

**SUTTANTA PIṬAKA  
KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

**THE BUDDHA’S WAYS  
TO PEACE AND HAPPINESS  
PHẬT ĐẠO ĐƯA TỚI  
SỰ BÌNH AN VÀ NIỀM HẠNH PHÚC**

**Tác Giả: Venerable Chanmyay Sayadaw**  
(Ngài Đại Trưởng Lão Chanmyay **Janaka**)

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre – Yangon - Myanmar

Trung Tâm Thiền Viện Chanmyay – Yangon - Miến Điện

**Dịch Giả: Bhikkhu Pasado**

P. L.: 2062

D. L.: 2018

**TABLE OF CONTENTS**  
**BẢN MỤC LỤC**

*About this translation*

Về phiên bản dịch thuật này

**INTRODUCTION**

**LỜI GIỚI THIỆU**

**CHAPTER I**

**CHƯƠNG I**

**THE DEVOTIONAL ASPECT OF BUDDHISM**

**PHƯƠNG DIỆN KÍNH TÍN CỦA PHẬT GIÁO**

*What is the Object of Devotion ?*

Mục đích của sự kính tín là chi ?

*Why Should We Have Faith in the Buddha ?*

Vì sao chúng ta phải có đức tin vào Đức Phật ?

*Seeing things as they really are.*

Thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại.

*How the Buddha realized the True Nature of Phenomena.*

Làm thế nào Đức Phật đã chứng tri được Chân Thực Tính của các hiện tượng.

*The Four Truths as Known by the Buddha.*

Tứ Đế đã được liễu tri do bởi Đức Phật.

*The Buddha Is Worthy of Refuge and Veneration.*

Đức Phật thích đáng cho Việc Quy Y và Tôn Kính.

*The Dhamma Is Worthy of Refuge and Veneration.*

Giáo Pháp thích đáng cho Việc Quy Y và Tôn Kính.

*The Saṅgha Is Worthy of Refuge and Veneration.*

Tăng Đoàn thích đáng cho Việc Quy Y và Tôn Kính.

*Does Philosophical Thought Lead to Right Understanding ?*

Liệu tư tưởng thuộc triết học có dẫn đến Chánh Kiến ?

*Faith.*

Đức Tin.

*The Benefits of Serene Faith.*

Những Quả Phúc Lợi của Tịnh Tín.

*The Characteristic of Faith.*

Đặc tính của Đức Tin.

*The Function of Faith.*

Chức năng của Đức Tin.

*The Manifestation of Faith.*

Sự biểu tri của Đức Tin.

*The Proximate Cause of Faith.*

Nguyên nhân cận lân của Đức Tin.

*Four Kinds of Faith.*

Bốn thể loại của Đức Tin.

*Serene Faith.*

Tĩnh Tín.

*Firm Faith through Understanding the Dhamma.*

Đức Tin kiên định thông qua việc liễu tri Giáo Pháp.

*Unshakable Faith through Experiential Knowledge of the Dhamma.*

Bất Thoái Tín thông qua tri kiến trải nghiệm về Giáo Pháp.

*Faith Coming with the Declaration of Buddhahood.*

Đức Tin đến cùng với việc tuyên bố về Quả vị Phật.

*Refuge and Going for Refuge.*

Chỗ nương nhờ và việc đi đến để được nương nhờ.

*The Triple Gem Is the Refuge.*

Tam Bảo là chỗ nương nhờ.

*Going for Refuge Is in the Mind.*

Việc đi đến để được nương nhờ là ở trong tâm thức.

*Breach of the Act of Going for Refuge.*

Hủy hoại về việc tác hành đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy).

*Going for Refuge: Four Kinds of Corruption.*

Việc đi đến để được nương nhờ (Quy Y): Bốn thể loại của sự băng hoại.

*Restraint and Individuals Worthy of Respect.*

Kiểm thúc và những cá nhân thích đáng với sự tôn trọng.

*Paying Homage Not Identical to Going for Refuge.*

Tò lòng tôn kính thì không giống với việc đi đến để được nương nhờ (Việc thọ Tam Quy).

*Dedication and sharing of Merit.*

Công hiến và chia sẻ Quả Phước Báo.

## **CHAPTER II**

### **CHƯƠNG II**

#### **THE ETHICAL ASPECT OF BUDDHISM**

## PHƯƠNG DIỆN LUÂN LÝ CỦA PHẬT GIÁO

*Summary of the Buddha's Teaching.*

Tóm tắt huân từ của Đức Phật.

*Two Ways to Purify the Mind.*

Hai phương thức để thanh lọc tâm thức.

*Wise Attention.*

Sự Cẩn Thâm.

*Insight Meditation.*

Thiền Tuệ Giác.

*The Ultimate Meaning of Wise Attention.*

Ý nghĩa cùng tột của Sự Cẩn Thâm.

*Other Methods to Purify the Mind.*

Những phương thức khác nữa để thanh lọc tâm thức.

*Avoidance.*

Sự tránh xa.

*Determination.*

Sự quyết tâm.

*Changing the Object.*

*Performing Wholesome Actions.*

Thực hiện những Thiện Hạnh.

*Loving – Kindness Meditation.*

Thiền Từ Ái.

*Concentration Meditation.*

Thiền Định Thức (Thiền An Chi).

*The Mind Is the Origin.*

Tâm thức là Xuất Sinh Xứ.

*“Check Yourself”.*

“Tự Kiểm Tra Chính Mình” (Hành Tướng Tâm).

*The Mirror of Dhamma.*

Gương soi của Giáo Pháp.

*Many Teachings on Wealth and Success.*

Nhiều huân từ về sự thịnh vượng và thành công.

*Advice for the Novice **Rāhula**.*

Khuyến giới Sa Di **Rāhula**.

*Reflect before You Act, Speak, and Think.*

Hãy phản tỉnh trước khi các bạn hành động, nói năng, và nghĩ suy.

*Four Factors for Welfare and Happiness.*

Bốn yếu tố cho sự Phúc Lợi và Niềm Hạnh Phúc.

*Four Factors for Loss of Welfare and Happiness.*

Bốn yếu tố làm tổn thất sự Phúc Lợi và Niềm Hạnh Phúc.

*Four Factors for Welfare and Happiness in Future Lives.*

Bốn yếu tố cho sự Phúc Lợi và Niềm Hạnh Phúc trong những kiếp sống vị lai.

*Six Factors Causing Loss of Wealth.*

Sáu nhân tố làm tổn thất của cải.

*Pointer to the Gold Pot.*

Chỉ rõ chỗ hũ vàng.

*Like a Blind Buffalo.*

Giống như một trâu rừng mù.

*Learn from a Good Teacher.*

Học hỏi từ một bậc Minh Sư.

*Dedication and Sharing of Merit.*

Cống hiến và chia sẻ quả Phước Báo.

### **CHAPTER III**

### **CHƯƠNG III**

### **THE MORAL ASPECT OF BUDDHISM**

### **PHƯƠNG DIỆN ĐẠO ĐỨC CỦA PHẬT GIÁO**

*Morality.*

Đức Hạnh.

*Benefits of Morality.*

Những quả phúc lợi của Đức Hạnh.

*Keeping the Mind Pure.*

Gìn giữ tâm thức thuần khiết.

*The Five Mundane Benefits of Morality.*

Năm quả phúc lợi Hiệp Thế của Đức Hạnh.

*Supramundane Benefits of Morality.*

Những quả phúc lợi Siêu Thế của Đức Hạnh.

*The Cause of Pure Morality.*

Nguyên nhân của Đức Hạnh thuần khiết.

*Becoming Fully Enlightened Based on Pure Morality.*

Việc trở nên được hoàn toàn giác ngộ y cứ vào Đức Hạnh thuần khiết.

*Pure Morality Is the Basis.*

Đức Hạnh thuần khiết là nền tảng.

## CHAPTER IV

### CHƯƠNG IV

#### THE PRACTICAL ASPECT OF BUDDHISM

#### PHƯƠNG DIỆN THỰC HÀNH CỦA PHẬT GIÁO

*Realize – Abandon – Experience – Develop.*

Chứng tri – Xả ly - Trải nghiệm – Phát triển.

*The Dhamma that Must Be Thoroughly Realized.*

Pháp mà cần phải được chứng tri một cách triệt để.

*The Dhamma that Must Be Completely Abandoned.*

Pháp mà cần phải được xả ly một cách hoàn toàn.

*The Dhamma that Must Be Experienced.*

Pháp mà cần phải được trải nghiệm.

*The Dhamma that Must Be Fully Developed.*

Pháp mà cần phải được phát triển một cách viên mãn.

*The Development of the Noble Eightfold Path.*

Sự phát triển về Bát Thánh Đạo.

- *The Preliminary Path and the Noble Path.*
- Tiền Đề Đạo và Thánh Đạo.
- *Development of the Path Factors During Practice.*
- Sự phát triển về những Chi Đạo trong quá trình thực hành.
- *Mundane Noble Truths During the Practice of Insight Meditation.*
- Những chân lý Phàm – Thánh trong quá trình thực hành Thiền Tuệ Giác.

*Wrong View of Personality and Wrong View of Self.*

Kiến giải sai lầm (Tà Kiến) về Bản Ngã và Kiến giải sai lầm (Tà Kiến) về Tự Ngã.

*The Hidden Link.*

Mối liên kết ẩn khuất.

*Craving Is Only Abandoned When Personality – View Is Eliminated.*

Ái Dục chỉ được xả ly một khi Thân Kiến đã được trừ khử.

*The Practice of Meditation.*

Sự thực hành Thiền Định.

*Morality Is the Basis.*

Đức Hạnh là nền tảng.

*What Is Mental Development ?*

Sự phát triển tinh thần là chi ?

*Purpose of Mental Development.*

Mục đích của sự phát triển tinh thần.

*Two Types of Meditation or Mental Development.*

Hai thể loại về Thiền Định hoặc sự phát triển tinh thần.

*Concentration Meditation.*

Thiền Định Thức (*Thiền An Chi*).

***Kammaṭṭhāna:*** Working Ground for Meditation or Subject of Meditation.

**Nghiệp Xứ:** Trú xứ để thực hành thiền định hoặc đề mục thiền định.

*Benefit of Concentration Meditation.*

Quả phúc lợi về Thiền Định Thức.

*Insight Meditation Preceded by Concentration Meditation.*

Thiền Tuệ Giác (Thiền Minh Sát) được dẫn đầu do bởi Thiền Định Thức (Thiền An Chi) (An Chi Tiên Dẫn Minh Sát).

*Pure Insight Meditation.*

Thiền Tuệ Giác thuần khiết (Minh Sát Thuần Tịnh).

*Momentary Concentration in Insight Meditation.*

Khoảnh khắc định thức (Sát Na Định) trong Thiền Tuệ Giác.

*Preliminaries to Meditation.*

Những tiên sự vụ để Thiền Định.

*How to Sit.*

Cách thức để Ngồi.

*Realization of The Four Noble Truths by Path – Knowledge.*

Sự chứng tri Tứ Thánh Đế do bởi Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo).

- *The Principal Meaning.*
- Ý nghĩa chính yếu.
- *The Simile of the Oil – Lamp.*
- Sự tỷ dụ về cây đèn dầu.

*How to Attain the Higher Path – Knowledges.*

Cách thức để chứng đạt các tầng Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo) cao hơn.

- *The Path – Knowledge of Once – Returning.*
- Tri Thức Đạo Lộ của Bạc Nhất Lai.
- *The Path – Knowledge of Non – Returning and Arahantship.*
- Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo) của Bạc Bất Lai và Bạc Vô Sinh.

*Comparisons with the Sriptures.*

Những tham chiếu với các Văn Bản kinh điển.

- *The Ten Stages of Insight – Knowledge.*
- Mười giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí).

