiệp trong cuộc sống hiện tại, các thiện nghiệp này có thể khiến cho quả của thiện nghiệp quá khứ chín muồi – do vậy dẫu với chỉ một hành động tốt, ta có thể thu về các lợi ích lớn lao.

Trở lại câu chuyện: Nếu Vidūdabha giữ được niệm và thực hành tác ý khôn khéo (như lý tác ý), ông đã có thể gìn giữ các phiền não sân hận và căm thù khiến chúng không thể khởi sinh lên bề mặt của tâm, và không đi đến tàn sát bà con của mình. Hơn nữa, ông ta và quân lính của mình cũng không bị chết trôi.

Bây giờ, ta đã biết làm thế nào mà các phiền não ô nhiễm sinh khởi lên bề mặt của tâm và trở thành các vi phạm, và làm thế nào để bảo vệ chính mình khỏi các vi phạm. Tuy nhiên, tôi chưa giải thích làm thế nào để diệt trừ tận gốc các phiền não ô nhiễm ngũ ngầm. Nếu chúng ta muốn tận diệt các phiền não ô

third training, the practice of insight meditation.

There are two basic ways to approach insight meditation. One is to develop absorption concentration through Mindfulness of Breathing or other samatha meditation and then to go on to Four Elements meditation for insight meditation. The other approach, for those who wish to take a more direct route to the practice of vipassanā is to begin with Four Elements meditation. In this approach, we analyze the elements that compose the physical body. As concentration improves, the body begins to emit light. With continued practice this light changes from grey to white. Eventually, it becomes brighter and brighter until we see the entire body as a block of bright light. As we continue to discern the four elements in that block of light, it finally breaks down into very small particles, called *rūpa-kalāpas*. With continued practice, we will see 8, 9 or 10 types of materiality within each *rūpa-kalāpa*. These 8, 9 or 10 types of materiality are the ultimate reality of the physical body.

Having discerned the four elements internally up to their ultimate reality, we then go on to discern the four elements externally, seeing all external animate and inanimate objects as *rūpa-kalāpas*, arising and perishing very rapidly. At this point, we no longer see men, women, trees or other conventional forms but only *rūpa-kalāpas* rapidly arising and perishing. We are now seeing things as they really are, just as we have been taught to do by the Buddha.

The next step is to analyze ultimate mentality. When we are successful in this

niệm này, chúng ta phải đi đến vô lậu học thứ ba, thực hành thiền Minh sát.

Có hai cách căn bản để tiếp cận thiền Minh sát. Cách thứ nhất là phát triển an chỉ định bằng thiền Niệm Hơi Thở hoặc các đề mục thiền định (*samatha*) khác và sau đó tiến đến thiền Tứ Đại với mục đích hành thiền minh sát. Một cách tiếp cận khác cho những ai mong muốn một con đường trực tiếp đến tu tập thiền Minh sát (*Vipassanā*) là bắt đầu với thiền Tứ Đại. Theo cách tiếp cận này, chúng ta phân tích tứ đại (bốn nguyên tố) vốn tạo nên cơ thể vật chất. Khi định tâm phát triển, thân thể bắt đầu phát sáng. Tiếp tục hành thiền, ánh sáng này biến đổi từ xám sang trắng. Cuối cùng nó trở nên càng lúc càng sáng hơn cho đến khi chúng ta thấy toàn bộ cơ thể như là một khối sáng chói. Khi ta tiếp tục phân biệt tứ đại trong khối sáng đó, cuối cùng nó sẽ bị vỡ thành các hạt cực nhỏ được gọi là các hạt tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*). Tiếp tục hành thiền, chúng ta sẽ thấy có tám, chín, hay mười loại sắc ở trong mỗi hạt tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*). Tám, chín, hay mười loại sắc này là sự thật tột cùng về thân xác vật chất (sắc chân đế).

Sau khi phân biệt tứ đại bên trong cho đến sắc chân đế thì chúng ta tiến đến phân biệt tứ đại bên ngoài, thấy rõ tất cả các đối tượng linh hoạt và các đối tượng không linh hoạt ở bên ngoài là các tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*), sanh và diệt rất nhanh chóng. Vào lúc này, chúng ta không còn thấy đàn ông, đàn bà, cây cối hay các hình thái theo quy ước (chế định) nữa mà chỉ thấy các tổng hợp sắc (*rūpa-kalāpa*) sanh diệt cực kỳ nhanh chóng. Chúng ta bây giờ đã thấy được các sự vật như chúng thực sự là, như những gì Đức Phật đã dạy cho chúng ta thấy.

Bước tiếp theo là phân tích sự thật tột cùng về tâm thức (danh chân đế). Khi

practice we can know and see the mental process, arising in a series of mind moments, with consciousness and associated mental factors present in each moment.

After knowing and seeing ultimate materiality and mentality, we go on to practise “Dependent Origination” (*Paticcasamupāda*) in order to know cause and effect. Once we have discerned cause and effect, we go on to insight meditation by examining the three characteristics of impermanence, suffering and non-self throughout the mind-matter complex. When our insight matures, Path Knowledge arises. We see *Nibbāna*. There materiality and mentality cease.

With the arising of Path Knowledge, defilements are eradicated step by step. With the first Path, we attain the first fruit of enlightenment as a *Sotāpanna*. With this attainment, the defilements of self-identity, doubt and attachment to rites and rituals are eradicated. We now know and see the workings of defilements clearly. We clearly see wrong view as ‘I’, ‘me’ and ‘mine’. We no longer see greed as ‘my’ greed or hatred as ‘my’ hatred. We no longer harm ourselves by consciously performing wrong physical and verbal actions which can lead to rebirth in the four woeful planes.

Conclusion

If we want a life of true security, we must practice the three trainings of *sīla* (virtue), *samādhī* (concentration) and *paññā* (wisdom). When our insight matures, the first path and fruition will arise. With this attainment, we protect

chúng ta thành công với pháp hành này, chúng ta có thể biết và thấy các tiến trình tâm, sinh khởi theo một chuỗi các sát-na tâm (khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi), với tâm và các tâm sở phối hợp hiện diện trong mỗi sát-na.

Sau khi biết và thấy sắc và danh chân đế, chúng ta tiến đến thực hành “Duyên Sinh” (*Paticcasamupāda*) để biết rõ nhân và quả. Một khi đã thấy rõ được nhân và quả, chúng ta tiến lên thiền minh sát bằng cách quán xét ba đặc tính: vô thường, khổ, vô ngã trên cả nhóm danh và sắc. Khi minh sát chín muồi, Đạo Trí sinh khởi. Chúng ta chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*). Ở đó danh và sắc diệt.

Với sự phát sinh Đạo Trí, các phiền não ô nhiễm được tận diệt từng bước một. Với Đạo đầu tiên, chúng ta chứng ngộ quả giác ngộ đầu tiên là một Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*). Với sự chứng ngộ này, các phiền não là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ được tận diệt. Chúng ta giờ đây đã biết và thấy sự vận hành của các phiền não ô nhiễm một cách rõ ràng. Chúng ta thấy rõ ràng các quan kiến sai lầm (tà kiến) như là “tôi”, “là tôi”, và “của tôi”. Chúng ta không còn thấy tham ái như là cái tham ái “của tôi” hay sân hận như là cái sân hận “của tôi”. Chúng ta không còn làm hại chính mình bằng cách cố ý làm các hành động và lời nói sai trái mà có thể dẫn đến tái sanh trong bốn cõi khổ.

Kết luận

Nếu chúng ta muốn có một cuộc sống thật sự an toàn, chúng ta phải thực hành tam học Giới (*Sīla*), Định (*Samādhī*) và Tuệ (*Paññā*). Khi tuệ minh sát chín muồi, đạo và quả trí đầu tiên sẽ sinh khởi. Với sự chứng ngộ này, chúng ta tự

ourselves from performing countless wrong physical and verbal actions.

Now I would like to ask you one final question, “How much effort are you willing to put into your practice”?

According to the Buddha,

“Just as a person whose head is on fire will put forth extra determination, effort, diligence, etc., to put out the fire on his head; so, too, should a bhikkhu put forth extra determination, effort, etc., to abandon unwholesome, unskillful qualities in the mind”.

Here, the Buddha is describing Right Effort. Without Right Effort, how can we expect to attain the goal? If we fail to achieve our objective in this lifetime, then we may one day deeply regret that we did not put forth the effort when we had the opportunity. May each of us put forth the necessary effort and may we rouse the energy to make an end of suffering. When arahant path and fruition arise, all our defilements are destroyed without remainder and rebirth comes to an end. There will be peace. Only then does our life become “a life of true security”.

May we all transform our lives into lives of true security.

May each and every one of us attain Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

The talk given on Sunday,
16th October 2005 at Pa-Auk Tawya in
Myanmar and

November 2005 at Shuang Lin
Monastery in Singapore

bảo vệ chính mình khỏi vô số các hành động và lời nói sai trái.

Bây giờ, tôi muốn hỏi một câu hỏi cuối cùng: “Có bao nhiêu nỗ lực mà quý vị sẵn sàng đặt vào việc tu tập”?

Theo Đức Phật:

“Như một người đang bị ngọn lửa cháy trên đầu sẽ dùng hết quyết tâm, nỗ lực, chuyên cần... để dập tắt ngọn lửa trên đầu anh ta; cũng vậy, một tỳ-kheo cũng phải hết sức quyết tâm, tinh tấn... để loại bỏ các tính chất bất thiện, hư dở trong tâm”.

Ở đây, Đức Phật đang miêu tả Chánh Tinh Tấn. Không có Chánh Tinh Tấn, làm sao ta có thể đạt được mục tiêu? Nếu ta không đạt được mục tiêu trong cuộc đời này, rồi một ngày nào đó ta sẽ hối hận sâu sắc rằng ta đã không tinh tấn khi ta có cơ hội. Cầu mong mỗi chúng ta hãy ra sức tinh tấn cần thiết và mong chúng ta khơi dậy nghị lực để kết thúc khổ đau. Khi A-la-hán đạo và quả sinh khởi, tất cả các phiền não ô nhiễm đều bị tiêu diệt không còn dư sót và rồi chấm dứt luân hồi. Ở đó sẽ chỉ là an tịnh. Chỉ lúc đó cuộc sống của chúng ta mới trở nên là “một cuộc sống an toàn thật sự”.

Cầu chúc tất cả chúng ta đều chuyển hóa cuộc sống của mình thành cuộc sống an toàn thực sự.

Cầu chúc mỗi và từng người chúng ta chứng ngộ Niết-bàn.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Bài Pháp được thuyết và ngày Chủ Nhật,
16 tháng 10 năm 2005 tại Pa-Auk
Tawya, Myanmar, và

Tháng 11 năm 2005 tại Tu Viện Shuang
Lin, Singapore.

Three Sayings of Devas

Ba Câu Châm Ngôn Của Chư Thiên

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

THREE SAYINGS OF DEVAS

Nothing happens without cause.
Every effect has its cause.

Those reborn among humans and devas take birth in these realms because of past wholesome deeds. Wholesome deeds, such as offering *dāna*, keeping virtue and meditation practice cause the conditions for birth in the world of humans or devas. Unwholesome deeds, on the other hand, cause the conditions for existence in the woeful realms among hell beings, animal beings or hungry ghosts.

Wholesome deeds produce wholesome results.

Unwholesome deeds produce unwholesome results.

That is why the Buddha said:

“It is not true that right or wrong actions produce the same results. Righteous actions lead to the good realms; unrighteous actions lead to the

BA CÂU CHÂM NGÔN CỦA CHƯ THIÊN

Không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân của nó. Mỗi quả đều có nhân của nó.

Những ai được tái sinh trong cõi người và chư thiên là bởi các nghiệp thiện của họ ở quá khứ. Các nghiệp thiện như bố thí, giữ giới, và hành thiền thì tạo ra các nhân cho sự ra đời ở thế giới loài người và chư thiên. Ngược lại, nghiệp bất thiện thì tạo ra các nhân cho kiếp sống ở các cõi dữ, giữa các loài địa ngục, súc sanh hay quỷ đói.

Nghiệp thiện sinh quả lành.

Nghiệp bất thiện sinh quả dữ.

Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy:

“Sự kiện này không xảy ra rằng các hành động thiện hay bất thiện cho ra cùng loại quả báo. Các hành động thiện đưa đến các cõi lành; các hành động bất

bad realms”.

The actions we perform now create or cause the conditions that we come into contact with in the future. The consequences of those actions determine our future. While we may hope for good results such as birth in the human or deva realms, it is our actions, not our hopes, that determine the results.

As humans, we know about the human realm. However, we do not know much about the deva realm. Let us study the difference between them by comparing these two realms.

Unlike humans, devas do not need to go through a 9 or 10 month gestation period in a mother’s womb. At the moment of their appearance in a deva realm, they are born fully formed, with adult bodies.

Devas, like humans, are the benefactors of their own wholesome past deeds. However, they enjoy sensual pleasures that are so vastly superior to what humans experience that it is impossible to make a comparison. The loftiest and most magnificent beauty, sounds, smells, tastes and touches that we experience in the human realm only hint at the beauty and sublime sensuality experienced in the deva realms.

In order to better appreciate this description of the deva worlds, I quote from the Māgandiya Sutta in the Majjima Nikāya. Therein the Buddha said:

“Suppose, Māgandiya, a householder or a householder’s son was rich, with great wealth and property and, being provided and endowed with the five cords of sensual pleasure, he might enjoy himself with forms cognizable by

thiện đưa đến các cõi dữ”

Các hành động mà ta làm bây giờ tạo ra hay gây nên các điều kiện mà chúng ta sẽ phải gặp ở tương lai. Kết quả của các hành động này xác định tương lai của ta. Trong khi chúng ta có thể hy vọng có được các quả lành như là sanh ở cõi người hay cõi trời thì chính bởi các hành động của chúng ta, chứ không phải đơn thuần là các hy vọng, mới quyết định về các kết quả.

Là con người, chúng ta biết về cõi người. Tuy nhiên, chúng ta không biết gì nhiều về cõi trời. Ta hãy cùng so sánh để tìm hiểu sự khác biệt giữa hai cõi này.

Không giống như con người, chư thiên không cần phải trải qua chín hay mười tháng thai nghén trong dạ con của người mẹ. Vào thời điểm xuất hiện ở cõi trời, họ được sanh ra với vóc dáng đầy đủ, với thân thể trưởng thành.

Chư thiên, giống như nhân loại, là những người thừa hưởng các thiện nghiệp của chính mình trong quá khứ. Tuy nhiên, họ thọ hưởng các dục lạc vô cùng cao cấp so với những gì mà con người nếm qua đến nỗi không thể nào làm một phép so sánh được. Chỉ những sắc đẹp, âm thanh, mùi, vị, và các xúc chạm cao ngất và tuyệt vời đột đỉnh mà chúng ta nếm trải ở cõi người mới ám chỉ nhẹ đến sắc đẹp và các dục vi diệu được thụ hưởng ở cõi trời.

Để đánh giá đúng hơn sự diễn tả như trên về thế giới chư thiên, tôi trích dẫn từ *Kinh Māgandiya (Māgandiya Sutta)* trong *Kinh Trung Bộ (Majjima Nikāya)*. Trong đó, Đức Phật giảng:

“Ví như, này Māgandiya, một gia chủ hay con trai một người gia chủ, giàu sang, tài vật nhiều, sở hữu nhiều, sống thọ hưởng một cách đầy đủ, một cách sung mãn, năm dục trưởng dưỡng, các sắc pháp do mắt nhận thức, khả ái, khả

the eyes that are wished for, desired, agreeable, and likeable, connected with sensual desire and provocative of lust. He might enjoy himself with sounds cognizable by the ear ... with smell cognizable by the nose... with flavors cognizable by the tongue... with tangibles cognizable by the body that are wished for, desired, agreeable, and likeable, connected with sensual desire and provocative of lust. Having conducted himself well in body, speech, and mind, on the dissolution of the body, after death, he might reappear in a happy destination, in the heavenly world in the retinue of the gods of the Thirty-three, and there, surrounded by a group of nymphs in the Nandana Grove, he would enjoy himself, provided and endowed with the five cords of divine sensual pleasure. Suppose he saw a householder or a householder's son enjoying himself, provided and endowed with the five cords of human sensual pleasure. What do you think, Māgandiya? Would that young god surrounded by the group of nymphs in the Nandana Grove, enjoying himself, provided and endowed with the five cords of divine sensual pleasure, envy the householder or the householder's son for the five cords of human sensual pleasure or would he be enticed by human sensual pleasure”?

“No, Master Gotama. Why not? Because heavenly sensual pleasures are more excellent and sublime than human sensual pleasures”.

We now can understand that even the most sublime human sensual pleasures are no more than mundane and commonplace by comparison to those sensual pleasures that the heavenly ones delight in.

Furthermore, the human life span is short when compared to the life span of

hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn, các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Vị ấy, sau khi làm thiện thân hành, sau khi làm thiện khẩu hành, sau khi làm thiện ý hành, khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện xứ, Thiên giới, đời này, cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Vị ấy ở đây, trong rừng Nandana, được chúng Thiên nữ vây quanh, thọ hưởng năm thiên dục trưởng dưỡng một cách đầy đủ, một cách sung mãn. Vị ấy thấy người gia chủ hay con người gia chủ đang thọ hưởng năm dục trưởng dưỡng một cách đầy đủ, một cách sung mãn. Nay Māgandiya, Ông nghĩ thế nào? Thiên tử ấy, được chúng Thiên nữ vây quanh, thọ hưởng năm thiên dục trưởng dưỡng một cách đầy đủ, một cách sung mãn, vị ấy có ước vọng được như người gia chủ ấy, hay con người gia chủ ấy; hay năm dục trưởng dưỡng thuộc loài Người, hay trở lui về với các dục thuộc loài Người”?

“Không có vậy, thưa Tôn giả Gotama! Vì sao vậy? Vì thiên dục, thưa Tôn giả Gotama, là thù diệu hơn, vi diệu hơn nhân dục”.

Chúng ta bây giờ có thể hiểu rằng ngay cả dục lạc thù diệu nhất của loài người thì không gì hơn ngoài sự nhạt nhẽo và tầm thường khi so sánh với các thiên dục mà chư thiên ham thích thọ hưởng.

Hơn nữa, tuổi thọ của con người thì ngắn ngủi khi so với tuổi thọ của chư

devas.

According to the Buddha:

“Bhikkhus, each fifty years of mankind is but a single night and day to the hosts of the Four Royal devas; their month has thirty of those nights, their year twelve months.

Bhikkhus, each hundred years of mankind is but a single night and day to the devas of the Thirty; their month has thirty of those nights, their year twelve months”.

How very short the human life span is! Compared to the life span of devas, our life span is hardly more than a fraction. However, even though their life span is extremely long they, too, must one day die.

Devas die because of four causes.

1. The expiration of their life-span
2. The expiration of their previous meritorious deeds
3. Because they forget to eat food. And,
4. The arising of consciousness rooted in aversion.

Although the first two causes of death are easy to understand, the last two are not. Let me try to further explain: Because heavenly sensual pleasures are so sublime, devas at times forget about eating. When they do, their bodies become depleted and exhausted. Without food, even devas will die. This is the third type of death – death which is attributable to simply forgetting to eat.

The fourth type of death is caused by the arising of consciousness rooted in aversion. Sometimes dissatisfaction arises when one sees someone’s success. This dissatisfaction can have the characteristics of jealousy, resentment, aversion and envy – of not

thiên.

Theo Đức Phật:

“Này các tỳ-kheo, mỗi năm mươi năm ở cõi người chỉ bằng một ngày một đêm ở cõi trời Tứ Đại Thiên Vương, một tháng ở cõi đó có ba mươi đêm, một năm có mười hai tháng.

Này các tỳ-kheo, mỗi một trăm năm ở cõi người chỉ bằng một ngày một đêm ở cõi Đao Lợi (Tam Thập Tam Thiên), một tháng ở cõi đó có ba mươi đêm, một năm có mười hai tháng”.

Tuổi thọ con người thật là quá ngắn ngủi! So với tuổi thọ của chư thiên, tuổi thọ của chúng ta hầu như không hơn được một phần nhỏ. Tuy nhiên, mặc dù tuổi thọ của họ vô cùng dài, nhưng rồi một ngày nào đó, họ cũng vẫn phải chết.

Chư thiên chết vì một trong bốn nguyên nhân:

1. Thọ mạng chấm dứt.
2. Phước thiện trước kia chấm dứt.
3. Vì họ quên thọ thực (quên ăn).
Và,
4. Khởi sanh tâm có nguồn gốc từ sân hận.

Mặc dù hai nguyên nhân chết đầu tiên thì dễ hiểu nhưng hai nguyên nhân cuối thì không dễ hiểu. Hãy để tôi giải thích thêm: Bởi vì các thú vui cõi trời vô cùng vi diệu, nên chư thiên có khi quên cả việc ăn. Khi làm như vậy, thân thể họ trở nên bị suy yếu và kiệt sức. Không có vật thực, ngay cả chư thiên cũng chết. Đây là nguyên nhân của kiểu chết thứ ba – kiểu chết đơn thuần là do quên ăn.

Kiểu chết thứ tư được gây ra bởi sự sanh khởi tâm có nguồn gốc từ sân hận. Đôi khi bất mãn sinh khởi khi người ta thấy những thành công của ai đó. Sự bất mãn này có thể có các đặc tính ganh tỵ, bực bội, ác cảm, đố kỵ – không hoan hỷ với sự thịnh vượng của kẻ khác. Chứ

taking pleasure in the prosperity of others. Its function is not to take delight in the good fortune or happiness of others.

Jealousy and envy can arise only with consciousness rooted in aversion. Aversion, jealousy and envy make the mind hot, tired and exhausted. Unchecked, such behavior can bring about a person's death.

Because of jealousy, dissatisfaction and not taking delight in the prosperity and success of others, some devas die.

We now know the four causes that result in the death of devas. But what happens to a deva when he or she is about to pass away?

Let us look again at the Buddha's teaching. This one is from chapter three in the *Itivuttaka*. Therein the Buddha said:

"Bhikkhus, when a deva is about to pass away from a company of devas, five foretelling signs appear: His flower-garlands wither, his clothes become soiled, sweat is released from his armpits, his bodily radiance fades, and the deva takes no delight in his heavenly throne".

The beautiful flower-garlands that a deva puts on at birth are highly fragrant. These heavenly flowers remain fresh and continue to bloom throughout the deva's long life. It is only near the time that a deva is about to die that his or her garland withers.

Likewise, a deva's clothes are always beautiful and clean. There is never a need to wash them. However, when a deva is about to pass away, his or her clothing becomes dirty.

We humans also suffer from heat and cold, but devas do not. We humans need to work but devas do not need to

năng của nó là không ham thích vận may hay hạnh phúc của người khác.

Ganh ghét, đố kỵ chỉ có thể sinh khởi với tâm có nguồn gốc là sân. Sân hận, ganh ghét và đố kỵ khiến tâm nóng nảy, mệt mỏi và kiệt sức. Nếu không được kiểm soát, thái độ này có thể đem lại cái chết cho một người nào đó.

Bởi vì sự ganh ghét, bất mãn và không vui thích với sự thịnh vượng, thành công của những vị khác nên một số vị thiên bị chết.

Giờ chúng ta đã biết bốn nguyên nhân đưa đến cái chết của chư thiên. Nhưng điều gì xảy ra cho một thiên nam hay thiên nữ khi họ sắp sửa chết?

Chúng ta hãy xem lại bài pháp của Đức Phật. Bài này lấy trong chương ba của *Kinh Phật Thuyết Như Vậy*, (*Itivuttaka*). Trong đó Đức Phật giảng:

"Này các tỳ-kheo, khi một Thiên nhân sắp sửa mệnh chung, từ bỏ thân chư Thiên, có năm dấu hiệu xuất hiện ra trước: "Các vòng hoa héo úa, áo quần bị ố nhiễm, mồ hôi chảy ra từ nách, hào quang phát ra từ thân nhạt dần, Thiên nhân không hoan hỷ tại chỗ ngồi của mình".

Vòng hoa xinh đẹp mà một vị thiên nhân đeo từ lúc sanh ra thì rất thơm. Những thiên hoa này luôn tươi tắn và tiếp tục nở hoa suốt cuộc đời lâu dài của thiên nhân. Chỉ gần đến lúc vị thiên ấy sắp sửa chết thì vòng hoa ấy mới bị héo úa.

Cũng vậy, áo quần của thiên nhân thì luôn luôn đẹp đẽ và sạch sẽ. Không bao giờ cần phải giặt chúng. Tuy nhiên, khi một thiên nhân sắp sửa chết, áo quần của vị ấy trở nên bị ố bẩn.

Loài người chúng ta phải chịu khổ sở bởi sự nóng và lạnh, nhưng chư thiên thì không bị như vậy. Loài người chúng ta

work. Humans sweat, devas never sweat. It is only when a deva is about to pass away that sweat is released from his or her body.

A deva's previous wholesome deeds create the causes that determine their present life conditions in the deva realms. The greater the number of wholesome deeds that they performed in their past, the longer their life-span, the more magnificent their beauty, the greater their happiness, and the more widespread and superior their fame and power. It is solely because of past wholesome kamma that beings are born in the deva realms into a large company of companions.

When a deva wishes to eat, delicious food simply appears. Like humans, devas consume food, but unlike humans their digestive process doesn't produce excrement. There are no toilets anywhere in the deva realms. How wonderful their world is! How beautiful and clean it must be! Their bodies, too, are radiant, emitting bright and brilliant light. However, when they are about to pass away, their bodily radiance also grows fainter and fades away.

Even though the deva's world is in a celestial realm that he or she delights in, when a deva is about to die, there is no more delight to be found there.

Do these foretelling signs always appear in all devas when they are about to pass away?

It is explained in the Majjima Nikāya commentary:

"Among devas, some are of much merit; some are not. When the former are about to pass away, five foretelling signs appear. But for the latter, these

cần phải làm việc nhưng chư thiên thì không cần phải làm việc. Loài người thì có ra mồ hôi nhưng chư thiên thì không bao giờ ra mồ hôi. Chỉ khi một thiên nhân sắp sửa chết thì mồ hôi mới chảy ra từ cơ thể.

Những thiện nghiệp quá khứ của một thiên nhân tạo ra các nhân quyết định các điều kiện sống trong kiếp hiện tại của họ ở nơi cõi trời. Càng nhiều thiện nghiệp mà họ đã làm trong quá khứ thì tuổi thọ của họ càng cao, sắc đẹp càng lộng lẫy, hạnh phúc càng nhiều, danh tiếng và uy quyền càng lan rộng và thù thắng. Duy nhất chỉ bởi thiện nghiệp quá khứ mà các chúng sinh được sanh ra ở cõi trời cùng với đoàn tùy tùng lớn.

Khi một thiên nhân muốn ăn thì đơn giản là các món ăn thượng hạng xuất hiện. Giống con người, chư thiên cũng dùng thức ăn, nhưng không giống như loài người là hệ thống tiêu hóa của họ không sinh ra chất thải. Không có nhà vệ sinh nào ở cõi trời. Thế giới của họ thật là tuyệt diệu biết bao! Thật xinh đẹp và sạch sẽ biết bao! Cũng vậy, thân thể của họ thì lộng lẫy, tỏa ra ánh sáng chói ngời và rực rỡ. Tuy nhiên, khi họ sắp sửa chết, hào quang của họ cũng dần trở nên yếu ớt và nhạt dần đi.

Mặc dù thế giới chư thiên là cõi hạnh phúc mà thiên nhân vui thích thọ hưởng nhưng khi một thiên nhân sắp sửa chết, họ không còn thích thú ở đó nữa.

Năm dấu hiệu báo trước này có luôn luôn xuất hiện với tất cả các thiên nhân khi họ sắp sửa chết hay không?

Điều này được giải thích trong chú giải của *Kinh Trung Bộ (Majjima Nikāya)*:

"Trong số các thiên nhân, một số có nhiều phước báu, một số thì không. Khi các thiên nhân có nhiều phước báu sắp sửa chết, năm dấu hiệu báo trước xuất

signs appear not. This is the difference between them”.

When a deva of lesser merit passes away, his body vanishes like the flame of a lamp and he takes rebirth in any one of the sensual realms.

Returning to the sutta: At the point in time when devas discern the foretelling signs of approaching death, they encourage one another in three ways with the words:

“Go from here, friend to a good destination. Having gone to a good destination, gain the gain that is good to gain. Having gained the gain that is good to gain, become well-established in it”.

When this was said, a certain bhikkhu asked the Lord:

“Venerable Sir, what is the devas’ meaning of going to a good destination? What is their meaning of the gain that is good to gain? What is their meaning of becoming well-established?”

“The human state, bhikkhus, is the devas’ meaning of going to a good destination”.

Why is the human state a good destination?

Because, in the human state, there are a lot of opportunities to do wholesome deeds such as offering *dāna*, cultivating *sīla* and practicing *samatha* and *vipassanā* meditation. For these reasons it is said that the human world is a good destination.

It is easy to perform *dāna* here. Why? There must be three suitable conditions: Things to offer, the volition to offer those things and someone to receive the offerings.

In the human world these three conditions are easy to find. With income

hiện. Nhưng với thiên nhân có ít phước báu, năm dấu hiệu báo trước không xuất hiện. Đây là sự khác nhau giữa họ”.

Khi một thiên nhân có ít phước báu chết, thân thể họ biến mất như ngọn lửa nơi một ngọn đèn bị tắt và vị ấy tái sinh ở một trong các cõi dục bất kỳ nào đó.

Trở lại bài kinh: Vào thời điểm khi chư thiên thấy rõ các dấu hiệu báo trước của cái chết đang đến gần, họ động viên nhau bằng ba câu châm ngôn sau:

“Từ đây, Hiền giả hãy đi đến cõi lành! Sau khi đến cõi lành, hãy nhận những lợi ích tốt lành nên nhận lấy. Sau khi nhận được những lợi ích tốt lành nên nhận lấy, hãy khéo an trú”

Khi điều này được giảng, một vị tỳ-kheo bạch với đức Thế Tôn:

“Bạch Thế Tôn, với chư Thiên, thế nào là ý nghĩa đi đến cõi lành? Bạch Thế Tôn, thế nào là ý nghĩa nhận những lợi ích tốt lành nên nhận lấy? Bạch Thế Tôn, thế nào là ý nghĩa của khéo an trú”?

“Này các Tỳ-kheo, đi đến cõi lành có nghĩa là được địa vị làm người”.

Tại sao cõi người là một cõi lành?

Bởi vì, ở cõi người, có rất nhiều cơ hội để làm các thiện nghiệp như bố thí cúng dường (*dāna*), giữ giới (*sīla*) và thực hành thiền định (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassanā*). Vì các lý do này mà cõi người được gọi là cõi lành.

Thật dễ dàng để thực hiện việc bố thí cúng dường (*dāna*) ở cõi này. Tại sao? Phải có ba điều kiện thích hợp: Những vật bố thí, tác ý bố thí những vật đó và có ai đó nhận sự bố thí.

Trong cõi người, ba điều kiện này rất dễ tìm thấy. Với thu nhập và tiền

and earnings people have the means to offer things. They can offer more or less, good or bad, depending on their individual circumstances. The volition to offer things can also be easily cultivated and refined. And, finally, we have only to look around to see that the world is filled with those who need and are worthy to receive that which is offered. So, we see that the human world is a good destination.

Devas are born receivers. Due to their kamma every imaginable and desirable sensual object is readily available and waiting for them. This is the fruit of their previous wholesome deeds which has ripened and is now present to serve them in the deva realms.

They don't need to worry about food, clothes or places to live in. They don't need to work. They don't need to earn money. They don't need to cook. They don't need to wash their clothes. They don't need to see doctors. Sickness and old-age are not obvious in the deva realms. Imagine how excellent it is there!

Female devas are inconceivably beautiful and look like they are sixteen years old for their entire lifetime. Male devas look as if they are only twenty years old. They spend whole life times enjoying the most sublime sensual pleasures. Their world is completely pleasurable. It is filled with beauty beyond words, likewise with sounds, tastes, smells and tactile sensations; so much so that they can easily forget about doing wholesome deeds. They live there because of their own kamma. They don't need anyone to offer them anything. It is difficult to find the opportunity to give *dāna* in the deva's realm. But, just because it is difficult does not mean devas cannot do *dāna*.

kiếm được, người ta có các phương cách để bố thí. Họ có thể bố thí nhiều hay ít, tốt hay xấu phụ thuộc vào các tình huống cá nhân của họ. Ý muốn bố thí các loại đồ vật có thể dễ dàng được vun trồng và trau dồi. Và cuối cùng, họ chỉ cần nhìn quanh để thấy rằng thế gian này đầy ắp những người cần và xứng đáng để nhận các vật bố thí cúng dường. Do vậy, cõi người là cõi lành.

Chư thiên được sanh ra là để hưởng thụ. Do bởi nghiệp của họ, mọi vật dục khả ái có thể tưởng tượng ra được thì luôn sẵn sàng và chờ đợi họ. Điều này là quả của thiện nghiệp quá khứ đã chín muồi và giờ đây chúng hiện diện để phục vụ họ ở cõi trời.

Họ không cần lo lắng về vật thực, quần áo hay nơi chốn để ở. Họ không cần phải đi làm. Họ không cần phải kiếm tiền. Họ không cần nấu ăn. Họ không cần giặt đồ. Họ không cần đi bác sĩ. Bệnh tật và tuổi già thì không hiển hiện ở cõi trời. Tưởng tượng xem nơi đó thật tuyệt vời như thế nào!

Thiên nữ thì xinh đẹp không thể hình dung nổi và trông họ như thể luôn ở tuổi mười sáu trong suốt cả cuộc đời. Các Thiên nam được trông như thể họ chỉ có hai mươi tuổi. Họ dùng hết cuộc đời để hưởng thụ các thú vui dục lạc vi diệu. Thế giới của họ thì hoàn toàn khả hỷ. Nó tràn đầy các sắc đẹp không thể diễn tả bằng ngôn từ, và cũng vậy đối với các âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm; đến độ họ dễ dàng quên mất việc thực hành các điều thiện. Họ sống ở đó vì nghiệp của chính họ. Họ không cần bất kỳ ai cho họ bất kỳ thứ gì. Thật là khó khăn để tìm thấy cơ hội bố thí (*dāna*) ở cõi trời. Nhưng, chỉ vì khó khăn thôi thì không có nghĩa rằng chư thiên không thể thực hành sự cúng dường. Họ có thể cúng

They can do *dāna*. As an example: When the Buddha arose in the world, the devas were able to offer *dāna* by infusing nutritive essence into the food *dāna* offered to the Buddha everyday by humans. There are other ways they managed to offer *dāna*, too.

As for *sīla*, there are 227 bhikkhus-precepts, as well as ten precepts, nine precepts, eight precepts and five precepts which human beings are encouraged to keep.

The Buddha permitted only humans to ordain as bhikkhus, but not devas. Therefore 227 bhikkhus-precepts turn out to be for the welfare, happiness and benefit of human bhikkhus. They are for those who ordain and obey and respect the rules and who love keeping them. They are not for those who do not. It is only when a Buddha arises in the world that the 227 bhikkhus-precepts are offered to human beings. This is the rare opportunity we humans are getting.

Humans can quite easily set up circumstances for keeping other precepts. But, because of the sublime sensuality found in the deva realms, it is generally more difficult for devas to keep them.

However, there is something that many people don't know: After the Buddha's Enlightenment, he gave his first talk to five ascetics, but only one among them realized the true Dhamma, while the devas and brahmas who realized the true Dhamma were many. So there are many enlightened devas with perfected *sīla* and who now live in the deva realms.

It is easier for human beings than it is for devas to abandon their attachment to visible objects, sound objects, smell objects, taste objects and tangible objects that we all come into contact

dường. Ví dụ: Khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian, chư thiên đã có thể cúng dường bằng cách rót các chất dinh dưỡng vào thức ăn được loài người cúng dường đến Đức Phật mỗi ngày. Cũng có những cách khác mà họ xoay sở để cúng dường.

Về giới, có 227 giới của tỳ-kheo, cũng như có mười giới, chín giới, tám giới và năm giới mà loài người được khuyến khích gìn giữ.

Đức Phật chỉ cho phép loài người xuất gia làm tỳ-kheo nhưng chư thiên không được như vậy. Vì vậy, 227 giới của tỳ-kheo ra đời vì phúc lợi, an lạc và lợi ích của tỳ-kheo loài người. Giới luật dành cho những ai xuất gia, tuân thủ, tôn trọng giới luật và những ai yêu quý việc giữ gìn chúng. Giới luật không dành cho những ai đi ngược lại với những điều này. Chỉ khi một vị Phật ra đời trên thế gian thì 227 giới của tỳ-kheo mới được ban tặng cho loài người. Đây là cơ hội hiếm hoi mà nhân loại chúng ta có được.

Loài người hoàn toàn có thể dễ dàng thiết lập các hoàn cảnh để giữ những giới kia. Nhưng, vì dục lạc thù diệu được tìm thấy ở cõi trời, nói chung, thật khó khăn cho chư thiên giữ giới.

Tuy nhiên, có vài điều mà nhiều người không biết: Sau khi Đức Phật giác ngộ, Ngài giảng bài pháp đầu tiên cho năm vị đạo sĩ, nhưng chỉ một người trong số họ chứng ngộ Diệu Pháp. Trong khi chư thiên và phạm thiên chứng ngộ Diệu Pháp thì rất nhiều. Do vậy, có nhiều chư thiên đã giác ngộ có giới (*sīla*) hoàn hảo và giờ đây họ đang sống ở những cõi trời.

Thật dễ dàng cho loài người, so với chư thiên, trong việc từ bỏ các dính mắc của mình đối với các sắc màu, âm thanh, mùi, vị và các đối tượng xúc chạm mà tất cả chúng ta tiếp xúc với chúng trong

with in our daily life. If we are willing, we will find ample opportunities to practice and keep the precepts.

But devas, who live in celestial splendor with magnificent sensual objects to sidetrack them, find it much more difficult to restrain themselves let alone to abandon their attachment to the intensity and sensual delights of their world.

Human beings, on the other hand, generally experience difficulties and suffering in their lives. Because of this, they remember the value of doing wholesome deeds. But, devas who live lives full of sensual pleasures become heedless about cultivating wholesome deeds.

Female devas are amazingly beautiful.

Their physical touch is so fine that male devas are attracted by them and find it hard to stay away from them. To give you an idea about how beautiful they are, I will quote one of the stories from *Dhammapada*, Book 1, Story 9.

You may know Prince Nanda? He is a younger brother of the Buddha. Prince Nanda married a very beautiful lady named Janapada-Kalyānī. On their wedding day our Buddha entered their house for alms. After the wedding ceremony ended, the Buddha placed his bowl in the hand of Prince Nanda. Then, rising from his seat, he departed without taking the bowl from the hands of the Prince. Out of respect to the Buddha, Prince Nanda did not dare call attention to the fact that he still had the Buddha's bowl. He thought to himself, "He will take his bowl at the head of the stairs". But even when the Buddha reached the head of the stairs, he did not take his bowl. Nanda thought, "He will take it at

đời sống hàng ngày. Nếu sẵn sàng, chúng ta sẽ thấy được những cơ hội phong phú để thực hành và giữ giới.

Nhưng chư thiên, những vị sống trong sự lộng lẫy ở cõi trời với các đối tượng đẹp để huy hoàng làm họ xao nhãng, thì thấy khó hơn nhiều để tự kiểm chế mình chứ chưa nói gì đến việc từ bỏ sự dính mắc của họ với các dục lạc đầy khoái cảm và mãnh liệt ở cõi trời.

Loài người, ngược lại, thường gặp những khó khăn và khổ đau trong cuộc sống của mình. Bởi vì điều này, họ nhớ đến giá trị của thiện nghiệp. Nhưng chư thiên, là những vị sống cuộc sống đầy những thú vui dục lạc, trở nên buông lung đối với việc vun trồng các thiện nghiệp.

Các thiên nữ thì xinh đẹp một cách kinh ngạc.

Sự xúc chạm với thân thể của họ thật quá tuyệt diệu khiến các thiên nam bị hấp dẫn và khó lòng rời xa họ. Để cho quý vị có một ý tưởng về sự xinh đẹp của họ như thế nào, tôi sẽ trích dẫn một trong các câu chuyện từ Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*), quyển 1, chuyện thứ 9.

Quý vị có biết hoàng tử Nanda không? Ngài là em trai của Đức Phật. Hoàng tử Nanda cưới một cô gái rất xinh đẹp tên là Janapada-Kalyānī. Vào ngày cưới của họ, Đức Phật bước vào nhà để khát thực. Sau khi lễ cưới kết thúc, Đức Phật đặt bình bát vào tay hoàng tử Nanda. Rồi từ chỗ ngồi đứng dậy, Ngài ra đi mà không lấy lại chiếc bát từ tay hoàng tử Nanda. Vì quá tôn kính Đức Phật, hoàng tử Nanda không dám hờ môi gây chú ý sự việc rằng chàng vẫn còn đang giữ bình bát của Đức Phật. Chàng tự nhủ: "Thế Tôn sẽ lấy lại bình bát ở đầu thêm". Nhưng cả khi Đức Phật đến đầu thêm, Ngài vẫn không lấy lại bình bát. Nanda nghĩ rằng: "Thế Tôn sẽ lấy lại bình bát ở chân thêm". Nhưng khi đến đó,

the foot of the stairs". But the Buddha did not take his bowl even there. Nanda thought, "He will take his bowl in the palace platform". But the Buddha did not take his bowl even there.

Even though Prince Nanda strongly desired to return to his wife, so great was his respect for the Buddha that he did not dare speak about the Buddha taking back his bowl. Instead, much against his own will, he followed the Buddha thinking all the while "The Buddha will take his bowl here! The Buddha will take his bowl there! He will take his bowl over there!"

At that moment, his wife, Janapada-Kalyānī, the belle-of-the-country received word: "My lady, the Exalted One has taken Prince Nanda away with him". Hearing this news Janapada-Kalyānī, with tears streaming down her face and hair half-combed, ran after Prince Nanda as fast as she could and said to him "Sir, please return immediately". Her words caused a tremble in Nanda's heart. Despite that the Buddha, still without taking his bowl, led Nanda to his monastery where he said to him, "Nanda, would you like to become a monk"? So great was Prince Nanda's respect for the Buddha that he dared not say, "I don't wish to become a bhikkhu". So he said instead, "Yes, I would like to become a monk". Then the Buddha ordained him as a bhikkhu.

Nanda felt so discontented that he told his troubles to a large company of Bhikkhus, saying "Venerable Sangha, I am dissatisfied. I am now living the Religious Life but I cannot continue to live the Religious Life any longer. I intend to abandon the higher precepts and to return to the lower life, the life of layman".

The Buddha, hearing of this incident, said to him, "Nanda, is the

Đức Phật vẫn không lấy lại bình bát. Nanda lại nghĩ: "Thế Tôn sẽ lấy bình bát ở sân cung điện". Nhưng khi đến đó, Đức Phật vẫn không lấy lại bình bát.

Mặc dù hoàng tử Nanda mong muốn mãnh liệt quay về với vợ, nhưng lòng tôn kính Đức Phật quá sâu đậm nên chàng không dám nói Đức Phật nhận lại bình bát. Thay vào đó, ngược lại với ý muốn của mình, chàng bước theo Đức Phật trong khi tất cả các suy nghĩ là Thế Tôn sẽ lấy bình bát ở đây! Thế Tôn sẽ lấy bình bát ở kia! Thế Tôn sẽ lấy bình bát ở đó!

Vào lúc đó, vợ hoàng tử, Janapada-Kalyānī, hoa khôi của quốc độ, nhận được tin nhắn: "Thưa công nương, Thế Tôn đã đem hoàng tử Nanda đi với Ngài". Nghe được tin này Janapada-Kalyānī, với khuôn mặt đầm đìa nước mắt và đầu tóc rối bời, lao hết sức mình đến nơi hoàng tử Nanda và khẩn khoản: "Tướng công, xin quay về ngay". Lời của nàng làm tim Nanda chấn động. Bất chấp điều đó, Đức Phật vẫn không lấy lại bình bát, Ngài dẫn chàng về tịnh xá và bảo: "Nanda, ông có thích trở thành một tỳ-kheo không"? Vì lòng tôn kính Đức Phật của Nanda quá sâu đậm nên chàng không dám nói: "Con không thích trở thành một tỳ-kheo". Thay vào đó, chàng thưa: "Vâng, con muốn trở thành một tỳ-kheo". Rồi Đức Phật cho chàng xuất gia làm tỳ-kheo.

Nanda cảm thấy vô cùng bất mãn nên đã nói việc phiền muộn của mình với nhiều vị tỳ-kheo rằng: "Đức Tăng, tôi bất mãn. Tôi đang sống đời xuất gia, nhưng tôi không thể tiếp tục đời sống xuất gia nữa. Tôi dự định xả bỏ những phạm hạnh cao thượng và trở về đời sống thấp hơn, đời sống của một cư sĩ thế tục".

Thế Tôn, sau khi nghe được sự việc này, đã cho gọi Tôn giả Nanda đến và

report true that you told a large company of bhikkhus, “Venerable Sangha, I am dissatisfied. I am now living the Religious Life, but I cannot continue to live the Religious Life any longer. I intend to abandon the higher precepts and to return to the lower life, the life of layman”? “It is quite true, Venerable Sir”. The Buddha then said to Nanda, “Why are you dissatisfied with the Religious Life you are now living? Why cannot you continue to live the Religious Life any longer? Why do you intend to abandon the higher precepts and to return to the lower life, the life of layman”?

“Venerable Sir, when I left my palace my wife, Janapada-Kalyānī, with her hair half-combed, took leave of me, saying, ‘Sir, please return immediately’. Venerable Sir, it is because I keep remembering her that I am dissatisfied. I am now living the Religious Life, but I cannot continue to live the Religious Life any longer. I intend to abandon the higher precepts and to return to the lower life, the life of layman”.

Then the Buddha took Bhikkhu Nanda by the arm, and by his psychic power guided him to the devas’ world. On the way the Buddha pointed out to Venerable Nanda a greedy ugly female monkey which had lost her ears and nose and tail in a fire. The monkey was seated on a burnt stump.

When they reached the world of the devas the Buddha pointed out five hundred amazingly beautiful female devas who came to wait upon Sakka, the king of the devas.

After the Buddha had shown Bhikkhu Nanda these two sights, he asked him this question, “Nanda, whom do you regard as being the more beautiful, your wife Janapada-Kalyānī or these five hundred female devas”?

bảo: “Này Nanda, có thật không ông đã nói với nhiều tỳ-kheo rằng: ‘Đức Tăng, tôi bất mãn. Tôi đang sống đời xuất gia, nhưng tôi không thể tiếp tục đời sống xuất gia nữa. Tôi dự định xả bỏ những phạm hạnh cao thượng và trở về đời sống thấp hơn, đời sống của một cư sĩ thế tục’”? “Bạch Thế Tôn, hoàn toàn đúng thế”. Rồi Đức Phật bảo Nanda: “Tại sao ông bất mãn với đời sống xuất gia mà ông đang sống? Tại sao ông không thể tiếp tục đời sống xuất gia nữa? Tại sao ông định xả bỏ những phạm hạnh cao thượng và trở về đời sống thấp hơn, đời sống của cư sĩ thế tục”?

“Bạch Thế Tôn, khi con rời cung điện, hôn thê Janapada-Kalyānī của con, với đầu tóc rối bời, từ giã con và khẩn khoản: “Tướng công, xin quay về ngay”. Bạch Thế Tôn, vì con vẫn luôn nhớ nàng nên con bất mãn. Con đang sống đời xuất gia, nhưng con không thể tiếp tục đời sống xuất gia nữa. Con dự định xả bỏ những phạm hạnh cao thượng và trở về đời sống thấp hơn, đời sống của cư sĩ thế tục”.

Khi ấy, Đức Phật nắm tay tỳ-kheo Nanda, dùng thần thông đưa vị ấy đến cõi trời. Trên đường đi, đức Thế Tôn chỉ cho Tôn giả Nanda thấy một con khỉ cái tham ăn, xấu xí, mất hết cả tai, mũi và đuôi ở trong một ngọn lửa. Con khỉ ngồi trên một gốc cây đã cháy rụi.

Đến cõi trời, Đức Phật chỉ năm trăm thiên nữ xinh đẹp diệu kỳ đang hầu hạ Đế Thích (Sakka), vua của chư thiên.

Sau khi Đức Thế Tôn chỉ cho tỳ-kheo Nanda thấy hai cảnh tượng đó, Ngài hỏi vị ấy câu hỏi sau: “Này Nanda, ông thấy ai xinh đẹp hơn? Hôn thê Janapada-Kalyānī của ông hay năm trăm thiên nữ này”?

“Venerable Sir, compared to these five hundred amazingly beautiful female devas, my wife Janapada-Kalyānī looks like the greedy ugly female monkey which has lost her ears and nose and tail in a fire. In comparison to these female devas, my wife does not amount to even a fraction. These five hundred female devas are infinitely more beautiful.

How surprising it is! Compared to the female devas, even Janapada-Kalyānī, the belle-of-the-country, looks like an ugly monkey.

Now let us turn to the practice of samatha and vipassanā meditation.

Concentration can be developed only when we are free from sensual pleasures and the hindrances. As you have heard, there are five hundred very beautiful female devas to the left and right of each male deva. Heavenly sensual pleasures are so fine that it is difficult for ordinary devas to cultivate wholesome deeds. Therefore devas declare that the human state is a good destination.

The reason our Bodhisatta chose not to spend his whole life span in the deva realms, whenever he was born there, was because he could not fulfill the perfections there. Instead, as the Bodhisatta, he was able to make a determination (*adhiṭṭhāna*) to return to the human world where this is easier. So when we are humans, we really need to practice meditation to penetrate the Dhamma as it really is. I have now explained why the devas say ‘the human state is a good destination’.

However, for those who practiced *sīla*, *samādhī* and *vipassanā* systematically and deeply when they

“Bạch Thế Tôn, so với năm trăm thiên nữ xinh đẹp diệu kỳ, hôn thê Janapada-Kalyānī của con trông giống như con khỉ cái tham ăn, xấu xí, mất hết cả tai, mũi và đuôi ở trong một ngọn lửa. So với những thiên nữ này, hôn thê của con chẳng đáng kể dù chỉ là một phần nhỏ. Năm trăm thiên nữ này thì vô vàn xinh đẹp hơn nhiều”.

Thật ngạc nhiên biết bao! So với thiên nữ, ngay cả Janapada-Kalyānī, hoa khôi của quốc độ, trông giống như một con khỉ xấu xí.

Bây giờ chúng ta hãy trở lại với pháp hành thiền định (*samatha*) và thiền Minh Sát (*vipassanā*).

Định chỉ có thể phát triển khi chúng ta thoát khỏi dục lạc và các triền cái (các chướng ngại ngăn che - ND). Như quý vị đã nghe, có năm trăm thiên nữ cực kỳ xinh đẹp ở bên trái và bên phải của mỗi thiên nam. Thiên dục thì quá tuyệt vời nên thật khó cho các thiên nhân bình thường tu dưỡng thiện nghiệp. Vì thế chư thiên tuyên bố rằng được địa vị làm người là đi đến cõi lành.

Lý do mà bồ-tát (*bodhisatta*) của chúng ta (tiền thân của Đức Phật Thích Ca - ND) đã không chọn sống hết tuổi thọ của mình trong các cõi trời khi Ngài tái sanh ở đó, bởi vì Ngài không thể thực hiện các ba-la-mật ở đó. Thay vào đó, là một vị bồ-tát đã được thọ ký (*bodhisatta*), Ngài có thể thực hiện một quyết định mạnh mẽ (*adhiṭṭhāna*) để trở về cõi người, nơi mà việc thực hành các ba-la-mật được dễ dàng hơn. Do vậy, khi chúng ta là con người, chúng ta thật sự cần thực hành thiền để thấu suốt các Pháp như nó thực sự là. Bây giờ tôi đã giải thích lý do tại sao mà chư thiên nói “được địa vị làm người là đi đến cõi lành”

Tuy nhiên, với những ai đã thực hành giới (*sīla*), thiền định (*samādhī*), thiền minh sát (*vipassanā*) một cách có

were humans, being reborn among the devas hastens their attainment. Why? According to the Buddha, there are many Dhamma-friends in the deva realm. When they see you there they recognize you and remind you to practice meditation and when that happens you can penetrate the Dhamma very quickly.

The answer to the second question is:

“Having become a human being, acquiring faith in the Dhamma-and-Discipline taught by the Tathāgata is the devas’ meaning of ‘the gain that is good to gain”.

To share how important it is to acquire faith in the Dhamma-and-Discipline, let me quote the words of the Buddha from *Samyutta Nikāya*. Our Buddha said:

“Faith is a person’s partner;
If lack of faith does not persist,
Fame and reputation thereby come to him,
And he goes to heaven on leaving the body”.

People have different kinds of companions: teachers, friends, wives, husbands, children, protectors and so on. They are not our real companions. They are only with us temporarily, not permanently. Such companions cannot follow us when we die. What follows us when we leave this body is a companion called ‘Faith’. It is because of faith that we perform wholesome deeds such as offering *dāna*, keeping the precepts and engaging in meditation practice. Thereby, fame and reputation come to us, and when we leave the body, we will go to the good destination.

“Faith is a man’s best treasure,” said the Buddha.

hệ thống và sâu sắc khi còn là con người thì việc được tái sinh giữa thiên chúng sẽ thúc đẩy nhanh sự chứng ngộ của họ. Tại sao? Theo Đức Phật, có nhiều Pháp hữu ở cõi trời. Khi họ thấy quý vị ở đó, họ sẽ nhận ra và nhắc nhở quý vị hành thiện, khi điều đó xảy ra thì quý vị có thể thấu suốt Pháp rất nhanh chóng.

Câu trả lời cho câu hỏi thứ hai là:

“Sau khi được đọa vị làm người, đạt được lòng tin nơi Pháp và Luật do Như Lai thuyết giảng, này các tử-kheo, đây là ý nghĩa “nhận những lợi ích tốt lành nên nhận lấy”.

Để chia sẻ việc có được lòng tin nơi Pháp và Luật quan trọng ra sao, hãy để tôi trích dẫn câu kệ của Đức Phật có trong Kinh Tương Ưng Bộ (*Samyutta Nikāya*). Đức Phật dạy:

Tín là bạn loài Người
Nếu không trú bất tín,
Được danh dự, xưng tán,
Sau khi bỏ thân này,
Được sanh lên Thiên giới.

Con người có nhiều loại bạn đồng hành khác nhau như: thầy cô giáo, bạn bè, vợ, chồng, con cái, người bảo hộ... Họ không phải là những người đồng hành thực sự của ta. Họ chỉ tạm thời đi cùng với chúng ta, không phải là mãi mãi. Những người đồng hành này không thể theo ta khi ta chết. Cái đi theo ta khi ta rời bỏ thân xác này là người bạn đồng hành có tên là “Lòng Tin”. Bởi vì có lòng tin mà chúng ta thực hiện thiện nghiệp như bố thí cúng dường (*dāna*), giữ giới, tiến hành tu tập thiện. Theo cách ấy, danh xưng và tiếng tốt đến với chúng ta, và khi ta rời bỏ thân xác này, ta sẽ đến cõi lành.

Đức Phật tuyên bố: “Lòng tin là kho báu tốt nhất của loài người”.

All accumulated wealth such as gold, money, jewels and any person or thing that a man considers valuable is defined as ‘treasure’. But living and non-living things are really not a man’s best treasure. When we die we have to leave them all behind. With faith in the Buddha, the Dhamma, the Sangha, and in kamma and its result, we do wholesome deeds such as offering *dāna*, keeping the precepts and practicing meditation. Knowing the benefit that results from such actions, we know that this is man’s best treasure. So, the wise invests the strength of living things and accumulated-non-living things in the fertile field called the Buddha, the Dhamma and the Sangha. In doing so, good results will follow us like our shadow, and we can take them away with us when we leave this body. That is the reason why our Buddha said “Faith is a man’s best treasure”.

“Faith secures provisions for a journey”.

Whenever we start a journey we need a variety of provisions: food, water, vehicles, money for traveling expenses, etc. The longer our journey, the more provisions we need to carry. If we lack any of these provisions and if that lack persists, our journey becomes long and difficult. In the same way, when we start the journey to Nibbāna, where all suffering ceases, we need the right provisions. The manner in which we carry them with us is through accumulating wholesome deeds. All wholesome deeds have roots in ‘Faith’: faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha, and faith in kamma and its result. If a lack of faith in any of these persists, we will be short of the necessary provisions for the journey to Nibbāna.

Tất cả các của cải tích lũy được như vàng, tiền bạc, trang sức và bất kỳ người nào hay đồ vật nào mà một người xem là có giá trị thì được định nghĩa là “báu vật”. Nhưng các loài hữu tình và vật vô tri thì thực sự không phải là báu vật tốt nhất của một người. Khi ta chết, ta phải lìa bỏ tất cả chúng lại phía sau. Với lòng tin nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, và tin nơi nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp, chúng ta làm các nghiệp thiện như bố thí cúng dường (*dāna*), giữ giới, và thực hành thiền. Hiểu biết về lợi ích do các hành động này mang lại, chúng ta biết rằng đó chính là báu vật của con người. Do vậy, người trí đầu tư cả sức lực lẫn của cải tích lũy được vào cánh đồng màu mỡ là Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Làm như vậy, quả báo thiện lành sẽ theo chúng ta như bóng với hình, và chúng ta có thể mang theo chúng khi chúng ta lìa bỏ thân xác này. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy “Lòng tin là kho báu tốt nhất của loài người”.

“Lòng tin đảm bảo tư lương cho chuyến du hành”.

Bất kỳ khi nào chúng ta bắt đầu một chuyến du hành, chúng ta đều cần các sự chuẩn bị khác nhau: thức ăn, nước uống, xe cộ, tiền bạc cho các phí tổn du hành v.v. Chuyến du hành càng dài, càng nhiều thứ tư lương mà chúng ta cần phải mang theo. Nếu ta thiếu bất kỳ thứ tư lương nào và sự thiếu thốn này kéo dài, chuyến du hành của chúng ta trở nên lâu lắc và khó khăn. Theo cách tương tự, khi chúng ta bắt đầu chuyến hành trình đến Niết-bàn (*Nibbāna*), nơi mà tất cả các khổ đau đều bị tận diệt, chúng ta cần các loại tư lương thích hợp. Cách thức mà chúng ta mang chúng theo là bằng cách tích lũy các thiện nghiệp. Tất cả các thiện nghiệp đều có nguồn gốc từ “Lòng Tin”: lòng tin nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng, và lòng tin ở nơi nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp. Nếu sự thiếu thốn một trong các

Let's look at this from another perspective.

When we teach Mindfulness of Breathing meditation, we see that there are some yogis who improve quickly, some slowly and others that cannot improve. We know that because of past practice, the quick ones improve quickly. When they can perceive 'dependent origination' which is discerning causes and effects, they realize that they have practiced Mindfulness of Breathing meditation in their past existences. They come to know that they have already cultivated the provisions that enable them to develop concentration quickly in this life.

Likewise, when some yogis start the practice of knowing and seeing ultimate mentality and materiality, it goes smoothly for them; others encounter difficulties. This is also because of their past practice. What they have accumulated by faith in their past is the treasure that they now carry with them, as provisions on the journey to Nibbāna. Because of this they know and see the Dhamma as it really is.

There are some who have practiced insight meditation deeply in their past existences. These meditators make rapid progress. They can quickly see Nibbāna in this present life, by practicing serenity and insight meditation.

All the wholesome actions that we have performed, because of 'Faith,' collect as our right and proper provisions. Due to this, our Buddha declared, "Faith secures provisions for a journey".

"Faith is the seed".

lòng tin này kéo dài, chúng ta sẽ bị thiếu tư lương cần thiết cho chuyến du hành đến Niết-bàn (*Nibbāna*).

Chúng ta hãy xem xét vấn đề này từ khía cạnh khác.

Khi chúng tôi dạy thiền Niệm Hơi Thở, chúng tôi thấy rằng có một số thiền sinh tiến bộ rất nhanh chóng, một số thì chậm chạp và một số khác nữa thì không thể tiến bộ. Chúng tôi biết rằng nhờ sự tu tập ở quá khứ, có những thiền sinh tiến bộ rất nhanh chóng. Khi họ có thể hiểu "Duyên Sinh" có nghĩa là thấy rõ các nhân và các quả, họ thấy rõ rằng họ đã thực hành Niệm Hơi Thở trong các kiếp quá khứ. Họ biết rằng họ đã trau dồi các tư lương cho phép họ phát triển định một cách nhanh chóng ở kiếp này.

Cũng vậy, khi một số thiền sinh bắt đầu tu tập biết và thấy danh và sắc chân đế, việc thực hành đến với họ một cách trơn tru; số khác thì gặp các khó khăn. Điều này cũng bởi sự tu tập ở quá khứ của họ. Những gì họ đã tích lũy ở quá khứ nhờ vào lòng tin là kho báu mà giờ đây họ đem theo bên mình như là các tư lương cho chuyến du hành đến Niết-Bàn (*Nibbāna*). Bởi vì điều này, họ biết và thấy Pháp như chúng thực sự là.

Có một số thiền sinh đã thực hành thiền minh sát sâu sắc trong các kiếp quá khứ. Những thiền sinh này đạt tiến bộ nhanh chóng. Họ có thể nhanh chóng chứng đạt Niết-bàn ngay trong kiếp hiện tại này bằng việc tu tập thiền vắng lặng và thiền minh sát.

Tất cả các thiện nghiệp mà chúng ta đã thực hiện, được góp nhặt làm các tư lương đúng đắn và thích hợp đều là nhờ vào "Lòng Tin". Bởi vì điều này, Đức Phật tuyên bố "Lòng tin đảm bảo tư lương cho chuyến du hành".

"Lòng tin là hạt giống"

“We reap what we sow. If we plant wholesome seeds such as offering *dāna*, keeping precepts and practicing meditation with faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha, they will bring forth the desirable fruits of long life, beauty, wealth, happiness, fame and power when we are once again reborn among humans and devas. They will help us to know and see Nibbāna. Therefore, the seed of faith in the Buddha, the Dhamma, the Sangha, must be planted in order to bear the fruit called Nibbāna.

“By faith one crosses over the flood”.

It is hard to cross the flood of *samsāra*. Even though we know it is impossible to cross over the flood called the rounds of rebirth in a ship, with faith one can cross over this flood so difficult to cross. If faith has been well-established, the human world is indeed a good destination. It is here that we can most easily ‘gain the gain that is good to gain’. If we cannot, we have come to a good destination in vain.

When faith is steadfast, firmly rooted, established and strong, not to be destroyed by any recluses or brahmins or devas or Māra or Brahmas or by anyone else in the world: this is what the devas mean by becoming “well-established”.

When a person has realized Nibbāna with first Path and Fruition knowledge, no one in the world can destroy his faith; no one ever again has the power to take that knowledge away from him or make him change. With first Path and Fruition knowledge, his faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha becomes unshakable. His faith is said to be “well-established”.

Chúng ta gặt hái những gì chúng ta gieo trồng. Nếu chúng ta gieo hạt giống thiện như cúng dường (*dāna*), giữ giới và hành thiền với lòng tin vào Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng, chúng sẽ trở các quả đáng mong ước là sống lâu, sắc đẹp, giàu sang, an vui, danh tiếng và sức mạnh một khi chúng ta được tái sinh lại giữa nhân loại và chư thiên. Chúng sẽ giúp chúng ta biết và thấy Niết-bàn. Vì thế, hạt giống lòng tin nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng phải được gieo trồng để sinh quả gọi là Niết-bàn.

“Nhờ lòng tin người ta vượt qua cơn lũ”.

Thật là khó để vượt qua cơn lũ luân hồi (*samsāra*). Mặc dù chúng ta biết rằng không thể vượt qua cơn lũ có tên gọi là vòng luân hồi trên một chiếc thuyền, nhưng với lòng tin ta có thể vượt qua cơn lũ rất khó vượt qua này. Nếu lòng tin được thiết lập tốt, thế giới loài người thật sự là cõi lành. Ở đây, hầu hết chúng ta có thể dễ dàng “nhận những lợi ích tốt lành nên nhận lấy”. Nếu chúng ta không thể nhận lấy thì chúng ta đã đến cõi lành trong sự vô ích.

Khi lòng tin được vững chắc, được bám rễ chắc chắn, được thiết lập vững chải, không để bị hủy diệt bởi bất cứ sa-môn, bà-la-môn, Thiên nhân, Ác ma (*Māra*), phạm thiên nào hay bất cứ ai ở đời: đây chính là ý nghĩa mà chư thiên muốn nói tới việc trở thành “khéo an trú”.

Khi một người chứng ngộ Niết-bàn với Đạo Trí và Quả Trí, không một ai trên thế gian có thể tiêu diệt lòng tin của vị đó; không ai có khả năng lấy đi trí tuệ đó hoặc làm vị ấy thay đổi. Với Đạo Trí và Quả Trí đầu tiên, lòng tin vào Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng trở nên bất động. Lòng tin của vị ấy được gọi là “khéo an trú”.

There is a story about this. In the time of the Buddha, there was a man called Surambaṭṭha. When he heard the teachings directly from the Tathāgata, Surambaṭṭha became a Sotāpanna. Afterwards, the Buddha departed.

After a while, Māra decided to test Surambaṭṭha's faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha. For this reason he took on a Buddha-like appearance and went to see Surambaṭṭha.

When Surambaṭṭha saw that the Buddha had come back again, he paid his respects and waited for the Buddha to say something. Māra, looking like the Buddha, said, "Surambaṭṭha, I have told you that the five-aggregates have the nature of impermanence, suffering and non-self. Now note that there are also some dhammas which are permanent, pleasant and self".

Surambaṭṭha was not fooled. Knowing the nature of the Buddha, he knew that the Buddha never says anything that is misleading or wrong. Furthermore, he himself had penetrated the Dhamma as it really is. Even Māra could not make him change. When Surambaṭṭha asked, 'Are you Māra?', Māra confessed that he was. Surambaṭṭha then said to him, "My faith is unshakable. It has been rooted and is well-established in me. Māra, if you appeared as a hundred or thousands in number, you still could not change me. Leave here".

Here we should consider how Surambaṭṭha, as a Sotāpanna, had established unshakable faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha. If he were an ordinary person, he might have believed Māra.

There are great differences between a Sotāpanna and an ordinary

Có một câu chuyện về điều này. Trong thời Đức Phật, có một người đàn ông tên là Surambaṭṭha. Khi trực tiếp nghe bài pháp từ đấng Như Lai, Surambaṭṭha chứng quả Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Sau đó, Đức Phật ra đi.

Sau đó một lúc, Ma vương (*Māra*) quyết định kiểm tra lòng tin của Surambaṭṭha đối với Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Vì lý do này, Ma vương biến hóa giống như Đức Phật và đến gặp Surambaṭṭha.

Khi Surambaṭṭha thấy Đức Phật quay trở lại, ông đánh lễ và chờ đợi Đức Phật chỉ dạy. Ma vương, trông giống như Đức Phật, bảo "Surambaṭṭha, Như Lai đã dạy ông rằng năm uẩn có bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Bây giờ hãy ghi nhớ rằng cũng có một số pháp là thường, lạc và ngã".

Surambaṭṭha không bị lừa phỉnh. Biết được bản chất của Đức Phật, ông biết rằng Đức Phật không bao giờ nói bất kỳ điều gì lừa dối và sai trái. Hơn nữa, chính ông đã thấu suốt các Pháp như nó thật sự là. Ngay cả Māra cũng không thể làm ông thay đổi. Khi Surambaṭṭha hỏi lại: "Người có phải là Ma vương"? Ma vương thú nhận đúng là như vậy. Rồi Surambaṭṭha bảo Ma vương rằng: "Lòng tin của ta là bất động. Nó đã được cắm rễ và khéo an trú trong ta. Ma vương, nếu người xuất hiện như vậy cả trăm hay ngàn lần, người vẫn không thể thay đổi được ta. Đi khỏi đây ngay".

Ở đây, chúng ta nên lưu ý thấy Surambaṭṭha, một vị thánh Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*), đã an trú lòng tin bất động nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng như thế nào. Giả sử ông còn là một phàm phu, có thể ông đã tin lời Ma vương.

Có những khác biệt rất lớn giữa một vị thánh Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*) và một

person. This was declared by the Buddha in the Saccasaṃyutta of Mahāvagga Saṃyutta. The title of the sutta is 'The Fingernail'. Therein it was said:

“On one occasion, the Blessed One took up a little bit of soil on the tip of his fingernail and addressed the bhikkhus thus:

“What do you think, bhikkhus, which is more: the little bit of soil on the tip of my fingernail or the great earth”?

“Venerable Sir, the great earth is more. The little bit of soil that the Blessed One has taken up on the tip of his fingernail is trifling. Compared to the great earth, the little bit of soil that the Blessed One has taken up on the tip of his fingernail does not bear comparison, does not amount even to a fraction”.

“So too, bhikkhus, for a noble disciple, a person accomplished in view who has made the breakthrough, the suffering that has been destroyed and eliminated is more, while that which remains is trifling. Compared to the former mass of suffering that has been destroyed and eliminated, the latter does not bear comparison, does not amount even to a fraction, as there is a maximum of seven more lives. He is one who understands as it really is: This is suffering, this is the origin of suffering, this is the cessation of suffering, and this is the way leading to the cessation of suffering”.

The first noble person, a Sotāpanna, is completely free from suffering in the four woeful states. Ordinary people are still subject to suffering there.

Because of not knowing the Four Noble Truths, ordinary people are subject

người phàm phu. Điều này đã được Đức Phật tuyên bố trong *Tương Ưng Sự Thật (Saccasaṃyutta)* của *Tương Ưng Đại Phẩm (Mahāvagga Saṃyutta)*. Tên bài kinh là “Kinh Đầu ngón tay” (*Nakhasikha Sutta*). Trong đó điều này được nói lên:

“Một thời, Thế Tôn lấy lên một ít bụi trên đầu móng tay rồi gọi các Tỷ-kheo:

“Các ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, cái gì nhiều hơn, một ít bụi này Ta lấy lên trên đầu ngón tay, hay là quả đất lớn này?”

“Cái này là nhiều hơn, bạch Thế Tôn, tức là quả đất lớn này. Còn ít hơn là một ít đất mà Thế Tôn lấy ở đầu móng tay. So với đất trên quả địa cầu to lớn này, một ít đất mà Thế Tôn để trên đầu móng tay của mình thì không thể nào so sánh được, không bằng thậm chí là một phần nhỏ”.

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với vị Thánh đệ tử thành tựu chánh kiến, với người đã chứng ngộ, cái này là nhiều hơn, tức là sự khổ đã được đoạn tận, đã được tiêu mòn này. Rất ít là khổ còn tồn tại, không có thể ước tính, không có thể so sánh, không có thể thành một phần nhỏ, nếu so sánh với khổ trước đã được đoạn tận, đã được tiêu mòn. Tức là trong thời gian tối đa là bảy lần tái sanh đối với người đã rõ biết: đây là Khổ, đây là Nguồn Gốc của Khổ, đây là sự Diệt Khổ, đây là Con Đường đưa đến Diệt Khổ”.

Bậc thánh đầu tiên, một bậc Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*), thì hoàn toàn thoát khỏi khổ đau ở trong bốn cõi khổ. Người phàm phu thì vẫn phải chịu khổ đau ở nơi đó.

Bởi vì không thấu suốt Bốn Thánh Đế, mà người phàm phu phải chịu nhiều

to many dangers. One of the dangers is not recognizing the right teacher to follow. That is why the commentary explains that *ordinary people are those who look up to many different teachers*. However, if you have accumulated enough wholesome actions in your past to differentiate the right teacher from the wrong teacher, it means you have been taught the right teaching from someone in your past. You are being driven by the force of past good actions. That's why I encourage you to learn the true teaching of the Buddha in this present life. Be concerned about whether or not someone is teaching in accordance with the Buddha's true teaching. Do you know that no one can teach the path leading to Nibbāna themselves? Keep in mind that the Buddha taught the path leading to Nibbāna. It is his teaching. It comes to us directly from him.

Between birth and death, please reflect on these questions: How many teachers have you searched for, expecting something from them? Have you been satisfied with them or not? Are you still hoping to find other teachers? Yes? You should know that no worldly teachers can make you feel satisfied and content. Why? Because both you and they are driven in a specific direction, by defilements such as greed, hatred, delusion, pride, jealousy and stinginess. We are all slaves of the defilements, not the masters. They lead us onto the wrong path. Usually people act from the intention to satisfy their worldly desires and cravings. Craving, which is almost always hunger for something, is a defilement. For example, we approach someone for something we want and they welcome us because of something they want. This type of relationship does not foster truth. It does not eradicate defilements. Because of these

hiểm nguy. Một trong các hiểm nguy là không nhận biết được vị thầy đúng đắn để tu tập theo. Đó là lý do tại sao chú giải giải thích rằng *người phàm phu là những người phải tìm kiếm nhiều vị thầy khác nhau*. Tuy nhiên, nếu quý vị tích lũy đủ thiện nghiệp trong quá khứ để phân biệt được vị thầy đúng đắn với vị thầy sai lạc, thì điều đó có nghĩa là quý vị đã được giảng dạy đúng đắn từ một ai đó trong quá khứ. Đó là lý do tại sao tôi khuyến khích quý vị học Chánh Pháp của Đức Phật ở kiếp hiện tại này. Hãy quan tâm đến việc một người nào đó có đang giảng dạy theo đúng Chánh Pháp của Đức Phật hay không. Quý vị có biết rằng không ai có thể tự mình giảng dạy con đường đến Niết-bàn (*Nibbāna*)? Luôn ghi nhớ rằng Đức Phật đã giảng dạy con đường dẫn đến Niết-bàn. Đó chính là Giáo Pháp của Ngài. Giáo Pháp đến với chúng ta trực tiếp từ Ngài.

Trong khoảng từ khi sanh ra đến khi chết đi, xin hãy quán xét các câu hỏi này: Có bao nhiêu vị thầy mà quý vị đã tìm kiếm, đã mong đợi điều gì đó từ phía họ? Quý vị có hài lòng với họ hay không? Quý vị có còn đang hy vọng tìm kiếm các vị thầy khác nữa? Có? Quý vị nên biết rằng không một vị thầy phàm phu nào có thể làm quý vị thỏa mãn và hài lòng. Tại sao? Vì cả quý vị và họ đều bị dẫn đến những hướng khác nhau bởi các phiền não như là tham ái, sân hận, si mê, ganh ghét, bủn xỉn. Tất cả chúng ta đều là nô lệ của các phiền não ô nhiễm, chứ không phải là những ông chủ. Chúng dẫn dắt chúng ta đi trên con đường sai lạc. Thường thường, người ta hành động xuất phát từ chủ định làm thỏa mãn các thèm muốn và tham ái trần tục của mình. Tham ái là một phiền não, nó hầu như luôn đối khát thứ gì đó. Ví dụ, chúng ta tiếp cận ai đó vì thứ gì đó ta cần và họ chào đón chúng ta vì những thứ họ muốn. Loại quan hệ này chẳng giúp ích

defilements, we will not really be satisfied with who we are nor will they be satisfied with who they are. People often decide something or someone is good or bad, based on the prospect of reciprocity or benefit. This way of thinking is subject to their changing likes and dislikes and is ego-driven, self-serving and fundamentally dishonest.

You may read books written by different teachers about meditation practice which bring up many doubts in you. You may find it hard to decide who among them is right or wrong. How can you know? Once you have seen the Four Noble Truths, you can easily discern which of these books is right and which is wrong.

It is only when you meet someone who teaches you how to eradicate the defilements in order to see Nibbāna, and after having seen Nibbāna, that your mind will finally be fulfilled. Once you have seen the Four Noble Truths, you see the Buddha. You will no longer need to search for any other teachers. That's why our Buddha said:

“The one who sees the Dhamma, sees me”.

The one who has seen Nibbāna will not look for other teachers. He then has only one teacher, the Buddha. Because his faith is rooted and well-established in the Buddha, the Dhamma and the Sangha, it can be said that his faith is unshakable.

May you all be able to establish unshakable-faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha.

May you all attain Nibbāna, the Peace.

gì cho chân lý. Nó không diệt trừ các phiền não ô nhiễm. Do bởi các phiền não này, ta sẽ không thật sự thỏa mãn được với [câu trả lời] ta là ai cũng như họ cũng không thỏa mãn được họ là ai. Con người thường quyết định điều gì đó hay ai đó là tốt hay xấu dựa trên sự trông mong có qua có lại hoặc dựa trên lợi ích. Cách suy nghĩ này của họ luôn phải chịu sự thay đổi bởi sự thích và không thích và chịu xu thế của cái tôi, mang tính ích kỷ, và về căn bản là không lương thiện.

Quý vị có thể đọc các sách viết bởi các vị thầy khác nhau về các pháp thiên mà có thể đem lại nhiều hoài nghi cho quý vị. Quý vị có thể thấy thật khó mà quyết định giữa họ ai là đúng và ai là sai. Làm thế nào quý vị có thể biết được? Một khi quý vị chứng ngộ Bốn Thánh Đế, quý vị có thể dễ dàng phân biệt trong số sách này, sách nào là đúng và sách nào là sai.

Chỉ khi nào gặp được ai đó dạy quý vị cách tận diệt các phiền não ô nhiễm để chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*) và sau khi chứng ngộ Niết-bàn, tâm quý vị cuối cùng sẽ thỏa mãn. Một khi quý vị chứng ngộ Bốn Thánh Đế, quý vị sẽ gặp Đức Phật. Quý vị sẽ không còn cần phải tìm kiếm bất kỳ các vị thầy nào khác. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy:

“Ai thấy Pháp, người đó thấy Như Lai”

Người nào chứng ngộ Niết-bàn thì sẽ không còn tìm kiếm các vị thầy khác nữa. Lúc đó, vị ấy chỉ có một vị thầy, đó là Đức Phật. Vì lòng tin của vị ấy được bám rễ và khéo an trú ở nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng, có thể nói rằng đó là lòng tin bất động.

Cầu chúc tất cả quý vị khéo an trú lòng tin bất động nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng.

Cầu chúc tất cả quý vị chứng ngộ Niết-bàn, Sự An Tĩnh.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

The talk given on Sunday,
20 th October 2005 at Pa-Auk Tawya in
Myanmar and
November 2005 at VMC & Mingalāvihāra
in Singapore

Bài Pháp được thuyết vào ngày Chủ Nhật,
Ngày 20 tháng 10 năm 2005 tại Pa-Auk
Tawya, Myanmar, và
Tháng 11 năm 2005 tại VMC và
Mingalāvihāra, Singapore

Giving What?

Cho Gi?

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

GIVING WHAT?

There are two kinds of actions performed by worldly people: Good actions and bad actions. Good actions give good results while bad actions give bad results. Whether good or bad, one day all actions produce their results. We should, therefore, carefully consider the possible results of our actions before we act.

When we look around us we see disparity. Some people are rich; some are poor. Some are beautiful; some are ugly. Some live long, but some die young. Some are famous; most are ordinary. Some are powerful; others are weak. These inequalities do not appear by chance. It is not someone's good luck that they are healthy, or another's bad luck that they are unhealthy. All such inequalities among human beings result from our own intentions and actions. Each person reaps the fruit of his own actions.

CHO GÌ?

Có hai loại hành động được con người trên thế gian thực hiện: hành động thiện và hành động bất thiện. Hành động thiện thì cho quả lành trong khi hành động bất thiện thì cho quả xấu. Dù là thiện hay bất thiện, một ngày nào đó hầu như tất cả các hành động sẽ đem lại kết quả của chúng. Do vậy ta nên cân nhắc một cách cẩn trọng các hậu quả có thể xảy ra từ các hành động của ta trước khi ta làm việc gì.

Khi nhìn xung quanh, ta thấy có các sự khác biệt. Một số người thì giàu có; một số thì nghèo khổ. Một số thì xinh đẹp; một số thì xấu xí. Một số thì sống thọ, nhưng một số thì chết yếu. Một số thì nổi tiếng; hầu hết thì bình thường. Một số thì có quyền thế lớn; những người khác thì yếu thế. Sự không đồng đều này chẳng xuất hiện một cách tình cờ. Không phải do may mắn của một ai đó mà họ khỏe mạnh, và chẳng do sự thiếu may mắn của người khác mà họ không khỏe mạnh. Tất cả các sự khác nhau này trong loài người là quả báo từ tác ý và hành động của chính chúng ta mà ra. Mỗi con

On one occasion, the Buddha was asked,

“What are the causes and conditions why human beings are seen to be inferior and superior? For people are seen to be short-lived and long-lived, sickly and healthy, ugly and beautiful, uninfluential and influential, poor and wealthy, low-born and high-born, stupid and wise. What are the causes and conditions, Master Gotama, why human beings are seen to be inferior and superior”?

The Buddha answered,

“Beings are owners of their actions, heirs of their actions, they originate from their actions, are bound to their actions, have their actions as their refuge. It is actions that distinguishes beings as inferior and superior”.

The Buddha explained the meaning.

One who kills living beings will himself lead a short life; one who abstains from killing living beings will himself lead a long life.

One who injures living beings will be a sickly person, whilst one who abstains from injuring living beings will lead a healthy life.

Display of anger, hatred and bitterness will lead to ugliness; the absence of such negative emotions will be rewarded with beauty.

One who feels envious of the gains, honor, respect and veneration being received by others will be deprived of companions; one who rejoices at the esteem and honor bestowed upon others

người gặt hái kết quả từ chính các hành động của mình.

Một dịp nọ, Đức Thế Tôn được hỏi rằng:

“Do nhân gì, do duyên gì giữa loài Người với nhau, lại thấy có người hạ liệt, có người ưu thắng? Có người đoản thọ, có người trường thọ; thấy có người nhiều bệnh, có người ít bệnh; thấy có người xấu sắc, có người đẹp sắc; người quyền thế nhỏ, có người quyền thế lớn; có người giàu, có người nghèo; có người thuộc gia đình hạ liệt, có người thuộc gia đình cao quý; có người ngu dốt, có người đầy đủ trí tuệ. Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, giữa loài người với nhau, lại thấy có người hạ liệt, có người ưu thắng”?

Đức Phật trả lời:

“Các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có hạ liệt, có ưu thắng”.

Đức Phật giải thích ý nghĩa.

Những ai sát sanh sẽ tự đưa mình đến đoản mạng; những ai từ bỏ sát sanh sẽ tự đưa mình đến trường thọ.

Những ai đả thương các loài hữu tình sẽ là người nhiều bệnh hoạn, trong khi những ai từ bỏ đả thương các loài hữu tình sẽ là người khỏe mạnh.

Bày tỏ sự tức giận, sân hận và gay gắt sẽ dẫn đến xấu xí; vắng bóng những cảm xúc tiêu cực này sẽ được phần thưởng sắc đẹp.

Người nào cảm thấy đố kỵ với lợi lộc, địa vị, sự tôn kính và tôn trọng mà người khác nhận được thì sẽ bị thiếu thốn bạn bè; những ai hoan hỷ với sự kính mến và danh tiếng dành cho người

will be blessed with a multitude of companions.

Not giving food, clothing, carriages, garlands, scents, beds, dwelling and lamps to recluses or brahmins leads to poverty; giving such requisites to them leads to wealth.

One who does not honor those worthy of honor will be low-born, whilst one who honors those to whom honor is due will be high-born.

Not visiting a recluse or brahmin and asking questions such as, "Venerable sir, what is wholesome? What is unwholesome? What is blameable? What is blameless? What should be cultivated? What should not be cultivated? What kinds of action will lead to my harm and suffering for a long time? What kinds of actions will lead to my welfare and happiness for a long time? Not visiting and asking such questions leads to stupidity; visiting a recluse or brahmin and asking such questions leads to wisdom.

Every result has its own cause. Different causes generate different results. These are experienced in our surroundings, and are the result of our previous actions. External beings are not responsible for the conditions of our life. It is our own past deeds that condition our lives.

It is through our own intentions and actions that we cast a mold for our life. What we do today will bear fruit tomorrow, not only in this life but also in future lives.

Just as a skillful artist has the ability to produce a masterpiece, in the same way, a skillful person has the ability to act in ways that will bring into being a

khác thì sẽ được hạnh phúc với vô số bạn hữu.

Không cúng dường vật thực, y áo, xe ngựa, vòng hoa, dầu thơm, giường ngủ, chỗ trú ngụ và đèn cho các vị tu hành ẩn sĩ hay bà-la-môn thì dẫn đến nghèo túng; cúng dường những vật dụng này đến các vị ấy thì sẽ dẫn đến giàu có.

Những ai không kính trọng những người đáng kính trọng thì sẽ là người có dòng dõi thấp kém, trong khi người nào kính trọng những người đáng kính trọng thì sẽ được dòng dõi cao quý.

Không viếng thăm các vị tu hành ẩn sĩ hay bà-la-môn và hỏi những câu hỏi như: "Thưa Tôn giả, thế nào là thiện? Thế nào là bất thiện? Điều gì là đáng khiển trách? Điều gì không bị khiển trách? Điều gì nên được trau dồi? Điều gì không nên trau dồi? Loại hành động nào sẽ dẫn đến sự tổn hại và khổ đau lâu dài cho con? Loại hành động nào sẽ đem lại lợi ích và hạnh phúc lâu dài cho con"? Không viếng thăm và hỏi các câu hỏi như thế sẽ dẫn đến ngu đần; viếng thăm các vị tu hành ẩn sĩ hay bà-la-môn và hỏi các câu hỏi như thế sẽ dẫn đến trí tuệ.

Mỗi quả đều có nhân của chính nó. Các nhân khác nhau tạo ra các quả khác nhau. Điều này được kinh nghiệm ở xung quanh ta, và là kết quả của các hành động quá khứ. Chúng sinh bên ngoài không chịu trách nhiệm đối với các hoàn cảnh của đời ta. Chính các nghiệp quá khứ mới quy định cuộc sống của ta.

Thông qua các tác ý và hành động của mình mà ta đổ một cái khuôn cho cuộc đời mình. Những gì chúng ta làm hôm nay sẽ cho ra quả ở mai sau, không chỉ ở kiếp này mà còn trong những kiếp tương lai.

Như một họa sĩ tài năng có khả năng sáng tác một kiệt tác, cũng vậy, một người thiện tài thì có khả năng hành động theo những cách mà sẽ tạo ra một

future life masterpiece. On the other hand, unskillful actions will cause the opposite effect.

We need the right knowledge and skill to produce a masterpiece.

This knowledge can be gained through learning the Lord Buddha's teaching. The Itivuttaka said:

"There are these three grounds for meritorious activity. Which three? The ground for meritorious activity made of giving, the ground for meritorious activity made of virtue, and the ground for meritorious activity made of development [meditation]. These are the three grounds for meritorious activity".

Among the three, let us give priority tonight to exploring the ground for meritorious activity made of giving. Through the act of giving, people create a better mold for a better life.

The Buddha said:

"If beings knew, as I know, the results of giving and sharing, they would not eat without having given, nor would the stain of selfishness overcome their minds. Even if it were their last bite, their last mouthful, they would not eat without having shared, if there were someone to receive their gift. But because beings do not know, as I know, the results of giving and sharing, they eat without having given. The stain of selfishness overcomes their minds".

Because of not knowing the results of giving and sharing as the Buddha knows, stinginess overcomes our minds. That's why the Buddha said:

"Giving seems like a battle.

Through stinginess and negligence

A gift is not given".

I am going to speak to you tonight about the benefit of giving and sharing.

kiệt tác ở đời sau. Mặt khác, các hành động vụng về xấu ác sẽ gây ra các kết quả đối nghịch.

Chúng ta cần có chánh trí và kỹ năng để tạo ra kiệt tác.

Trí này có thể đạt được qua việc học hỏi Giáo Pháp của Đức Phật. *Kinh Phật Thuyết Như Vậy (Itivuttaka)* có nói:

"Này các Tỷ-kheo, có ba phước nghiệp sự. Thế nào là ba? Phước nghiệp sự do bố thí tác thành, phước nghiệp sự do giữ giới tác thành, và phước nghiệp do sự tu tập [thiền] tác thành. Này các Tỷ-kheo, có ba phước nghiệp sự này".

Trong ba phước nghiệp này, ở buổi tối hôm nay, hãy để tôi ưu tiên khám phá Phước nghiệp do bố thí tác thành. Thông qua việc bố thí, con người tạo ra một bộ khuôn tốt hơn cho một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Đức Phật bảo:

"Này các Tỷ-kheo, nếu các chúng sinh có thể biết như Ta biết, quả báo của sự san sẻ bố thí, họ sẽ không ăn nếu họ chưa bố thí và ứ nhiễm xan tham không ám ảnh tâm của họ. Dầu là miếng cuối cùng của họ, dầu là miếng ăn tối hậu, họ sẽ không ăn nếu họ không san sẻ khi có người nhận của họ. Nhưng này, các Tỷ-kheo, bởi vì chúng sinh không biết như Ta biết quả báo của san sẻ bố thí, họ ăn mà không bố thí. Và ứ nhiễm xan tham ám ảnh tâm của họ".

Bởi vì không biết quả báo của sự san sẻ bố thí như Đức Phật biết, sự bủn xỉn tràn ngập tâm chúng ta. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy:

Bố thí như cuộc chiến.

Với bủn xỉn, phóng túng

Vật thí không được trao.

Tối nay, tôi sẽ nói với quý vị về lợi ích của sự bố thí và chia sẻ.

This talk is based on a sutta from the Devatā Saṃyutta in the Sagātha Vagga Saṃyutta that points out the importance of knowing what to give. The title of the sutta is *Kiṇḍada* which means **‘Giving what?’**

Before I begin, let me first explain the difference between the resultant experience of those who give alms - in contrast to those who don't, by quoting a sutta called **‘the Benefits of Alms-giving’**. It is from the *Aṅguttara Nikāya*, chapter five. Therein we read:

On one occasion, the Blessed One was dwelling at Sāvatti in Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's monastery. At that time Princess Sumana, with a following of five hundred court ladies in five hundred chariots, came to see the Blessed One. Having arrived, she paid homage to the Blessed One, sat down to one side, and said:

“Buddha, suppose there are two disciples of the Buddha who are equal in faith, equal in virtue and equal in wisdom. But one is an alms-giver and the other is not. Then these two, after death, would be reborn in a happy state, in a heavenly world. Having thus become devas, Buddha, would there be any distinction or difference between them”?

“There would be, Sumana,” said the Blessed One. “The one who has given alms, having become a deva, will surpass the non-giver in five ways: in divine life-span, divine beauty, divine happiness, divine fame and divine power”.

“But if these two, Buddha, pass away from there and return to this world here, would there still be some

Bài pháp thoại này dựa trên *Kinh Tương Ưng Chư Thiên (Devatā Saṃyutta)* trong *Tương Ưng Thiên có kệ (Sagātha Vagga Saṃyutta)* để chỉ ra tầm quan trọng của việc biết cúng dường cái gì. Tiêu đề bài kinh là *Kiṇḍada* có nghĩa là **“Cho gì”?**

Trước khi bắt đầu, hãy để tôi giải thích trước sự khác biệt giữa quả của những người có bố thí - tương phản với những ai không bố thí, bằng cách trích dẫn một bài kinh có tên là **“Lợi ích của bố thí”**. Bài kinh được trích từ *Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya)*, chương 5. Ở đó chúng ta đọc thấy:

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá Vê), trong khu vườn Jeta (Kỳ Đà), tịnh xá của ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Rồi công chúa Sumana, với năm trăm cung nữ hộ tống trên năm trăm cỗ xe, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, công chúa Sumana bạch với Thế Tôn:

“Ở đây, bạch Thế Tôn, giả dụ có hai đệ tử của Thế Tôn đồng đẳng về tín, đồng đẳng về giới, đồng đẳng về tuệ, một có bố thí, một không bố thí. Sau khi thân hoại mạng chung, cả hai được sanh lên cõi lành Thiên giới. Giữa hai vị thiên ấy, có đặc thù gì, có sai khác gì”?

“Có sự sai biệt, này Sumana”, Thế Tôn đáp: “Người có bố thí, khi được làm vị thiên, vượt qua vị thiên không có bố thí trên năm phương diện. Về thiên thọ mạng, về thiên sắc, về thiên lạc, về thiên danh xưng, về thiên uy lực. Người có bố thí, này Sumana, khi được làm vị thiên, vượt qua vị Thiên không bố thí trên năm phương diện này”.

“Bạch Thế Tôn, nếu từ đó họ mạng chung, trở lại trạng thái này, khi họ trở lại làm người, bạch Thế Tôn, có đặc thù

distinction or difference between them when they become humans again”?

“There would be, Sumana,” said the Blessed One. “The one who has given alms, having become a human being, will surpass the non-giver in five ways: in human life-span, human beauty, human happiness, human fame and human power”.

“But if these two, Buddha, should go forth from home into the homeless life of monkhood, will there still be any distinction or difference between them when they are monks”?

“There would be, Sumana,” said the Blessed One. “The one who has given alms, having become a monk, will surpass the non-giver in five ways: he is often asked to accept robes, and it is rare that he is not asked; he is often asked to accept almsfood, and it is rare that he is not asked; he is often asked to accept a dwelling, and it is rare that he is not asked; he is often asked to accept medicine, and it is rare that he is not asked. Further, his fellow monks are usually friendly towards him in deeds, words and thoughts; it is rare that they are unfriendly. The gifts they bring him are mostly pleasing, and it is rare that they are not”.

“But, Buddha, if both attain arahantship, would there still be some distinction or difference between them”?

“In that case, Sumana, I declare, there will not be any difference between one liberation and the other”.

gì, có sai khác gì”?

“Có sự sai biệt, này Sumana”. Thế Tôn đáp: “Người có bố thí, khi được làm người, vượt qua vị làm người không bố thí trên năm phương diện: Về nhân thọ mạng, về nhân sắc, về nhân lạc, về nhân danh xưng, về nhân uy lực. Người có bố thí, này Sumana, khi được làm người, vượt qua vị làm người không bố thí trên năm phương diện này”.

“Bạch Thế Tôn, nếu cả hai đều xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Giữa hai người xuất gia ấy, bạch Thế Tôn có thể có những đặc thù gì, những sai khác gì”?

“Có sự sai biệt, này Sumana”, Thế Tôn đáp: “Người có bố thí, khi được xuất gia, vượt qua vị xuất gia không có bố thí trên năm phương diện: Thường hay được yêu cầu nhận y, ít khi không được yêu cầu; thường hay được yêu cầu nhận đồ ăn khát thực, ít khi không được yêu cầu; thường hay được yêu cầu nhận sàng tọa, ít khi không được yêu cầu; thường hay được yêu cầu nhận dược phẩm trị bệnh, ít khi không được yêu cầu. Vị ấy sống với những vị đồng Phạm hạnh nào, các vị này đối với vị ấy, xử sự với nhiều thân nghiệp khả ái, với ít thân nghiệp không khả ái, với nhiều khẩu nghiệp khả ái, với ít khẩu nghiệp không khả ái, với nhiều ý nghiệp khả ái, với ít ý nghiệp không khả ái, giúp đỡ với nhiều giúp đỡ khả ái, với ít giúp đỡ không khả ái. Này Sumana, người có bố thí khi được xuất gia, vượt qua người không có bố thí trên năm phương diện này”.

“Nhưng bạch Thế Tôn, nếu cả hai đều chứng quả A-la-hán. Với hai vị chứng đạt A-la-hán ấy, bạch Thế Tôn có sự đặc thù nào, có sự sai khác nào”?

“Ở đây, này Sumana, Ta nói không có sự sai khác nào, tức là so sánh giải thoát với giải thoát”.

“It is wonderful, Buddha, it is marvellous! One has, indeed, good reason to give alms, good reason to do meritorious deeds, if they will be of help to one as a deva, of help as a human, of help as a monk”.

Moreover, the *Āṅguttara Nikāya* says:

“Monks, in giving a meal, a giver gives five things to a receiver. What five?

He gives life, beauty, ease, strength and wisdom; but in giving these he becomes a partaker in each quality, in heaven and among men.

Our body is composed of four types of materiality: they are kamma produced materiality, consciousness produced-materiality, nutriment produced-materiality and temperature produced materiality.

Past kamma conditioned its materiality; consciousness and temperature also condition their respective materiality while the food we eat conditions nutriment produced-materiality. Food is one of the four causes which sustains our life. We cannot live without it.

That’s why giving alms is, in truth, giving life.

Food is a requisite that is essential for our survival and well being. Health and human beauty depend on nourishment from food. If we go without food for only a few days, we begin to feel weak, our strength wanes and we quickly run out of the energy to do even simple everyday activities. We discover that our contemplative response

“Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Nhân do tốt như vậy là bố thí, nhân do tốt như vậy là làm các công đức. Vì rằng chúng là những giúp đỡ, những công đức cho chư Thiên, chúng là những giúp đỡ, những công đức cho loài Người, chúng là những giúp đỡ, những công đức cho các người xuất gia”.

Hơn nữa, *Kinh Tăng Chi Bộ (Āṅguttara Nikāya)* nói:

“Với bố thí bữa ăn, này các tỷ-kheo, người thí chủ đem lại cho người thọ lãnh năm điều. Thế nào là năm?

Người ấy cho thọ mạng, cho dung sắc, cho an lạc, cho sức mạnh, cho trí tuệ; bằng cách cho những điều này, người thí chủ nhận được những điều này ở cõi trời và giữa loài người.

Thân thể chúng ta được cấu tạo bởi bốn loại sắc (vật chất): sắc do nghiệp sanh, sắc do tâm sanh, sắc do dưỡng chất sanh và sắc do nhiệt sanh.

Nghiệp (*kamma*) quá khứ là điều kiện quyết định cho sắc do nghiệp sanh; tâm và nhiệt cũng là điều kiện quyết định cho sắc tương ứng của chúng, trong khi thực phẩm chúng ta ăn là điều kiện quyết định cho sắc do dưỡng chất sanh. Thức ăn là một trong bốn yếu tố duy trì sự sống của chúng ta. Chúng ta không thể sống thiếu thức ăn.

Đó là lý do tại sao việc bố thí thức ăn thực sự là cho mạng sống.

Thức ăn là điều kiện cần thiết cốt yếu cho sự sống còn và khỏe mạnh. Sức khỏe và sắc đẹp của loài người phụ thuộc vào dưỡng chất từ thức ăn. Nếu chúng ta không ăn chỉ vài ngày, ta bắt đầu cảm thấy yếu ớt, sức lực suy yếu và ta nhanh chóng cạn kiệt năng lượng để làm ngay cả các hoạt động đơn giản hằng ngày. Ta phát hiện thấy kết quả tu

diminishes and our rational ability is reduced. This is due to the active relationship between mind and body.

When we are hungry we suffer. If we are hungry for long, we suffer a lot. We all know that this is a fact of life. On the other hand, once we have eaten we feel at ease and experience an immediate sense of well-being. With the return of our strength and energy, we are able to once again devote our lives to more than just our mere survival.

The Buddha said:

“Bhikkhus, there are these five timely gifts. What five?”

“One gives to the guest; to the traveller; to the sick; when food is hard to get; and the first-fruits of the field he sets before the virtuous”.

“Bhikkhus, these are the five timely gifts”.

If we need a better life, we need to give the five timely gifts. Why?

Let us reflect on our own life experience.

We need food to eat, clothes to wear, places to live and medicine to prevent and cure diseases. Can we get them when we need them?

There may be many who go without. It is because of not having given the five timely gifts”.