- *The Thirteen Stages of Insight – Knowledge.*
- Mười ba giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí)
- *The Stages of Insight – Knowledge Taught by the Buddha.*

*The Seven Purifications.*

*The Great Reviewing Knowledges.*

*The Seven Benefits of Mindfulness Meditation.*

- *The First Benefit: Purification of Defilements.*
- *The Second Benefit: Overcoming Sorrow and Worry.*
- *The Third Benefit: Overcoming Lamentation.*
- *The Fourth Benefit: Cessation of Physical Suffering.*
- *The Fifth Benefit: Cessation of Mental Suffering.*
- *The Sixth Benefit: Attainment of Path – Knowledge.*
- *The Seventh Benefit: Attainment of Nibbāna.*

*Epilogue.*

**GLOSSARY**

**ENDNOTES.**

-----00000-----

***About This Translation.***

*This translation of “The **Buddha**’s Ways to Peace and Happiness” was started by Daw **Aggañāṇī** (Dr. Lay Lay Khin), a devoted student of the Venerable **Chanmyay Sayadaw** since her youth. For many years she had the idea of translating this book, but was unable to find the time until 2004. That summer, the Venerable **Chanmyay Sayadaw** was on a **Dhamma** tour of the USA teaching a three – week meditation retreat at the Forest Refuge in **Barre, Massachusetts**. Daw **Aggañāṇī** not only participated in that retreat but continued to practise there after the Sayadaw had left. At the very end of her stay at the Forest Refuge she did a rough English translation of this book from the original Burmese. Later, Daw Ariya **Ñāṇī** (a Swiss nun and student of **Chanmyay Sayadaw**, now Ariya B. Baumann) went through the manuscript and rearranged it into its present form. In the early stage of editing, the Venerable U **Vaṃsarakkhita** (a Canadian monk and student of **Chanmyay Sayadaw**, now Sean Pritchard) also read through the manuscript and made some valuable suggestions for improving the text. Daw **Vīrañāṇī** (an American nun) prepared the manuscript for printing and did the layout of the book.*

**Về phiên bản dịch thuật này.**

Bản dịch thuật về “**Phật Đạo đưa tới sự bình an và niềm hạnh phúc**” đây, đã được bắt đầu do bởi Bà **Aggañāṇī** (**Thắng Trí**) (Tiến Sĩ Lay Lay Khin), đây là một môn đồ cúng tận tụy ngay từ còn ấu niên thanh của Ngài Đại Trưởng Lão **Chanmyay**



*Sayadaw U Janaka*. Trải qua nhiều năm, Bà đã có ý nghĩ về việc dịch thuật quyển kinh sách này, thế nhưng đã không tìm ra được cơ hội với thời gian thích hợp, và mãi cho đến năm 2004. Mùa hè năm đó, Ngài Đại Trưởng Lão *Chanmyay Sayadaw U Janaka* đã có một chuyến du hành Hoàng Pháp tại Mỹ Quốc cho việc giảng dạy một khóa Tu Tập Thiền Định ba tuần lễ tại Thiền Lâm Viện ở Thành Phố *Barre*, tiểu bang *Massachusetts*. Bà *Aggañāṇī* (*Thánh Trí*) chẳng những đã có tham dự trong khóa tu ấy mà còn tiếp tục ở lại nơi đó tu tập sau khi Ngài Đại Trưởng Lão đã đi khỏi. Chính ngay cuối ngày lưu trú của Bà ở tại Thiền Lâm Viện, Bà đã thực hiện một bản dịch thuật bằng Anh Ngữ ở dạng phác thảo của quyển kinh sách này từ nguyên bản Miến Ngữ. Về sau, Thánh Nữ *Ñāṇī* (*Trí Tuệ*) (một Nữ Tu người Thụy Sĩ và là môn đồ của Ngài Đại Trưởng Lão *Chanmyay Sayadaw U Janaka*, nay là Thánh B. Baumann) đã duyệt qua bản thảo này và đã sắp xếp lại ở trong dạng hình thức hiện tại của quyển kinh sách. Trong giai đoạn ban đầu của việc hiệu đính, Trưởng Lão *Vaṃsarakkhita* (*Hộ Tông*) (một Tu Sĩ người *Canada* và là môn sinh của Ngài Đại Trưởng Lão *Chanmyay*, nay là Sean Pritchard) cũng có đọc qua bản thảo và đã đưa ra một số đề xuất ý kiến có giá trị để cải tiến văn bản. Bà *Vīrañāṇī* (một Nữ Tu người Mỹ Quốc) đã chuẩn bị bản thảo cho việc in ấn và đã thực hiện việc bố cục cho quyển kinh sách.

*The original Burmese book was a transcription of four talks that the Venerable Chanmyay Sayadaw gave to students and teachers at the University of Yangon in 1985. Each of the four chapters in the Burmese version consists of one of these talks. The Sayadaw's presentation of Buddhism was based on the four aspects of devotion, morality, ethics, and practice. However, because he did not limit each day's lecture to a single aspect (for example, he spoke about devotion in each of the first three talks), there were many redundancies in the original text. In the context of a Dhamma talk, such repetitions help the audience grasp the meaning and gain a deeper understanding of what is being explained. But in a book they are unnecessary and actually impede a clear presentation of the material. For these reasons, Daw Ariya Ñāṇī rearranged the four chapters so that each covers one of these four aspects.*

Quyển kinh sách nguyên bản Miến Ngữ đã là một bản sao chép lại của bốn bài Pháp Thoại mà Ngài Đại Trưởng Lão *Chanmyay* đã ban tặng đến những sinh viên và các vị giáo sư ở tại Đại Học Đường *Yangon* vào năm 1985. Từng mỗi một của bốn Chương ở trong phiên bản Miến Ngữ bao gồm một trong những Pháp Thoại này. Bài thuyết trình của Ngài Đại Trưởng Lão về Phật Giáo đã dựa trên bốn phương diện của lòng kính tín, đức hạnh, luân lý, và việc thực hành. Tuy nhiên, vì Ngài đã không có hạn định trong từng mỗi ngày giảng thuyết về việc đơn cử bất luận một phương diện nào cả (chẳng hạn như, Ngài đã nói về lòng sùng kính trong mỗi lần của ba bài Pháp Thoại đầu tiên), làm

cho có nhiều sự dư thừa ở trong phần nguyên bản. Trong ngữ khí của một Pháp Thoại, thì những lần lặp đi lặp lại như thế giúp ích cho những Thính Chúng nắm bắt được ý nghĩa, và thâm thấu sâu sắc hơn về những điều đã đang được giải thích. Tuy nhiên ở trong một quyển kinh sách, thì quả là không thiết yếu và thực sự là cản trở cho việc trình bày trong sáng của bản văn tập. Vì những lý do này, Bà Thánh Nữ *Ñāṇī* (*Trí Tuệ*) đã sắp xếp lại thành bốn Chương với từng mỗi Chương ấy bao hàm của từng mỗi phương diện này.

*In addition, Daw Ariya Ñāṇī added the references to the quotes from the Pāḷi canon and the commentaries. In the original Burmese book, the references were to the Burmese – script version of the canonical texts and commentaries. However, since most Western readers cannot read Burmese, the references given are to the Pāḷi Text Society Roman – script version of the texts. For the citations of the Pāḷi passages, Daw Ariya Ñāṇī used the Vipassanā Research Institute version of the texts and commentaries authorized by the sixth Buddhist Council in Yangon between 1954 and 1956. [The entire Pāḷi canon, commentaries, and subcommentaries are accessible through the VRI website [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org).] For the English passages, existing translation of the Pāḷi texts were used. However, most of the commentaries and subcommentaries are not available in English translations.*

Thêm vào đó, Bà Thánh Nữ *Ñāṇī* (*Trí Tuệ*) lại còn bỏ tước những tài liệu tham khảo đến các sự trích dẫn từ Kinh điển *Pāḷi* và các bộ sách Chú Giải. Trong quyển kinh sách nguyên bản Miến ngữ, thì những tham chiếu đã là phiên bản của các Kinh Văn và những Chú Giải bằng Miến ngữ. Tuy nhiên, vì hầu hết tất cả những độc giả ở Phương Tây thì không thể đọc được Miến ngữ, và các tài liệu tham khảo đã được đưa ra là phiên bản bằng tiếng Latin tương xứng với các văn bản của Hiệp Hội Kinh Văn Bản *Pāḷi*. Để trích dẫn các đoạn văn thuộc *Pāḷi* ngữ, Bà Thánh Nữ *Ñāṇī* (*Trí Tuệ*) đã sử dụng phiên bản của các Văn Bản và Chú Giải thuộc Viện Nghiên Cứu Thiền Minh Sát đã được ủy quyền do bởi Hội Nghị Phật Giáo lần thứ sáu khoảng thời gian 1954 và 1956. [Toàn bộ Kinh Văn *Pāḷi*, những Chú Giải và Phụ Chú Giải thì có thể truy nhập thông qua *VRI* với trang mạng [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org).] Đối với các đoạn văn bằng Anh ngữ, thì đã sử dụng các bản dịch thuật thuộc Văn Bản *Pāḷi* đang hiện hành. Mặc dù vậy, hầu như những phần Chú Giải và Phụ Chú Giải thì không hẳn có trong các phiên bản dịch thuật bằng Anh ngữ.

-----00000-----

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDHASSA**  
**CUNG KÍNH ĐỨC THẾ TÔN - ỨNG CÚNG – CHÁNH BIẾN TRI**

**INTRODUCTION**  
**LỜI GIỚI THIỆU**

*When Dr. Min Tin Mon, the Secretary of the All Universities **Buddhist** Association, invited me to give a **Dhamma** talk here in the University's **Dhamma** Assembly Hall, he asked what the subject of the **Dhamma** talk would be.*

Khi Tiến Sĩ Min Tin Mon, vị Thư Ký của Hiệp Hội tất cả các Đại Học Đường Phật Giáo, đã thỉnh mời Sư để ban bố một Pháp Thoại ở tại đây, trong Đại sảnh Đường Giáo Pháp của Viện Đại Học, thì ông ta đã vấn hỏi đến chủ đề của Pháp Thoại sẽ được thuyết giảng.

*I have named this **Dhamma** talk, “The **Buddha**’s Ways to Peace and Happiness.” The **Buddha** delivered many discourses concerning mundane and supramundane happiness. Each of these talks was presented in a variety of ways, according to the time, place, and the temperament of the disciples he was speaking to. When we look at all of these teachings, we can see they have one aim in common. This universal purpose of the **Buddha**’s teaching is the complete liberation from the defilements which cause mental and physical suffering.*

Sư đã định danh cho Pháp Thoại này là “**Phật Đạo đưa tới sự bình an và niềm hạnh phúc.**” Đức Phật đã khai thuyết rất nhiều Pháp Thoại hàm chứa về niềm hạnh phúc Hiệp Thế và Siêu Thế. Từng mỗi của những Pháp Thoại này đã được trình bày trong rất nhiều phương cách sai biệt nhau, tùy thuận với thời gian, địa điểm, và tính khí của các môn đệ mà Ngài đã đang nói tới. Khi chúng ta chú mục vào tất cả những huân từ này, thì chúng ta có thể nhìn thấy được chúng có một mục đích phổ cập. Chủ đích phổ quát của Giáo Pháp Đức Phật đây, là sự hoàn toàn giải thoát khỏi những phiền não mà đã gây ra sự thống khổ về mặt tinh thần và thể chất.

*Thus, I will select some of the discourses suitable for this audience. If you listen carefully to all the points that I will be talking about, you will learn facts about **Buddhism** that you did not know yet. You will also be able to better remember those facts you already know.*

Vì thế, Sư sẽ chọn lọc một vài ở trong số những Pháp Thoại thích hợp cho Hội Thính Chúng đây. Nếu như các bạn có được lắng nghe một cách kỹ lưỡng về tất cả những điểm mà Sư sẽ nói đến, thì các bạn sẽ học được những dữ kiện về Phật Giáo mà

các bạn đã chưa từng được biết đến. Các bạn cũng sẽ có thể ghi nhớ những dữ kiện ấy một cách tốt đẹp hơn một khi các bạn đã được liễu tri rồi vậy.

*If the **Buddha** had only spoken about this ultimate goal in one way, certain beings or persons in the audience might not have been able to grasp the meaning. The **Buddha** was an extremely skilful teacher who was keenly aware of the needs of different audiences. Therefore, for those who could understand the **Dhamma** easily, he only mentioned the core of the teaching. For those who needed a more elaborate explanation, he gave examples to illustrate his points. For those in the audience who needed much more detailed explanations, he used questions and answers to test their understanding.*

Nếu như Đức Phật chỉ nói về mục đích tối thượng trong một phương thức duy nhất, thì có một số Chúng Hữu Tình hoặc Nhân Loại ở trong Hội Thính Chúng có thể không nắm bắt được ý nghĩa. Đức Phật đã là một Bậc Hảo Thuyết Giáo Kỳ Tài, Ngài đã tri tâm về những nhu cầu của những sai biệt Thính Chúng. Vì thế, với những ai có thể liễu tri Giáo Pháp một cách dễ dàng, thì Ngài chỉ đề cập đến trọng tâm của huấn từ. Với những ai đã có nhu cầu một lời giải thích tỷ mỹ chi tiết hơn, thì Ngài đã nêu ra những ẩn dụ để minh họa những quan điểm của mình. Với những ai ở trong Thính Chúng lại có nhu cầu để được giải thích thêm nhiều chi tiết hơn nữa, thì Ngài đã sử dụng phương thức Trắc Nghiệm Kiến Giải Sở Vấn, qua đó trong lúc đối thoại tiến hành kiểm tra tri kiến của Thính Chúng.

*The **Buddha** differentiated four types of individuals according to the development of their Perfections (**Pāramīs**) and the possibility of attaining enlightenment (1).*

*An individual who attains enlightenment by merely listening to a short summary of the Dhamma (**Ugghaṭitaññū puggala**),*

- 1. An individual who attains enlightenment after a detailed explanation (**Vipaṅcitaññū puggala**),*
- 2. An individual who does not attain enlightenment even after a detailed explanation, but only through personal practice with guidance (**Neyya puggala**),*
- 3. An individual who cannot attain enlightenment in this very life regardless of the effort that is put forth (**Padaparama puggala**: one whose highest attainment is the word).*

Đức Phật đã phân biệt bốn hạng Người thể theo sự tiến hóa những Pháp Toàn Thiện (Ba La Mật) của họ và khả năng chứng đạt sự Giác Ngộ. (1).

1. Một hạng người chứng đạt được sự giác ngộ bằng cách đơn thuần lắng nghe một bản tóm lược ngắn gọn về Giáo Pháp. (**Hạng Cấp Trí Nhân**: liễu tri một

cách tổng quát. Là bậc tiến đến thấu triệt được chân lý ngay khi đã được ban tặng một lời giải thích.)