That’s why the Lord Buddha further instructed:

“Bhikkhus, do not fear meritorious deeds [offering *dāna*, keeping precepts, practicing meditation]. This is an expression denoting happiness, what is desirable, wished for, dear and agreeable, that is, ‘meritorious deeds’. For I know full well, bhikkhus, that for a

tập bị suy giảm và khả năng tư duy bị sa sút. Đây là bởi mối quan hệ tác động giữa tâm và thân.

Khi chúng ta đói, chúng ta khổ. Nếu ta đói càng lâu thì ta khổ càng nhiều. Tất cả chúng ta đều biết đây là một sự thật trong cuộc sống. Mặt khác, khi đã ăn rồi thì ta cảm thấy thoải mái và nếm trải tức thì cảm giác khỏe khoắn. Với sự trở lại của sức mạnh và năng lượng, chúng ta một lần nữa có thể dành cuộc sống của mình đến nhiều thứ khác hơn là đơn thuần chỉ để tồn tại.

Đức Phật dạy:

“Này các tỳ-kheo, có năm sự bố thí đúng thời này. Thế nào là năm?”

“Bố thí cho người đến, bố thí cho người đi, bố thí cho người đau bệnh, bố thí trong thời đói, phàm có những hoa quả gì mới gặt hái được, dành chúng đầu tiên để cúng dường đến các bậc giữ giới”.

“Này các tỳ-kheo, năm pháp này là năm bố thí đúng thời”.

Nếu ta cần một đời sống tốt hơn, ta cần phải bố thí đúng thời. Tại sao?

Ta hãy quán xét về trải nghiệm cuộc sống của chính mình.

Ta cần vật thực để ăn, quần áo để mặc, nơi chốn để sống và thuốc men để ngăn ngừa và trị bệnh. Ta có thể có được chúng khi ta cần không?

Có lẽ có nhiều người không có được những thứ này. Đó là bởi vì họ đã không bố thí năm pháp đúng thời.

Đó là lý do tại sao Đức Phật chỉ dẫn thêm:

“Này các tỳ-kheo, chớ có e ngại các việc làm công đức [bố thí, trì giới, hành thiền]. Này các tỳ-kheo, công đức là đồng nghĩa với an lạc, cái gì khả lạc, khả hỷ, khả ái, khả ý, tức là công đức. Này các tỳ-kheo, ta thắng tri quả báo khả lạc, khả hỷ, khả ái, khả ý trong một thời gian

long time I experienced desirable, wished for, dear and agreeable results from performing meritorious deeds”.

How can we experience desirable results by accumulating wholesome deeds?

To consider that question, we need to investigate the real meaning of meritorious giving. Let us begin by seeking guidance from the sutta named **“Giving What”?**

“On one occasion the Blessed One was dwelling at Sāvatti in Jeta’s Grove, Anāthapiṇḍika’s monastery. Then, when the night had advanced, a certain devata of stunning beauty, illuminating the entire Jeta’s Monastery, approached the Blessed One. Having approached, he paid homage to the Blessed One, stood to one side, and said to him:

“Giving what does one give strength?

Giving what does one give beauty?

Giving what does one give ease?

Giving what does one give sight?

Who is the giver of all?

Being asked, please explain to me”.

The Blessed One stated:

“Giving food, one gives strength;

Giving clothes, one gives beauty;

Giving a vehicle, one gives ease;

Giving a lamp, one gives sight.

“The one who gives a residence

Is the giver of all.

But the one who teaches the Dhamma

Is the giver of the Deathless”.

The first question is:

Buddha, “Giving what does one give strength”?

Our Buddha answers, “Giving food,

dài của các công đức đã làm”.

Làm thế nào chúng ta có thể trải nghiệm quả báo khả lạc bởi các thiện nghiệp đang tích lũy?

Để xem xét câu hỏi đó, chúng ta cần khảo sát ý nghĩa thực sự của công đức bố thí. Chúng ta hãy tìm kiếm sự chỉ dẫn từ trong bài kinh có tên là **“Cho gì”?**

“Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá Vệ), trong khu vườn Jeta (Kỳ Đà Lâm), tịnh xá của ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Rồi khi đêm gần mãn, một thiên nhân với dung sắc thù thắng, chiếu sáng cả vùng tịnh xá Jetavana, tiến đến chỗ Thế Tôn. Sau khi đến gần, vị ấy đảnh lễ Thế Tôn, rồi đứng một bên và bạch với Thế Tôn:

Cho gì là cho lực?

Cho gì là cho sắc?

Cho gì là cho lạc?

Cho gì là cho mắt?

Cho gì cho tất cả?

Xin đáp điều con hỏi?

Thế Tôn đáp:

Cho ăn là cho lực,

Cho mặc là cho sắc,

Cho xe là cho lạc,

Cho đèn là cho mắt.

Ai cho chỗ trú xứ,

Vị ấy cho tất cả,

Ai giảng dạy Chánh pháp,

Vị ấy cho bất tử.

Câu hỏi thứ nhất là:

Bạch Thế Tôn, “Cho gì là cho lực”?

Đức Phật trả lời: “Cho ăn là cho

one gives strength”.

The commentary explains:

What if a strong person were to go without food for two or three days? Even he would find it difficult to stand. On the other hand, if a weak person is nourished with meals, he soon recovers his strength. Therefore the Buddha said, “Giving food, one gives strength”.

The second question is:

Buddha, “Giving what, does one give beauty”?

The Buddha answers, “Giving clothes, one gives beauty”.

Everybody wants to be beautiful. Nowadays, in developed countries around the world, men and women both undergo plastic surgery on a regular basis. They are all hoping that they will wake up after their surgeries with new and beautiful faces. Naively, they believe that cosmetic surgery will make them happy. In fact, what they really end up with is not happiness but rather unforeseen trouble and worry. Even the most skilled plastic surgeon can not put a stop to the natural aging process. In order to maintain their skin, after their surgery, they become dependent on expensive lotions and creams. Even so, sooner or later their face-lifts need redoing and it is back to the plastic surgeon’s office over and over again. They become slaves to their own foolish vanity. In the end, it is futile and only leads to dukkha.

The Buddha cautions that hatred is for ugliness; non-hatred is for beauty and that those who want beauty should never get angry. So, don’t ever get angry with anybody – then you won’t need a

lực,”

Chú giải giải thích:

Điều gì xảy ra nếu một người khỏe mạnh ra đi mà không có vật thực cho hai hay ba ngày? Anh ta sẽ thấy khó khăn ngay cả việc đứng yên. Mặt khác, nếu một người yếu ớt được tắm bổ với các bữa ăn, anh ta sẽ nhanh chóng phục hồi sức mạnh. Vì vậy Đức Phật bảo: “Cho ăn là cho lực”.

Câu hỏi thứ hai là:

Bạch Thế Tôn, “Cho gì là cho sắc”?

Đức Phật trả lời “Cho mặc là cho sắc”.

Mọi người ai cũng muốn có được sắc đẹp. Ngày nay, ở các quốc gia phát triển trên thế giới, nhiều người đàn ông lẫn phụ nữ phải luôn định kỳ bước vào các cuộc giải phẫu thẩm mỹ. Tất cả họ đều hy vọng rằng mình sẽ thức dậy với khuôn mặt mới mẻ và xinh đẹp sau các cuộc giải phẫu thẩm mỹ. Một cách ngây thơ, họ tin rằng giải phẫu thẩm mỹ sẽ làm họ hạnh phúc hơn. Thực ra, những gì họ thực sự kết thúc không phải với hạnh phúc mà đúng hơn là rắc rối và lo âu không lường trước được. Ngay cả nhà phẫu thuật lành nghề nhất cũng không thể làm dừng lại tiến trình lão hóa tự nhiên. Để duy trì bộ da, sau khi giải phẫu, họ trở nên phụ thuộc vào các loại nước rửa và kem đắt tiền. Tuy thế, sớm hay muộn thì khuôn mặt được nâng cấp đó lại cần phải được bảo trì và nó phải quay lại phòng giải phẫu thẩm mỹ lần nữa và cứ tiếp tục như vậy. Họ trở thành nô lệ cho tính phù hoa khờ khạo của chính mình. Cuối cùng, nó là phù phiếm và chỉ dẫn đến khổ đau (*dukkha*).

Đức Phật cảnh báo rằng sân hận làm cho xấu xí; vô sân khiến được xinh đẹp và vì vậy những ai muốn sắc đẹp thì không nên giận dữ. Vì thế, chớ có tức giận một ai – lúc đó quý vị sẽ không cần

plastic surgeon.

What actions mark anger? Harsh speech, angry looks, arguing, inappropriate criticism, dissatisfaction, complaining, finger pointing and ill-will are some of the marks of anger. If we, ourselves, want to be beautiful, we must avoid giving in to anger and to the causes of anger.

These are bodily wrong action and verbal wrong action. In order to avoid doing these wrong actions, we must be skillful in reading the habits of our own mind. Please remember the words of the Buddha that I referred to in my second talk **“A Life of True Security”**.

“Bhikkhus, if you are not skillful in reading the habit of others’ minds, be skillful in reading the habit of one’s own mind”.

There is a tale from the *Jātaka* Stories about this. In that story we meet a woman who lacked skill in reading the habits of her own mind. One day while irritated, she stared upon an Undeclared Enlightened One (*paccekabuddha*) with an angry look and spoke to him using harsh speech. This action made her become extremely ugly.

Once upon a time, in this story, a king of Benares, Baka by name, ruled his country righteously. At that time, a certain poor man who lived by the eastern gate of Benares had a daughter named Pañcapapa.

It is said that in a former existence, as a poor man’s daughter, this woman was kneading clay and plastering a wall.

At that time a *paccekabuddha* thought, “Where am I to get clay to

một cuộc giải phẫu thẩm mỹ nào cả.

Những hành động nào là dấu hiệu của sự giận dữ? Lời nói lỗ mắng, cái nhìn tức giận, cãi vã, chỉ trích không thích hợp, bất mãn, than trách, trở tay và ác ý là một vài dấu hiệu của sự giận dữ. Nếu chính mình muốn xinh đẹp, chúng ta phải tránh tức giận và các nhân của sự tức giận.

Đó là các hành động sai trái của thân và lời nói. Để tránh làm các hành động sai trái, chúng ta phải thiện xảo trong việc đọc thói quen tâm của chính mình. Xin hãy nhớ những lời của Đức Phật mà tôi đã liên hệ đến trong bài pháp thứ hai **“Một Cuộc Sống Thật Sự An Toàn”**

“Này các tỳ-kheo, nếu một tỳ-kheo không thiện xảo trong việc đọc tâm của người khác, tỳ-kheo ấy phải tự tu tập để thiện xảo trong việc đọc tâm của chính mình”.

Có một câu chuyện trong *Jātaka* (*Kinh Bốn Sanh*) về việc này. Trong câu chuyện đó, chúng ta gặp một phụ nữ thiếu thiện xảo trong việc đọc tâm của chính mình. Một ngày nọ, trong khi tức tối, cô ta trừng mắt lườm Đức Phật Độc Giác (*paccekabuddha*) với cái lườm giận dữ và nói với Ngài bằng những lời lỗ mắng. Hành động này làm cô ta trở nên cực kỳ xấu xí.

Trong câu chuyện này, một thời nhà vua xứ Ba-la-nại (Benares) tên là Baka cai trị vương quốc một cách chính trực. Vào lúc đó, một người đàn ông nghèo khổ sống ở cổng thành phía đông của thành Benares có một người con gái tên là Ngũ xú nương (*Pañcapapa*).

Chuyện kể rằng trong một kiếp quá khứ, là con gái trong một gia đình nghèo, khi cô đang nhào trộn đất sét và trát vữa một bức tường.

Cùng lúc đó, một vị Phật Độc Giác nghĩ: “Ta có thể lấy đất sét ở đâu để làm

make this mountain cave neat and trim”? He knew that he could get it in Benares. So, putting on his robes and with bowl in hand he went into the city and took his stand not far from this woman. As it happened, she was angry, and when she looked at the *paccekabuddha* she thought, “In his wicked heart he is begging for clay as well as alms”. The *paccekabuddha* stood without moving. Finally, when she saw that he remained motionless she had a change of heart and, looking at him once more she said “Monk, you have not got any clay”. After that she took a big lump of clay and put it in his bowl, and with this clay he was able to make things neat in the mountain cave.

In her subsequent life, as a result of having given the *paccekabuddha* that lump of clay, her body was soft to the touch. However, because of her angry look her hands, feet, mouth, eyes and nose were extremely ugly. In that life, she was known by the name of *Pañcapapa* (*The Five Defects*).

Is a woman beautiful when she’s angry? As we all know, when a woman is angry she looks ugly, and when that kamma ripens she will be ugly. If we wish for beauty and other good rewards, we must avoid anger and be clever and skillful with our thoughts, words and deeds. The kammās we bring into being give rise to different results. Some actions have serious results while the outcome of others is small and insignificant.

Should we happen to hurt, harm or destroy small beings, in general, the results of that action (*kamma*) will be relatively minor. But, on the other hand, if we hurt, harm or destroy large beings, the results will be the opposite other

cái hang núi này ngăn nắp và gọn gàng”? Ngài biết rằng mình có thể lấy chúng ở Ba-la-nại (*Benares*). Do vậy, Ngài đắp y mang bát trên tay rồi đi vào thành và dừng lại không xa người phụ nữ này. Khi việc tình cờ này xảy ra, cô ta đã tức giận khi nhìn thấy vị Độc Giác Phật, cô nghĩ: “Trong cái tâm xấu xa của mình, ông ấy đi xin cả đất sét lẫn vật thực”. Đức Phật Độc Giác vẫn đứng yên. Cuối cùng, khi cô ta thấy Ngài vẫn không di chuyển, cô đổi ý, nhìn vị ấy lần nữa và nói: “Kính bạch Sa-môn, Ngài muốn có đất sét nhuyễn”? Sau đó cô lấy một tảng đất sét lớn và đặt vào bát của Ngài, và với số đất sét đó Ngài đã có thể làm gọn gàng mọi thứ trong hang núi.

Trong kiếp kế của cô, do quả báo của việc cúng dường Phật Độc Giác một tảng đất sét, thân cô rất mềm mại đối với việc xúc chạm. Tuy nhiên, vì cái nhìn giận dữ mà tay, chân, miệng, mắt và mũi thì cực kỳ xấu xí. Trong kiếp sống đó, cô được biết với cái tên Ngũ Xú Nương - năm bộ phận xấu xí (*Pañcapapa*).

Một phụ nữ có xinh đẹp hay không khi cô ấy đang giận dữ? Như tất cả chúng ta đều biết, khi một phụ nữ tức giận, cô ta trông xấu xí và khi nghiệp đó chín muồi, cô ta sẽ bị xấu xí. Nếu chúng ta mong ước sắc đẹp và các lợi ích tốt đẹp khác thì chúng ta cần phải tránh giận dữ, phải khôn ngoan và khéo léo trong các suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Các nghiệp (*kamma*) mà chúng ta làm sẽ quyết định các loại quả khác nhau. Một số hành động thì cho quả báo hệ trọng còn số khác thì đưa lại quả báo nhỏ và không đáng kể.

Nếu chúng ta tình cờ làm tổn thương, tổn hại hay tiêu diệt các chúng sinh nhỏ, nói chung, quả của các hành động (*kamma*) đó sẽ tương đối nhỏ. Nhưng, ngược lại, nếu chúng ta làm tổn thương hay tiêu diệt các chúng sinh lớn,

extreme.

In the same way, if we harm or destroy or insult a man of virtue, the results will be different than if we harm or destroy or insult a man of no virtue. When we are with the virtuous, we need to be mindful and attentive at all times and be especially on guard against doing anything unwholesome.

A person like a *paccakabuddha* is a Supreme One. Even if the action directed towards him is fairly weak or minor, the kammic results turn out to be heavy.

If we grow a sweet fruit tree in a fertile field, it will bear fruits that are sweet and delicious. If we sow a bitter seed in the same fertile field, the taste of the fruit will be bitter. We must always be adept when performing bodily and verbal actions. It is through them that we construct the conditions that influence and mold our lives.

Returning to the sutta, the deva's third question is: "Giving what does one give ease"?

The Buddha answers, "Giving a vehicle, one gives ease (a gift of well-being)".

It is explained in the commentary that a vehicle means anything which can make travel possible, convenient or comfortable. This could be a horse or an elephant, etc. Bhikkhus, however, are not permitted to accept vehicles such as horses and elephants. It is not suitable to offer such things to bhikkhus. On the other hand, umbrellas, slippers, walking-sticks, accessories in travel and other types of vehicles not driven by man or animals are examples of vehicles that are allowable for bhikkhus. They can be offered. Giving these is also called giving

quả đó sẽ vô cùng trái nghịch.

Cũng theo cách như vậy, nếu chúng ta làm tổn hại, tiêu diệt hay sỉ nhục một người có giới hạnh, quả của nó sẽ khác với việc chúng ta làm tổn hại hay tiêu diệt hay sỉ nhục một người không có giới. Khi chúng ta đang ở cùng với những người có giới hạnh, ta cần phải có sự chú tâm và chu đáo vào mọi thời và đặc biệt là ngăn chặn mọi việc làm bất thiện.

Một vị như Phật Độc Giác là một bậc tối thượng. Dù cho các hành động hướng đến Ngài là khá yếu hay nhỏ, tuy nhiên kết quả của nghiệp (*kamma*) trở ra thì rất mạnh mẽ.

Nếu chúng ta trồng một cây ăn quả ngọt trên một cánh đồng màu mỡ, nó sẽ cho những trái ngọt và ngon. Nếu chúng ta gieo một hạt giống đắng trên cùng cánh đồng màu mỡ, vị của quả đó sẽ bị đắng. Chúng ta phải luôn luôn tinh tường trong khi thực hiện các hành động hay lời nói. Qua đó mà chúng ta đúc nặn và tạo dựng các điều kiện ảnh hưởng lên cuộc sống của mình.

Quay lại bài kinh, câu hỏi thứ ba là "Cho gì là cho lạc"?

Đức Phật trả lời: "Cho xe là cho lạc" (một món quà tạo sự thoải mái dễ chịu).

Điều này được giải thích trong chú giải rằng xe cộ - phương tiện di chuyển có nghĩa là bất kỳ thứ gì có thể làm cho việc đi lại được dễ dàng, tiện lợi và thoải mái. Đó có thể là ngựa hay voi... Tuy nhiên, các tỳ-kheo không được phép dùng các loại phương tiện như ngựa và voi. Việc cúng dường những thứ như vậy cho các tỳ-kheo là không thích hợp. Mặt khác, dù, dép, gậy đi bộ, các phụ tùng khác cho việc du hành và các loại xe cộ khác không chạy bằng sức người hay súc vật là các ví dụ về xe cộ mà các tỳ-kheo được phép dùng. Chúng có thể được

vehicles. In the same way, a person is offering a vehicle (*i.e.*, anything which can make travel possible, convenient or comfortable) when he repairs roads, builds stairs and bridges, or arranges car, bus, boat, ship or air tickets for travel. So, we see that by giving a vehicle one gives ease.

The deva's fourth question is: "Giving what does one give sight"?

The Buddha answers, "Giving a lamp, one gives sight".

Even those with good eyes cannot see things in the dark. However, when given a lamp to light up the dark, one can see things as they are. So the Buddha said that by giving a lamp, one gives sight to those who need sight. Therefore, by giving candles, torch lights, electric lights and other lights which make things visible for those who need light, one is giving sight.

The deva's fifth question is: "Who is the giver of all"?

Our Buddha answered:

"The one who gives a residence is the giver of all".

Why? Because after going for alms, one feels tired and weak. But when they return, take a drink of water, have a shower and enter a building where they can take rest, they feel safe, as well as fresh and strong. So, by giving a residence, one gives strength.

'*Rupatīti Rūpan*' These are the words from the *Visuddhimagga*. They mean our body is always changing because of heat or cold. For instance, when we go outside we are exposed to the elements. Our appearance can be

cúng dường. Cúng dường những thứ như vậy được xem là cúng dường phương tiện di chuyển. Theo cách tương tự, một người có thể cho phương tiện di chuyển (bất kỳ thứ gì có thể làm việc du hành khả thi, tiện lợi và thoải mái) dưới hình thức sửa đường, xây bậc thang, cầu, hay thu xếp vé xe ô-tô, xe bus, tàu, thuyền hay máy bay cho việc du hành. Như vậy, chúng ta thấy rằng việc cho xe cộ chính là cho sự dễ chịu, an lạc.

Câu hỏi thứ tư của vị thiên nhân là: "Cho gì là cho mắt"?

Đức Phật trả lời: "Cho đèn là cho mắt".

Ngay cả với những người có cặp mắt tốt thì vẫn không thể thấy mọi vật trong bóng tối. Tuy nhiên, khi đưa một ngọn đèn để thắp sáng bóng tối, người ta có thể thấy mọi vật như nó là. Do vậy, Đức Phật bảo rằng ai cho đèn, người đó cho mắt đến người cần mắt. Vì vậy, bằng việc tặng cho những ai cần ánh sáng những thứ như đèn cây, đèn pin, đèn điện và các loại đèn khác khiến mọi vật được thấy, chính là ta đang cho mắt.

Câu hỏi thứ năm của vị thiên nhân là: "Cho gì là cho tất cả"?

Đức Phật trả lời:

"Ai cho chỗ trú xứ,
Vị ấy cho tất cả,"

Tại sao? Bởi vì sau khi đi khát thực, một người có thể thấy mệt mỏi và yếu sức. Nhưng khi vị ấy quay về, uống nước, tắm rửa và bước vào trú xá là nơi mà vị ấy có thể nghỉ ngơi, vị ấy cảm thấy an toàn cũng như tươi tỉnh và khỏe mạnh. Như vậy, bằng việc cho nơi trú ngụ, người ấy cho sức mạnh.

'*Rupatīti Rūpan*'. Đây là những chữ trong *Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga*. Chúng có nghĩa là thân thể của chúng ta luôn luôn bị biến đổi bởi sự nóng hay lạnh. Ví dụ, khi ta đi ra ngoài, ta phơi trần thân tứ đại. Về ngoài của ta có thể

blemished by blistering sunlight or by dusty, windy weather. After coming back inside, however, we can clean up, take rest and quickly regain our appearance and complexion. So, by giving a residence, one also gives beauty.

Moreover, for those of us who wander outside or for anyone who walks outside, the bites of mosquitoes, snakes, scorpions, centipedes and other dangerous insects is an ever-present threat. We are at risk of coming down with malaria or other painful diseases if we are bitten. We also face the on-going problem of protecting our feet from thorns growing on the roadways and pathways that we wander along. By dwelling in buildings or residences, though, we are freed from all these different types of danger. We are safe and at ease and have a place to study, learn or teach without having to worry about somewhere to live. So we can see that by giving a residence, one truly gives a gift of ease and well-being.

In the same way, when we travel or go somewhere and it's hot and dusty outside, we often feel eye strain or eye irritation which is a stinging uncomfortable sensation. But by entering and resting in the protection of a dwelling, our eyes soon get back to normal and our sight clears up. So, by giving a residence, we also see how one is giving the gift of sight.

Furthermore, when practicing serenity and insight meditation while sitting safely inside buildings and residences, meditators can penetrate the dhamma as they really are and to see Nibbāna. So, through the act of giving a residence, one is also providing a safe and clean environment in which to practice serenity and insight meditation,

bị xấu xí bởi ánh mặt trời làm giộp da hay bởi bụi bặm và thời tiết gió máy. Tuy nhiên, sau khi trở về trú xá, ta có thể lau chùi, nghỉ ngơi và nhanh chóng lấy lại phong thái và nước da của mình. Như vậy, bằng việc cho nơi trú ngụ, người ấy cũng cho sắc đẹp.

Hơn nữa, đối với những ai du hành ngoài trời hay là bất kỳ ai đi bộ bên ngoài, sự cắn đốt của muỗi, rắn, rít, bò cạp và các loại côn trùng nguy hiểm khác là một mối đe dọa thường trực. Ta luôn phải chịu rủi ro bị gục ngã bởi sốt rét hay các thứ bệnh đau đớn khác nếu ta bị chúng cắn. Ta cũng phải luôn đối mặt với các vấn đề bảo vệ đôi chân khỏi các gai góc mọc trên đường đi và các lối đi mà chúng ta du hành. Nhờ vào việc trú ngụ trong các ngôi nhà hay các trú xá, ta được giải phóng khỏi tất cả các loại hiểm nguy khác nhau này. Ta an toàn, an lạc và có nơi để tu tập, học hành hay chỉ dạy mà không phải lo lắng đến nơi chốn trú ngụ. Do vậy, chúng ta có thể thấy rằng bằng việc cho một nơi trú ngụ, người ấy thực sự cho một món quà an lạc và dễ chịu.

Cũng như thế, khi du hành hay đi đâu đó ngoài trời nóng và bụi bặm, chúng ta thường cảm thấy căng thẳng hay đau rát mắt, là cảm giác nhức mỏi, không thoải mái. Nhưng nhờ bước vào trú xá và nghỉ ngơi trong sự bảo vệ của một nơi trú ngụ, đôi mắt của chúng ta sẽ nhanh chóng trở về bình thường và trong sáng. Do vậy, ta thấy rằng bằng việc cho một nơi trú ngụ, người ấy cũng cho mắt.

Hơn nữa, trong khi ngồi một cách an toàn bên trong các ngôi nhà và các trú xá để thực hành thiền vắng lặng và thiền minh sát, thiền sinh có thể thấu suốt Pháp như nó thật sự là và chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*). Do vậy, qua hành động cho một nơi trú ngụ, vị ấy cũng cung cấp một môi trường an toàn và sạch sẽ để thực hành thiền vắng lặng

in order to know and see the dhamma as they really are and to see Nibbāna.

Before concluding my talk, I will quote a Velāma sutta from Aṅguttara Nikāya, chapter nine.

On one occasion the Blessed One was dwelling at Sāvatti in Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's monastery. At that time Anāthapiṇḍika came to see the Blessed One. Having arrived, he paid homage to the Blessed One, sat down to one side, and the Blessed One asked him thus:

"Is alms given in your family, householder?" "Yes, Buddha, it is given in my family. But it consists of a coarse mess of broken rice grains together with sour gruel".

"Householder, whether one gives coarse alms or choice, if one gives casually, without thought or interest, not with one's own hand, but gives as if throwing and with no view to kamma and its result in the future; then when that giving bears fruit, the alms-giver's mind will not turn to the enjoyment of excellent food, of fine clothing, of rich carriages, or to the enjoyment of the five senses; and one's sons and one's daughters, one's slaves, servants and workfolk will have no desire to listen to one, no desire to lend an ear, nor bring understanding to bear on what one says. And for what reason? Such is the result, householder, of deeds done casually".

Now we see one cause for taking little enjoyment in excellent food or fine clothing. We also see why sons, daughters, servants and others refuse to be obedient. This is kamma and its result.

và thiền minh sát, để biết và thấy các Pháp như nó thật sự là và chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*).

Trước khi kết thúc bài pháp, tôi sẽ trích dẫn *Kinh Velāma* trong chương chín của *Kinh Tăng Chi Bộ* (*Aṅguttara Nikāya*).

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá Vệ), trong khu vườn Jeta (Kỳ Đà), tịnh xá của ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Rồi gia chủ Anāthapiṇḍika đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với gia chủ Anāthapiṇḍika đang ngồi xuống một bên:

"Này gia chủ, ông có bố thí trong gia đình của ông không?" "Bạch Thế Tôn, trong gia đình của con có bố thí, nhưng chỉ có món ăn thô tẻ làm bằng hột gạo bể, và cháo chua".

"Này gia chủ, dầu bố thí các món thô hay tế, nếu bố thí không cẩn thận, bố thí không có chú tâm, bố thí không tự tay mình, bố thí những vật quăng đi, bố thí không có nghĩ đến nghiệp và quả của nghiệp; chỗ nào sự bố thí ấy sinh quả báo, thời tâm không thiên về thưởng thức các món ăn thù diệu, tâm không thiên về thưởng thức y áo thù diệu, tâm không thiên về thưởng thức các cỗ xe thù diệu, tâm không thiên về thưởng thức năm dục công đức thù diệu. Và các người con trai, con gái, những người phục vụ, những người đưa tin, và những người làm công, họ không có khéo nghe, họ không có lóng tai, họ không có an trú tâm hiểu biết. Vì sao? Này gia chủ, như vậy là quả báo của các nghiệp làm không có cẩn thận".

Bây giờ, chúng ta đã thấy nguyên nhân vì sao tâm không thiên về thưởng thức các món ăn thù diệu hay không thiên về thưởng thức y áo thù diệu. Chúng ta cũng thấy tại sao các người con trai, con gái, những người phục vụ và những người khác không vâng lời. Đó

The Buddha continued:

“But whether one gives coarse alms or choice, householder, if one gives respectfully and considerately, after taking thought, with one’s own hand, gives not like throwing and with view to kamma and its result in the future; then when that giving bears fruit, the alms-giver’s mind will turn to the enjoyment of excellent food, of fine clothing, of valuable carriages, to the enjoyment of the excellence of the five senses; and one’s sons and one’s daughters, one’s slaves, servants and workfolk will have the desire to listen to one, will lend an ear and bring understanding to bear on what one says. And for what reason? Such is the result, householder, of deeds done respectfully and considerately”.

For even more clarity concerning beneficial ways of giving, the Buddha stated:

“Long ago, there lived a brahmin called Velāma. He gave very rich gifts, such as these: He gave eighty four thousand golden bowls filled with silver; he gave eighty four thousand silver bowls filled with gold; he gave eighty four thousand copper bowls filled with treasure, and many other valuable things.

Perhaps, householder, you may think thus: ‘Maybe Velāma, the brahmin, who made that very rich gift, was someone else’. But think not so, for it was I, who at that time was Velāma, the brahmin. It was I who made that very rich gift.

But when the gift was given, householder, there was no one worthy to receive the gift; there was none to sanctify that gift. For, though brahman Velāma gave that very rich gift, greater would have been the fruit of that, had he

là nghiệp và quả của nó.

Đức Phật giảng tiếp:

“Này gia chủ, dầu có bố thí các món thô hay tế, nếu bố thí có cẩn thận, bố thí có chú tâm, bố thí tự tay mình, bố thí những vật không quăng bỏ đi, bố thí có nghĩ đến nghiệp và quả của nghiệp; chỗ nào sự bố thí ấy sinh quả báo, thời tâm thiên về thưởng thức các món ăn thù diệu, tâm thiên về thưởng thức y áo thù diệu, tâm thiên về thưởng thức các cỗ xe thù diệu, tâm thiên về thưởng thức năm dục công đức thù diệu. Và các người con trai, con gái, những người phục vụ, những người đưa tin và những người làm công, họ có khéo nghe, họ có lóng tai, họ có an trú tâm hiểu biết. Vì sao? Này gia chủ, như vậy là quả báo của việc làm có sự kính trọng và chu đáo”.

Để làm rõ hơn về lợi ích của các cách cúng dường, Đức Phật chỉ:

“Thuở xưa, này gia chủ, có một vị bà-la-môn tên là Velāma. Vị ấy bố thí rộng lớn như sau: Vị ấy bố thí 84.000 bát bằng vàng đựng đầy bạc. Vị ấy bố thí 84.000 bát bằng bạc đựng đầy vàng. Vị ấy bố thí 84.000 bát bằng đồng đựng đầy châu báu, và rất nhiều thứ có giá trị lớn khác.

Có thể, này gia chủ, ông nghĩ: “Có thể bà-la-môn Velāma, vị đã bố thí một cách rộng lớn như vậy, là một người nào khác”. Này gia chủ, chớ có nghĩ như vậy. Chính lúc ấy, Ta là bà-la-môn Velāma, chính Ta đã bố thí rộng lớn ấy.

Nhưng này gia chủ, khi bố thí ấy được cho, không có một ai xứng đáng để nhận bố thí. Không có một ai làm thanh tịnh sự bố thí ấy. Này gia chủ, dầu bà-la-môn Velāma có bố thí rộng lớn, nếu có ai bố thí cho một người có chánh kiến, tức

fed one person of right view, a Stream-enterer (*Sotāpanna*).

Though he gave that very rich gift, or though he fed a hundred persons of right view, Stream-enterers, greater would have been the fruit of that, had he fed one Once-returner (*Saghāthāgāmi*).

Though he gave that very rich gift, or though he fed a hundred Once-returners, greater would have been the fruit of that, had he fed one Non-returner (*Anāgāmi*).

Though he gave that very rich gift, or though he fed a hundred Non-returners, greater would have been the fruit of that, had he fed one Arahant.

Though he gave that very rich gift, or though he fed a hundred Arahants, greater would have been the fruit of that, had he fed an Undeclared Enlightened One (*paccekabuddha*).

Though he gave that very rich gift, or though he fed a hundred *Paccekabuddhas*, greater would have been the fruit of that, had he fed one *Tathāgata*, Arahant, Fully Awakened One”.

We now know about the importance of how to give and something about the results of giving. In finishing my talk tonight, I want to recount how the Buddha concluded his talk. These are the last words of the Buddha in the sutta, the apex of the teaching: “But the one who teaches the Dhamma is the giver of the Deathless”.

In the commentary it is explained:

The one who gives Dhamma talks, who explains the meaning of the

là một vị Nhập lưu (*Sotāpanna*), bố thí này có quả báo lớn hơn bố thí kia.

Này gia chủ, dầu cho bà-la-môn Velāma có bố thí rộng lớn, hay dầu cho ông ta có bố thí cho 100 vị Thánh Nhập lưu (*Sotāpanna*), nếu có ai bố thí cho một vị Thánh Nhất lai (*Sakadāgāmi*), bố thí này có quả báo lớn hơn bố thí kia.

Này gia chủ, dầu cho bà-la-môn Velāma có bố thí rộng lớn, hay dầu cho ông ta có bố thí cho một trăm vị Thánh Nhất lai (*Sakadāgāmi*), nếu có ai bố thí cho một vị Thánh Bất lai (*Anāgāmi*), bố thí này có quả báo lớn hơn bố thí kia.

Này gia chủ, dầu cho bà-la-môn Velāma có bố thí rộng lớn, hay dầu cho ông ta có bố thí cho một trăm vị Thánh Bất lai (*Anāgāmi*), nếu có ai bố thí cho một vị Thánh A-la-hán (*Arahant*), bố thí này có quả báo lớn hơn bố thí kia.

Này gia chủ, dầu cho bà-la-môn Velāma có bố thí rộng lớn, hay dầu cho ông ta có bố thí cho một trăm vị A-la-hán, nếu có ai bố thí cho một vị Phật Độc Giác (*Paccekabuddha*), bố thí này có quả báo lớn hơn bố thí kia.

Này gia chủ, dầu cho bà-la-môn Velāma có bố thí rộng lớn, hay dầu cho ông ta có bố thí cho 100 vị Phật Độc Giác (*Paccekabuddha*), nếu có ai bố thí cho một vị Như Lai, A-la-hán, Toàn Giác, bố thí này có quả báo lớn hơn bố thí kia”.

Bây giờ chúng ta đã biết về tầm quan trọng của sự bố thí và quả của sự bố thí như thế nào. Để kết thúc bài pháp tối nay, tôi muốn nhắc lại cách mà Đức Phật đã kết thúc bài pháp của Ngài. Đây là những lời cuối cùng của Đức Phật trong bài kinh, đỉnh cao của lời dạy: “Ai giảng dạy Chánh pháp, Vị ấy cho bất tử”.

Điều này được giải thích trong chú giải:

Người nào bố thí Pháp, người nào giải thích ý nghĩa của chú giải, người nào

commentaries, who teaches the Pāli texts, who answers questions related to the Dhamma, and who teaches meditation practice is one who teaches the way that leads to Nibbāna. He is the giver of the Deathless. Because he teaches this supreme teaching he will himself, in the end, attain Nibbāna, the Deathless.

In the *Itivuttaka* it also says:

“There are these two kinds of giving: The giving of material things and the giving of the Dhamma. Of these two kinds of giving, this is supreme: The giving of the Dhamma. There are these two kinds of sharing: The sharing of material things and the sharing of the Dhamma. Of these two kinds of sharing, this is supreme: The sharing of the Dhamma. There are these two kinds of help: help with material things and help with the Dhamma. Of the two, this is supreme: Help with the Dhamma”.

That’s why our Buddha said in the *Dhammapada*:

“Sabbadānaṃ dhammadānaṃ
jināti,
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhaya sabbadukkhaṃ
jinātī”ti.

This means:

The gift of Dhamma excels all gifts;

The taste of Dhamma excels all tastes;

The delight in Dhamma excels all delights.

Freedom from craving vanquishes all suffering.

May you all be able to give the excellent gifts.

May you all be able to taste the

dạy kinh điển Pāli, người nào trả lời các câu hỏi liên quan đến Pháp, và người nào dạy thực hành thiền thì đó là những người dạy con đường dẫn đến Niết-bàn. Người đó là người cho sự Bất Tử. Bởi vì vị ấy dạy Giáo Pháp tối thượng, vị ấy sẽ tự chính mình, cuối cùng, chứng ngộ Niết-bàn, sự Bất Tử.

Trong kinh *Phật Thuyết Như Vậy (Itivuttaka)* cũng nói:

“Này các tỳ-kheo, có hai loại bố thí: Bố thí tài vật và bố thí Pháp. Này các tỳ-kheo, đây là bố thí tối thượng trong hai loại bố thí này, tức là bố thí Pháp. Này các tỳ-kheo, có hai sự phân phát: Phân phát tài vật và phân phát Pháp. Đây là phân phát tối thượng trong hai loại phân phát này, tức là phân phát Pháp. Này các tỳ-kheo, có hai loại trợ giúp: Trợ giúp tài vật và trợ giúp Pháp. Này các tỳ-kheo, đây là trợ giúp tối thượng trong hai loại trợ giúp này, tức là trợ giúp Pháp”.

Đó là lý do tại sao Đức Phật đã dạy trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*):

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ
jināti,
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhaya sabbadukkhaṃ
jinātī”ti.

Các câu kệ này có nghĩa là:

Pháp thí, thắng mọi thí!

Pháp vị, thắng mọi vị!

Pháp hỷ, thắng mọi hỷ!

Ái diệt, dứt mọi khổ!

Cầu chúc tất cả quý vị có thể bố thí các vật thí thượng hạng.

Cầu chúc tất cả quý vị có thể nếm

excellent tastes.

May you all be able to delight in the excellent delights.

May you all be able to vanquish all suffering.

May you all be the giver of the Deathless, Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

các vị thượng hạng.

Cầu chúc tất cả quý vị có thể hoan hỷ trong các hoan hỷ thượng hạng.

Cầu chúc tất cả quý vị có thể chiến thắng tất cả các khổ đau.

Cầu chúc tất cả quý vị đều là người bố thí sự Bất Tử, Nibbāna.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

The talk given on Sunday,

4th December 2005 at Pa-Auk Tawya in Myanmar.

Bài pháp được thuyết vào ngày Chủ Nhật

4 tháng 12 năm 2005 tại Rừng thiền Pa-Auk, Myanmar.

Recollection Of Death

Niệm Sự Chết

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

RECOLLECTION OF DEATH

“Heedfulness is the way to Deathless.

Heedlessness is the way to death.

The Heedful die not.

The Heedless are as if dead already”.

These are the words of the Buddha from the *Dhammapada*. Those who are heedful die not. Why? The heedful do meritorious deeds. They give and are charitable and they keep the moral precepts. They practice the training of morality (*Sīla*), the training of concentration (*Samādhī*) and the training of insight (*Paññā*). Once meditators successfully develop concentration, they proceed to the practice of insight meditation (*Vipassanā*), to see things as they really are. When their insight-knowledge matures, the supramundane Path and Fruition Knowledge arises. The Path Knowledge eradicates defilements step-by-step without remainder. They see Nibbāna, the Deathless. So the Buddha

NIỆM SỰ CHẾT

Không phóng dật, đường sống.

Phóng dật là đường chết.

Không phóng dật, không chết.

Phóng dật như chết rồi.

Đây là những lời của Đức Phật trong *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*. Những ai không phóng dật thì không chết. Tại sao? Người không phóng dật thì mới làm những thiện nghiệp. Họ có bố thí, có lòng khoan dung và giới hạnh. Họ thực hành trì Giới (*Sīla*), thực hành thiền Định (*Samādhī*) và thực hành thiền Tuệ (*Paññā*). Một khi phát triển được định thành công, họ tiếp tục tiến đến thực hành thiền minh sát (*Vipassanā*) để thấy các Pháp như nó đang là. Khi tuệ minh sát chín muồi, Đạo Trí và Quả Trí siêu thế sẽ sinh khởi. Đạo Trí nhổ tận gốc các phiền não ô nhiễm từng bước một, không còn dư sót. Họ chứng ngộ Niết-bàn, sự Bất tử. Do vậy, Đức Phật dạy: “Không phóng dật, đường sống”. Hay cũng được nói là: “Không phóng dật, không chết”.

said, 'Heedfulness is the way to Deathless'. It is also said, 'The heedful die not'. This does not mean that they will not grow old or die. It means that because of the fourth Path (*Arahant Path*) and Fruition Knowledge they are no longer subject to rebirth. Therefore whether they are physically alive or dead, because they are no longer subject to birth and death, they are considered not to die.

On the contrary, those who are heedless are as if dead already. Why? They do not think about giving, nor do they think about keeping the moral precepts or practicing the three trainings: the training of morality (*Sīla*), the training of concentration (*Samādhi*) and the training of insight (*Paññā*). The purpose of practicing these trainings is to know and see the Four Noble Truths — the Noble Truth of Suffering, the Noble Truth of Origin of Suffering, the Noble Truth of the Cessation of Suffering and the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering, and to abandon attachment to sensuality, becoming, wrong view and ignorance. Because they do not practice these three trainings they do not see things as they really are. Without seeing things as they really are, attachment to sensuality, becoming, wrong view and ignorance arises and with it rebirth – again and again. That's why the Buddha said, 'heedlessness is the way to death' and 'the heedless are as if dead already'. According to the commentary, one who is heedless cannot be liberated from rebirth. When he is reborn, he must grow old and die. So, if we don't want to die again and again, be heedful.

Tonight I will talk about the subject of death. Whenever we talk about death, we have to talk about birth too. But before I begin to talk about meditation

Điều này không có nghĩa là họ sẽ không bị già đi hoặc không bị chết. Nó có nghĩa rằng nhờ Đạo Trí và Quả Trí thứ tư (A-la-hán Đạo - Quả) họ không còn phải chịu tái sinh nữa. Vì vậy, bất kể thân vật lý của họ còn sống hay đã chết, do họ không còn phải chịu sinh tử nữa nên họ được xem là bất tử.

Ngược lại, những ai phóng dật thì như thể chết rồi. Tại sao? Họ không nghĩ đến bố thí cũng như không nghĩ đến giữ giới hay thực hành tam vô lậu học: Giới học (*Sīla*), Định học (*Samādhi*) và Tuệ học (*Paññā*). Mục đích tu tập các pháp hành này là để biết và thấy Bốn Thánh Đế – Thánh đế về Khổ, Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ, Thánh đế về sự Diệt khổ, Thánh đế về Con đường đi đến sự Diệt khổ – và để từ bỏ dính mắc với dục, hữu, tà kiến và vô minh. Vì họ không thực hành tam học, họ không thấy các Pháp như nó thực sự là, sự dính mắc với dục, hữu, tà kiến, vô minh sinh khởi và với sự dính mắc này, họ lại tiếp tục tái sinh và cứ thế lặp lại. Đó là lý do tại sao Đức Phật bảo: "Phóng dật là đường chết" và "Phóng dật như chết rồi". Theo chú giải, người nào phóng dật thì không thể nào thoát khỏi tái sinh. Khi người đó tái sinh, người đó lại phải già đi và phải chết. Như vậy, nếu chúng ta không muốn chết đi chết lại thì phải không phóng dật.

Tối nay, tôi sẽ nói về chủ đề chết. Bất cứ khi nào chúng ta nói về chết, ta cũng phải nói về sinh. Nhưng trước khi tôi bắt đầu nói về thiền đề mục chết, tôi

on death, I want to point out that human behavior in the face of birth and death is, indeed, very strange. Why? At birth, when a child is born crying, people smile. Their faces shine with happy delighted expressions. But at death, when someone's last hour arrives, people cry. Their facial expressions convey sorrow and grief. These two behaviors strike me as very odd. When someone is born crying, people smile, but when someone is awaiting his last hour, people cry.

Actually, instead of only being happy and smiling at the birth of a new infant, we ought to also give careful consideration to what awaits that child. Why? Because he comes into a world that is a mass of suffering, he, too, will suffer. Like all humans beings, that newborn baby is bound for dukkha, not for sukha. Like them he, too, will also be the cause of much dukkha for both himself and others.

That small baby will also experience the many different types of suffering that we ourselves have experienced in this life. He was born and is, therefore, subject to sickness. Because he was born he is subject to aging. Because he was born he is subject to worry. Because he was born he is subject to sorrow. Because he was born he is subject to grief. Because he was born he is subject to fear. Because he was born he cannot escape death. These are lamentable conditions. Furthermore, because of ignorance, he may continue to accumulate more and more unwholesome deeds throughout the duration of his life. Most people amass a stockpile of unwholesome deeds over the course of a lifetime. If he does, he may fall into one of the four woeful

muốn chỉ ra rằng thái độ của con người khi đối mặt với sanh và chết, thực ra là rất kỳ lạ. Tại sao? Vào lúc sanh, khi một đứa bé mới sanh ra khóc, mọi người cười. Gương mặt họ sáng ngời với biểu hiện rất vui mừng hạnh phúc. Nhưng vào lúc chết, khi giờ phút cuối cùng của một ai đó đến, mọi người khóc. Gương mặt của họ biểu hiện nỗi buồn và lòng tiếc thương. Hai thái độ rất kỳ quặc này đập vào tâm tôi. Khi ai đó khóc lúc mới được sanh ra thì mọi người cười, nhưng khi ai đó đang chờ đợi giây phút cuối cùng thì mọi người khóc.

Thực ra, thay vì chỉ hạnh phúc và tươi cười lúc em bé mới được sanh ra, chúng ta cũng phải cân nhắc cẩn thận cái gì đang chờ đợi đứa bé đó. Tại sao? Bởi vì bước vào một thế gian vốn là một đồng khổ đau - nó cũng sẽ phải chịu khổ đau. Giống như tất cả mọi người, đứa bé mới sanh bị buộc chặt bởi khổ đau, không phải là sung sướng. Giống như họ, đứa bé cũng sẽ là nhân của nhiều khổ đau cho cả chính nó và những người khác.

Đứa bé nhỏ xíu đó cũng sẽ phải trải qua nhiều loại khổ đau khác nhau mà chính chúng ta đã trải qua trong cuộc sống. Nó được sanh ra và vì vậy nó phải chịu bệnh tật. Vì nó được sanh ra, nó phải chịu già đi. Bởi vì nó được sanh ra, nó phải chịu lo âu. Bởi vì nó được sanh ra, nó phải chịu buồn phiền. Bởi vì nó được sanh ra, nó phải chịu sầu khổ. Bởi vì nó được sanh ra, nó phải chịu sợ hãi. Bởi vì nó được sanh ra, nó không thoát khỏi cái chết. Đây là những thân phận đáng thương. Hơn nữa, do bởi vô minh, nó có thể liên tục tích lũy ngày càng nhiều nghiệp bất thiện trong suốt quãng đời của nó. Hầu hết mọi người đều chất chứa một kho dự trữ nghiệp bất thiện trong quá trình sống cả cuộc đời. Nếu nó cũng vậy, nó có thể rơi vào một trong bốn cõi dữ khi chết đi. Như vậy, một tình

states upon dying. So, a compelling case can be made for saying that 'birth keeps one in bondage'.

Upon reflection we see that birth brings along with it much suffering and pain. But people don't like to admit this. Parents spend their lives trying to provide for their children's welfare. They wear themselves out for their children. Day-by-day their bodies become older and older, weaker and weaker. Finally, one day they die. Birth leads to death. It's inescapable. Our ending is guaranteed by our beginning. No one can avoid death.

This is the *Dukkha* that follows birth. This is the *Dukkha* born of birth. It is natural for people to be pleased by the arrival of a baby. Nevertheless, birth is pleasing, in large part, only because people don't see or acknowledge the inherent *Dukkha* that exists in it.

Even though people know that humans are mortal, they don't want to experience their own mortality. Some people even think just to see a dead-body is inauspicious, so they try to avoid all such occasions. I have students who have actually never seen a dead body, at any time in their lives. When I teach them the meditation practice that is a recollection of death, I encounter difficulty. Why? Because, in order to practice recollection of death, they need to take a dead body as their meditation object. When I give them the instruction, what do they say? "I never saw a dead body in my life". Some say, "In my country seeing a dead body is considered inauspicious". So, even though death is as much a part of life as birth, they have no direct experience with ever having seen a dead body. So, when I teach them the 'Recollection of

huống đáng thuyết phục có thể được tạo ra để phải nói lên rằng "chính sự sanh kiềm giữ người ta trong cảnh bó buộc".

Qua quan sát suy xét ta thấy rằng sự sanh mang theo với nó nhiều khổ não và đau đớn. Nhưng nhiều người không thừa nhận điều này. Cha mẹ dành phần đời của mình để lo cho hạnh phúc của con cái. Họ làm kiệt sức mình vì con cái. Từng ngày trôi qua, thân thể họ trở nên ngày một già cỗi, ngày càng yếu dần. Cuối cùng, một ngày nào đó họ chết đi. Sanh dẫn đến chết. Đây là điều không thể trốn thoát được. Kết cục của chúng ta được bảo đảm bằng sự khởi đầu của chính mình. Không ai thoát khỏi cái chết.

Đây là cái Khổ (*Dukkha*) đi theo sau cái sanh. Đây là Khổ (*Dukkha*) sanh bởi sự sanh. Điều tự nhiên này cũng dành cho những ai hoan hỷ với sự ra đời của một đứa bé. Tuy nhiên, với phần đông, sanh là khả hỷ, chỉ vì họ không nhìn thấy hay không công nhận sự gắn liền của cái Khổ (*Dukkha*) cố hữu trong nó.