2. Một hạng người chứng đạt được sự giác ngộ kể sau khi lời giải thích tở mỷ chi tiết. (**Hạng Xác Tín Nhân**: liễu tri một cách rộng rãi với đầy đủ các chi tiết. Là bậc đã chứng tri được chân lý kể sau một lời giải thích. Điều này được cho là bậc chỉ chứng tri được chân lý kể sau một lời giải thích cặn kẽ mà đã được đem ra giảng giải cho bậc này trong một hình thức ngắn gọn và rõ ràng.)
3. Một hạng người không chứng đạt được sự giác ngộ ngay cả sau khi lời giải thích tở mỷ chi tiết, tuy nhiên chỉ thông qua sự huấn tập cá nhân cùng với sự hướng dẫn mà có được. (**Hạng Sách Tấn Nhân**: liễu tri do được cần phải hướng dẫn. “*Yêu cầu hướng dẫn*”: được cho là hạng người do được thông qua lời khuyên bảo và sự xét hỏi, thông qua sự thẩm xét khôn ngoan, và thông qua sự thường lui tới những bạn hữu thánh thiện, có sự giao lưu với họ, và liên hợp kết giao với họ, dần dần tiến đến sự thấu triệt được chân lý.)
4. Một hạng người không có thể chứng đắc sự giác ngộ ngay chính trong kiếp sống này cho dù đã ra sức nỗ lực, dốc hết khả năng. (**Hạng Văn Danh Nhân**: hạng chỉ giỏi giảng về chữ nghĩa.)

*However, the **Padaparama puggala**'s effort is not in vain. By developing mindfulness, concentration, and insight through insight meditation (**Vipassanā bhāvanā**) now, he or she will accumulate the Perfections to attain enlightenment in a future life.*

Tuy nhiên, sự nỗ lực của **Hạng Văn Danh Nhân** thì chẳng phải là vô ích. Bằng với sự tiến hóa về Chánh Niệm, Định Thức và Tuệ Giác thông qua Thiền Minh Sát (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**) ngay hiện tại, thì ông ấy hoặc bà ấy sẽ tích lũy những Pháp Toàn Thiện (Ba La Mật) để chứng đạt được sự giác ngộ trong một kiếp sống vị lai.

*Although the discourses delivered by the **Buddha** were given from different points of view and based on a variety of methods, they were all concerned with the cessation of suffering and the attainment of happiness and peace. It is not possible to talk about all of these teachings here; however, if one underlying principle is grasped, then one can reflect, develop, and practice this **Dhamma**.*

Những Pháp Thoại đã được truyền tải do bởi Đức Phật cho dù đã có được đưa ra từ những quan kiến sai biệt và đã dựa ở trên nhiều phương thức sai khác, tất cả những Pháp Thoại ấy cũng đều hữu quan với việc chấm dứt sự thống khổ, và việc thành đạt được niềm hạnh phúc và sự bình an. Ở tại đây, quả là bất khả thi để nói đến hết tất cả; tuy nhiên, nếu như đã nắm bắt được một nguyên lý cơ bản nào đó, thế rồi người ta có thể quán chiếu, triển khai và thực hành Giáo Pháp này vậy.

*For those who have not studied the **Buddha**'s teachings completely and thoroughly, there can be a misunderstanding that the **Buddha – Dhamma** is only about the attainment of **Nibbāna** or the well – being in future lives, and not about peace and happiness in this very life.*

Với những ai đã chưa từng nghiên cứu những huấn từ của Đức Phật một cách hoàn hảo và triệt để, thì có thể có một sự hiểu lầm rằng Phật Pháp chỉ là về sự thành tựu Níp Bàn, hoặc là sự an vui hạnh phúc ở trong những kiếp sống vị lai; và chẳng phải là sự bình an và niềm hạnh phúc ngay chính trong kiếp sống hiện tại này.

*As a matter of fact, the **Buddha**'s teachings also show the ways to live in peace and happiness in the present life. The various kinds of advice range from how to act, speak, and think to how to eat and dress, as well as how to develop a pure mental attitude that allows one to live with integrity. So, the **Buddha**'s teachings are concerned with both the mundane and supramundane aspects of life. With regard to the mundane or ordinary everyday life, if the teachings of the **Buddha** are followed and practised, then one is able to live peacefully and happily. Regarding aspects of life, if one follows and practises his teachings appropriately, one will be able to attain path knowledge (**Maggāñāṇa**), fruition knowledge (**Phalañāṇa**), and to realize the absolute happiness and peace of **Nibbāna**.*

Trên thực tế, những huấn từ của Đức Phật biểu thị những phương thức để sống trong sự bình an và hạnh phúc chính trong kiếp sống hiện tại này. Rất nhiều thể loại khuyên bảo được sắp bày từ thể thức để hành động, nói năng, và nghĩ suy ngõ hầu làm thể nào cho việc ăn mặc; cũng như với phương thức nào để phát triển một trạng thái tinh thần thanh tịnh trong sáng ngõ hầu cho phép một ai sống với sự liêm chính. Vì lẽ ấy, những huấn từ của Đức Phật đã hữu quan với cả hai phương diện Hiệp Thế và Siêu Thế của đời sống. Với đời sống thường nhật hoặc thông thường thế tục, nếu giả như đã có được tuân theo và thực hành những huấn từ của Đức Phật, thế là người ta có khả năng để sống một cách bình an và hạnh phúc. Về phương diện Siêu Thế của đời sống, và nếu giả như một người tuân theo và thực hành những huấn từ của Ngài một cách thích hợp, thế là người ấy sẽ có khả năng để chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**), Tri Thức Quả Báo (**Tuệ Quả**), và chứng tri hoàn toàn tuyệt đối niềm hạnh phúc và sự tĩnh trạng của Níp Bàn.

*Over the next four days, I will talk about four aspects of **Buddhism**. When the **Buddha**'s ways to peace and happiness are divided into four categories, these are four different aspects:*

1. *The devotional aspect,*
2. *The ethical aspect,*
3. *The moral aspect,*
4. *The practical aspect.*

*The devotional aspect is the basic foundation upon which the ethical aspects is built. A higher level is the moral aspect, and the highest level is the practical aspect. Discussing **Buddhism** in terms of these four aspects makes it easier to understand, especially for those who are not familiar with **Buddhism**.*

Trong bốn ngày nối tiếp theo, Sư sẽ nói về bốn phương diện của Phật Giáo. Một khi Phật Đạo đưa tới sự bình an và niềm hạnh phúc, thì đã được chia ra thành bốn Phạm Trù, và những bốn phương diện sai biệt đây là:

1. Phương diện kính tín,
2. Phương diện luân lý,
3. Phương diện đạo đức,
4. Phương diện thực hành.

Phương Diện Kính Tín là nền tảng cơ bản mà ở trên đó Phương Diện Luân Lý được tạo lập. Một mức độ cao hơn là Phương Diện Đạo Đức, và mức độ cao nhất là Phương Diện Thực Hành. Thảo luận Phật Giáo ở trong hạn định thuộc bốn phương diện này đã làm cho có được hiểu biết dễ dàng, một cách đặc biệt với những ai chưa có thân quen với Phật Giáo.

-----00000-----

## CHAPTER I CHƯƠNG I

### THE DEVOTIONAL ASPECT OF BUDDHISM PHƯƠNG DIỆN KÍNH TÍN CỦA PHẬT GIÁO

#### ***What Is The Object Of Devotion ?***

*With regard to the devotional aspect, the question arises “What should one be devoted to?” or “What is the object of faith or devotion ?”*

*The **Pāli** word **Saddhā** is translated as Faith. In certain contexts, it is rendered as confidence (**Pasāda**) or trust (**Pasanna**). All these words signify faith.*

*So, by having faith, what does one have faith in ? To put it simply, one has faith in the **Buddha**, one has faith in the **Dhamma**, the teachings of the **Buddha**, and one has faith in the **Saṅgha**, the disciples of the **Buddha** who follow and practise according to his teachings.*

*The basic principle of the **Buddha's** teachings is the law of cause and effect. In other words, there is nothing in the universe that is causeless. Every result arises due to pre – existing causes. For example, a seed cannot produce a tree without the appropriate conditions of fertile soil, water, and sunshine.*

### **Mục Đích Của Sự Kính Tín Là Chi ?**

Về phương diện kính tín, thì có nảy sinh lên câu hỏi: “Điều chi người ta nên kính tín đến ?” hay là “Chủ đích của Đức Tin hoặc sự kính tín là chi ?”

Từ ngữ Pāli “**Tín**” đã được dịch nghĩa là Đức Tin. Trong một vài ngữ văn, nó đã được dịch như là “Lòng Tín Thành” (**Tín Phụng**) hoặc “Tin Tưởng” (**Tín Thực**). Tất cả những từ ngữ này biểu thị Đức Tin.

Vì thế, bằng với đức tin, người ta có lòng tin vào điều chi ? Nói một cách đơn giản, người ta có đức tin vào Đức Phật, người ta có đức tin vào Giáo Pháp, những huấn từ của Đức Phật; và người ta có đức tin vào Tăng Đoàn, hàng đệ tử của Đức Phật là các vị noi theo và thực hành tòng thuận theo Giáo Pháp của Ngài.

Nguyên tắc cơ bản của Giáo Pháp Đức Phật là Luật Nhân và Quả. Nói cách khác, chẳng có chi ở trong thế gian là “Vô Nhân” cả. Mọi hệ quả phát sinh lên đều do những tác nhân hiện hữu từ trước. Chẳng hạn như, một hạt giống không thể nào sản sinh ra một cây mà không có những điều kiện thích hợp của đất màu mỡ, nước chăm tưới, và ánh sáng của mặt trời.

*All the **Buddha's** teachings are based on this natural law of cause and effect. There is no teaching whatsoever that is not based on this law. If one truly understands the **Buddha – Dhamma**, one's belief cannot be shaken by anything or anyone. It becomes unshakable because this natural law of cause and effect corresponds exactly with nature. Since it corresponds so exactly with nature, no one can argue that it is not true. A person who understands the **Dhamma** in this way does not seek any other faith or religion as a refuge. This leads to faith in the **Buddha's** teachings, the **Dhamma**.*

Tất cả những huấn từ của Đức Phật đã dựa trên chính ở nơi Định Luật thường nhiên của Nhân và Quả. Không có bất luận một Giáo Huấn nào mà không có dựa trên Định Luật này cả. Nếu như một người đã thực sự liễu tri Phật Pháp, thì niềm tin của người ấy không thể nào bị lung lay do bởi bất luận một điều chi hoặc do bởi bất luận một ai. Nó trở nên bất khả dao động, vì lẽ Định Luật thường nhiên của Nhân và Quả này tương ứng một cách chính xác với Tự Nhiên Luật. Do bởi nó tương ứng một cách rất là chính xác với Tự Nhiên Luật, nên không một ai có thể nào tranh luận rằng nó là bất xác thực được. Một người mà liễu tri Giáo Pháp theo phương thức này rồi, thì đã không còn tầm cầu một đức tin hoặc một tôn giáo nào khác như là một nơi nương tựa. Điều này dắt dẫn đến tín thực vào Giáo Pháp, những huấn từ của Đức Phật.



*All the members of the **Saṅgha** from the **Buddha**'s time until today practise according to the **Buddha**'s teachings. Consequently, some became either completely or partially liberated from defilements and suffering. There were others who were not able to uproot the defilements. Today, there are many members of the **Saṅgha** who are still in the process of fulfilling the trainings of morality (**Sīla sikkhā**), concentration (**Samādhi sikkhā**), and wisdom (**Paññā sikkhā**) with utmost effort in order to weaken the defilements. All these members of the **Saṅgha** practise within the framework of the teaching and discipline expounded by the **Buddha**. In this way, one also has faith in the members of the **Saṅgha** who not only follow and practise the **Dhamma**, as taught by the **Buddha**, themselves, but also teach the **Dhamma** to others.*

Tất cả những thành viên của Tăng Đoàn kể từ thời kỳ Đức Phật mãi cho đến ngày nay thực hành từng thuận theo Giáo Pháp của Đức Phật. Bởi do thế, một số đã trở thành – hoặc hoàn toàn hoặc được một phần – đã giải thoát khỏi những phiền não và khổ đau. Có những người khác thì đã không thể nào nhổ bật gốc rễ những phiền não được. Ngày hôm nay, có rất nhiều thành viên của Tăng Đoàn, ở nơi các Ngài vẫn còn đang trong quá trình hoàn thành viên mãn cho việc huấn tập về Đức Hạnh (**Giới Học**), Định Thức (**Định Học**), và Trí Tuệ (**Tuệ Học**) với những nỗ lực cùng tột nhằm để làm suy giảm những phiền não. Tất cả những thành viên của Tăng Đoàn này tu tập trong phạm vi của Pháp và Luật đã được trình bày cặn kẽ do bởi Đức Phật. Bằng chính phương thức này, cùng như thế với một người đã có đức tin vào những thành viên của Tăng Đoàn, thì không những chỉ nương tựa và thực hành theo Giáo Pháp, do đã được giảng dạy từ nơi Đức Phật không thôi, mà tự chính bản thân của họ, cũng còn có thể chỉ dạy Giáo Pháp cho đến những người khác được nữa.

### ***Why Should We Have Faith In The Buddha ?***

*Why should we have faith in the **Buddha** as our refuge ? To answer this question, you should first know a little bit about the life of the **Buddha**. You can then understand why the **Buddha** was an exceptionally noble individual who was unrivalled as the most supreme being in the three worlds.*

*Why do we have faith in him as the teacher of human beings, deities (**Devas**) and celestial beings (**Brahmas**) ? Stated simply, he is worthy of faith because he discovered and showed all these beings the way leading to the cessation of suffering.*

### **Vì Sao Chúng Ta Phải Có Đức Tin Vào Đức Phật ?**

Vì sao chúng ta phải có đức tin vào Đức Phật như là chỗ nương tựa cho mình ? Để trả lời cho câu hỏi này, thì trước tiên các bạn cần nên hiểu biết một chút ít về cuộc đời của Đức Phật. Thế rồi các bạn mới có thể thấu hiểu vì sao Đức Phật Ngài đã là một bậc

Thánh Nhân xuất chúng, Ngài đã là bậc hữu tình bất khả tử giáo tối thượng ở trong cả Tam Giới.