Mặc dù, ai cũng biết rằng con người là phải chết, nhưng họ không muốn trải nghiệm cái chết của chính mình. Thậm chí vài người cho rằng chỉ riêng việc thấy một xác chết thôi thì đã là bất hạnh, do vậy họ cố tránh các dịp như vậy. Tôi có một số đệ tử chưa từng trông thấy một xác chết nào trong cuộc đời mình. Khi tôi dạy họ hành thiền niệm sự chết, tôi gặp phải khó khăn. Tại sao? Bởi vì để thực hành niệm sự chết, họ cần phải lấy một xác chết làm đề mục thiền của mình. Khi tôi chỉ dẫn cho họ, họ nói như thế nào? "Trong đời con, con chưa bao giờ trông thấy một xác chết". Một số thì nói: "Ở đất nước của con, trông thấy một xác chết được xem là điềm gở". Nên mặc dù cái chết là một phần của cuộc đời cũng như sự sanh vậy, nhưng họ lại không có kinh nghiệm trực tiếp thấy một xác chết bao giờ. Do đó, khi tôi dạy họ "Thiền Niệm Sự Chết", tôi phải tìm kiếm các

Death meditation', I have to search for photos of corpses to show them. Only then are they able to take a dead body as their meditation object.

In contrast, whenever I see a corpse I consider it an auspicious occasion. Why? It gives me the motivation to reflect on my own death. When I look at a dead body I feel that I'm seeing something undeniably real. It gives me an opportunity to think about the true nature of the body. This has been my experience ever since I was a young boy. Whenever I saw a dead body it made me think! Whenever I set eyes on the ugly repulsive complexion of a dead body, I also looked at my own complexion and felt as if it changed. I knew my life would end; that I, too, would die. Even then, at that young age, I felt that life was futile. A compelling sense of urgency arose in me. But because I was still very young, I didn't know what to do about the contradictory feelings of futility and urgency. As I grew older, they became an important part of my practice.

So, we can say that seeing a dead body is really an auspicious occasion. It is, in fact, an opportunity to reflect deeply for those who have wise attention, but is lost on those who don't have wise attention. Seeing a dead body is an opportunity for liberation. In the Buddha's time he had many disciples who, because of seeing a dead body and meditating on death, were able to make an end of suffering.

So, seeing a dead body is truly an opportunity for our liberation.

I want to share my experience with all of you. One of the main causes leading to my ordination was seeing a dead body. The mother of one of my

tấm hình về xác chết cho họ xem. Chỉ với lúc đó họ mới có thể lấy một xác chết làm đề mục thiền của mình.

Ngược lại, bất kỳ khi nào tôi thấy một xác chết, tôi xem đó là một dịp may mắn. Tại sao? Nó cho tôi động lực để quán xét về cái chết của chính mình. Khi nhìn một xác chết tôi cảm thấy rằng mình đang thấy một sự thật không thể chối bỏ. Nó cho tôi một cơ hội để nghĩ về bản chất thật của thân xác. Đây đã là kinh nghiệm của tôi từ khi tôi còn là một cậu bé. Bất kỳ khi nào tôi thấy một xác chết, nó đều làm tôi phải suy nghĩ. Bất kỳ khi nào tôi đặt mắt vào bộ da ghê tởm xấu xí của xác chết, tôi cũng nhìn bộ da của chính mình và cảm thấy như thể nó biến đổi. Tôi biết đời tôi sẽ chấm dứt, và tôi cũng sẽ chết. Thậm chí lúc đó, lúc còn nhỏ, tôi cảm thấy rằng cuộc sống là phù du. Một ý thức cấp bách thúc ép khởi sinh trong tôi. Nhưng bởi vì tôi còn quá nhỏ, tôi đã không biết phải làm gì với các cảm giác mâu thuẫn về sự phù du và cấp bách. Khi tôi lớn hơn, chúng trở thành một phần quan trọng trong pháp hành của tôi.

Như vậy, chúng ta có thể nói rằng việc thấy một xác chết thật sự là một dịp may. Thực tế, nó là cơ hội để quán xét sâu sắc dành cho những ai có như lý tác ý (tác ý khôn khéo), nhưng lại bị bỏ lỡ với những ai không có như lý tác ý. Việc thấy một xác chết là một cơ hội cho sự giải thoát. Trong thời Đức Phật, Ngài có nhiều đệ tử nhờ việc thấy xác chết và thiền trên sự chết nên đã có thể đoạn tận khổ đau.

Do vậy, thấy một xác chết là một cơ hội thật sự cho sự giải thoát của chúng ta.

Tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình với tất cả quý vị. Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự xuất gia của tôi là thấy một xác chết. Thời gian

students had been ill for a long time. I was one of her care-givers. While she seemed to improve from day-to-day and it appeared as though she would recover, after some time her condition declined and in the end she died. At that time, I wasn't thinking about my own death. I was totally focused on trying to build up my life. I was working to earn money. I was working to amass wealth. It was easy not to think about my death when I was so hard at work collecting 'things' to inflate and improve my life. But when she died it was a wake-up call. A sense of urgency arose in me.

We had taken very good care of her, providing her with the most excellent medicines, good food and good accommodation. But nothing could save her. When her time ripened, she died. Even though we gave her the best and most expensive medicine and she appeared to be getting better, in the end her condition unexpectedly changed and she died. She was still young. Her death took me by surprise and gave rise to a feeling of urgency in me.

I understood then that one day my life would also end. I, too, would die. But, of course, I didn't know when I would die, where I would die and how I would die. I wondered: 'How long will I live?' I didn't know. I reflected: "Death is certain. Life is uncertain. I will surely die. My life will end in death. But I don't know when and where I will die". I considered the possibility that I could fall into one of the four woeful realms. Just the thought frightened me. I certainly knew that I wanted to be free from suffering in the four woeful realms. The question of

đó một trong những học trò của tôi có người mẹ bị bệnh lâu ngày. Tôi là một trong những người chăm sóc bác ấy. Trong khi bác dường như đang khỏe lên từng ngày và nó có vẻ như sẽ hồi phục, nhưng sau một thời gian tình trạng bác lại suy sụp và cuối cùng bác ấy chết. Trước lúc đó, tôi đã không nghĩ gì đến cái chết của chính mình. Tôi hoàn toàn tập trung vào việc cố gắng xây dựng cuộc đời tôi. Tôi làm việc để kiếm tiền. Tôi làm việc để tích lũy của cải. Thật là dễ để chẳng nghĩ đến cái chết của mình khi tôi chăm chỉ làm việc thu gom "các thứ" để tự mãn và cải thiện đời sống tôi. Nhưng khi bác ấy chết, đó là một cú gợn đánh thức tôi tỉnh dậy. Một ý thức cấp bách khởi sinh trong tôi.

Chúng tôi đã chăm sóc bác ấy rất tốt, cung cấp cho bác các thứ thuốc thượng hạng, đồ ăn tốt, chỗ nghỉ tốt. Nhưng không có thứ gì có thể cứu được bác. Khi thời điểm chín muồi, bác ấy chết. Mặc dù chúng tôi đã cho bác dùng các thứ thuốc tốt nhất, đắt tiền nhất và bác ấy trông có vẻ khỏe lên, nhưng cuối cùng tình trạng của bác ấy biến chuyển một cách không mong đợi và bác ấy chết. Bác vẫn còn trẻ. Cái chết của bác ấy thành linh xảy ra làm tôi sửng sốt và làm khởi lên một ý thức cấp bách trong tôi.

Lúc đó, tôi hiểu rằng một ngày nào đó, mạng sống tôi cũng sẽ chấm dứt. Cũng vậy, tôi sẽ chết. Nhưng dĩ nhiên, tôi không biết khi nào tôi chết, nơi tôi sẽ chết và tôi chết như thế nào. Tôi tự hỏi: "Ta sẽ sống được bao lâu"? Tôi không biết. Tôi quán xét: "Chết là chắc chắn. Cuộc sống là không chắc chắn. Ta chắc chắn sẽ chết". Tôi xem xét khả năng mà tôi có thể rơi vào một trong bốn cõi dữ. Chỉ nghĩ thôi mà đã làm tôi sợ hãi. Tôi biết chắc chắn rằng tôi muốn thoát khỏi khổ đau trong bốn cõi dữ. Câu hỏi "bằng cách nào" lúc đó tràn ngập tâm trí tôi.

'how' then filled my mind. I realized that I needed to change my way of living while I still had the time and opportunity to do what I needed to do. I realized that changes were needed *now*, before I die". At that time, the sense of urgency that filled me was overwhelming. It was so strong; I didn't want to do anything but practice meditation. Not long afterwards, I found myself in robes.

This personal story illustrates why seeing a dead body is really an auspicious occasion. It is a wake-up call, a teaching that points to liberation, to freedom from suffering. If we see with wise attention, we will be inspired to do good things and to practice with determination and diligence.

Whenever we see a newborn baby we know that between his or her birth and death that human being will come into contact with a lot of expected and unexpected, desirable and undesirable things. Although we are happy to see birth, most of us do not want to think about meeting death. But, if the truth be told, seeing a dead body is an advantage to someone who reflects well on it. If we talk about death, we must talk about causes of death, as well. Some die when they are young. Some die when they are old. Why? The Buddha explains why in the *Abhidhamma*. There are four causes:

1. Some die due to the expiration of their life span (*Āyukkhaya-marana*).

2. Some die due to the expiration of their reproductive Kammic force (*Kammakkhaya-marana*).

3. Some die due to the expiration of both reproductive Kammic force and life-span (*Ubhayakkhaya-marana*).

Tôi nhận thấy rằng tôi cần phải thay đổi cách sống của mình trong khi tôi vẫn còn thời gian và cơ hội để làm những gì cần làm. Tôi thấy cần thiết phải có sự thay đổi *ngay bây giờ*, trước khi tôi chết. Vào lúc đó, ý thức cấp bách tràn ngập trong tâm tôi. Nó rất mạnh; tôi không muốn làm bất kỳ điều gì ngoại trừ việc hành thiền. Không lâu sau đó, tôi tìm thấy chính mình trong bộ y casa.

Câu chuyện cá nhân này minh họa tại sao việc thấy xác chết thật sự là một dịp may mắn. Nó là một cú gọi thức tỉnh, một bài học dẫn đến sự giải phóng, giải thoát khỏi khổ đau. Nếu chúng ta nhìn với như lý tác ý, ta sẽ có hứng khởi để làm điều thiện và tu tập với quyết tâm và tinh cần.

Bất cứ khi nào chúng ta gặp một đứa bé mới sanh, ta biết rằng là một con người, khoảng đời nó giữa sanh và chết đó, nó sẽ gặp nhiều điều mong đợi và không mong đợi, điều ưa thích và điều bất như ý. Mặc dù chúng ta vui khi nhìn thấy sanh, nhưng hầu hết chúng ta lại không muốn nghĩ đến việc thấy cái chết. Nhưng nếu nói đúng sự thật thì việc thấy một xác chết là cơ hội thuận lợi đối với những ai quán xét đúng đắn về nó. Nếu chúng ta nói đến cái chết, chúng ta cũng phải nói đến nguyên nhân của cái chết. Một số người chết khi họ còn trẻ. Một số chết khi họ đã già. Tại sao? Đức Phật đã giải thích lý do trong *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*. Có 4 nguyên nhân chết:

1. Một số chết do sự chấm dứt của thọ mạng (*Āyukkhaya-marana*).

2. Một số chết vì nghiệp lực tái sanh chấm dứt (*Kammakkhaya-marana*).

3. Một số chết vì cả thọ mạng và nghiệp lực tái sanh chấm dứt (*Ubhayakkhaya - marana*).

4. Some die due to destructive-Kamma (*Upacchedaka-marana*). They may die in an accident. Their life-span still remains and their Kammic force still remains, but because of destructive Kamma they are destroyed and they die.

We all remember how shocked and frightened people were because of the giant **tsunami** that not long ago killed so many people. Thousands upon thousands were either injured or swept away in that natural disaster. Even today we don't really know how many people were affected by the destructive force of that 'killer wave,' - young and old alike, rich and poor. It was a colossal tragedy, the result of destructive Kamma, in Pāli, *Upacchedaka-marana*, the fourth cause of Death.

Everyone dies because of one of these four causes. Some die because of expiration of their life-span, some die of expiration of reproductive kammic force, some die of the expiration of both, and some die of destructive Kamma.

I want to tell you a story. This story is from the *Saṃyutta Nikāya*. In the Buddha's time there was a Deva, Subrahmā, who was happily abiding in the Deva world with a retinue of one thousand female devas. In this story, Subrahmā was sitting under a tree, in the Nandana Grove, among five hundred female devas. The other five hundred had climbed up the tree. They were singing and throwing flowers down from the tree. Those female devas who remained under the tree with Subrahmā gathered up the flowers and made wreaths of them for him. His companions were all happily singing and dancing. But suddenly, the devas up in the tree

4. Một số chết vì đoạn nghiệp (nghiệp có quả làm cắt đứt quả của một sanh nghiệp khác) (*Upacchedaka-marana*). Họ có thể chết trong một tai nạn. Thọ mạng của họ vẫn còn và nghiệp lực của họ vẫn còn, nhưng vì đoạn nghiệp, họ bị tiêu diệt và chết.

Tất cả chúng ta đều còn nhớ mọi người bị sốc và khiếp đảm như thế nào bởi trận sóng thần khủng khiếp **tsunami** đã giết chết rất nhiều người cách đây không lâu. Hàng ngàn người hoặc bị thương hoặc bị cuốn trôi trong thảm họa thiên nhiên đó. Ngay cả đến ngày nay, chúng ta vẫn thực sự không biết được là có bao nhiêu người bị tác động bởi sức hủy diệt của "trận sóng thần giết người" đó - bất kể họ trẻ hay già, giàu hay nghèo. Đó là tấn thảm kịch khủng khiếp, là kết quả của đoạn nghiệp, theo tiếng Pāli là *Upacchedaka-marana*, nguyên nhân thứ tư của cái chết.

Mọi người đều chết bởi một trong bốn nguyên nhân này. Một số chết bởi hết thọ mạng, một số chết bởi hết nghiệp lực tái sanh, một số chết bởi sự chấm dứt của cả thọ mạng lẫn nghiệp lực tái sanh, và một số chết bởi quả của đoạn nghiệp.

Tôi muốn kể với quý vị một câu chuyện. Câu chuyện này được lấy từ *Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya)*. Trong thời Đức Phật, có một thiên nam tên là Subrahmā, là vị sống hạnh phúc trong lâu đài ở Thiên giới với đoàn tùy tùng một ngàn thiên nữ. Trong câu chuyện này, Subrahmā đang ngồi dưới một cội cây, trong Khu Rừng Nandana, giữa năm trăm thiên nữ. Năm trăm thiên nữ khác đã trèo lên trên cây. Họ đang ca hát và ném hoa trên cây xuống. Những thiên nữ còn lại ở dưới cội cây cùng với Subrahmā lượm những bông hoa và làm một vòng hoa cho vị thiên nam. Đoàn tùy tùng của vị thiên nam đều ca hát nhảy múa một cách rất hạnh phúc.

stopped singing. There was silence. Subrahmā wondered what happened. He looked up and saw that the tree was empty.

Five hundred of Subrahmā's female companions had simply vanished.

The desire to know where they went arose in his mind. When he looked for them with his divine eye, he discovered that they had suddenly died but were immediately reborn in the Avīci hell. It's a very terrible hell. Five hundred female Devas from his retinue who were happily singing and throwing flowers down from the tree suddenly died and fell into that terrible hell.

As you know separation from those whom we love is suffering. No less so for Devas; Subrahmā felt very, very sad. He suffered very much. He felt intense grief. At the same time, heedful attention arose in him. He examined his own life-span and saw that he himself, along with the remaining five hundred female Devas were due to die in seven days and that they also would take rebirth in the same hell.

Let me ask you a question. What do you think? Which grief would be greater, the grief that arose in the young Deva's mind when he was separated from those original five hundred devas whom he loved, or the grief that arose in him when he saw that he and his remaining retinue were going to suffer in the same hell soon?

For sure, the stronger grief would be that which arose in him for himself and his remaining retinue when he saw the coming terrible suffering that they all were also headed towards. Before, he suffered for those whom he loved and

Nhưng đột nhiên, các thiên nữ trên cây ngừng ca hát. Có sự im lặng. Subrahmā tự hỏi chuyện gì đã xảy ra. Vị ấy nhìn lên trên cây và thấy rằng chẳng có ai ở trên cây cả.

Năm trăm thiên nữ tùy tùng của Subrahmā đơn giản là đã biến mất.

Tâm vị thiên nam khởi lên mong muốn biết được họ đã đến nơi nào. Khi vị ấy tìm kiếm bằng thiên nhãn của mình, vị ấy phát hiện ra rằng họ đã đột nhiên chết và ngay tức khắc đã tái sinh ở địa ngục A-tỳ (*Avīci*). Đó là một địa ngục cực kỳ khủng khiếp. Năm trăm thiên nữ trong đoàn tùy tùng của vị ấy đang ca hát và ném hoa từ trên cây xuống thì đột nhiên chết và rơi vào địa ngục khủng khiếp ấy.

Như quý vị biết, sự chia lìa với những người mà ta thương yêu là khổ đau. Chư thiên cũng đau khổ không kém; Subrahmā cảm thấy rất, rất đau buồn. Vị ấy đau khổ rất nhiều. Vị ấy cảm nhận nỗi đau đớn dữ dội. Vào lúc đó, sự tinh cần tỉnh thức khởi sinh trong tâm vị ấy. Vị ấy xem xét thọ mạng của chính mình và thấy rằng chính vị ấy cùng với năm trăm thiên nữ còn lại sẽ phải chết trong bảy ngày nữa và họ cũng sẽ tái sinh trong cùng địa ngục.

Hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi. Quý vị nghĩ như thế nào? Nỗi sầu khổ nào sẽ lớn hơn, nỗi sầu khổ sanh ra trong tâm vị thiên nam trẻ khi vị ấy chia lìa với năm trăm thiên nữ mà vị ấy yêu thương hay nỗi sầu khổ sanh ra trong tâm vị ấy khi vị ấy thấy rằng chính mình và đoàn tùy tùng còn lại sẽ sớm chịu khổ đau trong cùng địa ngục?

Chắc chắn, nỗi sầu khổ cho chính mình và đoàn tùy tùng còn lại thì mạnh mẽ hơn đã sinh khởi trong tâm vị thiên nam khi vị ấy thấy nỗi đau đớn khủng khiếp mà tất cả bọn họ cũng sẽ phải đối mặt. Trước đó, vị ấy đã khổ đau cho

lost. Now, he suffered for himself. Intense grief arose in his mind. The fear of suffering in hell is so deep-seated and terrifying that a sense of urgency immediately arose in him.

Driven by this sense of urgency and in absolute fear, Subrahmā went to see the Buddha and asked for comfort and help. In the presence of the Buddha, he recited this verse:

“Always frightened is this mind,
The mind is always agitated
About unarisen problems
And about arisen ones.
If there exists release from fear,
Being asked, pleased declare it to me”.

Even though devas are normally very happy, Subrahmā was now anxious and terrified. His fear was so dreadful and continuous that he uttered the words ‘*always frightened is this mind, the mind is always agitated*’. He was concerned about both arisen problems and unarisen ones. In this case, the arisen problem was the sudden death and shocking destination of the five hundred female devas from his retinue. The unarisen one was even more problematic – his own imminent death and descent into hell along with the rest of his remaining retinue. Motivated by a sense of urgency, he asked the Buddha to make known the way to release.

The Buddha answered as follows:

“Not apart from enlightenment and austerity

(i.e., duthaṅga¹ practices),

những người mà vị ấy thương yêu và mất mát. Giờ đây, vị ấy đau khổ cho chính bản thân mình. Nỗi sầu khổ dữ dội khởi lên trong tâm vị ấy. Sự sợ hãi với nỗi khổ trong địa ngục quá sâu sắc và khủng khiếp khiến một ý thức cấp bách tức khắc phát sinh nơi vị ấy.

Bị dồn ép bởi ý thức cấp bách và sự sợ hãi tuyệt đối, Subrahmā đã đến gặp Đức Phật để thỉnh cầu sự an ủi và giúp đỡ. Trước Đức Phật, vị ấy ngâm câu kệ này:

*Tâm này thường sợ hãi,
Ý này thường dao động,
Điều mong ước không khởi,
Điều không mong lại khởi,
Nếu có, chỗ không sợ,
Xin giải điều con hỏi.*

Mặc dù chư thiên thường rất hạnh phúc, nhưng Subrahmā giờ đây thì vô cùng lo âu và cảm thấy khiếp sợ. Sự sợ hãi của vị ấy thì quá khủng khiếp và liên tục khiến vị ấy thốt lên lời “*Tâm này thường sợ hãi, Ý này thường dao động,*” Vị ấy đã liên hệ đến cả vấn đề đã nảy sinh và vấn đề chưa nảy sinh. Trong trường hợp này, vấn đề đã nảy sinh là cái chết bất ngờ và đích đến gây sửng sốt của năm trăm vị thiên nữ trong đoàn tùy tùng của vị ấy. Vấn đề chưa sinh khởi thậm chí còn khó khăn hơn – cái chết sắp đến và việc rơi xuống địa ngục của chính Subrahmā cùng với năm trăm thiên nữ tùy tùng còn lại. Bị thúc đẩy bởi ý thức cấp bách, vị ấy thỉnh cầu Đức Phật cho biết cách để giải thoát.

Đức Phật đã trả lời như sau:

Không ngoài khổ, giác chi

(ví dụ như khổ hạnh đầu đà²...),

²

Đây là pháp mà các sa-môn thọ trì để làm viên mãn các phẩm chất như ít mong cầu, biết đủ... theo cách mà giới hạnh được thanh tịnh.

Not apart from restraint of the sense faculties,

Not apart from relinquishing all,

Do I see any safety for living beings”?

The Buddha instructed Subrahmā that meditation practice is a source of comfort. So strong was the deva’s sense of urgency that, having heard it, he and his retinue penetrated the Buddha’s meaning and at that moment they attained stream-entry; they became Sotāpannas. They were all completely freed from suffering in the four woeful states. Path Knowledge removed the defilements that would subject them to suffering in any one of those states. How wonderful it is!

Here we all need to think about the chances of being reborn in one of the four woeful realms compared to being reborn in one of the happy realms. You may remember, in an earlier talk I quoted from a Sutta wherein the Buddha asked a group of his monks which is greater, the little bit of soil on the tip of his fingernail or the soil of the great earth. Their answer, of course, was the soil of the great earth. According to the Buddha, just as the soil of the great earth is more than the soil on the tip of his fingernail, many more people are likely to fall into one of the four woeful realms when they die rather than being reborn in one of the happy realms.

Samsāra is without a discoverable beginning. For uncountable lifetimes we have all been amassing both unwholesome deeds and wholesome deeds. Unfortunately, most of us accumulate more unwholesome deeds during our lifetimes than wholesome ones. If we don’t practice meditation before we pass away, if we don’t prepare for death while there is still time to do

Không ngoài hộ trì căn,

Không ngoài bỏ tất cả,

Ta thấy các pháp ấy,
Đưa đến sự an toàn,
Cho tất cả chúng sinh.

Đức Phật đã dạy Subrahmā rằng thực hành thiền là một nguồn khuây khỏa. Ý thức cấp bách trong tâm vị thiên nam quá mạnh đến nỗi, sau khi nghe điều đó, vị ấy và cả đoàn tùy tùng thể nhập được ý nghĩa lời Đức Phật dạy và vào lúc đó, họ chứng đắc quả Nhập Lưu, họ trở thành các bậc thánh Tu-đà-hoàn. Tất cả họ đã hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau trong bốn cõi dữ. Đạo Trí đã nhổ tận gốc rễ các phiền não ô nhiễm có thể dẫn họ đến khổ đau trong bất kỳ cõi dữ nào. Thật là tuyệt vời biết bao!

Ở đây tất cả chúng ta nên nghĩ đến rủi ro tái sanh ở một trong bốn cõi dữ so với việc được tái sanh ở một trong các cõi lành. Quý vị có thể nhớ, trong bài pháp trước tôi đã trích dẫn một bài Kinh, một lần nọ, Đức Phật hỏi một nhóm các Tỷ-kheo của Ngài, cái gì là nhiều hơn, một ít đất bám trên đầu móng tay của Ngài hay đất trên quả đất to lớn này. Chư Tỷ-kheo trả lời, tất nhiên, là đất trên quả đất to lớn này. Theo Đức Phật, như là đất của quả đất nhiều hơn đất ở trên đầu móng tay của Ngài, cũng vậy sau khi con người chết đi, phần nhiều hơn là con người bị rơi vào một trong bốn cõi dữ so với số được tái sanh vào một trong các cõi lành.

Vòng luân hồi (*Samsāra*) thì không thể khám phá ra được điểm khởi đầu. Trong vô số các kiếp sống, tất cả chúng ta đã tích lũy cả nghiệp bất thiện và nghiệp thiện. Thật không may mắn, hầu hết chúng ta tích lũy nhiều nghiệp bất thiện trong cuộc đời mình hơn là các nghiệp thiện. Nếu chúng ta không thực hành thiền trước khi chúng ta chết, nếu chúng ta không chuẩn bị cho cái chết

so, we can't penetrate the Dhamma as it really is and, therefore, we too, just like those five hundred female Devas, may fall into one of the four woeful states upon our deaths..

Subrahmā and his remaining retinue of Devas foresaw that they would suffer in the hell unless they changed their way of living. Urgency arose in them. In the same way if we knew that we would die in seven days and suffer in hell, would we change our way of living, would we focus on meditation practice in order to be free from such a destiny?

The Buddha pointed out to his monks that the way to deathless is brought forth through mindfulness on death. He said:

“Monks, Mindfulness of death, if developed and cultivated, brings great fruit and benefit: it merges in the Deathless, ends in Deathless. Therefore, monks, you should develop mindfulness of death”.

If we reflect on death every day, every morning, every evening, and every night; heedfulness will arise and right attitude will follow.

Without mindfulness of one's own certain death, people become heedless. If people really accepted that they too would sooner or later depart this life, they would be more heedful and not be so proud and full of self-importance. It's more likely that they would be humble; that they would live humbly.

If they reflected on their death everyday they would be gentle. Their minds would incline towards wholesome actions rather than unwholesome actions. They would mostly choose to do

trong khi vẫn còn thời gian, chúng ta sẽ không thể thấu suốt các Pháp như nó thực sự là, vậy thì, chúng ta cũng giống như năm trăm thiên nữ kia, có thể rơi xuống một trong bốn cõi khổ khi chúng ta chết đi.

Subrahmā và đoàn tùy tùng thiên nữ còn lại thấy trước rằng họ sẽ phải chịu khổ đau trong địa ngục trừ khi họ thay đổi cách sống của mình. Sự cấp bách phát sinh nơi họ. Theo cách tương tự, nếu chúng ta biết được rằng chúng ta sẽ chết trong bảy ngày và sẽ phải chịu khổ đau trong địa ngục, chúng ta có thay đổi cách sống không? chúng ta có tập trung hành thiền để giải thoát khỏi số phận đó hay không?

Đức Phật đã chỉ cho các Tỷ-kheo của mình rằng con đường đến bất tử phát sinh qua niệm sự chết. Ngài bảo:

“Niệm sự chết, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Này các Tỷ-kheo, các Thầy hãy tu tập niệm chết”.

Nếu chúng ta quán tưởng sự chết mỗi ngày, mỗi buổi sáng, mỗi buổi chiều và mỗi buổi tối, sự tinh cần thận trọng sẽ sinh khởi và thái độ đúng đắn sẽ đi theo.

Không có sự nghĩ nhớ về cái chết chắc chắn của chính mình, người ta trở nên phóng dật. Nếu người ta thật sự chấp nhận rằng sớm hay muộn gì họ cũng sẽ từ giã cõi đời, họ sẽ thận trọng hơn và không quá tự hào và quan trọng hóa chính mình. Với nhiều khả năng rằng họ sẽ khiêm tốn, rằng họ sẽ sống một cách khiêm tốn.

Nếu người nào quán tưởng về cái chết của chính mình mỗi ngày, người đó sẽ hòa nhã. Tâm người đó sẽ nghiêng về phía nghiệp thiện hơn là nghiệp bất thiện. Họ sẽ chủ yếu chọn làm các điều

wholesome actions. So we see that suffering from greed, hatred, jealousy and stinginess can be solved by reflecting on death, particularly one's own death.

There is another story from the *Dhammapada* in which the Buddha talked about a young woman, a certain weaver's daughter, who developed mindfulness on death. This practice brought her great fruit and benefit.

One day, when the Blessed One came to Ālavī, the people of Ālavī invited the Buddha to a meal and offered him alms. At the end of the meal the Buddha gave a talk saying,

"Practice meditation on death, saying to yourselves, 'Uncertain is my life. Certain is my death. I shall surely die. My life will end in death. Life is unstable. Death is sure. Death! Death! And Death'.

According to the Buddha, those who have not practiced meditation on death tremble and fear when their last hour comes. They die confused, often screaming in terror, much like a man without a stick is stricken with fear when he unexpectedly stumbles upon a snake on his path. Those who practice meditation on death have no cause to fear when their last hour arrives. They are like a steadfast man who seeing a snake, even at a distance, takes it up with his stick and throws it away. If we reflect on death while there is still time to do so - each day, every morning and every evening, we will gain great benefit which we will be glad about later. Therefore practice meditation on death.

Meditation on death can be developed by bringing to mind a corpse that we have seen. Here at Pa-Auk Forest

lành. Do vậy chúng ta thấy rằng những khổ đau bắt nguồn từ tham ái, sân hận, đố kỵ và bủn xỉn có thể được giải quyết bởi việc quán xét sự chết, đặc biệt là cái chết của chính mình.

Có một câu chuyện khác trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*), trong đó Đức Phật đã thuyết pháp cho một cô gái trẻ, con người thợ dệt, là người tu tập niệm sự chết. Sự tu tập này đã đem lại kết quả và sự lợi lạc to lớn cho cô.

Một thuở nọ, khi Thế Tôn đến Ālavī, dân chúng Ālavī đã thỉnh Đức Phật thọ trai. Thọ trai xong, Đức Phật dạy một bài pháp ngắn:

"Hãy quán niệm về sự chết, các người hãy tự nhủ rằng: "Không chắc chắn là mạng sống của ta. Cái chết của ta là chắc chắn. Chắc chắn ta sẽ chết. Mạng sống của ta sẽ chấm dứt trong cái chết. Cuộc sống là không chắc chắn. Cái chết là chắc chắn. Chết! Chết! Và Chết!"

Theo Đức Phật, những ai không hành thiền niệm sự chết thì run rẩy và sợ hãi khi giờ phút cuối cùng của họ đến. Họ chết một cách bối rối, thường la hét trong sự khiếp sợ, giống như một người không mang gậy bị tấn công bởi nỗi sợ hãi khi người đó đang đi trên đường thì bất thành linh trượt chân vào một con rắn. Với những ai hành thiền niệm sự chết thì không có lý do nào để họ phải sợ hãi khi giờ phút cuối đời của họ đến. Họ giống như người đàn ông gan dạ thấy một con rắn, ngay từ khoảng cách ở xa, liền lấy gậy đưa nó lên và hất nó ra xa. Nếu chúng ta quán tưởng sự chết trong khi vẫn còn thời gian - mỗi ngày, mỗi buổi sáng và mỗi buổi tối, chúng ta sẽ đạt được lợi ích to lớn mà sau này chúng ta sẽ sung sướng. Vì vậy, hãy hành thiền niệm sự chết.

Thiền niệm sự chết có thể được tu tập bằng cách dùng một tử thi mà thiền sinh đã thấy. Ở Rừng Thiền Pa-Auk,

Monastery we teach Mindfulness of Breathing to develop absorption concentration up to fourth jhāna. This is taught as a lead up to the practice of repulsiveness meditation. When the light produced by absorption concentration is bright and clear, we instruct meditators to take, as their meditation object, the most repulsive corpse of the same sex that they can ever remember seeing. Then, with the assistance of the light of concentration, they are instructed to visualize that corpse so that it is exactly as they saw it previously. Calmly concentrating their mind on it, they are to note it as, 'repulsive, repulsive' (*Patikkūla, Patikkūla*).

When the mind stays constantly on that object for one or two hours, the first jhāna can be attained.

According to the *Mahasatipatthāna Sutta* and the *Visuddhimagga Commentary*, to practice meditation on death we must re-establish the first jhāna with the repulsiveness of a corpse, and with that external corpse as the object of meditation, we should then reflect: 'This body of mine is also of a nature to die. Indeed, it will die just like this one. It cannot avoid becoming like this'. By keeping the mind concentrated and mindful on our own mortality, we also find that the sense of urgency (*Samvega*) develops. When that urgency is present, it is possible to see one's own body in the place of that repulsive corpse. Then perceiving that the life-faculty has been cut off in that image of their own body, meditators should concentrate on the absence of the life-faculty with one of the following thoughts:

1. My death is certain; my life is uncertain. (*maranaṃ me dhavaṃ, jivitaṃ me adhavaṃ*),

chúng tôi dạy Niệm Hơi Thở để phát triển an chỉ định đến tứ thiền. Điều này được dạy như là một sự dẫn đầu cho việc thực hành thiền quán bất tịnh. Khi ánh sáng phát sinh bởi an chỉ định trở nên rực rỡ và chói sáng, chúng tôi hướng dẫn các thiền sinh lấy xác chết gớm ghiếc nhất có cùng giới tính mà họ có thể nhớ được làm đối tượng thiền của họ. Sau đó, với sự hỗ trợ bởi ánh sáng của định, họ được hướng dẫn để hình dung xác chết chính xác như họ đã thấy nó trước đây. An tịnh tập trung tâm trên đó, họ cần ghi nhận đó là "bất tịnh, bất tịnh" (*Patikkūla, Patikkūla*).

Khi tâm trụ liên tục trên đối tượng đó được một hay hai giờ, họ có thể chứng đạt được sơ thiền.

Theo *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthāna Sutta)* và *Chú giải Thanh Tịnh Đạo*, để thực hành thiền niệm sự chết, thiền sinh phải thiết lập sơ thiền nhờ tính bất tịnh của một xác chết, và với xác chết bên ngoài ấy được xem là đối tượng thiền, lúc đó chúng ta nên quán tưởng: "Thân này của ta đây cũng có cùng bản chất phải chết như vậy. Quả thực, nó sẽ chết giống như xác chết này. Không thể nào tránh khỏi trở thành như thế này". Bằng cách giữ tâm tập trung trên xác chết ấy và niệm tưởng đến cái chết của chính mình, thiền sinh sẽ thấy rằng ý thức cấp bách (*samvega*) được phát triển. Khi ý thức cấp bách này hiện diện, thiền sinh có thể thấy chính thân mình nằm ở chỗ xác chết bất tịnh đó. Nhận thức rằng mạng căn bị cắt đứt trong hình ảnh thân của mình, thiền sinh nên tập trung vào sự vắng mặt của mạng căn bằng một trong những suy gẫm sau đây:

1. Cái chết của ta là chắc chắn, còn mạng sống của ta là không chắc chắn. (*maranaṃ me dhavaṃ, jivitaṃ me*

2. I shall certainly die (*maranaṃ me bhavissati*),

3. My life will end in death (*maranapariyosanaṃme jivitaṃ*),

4. Death, death (*maranaṃ, maranaṃ*).

We should choose one and note it in any language. Simply continue to concentrate on the image of the absence of the life-faculty in the image of our own corpse until the *jhāna* factors arise. It should be noted, however, that with this meditation subject we can only attain access concentration.

Back to the story: With the exception of one young woman, all those who heard the Buddha's talk remained as wrapped up in their worldly duties as before. Only the weaver's daughter, a mere sixteen years of age, said to herself, "Marvelous indeed is the speech of the Buddha; it behooves me to practice meditation on death. It tells me that I ought to practice...". And, she did nothing else but practice meditation on death, day and night, for the next three years.

One day, as the Buddha surveyed the world at early dawn, he perceived the young weaver's daughter had entered the Net of his Knowledge. When he saw her, he pondered within himself, "What will happen"? He became aware of the following: "From the day when this young woman heard my discourse on the Law, she has practiced meditation on death for three years. I will now go to and ask this young woman four questions. On each of the four points, she will answer me correctly and I will congratulate her. I will then recite the stanza, '*Blind is this world*'. At the end of the recitation, she will become a stream-

adhuvam)

2. Chắc chắn ta sẽ chết... (*maranaṃ me bhavissati*).

3. Mạng sống của ta sẽ bị chấm dứt trong cái chết. (*maranapariyosānaṃ me jivitaṃ*).

4. Chết... chết (*maranaṃ maranaṃ*).

Chúng ta nên chọn một trong bốn câu trên và ghi nhớ bằng bất kỳ ngôn ngữ nào cũng được. Tiếp tục tập trung vào hình ảnh có sự vắng mặt mạng căn trong chính xác chết của thiền sinh, cho tới khi các thiền chi khởi lên. Tuy nhiên, với đề mục thiền này thì thiền sinh chỉ có thể đạt đến cận định.

Trở lại câu chuyện: trừ một cô gái trẻ, tất cả mọi người sau khi nghe bài pháp của Đức Phật xong thì vẫn tiếp tục bị bao phủ trong công việc thế gian như trước. Chỉ có cô gái con người thợ dệt, chỉ mới mười sáu tuổi, tự nhủ: "Thật kỳ diệu thay là lời dạy của Đức Phật; ta phải có nhiệm vụ thực hành thiền niệm sự chết, lời dạy bảo ta phải quán niệm sự chết". Và cô bé không thực hành gì khác ngoài trừ việc hành thiền niệm sự chết suốt cả ngày lẫn đêm trong ba năm.

Một ngày nọ, khi Thế Tôn quán sát thế gian vào sáng sớm, Ngài nhìn thấy cô con gái của người thợ dệt xuất hiện trong mạng lưới trí giác của Ngài. Khi thấy cô bé, Ngài tự hỏi "Những gì sẽ xảy ra"? Ngài nhận biết diễn tiến tiếp theo: "Từ ngày nghe Ta thuyết Pháp, cô gái này đã thực hành quán niệm sự chết được ba năm. Ta sẽ đến và hỏi cô gái ấy bốn câu, Ở từng câu, cô bé sẽ trả lời đúng, và Ta sẽ khen cô gái. Ta sẽ giảng câu kệ: "Đời này thật mù quáng". Cuối thời giảng, cô gái ấy sẽ chứng quả Nhập Lưu. Nhờ vậy, bài pháp của ta sẽ đem lại lợi lạc cho nhiều người". Do vậy, Thế Tôn cùng năm trăm vị Tỷ-kheo rời Jetavana,

enterer. Because of her, my discourse will be profitable to the many as well". So the Blessed One, with his retinue of five hundred monks, departed from Jetavana, and in due course arrived at Aggālava monastery.

When the people of Ālavī heard that the Buddha had come, they went to the monastery and invited him to be their guest. The young weaver's daughter also heard that he had come, and her heart was filled with joy at the thought, "Our father, our master, our teacher, one whose face is like the full moon, the mighty Gotama Buddha has come". And she reflected, "Now, for the first time in three years, I can go to see the Buddha. The hue and color of his body is as the hue and color of gold. Now I can go to hear him teach the Dhamma, containing within it all sweetness".

As she was thinking about this, her father was leaving for his workshop and said to her, "Daughter, a garment for a customer is on the loom, and a span of it is yet incomplete. I must finish it today. Quickly refill the shuttle and bring it to me". The young woman thought, "I wish to hear the Buddha teach the Dhamma, but my father has given me a job to do. Shall I go to hear the Buddha teach the Dhamma or shall I refill the shuttle and carry it to my father first"? This thought then occurred to her, "If I fail to bring my father the shuttle, he will strike me and beat me. Therefore, I will refill the shuttle first and give it to him, then I will go to hear the Buddha teach the Dhamma". So she sat down on a stool and refilled the shuttle.

The people of Ālavī waited upon the Buddha and offered him food. When the meal was over they took his bowl and stood waiting to hear him speak. But the Buddha only said, "I made this journey of

lên đường đến tịnh xá Aggālava.

Dân chúng Ālavī nghe tin Thế Tôn đến, họ vào tịnh xá thỉnh Phật thọ trai. Cô gái con người thợ dệt cũng nghe tin ấy, lòng tràn đầy hân hoan, cô nghĩ: "Thế Tôn đã đến, bậc từ phụ của ta, bậc đạo sư, bậc thầy quý kính dung mạo như trăng rằm, Đức Phật Gotama đã đến". Cô suy xét: "Bây giờ, lần đầu tiên trong ba năm nay, ta có thể gặp lại Thế Tôn, người có thân sắc vàng chói. Giờ đây ta có thể đi nghe Ngài thuyết Pháp vi diệu thắm đầy mật ngọt".

Khi cô nghĩ như vậy thì cha cô, trước khi đến xưởng dệt, đã dặn cô: "Này con, trên khung cửi của cha còn một khổ vải chưa dệt xong, cha phải dệt xong trong hôm nay. Con hãy quấn chỉ vào thoi cho đầy và mang gấp đến cho cha". Cô gái nghĩ thầm: "Ta rất mong được nghe đức Phật thuyết Pháp, nhưng cha ta đã căn dặn như thế. Ta sẽ đi nghe pháp hay đánh sợi cho cha ta"? Cô nghĩ tiếp: "Nếu ta không mang thoi đến, cha ta sẽ đánh ta. Vậy thì phải đánh sợi cho đầy thoi, đem đến cho cha, sau đó ta sẽ đi nghe Pháp". Nghĩ vậy, cô ngồi xuống ghế và đánh sợi.

Dân chúng Ālavī đã chờ đợi Đức Thế Tôn, sau khi cúng dường vật thực, và khi bữa ăn được kết thúc, họ dọn bát và chờ nghe Ngài chỉ dạy. Nhưng Đức Thế Tôn chỉ nói: "Ta thực hiện chuyến đi dài

thirty miles for the sake of a certain young woman, but she has not yet had the opportunity to be present. When she finds the opportunity to be present, I will give the talk". Having said this, the Buddha remained silent. So did those who came to hear him remain silent. (When the Buddha is silent, neither men nor gods dare utter a sound.)

After the weaver's daughter had refilled the shuttle, she put it in her shuttle-basket and set out in the direction of her father's workshop. On her way there she stopped in the outer circle of the worshippers gathered around the Blessed One and stood gazing at the Buddha. The Buddha lifted up his head and gazed at her. By gazing at her she knew, "The Buddha, sitting in this group of people, signifies by gazing at me that he wants me to come forward. His sole desire is I come into his very presence". So she set her shuttle-basket on the ground and stepped into the presence of the Buddha.

(Why did the Buddha gaze at her? The following thought arose in him, "If this young lady goes hence, she will die as an ordinary one, and uncertain will be her future state. But if she comes to me, she will establish the first Path and Fruition, and her future state will be certain, for she will be born in the World of the Tusita gods".)

Having approached the Buddha and paid him respect, the young woman sat in silence in the middle of the worshipers gathered around the Blessed One. The Buddha then asked her four questions.

1. "Young lady, where did you come from"? "I know not, Venerable Sir".
2. "Where will you go"? "I know not, Venerable Sir".
3. "Don't you know"? "I know,

ba mươi dặm này chỉ vì một cô gái, cô ấy chưa có mặt được. Khi cô ấy đến, Ta sẽ giảng pháp". Vì thế, Ngài ngồi im, thính chúng cũng lặng yên đợi chờ (Khi đức Phật im lặng, không có người nào hay vị trời nào dám thốt ra một tiếng).

Sau khi đã đánh thoi xong, cô gái bỏ vào giỏ và đem đến xưởng dệt cho cha. Trên đường đi, cô dừng lại ngoài vòng thính chúng và chăm chú nhìn Đức Phật. Thế Tôn ra dấu và nhìn cô chăm chú. Với cái nhìn chăm chú của Ngài, cô hiểu ý: "Đức Bổn Sư ngồi trong hội chúng, tỏ dấu nhìn ta với ý muốn ta đến gần, Ngài muốn ta đến nghe pháp vào ngay lúc này". Do vậy, cô đặt giỏ xuống đất và lại gần Đức Phật.

(Vì sao đức Thế Tôn chăm chú nhìn cô bé? Vì Ngài biết rằng "Nếu cô gái này đi tiếp cô sẽ chết như là một phàm nhân, kiếp sau của cô sẽ không chắc chắn. Nhưng nếu cô bé đến nghe pháp, cô sẽ chứng Đạo và Quả đầu tiên và chắc chắn sẽ tái sinh lên cõi trời Đâu-suất".)

Sau khi đến gần Đức Phật và cung kính đánh lễ, cô gái trẻ im lặng ngồi vào giữa thính chúng vây quanh Thế Tôn. Rồi Đức Thế Tôn hỏi cô bốn câu hỏi:

1. - Con từ đâu đến đây?
- Bạch Thế Tôn! Con không biết.
2. - Con sẽ đi đến đâu?
- Bạch Thế Tôn! Con không biết.
3. - Con không biết phải không?

Venerable Sir”.

4. “Do you really know”? “I know not, Venerable Sir”.

Many people were offended and said, “Look at her, this daughter of a weaver talks as she pleases with the Supremely Enlightened One.

When he asked her, ‘Where did you come from’? she should have answered, ‘From the weaver’s house’.

And when he asked her, “Where will you go”? she should have answered, ‘To the weaver’s workshop’.”

But, the Buddha put the multitude into silence. He continued questioning her, as follows: “Young lady when I asked you, “Where did you come from”? Why did you say, “I know not”. She answered, “Venerable Sir, you yourself knew that I had come from the house of my father, the weaver. So when you asked me, ‘Where did you come from?’ I knew very well that the meaning was, ‘From what past existence did I come here? It was because of this that I answered I know not’. Then the Buddha said to her, “Well said, well said, young lady! You have correctly answered the question I asked you”.

The Buddha congratulated her, and asked her yet another question, “When I asked you, “Where will you go”? Why did you say, “I know not”. She answered, “Venerable Sir, you yourself knew that I was on my way to my father’s workshop with my shuttle-basket in hand. So when you asked me, ‘Where will you go? I understood it to mean, where I will be reborn. But I don’t know where I shall be reborn when I pass away from this present existence so I answered that I know not”. Again the Buddha said to her, “Well said, well said, young lady! You have correctly answered the question I asked you”.

- Bạch Thế Tôn! Con biết.

4. - Con thực sự biết không?

- Bạch Thế Tôn! Con không biết.

Thính chúng nổi giận xì xào:

- Coi kìa! Con bé, con lão thợ dệt nói như đùa với Thế Tôn.

Khi Ngài hỏi “Con từ đâu đến đây?”, nó phải đáp: “Từ nhà người thợ dệt” chứ.

Và khi Ngài hỏi “Con sẽ đi đến đâu?”, nó phải thưa là: “Đi đến xưởng dệt”, mới phải chứ”.

Thế Tôn bảo thính chúng im lặng, Ngài hỏi cô bé:

- Này con! Khi Ta hỏi “Con từ đâu đến đây?”, tại sao con trả lời “Con không biết”?

- Bạch Thế Tôn! Ngài cũng biết rằng con từ nhà cha con là người thợ dệt đến đây. Vì thế khi Ngài hỏi “Con từ đâu đến đây?”, con hiểu rằng ý của câu ấy là “Từ kiếp sống nào con sanh ra đây”? Vì điều này nên con trả lời rằng “Con không biết”.

Đức Phật bảo:

- Lành thay! Lành thay! Này con, con đã trả lời đúng câu hỏi của ta.

Đức Phật khen cô gái và hỏi câu hỏi khác:

- Khi Ta hỏi “Con sẽ đi đến đâu?”, vì sao con trả lời “Con không biết”?

- Bạch Thế Tôn! Ngài cũng biết con trên đường đến xưởng dệt với giỏ thoi trên tay. Nên khi Ngài hỏi “Con sẽ đi đến đâu?”, con hiểu ý của câu hỏi ấy là con sẽ tái sanh nơi đâu. Nhưng con không biết là con sẽ tái sanh nơi đâu khi con chết ở kiếp này do vậy con trả lời rằng “Con không biết”.

Đức Phật bảo:

- Lành thay! Lành thay! Này con, con đã trả lời đúng câu hỏi của ta.

The Buddha congratulated her a second time and asked her yet another question, “When I asked you, ‘Don’t you know?’ why did you say, ‘I know’?” “Venerable Sir, I do know that one day I shall surely die and, therefore, I could respond that ‘I know’”. The Buddha once again said to her, “Well said, well said, young lady! You have correctly answered the question I asked you”.

The Buddha congratulated her a third time, and asked her one final question, “When I asked you, ‘Do you really know?’ why did you say me, ‘I know not’?” “Venerable Sir, I only know that I shall surely die. I do not know at what time I shall die, whether in the night or during the day or early in the morning. Therefore, I said ‘I know not’”. The Buddha said to her again, “Well said, well said, young lady! You have correctly answered the question I asked you”.

The Buddha congratulated her a fourth time, and having done so, addressed the group of people assembled as follows” “So many of you have failed to understand the words she spoke. You were offended. Those who do not possess the Eye of Understanding, they are blind. But those who possess the Eye of Understanding, they see”. Having stated this, he recited the following Stanza:

“Blind is this world; few are there here that see;

As few go to heaven as birds escape from a net”.

At the end of the talk the young weaver’s daughter attained the first Path and Fruition Knowledge. She became a Sotāpanna because she had practiced meditation on death for 3 years. As you all heard, even though there were a lot of people who listened to the Buddha’s original talk, they all – with the exception

Đức Phật khen cô gái lần thứ hai, và hỏi một câu hỏi khác:

- Khi Ta hỏi, “Con không biết phải không”?, vì sao con trả lời “Con biết”.

- Bạch Thế Tôn! Vì con biết rằng vào một ngày nào đó chắc chắn con sẽ chết, nên con đáp “Con biết”.

Đức Phật lại bảo:

- Lành thay! Lành thay! Này con, con đã trả lời đúng câu hỏi của ta.