Vì sao chúng ta có đức tin ở nơi Ngài như là Bậc Đạo Sư của Chúng Hữu Tình Nhân, Thiên và Phạm Thiên ? Nói một cách đơn giản, Ngài xứng được tín phụng vì lẽ Ngài đã tìm ra và đã chỉ lại cho tất cả chúng hữu tình này thấy được đạo lộ dẫn dắt tới việc chấm dứt sự khổ đau.

*To understand why the **Buddha** is worthy of such faith, you should understand the intrinsic meaning of the word “**Buddha**”. In short, “**Buddha**” means “the One who knows.” If we look at the exact meaning of the Pāli word, it says “**Bujjhatīti Buddho.**” (2).*

*In English, it is translated as “Because he knows, he is called **Buddha**.” What does he know ? He knows the true nature of phenomena. Therefore, **Buddha** means “One who knows the true nature.”*

Để thấu hiểu vì sao Đức Phật xứng được tín phụng như vậy, thì các bạn nên thấu hiểu bản thực nghĩa của từ ngữ “**Đức Phật**”. Tóm lại, “**Đức Phật**” có nghĩa là “Bậc Liễu Tri”. Nếu như chúng ta khảo sát ý nghĩa chính xác của Pāli ngữ, thì họ nói rằng, “**Đức Phật là Bậc Giác Ngộ.**” (2)

Ở trong Anh ngữ, nó đã được dịch nghĩa là “Vì Ngài đã liễu tri, nên Ngài đã được gọi là Đức Phật.” Ngài liễu tri điều chi ? Ngài liễu tri chân thực tính của những hiện tượng. Vì vậy, Đức Phật có nghĩa “Ngài là bậc liễu tri chân thực tính.”

*In this world, what are all beings looking for ? They are seeking knowledge about both mundane and supramundane matters. You might say that people are seeking food, clothing, and shelter. Would you be able to earn a living, if you did not have the relevant knowledge to make your livelihood ? So you need to seek knowledge concerning your livelihood.*

Trong thế gian này, tất cả chúng hữu tình đều đang tầm cầu điều chi ? Họ đang mưu cầu tri thức về cả hai vấn đề thuộc Hiệp Thế và Siêu Thế. Các bạn có thể nói rằng người ta đang mưu cầu về thực phẩm, y phục, và chỗ nương náu. Liệu các bạn có thể nào kiếm kế sinh nhai, nếu giả như các bạn không có tri thức hữu quan trong việc mưu sinh của mình ? Vì thế, các bạn có nhu cầu tri thức hữu quan đến việc nuôi mạng của mình.

*At this point, it is necessary to understand how to gain the knowledge of the true nature. The question arises “Is this knowledge gained through reasoning ?”*

*If this knowledge were to be acquired through reasoning, the knowledge of a person of superior intelligence would differ from a person of average or inferior*

*intelligence. In this way, the knowledge would change according to the individual's intelligence. However, if this knowledge were different, could it still be absolute truth? There is only one single absolute truth. Since the true nature of reality is of one kind only, how can there be differences?*

Tại quan điểm này, quả là cần thiết để am hiểu làm thế nào mà có được tri thức về chân thực tính. Câu hỏi nảy sinh lên là “Liệu tri thức này đã có được thông qua sự lý luận không?”

Nếu giả như tri thức này đã được thấu lượm thông qua sự lý luận, thì tri thức của một người có trí thông minh cao hơn sẽ khác biệt với một người có trí thông minh bình thường hoặc kém cỏi hơn. Bằng chính phương thức này, thì tri thức sẽ thay đổi tùy thuộc theo trí thông minh của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, nếu giả như tri thức này đã là khác biệt, liệu nó vẫn có thể là chân lý tuyệt đối không? Chân lý tuyệt đối thì duy nhất chỉ có một. Bởi vì chân thực tính của thực tướng duy nhất là chỉ có một thể loại, thì làm thế nào có thể có sự khác biệt được?

*A **Buddha** knows things as they really are; thus, he is called “**Buddha**” or “**Sammāsambuddha**”. The **Pāli** word “**Sammāsambuddha**” consists of three words; their meaning is as follows:*

- ***Sammā**: rightly, properly, in the right way.*
- ***Sam**: with one's own insight knowledge (**Ñāṇa**).*
- ***Buddha**: one who knows.*

***Sammāsambuddha** therefore means “One who knows things in the right way based on one's own insight knowledge.”*

*The **Buddha** knew the true nature of reality by seeing things as they really were. Since it was not by reasoning or reflecting about them, his understanding was accurate; it was right understanding.*

Một vị Phật liễu tri các Pháp như chúng đang là thực tại; do vậy, Ngài đã được gọi là “**Đức Phật**” hoặc “**Chánh Biến Tri, Chánh Đăng Giác**”. Từ ngữ **Pāli** “**Chánh Biến Tri, Chánh Đăng Giác**” gồm có ba từ ngữ; và ý nghĩa của chúng như sau:

- ***Chân Chánh**: một cách chân chánh, một cách đúng đắn, ở trong Chánh Đạo.*
- ***Vô Đăng**: tự liễu tri với chính Tuệ Giác của mình (**Trí Tuệ**).*
- ***Giác Ngộ**: bậc liễu tri.*

***Chánh Đăng Giác** do vậy có ý nghĩa là “Bậc tự liễu tri các Pháp theo Chánh Đạo dựa trên chính Tuệ Giác của mình.”*

***Đức Phật** đã liễu tri chân thực tính của thực tướng bằng cách thẩm thị các Pháp như chúng đã là thực tại. Vì lẽ chẳng phải do bởi lý luận hoặc do bởi suy nghiệm về*

chúng, sự hiểu biết của Ngài quả là chính xác; đó là sự Hiểu Biết Chân Chính (*Chánh Kiến*).

*For example, this morning it was raining. By looking at the rain, one might assume that it is the rainy season. Isn't this seeing what exists as it really is? However, if you were to reflect "It is raining, but since it is rather hot, it must be the hot season," would this be right or wrong? According to the Burmese lunar calendar, this time of the year is designated as "the hot season", but if you see the situation as it really is, it is the rainy season. But according to conventional terms, it is the hot season.*

Ví dụ như sáng nay trời đã đang đổ mưa. Bằng cách nhìn vào cơn mưa, người ta có thể giả định rằng đó là mùa mưa. Liệu đây chẳng phải là việc nhìn thấy như thực nó hiện hữu chẳng? Tuy nhiên, nếu như các bạn đã suy nghiệm rằng “Trời đang đổ mưa, thế nhưng vì trời quả là khá nóng, thì ắt hẳn phải là mùa nóng” thì liệu điều này sẽ là đúng hoặc sai vậy? Theo như Âm Lịch của nước Miến Điện, thì thời điểm này của năm đã được gọi là “mùa nóng”; thế nhưng nếu như các bạn nhìn thấy tình huống như thực nó đã hiện hữu, thì đó là mùa mưa. Nhưng thế theo những thuật ngữ quy ước, thì quả đó là mùa nóng vậy.

*I would like to mention a few basic points. If one wants to know the true nature of things as they really are, can one conduct the investigation from the philosophical point of view? If one could see things as they really were based on a philosophical point of view, there should be only a single philosophy. But why are there so many different philosophies? So it is evident that one cannot see things as they really through philosophical reasoning.*

Su muốn đề cập đến một vài quan điểm cơ bản. Nếu giả như người ta muốn được hiểu biết chân thực tính của các Pháp như chúng đang là thực tại, liệu người ta có thể tiến hành thẩm tra từ quan điểm thuộc về triết học? Và nếu giả như người ta đã dựa trên một quan điểm thuộc về triết học để có thể nhìn thấy các Pháp như chúng đã là thực tại, thì chắc hẳn chỉ có một triết học duy nhất. Nhưng thế tại sao lại có rất nhiều triết lý sai khác với nhau? Vì thế, rõ ràng là người ta không thể nào thông qua sự lý luận thuộc về triết học mà nhìn thấy được các Pháp như chúng đang là thực tại.

*Therefore, one needs to see reality by observing it as it is. To know the true nature of phenomena, one needs to observe them as they are without any preconceptions or reflections based on previous knowledge. If one uses reflection, this understanding will be not in accordance with what really exists.*

Do vậy, người ta cần phải nhìn thấy thực tướng bằng cách quán sát nó như chính thực tại của nó. Để thấu hiểu được chân thực tính của những hiện tượng, người ta cần phải quán sát chúng như thực tại của chúng, mà không có bất luận một định kiến nào hoặc sự suy nghiệm nào đã dựa trên tri thức trước đó. Nếu giả như người ta vận dụng sự suy nghiệm, thì sự am hiểu này sẽ không phù hợp với điều thực tướng đang hiện hữu.

*In order to see things as they really are, one must practise insight meditation, according to the method described in the four foundations of mindfulness. Some people think that this practice is unusual, peculiar, or even very difficult, but this is not the case.*

Để có thể nhìn thấy được các Pháp như chúng đang là thực tại, thì người ta cần phải thực hành Thiền Tuệ Giác, nương theo phương pháp đã được miêu tả dựa trên bốn nền tảng của Chánh Niệm. Một vài người đã nghĩ suy rằng việc thực hành này là bất bình thường, dị thường, hoặc thậm chí rất là khó khăn, nhưng quả thật điều này chẳng phải thực tế.

*The **Buddha** knew the true nature of phenomena as they really are. By seeing things as they really were, he attained freedom from greed, hatred, and delusion. By freeing oneself from these defilements, suffering also ceases.*

Đức Phật đã liễu tri chân thực tính của những hiện tượng như chúng đang là thực tại. Bằng với việc thâm thị các Pháp như chúng đã đang là thực tại, Ngài đã thành đạt việc giải thoát khỏi sự tham lam, lòng sân hận, và sự si mê. Bằng với việc tự giải thoát bản thân ra khỏi những phiền não này đây, sự đau khổ cũng được chấm dứt.

*The **Buddha**'s teachings show the true way or the correct practice, which leads to the cessation of suffering. When describing the meditation practice of the four foundations of mindfulness, which ultimately leads to the cessation of suffering, the **Buddha** said that one should see things as they really are.*

Những huấn từ của Đức Phật chỉ dẫn đạo lộ chân chánh (*Chánh Đạo*) hoặc sự thực hành đúng đắn (*Chánh Hạnh*), và chính điều ấy dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau. Khi miêu tả việc thực hành thiền định về bốn nền tảng của Chánh Niệm, mà một cách rất ráo đưa tới việc chấm dứt sự khổ đau, Đức Phật đã nói rằng người ta chắc hẳn thâm thị được các Pháp như chúng đang là thực tại.

### ***Seeing Things As They Really Are.***

*Referring to the Chapter on “Contemplation of Mind” in the Sutta “The Foundations of Mindfulness” (**Satipaṭṭhāna Sutta**), the Buddha said: “**Sadosaṃ vā cittaṃ “sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.**” (3)*

The translation from the *Pāḷi* means:

- *Sadosaṃ vā cittaṃ*: mind affected by hate.
- *Sadosaṃ cittaṃ'ti*: as mind affected by hate.
- *Pajānāti*: [one] understands or knows.

“[One] understands mind affected by hate as mind affected by hate.” (4)

### **Thầm Thị Các Pháp Như Chúng Đang Là Thực Tại.**

Đề cập đến Chương nói về “Suy niệm về Tâm Thức” ở trong bài Kinh “Những Nền Tảng của Chánh Niệm” (*Kinh Niệm Xứ*), Đức Phật đã nói: “*Tâm có Sân hận, thì biết rằng Tâm có Sân hận.*” (3)

Việc dịch thuật từ ở nơi *Pāḷi* ngữ có nghĩa là:

- *Tâm có Sân hận*: tâm thức đã bị tác động do bởi sự sân hận.
- *Tâm Sân hận*: như là tâm thức đã bị tác động do bởi sự sân hận.
- *Nhận thức*: [một người] hiểu biết hoặc liễu tri.

“[Một người] hiểu biết tâm thức đã bị tác động do bởi sự sân hận như là tâm đã bị tác động do bởi sự sân hận.” (4)

*Therefore, you should know the mind affected by hate as mind affected by hate; that is, you should observe it as it really is. You should not think like this “Hey, I should not be hating. I might harm others or speak harshly to others and get into trouble. I wish this hatred would go away !” What you should do is to note and observe hatred as it really is. You should note it as “hatred, hatred”. In this way, you know it as it really is.*

Vì thế, các bạn nên liễu tri tâm thức đã bị tác động do bởi sự sân hận như là Tâm thức đã bị tác động do bởi sự sân hận; và đây là, các bạn nên quán sát nó như nó đang thực tại. Các bạn không nên nghĩ suy như vậy: “Này, Ta không nên có sân hận. Ta có thể làm tổn hại đến những người khác, hoặc nói thô ác ngữ đến những người khác, và Ta sẽ gặp khó khăn. Ta mong cầu sự sân hận này sẽ biến mất đi !” Điều mà các bạn nên làm là hãy chú niệm và quán sát sự sân hận như nó đang là thực tại. Các bạn nên chú niệm nó như là “đã sân hận à, đã sân hận à”. Bằng chính phương thức này, các bạn liễu tri về nó như nó đang là thực tại.

*Furthermore, the Buddha said: “Vikkhitaṃ vā cittaṃ vikkhitaṃ cittaṃ'ti pajānāti.” (5)*

*This is translated as:*

- *Vikkhitaṃ vā cittaṃ*: distracted mind.
- *Vikkhitaṃ cittaṃ'ti*: as distracted mind.
- *Pajānāti*: [one] understands or knows.

“[One] understands distracted mind as distracted mind.” (6)

Hơn nữa, Đức Phật đã nói rằng: **“*Tâm đã bị tán loạn, thì biết rằng Tâm đã bị tán loạn.*”** (5)

Điều này đã được dịch nghĩa là:

- ***Tâm bị tán loạn:*** tâm thức đã bị phân tán.
- ***Tâm tán loạn:*** như là tâm thức đã bị phân tán.
- ***Nhận thức:*** [một người] hiểu biết hoặc liễu tri.

“[Một người] tuệ tri tâm thức đã bị phân tán như là tâm thức đã bị phân tán.” (6)

*When the mind is distracted, wandering, or going off, how should you observe it? You should observe it as “distracted”, “wandering”, “going off”, “thinking”, or imagining”. In this way, you will be observing it as it really is. This is mindfulness meditation (Satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā). If one does not know how to observe, it may seem difficult, but it is really quite easy. This is the way to observe the mind.*

Khi tâm thức đã bị phân tán, đang hoang vu, hoặc đang bị đãng trí, thì làm thế nào các bạn sẽ quan sát được nó? Các bạn nên quan sát nó như là: “đã bị phân tán à”, “đang hoang vu à”, “đang bị đãng trí à”, “đang nghĩ suy à”, hoặc “đang hoang tưởng à.” Bằng chính phương thức này, các bạn sẽ quan sát được nó như nó đang là thực tại. Đây là Thiền Định Chánh Niệm (***Tu Tập Minh Sát Niệm Xứ***). Nếu như một người không có hiểu biết làm thế nào để quan sát được nó, thì nó có thể xem như là khó khăn, nhưng thực ra nó hết sức là dễ dàng. Đây là phương thức để quan sát tâm thức.

*In the same Sutta “The Foundations of Mindfulness” the Chapter on “Full Awareness” or “Clear Comprehension” says: “Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti.”* (7)

*This is translated as:*

- ***Abhikkante:*** going forward.
- ***Paṭikkante:*** returning.
- ***Sampajānakārī hoti:*** one who acts in full awareness.

*“[---] one who acts in full awareness when going forward and returning.”* (8)

Trong cùng một bài Kinh “Những Nền Tảng của Chánh Niệm”, Chương về “Hoàn Toàn Tỉnh Giác” hoặc “Liễu tri rõ ràng” nói rằng: **“*Bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm.*”** (7)

Điều này đã được dịch nghĩa là:

- ***Bước tới:*** đi về phía trước.
- ***Bước lui:*** quay trở lại.
- ***Rõ biết việc đang làm:*** một người hành động trong sự tỉnh giác hoàn toàn.

“[...] một người tác hành hoàn toàn trong sự tỉnh giác đang khi đi về phía trước và quay trở lại.” (8)

*So, when you walk forward, note it as “going forward” and observe it as really is. When you return, note it as “returning” and observe it as really is.*

*Furthermore, it says: “**Samiñjite sampajānakārī hoti,**” (9)*

*which means that you should note the bending of the arms or legs as “bending” and observe this bending as it really is.*

Vì thế, một khi các bạn bước đi về phía trước, hãy chú niệm việc ấy là “đang đi về phía trước à” và hãy quan sát việc ấy như nó đang là thực tại. Khi các bạn quay trở lại, thì hãy chú niệm việc ấy là “đang quay trở lại à” và hãy quan sát việc ấy như nó đang là thực tại.

Hơn nữa, nói rằng “**Rõ biết việc co gập lại,**” (9)

nó có ý nghĩa là các bạn nên chú niệm việc co gập những cánh tay hoặc chân như là “đang co gập lại à” và hãy quan sát việc co gập lại này như nó đang là thực tại.

*What is meant by “realizing the true nature of phenomena as they really are ?” As you bend your arm, note it as “bending, bending.” As you stretch your arm, note it as “stretching, stretching.” In this way, you will be observing it as it really is. You might think that you have never heard of this kind of instruction before. Or else, you might say “Oh course, I know when I am bending or stretching my arms.” Although you believe that you know, you actually do not really know the true nature of these movements, because while you are bending or stretching your arm, your mind might be wandering. Students might be thinking about their exams and teachers might be thinking about the lectures they are going to give. So, you actually do not know the true nature of bending or stretching because you are not mindful. Only when you are mindful of the movement from the beginning to the end by maintaining meticulous awareness throughout the whole process of moving, do you know it as it really is.*

Ý nghĩa của “Chứng tri chân thực tính của những hiện tượng như chúng đang thực tại ” là chi ? Trong khi các bạn co gập cánh tay của mình lại, hãy chú niệm việc ấy là “đang co gập lại à, đang co gập lại à.” Trong khi các bạn duỗi căng cánh tay của mình ra, hãy chú niệm việc ấy là “đang duỗi căng ra à, đang duỗi căng ra à”. Bằng chính phương thức này, các bạn sẽ quan sát việc ấy như nó đang thực tại. Các bạn có thể nghĩ suy rằng các bạn chưa bao giờ được nghe nói đến về thể loại của việc hướng dẫn như vậy trước đây. Nếu không, thì các bạn lại nghĩ suy rằng “Lẽ tất nhiên, Tôi liễu tri đang khi Tôi co gập lại hoặc đang duỗi căng ra những cánh tay của mình.” Cho dù các bạn tin tưởng rằng các bạn có hiểu biết, quả thật là các bạn thực sự bất liễu tri chân thực tính của những cử



động này vậy, vì lẽ trong khi các bạn đang co gập lại hoặc duỗi căng ra cánh tay của mình, thì tâm thức của các bạn có thể đang là hoang vu. Các sinh viên có thể đang nghĩ suy về những bài kiểm tra của chúng, và các vị Giáo Sư thì có thể đang nghĩ suy về những bài giảng mà họ vừa cho ra. Do vậy, quả thật là các bạn bất liễu tri chân thực tính về việc co gập lại hoặc duỗi căng ra, bởi vì các bạn không có chú tâm. Chỉ khi nào các bạn chú tâm vào sự cử động, kể từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt, bằng cách duy trì sự cẩn trọng tỉnh giác trong suốt trọn cả quá trình của sự cử động, thì các bạn liễu tri về việc ấy như nó đang là thực tại.

*This practice of mindfulness meditation is quite easy, but there is one thing you should bear in mind. With any kind of work, there are usually some difficulties at the beginning before you get used to it or before you understand the nature of the work.*

*When you observe phenomena as they really are according to the instructions given by the **Buddha** in “The Foundations of Mindfulness”, you are going to encounter some difficulties at the outset because you are not yet used to the practice. After having practised for two, three, or four days, you will understand how to do it, and then practice will proceed smoothly.*

Thực hành về Thiên Định Chánh Niệm này thì hết sức dễ dàng, thế nhưng có một điều mà các bạn nên ghi nhớ. Với bất luận thể loại công việc nào, thì thông thường là “vạn sự khởi đầu nan” có một số khó khăn ngay từ lúc khởi đầu trước khi các bạn đã có được quen thuộc với nó; hoặc trước khi bạn thấu hiểu được thực tính của công việc.

Khi các bạn quán sát hiện tượng như chúng đang là thực tại từng thuận theo những sự hướng dẫn đã được khai truyền từ ở nơi Đức Phật trong “Những Nền Tảng của Chánh Niệm”, thì các bạn sẽ gặp phải một số khó khăn ngay từ lúc khởi đầu, vì lẽ các bạn vẫn chưa có quen thuộc với việc thực hành. Sau khi đã có được thực hành hai, ba, hoặc bốn ngày, thì các bạn sẽ am hiểu làm thế nào để thực hiện được điều ấy, và sau đó việc thực hành sẽ tiến hành một cách suôn sẻ.

### ***How The Buddha Realized The True Nature Of Phenomena.***

*Now we turn to the life story of the **Buddha**, Prince **Siddhattha**, the **Buddha** – to – be, renounced the kingdom and went to the forest in search of the truth. Realizing the unsatisfactory nature of his life, he wished to be liberated from all suffering. Since his purpose was liberation from suffering, stress, and dissatisfaction, he looked into the nature of suffering as it really is. He came to realize that as long as the body exists, there is suffering. He saw that as long as the mind exists, there is suffering.*

*When the **Buddha** was looking into the true nature of suffering, he found that the cause of this suffering is desire, attachment, or craving. He came to realize that desire,*

*attachment, or craving is the root cause of every physical or mental form of suffering. Let's reflect and consider whether or not this statement is true.*

### **Làm Thế Nào Đức Phật Đã Chứng Tri Được Chân Thực Tính Của Những Hiện Tượng.**

Bây giờ chúng ta quay trở lại câu chuyện về cuộc đời của Đức Phật, Thái Tử *Siddhattha*, vị Phật tương lai, đã từ bỏ Vương Quốc và đã đi vào rừng già trong việc tầm cầu về Chân Lý. Ý thức được bản chất bất toại nguyện của cuộc đời mình, Ngài đã mưu cầu để được giải thoát tất cả mọi khổ đau. Vì mục đích của Ngài đã là sự giải thoát khỏi sự khổ đau, áp lực, và bất duyệt ý; Ngài đã thâm sát bản chất của sự khổ đau như nó đang là thực tại. Ngài đã đi đến nhận thức ra rằng bao giờ xác thân hiện hữu, thì có sự khổ đau. Ngài đã thâm thị được rằng bao giờ Tâm thức hiện hữu, thì có sự khổ đau.

Khi Đức Phật đã thâm sát vào chân thực tính của sự khổ đau, Ngài đã liễu ngộ ra rằng nguyên nhân của sự khổ đau này là Tham Ái, Chấp Thủ, hoặc Ái Dục. Ngài đã đi đến nhận thức ra rằng chính Tham Ái, Chấp Thủ, hoặc Ái Dục, đây là nguyên nhân gốc rễ của mọi hình thức của sự khổ đau về mặt thể chất hoặc về mặt tinh thần. Hãy suy nghiệm và tra cứu cẩn trọng cách này hay cách khác sự trình bày này quả là xác thực.

*Do you need food, clothes, or shelter for survival ? When you need these things, don't you have to search for them ? Before you start searching for the things you need, don't you often worry about getting them ? Is this happiness or suffering ?*

*When you are trying different ways to overcome obstacles and acquire the things that you desire, isn't this also stressful ? When you finally get what you want, you are happy for a short while. However, when you are considering how to make the best use of your resources for food, clothes, accommodation, or the education of your children, you will probably find that you don't have enough. Whenever there is a lack or insufficiency, again there is suffering, isn't there ? Then, when you eventually get the things you want, don't you worry that you might lose some of these things ? This is suffering too, isn't it ?*

*If you look at all these consequences, what is the root of suffering ? Is it not desire, wanting, attachment, or craving ? Thus, the **Buddha** came to the realization of this truth by seeing things as they really are. He undertood that the cause of suffering is nothing but desire, attachment, or craving.*

Có phải các bạn có nhu cầu về thực phẩm, y áo, hoặc chỗ nương náu cho sự sinh tồn không ? Khi các bạn có nhu cầu những vật dụng thiết yếu này, thì các bạn có tầm cầu về chúng hay không ? Trước khi các bạn bắt đầu tầm cầu về những nhu thiết yếu vật này, thì thường là các bạn có lo lắng làm thế nào để có được chúng hay không ? Điều này là an lạc hay là khổ đau vậy ?

Khi các bạn đang thử nghiệm những phương thức khác nhau để vượt qua những trở ngại và thâm nhập được những sự vật mà các bạn mong mỏi, liệu điều này có phải cũng là một áp lực hay không ? Một khi cuối cùng rồi các bạn có được những sự vật mà các bạn mưu cầu, thì các bạn vui mừng trong một thời gian ngắn ngủi. Tuy nhiên, đang khi các bạn dẫn đo cân nhắc làm thế nào để tận dụng tốt nhất các tài nguyên về thực phẩm, y áo, nơi ăn chốn ở; hoặc việc giáo dục những con trẻ của các bạn, thì có thể các bạn sẽ khám phá ra rằng các bạn không có được vừa đủ dùng. Bất luận khi nào có sự khiếm khuyết hoặc sự thiếu thốn, thì phải chăng lại có sự đau khổ ? Thế rồi, rốt cuộc lại một khi các bạn nhận được những sự vật mà các bạn mưu cầu, liệu các bạn không có lo ngại rằng các bạn có thể bị tổn thất mất mát một số ở trong những sự vật này ? Phải chăng điều này cũng vẫn là đau khổ hay không ?

Nếu như các bạn nhìn vào tất cả những hệ quả này, thì nguồn gốc của sự khổ đau là chi ? Đó chẳng phải là sự khát vọng, lòng mong muốn, hay là ái dục sao ? Vì thế, Đức Phật đã đạt đến chứng tri về Chân Lý này bằng với việc thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại. Ngài đã thấu hiểu rằng nguyên nhân của sự đau khổ thì chẳng có chi khác ngoài sự khát vọng, sự chấp thủ, hay là ái dục.