Đức Phật khen cô gái lần thứ ba, và hỏi câu hỏi cuối cùng:

- Vì sao khi Ta hỏi “Con thực sự biết không”?, con trả lời rằng “Con không biết”?

- Bạch Thế Tôn! Con chỉ biết chắc chắn là con sẽ chết. Nhưng con không biết con sẽ chết vào lúc nào, vào ban đêm hay ban ngày hay vào sáng sớm. Vì thế con đáp: “Con không biết”?

Đức Phật lại khen ngợi:

- Lành thay! Lành thay! Này con, con đã trả lời đúng câu hỏi của ta.

Đức Phật khen cô gái lần thứ tư và dạy thính chúng: “Các người không hiểu ý câu nói của cô gái. Các người đã khó chịu. Với người không có tuệ nhãn, họ đui mù, chỉ người nào có tuệ nhãn mới thấy được điều này”. Sau khi tuyên bố, Ngài dạy câu kệ sau:

*Đời này thật mù quáng,
Ít kẻ thấy rõ ràng.*

*Như chim thoát khỏi lưới,
Rất ít đi thiên giới.*

Cuối thời pháp cô gái chứng ngộ Đạo và Quả Trí đầu tiên. Cô đã trở thành một vị Thánh Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*) nhờ cô đã thực hành thiền niệm sự chết đã ba năm. Như tất cả quý vị đã nghe, mặc dù có rất nhiều người nghe bài pháp nguyên bản từ Đức Phật, tất cả mọi người - ngoại trừ cô con gái của người

of the young weaver's daughter – remained wrapped-up in their worldly duties, attending to business as usual.

When the Buddha came back to the Ālavī and asked his four questions, the only one who understood was that young woman. What should we think? We should think about perfections. The weaver's daughter was someone who had already practiced meditation in her past life. Because of this when the Buddha surveyed the world at early dawn, she appeared in the eye of the Buddha.

It was for her sake that the Buddha went to Ālavī. It was for her sake, that he taught the practice of 'meditation on death'. The young weaver's daughter appreciated this teaching very much. She liked it very much. Among the worshiper, she alone took the teaching and put it into practice. After hearing the Buddha's teaching, she practiced 'meditation on death' day and night for 3 years.

Today some of my students in this very monastery are inclined to practice recollection on death. If they really emphasize this meditation practice, a sense of urgency arises in their mind. They know that one day, sooner or later, they too will die. This understanding gives rise to a sense of urgency and they become heedful, always trying to be mindful of their meditation object.

Even if you cannot practice recollection of death systematically by entering into jhāna concentration, you all can reflect on death like this: 'This morning I may die. Today I may die. Tonight I may die'. If you reflect like this again and again every day, you will become heedful. You will become established in goodness. You will not waste your time. You will always pay attention to your meditation object, if

thọ dật - vẫn bao phủ mình trong thế sự, tham dự các công việc như thường lệ.

Khi Đức Phật quay lại Ālavī và đặt bốn câu hỏi, chỉ có một người hiểu được, đó là cô gái trẻ. Chúng ta nên nghĩ như thế nào? Chúng ta nên nghĩ đến Ba-la-mật. Cô con gái của người thọ dật là người đã hành thiền trong kiếp quá khứ. Do bởi điều này mà khi Đức Phật quán sát thế gian vào sáng sớm, cô ấy xuất hiện trong tuệ nhãn của Ngài.

Chính vì lợi lạc của cô ấy mà Đức Phật đến Ālavī. Chính vì lợi lạc của cô ấy mà Đức Phật dạy pháp hành "thiền niệm sự chết". Cô con gái của người thọ dật đánh giá trân trọng pháp hành này rất nhiều. Cô ấy rất thích nó. Giữa những người mộ đạo, chỉ riêng mình cô tiếp nhận lời dạy này và đem nó vào tu tập. Sau khi nghe thời pháp đó của Đức Phật, cô ấy tu tập "thiền niệm sự chết" cả ngày lẫn đêm trong ba năm.

Hiện nay, có một số đệ tử của tôi ở thiền viện này có khuynh hướng tu tập niệm sự chết. Nếu họ thật sự nhấn mạnh việc thực hành thiền này, một ý thức cấp bách khởi sinh trong tâm họ. Họ biết rằng một ngày nào đó, sớm hay muộn, họ cũng sẽ chết. Hiểu biết này làm phát sinh một ý thức cấp bách và họ trở nên chú tâm tỉnh giác, luôn luôn cố gắng giữ niệm trong đề mục thiền của họ.

Ngay cả khi quý vị không thể tu tập niệm sự chết một cách có hệ thống bằng cách nhập vào tầng thiền, tất cả quý vị đều có thể quán tưởng sự chết như sau: "Sáng nay ta có thể chết. Hôm nay ta có thể chết. Tối nay ta có thể chết". Nếu quý vị quán xét như thế cứ tiếp tục lặp đi lặp lại mỗi ngày, quý vị sẽ trở nên không phóng dật. Quý vị sẽ an trú trong điều thiện. Quý vị sẽ không lãng phí thời gian của mình. Quý vị sẽ luôn chú tâm trên đề

you simply remember to reflect on death. When you give emphasis to this meditation practice, a sense of urgency will arise in your mind. Then, when you are instructed to practice serenity and insight meditation step-by-step systematically by the teacher, and, if your past perfections and present effort are strong enough, then when your insight matures, at that time Path and Fruition Knowledge will arise.

Nowadays people have not cultivated their perfections to the same high level as the people who were alive in the Buddha's time. At that time, there were many who attained the supreme states of *Sotāpanna*, *Sakadāgami*, *Anāgāmi* and *Arahant* after merely listening to the Buddha speak. Nowadays though, such people would indeed be hard to find. Practically speaking, this means that today laypeople and monastics alike cannot attain Path and Fruition Knowledge after merely listening to a Dhamma talk. Today, people need to practice systematically, step-by-step.

When I was in Singapore one layman asked me this question: 'Is it necessary to practice in such a systematic way?' He said to me, "In the Buddha's time many people attained noblehood after merely listening to a very short Dhamma talk. Did they practice in such a systematic, step-by-step way? Is it necessary to practice *Sīla* (the training of morality), *Samādhi* (the training of concentration) and *Paññā* (the training of insight) systematically? The answer is "yes". I explained to him that we are not like the people who lived in the time of the Buddha. We are living today, and this is an age wherein we need to be practical and practice systematically'.

Even here at Pa-Auk some of my

mục thiền của mình nếu quý vị chỉ đơn giản là nhớ quán tưởng đến sự chết. Khi quý vị xem trọng pháp tu tập này, một ý thức cấp bách sẽ khởi sinh trong tâm quý vị. Lúc đó, khi quý vị được thiền sư hướng dẫn tu tập thiền vắng lặng và thiền minh sát, từng bước một, một cách có hệ thống, và, nếu quý vị có Ba-la-mật quá khứ và nỗ lực hiện tại đầy đủ, rồi khi minh sát trí thuần thực, vào lúc đó Đạo Trí và Quả Trí sẽ sinh khởi.

Thời nay con người không có nhiều ba-la-mật như những người sống ở thời Đức Phật. Vào thời đó, có nhiều người chứng đắc quả Nhập Lưu (*Sotāpanna*), Nhất Lai (*Sakadāgami*), Bất Lai (*Anāgāmi*) và A-la-hán (*Arahant*) sau khi chỉ nghe Đức Phật giảng. Tuy nhiên ngày nay loại người này thật sự khó tìm. Nói một cách thực tế, điều này có nghĩa rằng người tại gia và tu sĩ không thể chứng đắc Đạo và Quả Tuệ chỉ sau khi nghe một thời Pháp. Ngày nay, người ta cần phải tu tập một cách có hệ thống từng bước một.

Khi tôi ở Singapore, có một người cư sĩ đã hỏi tôi câu hỏi này: "Có cần phải tu tập một cách có hệ thống như vậy không"? Anh ta hỏi tôi: "Vào thời Đức Phật, có nhiều người chứng thánh quả sau khi chỉ nghe một bài Pháp rất ngắn. Họ có tu tập theo cách có hệ thống, từng bước một không? Có cần phải tu tập Giới học (*Sīla*), Định học (*Samādhi*) và Tuệ học (*Paññā*) một cách có hệ thống hay không"? Câu trả lời là "Có". Tôi đã giải thích với anh ta rằng chúng ta không giống như những người sống vào thời Đức Phật. Chúng ta đang sống ở thời hiện nay, và đây là thời kỳ mà chúng ta cần thực hành và tu tập một cách có hệ thống.

Ngay ở Pa-Auk này, có một vài đệ

students have asked me, 'Is it necessary to practice *Rūpa*? No one besides Pa-Auk teachers teach it. The one who asked me this question is smiling. He is practicing *Rūpa* meditation now.

The answer is again "yes". Nowadays please don't expect to see Nibbāna without following step-by-step systematic instructions.

One day, I will give a more detailed explanation about this. What I want to point out for the purposes of this talk is that the young woman in our story, after hearing the Buddha's teaching, actually followed his advice. From that day onwards, she practiced meditation on death for the next three years. When the Buddha returned to Ālavi afterwards, it was for her sake. He gave his talk there for the sake of her attainment and for the benefit of the many.

When you are in the presence of a living Buddha, he will teach you directly. If you have already perfected your pāramis, the Buddha can teach you the most suitable meditation object for you to attain Nibbāna quickly. But now you are not in the presence of the Buddha but rather you are in my presence. I can only instruct meditation practice step-by-step, systematically, following the original teachings of the Buddha. Nowadays, it is very important to follow the instructions and practice systematically, day-by-day. By doing so, even if you cannot now attain Nibbāna, in the future your practice will be beneficial and will help you to attain Nibbāna, to see the Deathless.

After the weaver's daughter heard the stanza "**Blind is this world..'**" recited by the Buddha, she attained stream-entry and became a Sotāpanna.

tử của tôi đã hỏi: "Có cần thiết phải tu tập Sắc (*Rūpa*) hay không? Không ai ngoài các thiền sư ở Pa-Auk dạy nó. Người đã hỏi câu hỏi đó với tôi giờ đang mỉm cười. Bây giờ người đó đang tu tập sắc (*Rūpa*)".

Câu trả lời lại là "Có". Ngày nay, xin đừng trông mong chứng ngộ Niết-bàn mà không phải theo các chỉ dẫn từng bước một một cách có hệ thống.

Ngày nào đó, tôi sẽ đưa một giải thích chi tiết hơn về điều này. Những gì tôi muốn đưa ra cho mục đích của bài pháp này là cô gái trẻ trong câu chuyện, sau khi nghe lời dạy của Đức Phật, cô đã thực sự thực hành theo lời dạy của Ngài. Từ ngày đó trở đi, cô tu tập thiền niệm sự chết trong ba năm. Sau đó, khi Đức Phật quay lại Ālavi, đó là vì lợi ích của cô. Ngài thuyết pháp ở đó vì mục đích chứng ngộ của cô và cho lợi ích của nhiều người.

Khi quý vị sống vào thời Đức Phật, Ngài sẽ dạy quý vị một cách trực tiếp. Nếu quý vị đã viên mãn các ba-la-mật (*pārami*), Đức Phật có thể dạy để mục thiền thích hợp nhất để quý vị chứng ngộ Niết-bàn một cách nhanh chóng. Nhưng bây giờ, quý vị không sống vào thời Đức Phật, mà đúng hơn là quý vị sống trong thời của tôi. Tôi chỉ có thể dạy thiền từng bước một, một cách có hệ thống, theo lời dạy nguyên gốc của Đức Phật. Ngày nay, thật quan trọng là phải theo sự chỉ dạy và tu tập một cách có hệ thống, từng ngày một. Làm như vậy, thậm chí nếu giờ đây quý vị không thể chứng ngộ Niết-bàn, thì sự tu tập của quý vị trong tương lai sẽ được lợi lạc và sẽ giúp quý vị chứng ngộ Niết-bàn, chứng ngộ sự Bất Tử.

Sau khi cô con gái của người thợ dệt nghe câu kệ: "**Đời này thật mù quáng**" do Đức Phật dạy, cô đã nhập vào dòng thánh và trở thành một vị Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*).

She then took up her shuttle-basket and proceeded to her father's workshop. When she arrived, he was asleep despite the fact that he was sitting upright at his loom. His daughter didn't notice that he was asleep when she handed him the shuttle-basket. As she did so, the basket hit the tip of the loom and fell with a clatter, making a loud sound. Her father awoke suddenly and accidentally pulled the shuttle. The tip of the shuttle struck his daughter in her breast. She died there and was immediately reborn in the world of the Tusita gods. Her father looked at her, as she lay there, her whole body spotted with blood. He knew that she was dead.

His grief was intense. With eyes filled with tears he went to see the Buddha and told him what had happened. He appealed to the Blessed One, "Venerable Sir, comfort me, extinguish my grief". The Buddha comforted him, saying, "Grieve not my disciple, for in the round of existences without conceivable beginning, you have shed, over the death of your daughter, tears more abundant than the waters contained in the four great oceans". Upon hearing this he was comforted, his grief reduced, and he requested the Buddha to admit him into the Order and allow him to ordain. The weaver practiced diligently and not long afterwards he too attained Arahantship. Because of practicing meditation on death, his daughter attained Sotāpanna and he attained Arahantship. Meditation on death brought them both great benefit and led to their liberation.

So every day we should reflect and meditate on death. We should diligently and systematically practice recollection of death.

One day we will surely die.

Sau đó cô cầm giỏ thoi đi đến chỗ cha mình. Ông đang ngồi ngủ bên khung cửi. Không biết cha đang ngủ, cô đưa giỏ thoi cho cha. Giỏ thoi chạm nhầm đầu khung cửi gây nên tiếng động, cha cô choàng dậy tiếp tục kéo cửi, đầu thoi văng vào ngực cô bé. Cô chết ngay tại đó và ngay tức khắc tái sinh lên cõi trời Đâu-suất (*Tusita*). Cha cô giật mình thấy con gái mình nằm sóng sượt, đầy máu. Ông biết rằng con mình đã chết.

Ông đau buồn khủng khiếp. Với cặp mắt đẫm lệ, ông đến gặp Đức Phật và kể lại mọi việc đã xảy ra. Ông khẩn cầu Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, xin hãy an ủi con, xin dập tắt nỗi đau khổ của con" Đức Phật đã an ủi ông ta: "Chớ ưu sầu, này thiện nam tử! Trong vòng luân hồi vô tận không biết được khởi đầu, người đã từng khóc cho cái chết của con gái người với nước mắt nhiều hơn nước bốn bể". Nhờ nghe điều này, ông ta được khuây khỏa, dịu bớt nỗi sầu, và ông ta thỉnh cầu Đức Phật cho phép ông gia nhập Tăng đoàn, cho phép ông xuất gia. Người thợ dệt tu tập chuyên cần và không lâu sau đó ông đã chứng ngộ quả vị A-la-hán (*Arahant*). Nhờ tu tập thiền niệm sự chết, con gái của ông chứng quả Nhập Lưu (*Sotāpanna*) và ông thì chứng quả A-la-hán (*Arahant*). Thiền niệm sự chết vừa đem lại cho họ lợi lạc to lớn vừa dẫn họ đến giải thoát.

Do vậy, mỗi ngày chúng ta nên quán xét và thiền niệm sự chết. Ta nên tu tập niệm sự chết một cách chuyên cần và có hệ thống.

Một ngày nào đó, ta chắc chắn sẽ chết.

The day we were born, we were crying while others smiled.

But on the day of our death, others will be crying.

Should we participate with those who are crying on that day? We should not.

If we practice diligently and become noble ones, we will not depart this life crying. We will die smiling.

So,

May you all practice recollection of death.

May you all be heedful.

May you all attain Nibbāna, the Deathless, in this very life.

May all of us strive diligently for liberation.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Ngày ta ra đời, ta khóc trong khi mọi người cười.

Nhưng vào ngày chết của ta, mọi người sẽ khóc.

Ta có nên khóc cùng với họ vào ngày đó? Không nên như vậy.

Nếu ta tu tập chuyên cần và trở thành bậc thánh, ta sẽ không ra đi với tiếng khóc. Ta sẽ mỉm cười mà chết.

Vậy thì,

Cầu chúc tất cả quý vị tu tập niệm sự chết.

Cầu chúc tất cả quý vị chú tâm tỉnh giác.

Cầu chúc tất cả quý vị chứng ngộ Niết-bàn, sự Bất Tử, ngay trong kiếp sống này.

Cầu chúc tất cả chúng ta cố gắng chuyên cần để giải thoát.

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

The talk given on Sunday,
18th December 2005 at Pa-Auk Tawya in
Myanmar.

Bài pháp được thuyết vào ngày Chủ Nhật, 18
tháng 12 năm 2005 tại Rừng thiền Pa-Auk,
Myanmar.

Profound Dhamma

Pháp Vi Diệu

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

PROFOUND DHAMMA

Today is the first day of the new year, 2006. On this day people greet one another by saying, 'Happy New Year'. Even though people all over the world say 'Happy New Year' to one another, I sense they are not really happy. Do you agree? Why? Most people seek happiness in the sensual world. They seek happiness in the external world, but real happiness is not found in the external world. Real happiness is calm. It is peaceful and harmless. Real happiness is found within oneself. We attain real happiness through self-realization. We do not find real happiness in the external world.

On this first day of each new year, people all over the world eagerly make plans. They hope to fill their lives with happiness. What could be more natural? Unfortunately, most people think that happiness can be gained through external activities, acquisitions or relationships. The truth is, in spite of all their plans and efforts, real happiness is unfamiliar to most people. Obsessively

PHÁP VI DIỆU

Hôm nay là ngày đầu tiên của năm mới 2006. Vào ngày này, người ta chúc nhau bằng câu: "Chúc Mừng Năm Mới". Mặc dù tất cả mọi người trên toàn thế giới nói: "Chúc Mừng Năm Mới" cho nhau, tôi cảm thấy họ không thật sự hạnh phúc. Quý vị có đồng ý như vậy không? Tại sao? Hầu hết mọi người tìm kiếm hạnh phúc ở thế giới dục trần. Họ tìm kiếm hạnh phúc ở thế giới bên ngoài, nhưng chân hạnh phúc không nằm ở thế giới bên ngoài. Chân hạnh phúc được tìm thấy trong chính mình. Chúng ta đạt được hạnh phúc nhờ sự tự chứng ngộ. Chúng ta không thấy hạnh phúc thật sự nằm ở thế giới bên ngoài.

Vào ngày đầu tiên của mỗi năm mới, mọi người trên toàn thế giới hăm hở lên các kế hoạch. Họ hy vọng làm cuộc sống của mình đầy những hạnh phúc. Có điều nào đương nhiên hơn được nữa? Thật không may mắn, hầu hết mọi người nghĩ rằng hạnh phúc có thể đạt được bằng các hoạt động bên ngoài, bằng các sự thu thập và các mối quan hệ. Sự thật là bất chấp tất cả các kế hoạch và các

seeking happiness in sensual objects, in the sensual world, is exhausting. This gives birth to *Dukkha* whether it is New Year's Day or the middle of summer. People finally do exhaust themselves in their habitual pursuit for external happiness. When that happens they have to rest and refresh themselves. Unfortunately, before long they are up to their familiar old habits of seeking happiness in the sensual world. Such people are like hungry ghosts, never satisfied, always craving for more of one thing or another.

But, some people are not utterly seduced by worldly sensual pursuits. They have stopped looking for happiness outside of themselves. Seeing all of you here on this New Year's Day of 2006 is wonderful. Knowing that you are in search of real happiness and that your efforts and practice is helping, not only yourselves but many other beings as well, makes me very happy for you. So, even though it is not part of our Myanmar cultural heritage to greet one another by saying 'Happy New Year,' on this first day of 2006 I heartily say to each one of you, 'Happy New Year'. You are true seekers! You are all here in search of true happiness. Congratulations!

On the occasion of this New Year's Day, let us compare the difference between people in this monastery and people in the world.

While people in the world are seeking happiness in the sensual world, people in the monastery are seeking happiness in the peaceful world, the world of the Dhamma revealed by the Buddha.

While people in the world are seeking happiness in the external world, we all are seeking happiness in the inner world.

nỗ lực, chân hạnh phúc vẫn lạ lẫm với hầu hết mọi người. Tìm kiếm hạnh phúc một cách ám ảnh ở nơi các vật dục trong thế giới dục trần làm họ kiệt sức. Điều này sanh ra cái Khổ (*Dukkha*) bắt chập đó là vào ngày năm mới hay giữa mùa hè. Mọi người, cuối cùng, tự làm mình kiệt sức khi liên tục theo đuổi hạnh phúc ở bên ngoài. Thật không may mắn, họ đã lâu dài lệ thuộc thói quen cũ là tìm kiếm hạnh phúc ở dục trần. Những người này giống như những con ma đói, không bao giờ thỏa mãn, luôn luôn tham muốn hết thứ này đến thứ kia.

Nhưng có một số người hoàn toàn không bị quyến rũ bởi mưu cầu dục trần. Họ dừng việc tìm kiếm hạnh phúc ở bên ngoài. Nhìn thấy tất cả quý vị ở đây vào ngày đầu tiên của năm mới 2006 thì thật là tuyệt diệu. Biết được quý vị đang đi tìm chân hạnh phúc làm tôi rất vui, sự nỗ lực và tu tập không chỉ đang giúp ích cho chính quý vị mà còn cho nhiều chúng sinh khác nữa. Như vậy, mặc dù chào đón mọi người với câu "Chúc Mừng Năm Mới" không phải là một phần của di sản văn hóa Myanmar, nhưng vào ngày đầu tiên của năm 2006, tôi nồng nhiệt chúc từng người quý vị câu "Chúc Mừng Năm Mới". Quý vị là những người tầm cầu chân chính! Tất cả quý vị ở đây là để tìm kiếm chân hạnh phúc. Xin Chúc Mừng!

Vào dịp năm mới này, hãy để tôi so sánh sự khác nhau giữa những người trong thiền viện này và những người trên thế giới.

Trong khi mọi người trên thế giới tầm cầu hạnh phúc ở nơi dục trần thì mọi người trong thiền viện đang kiếm tìm hạnh phúc trong thế giới an tịnh, thế giới Pháp được Đức Phật tuyên thuyết.

Trong khi mọi người trên thế giới đang tìm kiếm hạnh phúc ở thế giới bên ngoài thì chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc ở nội tâm.

While people in the world are listening to music, we are listening to the Dhamma.

While people in the world are watching TV, you are watching Venerable Revata. (Laughter!)

While people in the world are emotionally excited, dancing and singing, we are calmly practicing serenity and insight meditation.

Life is so different here. That's why I congratulate all of you!

On this remarkable day, I will give the remarkable talk that is titled **'Profound Dhamma'**. But before beginning my talk, let me ask you some questions. Why does the New Year of 2006 come into being? The answer is simple: Because the previous year, 2005, has ended. This is the action of cause and effect. Without 2005 ending, 2006 can not begin.

A second question: Why are we aging, getting older and older day-by-day? The answer is because there is no escape from the inevitability of arising and passing away that both differentiates and characterizes the various different stages of our lives. Just as days turn into nights and weeks turn into months, boyhood soon enough becomes manhood. In the same way, the old year gives way to new year, in the constant ebb and flow of endings and beginnings. Being subject to this never-ending process, we grow older. We age. This happens because of cause and effect.

A third question: 'How did we become graduates?' We attended primary school, secondary school, high school, college, or university. We passed from one level to another, and by doing so we acquired the skills needed to

Trong khi mọi người trên thế giới đang nghe nhạc thì chúng ta đang lắng nghe Pháp.

Trong khi mọi người trên thế giới đang xem tivi thì quý vị đang xem Tôn giả Revata (cười!)

Trong khi mọi người trên thế giới đang để xúc cảm kích thích, nhảy múa và ca hát thì chúng ta tu tập thiền vắng lặng và thiền minh sát một cách an tịnh.

Ở nơi đây cuộc sống thật quá đổi khác biệt. Đó là lý do tại sao tôi chúc mừng tất cả quý vị.

Vào ngày đáng ghi nhớ này, tôi sẽ giảng một bài pháp đặc biệt có tên là "Pháp Vi Diệu". Nhưng trước khi bắt đầu bài pháp, hãy để tôi hỏi quý vị một vài câu hỏi. Tại sao Năm Mới 2006 đến? Câu trả lời đơn giản là: bởi vì năm ngoái 2005 đã kết thúc. Đây là công việc của nhân và quả. Nếu năm 2005 không kết thúc, năm 2006 không thể bắt đầu.

Câu hỏi thứ hai: Tại sao chúng ta lại già đi, càng ngày càng già, từng ngày từng ngày một. Câu trả lời là: vì ta không thể tránh khỏi tiến trình sanh và diệt, tiến trình phân biệt và định rõ đặc điểm từng giai đoạn khác nhau của đời ta. Giống như ngày chuyển sang đêm, và tuần chuyển sang tháng, thời niên thiếu sớm trở thành thời trưởng thành. Theo cách tương tự, năm cũ mở đường cho năm mới, trong sự lên xuống liên tục của thủy triều, của sự kết thúc và khởi đầu. Bị lệ thuộc vào tiến trình không bao giờ kết thúc này, chúng ta dần già đi. Chúng ta đang già đi. Điều này xảy ra do bởi nhân và quả.

Câu hỏi thứ ba: "Làm thế nào chúng ta tốt nghiệp đại học"? Chúng ta đi học tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, cao đẳng hay đại học. Chúng ta đi từ cấp này sang cấp khác, bằng cách làm như vậy, chúng ta có

attend new classes at higher and higher levels until we eventually graduated. It is impossible to earn a degree, impossible to become a graduate in any other way. Every effect has its cause. This is another example of cause and effect in action.

Now let us look at cause and effect in relation to the Dhamma, the truth.

On this remarkable day, I will give the talk 'Profound Dhamma,' the Dhamma which was realized by our Buddha.

How many years did it take the Buddha to perfect his Pāramis? We can not estimate in years. It is said that it took him four incalculable and one hundred thousand eons to fulfill his Pāramis, his Perfections. How very long that is! Does it take that long to graduate? Is it very difficult? Truly, it is not very difficult. Within this very life time we can achieve that goal, if we spend enough time and make the necessary effort. But the Dhamma which was realized by our Buddha is very profound and another matter altogether. It required an incalculable amount of time, even for the Buddha, to perfect his Paramis and penetrate the Dhamma.

It is important to be aware of the differences between an ordinary education, as taught by worldly beings, and the teachings of the Dhamma, as taught by the Buddha. Many people are heedless. They willingly spend fifteen years or more to get a degree from a university, but they don't want to spend much time practicing meditation. When it comes to meditation practice, they want success within one week, two weeks, one month or two months. Is this reasonable? No, it is not reasonable! If we want immediate results in meditation and expect to be successful within a

được kỹ năng cần thiết để học lớp mới ở cấp độ cao hơn dần, cuối cùng chúng ta tốt nghiệp. Không thể lấy được bằng cấp và không thể nào tốt nghiệp theo bất kỳ cách nào khác cả. Mỗi quả đều có nhân của nó. Đây là một ví dụ nữa về cách làm việc của nhân và quả.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét nhân và quả trong mối quan hệ với Pháp - chân lý.

Vào ngày đáng ghi nhớ này, tôi sẽ thuyết bài pháp "Pháp Vi Diệu", Pháp đã được Đức Phật chứng ngộ.

Đức Phật đã làm viên mãn Ba-la-mật (*Pārami*) của Ngài trong bao nhiêu năm? Chúng ta không thể ước tính theo năm. Ngài cần bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất để làm viên mãn Pārami của Ngài. Thật là lâu dài biết bao! Để được tốt nghiệp thì có lâu không? Nó có quá khó không? Sự thực, nó không quá khó. Trong kiếp sống này, chúng ta có thể thành tựu mục tiêu đó nếu chúng ta dùng đủ thời gian và có nỗ lực cần thiết. Nhưng Pháp mà Đức Phật chứng ngộ thì rất vi diệu và là vấn đề khác hoàn toàn. Ngay cả đối với Đức Phật, nó đòi hỏi một khoảng thời gian dài không thể tính kể để làm viên mãn các ba-la-mật (*Pārami*) và thấu suốt Pháp.

Điều quan trọng là phải nhận biết được sự khác biệt giữa nền giáo dục thông thường, được giảng dạy bởi người phàm, và những lời dạy trong Chánh Pháp được Đức Phật thuyết giảng. Nhiều người có tâm phóng dật. Họ sẵn sàng dùng mười lăm năm hay hơn nữa để lấy một tấm bằng đại học, nhưng họ không muốn dùng nhiều thời gian để hành thiền. Khi hành thiền, họ muốn thành tựu chỉ trong một tuần, hai tuần, một tháng hay hai tháng. Nó có hợp lý hay không? Không, nó không hề hợp lý! Nếu chúng ta muốn có kết quả ngay tức khắc trong hành thiền và mong đợi thành tựu trong

short time, we need to examine our motives carefully. We might very well end up ashamed of ourselves. Why? The Dhamma penetrated by our Buddha is very profound. It is much more difficult and nothing at all like a formal worldly education.

In school, we are given increasingly difficult lessons. We have to study and work hard in order to keep up so we can advance from one level to the next. It's true that school lessons are difficult but, compared to the Dhamma, they are easy. Also, as I have mentioned, in order to graduate we have to make methodical progress. This means attending consecutive classes, one after another, step-by-step. Without the lessons of primary school, it would not be easy to learn the lessons of secondary school. Without secondary school lessons, it would be impossible for most of us to undertake high school lessons. Without high school, a university education would be out of the question. So even though a formal worldly education is not as difficult as the Dhamma, in order to be successful we need to apply ourselves in a systematic way, advancing from level-to-level, step-by-step.

The Dhamma penetrated by the Buddha is profoundly deep. It, too, requires systematic, step-by-step practice. This is the only way to penetrate the Dhamma. This systematic approach is a sure way to enlightenment. Otherwise, it is impossible. When the Buddha attained enlightenment by himself, he too practiced systematically, step-by-step. Then, after his Enlightenment, over the course of the next 45 years, he taught extensively and regularly gave talks in

một thời gian ngắn, chúng ta cần xem xét lại động cơ của mình một cách cẩn trọng. Có lẽ giỏi lắm là chúng ta sẽ kết cục với sự tự hổ thẹn. Tại sao? Chánh Pháp được Đức Phật thấu suốt thì rất thâm sâu vi diệu. Nó khó hơn rất nhiều và không hề giống bất kỳ nền giáo dục chính quy nào của thế gian.

Ở trường học, chúng ta được học các bài học ngày càng khó lên. Ta phải học và làm bài chăm chỉ để theo kịp chúng, nhờ vậy chúng ta có thể tiến từ cấp này lên cấp kế tiếp. Đúng là các bài học ở trường thì khó, nhưng so với Chánh Pháp thì chúng lại dễ dàng. Cũng vậy, như tôi đã đề cập, để tốt nghiệp chúng ta phải có sự tiến bộ tuần tự. Điều này có nghĩa là phải theo tuần tự các lớp học, hết lớp này đến lớp khác, từng lớp một. Không có các bài học ở trường tiểu học thì không thể dễ dàng học được các bài học của trường trung học cơ sở. Không có các bài học ở trường trung học cơ sở, hầu hết chúng ta không thể học được các bài học của trường trung học phổ thông. Không có trường trung học phổ thông, nền giáo dục đại học sẽ không thể tồn tại. Như vậy, dù nền giáo dục chính quy của thế gian không quá khó như Chánh Pháp, để thành tựu, chúng ta cần chuyên tâm theo cách có hệ thống, tiến từ cấp này đến cấp kế, từng cấp một.

Pháp được Đức Phật thấu suốt thì rất thâm sâu vi diệu. Nó cũng đòi hỏi sự tu tập có hệ thống, từng bước một. Đây là con đường duy nhất để thấu suốt Pháp. Cách tiếp cận có hệ thống này là con đường chắc chắn để giác ngộ. Nếu không thì không thể. Khi Đức Phật tự mình giác ngộ, Ngài cũng tu tập một cách có hệ thống, từng bước một. Rồi sau khi giác ngộ, trong quá trình bốn mươi lăm năm, Ngài thuyết giảng rộng rãi và thường xuyên ở nhiều nơi. Tôi trích dẫn ở đây một trong các bài pháp của

many different places. I am quoting here from one of His talks.

“On one occasion, the Buddha said, ‘Bhikkhus if anyone spoke, without having made the breakthrough to the Noble Truth of Suffering as it really is, without having made the breakthrough to the Noble Truth of the Origin of Suffering as it really is, without having made the breakthrough to the Noble Truth of the Cessation of Suffering as it really is, without having made the breakthrough to the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering as it really is, I will completely make an end of suffering. It is impossible.

If someone said, after having made the breakthrough to the Noble Truth of Suffering as it really is, after having made the breakthrough to the Noble Truth of the Origin of Suffering as it really is, after having made the breakthrough to the Noble Truth of the Cessation of Suffering as it really is, after having made the breakthrough to the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering as it really is, I will completely make an end of suffering. It would be possible.

Just as, Bhikkhus, if someone said, having built the lower story of a peak house, I will erect the upper story of a peak house. Is it possible? In the same way, if anyone said, having made the breakthrough to the Noble Truth of Suffering as it really is, having made the breakthrough to the Noble Truth of the Origin of Suffering as it really is, having made the breakthrough to the Noble Truth of the Cessation of Suffering as it really is, having made the breakthrough to the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering as it really is, I will completely make an end of suffering. It would be possible”.

Ngài.

Một thời, Đức Phật giảng: “Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ tập, không có như thật giác ngộ Thánh đế về sự Diệt khổ, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến sự Diệt khổ, ta sẽ chân chánh đoạn tận khổ đau”; sự kiện này không xảy ra”.

Này các Tỷ-kheo, nếu có ai nói như sau: “Sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Nguyên nhân của Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về sự Diệt khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến sự Diệt khổ, ta sẽ chân chánh đoạn tận Khổ đau”; sự kiện này có xảy ra.

Ví như, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Sau khi xây dựng tầng dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”; sự kiện này có xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Nguyên nhân của Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về sự Diệt khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến sự Diệt khổ, ta sẽ đoạn tận khổ đau”; sự kiện này có xảy ra.

So the Buddha continued, “Bhikkhus an exertion should be made to understand the Noble Truth of Suffering, an exertion should be made to understand the Noble Truth of the Origin of Suffering, an exertion should be made to understand the Noble Truth of the Cessation of Suffering, an exertion should be made to understand the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering”.

We all know that we must penetrate the Four Noble Truths: The Noble Truth of Suffering, the Noble Truth of the Origin of Suffering, the Noble Truth of the Cessation of Suffering and the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering.

It is impossible to completely make an end of suffering without having made the breakthrough to the Four Noble Truths. If we want to end suffering we must know and see the Four Noble Truths. To know and see the Four Noble Truths, we must systematically practice meditation under the guidance of a qualified teacher. Otherwise, it is impossible to penetrate the Four Noble Truths. You might ask: Who is a qualified teacher? The Buddha is the qualified teacher. We are merely followers of the Buddha. We teach meditation following his doctrine.

What is the Noble Truth of Suffering? It is the five aggregates of clinging or the five clinging aggregates. In other words, ultimate mentality and materiality is the Noble Truth of Suffering.

According to the teachings of the Buddha, there is neither man or woman, neither is there deva or Brahma, there is only ultimate mentality and materiality. But we say, “ I am a man. I am a woman”. How is it then that there is neither man or woman? In the

Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Nguyên nhân của Khổ”, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là sự Diệt khổ”, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến sự Diệt khổ”.

Tất cả chúng ta đều biết rằng chúng ta cần phải thấu suốt Bốn Thánh Đế: Thánh đế về Khổ, Thánh đế về Nguyên nhân của Khổ, Thánh đế về sự Diệt khổ, Thánh đế về Con Đường đưa đến sự Diệt khổ.

Không như thật giác ngộ Bốn Thánh Đế thì không thể đoạn tận khổ đau. Nếu chúng ta muốn đoạn tận khổ đau, chúng ta phải biết và thấy Bốn Thánh Đế. Để biết và thấy Bốn Thánh Đế, chúng ta phải tu tập thiền một cách có hệ thống dưới sự hướng dẫn của một vị thầy có đủ năng lực. Nếu không thì không thể thấu suốt Bốn Thánh Đế. Quý vị có thể hỏi: Ai là vị thầy có đủ năng lực? Đức Phật là vị thầy có đủ năng lực. Chúng tôi chỉ là những đệ tử của Đức Phật. Chúng tôi dạy thiền theo Giáo Pháp của Ngài.

Thánh đế về Khổ là gì? Đó là năm uẩn chấp thủ hay năm thủ uẩn. Nói cách khác, danh và sắc chân đế là Thánh đế về Khổ.

Theo Giáo Pháp của Đức Phật, không có đàn ông hay đàn bà, cũng không có chư thiên và Phạm thiên, chỉ có danh và sắc chân đế. Nhưng chúng ta nói “Tôi là đàn ông. Tôi là đàn bà”. Làm thế nào mà lại chẳng có đàn ông và cũng chẳng có đàn bà? Theo ý nghĩa chế

conventional sense, of course, there is man and woman. But ultimately this is not true. To comprehend the Buddha’s meaning and fully understand this teaching, we must break through to the Noble Truth of Suffering. That is to say we must know and see the five aggregates of clinging. This means that we must penetrate ultimate mentality and materiality. But how can we know and see ultimate mentality and materiality? The Buddha instructed meditators to develop concentration. In the Mahāvagga Saṃyutta Nikāya, the Buddha said:

“Bhikkhus, develop concentration. A bhikkhu who is concentrated knows and sees things as they really are.

And what does he know and see as it really is? He knows and sees as it really is: ‘This is suffering’. He knows and sees as it really is: ‘This is the origin of suffering’. He knows and sees as it really is: ‘This is the cessation of suffering’. He knows and sees as it really is: ‘This is the way leading to the cessation of suffering’.

To know and see the first, second and third Noble Truths we must practice the fourth Noble Truth, that is the Eightfold Noble Path. The Eightfold Noble Path is comprised of the three trainings: The training of morality (*Sīla*), the training of concentration (*Samādhi*), and the training of insight (*Paññā*).

Sīla	Samādhi	Paññā
Right Speech	Right Effort	Right View
Right Action	Right Concentration	Right Thought
Right Livelihood	Right Mindfulness	

We take on the training of morality (*Sīla*) to cultivate purity of bodily and verbal actions. With the training of concentration (*Samādhi*) we acquire

định (quy ước), dĩ nhiên là có đàn ông, đàn bà. Nhưng theo sự thật tột cùng thì điều này là không đúng. Để hiểu ý nghĩa này của Đức Phật và hiểu đầy đủ lời dạy này, chúng ta phải thâm nhập Thánh Đế về Khổ. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải biết và thấy năm thủ uẩn. Nghĩa là chúng ta phải thấu suốt danh - sắc chân đế. Nhưng làm thế nào mà chúng ta có thể biết và thấy danh - sắc chân đế? Đức Phật đã thuyết dạy là phải tu tập định. Trong *Tương Ưng Đại Phẩm (Mahāvagga Saṃyutta Nikāya)*, Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Tỷ-kheo có định thì như thật rõ biết và thấy các Pháp như chúng thực sự là”.

Và vị ấy như thật rõ biết gì? Như thật rõ biết: “Đây là Khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là Nguyên nhân của Khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là sự Diệt khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến sự Diệt khổ”.

Để biết và thấy Thánh Đế thứ nhất, thứ hai và thứ ba, chúng ta phải tu tập Thánh Đế thứ tư, đó là Thánh Đạo Tám Ngành. Thánh Đạo Tám Ngành bao gồm tam học: giới học (*sīla*), định học (*samādhi*), tuệ học (*paññā*).

Giới (Sīla)	Định (Samādhi)	Tuệ (Paññā)
Chánh Ngữ	Chánh Tinh Tấn	Chánh Kiến
Chánh Nghiệp Chánh Mạng	Chánh Niệm Chánh Định	Chánh Tư Duy

Chúng ta tu tập giới học (*sīla*) để tu dưỡng sự thanh tịnh các hành động bằng thân và lời nói. Với định học (*samādhi*) chúng ta đạt được thanh tịnh tâm. Và

purity of mind. And we undertake the training of insight (*Paññā*) to free us from suffering.

In order to develop concentration, we must practice Samatha Meditation. Do you know how many different kinds of Samatha Meditation Objects the Buddha taught? Forty. Among them, thirty lead to absorption concentration; and the remaining ten to access concentration only. So, we can say that the Buddha taught 40 different types of Samatha meditation objects for the cultivation of two different, but related types of concentration: absorption concentration and access concentration.

Right Concentration is one of the paths appearing in the Buddha's comprehensive Eightfold Noble Path. But, what is 'Right Concentration?' In the *Visuddhimagga*, "The Path of Purification," it explains that 'Right Concentration' is access concentration and the Eight Attainments (*jhānas*, i.e., absorption concentration). Right Concentration is very important. Without concentration, it is impossible to penetrate things as they really are.

When we undertake the training of concentration, we must practice with any one of the meditation objects with which we can attain access concentration or absorption concentration. Here at Pa-Auk Tawya Meditation Center, we usually teach most beginners 'Mindfulness of Breathing' (*Ānāpānasati*). When their concentration develops they attain full absorption concentration which is very profound and powerful. However, some beginning meditators are unable to develop concentration through Mindfulness of Breathing, so we alternately teach Four Elements meditation. With Four Elements meditation meditators can attain access

chúng ta tu tập tuệ học (*paññā*) để giải thoát khỏi khổ đau.

Để phát triển định, chúng ta phải tu tập Thiền Định (*Samatha*). Quý vị có biết có bao nhiêu đề mục thiền Định (*Samatha*) mà Đức Phật đã dạy hay không? Bốn mươi. Trong số đó, ba mươi đề mục đưa đến an chỉ định (*jhāna samāधि*); và mười đề mục còn lại chỉ đưa đến cận định (*upacāra samāधि*). Như vậy chúng ta có thể nói rằng Đức Phật dạy bốn mươi đề mục Thiền Định (*Samatha*) để tu tập hai loại định khác nhau, nhưng có liên hệ với nhau: an chỉ định và cận định.

Chánh Định là một trong tám chi đạo của Thánh Đạo Tám Ngành được Đức Phật thuyết giảng. Nhưng "Chánh Định" là gì? Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) giải thích rằng "Chánh Định" là cận định và tám thiền chứng (*jhāna*, tức là an chỉ định). Chánh Định rất quan trọng. Nếu không có định thì không thể thấu suốt các Pháp như chúng thật sự là.

Khi chúng ta tu tập định học, chúng ta phải tu tập một trong bốn mươi đề mục thiền định mà nhờ nó chúng ta có thể đạt được cận định hay an chỉ định. Ở Trung Tâm Rừng Thiền Pa-Auk này, chúng tôi thường dạy hầu hết những người sơ cơ đề mục thiền "Niệm Hơi Thở" (*Ānāpānasati*). Khi định của họ sung mãn, họ đạt được an chỉ định vốn rất thâm sâu và uy lực. Tuy nhiên, có một số thiền sinh sơ cơ không thể phát triển được định bằng Niệm Hơi Thở, do vậy chúng tôi thay thế bằng thiền Tứ Đại. Với thiền Tứ Đại, thiền sinh có thể chứng đạt được cận định.

concentration.

We must all try our best to develop either access or absorption concentration so that we can penetrate ultimate reality. Without access or absorption concentration, we will not be able to see ultimate mentality and materiality. Simply put, this means that we will not be able to break through to the First Noble Truth, the Noble Truth of Suffering. We will not be capable of knowing and seeing things as they really are.

There are many in this audience who have already penetrated ultimate mentality and materiality. They understand the importance of developing concentration in order to know and see ultimate reality as it really is. Those meditators have seen things as they really are. There are also many among us who have yet to penetrate ultimate mentality and materiality. Nevertheless, they continue to practice conscientiously towards that goal. According to the Buddha, this whole world is composed of very tiny particles. In order for meditators to know and see these particles directly, the Buddha taught 'Four Elements' meditation. What are the four elements? They are earth, water, fire and wind. All living and non-living things are made up of these four elements. When meditators can discern these four elements clearly in their whole body from head to foot and foot to head, again and again, they will experience their body as a block of the four elements. When this happens the perception of 'self' temporarily disappears. Meditators then no longer see the body as a 'self', but are now able to correctly perceive the body as a group of four elements. As their concentration improves, the body gradually begins to emit a gray light which becomes brighter

Chúng ta phải cố gắng hết sức mình để phát triển hoặc cận định hoặc an chỉ định để có thể thấu suốt các pháp chân đế (sự thật tột cùng). Không có cận định hay an chỉ định, ta sẽ không thể thấy danh và sắc chân đế. Đơn giản, điều này có nghĩa là ta sẽ không thể thâm nhập được Thánh Đế đầu tiên, Thánh Đế về Khổ. Chúng ta sẽ không có khả năng biết và thấy các Pháp như chúng thực sự là.

Có nhiều người trong thính chúng ở đây đã thấu suốt danh - sắc chân đế. Họ hiểu tầm quan trọng của việc phát triển định để biết và thấy các sự thật tột cùng như chúng thực sự là. Các thiền sinh này đã thấy các Pháp như chúng thực là. Cũng có nhiều người trong chúng ta chưa thấu suốt danh - sắc chân đế. Tuy nhiên, họ tiếp tục tu tập một cách tận tâm hướng đến mục đích đó. Theo Đức Phật, toàn bộ thế gian được tạo từ các hạt rất nhỏ. Để các thiền sinh biết và thấy các hạt này một cách trực tiếp, Đức Phật dạy thiền Tứ Đại. Tứ Đại là gì? Chúng là (nguyên tố) đất, nước, lửa và gió. Tất cả các sinh vật hay phi sinh vật đều được cấu tạo nên từ tứ đại. Khi thiền sinh có thể phân biệt tứ đại trong toàn thân họ từ đầu đến chân và từ chân lên đầu một cách rõ ràng, cứ thế lặp đi lặp lại, họ sẽ kinh nghiệm thân mình như là một khối tứ đại. Khi điều này xảy ra, tưởng tri về "ta" tạm thời biến mất. Lúc đó, thiền sinh không còn thấy thân thể như là một cái "ta", nhưng giờ đây có thể nhận thức đúng đắn thân thể chỉ là một nhóm tứ đại. Khi định trở nên tốt hơn, thân thể dần phát ra ánh sáng xám và nó dần trở nên sáng hơn. Tiếp theo đó, thân thể chuyển thành một khối ánh sáng. Nếu thiền sinh tiếp tục phân biệt tứ đại trong khối ánh sáng đó thì cuối cùng nó sẽ bị vỡ thành các phần tử cực

and brighter. Next the body turns into a block of light. If meditators continue to discern the four elements in that block of light, it finally breaks down into very small particles that are rapidly arising and passing away. It is a profound experience to see these small particles. Yet the meditator is still only seeing the most subtle concept of conventional materiality. He or she is not yet seeing ultimate materiality. In each particle there are at least eight aspects of materiality. These eight aspects are the elements of earth, water, fire and air, as well as color, odor, flavor and nutritive essence. It is only when meditators can analyze these eight different aspects of materiality, one-by-one in each particle, that they can truly know and see ultimate materiality.

As soon as meditators can discern the four elements internally, in their own bodies, up to directly knowing and seeing ultimate reality, they are then instructed to move on to discerning the four elements externally. The moment they are able to discern four elements in buildings, they see only small particles. When they discern four elements in trees or even in space, they likewise only see small particles. Everything becomes the same. At this point, men, women, trees and all other conventional forms cease to exist. Everything and everybody becomes and is seen as a group of small particles. This is the attainment of true knowledge. It is the knowledge of knowing that there are really no men or women. There is just ultimate materiality. But when meditators open their eyes again, what do they see? They once again see men and women, and they suffer for seeing them. Why is this? It is because of their defilements. If you don't want to see men and women, don't open your eyes again. You must keep your eyes closed all the time (laughter!),

nhỏ luôn sanh và diệt cực kỳ nhanh chóng. Thấy được các phần tử cực nhỏ này là một trải nghiệm rất thâm sâu. Nhưng thiền sinh vẫn chỉ là đang thấy các khái niệm vi tế nhất của vật chất chế định (quy ước). Vị ấy vẫn chưa thấy được sắc chân đế (sự thật tột cùng về vật chất). Trong mỗi phần tử cực nhỏ có ít nhất tám loại sắc (đặc tính của vật chất). Tám loại sắc này gồm: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Chỉ khi thiền sinh có thể phân tích các khía cạnh khác nhau của tám loại sắc, từng sắc một trong mỗi phần tử cực nhỏ, lúc đó họ mới có thể thật sự biết và thấy sắc chân đế.

Ngay khi thiền sinh có thể quán tứ đại bên trong, trong chính thân thể của họ, cho đến biết và thấy được trực tiếp sắc chân đế, lúc đó họ sẽ được hướng dẫn tiến lên phân biệt tứ đại bên ngoài. Lúc họ có thể phân biệt tứ đại trong tòa nhà, họ chỉ thấy các phần tử cực nhỏ. Khi họ phân biệt tứ đại trong cây cối hay thậm chí không gian, họ cũng chỉ thấy các phần tử cực nhỏ. Mọi vật đều giống nhau. Vào lúc này, đàn ông, đàn bà, cây cối và mọi vật quy ước không còn hiện diện nữa. Mọi vật và mọi người trở thành và được thấy như là một nhóm các phần tử cực nhỏ. Đây là sự chứng đạt trí tuệ thật sự. Trí tuệ biết rằng thực sự không có đàn ông hay đàn bà. Chỉ có sắc chân đế mà thôi. Nhưng khi thiền sinh mở mắt ra, họ sẽ thấy gì? Họ lại thấy đàn ông và đàn bà, và họ đau khổ khi nhìn thấy chúng. Tại sao như vậy? Đó là vì phiền não ô nhiễm của họ. Nếu thiền sinh không muốn thấy đàn ông và đàn bà thì đừng mở mắt ra. Thiền sinh phải luôn nhắm mắt lại (cười!), nếu không thì dính mắc, tham ái và chấp thủ sẽ sinh khởi và quý vị sẽ tạo các nghiệp mới.

otherwise attachment, craving and clinging will arise and you will take on new kamma.