*Then the **Buddha** – to – be saw even more deeply. As he penetrated into the true nature of suffering as it really is, he realized the true nature of the so – called body and mind. He saw these bodily and mental processes not as a person, an individual, or a being, but only as the natural processes of arising and passing away. In short, he realized that both bodily and mental phenomena are just natural processes of arising and passing away.*

Thế rồi, Đức Phật tương lai đã thâm thị sự kiện càng sâu sắc hơn. Vì Ngài đã thấu triệt vào nội phần chân thực tính của sự đau khổ như nó đang là thực tại, Ngài đã chứng tri được chân thực tính về cái gọi là thể xác và tâm thức. Ngài đã thâm thị những quá trình thuộc về thể xác và tinh thần; đó chẳng phải là một con người, một cá nhân, hoặc một hữu tình nào cả; mà chỉ là những quá trình thường nhiên của sự khởi sinh và diệt vong. Tóm lại, Ngài đã chứng tri được rằng cả hai hiện tượng thuộc về thể xác và tinh thần - đó chỉ là những quá trình thường nhiên của sự khởi sinh và diệt vong.

*As he continued to observe, his mind became calmer and his insight became sharper. Seeing the body and the mind as just natural processes, without taking them to be a person or a living being, desire or attachment disappeared. With the cessation of desire and attachment, which is the cause of suffering, suffering also ceased as a result. He came to realize the cessation of suffering through the extinction of desire or attachment.*

*The way to the cessation of suffering is nothing other than the realization of the true nature of physical and mental phenomena. This realization or understanding is called Right Understanding or Right View (**Sammādiṭṭhi**).*

Trong khi Ngài vẫn tiếp tục quán sát, thì Tâm thức của Ngài đã trở nên an tịnh hơn và tuệ giác đã trở nên sắc bén hơn. Đang khi thâm thị xác thân và tâm thức chỉ là những tiến trình thường nhiên, chẳng có nắm bắt được chúng như là một con người hoặc một chúng sinh hữu tình; thì tham ái và chấp thủ đã biến mất. Với việc chấm dứt về tham ái và chấp thủ, đó là nguyên nhân của sự khổ đau, thì sự đau khổ cũng đã được chấm dứt như là một hệ quả. Ngài đã đạt đến chứng tri việc chấm dứt sự khổ đau thông qua việc diệt diệt tham ái và chấp thủ.

Đạo lộ đưa tới việc chấm dứt sự khổ đau thì chẳng có chi khác ngoài ra việc chứng tri về chân thực tính của những hiện tượng tâm sinh lý. Việc chứng tri hoặc sự hiểu biết này đã được gọi là Hiểu Biết Chân Chính hoặc Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**).

*Then, the **Buddha** realized four kinds of true nature.*

*First, he realized the incessant, ever – changing process of arising and passing away of physicality and mentality as the true nature of suffering.*

*Second, he realized desire, attachment, or craving as the true nature of the cause of suffering.*

*Third, he realized that with the cessation of the cause, there is no more suffering as a result. With the cessation of suffering, there is happiness and peace. Thus, he realized the true nature of the cessation of suffering.*

*Fourth, he realized the true nature of the Path or practice leading to the cessation of suffering.*

*The **Buddha** realized these four truly existing natural phenomena:*

- 1. Suffering,*
- 2. The cause of suffering,*
- 3. The cessation of suffering,*
- 4. The practice leading to the cessation of suffering.*

Thế rồi, Đức Phật đã chứng tri được bốn thể loại của Thực Tính.

Thứ nhất, Ngài đã chứng tri được quá trình hằng luôn biến chuyển không ngừng của sự khởi sinh và diệt vong thuộc đặc tính thể chất và năng lực tinh thần như là chân thực tính của sự khổ đau.

Thứ hai, Ngài đã chứng tri được tham ái, chấp thủ, hoặc ái dục như là chân thực tính của nguyên nhân của sự khổ đau.

Thứ ba, Ngài đã chứng tri rằng bằng với việc chấm dứt nguyên nhân, thì chẳng còn sự đau khổ nào cả như là một hệ quả. Bằng với việc chấm dứt sự khổ đau, thì có

được niềm hạnh phúc và sự bình an. Như thế, Ngài đã chứng tri được chân thực tính của việc chấm dứt sự khổ đau.

Thứ tư, Ngài đã chứng tri được thực tính của Đạo Lộ hoặc sự thực hành dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

Đức Phật đã chứng tri những bốn hiện tượng thực tính hiện hữu cố nhiên như sau:

1. Sự khổ đau,
2. Nguyên nhân của sự khổ đau,
3. Việc chấm dứt của sự khổ đau,
4. Thực hành dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

*There is a cause and effect relationship between these four truly existing natural phenomena. In this world, all physical or mental phenomena that arise have to pass away. There is nothing permanent; impermanence is suffering. All suffering is caused by desire, attachment, or craving. Because of craving, there is physical and mental suffering. If there were no desire, attachment, or craving, all kinds of suffering, both physical and mental, would cease. If one realizes the true nature of desire, attachment, or craving; it no longer arises. This realization of true nature of phenomena is called "Right Understanding" or "Right View".*

*The **Buddha** earned the title or the name **Buddha** because he thoroughly understood these four kinds of true nature. This understanding was not gained through learning from others but by developing penetrating insight through his own practice.*

*The way of practice to attain penetrating insight can be right or wrong. The **Buddha** gained Right Understanding by observing the true nature of phenomena as they really are. This is the right way leading to Right Understanding. This way of practice is the Right Path.*

Có một mối tương quan Nhân và Quả giữa những bốn hiện tượng thực tính hiện hữu cố nhiên này. Ở trong thế gian này, tất cả những hiện tượng thuộc về thể chất và tinh thần rằng đã có sự khởi sinh thì tất phải có sự diệt vong. Chẳng có chi là thường tồn, đã vô thường thì khổ đau. Tất cả sự đau khổ đã được tạo ra do bởi tham ái, chấp thủ hoặc ái dục. Vì do bởi ái dục, nên có sự khổ đau thuộc về thể chất và tinh thần. Nếu như đã không có tham ái, chấp thủ, hoặc ái dục; thì tất cả mọi thể loại của sự khổ đau, ở cả hai thể chất và tinh thần, sẽ được chấm dứt. Nếu một người chứng tri chân thực tính của tham ái, chấp thủ hoặc ái dục, thì nó không còn có thể sinh khởi được nữa. Việc chứng tri chân thực tính của những hiện tượng thì đã được gọi là “Hiểu Biết Chân Chính” hoặc “Kiến Giải Chân Chính.” (*Chánh Kiến*)

Đức Phật đã có được danh hiệu hoặc hồng danh “**Đức Phật, Đấng Giác Ngộ**” là vì Ngài đã hoàn toàn liễu tri những cả bốn thể loại của chân thực tính này. Việc liễu tri

này chẳng phải đã do bởi việc học hỏi từ ở tha nhân, mà bằng chính với sự tự phát triển Tuệ Giác đặng thấu triệt thông qua việc thực hành của bản thân.

Phương thức của việc thực hành để chứng đạt được Tuệ Giác thấu triệt thì có thể là đúng hoặc sai. Đức Phật đã chứng đạt được Hiểu Biết Chân Chính (Chánh Kiến) bằng với việc quán sát chân thực tính của những hiện tượng như chúng đang là thực tại. Đây là đạo lộ chân chính dắt dẫn đến Hiểu Biết Chân Chính (Chánh Kiến). Phương thức của việc thực hành này là Chánh Đạo.

### ***The Four Truths As Known By The Buddha.***

*Now I will mention these four natural phenomena again, using the common expression and adding the relevant terms in Pāli:*

- 1. The truth of suffering is called **Dukkhasacca**.*
- 2. The truth of the cause of suffering is called **Samudayasacca**.*
- 3. The truth of the cessation of suffering is called **Nirodhasacca**.*
- 4. The truth of the Path leading to the cessation of suffering is called **Maggasacca**.*

*The truth of suffering is physicality (**Rūpa**) and mentality (**Nāma**). It is called the truth of suffering because whatever arises also passes away.*

*The truth of the cause of suffering is craving (**Taṇhā**) or greed (**Lobha**). It is so called because it is the origin from the which all suffering arises.*

*The truth of the cessation of suffering is **Nibbāna**. The cessation of suffering happens only when the cause of suffering, that is, craving and greed, is uprooted. The cessation of suffering cannot happen without uprooting craving and greed. The cessation of suffering is **Nibbāna**. **Nibbāna** is not a dwelling or a place as some might imagine. It is a state devoid of suffering.*

*Then the truth of the Path leading to cessation of suffering is none other than the Noble Eightfold Path, or the eight factors of the Path.*

*In summary, the four truths are:*

- That the incessant arising and passing away of physicality and mentality or formations (**Saṅkhāra**) is the truth of suffering.*
- That desire, attachment, or craving is the truth of the cause of suffering.*
- That the cessation of suffering, as a result of the cessation of its cause, is the truth of the cessation of suffering.*
- That the eight factors of the Path are the truth of the Path leading to the cessation of suffering.*

**Tứ Đế Đã Được Liễu Tri Do Bởi Đức Phật.**

Bây giờ Sư sẽ đề cập đến những bốn hiện tượng cố nhiên này lại một lần nữa, bằng cách vận dụng những từ ngữ phổ thông và gia bổ thêm những thuật ngữ hữu quan ở trong *Pāli* ngữ:

1. Chân Lý của sự khổ đau đã được gọi là **Khổ Đế**.
2. Chân Lý về nguyên nhân của sự khổ đau đã được gọi là **Tập Đế**.
3. Chân Lý của việc chấm dứt của sự khổ đau đã được gọi là **Diệt Đế**.
4. Chân Lý về đạo lộ dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau đã được gọi là **Đạo Đế**.

Chân Lý của sự khổ đau là đặc tính thể chất (**Sắc Pháp**) và năng lực tinh thần (**Danh Pháp**). Nó đã được gọi là Chân Lý của sự khổ đau do bởi bất luận sự vật nào có sự khởi sinh thì cũng có sự diệt vong.

Chân Lý về nguyên nhân của sự khổ đau là Dục Vọng (**Ái Dục**) hoặc Tham Vọng (**Tham Lam**). Nó đã được gọi như vậy do bởi nó là nguồn gốc từ ở nơi tất cả mọi sự khổ đau.

Chân Lý về việc chấm dứt của sự khổ đau là **Níp Bàn**. Việc chấm dứt sự khổ đau chỉ có xảy ra một khi nguyên nhân của sự khổ đau, đó là, Ái Dục và Tham Vọng, đã bị nhổ bật gốc rễ. Việc chấm dứt sự khổ đau không thể nào xảy ra mà chẳng có việc trừ tận gốc Ái Dục và Tham Vọng. Việc chấm dứt sự khổ đau là **Níp Bàn**. **Níp Bàn** chẳng phải là một trú xứ hoặc một nơi mà có thể hình dung ra được. Nó là một trạng thái mất hẳn sự khổ đau.

Và rồi, Chân Lý về đạo lộ dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau thì chẳng có chi khác hơn là Bát Thánh Đạo, hoặc tám chi phần của đạo lộ.

Nói tóm lại, Tứ Đế là:

- Rằng sự khởi sinh và sự diệt vong liên tục không ngừng của đặc tính thể chất và năng lực tinh thần; hoặc các Pháp hình thành (**Hành / Pháp Hữu Vi**), đó là Chân Lý của sự khổ đau.
- Rằng Tham Dục, Chấp Thủ, hoặc Ái Dục, đó là Chân Lý về nguyên nhân của sự khổ đau.
- Rằng việc chấm dứt sự khổ đau, như là một hệ quả của việc chấm dứt nguyên nhân của nó, đó là Chân Lý về việc chấm dứt sự khổ đau.
- Rằng tám Chi Phần của Đạo Lộ, đó là Chân Lý về Đạo Lộ dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau.

*In the discourse called “Setting in Motion the Wheel of the Dhamma” (Dhammacakkappavattana Sutta) (10).*

The **Buddha** called the Noble Eightfold Path the “Middle Way” (**Majjhima paṭipada**). It is the way in the middle without deviation to the right or the left; to follow it is to practise with a moderate effort avoiding the extremes of overexertion and laxity.

Trong Pháp Thoại đã được gọi tên là “Thiết lập việc vận chuyển bánh xe Pháp” (**Kinh Chuyển Pháp Luân**) (10).

Đức Phật đã gọi Bát Thánh Đạo là Đạo Lộ Trung Dung (**Trung Đạo**). Nó là đạo lộ trung dung, bất thiên hướng khuynh hữu hoặc khuynh tả; tuân thủ theo nó thực hành với một tiết độ nỗ lực, tránh xa việc “thái quá bất cập” của những cực đoan về sự vận dụng quá mức và sự lỏng lẻo thư giãn.

**The factors of the Middle Path or the Noble Eightfold Path are:**

**Những yếu tố của Trung Đạo hoặc Bát Thánh Đạo là:**

1. Right Understanding or Right View - Hiểu Biết Chân Chính hoặc Kiến Giải Chân Chính.	<b><i>Sammādiṭṭhi</i></b> <b>Chánh Kiến</b>	Path factor of Wisdom. Chi Đạo của Trí Tuệ.
2. Right Thought or Right Intention – Suy Nghĩ Chân Chính hoặc Chánh Tư Duy.	<b><i>Sammāsaṅkappa</i></b> <b>Chánh Tư Duy</b>	Path factor of Wisdom. Chi Đạo của Trí Tuệ.
3. Right Speech – Nói Lời Chân Chính.	<b><i>Sammāvācā</i></b> <b>Chánh Ngữ</b>	Path factor of Morality. Chi Đạo của Đức Hạnh.
4. Right Action – Hành Động Chân Chính.	<b><i>Sammākammanta</i></b> <b>Chánh Nghiệp</b>	Path factor of Morality. Chi Đạo của Đức Hạnh.
5. Right Livelihood – Nuôi Mạng Chân Chính.	<b><i>Sammā ajīva</i></b> <b>Chánh Mạng</b>	Path factor of Morality. Chi Đạo của Đức Hạnh.
6. Right Effort – Tinh Cần Chân Chính.	<b><i>Sammāvāyāma</i></b> <b>Chánh Tinh Tấn</b>	Path factor of Concentration. Chi Đạo của Định Thức.
7. Right Mindfulness. Ghi Nhớ Chân Chính.	<b><i>Sammāsati</i></b> <b>Chánh Niệm</b>	Path factor of Concentration. Chi Đạo của Định Thức.
8. Right Concentration – Định Thức Chân Chính.	<b><i>Sammāsamādhi</i></b> <b>Chánh Định</b>	Path factor of Concentration. Chi Đạo của Định Thức.