The meditator's next step is to analyze the different aspects of mentality up to ultimate mentality. When they are successful in this practice they directly know and see the mental process, arising in a series of mind moments, with consciousness and all the associated mental factors present in each mind moment. Meditator's are then seeing things in the same way as the Buddha described them. They see that men and women truly do not exist, only ultimate mentality and materiality exists. At that point, they break through the First Noble Truth, the Noble Truth of Suffering.

Once meditators know and see ultimate mentality and materiality, they go on to practice "Dependent Origination" (*Paticcasamupāda*) in order to directly know cause and effect. When they have discerned cause and effect, they break through to the Second Noble Truth, the Noble Truth of the Origin of Suffering.

Meditators who have practiced Dependent Origination and have directly discerned cause and effect, then progress on to insight meditation (*Vipassanā*). They now are able to discern and examine the three characteristics of impermanence, suffering and the non-self nature of ultimate mentality and materiality, along with causes and their effects. When their insight matures, Path Knowledge arises. They see *Nibbāna*. At that point, materiality and mentality cease and they break through to the Third Noble Truth, the Noble Truth of the Cessation of Suffering.

With the arising of Path Knowledge their defilements are eradicated step-by-

Bước tiếp theo của thiền sinh là phân tích các khía cạnh khác nhau của tâm (danh) cho đến danh chân đế (sự thật tốt cùng về tâm thức). Khi họ thành công trong pháp hành này, họ sẽ trực tiếp biết và thấy các tiến trình tâm sanh ra theo một chuỗi các sát-na tâm (khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi), với tâm và tất cả các tâm sở phối hợp cùng tồn tại ở mỗi sát-na tâm. Thiền sinh lúc đó thấy các Pháp tương tự như Đức Phật đã mô tả chúng. Họ thấy rằng đàn ông và đàn bà thực sự không tồn tại, chỉ có danh và sắc chân đế tồn tại. Vào lúc đó, họ thâm nhập được Thánh Đế Thứ Nhất, Thánh Đế Về Khổ.

Một khi thiền sinh đã biết và thấy danh - sắc chân đế, họ cần tiếp tục tu tập "Pháp Duyên Khởi" (*Paticcasamupāda*) để trực tiếp biết các nhân và quả. Khi họ phân biệt được các nhân và quả, họ thâm nhập được Thánh Đế Thứ Hai, Thánh Đế Về nguồn gốc của Khổ (Khổ Tập).

Thiền sinh đã tu tập Pháp Duyên Khởi và trực tiếp thấy rõ các nhân và quả thì tiến đến thiền minh sát (*Vipassanā*). Giờ đây họ có thể thấy rõ và xem xét ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của danh - sắc chân đế, cùng với các nhân và quả của chúng. Khi minh sát trí thuần thực, Đạo Trí sinh khởi. Họ chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*). Ở đó, danh - sắc diệt và họ thâm nhập được Thánh Đế Thứ Ba, Thánh Đế Về sự Diệt khổ.

Với sự sinh khởi của Đạo Trí, các phiền não ô nhiễm của họ được nhổ tận

step. With the achievement of the first Path, they attain the first fruit of enlightenment and become a Stream Enterer, (*Sotāpanna*). As soon as that happens, the three defilements of self-identity, doubt and attachment to rites and rituals are forever eradicated.

Because they practice the Fourth Noble Truth which is the Eightfold Noble Path or the Three Trainings, they are able to directly know and see the first, second and the third Noble Truths.

When one practices the training of morality (*Sīla*) it could be compared to attending primary school. When one develops concentration (*Samādhi*) it is like attending secondary school. Remember that one has to pass secondary school before they can proceed to high school and university lessons. The practice of insight meditation (*Paññā*) is like attending high school and university. Continuing with this example, earning a degree and graduating from a university is like attaining *Nibbāna*.

There are sixteen steps of insight knowledge that lead to *Nibbāna*. What are the sixteen insight-knowledges? They are:

1. The Knowledge of analyzing Mentality-Materiality (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*)
2. The Knowledge of discerning Cause and Effect (*paccaya-pariggaha ñāṇa*)
3. The Knowledge of Comprehension (*sammasana ñāṇa*)
4. The Knowledge of Arising and Passing away (*udayabbaya ñāṇa*)
5. The Knowledge of Dissolution (*bhaṅga ñāṇa*)
6. The Knowledge of Terror (*bhaya ñāṇa*)

gốc rễ từng bước một. Với sự thành tựu Đạo đầu tiên, họ chứng đắc Quả giác ngộ đầu tiên và trở thành vị thánh Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Ngay khi điều đó xảy ra, ba phiền não là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ được nhổ tận gốc rễ vĩnh viễn.

Vì họ tu tập Thánh Đế thứ tư là Thánh Đạo Tám Ngành hay Tam Vô Lậu Học nên họ mới có thể trực tiếp biết và thấy Thánh Đế thứ nhất, thứ hai và thứ ba.

Khi một người tu tập giới (*sīla*), điều đó có thể được so với việc đi học ở trường tiểu học. Khi người đó tu tập định (*samādhi*), điều đó giống như việc đi học ở trường trung học cơ sở. Nên nhớ rằng người đó phải tốt nghiệp trung học cơ sở trước khi họ có thể tiến đến các bài học của trường trung học phổ thông và đại học. Việc tu tập thiền minh sát (*Paññā*) cũng giống như việc đi học ở trường trung học phổ thông và đại học vậy. Tiếp tục với ví dụ này, việc lấy bằng tốt nghiệp đại học cũng giống như việc chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*).

Có mười sáu bậc minh sát trí dẫn đến Niết-bàn. Mười sáu minh sát trí đó là gì? Đó là:

1. Trí Phân Định Danh - Sắc (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*)
2. Trí Phân Biệt Nhân - Quả (*paccaya-pariggaha ñāṇa*)
3. Trí Thẩm Sát (*sammasana ñāṇa*)
4. Trí Sinh Diệt (*udayabbaya ñāṇa*)
5. Trí Tan Hoại (*bhaṅga ñāṇa*)
6. Trí Kinh Úy (*bhaya ñāṇa*)

7. The Knowledge of Danger (*ādīnava ñāṇa*)

8. The Knowledge of Disenchantment (*nibbidā ñāṇa*)

9. The Knowledge of Desire for Deliverance (*muñcitukamyatā ñāṇa*)

10. The Knowledge of Reflection (*paṭisankhā ñāṇa*)

11. The Knowledge of Equanimity Towards Formation (*sañkhārupekkhā ñāṇa*)

12. The Knowledge of Conformity (*anuloma ñāṇa*)

13. The Knowledge of Change-of-Lineage (*gotrabhu ñāṇa*)

14. The Knowledge of the Path (*magga ñāṇa*)

15. The Knowledge of Fruition (*phala ñāṇa*)

16. The Knowledge of Reviewing (*paccavekkhaṇa ñāṇa*)

The first insight-knowledge, the Knowledge of analysing ultimate mentality and materiality is knowing and seeing the First Noble Truth, the Noble Truth of Suffering. The second insight-knowledge, the Knowledge of Discerning Cause and effect is knowing and seeing the Second Noble Truth, the Noble Truth of the Origin of Suffering. Having made the breakthrough to the first insight-knowledge we can proceed to the second insight-knowledge. However, if we haven't made the breakthrough to the First Noble Truth, it is impossible to breakthrough to the Second Noble Truth which is very profound. That's why, after the Buddha attained full enlightenment, he declared:

"I have attained to this Dhamma which is profound, hard to see, hard to understand, peaceful, sublime, beyond reasoning, subtle, to be experienced by the wise. But this generation delights in

7. Trí Hiểm Nguy (*ādīnava ñāṇa*)

8. Trí Yếm Ly (*nibbidā ñāṇa*)

9. Trí Dục Giải Thoát (*muñcitukamyatā ñāṇa*)

10. Trí Suy Xét (*paṭisankhā ñāṇa*)

11. Trí Hành Xả (*sañkhārupekkhā ñāṇa*)

12. Trí Thuận Thứ (*anuloma ñāṇa*)

13. Trí Chuyển Tộc (*gotrabhu ñāṇa*)

14. Trí Đạo (*magga ñāṇa*)

15. Trí Quả (*phala ñāṇa*)

16. Trí Xét Duyệt (*paccavekkhaṇa ñāṇa*)

Minh Sát Trí đầu tiên, Trí Phân Định Danh - Sắc là biết và thấy Thánh Đế đầu tiên, Thánh Đế về Khổ. Minh Sát Trí thứ hai, Trí Phân Biệt Nhân Quả là biết và thấy Thánh Đế thứ hai, Thánh Đế về Khổ Tập. Sau khi thâm nhập minh sát trí đầu tiên, chúng ta mới có thể tiến đến minh sát trí thứ hai. Tuy nhiên, nếu chúng ta chưa thâm nhập Thánh Đế thứ nhất, thì chúng ta không thể thâm nhập Thánh Đế thứ hai vốn rất thâm sâu vi diệu. Đó là lý do tại sao sau khi Đức Phật chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Giác, Ngài tuyên bố:

"Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích

sensual pleasures, rejoices in it and engages in it. For those who so delight, rejoice and engage in sensual pleasures this matter is hard to see, that is, specific conditionality, dependent origination. Equally hard to see would be the cessation of all volitional formations, the abandonment of all the substrates of rebirth, the destruction of craving, dispassion, and cessation (*Nibbāna*). And if I were to teach Dhamma to others and they did not understand me, that would be weariness and a trouble to me”.

Do you remember these words? This reflection arose in the mind of the Buddha while he was alone in seclusion, after he had become the fully Enlightened One. At that time, he was dwelling at Uruvela on the bank of the river Nerañjarā at the foot of the Goatherd's Banyan tree. You may remember now.

Shortly after that, this verse arose in the mind of the Blessed One:

“This that I've attained, why should I proclaim?

Those full of lust and hate can never grasp it.

Leading upstream this Dhamma, subtle, deep,

Hard to see, no passion-blinded folk can see it”.

For this reason, as the Buddha thought about his realization, his mind inclined to living at ease. He was not inclined to teach the Dhamma. But, the Brahma Sahampati, who knew and saw within his mind the Buddha's reasoning, thought: “Alas, this world is lost; alas, this world will be destroyed because the mind of the Truth-Finder, the Blessed One, the Arahant, the fully-enlightened Buddha is inclined to living at ease, not to teaching the Dhamma”.

“So this Great Brahma, as swiftly

ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý này, tức là y tánh duyên khởi pháp; thật là khó mà thấy được định lý này; tức là tất cả các hành là tịch tịnh, tất cả sanh y được từ bỏ, ái tận, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn. Nếu nay Ta thuyết pháp mà các người khác không hiểu Ta, thời như vậy thật mệt mỏi cho Ta, như vậy thật phiền phức cho Ta!”

Quý vị có nhớ những lời này không? Tư tưởng này khởi sinh trong tâm Đức Phật khi Ngài đang ở độc cư một mình, sau khi Ngài đã trở thành một bậc Chánh Đẳng Giác. Vào lúc đó, Ngài trú ở Uruvela bên bờ sông Nerañjarā tại gốc cây Ajapāla Nigrodha. Bây giờ quý vị có thể đã nhớ ra.

Nhanh chóng sau đó, những câu kệ sau được khởi lên trong tâm Thế Tôn:

“Sao nay Ta lại nói lên chánh pháp mà Ta đã chứng ngộ rất khó khăn?

Pháp này khó mà chứng ngộ với những ai bị tham sân chi phối.

Những ai bị ái nhiễm và vô minh bao phủ rất khó thấy pháp này.

Một pháp đi ngược dòng, thâm sâu, vi diệu”.

Với lý do này, khi Đức Phật nghĩ đến sự giác ngộ của Ngài, tâm Ngài có ý nghiêng về vô vi thụ động. Ngài không có ý muốn thuyết Pháp. Nhưng Phạm thiên Sahampati, sau khi biết được tâm tư của Đức Phật, nghĩ rằng: “Than ôi, thế giới này sẽ bị tiêu diệt, thế giới này sẽ bị hoại vong, nếu tâm của Đấng tìm ra Chân Lý, Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác hướng đến vô vi thụ động, không muốn thuyết pháp”.

“Thế là vị Đại Phạm thiên này, như

as a strong man might stretch his bent arm, bent it again. Whereupon he disappeared from the Brahma world and immediately reappeared before the Buddha.

Arranging his upper robe over one shoulder and kneeling on his right knee, he paid respect to the Buddha with joined palms and said: "Venerable Sir, may the Blessed One teach the Dhamma, may the Fortunate One teach the Dhamma! There are beings with little dust in their eyes who are perishing through not hearing Dhamma. If the Blessed One teaches the Dhamma, they will become Knowers of Dhamma!"

'Then the Brahma Sahampati, having said this, continued:

"In the past there appeared in Magadha before thee

An unclean dhamma by impure minds devised

Open this door of the deathless, let them hear

The Dhamma awakened to by the pure one.

As on a mountain-peak a watcher sees the folk below,

So, a Man of Wisdom, seeing all, looks down from

Dhamma's heights!

Free from woe, look on those who are sunk in grief, oppressed with birth and age.

Arise, hero, victor in battle, leader of the caravan, traverse the world!

một nhà lực sĩ duỗi cánh tay đang co, hay co cánh tay đang duỗi; cũng vậy, vị ấy biến mất từ thế giới Phạm thiên, và hiện ra trước mặt Đức Phật.

Rồi Phạm thiên Sahampati đắp thượng y một bên vai và quỳ trên đầu gối phải, chắp tay hướng về Đức Phật và thưa: "Bạch Thế Tôn, hãy thuyết pháp! Bạch Thiện Thệ, hãy thuyết pháp! Có những chúng sinh ít nhiễm bụi trần sẽ bị nguy hại nếu không được nghe Chánh pháp. Nếu Thế Tôn thuyết Pháp, những vị này có thể thâm hiểu Chánh pháp".

Phạm thiên Sahampati nói như vậy. Sau khi nói vậy, lại nói thêm như sau:

*Xưa tại Magadha,
Hiện ra pháp bất tịnh,*

*Pháp do tâm cấu uế,
Do suy tư tác thành.*

*Hãy mở tung mở rộng,
Cánh cửa bất tử này.*

*Hãy để họ nghe Pháp,
Bậc Thanh tịnh Chúng Ngộ.*

*Như đứng trên tảng đá,
Trên đỉnh núi tột cao
Có người đứng nhìn xuống,
Đám chúng sinh quây quần.*

*Cũng vậy, ôi Thiện Thệ,
Bậc Biến Nhãn cùng khắp,
Leo lên ngôi lâu đài,*

*Xây dựng bằng Chánh pháp
Bậc Thoát Ly sầu muộn,
Nhìn xuống đám quần sanh,
Bị sầu khổ áp bức,
Bị sanh già chi phối,*

*Đứng lên vị Anh Hùng,
Bậc Chiến Thắng chiến trường.
Vị trưởng đoàn lữ khách,
Bậc Thoát Ly nợ nần.
Hãy đi khắp thế giới,*

Teach, O Blessed One, the Dhamma, and they will understand”.

When the Brahma Sahampati said this, the Buddha responded to him thusly: “Brahma, it has occurred to me: ‘I have attained to this Dhamma which is profound, hard to see, hard to understand, peaceful, sublime, beyond reasoning, subtle, to be experienced by the wise. But this generation delights in sensual pleasures, rejoices in it and engages in it. For those who so delight, rejoice and engage in sensual pleasures this matter is hard to see, that is, specific conditionality, dependent origination. Equally hard to see would be the cessation of all volitional formations, the abandonment of all the substrates of rebirth, the destruction of craving, dispassion, and cessation (*Nibbāna*). And if I were to teach Dhamma to others and they did not understand me, that would be weariness and a trouble to me”.

Why did these thoughts arise in the Buddha’s mind? There are several reasons. One is because of the profound Dhamma he penetrated. Another is that not only our Buddha but all previous Buddhas, too, were uninclined to teach this Dhamma after they attained full enlightenment. Another reason is that when this reflection arose in the minds of the previous Buddhas, the Great Brahma likewise had to make the same request to each of them to teach the Dhamma. In the same way, when this reflection arose in the mind of our Buddha, the Great Brahma Shampati made the same request of him to teach the Dhamma. The Buddha understood that people of that day worshipped and venerated the Great Brahma. He knew they would be open to the teachings and inclined to listen once they realized that the Great Brahma, himself, had

*Bậc Thế Tôn Chánh Giác!
Hãy thuyết vi diệu pháp,
Người nghe sẽ thâm hiểu!*

Sau khi nghe Phạm thiên Sahampati thỉnh cầu, Đức Phật trả lời như sau với Phạm thiên Sahampati: “Này Phạm Thiên, tư tưởng này đã khởi lên trong ta: Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý này, tức là y tánh duyên khởi pháp; thật là khó mà thấy được định lý này; tức là tất cả các hành là tịch tịnh, tất cả sanh y được từ bỏ, ái tận, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn. Nếu nay Ta thuyết pháp mà các người khác không hiểu Ta, thời như vậy thật mệt mỏi cho Ta, như vậy thật phiền phức cho Ta”

Tại sao những suy nghĩ này khởi sinh trong tâm Đức Phật? Có nhiều lý do. Thứ nhất là vì Pháp mà Ngài đã chứng ngộ thì rất thâm sâu vi diệu. Lý do thứ hai là không chỉ có Đức Phật của chúng ta mà tất cả các Đức Phật quá khứ cũng không có ý muốn thuyết Pháp sau khi các Ngài chứng ngộ Vô thượng Chánh Đẳng Giác. Lý do thứ ba là khi các tư tưởng này sinh khởi trong tâm của các Đức Phật quá khứ, các vị Đại Phạm Thiên đều phải thỉnh cầu từng vị Phật thuyết Pháp. Theo cách tương tự, sau khi tư tưởng không muốn thuyết pháp khởi lên trong tâm Đức Phật, Đại Phạm Thiên Sahampati đã lập tức thỉnh cầu Ngài thuyết Pháp. Đức Phật biết rõ rằng con người thời đó tôn kính và thờ phụng Đại Phạm Thiên. Ngài biết rằng họ sẽ chào đón Giáo Pháp và có khuynh hướng nghe Pháp một khi họ biết rằng chính vị Đại Phạm Thiên đã thỉnh cầu Ngài thuyết

requested that he teach the Dhamma to them.

Then once again, for a second time, the Great Brahma Shampati asked our Buddha: “Supreme Buddha, may the Blessed One teach the Dhamma, may the Fortunate One teach the Dhamma! There are beings with little dust in their eyes who are perishing through not hearing Dhamma: If the Blessed One teaches the Dhamma, they will become Knowers of Dhamma!”

Then the Buddha explained for a second time why he was inclined to living at ease, and why he was not inclined to teaching the Dhamma.

But the Great Brahma appealed to the Buddha for a third time to teach the Dhamma. At that point our Buddha, recognizing the Brahma’s entreaty and, out of compassion for all beings, surveyed the world with his Buddha’s eye. Whereupon he saw beings with little dust in their eyes and beings with much dust in their eyes, beings with sharp faculties and dull, beings of good and bad disposition, beings both easy and hard to teach. Few of them were living in fear of wrongdoing and the world beyond. And just as in a pool of blue, red or white lotuses *some are born in the water, grow in the water, and, not leaving the water, thrive in the water; some are born in the water and reach the surface; while some are born in the water and having reached the surface, grow out of the water and are not polluted by it.* In the same way the Buddha saw some beings with little dust in their eyes.

Three types of persons are

pháp cho họ.

Lần thứ hai, Đại Phạm Thiên Sahampati lại thỉnh cầu Đức Phật: “Bạch Thế Tôn, hãy thuyết pháp! Bạch Thiện Thệ, hãy thuyết pháp! Có những chúng sinh ít nhiễm bụi trần sẽ bị nguy hại nếu không được nghe Chánh pháp. Nếu Thế Tôn thuyết Pháp, những vị này có thể thâm hiểu Chánh pháp”.

Rồi Đức Phật giải thích lần thứ hai tại sao Ngài muốn vô vi thụ động, và tại sao Ngài không có ý muốn thuyết Pháp.

Nhưng Đại Phạm Thiên vẫn khẩn cầu Đức Phật thuyết Pháp đến lần thứ ba. Vào lúc đó Đức Phật sau khi biết được lời Phạm thiên thỉnh cầu, vì lòng bi mẫn đối với chúng sinh, với Phật nhãn, Đức Phật nhìn quanh thế giới. Với Phật nhãn, Đức Phật thấy có hạng chúng sinh ít nhiễm bụi đời, có hạng nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít chúng sinh thấy sự nguy hiểm phải tái sinh đến thế giới khác và sự nguy hiểm của việc làm những hành động lỗi lầm. Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng hay hồ sen trắng có một số hoa sen xanh, sen hồng, hay sen trắng *sinh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sinh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, sống vươn lên tới mặt nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sinh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, sau khi sống vươn lên tới mặt nước, đã vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước làm đắm ướt.* Cũng vậy, với Phật nhãn, Đức Phật thấy có hạng chúng sinh ít nhiễm bụi trần.

Có ba loại người được đề cập trong

mentioned in the simile of lotus. They are like:

1. Lotus which are born in the water and when having reached the water's surface, grow out of the water and are not polluted by it. This is an *Uggaṭitaññū-person*.

2. Lotus which are born in the water and that reach the water's surface. This is a *Vipacitaññū-person*.

3. Lotus which are born in water, grow in water, and, without leaving water, thrive in the water. This is a *Neyya-person*.

However, in the *Aṅguttara Nikāya*, a fourth type of person is also mentioned. It is like:

4. Lotus that are born in water, grow in water, and, without leaving water, they die in the water. This is a *Padaparama-person*.

Among these four types of persons, the first three types can make an end of suffering.

The first type of person, (*an Uggaṭitaññū-person*), is one who can awaken by simply listening to condensed instruction. Venerable *Sariputta* is an example of an *Uggaṭitaññū-person*. He attained the state of *Sotāpanna*, after simply listening to a short stanza with only four lines. So please listen now and find out whether you, too, can attain the level of a *Sotāpanna*. If you can, I will be very happy.

“Ye dhammā hetuppabhavā;

Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha,

ví dụ hoa sen. Đó là:

1. Những hoa sen sanh dưới nước, lớn lên dưới nước, đã sống vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước làm đắm ướt. Đây là loại người *Uggaṭitaññū* (*Hạng Khai thị tri*)

2. Những hoa sen sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, sống vươn lên tới mặt nước. Đây là loại người *Vipacitaññū* (*Hạng Quảng diễn tri*).

3. Những hoa sen sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Đây là loại người *Neyya* (*Hạng Ứng dẫn*).

Tuy nhiên trong Kinh Tăng Chi Bộ, có loại người thứ tư được đề cập.

4. Những hoa sen sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, chúng chết dưới nước. Đây là loại người *Padaparama* (*Hạng Văn cú tối vi*).

Trong số bốn loại người, ba loại người đầu có thể đoạn tận khổ đau.

Loại người thứ nhất (*Uggaṭitaññū*, *Hạng Khai thị tri*) là người có thể giác ngộ sau khi chỉ nghe một thời pháp vắn tắt. Tôn giả *Sariputta* là một ví dụ về loại người *Uggaṭitaññū*. Ngài chứng ngộ quả Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*), sau khi chỉ nghe một câu kệ ngắn chỉ với bốn dòng. Như vậy, bây giờ xin hãy lắng nghe và khám phá xem quý vị cũng có thể chứng ngộ quả Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*) hay không. Nếu quý vị có thể chứng ngộ được thì tôi sẽ rất hạnh phúc.

Ye dhammā hetuppabhavā;

(Các pháp sanh lên do nhân)

Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha,

(Đấng Như lai chỉ rõ nhân đó)

Te sañsa yo nirodo;

Evaṃ vādī mahā samaṇo”.

Venerable *Sariputta* realized the attainment of a *Sotāpanna* after he heard the words “*Ye dhammā hetuppabhavā; Tesam hetum tathāgato āha*” but before the word ‘*āha*’.

We need to understand the reasons for such quick attainment by people who lived in the time of the Buddha. Nowadays people argue about it. Some even believe that it is not necessary to practice. They fantasize that people today can also attain deep states of realization just by listening to a Dhamma talk. To defend their opinion, they point to the many incidences of that happening in the time of the Buddha. If then, why not now? In the commentaries we find the answer. It is explained there that those first followers of the Buddha could penetrate the Dhamma so quickly for the following reasons. In their many previous lives they accumulated four causes:

a. Mastery of the scriptures..... (*Pariyatti*)

They studied and became masters of the Dhamma scriptures.

b. Hearing..... (*Savana*)

They listened attentively and respectfully to the Dhamma being explained over the course of many, many past lives;

c. Inquiry..... (*Paripuccha*)

They scrutinized and discussed the difficult passages and explanations in the texts and commentaries.

d. Prior effort.....

Te sañsa yo nirodo;

(*Khi nhân ấy diệt, pháp ấy diệt*)

Evaṃ vādī mahā samaṇo.

(*Đại Sa môn đã dạy như thế*)

Tôn giả *Sariputta* chứng ngộ quả vị *Sotāpanna* sau khi nghe câu “*Ye dhammā hetuppabhavā; Tesamhetumtathāgato āha*” nhưng trước chữ “*āha*”.

Chúng ta cần hiểu lý do chứng ngộ cực kỳ nhanh chóng của những người sống trong thời Đức Phật. Ngày nay người ta tranh cãi với nhau về điều này. Một số người còn tin rằng không cần phải tu tập. Họ mơ mộng rằng con người ngày nay cũng có thể chứng đắc các giai đoạn giác ngộ cao chỉ bằng việc nghe một thời Pháp. Để biện hộ cho ý kiến của mình, họ đưa ra nhiều trường hợp xảy ra ở thời Đức Phật. Nếu lúc đó được thì tại sao bây giờ lại không? Chúng ta sẽ tìm thấy câu trả lời ở trong chú giải. Chú giải giải thích tại sao những vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật có thể thấu suốt Pháp rất nhanh vì các lý do sau. Trong nhiều kiếp quá khứ họ đã tích lũy bốn nhân:

1. Tinh thông kinh điển (*Pariyatti*)

Họ đã học và tinh thông kinh điển của Giáo Pháp

2. Nghe (*Savana*)

Họ đã lắng nghe và tôn kính Giáo Pháp được giảng trong quá trình nhiều, nhiều kiếp quá khứ.

3. Hỏi (*Paripuccha*)

Họ đã nghiên cứu kỹ lưỡng và thảo luận những đoạn khó và các lời giải thích trong kinh điển và chú giải.

4. Tiên nỗ lực (*Pubbayoga*):

(Pubbayoga)

They engaged in the practice of Samatha-Vipassanā up to the Knowledge of Equanimity Towards Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) during the dispensations of the Buddhas.

It was because of these four causes that people in those days were able to rapidly achieve profound states of attainment, in one of their last lives. And because of these four causes, this result occurred:

e. Achievement.....
(*adhigama*)

The attainment of the Arahant Path and Fruition, or any other Path and Fruition.

We now know that those who had perfected paramis such as mastery of scriptures (*Pariyatti*), hearing (*Savana*), inquiry (*Paripuccha*) and prior effort (*Pubbayoga*) were able to attain Path and Fruition knowledge quickly, sometimes after only listening to a very short stanza. Among the paramis, 'prior effort' (*Pubbayoga*) was crucial. Because of their accumulated past practice of Samatha-Vipassanā meditation up to the Knowledge of Equanimity towards the Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) these early disciples were already very close to Path and Fruition Knowledge. When they went for alms, they practiced meditation. When they returned, they practiced meditation. Those early disciples had already made prior effort over the course of many past lives. So in their last life, merely listening to the Dhamma was sufficient for them to see Nibbāna.

Do we now know that we are not the first type of person (*an Uggāṭitaññū-person*) or one who can attain profound states of realization after merely listening to condensed instruction?

Họ đã tu tập thiền chỉ - thiền quán (*Samatha - Vipassanā*) đến Hành Xả Trí (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) trong thời kỳ Giáo Pháp của chư Phật quá khứ.

Do bốn nhân này mà con người thời đó đã có thể nhanh chóng chứng đắc các tầng giác ngộ thâm sâu, vào một trong những kiếp sống cuối cùng của họ. Và bởi vì bốn nhân này mà quả sau xuất hiện:

5. Chứng đắc (*adhigama*)

Chứng đắc A-la-hán thánh đạo và A-la-hán thánh quả, hoặc bất kỳ đạo quả nào.

Bây giờ chúng ta đã biết rằng những ai đã tu tập viên mãn các ba-la-mật như tinh thông kinh điển (*Pariyatti*), nghe (*Savana*), hỏi (*Paripuccha*) và tiền nỗ lực (*Pubbayoga*) thì có thể chứng đắc Đạo Trí và Quả Trí một cách nhanh chóng, đôi khi chỉ sau khi nghe một câu kệ rất ngắn. Trong số các ba-la-mật, "tiền nỗ lực" (*Pubbayoga*) là quyết định. Bởi vì sự tu tập tích lũy từ quá khứ về thiền chỉ - quán (*Samatha - Vipassana*) đến Hành Xả Trí mà những vị đệ tử đầu tiên này đã rất gần với Đạo và Quả Trí. Khi họ đi bát, họ hành thiền. Khi họ quay về, họ cũng hành thiền. Những vị đệ tử đầu tiên này đã có tiền nỗ lực trong suốt nhiều đời nhiều kiếp. Do vậy trong kiếp cuối cùng, chỉ cần nghe Pháp là đủ để họ chứng ngộ Niết-bàn.

Bây giờ chúng ta biết rằng chúng ta không phải là loại người đầu tiên (*Uggāṭitaññū*) hay còn gọi là người có thể chứng đắc các tầng giác ngộ thâm sâu sau khi chỉ nghe một bài Pháp ngắn

The second type of person (*a Vipacitaññū-person*) is one who needs detailed instructions. Do you remember the five ascetics who formerly looked after the Bodhisatta during the time that he resolutely committed six years to severe austerity practice? You now remember? When the Bodhisatta gave up that practice, they abandoned him. When the Bodhisatta became a fully enlightened Buddha, he sought out those five ascetics in order to give them a talk. This talk was the first talk given by the Buddha. Do you remember the name of that talk? Dhamma-Wheel Rolling Sutta (*Dhammacakkapavattana Sutta*). In this Sutta the Buddha gave detailed instructions. While listening to it, one among the five ascetics immediately attained the stage of Stream Entry (*Sotāpanna*). It was Venerable Koṇḍañña. When the Buddha instructed the remaining ascetics with further dhamma-talk, the Venerable Vappa and the Venerable Bhaddiya also attained the level of Stream Enterers. After having eaten alms food brought back by those three Stream Enterers, Venerable Koṇḍañña, Venerable Vappa and Venerable Bhaddiya, the Buddha continued to instruct the two remaining ascetics with more dhamma-talk. Before long, the Venerable Mahānāma and the Venerable Assaji also attained Stream Entry (*Sotāpanna*). We now know that the Venerable Koṇḍañña, the Venerable Vappa and the Venerable Bhaddiya, the Venerable Mahānāma and the Venerable Assaji were the second type of person, a *Vipacitaññū-person*.

There are many among us who have also listened to or read the *Dhammacakkapavattana Sutta*. Have we attained Stream Entry? If not, we can safely conclude that we are not the

rồi phải không?

Loại người thứ hai (*Vipacitaññū, Hạng Quảng diễn tri*) là người cần các hướng dẫn chi tiết. Quý vị còn nhớ năm vị đạo sĩ trước kia từng chăm sóc Bồ-tát (*Bodhisatta*) trong thời gian Ngài tu tập sáu năm khổ hạnh? Bây giờ quý vị nhớ rồi chứ? Khi Bồ-tát từ bỏ pháp hành đó, họ đã bỏ rơi Ngài. Khi Bồ-tát trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác, Ngài tìm kiếm năm vị đạo sĩ đó để giảng pháp cho họ. Đây là bài Pháp đầu tiên mà Đức Phật thuyết. Quý vị có nhớ tên của bài pháp đó không? Đó là *Kinh Chuyển Pháp Luân* (*Dhammacakkapavattana Sutta*). Trong bài Kinh này, Đức Phật giảng chi tiết. Trong khi lắng nghe, một trong số năm vị đạo sĩ chứng đắc ngay tức khắc quả vị Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*). Đó là ngài Tôn giả Koṇḍañña. Khi Đức Phật giảng cho các vị đạo sĩ còn lại các bài pháp mở rộng, Tôn giả Vappa và Tôn giả Bhaddiya cũng chứng quả Tu-đà-hoàn. Sau khi thọ thực đem về bởi ba vị thánh Nhập Lưu, tức là Tôn giả Koṇḍañña, Tôn giả Vappa và Tôn giả Bhaddiya, Đức Phật tiếp tục giảng thêm cho hai vị đạo sĩ còn lại bài pháp mở rộng. Không lâu sau đó, Tôn giả Mahānāma và Tôn giả Assaji cũng chứng đắc quả Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Bây giờ chúng ta đã biết rằng Tôn giả Koṇḍañña, Tôn giả Vappa, Tôn giả Bhaddiya, Tôn giả Mahānāma và Tôn giả Assaji là loại người thứ hai, loại người *Vipacitaññū*.

Có nhiều người chúng ta cũng đã nghe hoặc đọc bài Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkapavattana Sutta*). Chúng ta có chứng đắc được quả Nhập Lưu hay không? Nếu không được, chúng

second type of person, a *Vipacitannu-person*, who can realize Nibbāna simply after listening to detailed explanation of the Dhamma.

The third type of person (a *Neyya-person*) is one who cannot attain merely by listening to condensed or detailed instruction. But rather by practicing the training of morality (*Sīla*), the training of concentration (*Samādhi*) and the training of insight (*Paññā*) step-by-step, systematically, they can realize the Four Noble Truths and realize Nibbāna. I believe that there are many in this audience who are this third type of person. Nowadays the first and second type of persons cannot be found anywhere. However, there are many *Neyya*-persons living amongst us today. To realize Nibbāna, a *Neyya*-person needs to learn the Pāli text, discuss the difficult passages and explanations in the texts and commentaries, and keep in mind what they have studied. They should associate with a good friend or friends and they have to practice meditation. This is mentioned in the commentary.

Association with a good friend or friends is very important. Even if we cannot gain knowledge of the Pāli texts and commentary, if we associate with a good friend or friends who can thoroughly guide us in the three trainings, even just this much can lead us to Nibbāna. When the Buddha surveyed the world with his Buddha's eye, he saw beings with little dust in their eyes and with much dust, beings with sharp and dull faculties, beings of good and bad dispositions, and beings both easy and hard to teach. Few of them were living in fear of wrongdoing and the world beyond.

ta có thể kết luận chắc chắn rằng mình không phải là loại người thứ hai, loại người *Vipacitaññu*, người có thể chứng ngộ Niết-bàn đơn giản chỉ sau khi nghe bài Pháp được giảng chi tiết.

Loại người thứ ba (*Neyya, Hạng Ứng dẫn*) là người không thể chứng đắc chỉ bằng việc lắng nghe các lời dạy tóm lược hay chi tiết. Nhưng bằng việc thực hành giới học (*sīla*), định học (*samādhi*) và tuệ học (*paññā*) từng bước một, có hệ thống, họ có thể chứng ngộ Bốn Thánh Đế và chứng ngộ Niết-bàn. Tôi tin rằng có nhiều người trong số thính giả ở đây là loại người thứ ba này. Ngày nay, loại người thứ nhất và thứ hai không thể tìm thấy ở bất kỳ nơi nào. Tuy nhiên, ngày nay có nhiều người *Neyya* sống giữa chúng ta. Để chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*), một người *Neyya* cần phải học kinh điển Pāli, thảo luận những đoạn kinh khó và các giải thích trong kinh điển, chú giải và ghi nhớ những gì mà họ đã học được. Họ nên kết giao với một hay nhiều thiện bằng hữu, họ phải thực hành thiền. Điều này được đề cập trong chú giải.

Việc giao du với các thiện bằng hữu là rất quan trọng. Ngay cả khi chúng ta không thể đạt được trí tuệ về kinh điển Pāli và chú giải, khi chúng ta giao du với các thiện bằng hữu là những người có thể chỉ dẫn tam vô lậu học thấu đáo cho chúng ta, chỉ điều này thôi là có thể dẫn dắt ta đến Niết-bàn (*Nibbāna*). Với Phật nhãn, Đức Phật nhìn quanh thế giới, Ngài thấy có hạng chúng sinh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít chúng sinh thấy được sự nguy hiểm trong sự tái sinh đến thế giới khác và sự nguy hiểm trong việc làm các hành động lỗi lầm.

Because of seeing this, the Buddha addressed the Brahma with verses.

“Open to them the door to the Deathless!

Let those who have ears release their faith.

Foreseeing trouble, I did not preach at first,

The excellent Dhamma for men, Brahma!”

The Buddha has opened the door to the Deathless. We must entrust our faith to the Buddha, Dhamma and Sangha. If lack of faith persists it is impossible to open the door to the Deathless. Because of lacking faith in the Buddha, Dhamma, and Sangha, we may sometimes think, ‘Is it really possible to attain *jhāna* concentration simply by focusing on the breath? Or, is it really possible to see light just by focusing on the in and out breath? These thoughts can be troubling and fill our minds with doubts. If this happens, those without faith often cease applying themselves to practice. Their minds become filled with doubts and they soon are lost in thoughts and complaints about this and that. Such pervasive doubting inhibits benefits from arising in their lives. Because of this, the Buddha said:

“Let those who have ears release faith;

Foreseeing trouble, I did not preach at first;

The excellent Dhamma for men, Brahma!”

We have known that after the Buddha had attained enlightenment, he was not inclined to teach the Dhamma. Finally, after being asked for a third time, our Buddha agreed to the request of the Great Brahma. Out of oceanic

Vì thấy như vậy, Đức Phật nói lên bài kệ sau đây với vị Phạm thiên:

“Cửa bất diệt đã được mở rộng,

Hỡi những ai được nghe, hãy từ bỏ tà kiến của mình.

Vì nghĩ đến mệt mỏi hoài công, này Phạm Thiên.

Ta không muốn giảng Chánh pháp vi diệu cho loài người!”

Đức Phật đã mở cánh cửa đến Bất Tử. Chúng ta phải giao phó lòng tin của mình cho Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Nếu thiếu lòng tin kiên cố thì không thể mở được cánh cửa đến Bất Tử. Bởi vì thiếu lòng tin nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng mà đôi khi chúng ta có những suy nghĩ như là: “Thật sự có thể chứng đạt các tầng thiền chỉ với việc tập trung trên hơi thở à? Hay có thật là có thể thấy ánh sáng chỉ bằng cách tập trung trên hơi thở vào ra?” Những suy nghĩ này có thể làm tâm ta lo lắng và tràn ngập những hoài nghi. Nếu điều này xảy ra, những ai không có lòng tin thường ngưng việc tu tập của mình. Tâm họ sẽ tràn ngập hoài nghi, sớm đấm mình trong vọng tưởng và than phiền về chuyện này chuyện kia. Sự hoài nghi lan tràn này ngăn chặn các lợi ích phát sinh trong kiếp sống của họ. Bởi vì điều này, Đức Phật nói:

“Hỡi những ai được nghe, hãy từ bỏ tà kiến của mình.

Vì nghĩ đến mệt mỏi hoài công, này Phạm Thiên.

Ta không muốn giảng Chánh pháp vi diệu cho loài người!”

Chúng ta biết rằng sau khi Đức Phật giác ngộ, Ngài không định thuyết Pháp. Cuối cùng, sau khi được thỉnh cầu đến lần thứ ba, Đức Phật mới chấp nhận lời thỉnh cầu của vị Đại Phạm Thiên. Vì lòng bi mẫn đối với chúng sinh, với Phật

compassion for all beings, he surveyed the world with his Buddha's eye. He then saw the first, second and third type of person. I have already given you an explanation of them. Let me now explain the fourth type of person.

The fourth type of person (*a Padaparama-person*) is one whose highest attainment is an intellectual comprehension of the Dhamma texts. Even though such persons practice the training of morality (*Sīla*), the training of concentration (*Samādhī*) and the training of insight (*Paññā*) step-by-step, systematically, and even after hearing condensed instruction or detailed instruction, they nevertheless are not able to realize the Four Noble Truths and to see *Nibbāna* in this very life. All their effort is for their future realization and attainment. What they have accumulated in this present life is the treasure that they will carry with them, as provisions on their journey to *Nibbāna*. Because of this, they will know and see the Dhamma as it really is in future lives.

What should we do if we fall into that fourth kind of person (*a Padaparama*)? If we are the fourth type of person, meditation is indispensable. In this case, it is especially important for us to practice as much meditation as we can in this life. It is for our future realization and attainment.

We now know the four categories of persons mentioned in the *Āṅguttara Nikāya* and how each type can realize *Nibbāna*. People in this age, however, are either exclusively the third type of person, a *Neyya-person*, or the fourth type of person, a *Padaparama-person*. (The first two types of persons are not present in our age.) Even though the third type of person, a *Neyya-person*,

nhân, Đức Phật nhìn quanh thế giới. Ngài thấy loại người thứ nhất, thứ hai và thứ ba. Tôi đã giải thích cho quý vị về các loại người đó. Hãy để tôi giải thích tiếp loại người thứ tư.

Loại người thứ tư (*Padaparama, Hạng Văn cú tối vi*) là loại người mà sự chứng đắc cao nhất mà họ có thể đạt được là thông hiểu kinh điển. Mặc dù loại người này tu tập giới học (*sīla*), định học (*samādhī*) và tuệ học (*paññā*) từng bước một, một cách có hệ thống và ngay cả sau khi nghe các chỉ dẫn tóm lược hay chi tiết, tuy nhiên, họ vẫn không thể chứng ngộ Bốn Thánh Đế và giác ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*) trong kiếp sống này. Tất cả các nỗ lực của họ là để dành cho sự giác ngộ và chứng đắc trong tương lai. Những gì mà họ tích lũy trong kiếp hiện tại này là kho báu mà họ sẽ mang đi theo mình, như là hành trang cho chuyến hành trình đến Niết-bàn. Chính nhờ những điều này mà trong tương lai họ sẽ biết và thấy Pháp như nó thực sự là.

Ta nên làm những gì nếu ta rơi vào loại người thứ tư (*Padaparama*)? Nếu ta là loại người thứ tư, hành thiền là điều không thể thiếu sót được. Trong trường hợp này, điều đặc biệt quan trọng là ta cần phải tu thiền đến mức tối đa mà ta có thể làm được trong kiếp này. Điều này là để dành cho sự giác ngộ và chứng đắc trong tương lai.

Bây giờ, chúng ta đã biết về bốn loại người được đề cập trong *Kinh Tăng Chi Bộ (Āṅguttara Nikāya)* và mỗi loại người có thể chứng đắc Niết-bàn như thế nào. Tuy nhiên, con người trong thời đại này hoặc là loại người thứ ba, loại người *Neyya*, hoặc là loại người thứ tư, loại người *Padaparama*. (Hai loại người đầu không còn hiện diện trong thời đại của chúng ta). Mặc dù loại người thứ ba, loại

can realize Nibbāna through practicing the three trainings, the fourth type of person, a *Padaparama-person*, cannot.

Please do not feel sad if you have not yet fully developed the practice of Samatha-Vipassanā. The Bodhisatta had been perfecting his Pāramis for four incalculable and one hundred thousand eons in order to attain full enlightenment. It took all that time to break through the Four Noble Truths for the realization of Nibbāna. This Dhamma is really profound. We must all be patient. Please take time to practice diligently and patiently.

Why are meditators here at Pa-Auk Tawya Monastery instructed to develop concentration? Consider that the Buddha himself, before attaining full enlightenment under the Bodhi tree on the full moon day during the first watch of the night, practiced *Ānāpānasati* Meditation up to fourth jhāna concentration. When he attained that state he inclined and directed his mind to the Knowledge of Recollection of Past Life (*pubbenivāsānusati ñāṇa*). He recollected his innumerable past lives, that is to say, he brought to mind and clearly saw one birth, two births, three births, four births, five births, ten births, twenty births, thirty births, forty births, fifty births, a hundred births, a thousand births, a hundred thousand births, spanning many aeons of world contraction and world expansion. The Buddha recalled detailed specifics of his past life, *i.e.*, there he was so named, of such a race, with such an appearance, such was his food, such his experience of pleasure and pain, such the ending of his life span, his death. Passing away from there, he saw that he reappeared

người Neyya, có thể giác ngộ Niết-bàn qua việc tu tập tam học, nhưng loại người thứ tư, loại người *Padaparama*, thì lại không thể được.

Xin đừng cảm thấy buồn nếu quý vị chưa hoàn toàn phát triển pháp hành thiền chỉ - thiền quán (*Samatha - Vipassanā*). Đức Bồ-tát đã làm viên mãn các ba-la-mật (*Pārami*) của mình trong suốt bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất để chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng giác. Phải mất tất cả chừng đó thời gian để Ngài khai thông Bốn Thánh Đế, để chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*). Giáo Pháp này rất thâm sâu vi diệu. Tất cả chúng ta cần phải nhẫn nại. Xin hãy dành thời gian để tu tập chuyên cần và nhẫn nại.

Tại sao các thiền sinh ở Rừng Thiền Pa-Auk lại được dạy phát triển định? Hãy cân nhắc rằng chính Đức Phật, trước khi chứng ngộ Vô thượng Chánh Đẳng Giác dưới cội cây Bồ đề vào đêm trăng rằm, trong canh đầu tiên, Ngài thực hành thiền niệm hơi thở (*Ānāpānasati*) đến tứ thiền. Sau khi chứng đạt pháp đó, Ngài dẫn tâm, hướng tâm đến túc mạng trí (*pubbenivāsānusati ñāṇa*). Ngài nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ngài nhớ lại với các nét chi tiết các kiếp quá khứ của Ngài: chẳng hạn như, tại chỗ kia, Ngài có tên như vậy, dòng họ như vậy, diện mạo như vậy, các món ăn như vậy, thọ khổ lạc như vậy, tuổi thọ chấm dứt như vậy, cái chết như vậy. Sau khi chết tại chỗ kia, Ngài thấy Ngài lại được sanh ra tại chỗ khác". Như vậy Ngài nhớ đến vô số đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và chi tiết. Ngài nhớ vô số lần Ngài đã sanh ra và chết đi. Trong canh đầu của

elsewhere. Thus with its aspects and particulars the Buddha recollected his innumerable past lives. He saw uncountable times when he had been born and died. During that first watch on the night of his full enlightenment he penetrated mentality and materiality. He attained the Knowledge of Discerning Mentality and Materiality (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*).

In the second watch of the night, he inclined and directed his mind to the Knowledge of the Passing Away and Reappearance of Beings (*dibbacakku ñāṇa*). With his divine eye (which is purified and surpasses the human eye), he saw countless beings passing away and reappearing, inferior and superior beings, fair and ugly beings, happy or unhappy in their destiny. He understood that beings reaped according to their deeds. Unworthy beings who were ill-behaved in body, speech and mind, beings who were revilers of Noble Ones, wrong in their views, who acquired kamma due to wrong views, suffer, on the break up of the body after death, and appear in a state of loss, in an unhappy destiny, in perdition, in hell. But worthy beings who are well-behaved in body, speech and mind, who are not revilers of Noble Ones, who are right in their views, who acquire kamma due to right view, do not suffer on the break up of the body after death. These beings appear in a happy destiny, in the heavenly worlds. Thus with his divine eye, the Buddha saw beings passing away and reappearing, inferior and superior beings, fair and ugly beings, happy or unhappy in their destiny. He understood that beings reaped according to their deeds. He perceived with his divine eye the knowledge of how beings are born and die. The Pāli word for this is *cutupapāta ñāṇa*, the Knowledge of Birth and Death. When the Buddha focused on

đêm mà Ngài chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng giác, Ngài đã thấu suốt Danh và Sắc. Ngài chứng đạt Trí Phân Định Danh Sắc (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*).

Trong đêm canh thứ hai, Ngài dẫn tâm, hướng tâm đến Trí Biết Sinh Tử của Chúng sinh - Thiên Nhãn Thông (*dibbacakku ñāṇa*). Với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Ngài thấy sự sống và chết của các chúng sinh. Ngài tuệ tri rằng, vô số chúng sinh sanh ra và chết đi, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sinh làm những ác hạnh về thân, ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sinh nào thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện xứ, cõi Trời, trên đời này. Như vậy với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Ngài thấy sự sống chết của chúng sinh. Ngài tuệ tri rằng, chúng sinh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Với thiên nhãn, Ngài tuệ tri các chúng sinh sanh ra và chết đi như thế nào. Ngôn ngữ Pāli gọi đó là *cutupapāta ñāṇa*, Sinh Tử Trí. Khi Đức Phật tập trung một cách chính xác đến cách mà chúng sinh được sanh ra ở cõi lành hay cõi khổ, Ngài chứng đạt Trí Phân Biệt Nhân Duyên

exactly how beings are born in happy or woeful states, he attained the Knowledge of Discerning Cause and Effect (*paccaya-pariggaha ñāṇa*).

During the third watch of the night, he attained the first Path and Fruition Knowledge, the second Path and Fruition Knowledge, the third Path and Fruition Knowledge, and the fourth Path and Fruition Knowledge - one after another. Path knowledge eradicated his defilements step-by-step without remainder. He finally attained the Knowledge of the Process of Eradicating Defilements (*āsavakkhaya ñāṇa*). He became a Buddha, an Arahant.