*To practise the Middle Way also means following the Noble Eightfold Path. One maintains moderation between the extreme of indulgence in sensual pleasures and the extreme of self – mortification.*



*The Noble Eightfold Path is the right path as practised by the **Buddha** himself. Nowadays, it is the Path practised by those engaging in insight meditation according to the teachings of the **Buddha**.*

Thực hành Trung Đạo cũng có nghĩa là tuân thủ Bát Thánh Đạo. Người ta cần phải kiên định sự tự chế giữa cực đoan về “**Nhiệt Tâm Tế Hoạt Dục Lạc**” tự phụng dưỡng cho mình được thụ hưởng thỏa mãn những lạc thú thể theo sự duyệt ý của mình (**Kāmasukkhallikānuyoga**) và cực đoan về “**Nhiệt Tâm Tự Tu Tập Khổ Hạnh**” thì dĩ khốc hình sắc thân với đủ mọi phương thức tu tập (**Attakilamathānuyoga**).

Bát Thánh Đạo là đạo lộ chân chánh mà chính tự nơi Đức Phật đã tu dưỡng. Ngày nay, nó là đạo lộ đã được tu tạo do bởi những hành giả chuyên tâm trong Thiền Tuệ Giác nương theo những huấn từ của Đức Phật.

*When talking about the practical aspect, I will explain how the Noble Eightfold Path is incorporated into the practice of those who engage in insight meditation according to the teachings of the **Buddha**, and how each Path factor exercises its function.*

*The **Buddha** taught that any religion or belief that includes the Noble Eightfold Path in its practice can lead to the cessation of suffering by extinguishing the defilements of greed (**Lobha**), hatred (**Dosa**), and delusion (**Moha**). Any religion or belief that does not include the Noble Eightfold Path in its practice can not lead to the cessation of suffering because it cannot extinguish mental defilements.*

*Among the factors of the Noble Eightfold Path, the Principal Path factor is Right Understanding. Regarding Right Thought or Right Intention, it is necessary to understand how Right Thought is incorporated into the practice of insight meditation. This will be dealt with in the Chapter on the Practical aspect. Since the term “Right Thought” is a translation from the **Pāli** word “**Sammāsaṅkappa**”, there can be misinterpretations of the original meaning.*

Khi thuyết giảng về Phương Diện Thực Hành, thì Sư sẽ giải thích phương thức Bát Thánh Đạo đã được hợp nhất lại với việc tu tập của những hành giả chuyên tâm trong Thiền Tuệ Giác nương theo những huấn từ của Đức Phật, và cách thức từng mỗi Chi Đạo thực hiện được chức năng của nó.

Đức Phật đã chỉ dạy rằng bất luận tôn giáo hoặc tín ngưỡng nào mà có được kể luôn cả Bát Thánh Đạo trong việc tu tập về nó, thì có khả năng đưa đến việc chấm dứt sự khổ đau, bởi do diệt tất được những phiền não của sự tham lam (**Tham**), lòng sân hận (**Sân**), và sự si mê (**Si**). Bất luận tôn giáo hoặc tín ngưỡng nào mà không có được bao gồm kể cả Bát Thánh Đạo trong việc tu tập về nó, thì không thể nào đưa đến việc chấm

dứt sự khổ đau, bởi vì nó không có khả năng diệt tắt được những phiền não thuộc lãnh vực tinh thần.

Trong số những Chi Phần của Bát Thánh Đạo, thì Chi Đạo chính yếu là Chánh Kiến. Về Suy Nghĩ Chân Chính hoặc Chánh Tư Duy, thì thiết yếu phải thấu hiểu được làm thế nào Chánh Tư Duy hợp nhất lại với việc tu tập Thiền Tuệ Giác. Điều này sẽ được đề cập đến ở trong Chương nói về Phương Diện Thực Hành. Bởi vì thuật ngữ “Suy Nghĩ Chân Chính” là một sự dịch thuật từ ở *Pāli* ngữ “**Chánh Tư Duy**”, có thể có những sự diễn giải sai trật với ý nghĩa nguyên bản.

### ***The Buddha Is Worthy Of Refuge And Veneration.***

*The Buddha rightly understood the true nature of phenomena and thereby attained the extinction of all defilements and the cessation of suffering. Then he taught all living beings that by rightly understanding the true nature of all phenomena they, too, could gain the same attainment.*

*Those disciples who followed his example and practised according to his teachings also attained the cessation of suffering in the same way the Buddha did. Because of this, it should be clear why the Buddha is worthy of refuge and veneration. He is indeed a true refuge for those who wish to attain the cessation of suffering. Therefore, we recite,*

***“Buddham saranam gacchāmi” (11)***

***“I go to the Buddha for refuge” (12)***

*This means, “I take refuge in the Buddha in order to attain the cessation of suffering and gain happiness.”*

### **Đức Phật Thích Đáng Cho Việc Quy Y Và Tôn Kính.**

Đức Phật đã hoàn toàn liễu tri chân thực tính của những hiện tượng và do vậy đã thành đạt được việc trừ khử tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Thế rồi, Ngài đã chỉ dạy cho tất cả Chúng Hữu Tình rằng bằng với Hiểu Biết Chân Chính (*Chánh Kiến*) về chân thực tính của những hiện tượng, cùng như thế, họ cũng có thể thấu đạt được sự thành tựu tương tự.

Hàng môn đồ ấy đã dõng bước theo mẫu mực của Ngài, và đã thực hành từng thuận theo những huấn từ của Ngài, thế rồi cũng đã thành đạt được việc chấm dứt sự khổ đau trong cùng một phương thức mà Đức Phật đã làm. Vì lý do này, thì hẳn thật là vì sao Đức Phật thích đáng cho việc quy y và tôn kính. Ngài đích thực là một chỗ nương nhờ chính đáng cho những ai có sở nguyện cầu để thành tựu việc chấm dứt sự khổ đau. Vì lẽ ấy, chúng ta niệm đọc:

***“Con thành kính xin quy y Đức Phật” (11)***

***“Con đi đến để được nương nhờ vào Đức Phật.” (12)***

Điều này có nghĩa là “Con thành kính xin quy y Đức Phật ngõ hầu thành đạt việc chấm dứt sự khổ đau và gặt hái được niềm hạnh phúc.”

***The Dhamma Is Worthy Of Refuge And Veneration.***

*University teachers teach their students according to what they know or have learned about their area of study themselves, so that the students know and understand the subject in the same way their teachers do. Likewise, the **Buddha** taught living beings the methods that he himself had practised to attain the cessation of suffering. These methods and practices are known as the **Dhamma**. Those living beings who follow this path and practise the **Dhamma** also attain the extinction of all defilements and the cessation of suffering. They gain happiness and peace. The **Dhamma** is absolutely worthy of refuge and veneration as a means of reaching the cessation of suffering. Therefore, we recite,*

**“Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi” (13)**

*“I go to the **Dhamma** for refuge” (14)*

*This means, “I take refuge in the **Dhamma** in order to attain the cessation of suffering and gain happiness.”*

**Giáo Pháp Thích Đáng Cho Việc Quy Y Và Tôn Kính.**

Các giáo sư đại học giảng dạy những môn sinh của mình từng thuận theo những điều mà họ hiểu biết hoặc đã được học hỏi trong lãnh vực nghiên cứu của chính tự bản thân, nhằm để cho những sinh viên nhận thức và thông hiểu vấn đề trong cùng một phương thức mà các vị giáo sư đã làm. Tương tự như vậy, Đức Phật đã chỉ dạy Chúng Hữu Tình những phương thức mà chính tự bản thân Ngài đã thực hành để cho thành đạt được việc chấm dứt sự khổ đau. Những phương thức và việc tu dưỡng này đã được gọi là Giáo Pháp. Chúng Hữu Tình ấy đã đổi bước theo đạo lộ này và thực hành theo Giáo Pháp, thì cũng đã thành đạt được việc trừ khử tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Họ gặt hái được niềm hạnh phúc và sự bình an. Giáo Pháp thì quả thật là thích đáng cho việc quy y và tôn kính, như thể một phương tiện để đạt đến việc chấm dứt sự khổ đau. Vì lẽ ấy, chúng ta niệm đọc:

**“Con thành kính xin quy y Giáo Pháp” (13)**

*“Con đi đến để được nương nhờ vào Giáo Pháp.” (14)*

Điều này có nghĩa là “Con thành kính xin quy y Giáo Pháp ngõ hầu thành đạt việc chấm dứt sự khổ đau và gặt hái được niềm hạnh phúc.”

***The Saṅgha Is Worthy Of Refuge And Veneration.***

*Those monks, nuns, and lay practitioners who follow and practise the **Dhamma** come to understand the true nature of phenomena as they really are and attain the*

*extinction of all defilements and the cessation of suffering. The monks and nuns who lived in the **Buddha's** time and practised the **Dhamma** under the **Buddha's** guidance realized the truth and attained the extinction of all defilements and the cessation of suffering. They are worthy of veneration. And during the past 2600 years, from the time of the **Buddha** to the present, there have been many monks and nuns. Some of them have also attained the extinction of all defilements and the cessation of suffering. They also are worthy of veneration.*

*These noble members of the **Saṅgha** who have practised the **Dhamma** and thereby attained the cessation of suffering are definitely worthy of refuge for those who wish to attain the cessation of suffering and gain happiness. Therefore, we recite,*

**“Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi” (15)**

*“I go to the **Saṅgha** for refuge” (16)*

*This means, “I take refuge in the **Saṅgha**, whose members practise according to the teaching of the **Buddha** in order to attain the cessation of suffering and gain happiness.”*

### **Tăng Đoàn Thích Đáng Cho Việc Quy Y Và Tôn Kính.**

Những Tu Sĩ, các vị Nữ Tu, và những cư sĩ hành giả noi theo và thực hành Giáo Pháp đặng đi đến liễu tri chân thực tính của những hiện tượng như chúng đang là thực tại, và như thế đã thành đạt được việc trừ khử tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Những Tu Sĩ và các vị Nữ Tu đã sinh sống ở trong thời kỳ của Đức Phật và đã thực hành theo Giáo Pháp dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, thì đã chứng tri được Chân Lý và đã thành đạt được việc trừ khử tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Họ quả là thích đáng cho việc tôn kính. Và trong suốt những 2600 năm qua, kể từ thời kỳ Đức Phật mãi cho đến ngày nay đã có rất nhiều Tu Sĩ và các vị Nữ Tu. Một số ở trong số của họ cũng đã thành đạt được việc trừ khử tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Họ cũng quả là thích đáng cho việc tôn kính vậy.

Những hội viên thuộc Thánh Tăng Đoàn này đã thực hành theo Giáo Pháp và vì thế đã thành đạt được việc chấm dứt sự khổ đau, thì quả là một cách xác tín thích đáng để được nương nhờ cho những ai có sở nguyện cầu để thành tựu việc chấm dứt sự khổ đau. Vì lẽ ấy, chúng ta niệm đọc:

**“Con thành kính xin quy y Tăng Đoàn” (15)**

*“Con đi đến để được nương nhờ vào Tăng Đoàn.” (16)*

Điều này có nghĩa là “Con thành kính xin quy y Tăng Đoàn ngõ hầu thành đạt việc chấm dứt sự khổ đau và gặt hái được niềm hạnh phúc.”

### ***Does Philosophical Thought Lead To Right Understanding ?***

*After my first talk, Dr. Min Tin Mon told me that teachers from the Department of Philosophy who attentively listened to the lecture said that philosophical thought and reflections can also be beneficial for one's life. In that talk last week, I did not say that philosophical views are not concerned with life or not beneficial in life, nor did I imply this indirectly.*

*What I said was that philosophical thoughts or reflections are numerous and variable depending upon the level of the intelligence of different philosophers. Since there is only one single truth and there are so many different philosophies, it is obvious that one cannot reach the ultimate truth through philosophical thinking or reflection.*

### **Liệu Tư Tưởng Thuộc Triết Học Có Dẫn Đến Chánh Kiến ?**

Sau bài Pháp Thoại đầu tiên của Sư, Tiến Sĩ Min Tin Mon đã nói với Sư rằng những giáo sư thuộc Khoa Triết Học đã chăm chú lắng nghe bài thuyết giảng, đã nói rằng những tư tưởng và những suy nghiệm thuộc về triết học cũng có thể có quả phúc lợi cho đời sống của con người. Trong bài Pháp Thoại của tuần trước đây, Sư đã không có nói rằng những quan điểm thuộc triết học thì đã bất hữu quan với đời sống hoặc bất phúc lợi ở trong đời sống, mà luôn cả Sư cũng chẳng có ám chỉ điều này một cách gián tiếp.

Điều mà Sư đã có nói, rằng là những tư tưởng hoặc những suy nghiệm thuộc triết học thì có rất nhiều và biến cách tùy thuộc vào mức độ trí thông minh của những triết gia sai khác nhau. Vì lẽ Chân Lý thì duy nhất chỉ có một, và lại có rất nhiều triết lý khác biệt với nhau; và rõ ràng là người ta không thể nào thông qua tư duy hoặc sự suy nghiệm thuộc triết học mà có thể đạt được Chân Lý tuyệt đối.