These are the words of the Buddha:

“Bhikkhus, before my enlightenment, while I was still a Bodhisatta, not yet fully enlightened, it occurred to me: ‘Alas, this world has fallen into trouble, there is birth and decay and there is death and falling into other states and being reborn. And no one knows any way of escape from this suffering, this aging and death. When will deliverance be found from this suffering, this aging and death?’

Then, Bhikkhus, it occurred to me: ‘With what being present, does aging and death come to be? What conditions aging and death?’ And then, bhikkhus, through careful attention the realization dawned on me: ‘Birth being present, aging and death comes to be. Birth conditions aging and death’.

Then it occurred to me: ‘What conditions birth?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Becoming conditions birth’.

‘What conditions becoming?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Clinging conditions becoming’.

(*paccaya-pariggaha ñāṇa*).

Trong đêm canh thứ ba, Ngài chứng đắc Đạo và Quả Trí thứ nhất, Đạo và Quả Trí thứ hai, Đạo và Quả Trí thứ ba và Đạo và Quả Trí thứ tư - lần lượt từng cái một. Đạo Trí nhỏ bỏ tận gốc rễ các phiền não ô nhiễm từng bước một không còn dư sót. Cuối cùng Ngài chứng đắc Lưu Tận Trí - Trí Đoạn Trừ Mọi Lưu Hoặc (*āsavakkhaya ñāṇa*). Ngài trở thành vị Phật (*Buddha*), bậc Ứng Cúng (*Arahant*).

Đức Phật nói như sau:

“Này các Tỷ-kheo, trước khi giác ngộ, khi Ta vẫn còn là Bồ-tát (*Bodhisatta*), chưa hoàn toàn giác ngộ, tư tưởng này đã khởi lên nơi Ta: “Than ôi, thế giới này thật rơi vào cảnh khổ não, phải sanh rồi già, rồi chết, rồi từ bỏ thế giới này để tái sanh đến thế giới khác. Không một ai biết con đường giải thoát khỏi sự đau khổ này, thoát khỏi già và chết. Khi nào mới có thể tìm thấy cách giải thoát khỏi khổ não này, khỏi già rồi chết này”.

Này các Tỷ-kheo, rồi Ta suy nghĩ: “Cái gì có mặt, già chết mới có mặt? Do duyên gì, già chết sanh?”. Này các Tỷ-kheo, rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do sanh có mặt, nên già, chết có mặt. Do duyên sanh, già chết sanh”.

Rồi Ta suy nghĩ: “Do duyên gì, sanh phát khởi?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ, phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên hữu, nên sanh phát khởi”.

“Do duyên gì, hữu phát sinh”? Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên thủ, hữu phát sinh”.

‘What conditions clinging?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Craving conditions clinging’.

‘What conditions craving?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Feeling conditions craving’.

‘What conditions feeling?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Contact conditions feeling’.

‘What conditions contact?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘The six-sense-bases condition contact’.

‘What conditions the six sense-bases?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Mentality and materiality conditions the six sense-bases’.

‘What conditions mentality and materiality?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Consciousness conditions mentality and materiality’.

‘What conditions consciousness?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Volitional formations condition consciousness’.

‘What conditions volitional formations?’ Through careful attention the realization dawned on me: ‘Ignorance conditions volitional formations’.

‘Origination, origination’ - thus, bhikkhus, in regard to things unheard before there arose in me vision, knowledge, wisdom, true knowledge and light”.

Then our Bodhisatta directed careful attention to cessation.

“Then, bhikkhus, it occurred to me: ‘When what does not exist, does aging

“Do duyên gì, thủ phát sinh?”. Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do ái có mặt, thủ mới phát sinh”.

“Do duyên gì, ái phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên thọ, ái phát sinh”.

“Do duyên gì, thọ phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên xúc, thọ phát sinh”.

“Do duyên gì, xúc phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên lục nhập, xúc phát sinh”.

“Do duyên gì, lục nhập phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên danh sắc, lục nhập phát sinh”.

“Do duyên gì, danh sắc phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên thức, danh sắc phát sinh”.

“Do duyên gì, thức phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên hành, thức phát sinh”.

“Do duyên gì, hành phát sinh?” Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do duyên vô minh, hành mới phát sinh”.

“Tập khởi, tập khởi” - này các Tỷ-kheo, từ nơi Ta, khởi sinh pháp nhãn từ trước chưa từng được nghe, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, ánh sáng sanh.

Rồi Đức Bồ-tát (*Bodhisatta*) dẫn tâm, hướng tâm đến sự diệt.

“Này các Tỷ-kheo, rồi Ta suy nghĩ: “Do cái gì không có mặt, già chết không

and death not come to be? With the cessation of what, comes the cessation of aging and death?’

Through careful attention the realization dawned on me: ‘When there is no birth, aging and death does not come to be; with the cessation of birth comes cessation of aging and death’.

‘With the cessation of becoming comes cessation of birth’.

‘With the cessation of clinging comes cessation of becoming’.

‘With the cessation of craving comes cessation of clinging’.

‘With the cessation of feeling comes cessation of craving’.

‘With the cessation of contact comes cessation of feeling’.

‘With the cessation of the six-sense-bases comes cessation of contact’.

‘With the cessation of mentality and materiality comes cessation of the six-sense-bases’.

‘With the cessation of consciousness comes cessation of mentality and materiality’.

‘With the cessation of volitional formations comes cessation of consciousness’.

‘With the cessation of ignorance comes cessation of volitional formations’.

‘With the cessation of ignorance comes cessation of volitional formations, with the cessation of volitional formations comes cessation of consciousness,... Such is the cessation of this whole mass of suffering’.

‘Cessation, cessation - thus, bhikkhus, in regard to things unheard before there arose in me vision, knowledge, wisdom, true knowledge,

có mặt? Cái gì diệt, già chết diệt?’”

Rồi Ta, sau khi như lý tư duy, nhờ trí tuệ phát sinh minh kiến sau đây: “Do sanh không có mặt, già chết không có mặt, do sanh diệt, già chết diệt”.

“Do hữu diệt nên sanh diệt”.

“Do thủ diệt nên hữu diệt”.

“Do ái diệt nên thủ diệt”.

“Do thọ diệt nên ái diệt”.

“Do xúc diệt nên thọ diệt”.

“Do sáu xứ diệt nên xúc diệt”.

“Do danh sắc diệt nên lục nhập diệt”.

“Do thức diệt nên danh sắc diệt”.

“Do hành diệt nên thức diệt”.

“Do vô minh diệt nên hành diệt”.

“Do vô minh diệt nên hành diệt, do hành diệt nên thức diệt,... Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này”.

“*Đoạn diệt, đoạn diệt*” - này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước chưa từng được nghe, chính nơi Ta nhãn khởi lên, trí khởi lên, tuệ khởi lên, minh khởi

and light”.

It was in the third watch of the night, after reflecting on the causal relationship between the twelve factors of dependent origination, that our Bodhisatta again developed *Ānāpānasati* Concentration up to the fourth *jhāna*. He then contemplated the impermanent (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*) nature of mentality and materiality, with its causes and their effects. He developed the Knowledge of Comprehension (*sammasana ñāṇa*), the Knowledge of Arising and Passing-away (*udayabbaya ñāṇa*), the Knowledge of Dissolution (*bhaṅga ñāṇa*), the Knowledge of Terror (*bhaya ñāṇa*), the Knowledge of Danger (*ādīnava ñāṇa*), the Knowledge of Disenchantment (*nibbidā ñāṇa*), the Knowledge of Desire for Deliverance (*muñcitukamyatā ñāṇa*), the Knowledge of Reflection (*paṭisankhā ñāṇa*), the Knowledge of Equanimity Towards Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*), the Knowledge of Conformity (*anuloma ñāṇa*) and the Knowledge of Change-of-Lineage (*gotrabhu ñāṇa*). Then the Four Paths and Four Fruition Knowledges (*magga and phala ñāṇa*) arose in him quickly, one after another. The Path knowledges eradicated his defilements step- by- step without remainder. Our Bodhisatta then became a Buddha, an Arahant. Then the Knowledge of Reviewing (*paccavekkhaṇa ñāṇa*) arose in him.

We now know that even our Bodhisatta had developed all sixteen insight-knowledges.

Developing the sixteen insight-knowledges is essential for the realization of Nibbāna.

Here at Pa-Auk Tawya Monastery, meditators are being instructed to develop all sixteen-insight-knowledges step-by-step, systematically.

lên, quang khởi lên.

Trong đêm canh cuối, sau khi quán xét quan hệ nhân quả trong thập nhị nhân duyên của Pháp Duyên Sanh, Đức Bồ-tát (*Bodhisatta*) lại phát triển định Niệm hơi thở (*Ānāpānasati*) đến tứ thiền. Rồi Ngài quán xét vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của Danh và Sắc với nhân và quả của nó. Ngài phát triển Thẩm Sát Trí (*sammasana ñāṇa*), Sanh Diệt Trí (*udayabbaya ñāṇa*), Tan Hoại Trí (*bhaṅga ñāṇa*), Kinh Úy Trí (*bhaya ñāṇa*), Hiểm Nguy Trí (*ādīnava ñāṇa*), Yếm Ly Trí (*nibbidā ñāṇa*), Dục Giải Thoát Trí (*muñcitukamyatā ñāṇa*), Suy Xét Trí (*paṭisankhā ñāṇa*), Hành Xả Trí (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*), Thuận Thứ Trí (*anuloma ñāṇa*), và Chuyển Tộc Trí (*gotrabhu ñāṇa*). Rồi bốn Đạo Trí và bốn Quả Trí (*magga và phala ñāṇa*) khởi sinh nhanh chóng, lần lượt từng trí một. Đạo Trí nhỏ bỏ tận gốc rễ các phiền não ô nhiễm từng bước một không có dư sót. Đức Bồ-tát (*Bodhisatta*) của chúng ta trở thành một vị Phật, một bậc Ứng Cúng. Rồi Xét Duyệt Trí (*paccavekkhaṇa ñāṇa*) sinh khởi.

Bây giờ, chúng ta biết rằng ngay cả Đức Bồ-tát (*Bodhisatta*) cũng đã phải phát triển tất cả mười sáu minh sát trí.

Sự phát triển mười sáu minh sát trí này là điều thiết yếu để chúng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*).

Ở Rừng Thiền Pa-Auk, thiền sinh được hướng dẫn để phát triển tất cả mười sáu minh sát trí, lần lượt từng trí một, một cách có hệ thống.

To get a specific degree, we all have attended primary school, secondary school, high school, college and university, one after another.

To realize Nibbāna, let us attend the schools of insight-knowledge one after another.

May you all attain insight-knowledge. May you all practice step-by-step, systematically, for the realization of Nibbāna, the peace.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Để có một bằng cấp cụ thể nào đó, chúng ta phải đi học ở các trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, cao đẳng và đại học, lần lượt từng trường một.

Để chúng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna*), chúng ta hãy theo học các trường minh sát trí lần lượt từng trí một.

Cầu chúc tất cả quý vị chứng đạt minh sát trí. Cầu chúc tất cả quý vị tu tập từng bước một, một cách có hệ thống để chúng ngộ Niết-bàn, tịnh lạc.

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

The talk given on Sunday,
18th December 2005 at Pa-Auk Tawya in
Myanmar.

Bài Pháp được thuyết vào Chủ Nhật,
Ngày 1 tháng 1 năm 2006 tại Pa Auk
Tawya, Myanmar.

What One Wants to Do

Những Việc Một Người Muốn Làm

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

WHAT ONE WANTS TO DO

NHỮNG VIỆC MỘT NGƯỜI MUỐN LÀM

The questions to be asked...

There are two questions that one needs to ask:

1. What does one want to do?
2. What is it that one is doing?

When one has the answer to those two questions they will know whether or not what they want to do and what they are doing are in agreement.

People need to know what it is they want to do along with what it is they are doing, in order to understand whether their actions and desires are in conformity or at variance with each other.

Each of us is at all times doing one thing or another. We see that there are those among us who are mainly engaged in worldly matters. Others are more involved with a combination of both worldly and religious concerns. And there are some whose main interest and purpose in life is liberation from the

Những câu hỏi cần được đặt ra...

Có hai câu hỏi mà một người cần đặt ra:

1. Ta muốn làm những gì?
2. Ta đang làm những gì?

Người nào có lời giải đáp cho hai câu hỏi này thì họ sẽ biết những gì họ muốn làm và những gì họ đang làm có phù hợp với nhau hay không.

Để tìm hiểu xem các hành động và ước muốn có đi đôi với nhau hay thực sự hoàn toàn khác biệt với nhau, mọi người cần phải biết được họ muốn làm gì và họ đang làm những gì.

Mỗi chúng ta vào mọi lúc đều đang làm cái gì đó. Phần lớn những người trong chúng ta bận rộn với các vấn đề thế gian. Một số thì dính líu cả vấn đề thế gian lẫn tôn giáo. Và cũng có những người mà mối quan tâm và mục đích chính của họ trong đời sống là giải thoát khỏi thế giới của sự hiện hữu. Trong bất

world of existence. Regardless of what kind of activity we are engaged in, each person needs to know if they are in fact doing what they want to do. Some people are, but there are others who are not aware of whether their desired objectives are in accord with their actions.

Should we try to do what we want to do or should we strive to do what ought to be done? These are two important questions that also need to be asked. We discover, in answering them, that in order to do what we want to do we must first of all do what we should do. By doing what we should do, we fulfill the prerequisite for doing that which we want to do. We have to cultivate perseverance, tolerance and patience in order to really do that which we want to do. In other words, we have to train the mind.

The wishes of the mind

As the Buddha once said, "*Cittena niyati loko*". This means '*the mind is the leader of all beings*'. And, on another occasion the Buddha said, "*Let not your mind lead you, but let your mind be led by you*". This is the purpose of training the mind. As the noble mind leads one into worthy realms, the ignoble mind leads one into lower realms. It is important, therefore, to know where we are headed. Are we on the road that leads to the deeper meaning and purpose of life, and is it the way leading to the fulfillment of our desired goals? One's objective must, at all times, be to lead the mind rather than to be led by the mind.

There will naturally be differing opinions about life, as long as there are people with contradictory objectives in life. One expects to find such differences

cứ hoạt động mà chúng ta tham gia, mỗi người luôn cần biết mình có thực sự đang làm điều mình muốn làm hay không. Có những người biết điều này, nhưng có những người không nhận thức được hành động và ước muốn của họ có đi đôi với nhau hay không.

Ta nên cố gắng làm những điều ta **muốn** làm hay nên cố gắng làm những việc **cần** phải làm? Đây là hai câu hỏi hết sức quan trọng nữa cũng cần được đặt ra. Trong khi trả lời ta khám phá ra rằng, để thực hiện được điều ta muốn làm thì trước hết ta phải thực hiện điều ta cần làm. Bằng cách làm những việc cần làm ấy, chính là ta đang thực hiện các tiền đề cho điều ta muốn làm. Chúng ta phải vun trồng tính kiên nhẫn, bao dung và nhẫn nại để thực sự làm điều mà ta muốn làm. Nói cách khác, chúng ta phải rèn luyện tâm mình.

Các Ước Nguyện Trong Tâm

Một lần, Đức Phật dạy: "*Cittena niyati loko*". Điều này có nghĩa: "*Tâm dẫn dắt thế gian*". Và, vào một dịp khác, Đức Phật bảo: "*Đừng để tâm dẫn dắt ta, hãy để ta dẫn dắt tâm*". Đây là mục đích rèn luyện tâm. Trong khi tâm thiện dẫn chúng sinh đến cõi cao quý thì tâm bất thiện dẫn chúng sinh đến cõi thấp khổ. Vì vậy, điều quan trọng là ta phải biết ta đang đi đến đâu. Ta có đang đi trên con đường dẫn đến cuộc sống có ý nghĩa và mục đích cao cả hơn hay không? Và có phải là con đường dẫn đến các mục tiêu mong muốn của mình hay không? Mục tiêu trong mọi lúc là ta phải luôn là dẫn dắt tâm chứ không để bị tâm dẫn dắt.

Một điều tự nhiên là chừng nào mọi người còn có những mục tiêu trái ngược nhau trong cuộc sống thì chừng đó còn có các ý kiến trái ngược nhau về cuộc

amongst a wide-ranging cross-section of people. For our purposes, we acknowledge that most people are different, but we are not concerned with their differences. There are others, however, whose objectives and perceptions are similar, if not the same. The similarity referred to here is one of essence. It is not a sameness in relative form or other kinds of external impressions. For example, monks wear robes. Externally, in appearance at least, they all look more or less alike. This sameness in visible form is not important. What is significant though is the similarity in *mind* essence that is aroused in monks. This fundamental similarity of mind essence is one of the most important goals of monasticism.

The exalted teachings of the Lord Buddha have been offered for the benefit of those with noble ambitions and for those aiming for true liberation. To be noble means to be cultured, honest, respectful, persevering, non-oppressive, benevolent, and sympathetic, to rejoice in the success of another and to maintain equanimity when equanimity is due. These are the qualities of nobility. If, subsequent to bhikkhu ordination, by heeding the teachings of the Lord Buddha, one aspires towards the attainment of nobility and develops morally, becomes highly dedicated and is gradually more inclined to renunciation, that is the essence of a monk. It is this that is important – not merely taking on the form and appearance of monasticism.

Differences in race, caste, wealth and affluence play no part in the real meaning of the Buddha's teachings. Such differentiation between people is rooted in bias and narrow-mindedness. These differences do not bring forth

sống. Ta cũng thấy sự khác biệt đó giữa những người ở một phạm vi rộng. Ta thừa nhận rằng hầu hết mọi người thì khác nhau nhưng ta không quan tâm đến sự khác nhau đó. Tuy vậy, có những người có các mục tiêu và nhận thức tương tự nếu không muốn nói là giống nhau. Sự tương tự được liên hệ ở đây là một điều cốt yếu. Nó không phải là sự giống nhau liên quan đến hình thức hay các nét biểu hiện bên ngoài. Ví dụ, các tỳ-kheo đắp y. Theo bề ngoài, ít nhất là vẻ ngoài, họ đều giống nhau không nhiều thì ít. Sự giống nhau ở dạng trông thấy được thì không quan trọng. Thay vào đó, điều quan trọng là sự tương tự về bản chất tâm khởi sinh ở nơi các tỳ-kheo. Sự tương tự chủ yếu của bản chất tâm là một trong các mục tiêu quan trọng nhất của đời sống phạm hạnh.

Giáo Pháp cao thượng của Đức Phật được thuyết vì lợi lạc cho những ai có ước nguyện cao thượng và những ai hướng đến sự giải thoát chân chính. Cao thượng có nghĩa là có văn hóa, chân thật, tôn trọng, kiên nhẫn, không thô bạo, nhân từ, cảm thông, hoan hỷ với thành tựu của người khác và duy trì tâm trầm tĩnh khi cần. Đây là các phẩm chất cao thượng. Nếu sau khi xuất gia tỳ-kheo, bằng sự tinh cần trong Giáo Pháp của Đức Phật, vị tỳ-kheo tha thiết hướng đến chứng đắc pháp thượng nhân, tu tập giới hạnh, chuyên cần nỗ lực, ngày càng hướng đến sự xả ly, thì đó là phẩm chất cốt yếu của một vị tỳ-kheo. Đó mới là điều quan trọng – chứ không phải đơn thuần chỉ là khoác lấy hình thức và vẻ ngoài của đời sống tu sĩ.

Các khác biệt về chủng tộc, đẳng cấp, tài sản và mức sung túc không đóng vai trò và ý nghĩa thực sự nào trong Giáo Pháp của Đức Phật. Sự phân biệt đó giữa con người chỉ cắm rễ trong trí óc nhỏ nhen và thành kiến. Các khác biệt này

nobility in us nor can they help us make progress towards the goal of liberation.

The Lord Buddha created the Sangha solely for the well-being and benefit of those who, with determination, strive for liberation through noble practice in life. For that reason all disparities and distinctions in race, caste, stature and affluence have necessarily been eradicated within the Sangha. Those who enter the monkhood filled with magnanimity and faith, and free from prejudice, are en-route to their destination and goal - liberation. In the Sangha, all bhikkhus are equally venerated as monks of the Sakya clan. Their fellowship is one in which no discrimination is replaced by seniority and mutual respect.

On the march towards liberation, the course that we follow needs to be the same. Without following the same course, the ultimate goal cannot be the same.

Because we know that several Omniscient Buddhas formerly achieved the goal of enlightenment, we know that the way to enlightenment already exists. The distinctive feature here is that the way or course to enlightenment is the same. Those who share the goal of enlightenment, also discover that they share the same way or course to enlightenment - that noble way which one must adopt in order to reach that noble goal.

There is a state wherein the suffering of old age, illness, and death, as well as all other kinds of suffering cease to exist. There is, too, the practice and the course by which one can reach the yonder shore of Nibbāna where all forms of suffering completely cease to

không tạo ra sự cao thượng nào trong chúng ta mà cũng không giúp ta tiến đến mục tiêu giải thoát.

Đức Phật thành lập Tăng đoàn (*Saṅgha*) vì hạnh phúc và lợi ích của những ai quyết tâm phấn đấu cho sự giải thoát bằng cách tu tập đời sống phạm hạnh. Vì lý do đó, tất cả các sự cách biệt và phân biệt về chủng tộc, đẳng cấp, vóc dáng và tài sản nhất thiết phải bị nhổ bỏ tận gốc rễ trong Tăng Đoàn. Những ai bước vào đời sống tu sỹ với đầy đức tin và lòng cao thượng, thoát khỏi thành kiến, là đang trên đường đi đến đích, đến mục tiêu của mình - sự giải thoát. Trong Tăng đoàn, tất cả các Tỷ-kheo đều được tôn kính như nhau với tư cách là các tu sỹ thuộc dòng họ Sakya (Thích Ca). Trong tình đoàn kết bằng hữu của họ, sự phân biệt đối xử được thay thế bằng sự tôn kính lẫn nhau dựa theo thâm niên (hạ lạp).

Trong cuộc hành quân đến sự giải thoát, con đường mà chúng ta đi cần giống nhau. Nếu không theo cùng con đường thì mục tiêu tối hậu không thể nào giống nhau.

Bởi vì chúng ta biết rằng nhiều vị Phật Toàn Giác trước đây đã thành tựu mục tiêu giác ngộ, chúng ta biết rằng con đường giác ngộ đã có sẵn. Điểm đặc biệt ở đây là con đường hay tiến trình đến giác ngộ là giống nhau. Những ai có cùng mục tiêu giác ngộ cũng khám phá rằng họ có cùng con đường hay tiến trình tiến đến giác ngộ - đó là con đường cao thượng mà mỗi người phải đi theo để đến được mục tiêu cao thượng.

Có một trạng thái mà ở đó các khổ đau như già, bệnh, chết cũng như tất cả các loại khổ đau khác bị ngừng tồn tại. Cũng có phương pháp tu tập và con đường mà theo đó người ta có thể sang đến bờ Niết-bàn (*Nibbāna*) bên kia, nơi mà tất cả các khổ đau hoàn toàn bị diệt

exist. This is called 'The Practice of the Eightfold Noble Path'. Nibbāna is accessible only when this practice and this course are in concurrence with each other. If these two do not accord, Nibbāna is unattainable. Nibbāna cannot be perceived by anyone without following this practice and this course. We see in this practice and the pursuit of this course that one is, in fact, doing what ought to be done.

To get the opportunity to do what one wants to do

All those who practice accordingly are bound to reach the goal someday - sooner or later. Naturally, there will be individual differences in the length of time needed by different people to reach the goal. The final goal will be attained swiftly for those who have fulfilled the requirements of acquired virtues (*Pāramis*), and who have arrived at their last existence in the cycles of rebirth. We see that cultivating and fulfilling the acquired virtues really means doing what ought to be done. Therefore, it is imperative to be conscious of performing the deeds that ought to be done.

The practice of the Eightfold Noble Path may also be termed the practice of morality (*Sīla*), concentration (*Samādhi*) and wisdom (*Paññā*). For some, just trying to keep the precepts means that they are doing what ought to be done. Observance of the basic precepts is a necessary step that leads one towards right concentration. By taking that step, and then by developing their concentration, one is continuing to do what ought to be done in order to progress on to the practice of insight meditation and the cultivation of wisdom.

The desire to practice insight

tận. Đây gọi là "Sự Tu Tập Thánh Đạo Tám Ngành". Niết-bàn (*Nibbāna*) chỉ có thể đến được khi nào sự tu tập và con đường (Đạo) này đi đôi với nhau. Nếu hai điều này không phù hợp nhau, thì không thể chứng đắc được Niết-bàn. Niết-bàn không thể được chứng đạt bởi những người không theo sự tu tập và con đường này. Chúng ta thấy rằng bằng việc tu tập và theo đuổi con đường này, trên thực tế chính là ta đang làm việc cần phải làm.

Dành Cơ Hội Làm Việc Muốn Làm

Tất cả những ai tu tập đúng đắn nhất định sẽ đạt được mục tiêu vào một ngày nào đó - sớm hay muộn. Lễ tự nhiên là sẽ có những khác biệt giữa mỗi cá nhân về thời gian cần thiết để đạt được mục tiêu. Đối với những ai đã tu tập các công hạnh cần thiết (*pārami*) và những ai đã đến kiếp cuối cùng của họ trong vòng luân hồi thì sẽ đạt được một cách nhanh chóng mục tiêu tối hậu. Chúng ta hiểu rằng trau dồi và tu tập các ba-la-mật thật sự có nghĩa là làm việc cần phải làm. Vì vậy, việc nhận thức được những hành động nào cần phải làm thật là cần thiết.

Sự tu tập Thánh Đạo Tám Ngành cũng còn gọi là tu tập giới (*sīla*), định (*samādhi*) và tuệ (*pañña*). Có một số người dù chỉ cố gắng giữ giới thôi thì cũng có nghĩa là họ đang làm việc cần phải làm. Tuân thủ các giới căn bản là một bước cần thiết dẫn dắt một người đến chánh định. Bằng việc tu tập giới, rồi đến phát triển định, chính là vị đó đang tiếp tục làm việc cần phải làm để tiến đến thực hành thiền minh sát và trau dồi trí tuệ.

Ước nguyện thực hành thiền minh

meditation, wherein one contemplates the three characteristics of conditioned things as impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*) and non-self (*anatta*), can only arise after one develops concentration. The perfection of concentration means here that one is doing that which ought to be done. Because of concentration, one is eventually able to directly discern ultimate mentality and materiality. When one is able to discern ultimate mentality and materiality, they can practice insight meditation effectively. Only after insight knowledge matures can one realize the truly tranquil state of Nibbāna. Thus, to systematically develop the practices of *Sīla*, *Samādhi*, and *Paññā* means that one is 'doing what ought to be done' in order to reach the ultimate goal which is Nibbāna.

The only way to arrive at the ultimate goal is to make the powerful resolve to achieve one's deepest desire and then to place that resolve in the forefront of one's mind. When one acts motivated by this resolve they are, in effect, doing what ought to be done.

Human beings are in general doing what they ought to do in order to survive in society. But simply doing what needs to be done, in order to 'survive', does not mean that one is automatically then able to do what they want to do. This is because most people don't yet have the opportunity to do what they really want to do.

Those who are practicing in order to be liberated are also doing what they need to do. They practice because of their deep desire to be liberated from existence, with the purpose of fulfilling that desire. This is doing exactly what ought to be done so that their desire is fulfilled. In this case, however, doing

sát - tức giai đoạn thiền sinh quán sát tam tướng của pháp hữu vi là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*), chỉ có thể khởi sinh sau khi thiền sinh đã tu tập định. Sự viên mãn định ở đây có nghĩa là thiền sinh đang làm việc cần phải làm. Nhờ định, thiền sinh cuối cùng có thể thấy rõ trực tiếp danh - sắc chân đế. Khi có thể thấy rõ danh - sắc chân đế, thiền sinh có thể thực hành thiền minh sát một cách hiệu quả. Chỉ sau khi minh sát trí chín muồi thì thiền sinh mới có thể chứng ngộ trạng thái an tịnh vô thượng của Niết-bàn. Như vậy, sự tu tập một cách có hệ thống pháp hành giới, định và tuệ có nghĩa là "làm việc cần phải làm" để vươn tới mục tiêu tối hậu là Niết-bàn (*Nibbāna*).

Con đường duy nhất để đến mục tiêu tối hậu là lập quyết tâm mãnh liệt để thực hiện thành tựu ước nguyện sâu thẳm nhất của mình và rồi đưa quyết tâm đó lên hàng đầu. Khi thiền sinh làm điều gì thúc đẩy bởi động cơ quyết tâm này, trên thực tế, chính là làm việc cần phải làm.

Con người nói chung đang làm việc cần phải làm chỉ nhằm để tồn tại trong xã hội. Nhưng đơn thuần làm việc cần phải làm để "tồn tại" không có nghĩa là tự động sau đó một người có thể làm điều họ muốn làm. Đó là do hầu hết mọi người chưa có cơ hội làm điều họ thật sự muốn làm.

Những ai đang tu tập để giải thoát cũng đang làm điều họ cần làm. Họ tu tập vì ước nguyện sâu thẳm được giải thoát khỏi sự hiện hữu, và với chủ tâm thực hiện ước nguyện đó. Đây chính xác là làm việc cần phải làm để ước nguyện được thành tựu. Song trong trường hợp này, làm việc cần phải làm đem lại điều

what ought to be done gives rise to what is desired. That is how it should be understood.

Obviously, the 'wanting' that arises from greed and covetousness is not the same as the 'wanting' that arises out of the desire for liberation.

Aiming at the Objective

The aspiration to do what one wants to do helps one take aim and have clear objectives and goals. It is like laying down a foundation and performing all the things that need to be done in order to build and reside in a huge and well-made mansion. Laying down the foundation though is not the actual beginning of doing what ought to be done. The prerequisites always come first. One must gather together all the necessary building materials in order to realize his objective. These prerequisites should be considered the beginning of doing what ought to be done. Those who have fulfilled their quota of acquired virtues (*i.e.*, *Pāramis*) are able to do what they want to do, all the while making rapid progress towards the goal. Beings of such good fortune are but few.

When primary preference is given to what one wants to do instead of doing what ought to be done, it becomes a hindrance that blocks the opportunity to do what we really want to do from arising. So, once again we see that it is imperative for us to do what ought to be done in order to satisfy our desire to do what we truly want to do.

Devadatta wished to become a Buddha, but rather than perfecting the virtues required to become a Buddha, he was driven by his appetite to do what he wanted to do. His own self-indulgent craving led to his downfall. It was a case

được ước muốn. Nên hiểu là như vậy.

Rõ ràng, "muốn" sinh khởi từ tham ái và ước nguyện thì không giống với "muốn" sinh khởi từ sự khao khát giải thoát.

Hướng Đến Mục Tiêu

Ước nguyện làm điều mình thực sự muốn làm giúp một người tập trung và có những mục tiêu, đích đến rõ ràng. Cũng tựa như việc thiết lập một nền móng và thực hiện tất cả các công việc cần thiết để xây dựng và sống trong một lâu đài rộng lớn, vững chắc. Việc đặt nền móng dù vậy chưa phải là khởi đầu của việc cần phải làm. Các điều kiện thiết yếu phải luôn có trước. Một người phải tập hợp tất cả các vật liệu xây dựng cần thiết để thực hiện mục đích xây nên móng của mình. Nên những điều kiện thiết yếu này được xem là khởi đầu của việc cần phải làm. Có những người đã hoàn thành các công hạnh, tức các ba-la-mật (*Pārami*) ở một mức độ cần thiết để có thể làm tất cả điều họ muốn mà trong suốt thời gian đó, họ nhanh chóng tiến đến mục tiêu. Có những người may mắn như vậy nhưng không nhiều.

Khi cái Muốn được ưu tiên hơn cái Cần được làm, điều này sẽ gây cản trở làm ta không có được những cơ hội để thực hiện những việc ta thực sự Muốn làm. Như vậy, một lần nữa chúng ta lại thấy rằng để có thể làm những điều ta thực sự Muốn làm, ta nhất thiết phải làm những việc Cần làm.

Devadatta đã ước nguyện trở thành một vị Phật, nhưng thay vì làm viên mãn các công hạnh cần thiết để trở thành một vị Phật, ông ta đã bị cuốn theo lòng tham muốn với những điều ông muốn làm. Chính sự tham ái nuông chiều bản

of indulging the defilements of mind.

Those who dare to forfeit their lives

Many people forfeit their lives for the sake of worldly gain or for acceptance, praise, esteem and respect from others. Devadatta is an example of someone who forfeited his life by following and acting upon his mind's defilements.

Are you doing that which in your heart is truly what you want to do or are you more motivated by the desire for esteem, honor, praise, respect, fame and wealth? One needs to be aware of the difference between these two reasons for wanting to do anything.

There are those who do not attend to their own true desires, but who are exceedingly concerned by the attitudes, views and opinions of others. Their yearning to be accepted, esteemed and understood leads to their demise. Sadly, far too many of us come to the end of the road by giving in to the wishes of others. This state of affairs is all too common in this world.

One cannot live in true peace and tranquility without knowing one's own true attitude and desires. Without the knowledge of one's own true attitude and desires, life is worthless. As long as one is ignorant of what one really wants to do, peace and stability of mind cannot be attained.

thân đã dẫn ông rơi xuống. Đó là một trường hợp để duôi chiều theo các phiền não ô nhiễm trong tâm.

Những Người Dám Để Mất Đời Mình

Nhiều người đánh đổi cuộc đời mình vì lợi lộc thế gian hoặc vì sự hoan nghênh, ca ngợi, quý mến và kính trọng từ kẻ khác. Devadatta là một ví dụ về người đã đánh mất đời mình do hành động theo các phiền não ô nhiễm trong tâm ông ấy.

Quý vị đang làm những gì trái tim thực sự muốn làm hay quý vị đang bị thúc đẩy bởi lòng ham thích cung kính, danh vọng, lợi dưỡng, ca ngợi, nổi tiếng và giàu có? Khi muốn làm bất kỳ điều gì ta cần nhận biết sự khác biệt giữa hai lý do này.

Có những người không chú trọng đến khát vọng thực sự của mình, nhưng họ lại cực kỳ quan tâm đến thái độ, quan điểm và ý kiến của kẻ khác. Lòng mong mỏi được hoan nghênh, được quý mến, được cảm thông nơi họ dẫn họ đến sự thất bại. Buồn thay, quá nhiều người trong chúng ta đi đến chỗ không thể tiến hơn nữa bởi do nhượng bộ trước mong muốn của người khác. Tình trạng như vậy rất phổ biến trong thế giới này.

Một người không thể sống thực sự yên ổn và thanh bình nếu không rõ quan điểm và ước nguyện thực sự của chính mình. Không có hiểu biết gì về quan điểm và ước nguyện thực sự của mình, cuộc đời là vô nghĩa. Cũng như vậy, một người nếu không biết điều mình thực sự muốn làm, sự an ổn và thanh bình trong tâm là điều không thể đạt được.

The world seeking understanding

A world in which people crave understanding and approval from others is a wearied world full of suffering. Humankind is wearing itself out in a vain attempt at unrelenting self-promotion, hoping for prominence and fame and for the fleeting enjoyments of this worldly abode. Countless lives are being forfeited, at an immense cost, because of this stupidity. All this is caused by ignorance and greed.

Greed has transformed people into beings who are ignorant about their own welfare. Striving to meet the demands of greed, they labor under the false impression that they are working for their own benefit. That is why the Lord Buddha said,

“He with the distinct mark of greed is ignorant of what is beneficial to his welfare”. (*“Luddho attam na jānāti”*)

There are some who endeavor to maintain peace of mind. They truly want to lead worthwhile lives. The things in life that these people are inclined to want tend to be things that lead towards peace of mind. There are many others, however, who, though desirous of leading a worthy life, are unable to do so because of the defilement of greed. Such people are in great torment. Why are they in torment? Why is tranquility missing in their life? Unaware of the need to examine and understand the causes of their torment, they do not understand why tranquility is missing in their life. They need to look into those causes.

A person must be aware that he

Thế Giới Tâm Cầu Sự Hiểu Biết

Thế giới mà trong đó con người tham muốn sự nhận biết và sự tán thành từ những người khác là một thế giới mệt mỏi, đầy những khổ đau. Con người tự làm mình mệt mỏi bởi những nỗ lực phù phiếm không ngớt nhằm khoa trương chính mình, với hy vọng được nổi bật, được danh tiếng và sự thọ hưởng phù du ở chốn thế gian này. Vô số cuộc đời đang bị mất đi với cái giá to lớn bởi vì sự xuẩn ngốc này. Tất cả những điều này gây ra bởi vô minh và tham ái.

Tham ái làm cho con người không biết ngay cả đến lợi ích của chính mình. Họ không hề nhận ra rằng họ đang phấn đấu để đáp ứng các nhu cầu của tham ái chứ không phải vì lợi ích của chính mình. Đó là lý do tại sao Đức Phật bảo:

*Loài Người không rõ biết
Loại tham lam đặc biệt.
Người tham không biết rõ
Đâu chính là lợi ích,
("Luddho attham na jānāti")*

Có một số người nỗ lực giữ tâm an bình. Họ muốn sống cuộc sống thật sự có giá trị. Điều mà những người này muốn hướng tới trong cuộc sống chính là những điều đưa đến sự thanh bình trong tâm. Tuy nhiên, có nhiều người khác, mặc dù cũng khát khao sống một cuộc sống có giá trị, lại không thể làm được như vậy vì phiền não tham ái. Những người này sống trong sự đau khổ lớn lao. Tại sao họ đau khổ? Tại sao cuộc sống của họ vắng mặt sự yên tịnh? Do không để ý sự cần thiết của việc xem xét và tìm hiểu các nguyên nhân khiến đau khổ nên họ không hiểu tại sao cuộc sống của họ vắng mặt sự yên tịnh. Họ cần phải suy xét kỹ các nguyên nhân này.

Một người cần phải nhận biết được

wants to do a particular thing. In the past, there were people who understood this. They consciously did what needed to be done for that very reason. There are people in the world today who also understand this, and there will be such people in the future, as well.

Sameness within the Differences

In the effort to get along in the world, people have to find their own way to their own destination. Basically, most people are just fumbling along. It is not certain whether or not they will even arrive. Life provides no guarantees.

People are different; no two are alike. Each individual's life journey is unique. However, we discover that there is also sameness in our differences. How is this so? The 'differences' are found in a wide-ranging and seemingly infinite variety of human goals. On the other hand, there is 'sameness' in the qualities of greed (*lobha*), hatred (*dosa*) and delusion (*moha*) that we commonly make use of on the journey to our different goals.

A Skill that does not need to be Taught

These things - *lobha*, *dosa* and *moha* are being cultivated, exercised and portrayed by themselves without the aid of any tutoring or guidance. These things are making their own endeavors in their own way.

Just as the efforts and actions of those who practice the Dhamma lead one way, the somewhat similar efforts and actions of those practicing - greed,

rằng mình muốn làm cụ thể điều gì. Trong quá khứ, có những người hiểu biết điều này. Họ chủ ý làm những gì cần phải làm cho chính mục tiêu đó. Có những người ở thời đại ngày nay cũng hiểu điều này, và cũng sẽ có những người như thế trong tương lai.

Sự Tương Đồng Trong Điều Khác Biệt

Trong nỗ lực xoay xử giữa thế gian, mọi người phải tìm con đường riêng để đến đích của chính mình. Về căn bản, hầu hết mọi người chỉ dò dẫm. Không chắc chắn được họ sẽ đến nơi được hay không. Cuộc sống không đưa ra sự bảo đảm nào.

Con người thì khác nhau; không ai giống ai. Hành trình cuộc sống của mỗi cá nhân là độc nhất. Tuy nhiên, chúng ta phát hiện ra rằng cũng có điều tương đồng trong sự khác biệt giữa chúng ta. Nó như thế nào? Ta thấy các "khác biệt" trên một phạm vi rộng và có lẽ các mục tiêu của con người thì đa dạng vô cùng tận. Ngược lại, có "sự tương đồng" chính là ở các đặc tính tham ái (*lobha*), sân hận (*dosa*) và si mê (*moha*) mà chúng ta thường sử dụng trên hành trình đi đến các mục tiêu khác nhau của mình.

Một Kỹ Năng Không Cần Phải Dạy

Những thứ này - *lobha* (tham), *dosa* (sân), và *moha* (si) đang được tự chính chúng trau dồi, rèn luyện và đóng vai mà không cần sự trợ giúp của bất kỳ vị thầy hay sự hướng dẫn nào. Những thứ này đang tự nỗ lực theo cách riêng của chính chúng.

Các nỗ lực và hành động của những người tu tập Pháp dẫn đi một đường, tương tự vậy các nỗ lực và hành động của những người đang thực hành tham,

hatred and delusion - lead another way. One way leads to freedom. The other way leads to suffering. Although no one is taught the formal skills of greed, hatred or delusion, as goals in themselves, these base characteristics are so interwoven into the fabric of worldly life it seems almost as though they have become a worldly aptitude in their own right. Thus, caught in their grip, people tread the path of suffering, as they make their journey through life. Because of the base nature and quality of these defilements, most people commit one transgression after another. Greed, hatred and delusion can be so blinding and deceptive! That is the reason why the Buddha said:

“He who is clothed in greed is unaware of goodness”.

“He who is wrapped in hatred is unaware of goodness”.

“He who is immersed in delusion is unaware of goodness”.

The Buddha declared that greed, hatred and delusion cloud one’s vision. They have the power to blind us so that we cannot even recognize the issue at hand and know or see our own transgressions.

Short -lived Reality

There are people whose sole aim in life is simply to survive in society, to live in a worldly manner. These people foolishly believe that they can find meaning and purpose in life through a never-ending quest for sensual pleasures. Humans tend to like, want and crave the experience of pleasantness associated with the five senses. Without doubt, there are pleasant sights, sounds, smells, tastes and touches. These pleasures and joys, which arise in dependence on our five

sân si dẫn đi một đường khác. Một đường dẫn đến sự tự do. Đường kia dẫn đến sự đau khổ. Mặc dù không ai được dạy các kỹ năng chính quy về tham, sân, si cũng như các mục tiêu của chúng, nhưng các đặc tính căn bản này lại đan xen vào kết cấu của đời sống thế gian đến nỗi có vẻ như là chúng đã trở thành một khuynh hướng của thế giới theo quyền của riêng chúng. Vì vậy, bị bắt trong vòng kẹp của chúng, mọi người bước đi trên con đường đau khổ trong chuyến hành trình đi suốt cuộc đời. Do bản chất tự nhiên và đặc tính căn bản của phiền não ô nhiễm, hầu hết mọi người vi phạm hết tội này đến lỗi khác. Tham, sân và si có thể thật quá che đậy và lừa bịp! Đó là lý do tại sao Đức Phật nói:

“Kẻ bị che phủ bởi tham ái thì không biết điều tốt”.

“Kẻ bị bao bọc bởi sân hận thì không biết điều tốt”.

“Kẻ bị chìm đắm trong si mê thì không biết điều tốt”.

Đức Phật tuyên bố rằng tham, sân và si che sầm tầm nhìn của con người. Chúng có sức mạnh làm ta mù lòa khiến ta thậm chí không thể nhận biết hậu quả trước mắt lẫn biết hay thấy sự vi phạm của chính mình.

Sự Thật Ngắn Ngủi

Có những người chỉ có một mục tiêu trong đời đơn thuần là tồn tại trong xã hội, để sống theo kiểu thế gian. Những người này ngó ngắn tin rằng họ có thể tìm thấy ý nghĩa và mục đích của cuộc sống bằng cách không ngừng truy tìm các dục lạc. Con người có khuynh hướng ưa thích, tham muốn và khát khao trải nghiệm dục lạc với năm giác quan. Không nghi ngờ gì cả, có những cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị ngon, xúc chạm khả ái. Các khoái lạc này được sinh khởi dựa vào năm giác quan. Chính

senses, are the pleasures and joys of sensuality. It is these sensual pleasures that people endlessly and madly pursue.

The desire to enjoy such pleasures has so overwhelmed humans that it could accurately be termed 'that which they want to do'. Sadly, the forces of greed, hatred and delusion blind most people. These defilements are further reinforced by the values of society at large; values rooted in greed, hatred and delusion. The craving for gratification and sensual pleasures feels completely natural to most people; so much so, that they actually come to believe that satisfying their craving is really 'that which they want to do'. This erroneous belief often changes once they recognize the inherent danger in pursuing such a course of action. But for those who continue to revel in the pleasures of the senses, life is never enough.

Isn't this what is supposed to be done in life?

People invest so much time in the pursuit of pleasure. The few moments of enjoyment that result from all their efforts are minute in comparison. It is so pitiful, so unworthy! Nevertheless, they strive tirelessly, unashamedly, unremorsefully in the pursuit of sensuality. They might even go so far as to ask, "Isn't this what is supposed to be done in life"?

If we were to look at the manner in which people pursue sensual pleasures, we would soon discover the motivating force of greed, hatred and delusion. Some people pursue pleasures because of greed. For others the prime motivation is hatred. Greed and hatred always arise together with delusion. Greed, hatred and delusion always

dục lạc là thứ mà con người điên cuồng theo đuổi không ngơi nghỉ.

Thèm muốn tận hưởng dục lạc này quá áp đảo con người đến nỗi nó có thể được đặt tên chính xác là "điều mà họ muốn làm". Đáng buồn thay, sức mạnh của tham ái, sân hận và si mê đã làm lòa mắt hầu hết tất cả mọi người. Các phiền não này được củng cố hơn nữa bởi các giá trị xã hội nói chung - các giá trị bắt nguồn từ tham, sân và si. Tham muốn thỏa mãn các dục lạc được cho là hoàn toàn tự nhiên đối với hầu hết mọi người, đến mức độ mà họ thực sự đi đến chỗ tin rằng làm thỏa mãn sự thèm muốn hưởng thụ các dục trong họ chính là "điều mà họ muốn làm". Niềm tin sai lầm này thường thay đổi một khi họ nhận ra những hệ lụy hiểm nguy khi theo đuổi cách sống đó. Nhưng với những ai tiếp tục vui chơi trong các khoái lạc của dục trần, cuộc sống không bao giờ là đủ.

Đúng Chăng Đây Là Việc Nên Làm Trong Đời?

Mọi người đầu tư quá nhiều thời gian theo đuổi khoái lạc. Nhưng sự hưởng thụ kết quả từ tất cả những nỗ lực đó so ra chỉ được vài khoảnh khắc. Thật đáng tiếc! Thật không xứng! Tuy nhiên, họ cố gắng không mệt mỏi, không hổ thẹn, không hối tiếc trong việc theo đuổi các dục. Thậm chí có lẽ họ đi quá xa để đặt được câu hỏi, "Đúng chăng đây là việc nên làm trong đời"?

Nếu chúng ta nhìn vào cách mà mọi người theo đuổi dục lạc, chúng ta sẽ sớm phát hiện thấy sức mạnh thúc đẩy của tham, sân và si. Một số người theo đuổi dục lạc vì tham ái. Có những người động lực căn bản là sân hận. Tham ái và sân hận luôn luôn xuất hiện cùng với si mê. Tham ái, sân hận và si mê cuối cùng luôn đem đến sự chán ngán và thất bại.

culminate in disappointment and failure.

With the arising of greed, in order to obtain that which they want, human beings defy heat and cold. Without concern about the effect of their actions, they destroy, crush and exterminate creatures that bite or are otherwise threatening to them. Hatred accompanies greed. Without any certainty of acquiring what they want, they risk their lives willingly, contending with hardships and hunger. They accept the deception of ignorance (*avijjā*), so they suffer. Their suffering is guaranteed. It is the high cost of wallowing in the delights of sensuality. It exists in the here and now and results from being consumed by uncontrollable craving for sensual pleasures.

These are the dangers of sensuality. Unless one recognizes these dangers one cannot know what ought to be done. Only when one knows and sees the truth of this will they be convinced of what it is they really want to do and what it is that really needs to be done.

The Debt that is Kamma

The kamma, which leads to rebirth in one of the four woeful planes, proliferates from the pursuit of sensuality. With kamma comes debt, and it is the law of nature that at sometime or another our kammic debt has to be paid. No one prays to be reborn in one of the four woeful planes. Nevertheless, when greed, hatred and delusion motivate us to act in unwholesome ways, it has that result. It is as though we actually prayed for rebirth in a woeful world. When that kamma ripens, we will be carried into one of those woeful realms.

Sometimes sensual pleasures are elusive. When people don't get what

Với sự phát sinh của tham ái, để đạt được cái chúng muốn, con người bất chấp nóng và lạnh. Không quan tâm đến hậu quả của hành động, họ phá hủy, đè bẹp và tiêu diệt các sinh vật nào cắn hoặc đe dọa họ. Sân hận đi cùng với tham ái. Không hề tin chắc rằng sẽ kiếm được những thứ mình muốn, họ sẵn lòng mạo hiểm mạng sống của mình, đấu tranh với khó khăn gian khổ và đói khát. Họ chấp nhận sự lường gạt của vô minh (*avijjā*), do đó họ khổ đau. Khổ đau của họ được bảo đảm. Đây là cái giá to lớn cho việc đắm mình mê say các dục. Nó tồn tại ngay đây và là hệ quả của việc tiêu thụ vô độ các dục lạc mà ra.

Đây là những nguy hiểm của dục. Trừ khi một người nhận biết được những hiểm nguy này, nếu không họ chẳng biết được những việc cần phải làm. Chỉ khi một người biết và thấy sự thật này, họ sẽ tin chắc vào điều họ thật muốn làm và những điều thật cần phải làm.

Món Nợ Nghiệp

Nghiệp được nảy sinh từ việc say đắm các dục sẽ dẫn đến tái sinh ở một trong bốn cõi khổ. Nghiệp trở thành món nợ, và theo quy luật tự nhiên, vào lúc này hay lúc khác, món nợ nghiệp của chúng ta phải trả. Không ai cầu nguyện để được tái sinh vào một trong bốn cõi khổ. Tuy nhiên, khi tham ái, sân hận và si mê thúc đẩy chúng ta hành động bất thiện, nó sẽ trở quả khổ đó. Như thể chúng ta thực sự cầu nguyện để tái sinh trong cõi khổ. Khi nghiệp chín muồi, chúng ta sẽ bị đưa đến một trong các cõi khổ.

Đôi khi thật khó nắm bắt các dục lạc. Khi người ta không có được những gì

they want, they tend to be sad. They lament and grieve and this is suffering. Suffering, in this instance, begins with the craving for sensual pleasures.

Suffering results not only from craving for sensual pleasures, but also from attaining them. Once the sought after pleasures are attained, how can we hold on to them? We are almost immediately troubled by the fear of losing them, so we worry and fret and desperately cling to that which we think gives us pleasure. This, too, is suffering.

Liberation from the anguish and suffering of sensuality is the practice of renunciation.

The meat chunk that is sensual bliss

People kill one another, people harm one another, and they argue with one another all because of wanting to possess the objects of sensuality. Therefore, the Buddha once likened sensuality to a chunk of meat. To a flock of hungry birds trying to pluck it from the beak of a falcon, that chunk of meat becomes the object of their craving. They attack the falcon, as a flock, pecking at his body trying to make him release the chunk of meat. To be able to escape from suffering one must, therefore, entirely let go of the chunk of meat that is sensuality. Suffering will prevail as long as sensuality is not discarded. Holding on, the falcon will be pecked to death; if not to death, he will at the very least experience near-death suffering.

Are defilements a tonic?

Being born, as a human being, is

họ muốn, họ có xu hướng buồn bã. Họ than khóc, đau buồn và đây chính là khổ. Đau khổ, trong trường hợp này, bắt nguồn bằng sự tham ái thọ hưởng các dục lạc.

Đau khổ không chỉ bởi ham muốn đối với dục lạc mà kể cả khi có được dục lạc. Một khi ta đã đạt được các dục lạc mà ta luôn tìm kiếm, làm thế nào để giữ mãi chúng đây? Ta gần như ngay lập tức bồn chồn vì lo sợ mất chúng, nên ta lo lắng, băn khoăn và bám víu kinh khủng vào cái mà ta nghĩ rằng chúng cho ta niềm vui. Đây cũng chính là đau khổ.

Tu tập hạnh xả ly chính là sự giải thoát khỏi đau đớn và khổ não gây ra bởi dục lạc.

Dục Lạc Như Miếng Thịt

Con người giết nhau, làm hại nhau, tranh cãi nhau, tất cả là vì muốn chiếm hữu các đối tượng thuộc về dục. Vì vậy, có một lần Đức Phật so sánh dục như một miếng thịt. Một bầy chim đói cố gắng cướp miếng thịt từ mỏ của một con chim ưng, miếng thịt đó trở thành đối tượng tham ái của chúng. Chúng tấn công con chim ưng, cả một bầy, mổ vào thân con chim ưng, cố gắng làm cho con chim ưng nhả miếng thịt ra. Để có thể thoát được cái họa đó, nó phải buông bỏ hoàn toàn miếng thịt, tức là dục. Đau khổ sẽ vẫn còn thẳng thừng cho đến chừng nào dục còn chưa được buông bỏ. Giữ nó, con chim ưng sẽ bị mổ cho đến chết, nếu không chết, ít nhất là nó sẽ phải trải nghiệm sự đau đớn của cái suýt chết.

Phiền Não Có Phải Là Thuốc Bỏ?

Được sanh ra làm một con người là

suffering. Our bodies are composed of the five clinging aggregates. These aggregates are our human burden. Who carries this burden? We do. As long as we carry the burden of sensuality, we suffer. Just having a body is already a heavy burden. To take on the added responsibilities of relationships and of owning and maintaining material possessions is too much extra burden for one to carry. It is almost beyond one's capacity to bear this extra burden. Expanding clouds of defilements appear to act as a tonic to aid in supporting that burden. They seem to be urging us, "Go ahead and do it! Take it". As if it were not enough just bearing one's own defilements, they seem to be urging us to bear the defilements of others, too. In any case, this is asking for suffering and hardship. It is surely not inviting peace and tranquility.

People think that sensuality is the highest form of pleasure but we see that it is suffering. On the other hand, people think that renunciation is suffering when it is exactly the opposite. Renunciation leads to delight. It is a state of being filled with ecstasy and rapture. It is, in fact, the way to the highest pleasure. It is true bliss.

True Peace - Renunciation

To attain the bliss of renunciation one has to understand what renunciation is. Becoming a monk and leading an ascetic life in the forest is one form of renunciation. Another way to practice renunciation is by intentionally dissociating oneself from the trap of all sensual pleasures. Renunciation can be practiced by anyone, at anytime, who

đau khổ. Con người của chúng ta được tạo bởi năm thủ uẩn. Các uẩn là gánh nặng của loài người chúng ta. Ai mang gánh nặng này? Chúng ta mang. Chừng nào chúng ta còn mang gánh nặng dục, chúng ta còn phải khổ đau. Chỉ cần có một thân xác đã là một gánh nặng. Gánh vác thêm các trách nhiệm đối với các mối quan hệ, với việc sở hữu và bảo trì tài sản quả là thêm gánh nặng cho một người. Thật quá sức để một người có thể chịu đựng thêm gánh nặng này. Khối phiền não ô nhiễm bành trướng xuất hiện để hoạt động như một liều thuốc bổ làm tăng cường thêm gánh nặng. Chúng dường như thúc giục ta, "Tiến lên và làm đi! Mang nó đi!" Lại nữa, có vẻ như chúng ta chưa có đủ phiền não hay sao ấy, chúng còn thúc giục ta gánh thêm phiền não của những kẻ khác. Trong bất kỳ trường hợp nào, đây chính là hướng tới đau khổ và khó khăn. Chắc chắn điều đó không mời gọi sự an tịnh và thanh bình.

Con người nghĩ rằng hưởng thụ nhục dục là hình thức cao nhất của khoái lạc, nhưng chúng ta thấy nó đau khổ. Mặt khác, mọi người nghĩ rằng xả ly là đau khổ trong khi nó là ngược lại. Xả ly đưa đến sự hoan hỷ. Nó là một trạng thái đầy ngất ngây và sung sướng vô ngần. Thực tế, nó là con đường đi đến sự an lạc tối thượng. Đó là chân hạnh phúc.

An Tịnh Thực Sự - Hạnh Xả Ly

Để đạt được hạnh phúc của hạnh xả ly, người đó phải hiểu xả ly là gì. Trở thành một Tỷ-kheo và theo đuổi đời sống ẩn cư trong rừng là một hình thức xả ly. Một cách khác để thực hành hạnh xả ly là cố ý tách rời chính mình khỏi cái bẫy của dục lạc. Xả ly có thể được thực hiện bởi bất kỳ những ai chân thành mong muốn giải thoát khỏi khổ đau vào bất cứ

sincerely wishes to be free from suffering. Through the practice of renunciation, one is finally able to dispel the fog of defilements once and for all.

Let me explain with the following example:

There are two trees. One is fruitless. The other is fruitful. The latter is heavy with ripe juicy fruit, which is the object of human sensuality. Such a tree attracts those desirous of its fruits. It is true that the fruit of sensuality is indeed beautiful to behold. People will do almost anything to get at it. They will pick the tree bare and ruthlessly throw sticks and stones at it, in an attempt to get at the fruits that are out of reach. Soon enough that tree is stripped of its beauty.

The simple beauty of a tree without fruit, however, becomes more apparent when the fruit-bearing tree gets damaged. When one begins to trust that a life with nothing is a worthy life, then true peace is at hand. This is the life of one who is practicing renunciation.

Inviting Perils

All living beings fear danger. Even though we all wish to be free of fear and anxiety, fear and anxiety accompanies sensuality. So, as long as people are driven by sensuality, they are by nature subject to association with danger. Sensuality is like a powerful magnet that attracts danger from antagonists, enemies, despots and criminals.

Wherever there is sensuality, there is danger. Similarly, whenever there are outstanding kammic debts to be paid, then sooner or later there will be calls for the settlement of those debts. In the unbroken cycles of *saṃsāra*, beings

lúc nào. Thông qua sự thực hành hạnh xả ly, cuối cùng rồi một người có thể xua tan đám sương mù của tất cả các phiền não ô nhiễm một lần.

Hãy để tôi giải thích bằng các ví dụ sau đây:

Có hai cái cây. Một cây thì không có quả. Cây kia thì sai quả. Cây sau nặng trĩu với đầy quả chín mọng, tức là đối tượng dục của con người. Cây này hấp dẫn những ai thèm muốn quả của nó. Đúng là quả của dục trông thực sự xinh đẹp. Con người sẽ làm hầu như bất kỳ điều gì để có được nó. Trong khi cố gắng nhằm có được các quả nằm ở ngoài tầm với, họ sẽ làm cây trơ trụi bằng cách không ngừng ném gậy và đá vào nó. Chẳng bao lâu cái cây bị vật trụi hết vẻ đẹp của nó.

Tuy nhiên, vẻ đẹp đơn giản của cây không ra quả trở nên rõ ràng hơn khi mà cây sai quả đã bị phá hại. Khi một người bắt đầu tin tưởng rằng cuộc sống chẳng có sở hữu gì là một cuộc sống có giá trị, lúc đó bình an thật sự nằm trong tay. Đây là cuộc sống của người thực hành hạnh xả ly.

Mời Đón Các Hiểm Họa

Tất cả chúng sinh đều sợ nguy hiểm. Mặc dù tất cả chúng ta đều ước muốn thoát khỏi sợ hãi và lo âu, nhưng sợ hãi và lo âu luôn đi cùng với dục. Do vậy, chùng nào con người còn bị thúc đẩy bởi dục chùng đó họ vẫn phải chịu liên hệ với các hiểm họa. Dục giống như một loại nam châm mạnh mẽ thu hút sự nguy hiểm từ phía các đối thủ, kẻ thù, kẻ bạo ngược và tội phạm.

Bất cứ nơi nào có dục, nơi đó có nguy hiểm. Tương tự như vậy, bất kỳ khi nào các khoản nợ nghiệp đến hạn phải thanh toán, thì sớm hay muộn sẽ có các yêu cầu đòi thanh toán các khoản nợ đó. Trong vòng luân hồi (*saṃsāra*) không

continue to accumulate so much unwholesome kamma. When their unwholesome kamma ripens, it can be as if waters rise, fires flare up and frightening inanimate entities threaten death and destruction – as though those entities actually possessed a life of their own. This is the suffering that arises from craving and clinging rooted in sensuality. For this reason, the dangers of sensuality need to be identified, discerned and eradicated outright.

The suffering of those sharing the same preoccupation

Despite class differences, the search for sensuality is the same. It is a blinding force that mesmerizes those who are driven by their own unquenchable thirst for sensual pleasures. It is one of the main reasons why rulers quarrel with rulers, Brahmins quarrel with Brahmins, the wealthy quarrel with the wealthy, and so on.

Disputes often arise among those with the same self-interests. Paradoxically, common interests often lead to disagreement rather than to accord; they can quickly become the breeding ground of challengers and adversaries or enemies. Jealousy, envy, resentment and malevolence towards others with the same self interests create adversaries. These negative states are rooted in possessiveness and fear. Consequently, we can see how sensuality becomes the cause for strife between parents and children, between siblings and between friends and colleagues. Disputes and quarrels can turn into fights, and fights based on the craving for sensuality can lead to serious injury or even death.

gián đoạn, chúng sinh liên tục tích lũy rất nhiều nghiệp bất thiện. Khi nghiệp bất thiện của họ chín muồi, nó có thể là nước dâng, lửa cháy và các thế lực thiên nhiên đáng sợ đe dọa chết chóc và hủy diệt – làm như thể các thế lực thiên nhiên này thật sự có sự sống vậy. Đây là đau khổ phát sinh bởi tham ái và chấp thủ bắt nguồn từ dục. Vì lý do này, sự nguy hiểm của dục cần phải được xác định, thấy rõ và loại trừ ngay.

Nỗi Khổ Của Những Người Có Cùng Một Bận Tâm

Mặc cho có sự khác biệt về giai cấp, sự tầm cầu các dục là như nhau. Nó là một sức mạnh làm mù quáng mê hoặc những người thèm khát khôn nguôi và cuốn theo các dục lạc. Đây là một trong những lý do chính khiến Sát-đế-ly cãi nhau với Sát-đế-ly, Bà-la-môn tranh cãi với Bà-la-môn, người giàu cãi vã với người giàu, v.v...

Các tranh chấp thường phát sinh giữa những cá thể có cùng lợi ích. Nghịch lý thay, lợi ích chung thường dẫn đến bất đồng hơn là hòa hợp, nó có thể nhanh chóng trở thành nơi sanh ra những kẻ thách thức, đối địch hoặc thù hằn nhau. Ganh tỵ, đố kỵ, oán hận và ác tâm hướng tới những người có cùng lợi ích khiến tạo ra các kẻ đối địch. Các trạng thái tiêu cực này có nguồn gốc từ sự chiếm hữu và sợ hãi. Vì vậy cho nên chúng ta có thể thấy dục lạc trở thành nguyên nhân xung đột giữa cha mẹ và con cái, giữa các anh chị em và giữa các bạn bè, đồng nghiệp với nhau như thế nào. Các cuộc tranh luận và cãi vã có thể chuyển thành các cuộc chiến; và các cuộc chiến dựa trên tham muốn các dục lạc có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong.

Human beings are slaves to lust and craving, tormented by the defilements of their own mind. They cannot see the ways in which they cater to the whims of their own untrained mind. What's more, they identify with their defilements. Their ego accepts as true the mistaken belief that, "I, myself, am greed; I, myself, am hatred; I, myself, am delusion". In other words, they believe that they and their defilements are one and the same. So, instead of leading their mind, such people are being led by their mind. They are being manipulated by ignorance. This is suffering.

Those who have made advance reservations

Human beings cannot help but accumulate a great deal of unwholesome kamma in the exhausting pursuit for sensual gratification. In order to pay off all those accumulated unwholesome kammic debts in future existences, advanced bookings and reservations are, without a doubt, being made. Even in their present existence, most people suffer from anxiety and fatigue. Many of us shed tears of sorrow due to our intense craving for sensual fulfillment.

Cognizance of the Truth - The most essential aspect

If someone is capable of seeing only that which is visible and of hearing only that which is audible, then he or she will be unprepared for future existences that cannot be seen or heard. It is necessary for human beings to be able to visualize that which is invisible and to be able to discern that which is

Con người là nô lệ cho tham lam và ái dục, bị dày vò bởi các phiền não ô nhiễm trong chính tâm mình. Họ không thể nhìn thấy cách mà họ phục vụ cho các ý thích bất chợt của cái tâm chưa được rèn luyện của chính mình. Hơn nữa, họ đồng nhất họ với phiền não ô nhiễm của chính họ. Bản ngã của họ chấp nhận như thật niềm tin sai lầm rằng, "Ta, tự ngã của ta, là tham ái; ta, tự ngã của ta, là sân hận; ta, tự ngã của ta, là si mê". Nói cách khác, họ tin rằng họ và các phiền não ô nhiễm của họ là một và như nhau. Vì vậy, thay vì dẫn dắt tâm mình, những người đó lại đang bị dẫn dắt bởi cái tâm của họ. Họ đang bị điều khiển bởi sự vô minh. Đây là khổ đau.

Những Người Đã Đặt Chỗ Trước

Con người không thể tránh được việc tích lũy quá nhiều bất thiện nghiệp trong khi mệt mỏi chạy theo sự thỏa mãn với các dục. Trong các kiếp tương lai, họ sẽ phải trả các món nợ nghiệp bất thiện đã được tích lũy đó, không còn nghi ngờ gì nữa, việc đặt chỗ và giữ chỗ trước đang được tiến hành. Ngay cả trong kiếp hiện tại này, hầu hết mọi người đau khổ vì lo âu và mệt mỏi. Nhiều người trong chúng ta rơi lệ phiền muộn do bởi tham muốn mãnh liệt đối với các dục.

Nhận Biết Chân Lý - Khía Cạnh Cốt Yếu Nhất

Nếu một người chỉ có khả năng thấy những thứ có thể thấy được và chỉ nghe những gì có thể nghe được thì người đó sẽ không chuẩn bị được gì cho các kiếp sống tương lai là điều mà không thể nhìn thấy hoặc nghe được. Thật là cần thiết cho con người để có thể thấy được những gì vô hình và nhận biết được

inaudible. In order to penetrate the truth, one must be capable of perceiving that which lies beyond what can merely be seen or heard. One must not remain solely dependent upon the visible and the audible.

We know that self-aggrandizement for the sake of being seen or heard has kammic consequences. However, the value of life cannot be elevated with an irrational mentality that is only concerned with superficial worldly appearances. Kamma does not cease to operate just because of pleasant appearances and harmonious sounds. Surely, life's value is not to conform to a world that is only interested in superficial appearances and hearsay. It isn't at all important whether one is acclaimed and recognized by the world. On the other hand, it is essential to be cognizant of the truth.

Those who are enslaving themselves

As we have seen, there are people who do what they want to do simply for the sake of sensual enjoyment. These people are enslaved by their defilements. They capitulate to the impulses of their untamed mind. Their lives are structured around defilements. There are others, however, who practice renunciation for the sake of liberation from sensuality. Liberation can be attained through the noble training of morality (Sīla), the noble training of concentration (Samādhi) and the noble training of insight (Paññā). One takes on these practices because of the genuine desire to attain the bliss of concentration (jhāna), the bliss of insight, the bliss of path, the bliss of fruition and the bliss of Nibbāna. This is doing what ought to be

những gì không thể nghe. Để thấu suốt chân lý, con người phải có khả năng nhận thức được những gì nằm ngoài những cái có thể thấy hoặc nghe được. Con người không thể chỉ phụ thuộc duy nhất vào những điều chỉ thấy được và nghe được.

Chúng ta nên biết rằng việc phóng đại bản thân để được mọi người thấy và biết tới mình sẽ có nghiệp quả của nó. Tuy nhiên, giá trị của cuộc sống không thể được làm cho cao nhả bởi một tinh thần cạn cợt chỉ quan tâm đến lớp vỏ vật chất bên ngoài. Nghiệp không dừng hoạt động chỉ vì vẻ ngoài đáng yêu và âm thanh du dương. Chắc chắn rằng giá trị cuộc sống không phải là chiều theo một thế giới chỉ quan tâm đến các vẻ bề ngoài hời hợt và những lời đồn. Chẳng có chút quan trọng nào về việc một người có được ca ngợi và công nhận trên thế giới hay không. Trái lại, phải biết rõ chân lý mới thật là điều cần thiết.

Những Người Làm Nô Lệ Cho Chính Mình

Như chúng ta đã thấy, có những người làm những gì họ muốn làm đơn thuần chỉ là để hưởng thụ các dục lạc. Những người này là nô lệ cho phiền não ô nhiễm của họ. Họ đầu hàng trước sức ép của cái tâm hoang dã. Cuộc sống của họ được cấu trúc xung quanh các phiền não. Tuy nhiên có những người thực hành hạnh xả ly để giải thoát khỏi các dục. Giải thoát có thể đạt được bằng cách tu tập tam vô lậu học, giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā). Một người tu tập các pháp hành này vì ước nguyện chân chánh là để đạt được an lạc của tầng thiền (jhāna), an lạc của minh sát, an lạc của đạo, an lạc của quả và an lạc của Niết-bàn (Nibbāna). Đây là làm những gì cần phải làm nhằm đạt được những ước nguyện chân chánh. Đó là

done in order to attain that which is truly desired. It is leading the mind rather than being led by the mind. The process is an expression of wisdom.

Continued journeys of weariness

Defilements overwhelm all those who remain tainted by them. Generally, women have to deal with defilements that are specific challenges for them as women. The same is true for men who also have to deal with defilements that are unique challenges for them, as men.

Therefore, in the *Aṅguttara Nikāya*, The Lord Buddha spoke thus:

“I know of no other single form by which a man’s heart is so enslaved as it is by that of a woman. A woman’s form obsesses a man’s heart”.

“Similarly, I know of no other single form by which a woman’s heart is so enslaved as it is by that of a man. A man’s form obsesses a woman’s heart”.

The Lord Buddha spoke the same in regard to the senses of sound, smell, taste and touch.

The pursuit of such sensual pleasures often causes human beings to feel enervated, almost as though they were going to wither away. This suffering endures as long as beings are bound to journey through the cycles of rebirths (*saṃsāra*). The only means of escape is to bring *saṃsāra* to an end. To do this one must irreversibly abandon all craving and lust.

It is important to understand that it is not the sensual pleasures of sight, sound, smell, taste and touch that cause

cách dẫn dắt tâm chứ không phải để tâm dẫn dắt. Tiến trình này là một sự biểu hiện của trí tuệ.

Tiếp Tục Hành Trình Khổ Nãi

Phiền não áp đảo tất cả những ai còn bị nhiễm độc của chúng. Nói chung, phụ nữ phải đối phó với những phiền não gây khó khăn đặc thù cho nữ giới. Tương tự đàn ông cũng phải đối phó với những phiền não thách thức đặc thù cho nam giới.

Vì vậy, trong Kinh Tăng Chi (*Aṅguttara Nikāya*), Đức Phật đã nói:

“Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, sắc người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông”.

“Cũng vậy, Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà như sắc người đàn ông. Này các Tỷ-kheo, sắc người đàn ông xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà”.

Đức Phật đã nói về các ý nghĩa tương tự cho tiếng nói, mùi, vị và xúc chạm.

Theo đuổi các dục lạc này thường làm con người cảm thấy yếu ớt, dường như họ đang bị tàn tạ đi. Đau khổ này kéo dài đến chừng nào họ còn bị buộc chặt vào chuyến du hành trong vòng luân hồi (*saṃsāra*). Chỉ có một cách duy nhất để thoát khỏi là chấm dứt vòng luân hồi (*saṃsāra*). Để làm được điều này, người đó không thể tránh khỏi việc phải xả ly tất cả tham ái và khát dục.

Điều quan trọng là phải hiểu rằng không phải các dục lạc về hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm và xúc chạm

our suffering. Craving for the sensual pleasures of sight, sound, smell, taste and touch is what causes our suffering. As long as craving exists, our never-ending journey through saṃsāra shall continue.

Sensuality, Sensitivity, Suffering

There is no effect without a cause. This is the teaching of The Lord Buddha. The Lord Buddha never spoke about causeless effects. As you might expect, the emergence of craving or desire is what causes one to seek the pleasures related to the senses of sight, sound, smell, taste and touch.

Existence has its origin in the craving for life. Within eleven weeks of conception eye-sensitivity, ear-sensitivity, nose-sensitivity and tongue-sensitivity start to develop. These sensitivities are the receptors of the senses of sight, sound, smell and taste. Sensitivity to touch, however, exists from the moment of conception.

How have these sensitivities come into existence? What are their origins? We need to look for the answers to these questions.

Eye-sensitivity, which is the ability to see a visual object, arises from craving for visual pleasures. This is the perception of sight. Its origin is kamma.

Similarly, ear-sensitivity, which is the ability to hear an auditory object, arises from craving for auditory pleasures. This is the perception of hearing. Its origin is also kamma.

Likewise, the rest of the

gây đau khổ cho chúng ta. Mà chính lòng ham muốn đối với dục lạc về hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm và xúc chạm gây ra đau khổ cho chúng ta. Chừng nào lòng ham muốn đó còn tồn tại, cuộc hành trình bất tận trong luân hồi của chúng ta vẫn còn tiếp diễn.

Dục, Xúc Cảm, Đau Khổ

Không có quả nào mà lại không có nhân. Đây là lời dạy của Đức Phật. Đức Phật không bao giờ nói rằng không có nhân mà có quả. Như quý vị có thể đoán được, sự khởi lên của tham ái hay tham muốn là những thứ khiến người ta đi tìm kiếm các thú vui liên quan đến các cảm giác về hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm và xúc chạm.

Sự hiện hữu có nhân từ tham ái đối với cuộc sống. Trong vòng mười một tuần thai nghén, các loại sắc thân kinh mắt, thân kinh tai, thân kinh mũi, thân kinh lưỡi bắt đầu phát triển. Các sắc thân kinh này chính là các cơ quan thụ cảm của giác quan về màu sắc, âm thanh, mùi hương và vị nếm. Tuy nhiên, sắc thân kinh thân thì tồn tại từ thời điểm thụ thai.

Làm thế nào mà các loại thân kinh này tồn tại? Nguồn gốc của chúng là gì? Chúng ta cần phải tìm câu trả lời cho những câu hỏi này.

Sắc thân kinh mắt, là cái có khả năng nhìn thấy các đối tượng hình sắc, phát sinh từ ham muốn thấy các cảnh dục lạc. Đây là tri giác về nhìn. Nguồn gốc của nó là nghiệp.

Tương tự, sắc thân kinh tai, là cái có khả năng nghe được các đối tượng âm thanh, phát sinh từ dục muốn nghe. Đây là tri giác về nghe. Nguồn gốc của nó cũng là nghiệp.

Tương tự như vậy, các loại sắc thân

sensitivities also originate from their respective cravings and kamma.

Forms and appearances are sought after because of eye-sensitivity, which arises from kamma and springs from craving to perceive visible objects. In the same way, sounds are sought after because of ear-sensitivity, which arises from kamma and springs from craving to perceive auditory objects.

Liberation is not possible unless human beings are able to give up the foolish notion and belief that ‘this is what I want to see’ [rather than what the eye-sensitivity desires to see]; ‘this is what I want to hear’ [rather than what the ear-sensitivity desires to hear]’.

They believe that it is they themselves who want to enjoy the pleasures of sight. In fact, they are only succumbing to the lust for visual objects. Living in such a misguided way is dishonorable.

If we were to look into the basic causes of the five sense sensitivities, it would point the way to suffering and delusion. To be enslaved to the senses throughout one’s life is no small matter. When one thinks deeply about this, it is clear that a life of sensory enslavement is a life filled with misery and suffering. The ordeals and suffering of existence are, indeed, extensive.

The Causes of Weariness

In the scriptures it says, “The beginning of the six sense-organs is the beginning of existence”. These six sense-organs are the five sensitivities plus the mind-base (*manāyatana*). The Lord Buddha said, “Living beings suffer agony and exhaustion due to the

kinh còn lại cũng bắt nguồn từ các tham ái tương ứng và nghiệp.

Các hình thể và các biểu hiện hình dạng được truy tầm nhờ thần kinh mắt, vốn phát sinh từ nghiệp và phát xuất từ sự tham muốn nhận biết các đối tượng hình sắc. Theo cùng một cách, âm thanh được truy tầm nhờ sắc thần kinh tai, phát sinh từ nghiệp và phát xuất từ tham muốn nhận biết các đối tượng âm thanh.

Giải thoát là điều không thể xảy ra trừ khi con người có thể từ bỏ quan niệm và niềm tin si mê rằng “đây là những gì tôi muốn xem” [thay vì là những gì thần kinh nhãn muốn xem]; “đây là những gì tôi muốn nghe” [thay vì là những gì thần kinh nhĩ muốn nghe].

Họ tin rằng đó là chính bản thân họ muốn thưởng thức niềm vui sướng (lạc) của cảnh sắc. Nhưng thực tế chỉ là họ không chống nổi lòng tham muốn đối với các đối tượng cảnh sắc. Sống theo cách sai lạc như vậy thì thật đáng hổ thẹn.

Nếu chúng ta xem xét các nhân căn bản của năm loại sắc thần kinh giác quan, nó sẽ chỉ ra con đường dẫn đến đau khổ và si mê. Bị làm nô lệ cho các giác quan trong suốt cuộc đời không phải là vấn đề nhỏ. Khi suy nghĩ sâu sắc về điều này, rõ ràng rằng cuộc sống làm nô lệ cho giác quan là một cuộc sống đầy bất hạnh và đau khổ. Những thử thách và đau khổ của kiếp sống quả thật là mênh mông.

Các Nguyên Nhân của Khổ Não

Trong kinh điển có nói, “Sự khởi đầu của sáu xứ (sáu giác quan hay sáu loại sắc thần kinh) là sự khởi đầu của sự hiện hữu”. Sáu xứ là năm xứ cộng với ý xứ (*manāyatana*). Đức Phật nói: “Chúng sinh phải chịu khổ đau và kiệt sức do sự hình thành của sáu xứ”.

formation of the six-sense-organs”.

Eye, ear, nose, tongue, and body sensitivity are the cause of suffering and agony in living beings. The same is true of the mind-base (*manāyatana*).

Touch arises due to the sensitivities and because of touch, feeling arises. With feeling comes craving. The craving for forms, the craving for sound and all other such cravings arise. In the same way, with the arising of craving, clinging arises. So, set in motion by intense clinging, resultant wholesome or unwholesome actions arise. They cause birth. Birth being present, becoming, aging, death, sorrow, lamentation, pain, displeasure and despair come to be.

All the suffering of becoming, aging, death, sorrow, lamentation, pain (illness of the body), displeasure (illness of the mind) and despair (the utter weariness of the mind) is the outcome of unwise-attention and ignorance (*avijjā*).

Daring to endorse unwritten agreements

In our human world, filled with people who lack access to the eye of wisdom, most people revel in the delights of sensuality. They ignore moral codes and are looked down upon and despised by many. With eye-sensitivity, they take pleasure in the beauty and appearance of different ages, both young and old alike. The sad truth is, these people are not looked down upon or despised by most. They are permitted to abandon moral codes through an unwritten agreement.

What one wants to do?

Striving for sensual gratification

Sắc thân kinh mắt, tai, mũi, lưỡi và thân là nhân của đau đớn và thống khổ nơi chúng sinh. Điều này cũng đúng với ý xú (*manāyatana*).

Xúc sinh khởi nhờ có các loại sắc thân kinh và vì sự xúc chạm, cảm thọ sanh lên. Cảm thọ đưa đến tham ái. Tham ái với hình sắc, tham ái với âm thanh và tất cả những tham ái khác phát sinh. Theo cùng một cách, với sự sanh lên của ái, chấp thủ phát sinh. Như vậy, chấp thủ mạnh mẽ khởi động tiến trình khiến quả của nghiệp thiện hay bất thiện phát sinh. Chúng gây nên sự sanh. Sanh có mặt, hiện hữu, già, chết, sầu, bi ai, khổ, ưu và não xảy đến.

Tất cả những đau khổ của hiện hữu, già, chết, sầu, bi ai, khổ (bệnh tật của cơ thể), ưu (bệnh của tâm) và não (sự kiệt sức hoàn toàn của tâm) là kết quả của tác ý không khôn khéo (phi như lý tác ý) và vô minh (*avijjā*).

Dám Tán Thành Bằng Giao Kết Bất Thành Văn

Trong thế giới loài người của chúng ta, đầy ắp những người thiếu sự thân cận với trí tuệ, hầu hết mọi người vui chơi say đắm các dục. Họ phớt lờ các phẩm hạnh đạo đức và bị nhiều người khinh rẻ và xem thường. Với sắc thân kinh nhãn, họ say mê sắc đẹp và họ ở các lứa tuổi khác nhau, cả già và trẻ đều như nhau. Sự thật đáng buồn là, những người này không bị khinh rẻ hay xem thường bởi phần đông. Họ được phép buông bỏ các nguyên tắc đạo đức bằng giao kết bất thành văn.

Những Việc Một Người Muốn Làm?

Phấn đấu cho sự thỏa mãn các dục

cannot be termed 'what one wants to do'. It is merely giving in to the desires dictated by craving and lust, and it makes one subservient to his or her defilements.

What is it that you actually want to do? Do you merely want to indulge your desires and defilements or do you want to be liberated from defilements? These are the two questions that need to be asked.

If sense gratification is your goal, then what you really want to do is simply give in to the insatiable cravings of the defilements. On the other hand, if you come to see the dangers and futility inherent in indulging sensual pleasures, you may begin to yearn for liberation and may start to practice for liberation. When that happens it can be said that what you are doing is for freeing yourself from the manipulation and control of the defilements.

Liberation from defilements is the most worthy and highest goal that humankind can achieve. Life is meaningful only when one works towards that worthy goal. Otherwise, beings are chained to the wheel of becoming, taking birth over and over again in the never-ending cycles of saṃsāra. This is not the real meaning or purpose of existence.

To be enslaved in the service of one's defilements is not the meaning of 'doing what one wants to do'. It is just laboring in vain to carry out the wishes of the defilements. One ought to strive instead for freedom from such an existence. Only then can it be said that 'one is doing what one wants to do'.

không thể được gọi là “những việc muốn làm”. Nó chỉ là sự đầu hàng những tham muốn được sai khiến bởi tham lam và ái dục, và nó biến một người thành công cụ cho phiền não ô nhiễm của chính họ.

Những gì là việc mà quý vị thực sự muốn làm? Có phải quý vị chỉ muốn nuông chiều những tham muốn và phiền não ô nhiễm của quý vị hay quý vị muốn giải thoát khỏi những phiền não? Đây là hai câu hỏi cần được đặt ra.

Nếu làm thỏa mãn các giác quan là mục tiêu của quý vị thì những gì quý vị thực sự muốn làm chỉ đơn thuần là đầu hàng lòng tham vô độ của phiền não. Mặt khác, nếu quý vị thấy sự nguy hiểm và sự phù phiếm cố hữu trong việc nuông chiều dục lạc, có lẽ quý vị sẽ bắt đầu ước muốn giải thoát và khởi sự tu tập để giải thoát. Khi điều đó xảy ra thì có thể nói rằng những gì quý vị đang làm là để giải thoát mình ra khỏi sự thao túng và kiểm soát của phiền não.

Sự giải thoát khỏi phiền não ô nhiễm là cái đáng quý trọng nhất và là mục tiêu cao nhất mà loài người có thể đạt được. Cuộc sống có ý nghĩa chỉ khi mọi người làm các việc hướng tới mục tiêu xứng đáng đó. Nếu không, chúng sinh bị xích trong bánh xe của hữu, tiếp tục sanh đi sanh lại trong vòng luân hồi (saṃsāra) bất tận. Đây không phải là ý nghĩa hay mục đích chân chính của sự tồn tại.

Bị làm nô lệ, hầu hạ cho các phiền não ô nhiễm không phải là ý nghĩa của “làm những gì muốn làm”. Nó chỉ là sự lao động vô ích để thực hiện mong muốn của phiền não. Thay vào đó, người ta phải phấn đấu cho sự giải thoát khỏi sự hiện hữu này. Chỉ lúc đó mới có thể nói là “một người đang làm những gì muốn làm”.

How to make your mind follow your wish

In order to train one's mind to follow one's true wishes, one has to practice those three noble attributes that are *Sīla*, *Samādhi* and *Paññā*.

The practice of *Sīla* subdues the wishes of defilements. It purifies one's bodily and verbal actions.

The practice of *Samādhi* purifies one's mental actions. It is the practice of training the mind to concentrate on a single object. When one reaches a certain level of development in this practice, one is able to direct his mind in accordance with his true wishes. Mental actions remain pure as long as the concentrated mind is steadily focused on a single object.

In order to achieve everlasting purity of the mind, however, one must practice insight meditation (*vipassanā*). It is at the stage of insight meditation that one examines the three characteristics of impermanence, suffering and non-self throughout the mind-matter complex. In order to do so, the ultimate truth of mind and matter needs to be experienced and understood with insight. It is, therefore, necessary to attain the knowledge of discerning ultimate mentality and materiality.

Following the attainment of the knowledge of ultimate mentality and materiality comes the knowledge of discerning causes and conditions through the direct discernment of cause and effect (Dependent Origination). This knowledge also needs to be directly realized.

Finally, after having acquired the wisdom of vipassana insight knowledge

Làm Thế Nào Để Tâm Làm Theo Ước Nguyện

Để rèn luyện tâm làm theo ước nguyện chân chính của mình, người đó phải tu tập tam vô lậu học là giới (*sīla*), định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*).

Sự thực hành *giới* (*sīla*) để khuất phục những mong muốn của các phiền não ô nhiễm. Nó làm thanh tịnh những hành động bằng thân và lời nói.

Sự thực hành *định* (*samādhi*) làm thanh tịnh hoạt động của tâm (ý hành). Đây là sự tu tập rèn luyện tâm tập trung vào một đối tượng duy nhất. Khi đạt đến một mức độ tiến triển nhất định trong pháp hành này, người đó có thể hướng tâm theo đúng ước nguyện chân chính của mình. Ý hành vẫn còn thanh tịnh với điều kiện tâm định vẫn tập trung vững chắc vào một đối tượng duy nhất.

Tuy nhiên, để thành tựu tâm thanh tịnh vĩnh viễn, người đó phải thực hành thiền minh sát (*vipassanā*). Ở giai đoạn thiền minh sát, người đó quán xét ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trên toàn khối thân và tâm. Để làm như vậy, sự thật tột cùng về tâm thức và vật chất (danh và sắc chân đế) cần phải được thực nghiệm và biết bằng minh sát trí. Do đó, cần thiết phải chứng đạt Trí Phân Định Danh Sắc.

Theo sau sự thành tựu Trí Phân Định Danh Sắc sẽ là Trí Phân Biệt Nhân Duyên qua việc phân biệt trực tiếp các Nhân và Quả (Pháp Duyên Khởi). Trí này cũng cần phải được trực tiếp rõ biết.

Cuối cùng, sau khi đã đạt được Trí Minh Sát Vipassanā qua sự quán xét đặc

through contemplating *anicca*, *dukkha* and *anatta* on ultimate truths, there follows a step-by-step development of path and fruition knowledge. Only then can it be said that one has succeeded in mastering the mind in accordance with his or her true wishes. Until then, the mind continues to dictate to him or her. That person who has realized path and fruition knowledge becomes the One referred to as having 'done what ought to be done'.

Development of the Mind in Stages

In the minds of those people whose view of life is limited to the desire for sensuality, what they want to do is merely catering to the dictates of defilements. From their point of view, they see beauty in sensuality. That is why the Lord Buddha said, "If there were no gratification in sensuality, beings would not become enamored with it; but because there is gratification in sensuality, beings become enamored with it".

In contrast, those who recognize the faults inherent in sensuality see the danger of sensuality. That is why the Lord Buddha said, "If there were no danger in sensuality, beings would not experience revulsion towards it; but because there is danger in sensuality, beings experience revulsion towards it".

When a person has become fully aware of the disadvantages of sensuality, his or her desires to escort sensuality through life's journey gradually fades away. It slowly but surely dissipates, then evaporates. Such a person sincerely begins to seek for a way or means to liberate himself from sensuality. This is the gradual development of the mind. It occurs in

tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của các sự thật tột cùng (danh - sắc chân đế), kể theo đó sự phát triển đạo và quả trí từng bước một. Chỉ khi đó mới có thể nói rằng một người đã thành công trong việc làm chủ được tâm theo mong muốn chân chánh của họ. Trước đó, tâm vẫn tiếp tục đưa ra các mệnh lệnh cho họ. Người đã chứng ngộ đạo trí và quả trí thì trở thành Người được xem là "việc cần làm đã làm xong".

Các Giai Đoạn Tiến Hóa Của Tâm

Đối với những người có tâm nhìn đời sống bị giới hạn trong sự ao ước các dục, những gì họ muốn làm đơn thuần chỉ là phục vụ cho sự sai khiến của phiền não ô nhiễm. Theo quan điểm của họ, họ thấy vẻ đẹp của các dục. Đó là lý do tại sao Đức Phật thuyết: "Nếu không hân hoan trong các dục, chúng sinh sẽ không say mê với nó, nhưng vì có sự hân hoan trong các dục, chúng sinh trở nên say mê nó".

Ngược lại, những người nhận ra những lỗi lầm vốn có của các dục thì thấy sự nguy hiểm của các dục. Đó là lý do tại sao Đức Phật thuyết: "Nếu không có nguy hiểm trong các dục, chúng sinh sẽ không chịu thoát khỏi nó, nhưng vì có nguy hiểm trong các dục, chúng sinh tìm sự rút lui khỏi nó".

Khi một người đã trở nên hoàn toàn ý thức được nhược điểm của các dục, mong muốn đi theo các dục trên hành trình cuộc đời của người đó dần mất đi. Nó từ từ nhưng chắc chắn tiêu mòn, sau đó thì tan biến. Những người này bắt đầu tìm kiếm một cách chân thành cách thức hay phương tiện để giải thoát mình khỏi các dục. Đây là sự tiến hóa dần dần của tâm. Sự tiến hóa này diễn ra theo các

stages. That is why the Lord Buddha said, "If there were no escape from sensuality, beings would not escape from it; but because there is escape from sensuality, beings escape from it".

The explicit means and practice for liberation from sensuality can only be found in the precious teachings of the Fully Enlightened Buddhas.

It is only when a virtuous person ardently desires liberation that he or she is inclined and willing to fervently practice. And, it is only through practice that he or she can gradually free themselves from the clutches of the defilements. Once they are firmly on the path to freedom, such a person is qualified to proclaim, "This truly is what I want to do". The proclamation is, in effect, practicing the Noble Eightfold Path, which is that which ought to be done and which leads to the eventual termination of all cravings. In other words, by following the Noble Eightfold Path one is gradually liberated from the defilements. All anxieties and miseries are extinguished. When this happens it could be said that that which ought to be done has been accomplished.

The contention between craving and wisdom

Sooner or later, people come to realize that the attainment and enjoyment of sought-after sensual delights in no way extinguishes or satisfies their thirst and craving. They very often discover, after they acquire whatever it was they thought they wanted, that their gratification was short-lived. They have to admit, if just to themselves, that the object of their desire was not what they really wanted after all. This is a precious opportunity for them to investigate the contention

giai đoạn. Đó là lý do tại sao Đức Phật thuyết: "Nếu không có sự giải thoát khỏi các dục, chúng sinh sẽ không thoát khỏi nó; nhưng vì có sự giải thoát khỏi các dục, chúng sinh giải thoát khỏi nó".

Các cách thức và sự tu tập rõ ràng để giải thoát khỏi các dục chỉ có thể tìm thấy được trong Giáo Pháp quý báu của Đức Phật Chánh Đẳng Giác.

Chỉ khi một người có giới hạnh khát khao giải thoát mãnh liệt thì lúc đó người đó mới có khuyh hướng và sẵn sàng quyết tâm tu tập. Và, chỉ qua sự tu tập, người đó mới có thể dần tự giải thoát mình khỏi các nanh vuốt của phiền não. Một khi họ đang chắc chắn ở trên con đường dẫn đến tự do, họ có đủ tư cách để tuyên bố, "Đây thực là những việc tôi muốn làm". Thực ra, tuyên bố này là về sự tu tập Thánh Đạo Tám Ngành, đó là những việc cần phải làm và là việc dẫn đến sự tận diệt tất cả các tham ái. Nói cách khác, bằng cách tu tập Thánh Đạo Tám Ngành, người đó từng bước giải thoát khỏi các phiền não ô nhiễm. Tất cả các nỗi lo âu và khổ đau bị dập tắt. Khi điều này xảy ra thì có thể nói rằng việc cần làm đã làm xong.

Sự Tranh Chấp Giữa Tham Ái và Trí Tuệ

Sớm hay muộn, mọi người sẽ nhận ra rằng cho dù đạt được và hưởng thụ sung sướng với các dục thì vẫn không thể nào dập tắt hay thỏa mãn lòng khát khao và ham muốn. Họ thường phát hiện ra rằng sau khi họ có được bất cứ thứ gì họ nghĩ rằng họ muốn, thì sự hài lòng cũng chỉ ngắn ngủi. Cuối cùng, họ phải thừa nhận công bằng với chính mình, những gì họ đã muốn đó chưa phải là mục tiêu thực sự mà họ mong ước. Đây là một cơ hội quý giá cho họ để tìm hiểu sự tranh chấp giữa tham ái sinh khởi từ

between the cravings born from seeking short-lived pleasures, in contrast to the wisdom born from seeking the truth. As long as the quest for sensuality remains unexamined, one's true actual 'want' or 'wants' will remain unknown. Whenever craving is present there will always be an endless stream of new 'wants' arising. This is suffering.

That's what I want to do

With liberation comes profound contentment. Liberation is void of craving. The person who 'wants this' and 'wants that' is no more. A new person comes into being. For such a person, "What had to be done has been done".

May you be such a person.

May all beings be blessed with the attainment of the perfections and be able to proclaim, 'What I want to do is to be liberated'.

May all beings be replete with perfections and virtues.

May all beings practice *Sīla*, *Samādhi* and *Paññā*, which are the prerequisites for liberation.

May all beings be able to reach the yonder shore of Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Bhikkhu Revata

Pa-Auk Tawya Monastery, Myanmar.

18th August 2006

việc tìm kiếm các thú vui ngắn ngủi, ngược với trí tuệ sanh ra từ việc tầm cầu chân lý. Chừng nào những đòi hỏi về các dục còn chưa được suy xét, cái "muốn" hay cái "cần" thực sự của một người sẽ vẫn là ẩn số. Bất cứ khi nào tham ái còn hiện diện thì sẽ luôn có một dòng chảy bất tận của những cái "muốn" mới phát sinh. Đây là khổ đau.

Đó Là Việc Tôi Muốn Làm

Sự giải thoát đem lại sự biết đủ sâu sắc. Tâm giải thoát vắng mặt tham ái. Cái người "muốn cái này" và "muốn cái kia" không còn nữa. Một con người mới xuất hiện. Với người này, "Những việc cần làm đã làm xong".

Cầu chúc cho quý vị là người này.

Cầu chúc tất cả các chúng sinh được hạnh phúc với sự chứng đạt các ba-la-mật và có thể tuyên bố "Những gì tôi muốn làm là để được giải thoát".

Cầu chúc tất cả các chúng sinh viên mãn các ba-la-mật và các công hạnh.

Cầu chúc tất cả các chúng sinh tu tập Giới (*Sīla*), Định (*Samādhi*) và Tuệ (*Paññā*) là các điều kiện tiên quyết của sự giải thoát.

Cầu chúc tất cả các chúng sinh có thể sang đến bờ kia của Niết-bàn.

Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

Tỷ-kheo Revata

Rừng Thiền Pa-Auk, Myanmar.

Ngày 18 tháng 8 năm 2006

Bibliography

- Samyutta Nikāya*
- Pāḷi and Commentary
 - A Translation of the Samyutta Nikāya by Bhikkhu Bodhi.
 - Sagātha Vagga Myanmar Sub-Commentary by Venerable Kuṇḍalabhivamsa.

- Abhidhammattha Sangaha*
- A Comprehensive Manual of Abhidhamma by Bhikkhu Bodhi.
 - Myanmar Sub-Commentary by Venerable Janakābhivamsa.
 - The Essence of Buddha Abhidhamma by Dr. Mehn Tin Mon.

- Aṅguttara Nikāya*
- Pāḷi and Commentary
 - Numerical Discourses of the Buddha by Nyanaponika Thera and Bhikkhu Bodhi, Vistaar Publications, New Delhi, 2000.
 - The Book of the Gradual Sayings by F.L. Woodward, M.A. and Mrs. Rhys Davids, D.Litt., M.A., PTS, London.

- Jātaka*
- Pāḷi and Commentary
 - A translation of the Jātaka or Stories of the Buddha's former births, PTS, London.

- Knowing and Seeing*
- by the Most Venerable Pa-Auk

Tham Khảo

- Kinh Tương Ưng (Samyutta Nikāya)*
- Pāḷi và Chú Giải
- Bản dịch *Kinh Tương Ưng (Samyutta Nikāya)* của Bhikkhu Bodhi.
- Phụ Chú Giải Myanmar Sagātha Vagga của Tôn Giả Kuṇḍalabhivamsa.

- Abhidhammattha Sangaha*
- Comprehensive Manual of Abhidhamma của Bhikkhu Bodhi.
- Phụ Chú Giải Myanmar của Tôn Giả Janakābhivamsa.
- The Essence of Buddha Abhidhamma của Dr. Mehn Tin Mon.

- Aṅguttara Nikāya*
- Pāḷi và Chú Giải
- Numerical Discourses of the Buddha của Nyanaponika Thera và Bhikkhu Bodhi, Vistaar Publications, New Delhi, 2000.

- The Book of the Gradual Sayings của F.L. Woodward, M.A. và Mrs. Rhys Davids, D.Litt., M.A., PTS, London.

- Jātaka*
- Pāḷi và Chú Giải
- Bản dịch Jātaka or Stories of the Buddha's former births, PTS, London.

- Biết và Thấy*
- của Hòa Thượng Thiên Sư Pa-

Tawya Sayādaw.

Dhammapada

- Pāḷi and Commentary
- Buddhist Legends by Eugene Watson Burlingame, PTS, London.

The Path of Purification (Visudhimagga)

- translated from Pāḷi by Bhikkhu Ñāṇamoli.

Majjhima Nikāya

- Pāḷi and Commentary
- A Translation of the Majjhima Nikāya by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Second Edition, Wisdom Publications.

Itivuttaka

- Pāḷi and Commentary
- A translation of the Udāna and the Itivuttaka by John D. Ireland

Dīgha Nikāya

- Pāḷi
- A translation of the Dīgha Nikāya by Maurice Walshe, Wisdom Publications.

Vinaya Pitaka

- Mahavagga Pāḷi

The Great Chronicle of Buddhas (in Myanmar Language) - by Venerable Vicittasārābhivaṃsa

Auk Tawya Sayadaw.

Dhammapada

- Pāḷi và Chú Giải
- Buddhist Legends của Eugene Watson Burlingame, PTS, London.

Visudhimagga

- Bản dịch từ Pāḷi của Bhikkhu Ñāṇamoli.

Majjhima Nikāya

- Pāḷi và Chú Giải
- Bản dịch Majjhima Nikāya của Bhikkhu Ñāṇamoli và Bhikkhu Bodhi, Second Edition, Wisdom Publications.

Itivuttaka

- Pāḷi và Chú Giải
- Bản dịch Udāna và Itivuttaka của John D. Ireland

Dīgha Nikāya

- Pāḷi
- Bản dịch Dīgha Nikāya của Maurice Walshe, Wisdom Publications.

Vinaya Pitaka

- Mahavagga Pāḷi
- Phật Sử (tiếng Myanmar) - của Tôn Giả Vicittasārābhivaṃsa