*For example, here is the **Buddha Dhamma** Assembly Hall. There is a **Buddha** statue. A **Buddhist** monk is giving a **Dhamma** talk and the audience is listening to the talk. If a man comes to have a look, he sees the **Buddha** statue, a **Buddhist** monk, and he also listens to the **Dhamma** talk. Then he sees what really is and he rightly knows, "Oh, this is the **Buddha Dhamma** Hall."*

*If, however, a man from across the street looks at the building, he might guess that it is an Assembly Hall, seeing that many people are gathered. But he might wonder if it were a Hindu, Christian, or Muslim Assembly Hall and draw a conclusion based on his own biases. He cannot reach a right conclusion because he is looking at the building from a distance and making a guess to find out what it could be. His conclusion is merely based on his intellectual thoughts or reflections.*

Ví dụ như, đây là một Hội Quán Phật Pháp. Có một bức tượng Đức Phật. Một tu sĩ Phật Giáo thì đang khai truyền một Pháp Thoại và thính chúng thì đang lắng nghe bài Pháp Thoại. Nếu như có một nam nhân đi đến để đưa mắt nhìn, thì ông ta trông thấy bức tượng Đức Phật, một tu sĩ Phật Giáo, và ông ta cũng lắng nghe bài Pháp Thoại. Bấy giờ,

ông ta trông thấy những thực tại đang hiện bày, và ông ta rõ biết một cách xác thực “Ồ, đây là một Hội Quán Phật Pháp.”

Tuy nhiên, nếu giả như một nam nhân từ ở bên kia phố trông vào tòa nhà, thì ông ta có thể phỏng đoán được rằng đó là một Hội Quán, do chỗ có rất đông người đã tụ tập lại. Thế nhưng, ông ta có thể tự hỏi rằng giả như đó là một Hội Quán Ấn Độ Giáo, Thiên Chúa Giáo, hoặc Hồi Giáo; và đã đi tới một kết luận dựa trên những thành kiến của chính bản thân mình. Ông ta không thể nào đưa đến một kết luận đúng đắn được, vì lẽ từ ở đằng xa ông đã đang trông vào tòa nhà; và đã thực hiện một sự phỏng đoán để nghiệm ra sự trạng của nó có thể là cái chi. Kết luận của ông ta thì chẳng qua chỉ là đã dựa ở trên những tư duy hoặc những suy nghiệm duy lý của mình.

*What I also said in the talk last week was that right understanding means seeing things as they really are. If one does not see things as they really are, it is not right understanding. These are the **Buddha's** own words,*

**“Yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.” (17)**

*The translation from the **Pāḷi** is:*

- **Daṭṭhabbaṃ:** should be seen.
- **Yathābhūtaṃ:** as it actually is.
- **Sammappaññāya:** with proper wisdom (right understanding).

*“[...] should be seen as it actually is with proper wisdom.” (18)*

Điều mà Sư cũng đã có nói trong bài Pháp Thoại ở tuần trước rằng là Chánh Kiến có nghĩa “thăm thị các Pháp như chúng đang là thực tại”. Nếu như người ta không nhìn thấy được các Pháp như chúng đang là thực tại, thì điều đó chẳng phải là Chánh Kiến. Và đây là những ngôn từ của chính Đức Phật,

**“VớI Chánh Trí thăm thị chân như thực tính.” (17)**

*Việc dịch thuật từ ở nơi **Pāḷi** ngữ có nghĩa là:*

- **Chứng tri:** nên thăm thị.
- **Chân Như Thực Tính:** như nó đang là thực tại.
- **Chánh Trí:** với Trí Tuệ chân chánh (**Chánh Kiến**).

*“[...] với Chánh Trí nên thăm thị như nó đang là thực tại.” (18)*

*Proper wisdom or right understanding means realization of the true nature of the thing. Therefore, if one wishes to gain right understanding, one must observe things as they really are. If one does not observe things as they really are, one cannot get right understanding.*

*It is quite easy to say, “Observe things as they really are.” However, “to see things as they really are” is not the way people in this audience see things. It is how they*

*are seen by the **Buddha** and the fully enlightened ones (**Arahants**). What this implies, I will tell you later on.*

Chánh Trí hoặc Chánh Kiến có nghĩa là sự chứng tri chân thực tính của Pháp. Vì thế, nếu như một người có ý muốn để đạt được Chánh Kiến, thì người ấy cần phải quán sát các Pháp như chúng đang là thực tại. Nếu giả như người ấy chẳng quán sát các Pháp như chúng đang là thực tại thì vị ấy không thể nào có được Chánh Kiến vậy.

Thật dễ dàng để nói rằng “Hãy quán sát các Pháp như chúng đang là thực tại.” Tuy nhiên, “để thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại” thì chẳng phải là cách thức của người ở trong Thính Chúng này thâm thị các Pháp. Đây là cách thức mà các Pháp đã được thâm thị do bởi Đức Phật và các bậc đã hoàn toàn giác ngộ (**Các bậc Vô Sinh**). Để về sau thì Sư sẽ nói cho các bạn biết được ngụ ý của điều này.

*The understanding the **Buddha** gained by seeing things as they really are is more than one million times more profound than what I have explained. Therefore, the **Buddha** said that his **Dhamma** is: (19)*

- **Gambhīro:** deep, profound.
- **Duddaso:** hard to see.
- **Duranubodho:** hard to understand, difficult of comprehension.
- **Santo:** peaceful.
- **Pañīto:** sublime, exalted.
- **Atakkāvacarō:** not within the sphere of reasoning, beyond the range of thought.

*On attaining enlightenment, when the **Buddha** thought of teaching the **Dhamma**, he wondered if the individuals listening to his discourses would ever be able to understand it or not. He reflected in this way, “This **Dhamma** that I have discovered is deep, hard to see, hard to understand, peaceful and sublime, not within the sphere of reasoning, subtle.” (20)*

*How then can it be realized ? **Paṇḍitavedanīyo** (21)*

*means “to be experienced by the wise.” (22)*

Sự liễu tri mà Đức Phật đã đạt được bằng cách thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại thì quả là hơn một triệu lần sâu sắc hơn cả những gì mà Sư đã có được giải thích. Vì thế, Đức Phật đã có nói rằng Giáo Pháp của Ngài là: (19)

- **Thậm thâm:** sâu sắc, uyên thâm.
- **Nan kiến:** khó để nhận thấy.
- **Nan tri:** khó để liễu tri, khó khăn cho việc lĩnh hội.
- **Tịch tịnh:** bình an.
- **Tinh lương:** quý trọng, cao quý.

- **Siêu lý luận:** không nằm ở trong lĩnh vực lý luận, nằm ngoài phạm vi của tư duy.

Vào lúc thành đạt được sự giác ngộ, ngay khi Đức Phật đã nghĩ suy đến việc giảng dạy Giáo Pháp, thì Ngài đã tự hỏi nếu giả như có những cá nhân lắng nghe những Pháp Thoại của Ngài thì có thể nào có khả năng liễu tri về Giáo Pháp hay không. Ngài đã suy nghiệm ở trong phương thức này “Giáo Pháp mà Ta đã có được chứng ngộ đây thì yên tâm, khó để nhận thấy, khó để được liễu tri, tịch tịnh và tinh lương, không nằm ở trong lĩnh vực lý luận, vi diệu.” (20)

[**Chánh Kinh:** “*Pháp này do Ta chứng được, thật là thâm sâu, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người có Trí mới cảm nhận được ! Còn quần sinh này ưa thích Ái Dục, khoái thích Ái Dục, ham thích Ái Dục, thật khó thấy được định lý này; tức là y duyên tánh duyên khởi Pháp. Thật khó 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, Níp Bàn. Nếu nay Ta thuyết Pháp mà người khác không hiểu Ta, như vậy thật mệt mỏi cho Ta, như vậy thật bức phiền cho Ta.*”

Rồi những bài kệ vi diệu này, từ trước chưa từng được nghe, được Thế Tôn thốt lên:

*Pháp Ta chứng khó khăn,  
Sao nay Ta nói lên ?  
Tham, Sân chi phối ai,  
Khó chứng ngộ Pháp này.  
Pháp này đi ngược dòng,  
Vi diệu và thâm sâu,  
Khó thấy, rất vi tế,  
Những ai ưa Ái Dục,  
Bị Vô Minh bao phủ,  
Rất khó thấy Pháp này.”*

*Thế Tôn với suy tư như vậy, Tâm hướng về thụ động, đã không muốn thuyết giảng Giáo Pháp.] (Tập I – Trang 302)*

Làm thế nào thì có thể chứng tri được Giáo Pháp ? **Trí Tuệ Nghiệm Tri** (chỉ người có Trí Tuệ mới cảm nhận được) (21)

có nghĩa là “bằng với Trí Tuệ mới trải nghiệm được.” (22)

*In other words, it is only possible to realize the noble **Dhamma** as it really is through experiential knowledge, by those who practise insight meditation.*



*Therefore, one cannot gain right understanding or right view of the true nature through philosophical sciences which consist of mere logical reasoning or reflection. It does not belong to the domain of philosophical thought.*

*That's why the **Buddha** clearly stated that the true nature is **Atakkāvacaro**, meaning that it is inconceivable through reflecting or thinking, or beyond the range of thought.*

Nói cách khác, là chỉ có thông qua tri kiến đã từng trải nghiệm thì mới có thể chứng tri được Thánh Pháp như nó đang là thực tại, do bởi những bậc đã thực hành Thiền Tuệ Giác.

Và như thế, chỉ có thông qua những tri thức thuộc triết học bao gồm sự lý luận hoặc sự suy nghiệm hợp với luận lý pháp thì người ta không thể nào đạt được Kiến Giải Chân Chính hoặc Chánh Kiến về chân thực tính. Nó không thuộc về lĩnh vực của tư tưởng triết học.

Đó là lý do tại sao Đức Phật đã tuyên bố một cách rõ ràng rằng chân thực tính là **Siêu Lý Luận**, có nghĩa là nó “*bất khả tư nghị*” không thể nghĩ tưởng được thông qua việc suy nghiệm hoặc nghĩ suy; hoặc giả vượt quá phạm vi của tư duy.

*Later on, I will further explain why the **Dhamma** is not an object of reasoning or thinking, and how it can only be realized through personal experience.*

*I would like to add a few more words for those who are not yet clear about this. The **Buddha's** teachings are concerned with both mundane and supramundane matters. In other words, the **Buddha's** teachings aim at happiness in one's life as well as liberation from life's bondage. The **Buddha** taught how to act, speak, and think in order to experience happiness during the intervening period before one attains liberation from the bondage of life. These teachings are called teachings concerning mundane matters and they aim at happiness in one's life. In fact, because of the incessant arising of physical and mental phenomena in the repeated rounds of births, one cannot experience true happiness as long as one has a body and mind.*

*Only with the liberation from this body and mind can true happiness and peace be attained. Therefore, the main focus of the **Buddha's** teachings is liberation from the bondage of life and the round of successive rebirths.*

Đề sau này, thì Sư sẽ giải thích thêm vì sao Giáo Pháp không phải là một đối tượng của lý luận hoặc tư duy; và lẽ tất nhiên nó chỉ có thể được chứng tri thông qua sự trải nghiệm thuộc về cá nhân.

Sư muốn gia bổ thêm một vài từ ngữ cho những người hãy còn chưa rõ ràng về điều này. Những huấn từ của Đức Phật thì đã hữu quan với cả hai vấn đề thuộc Hiệp Thế và Siêu Thế. Nói cách khác, những huấn từ của Đức Phật nhằm hướng đến niềm hạnh

phúc trong đời sống của con người cũng như giải thoát khỏi cảnh ngục tù của kiếp sống. Đức Phật đã chỉ dạy làm thế nào hành động, nói năng, và tư duy để mà trải nghiệm được niềm hạnh phúc trong khoảng thời gian đang xen kẽ trước khi người ta đạt được sự giải thoát khỏi cảnh ngục tù của kiếp sống. Những huấn từ này đã được gọi là những huấn từ hữu quan với các vấn đề thuộc Hiệp Thế và chúng nhằm hướng đến niềm hạnh phúc trong đời sống của con người. Thực ra, bởi do sự phát sinh liên tục không ngừng của những hiện tượng thuộc thể chất và tinh thần trong vòng lặp đi lặp lại của sự sản sinh, người ta không thể nào trải nghiệm được chân hạnh phúc một khi mà con người có được xác thân và tâm thức.

Chỉ với sự giải thoát khỏi thể xác và tâm thức này đây, thì có thể là chân hạnh phúc và sự bình an mới thành đạt được. Do vậy, trọng tâm chính yếu trong những huấn từ của Đức Phật là việc giải thoát khỏi cảnh ngục tù của kiếp sống và vòng tái tục liên tục

*Philosophical thoughts are not even comparable to those **Dhamma** teachings regarding happiness in one's life given by the Omniscient **Buddha**. But one can forgive those who make comparisons because they do not have a hint of the depth of the **Buddha's** Omniscience (**Sabbāññuta ñāṇa**). Philosophers create theories about happiness in one's life as they conceive it themselves according to their own understanding. The **Buddha's** teachings regarding liberation from the bondage of life are totally out of reach for philosophers. They are as far apart as they sky from the earth. You will come to understand the difference later on.*

*So, what I am getting at is: Philosophical thoughts might be beneficial for one's life in their own way to a limited extent. As the **Buddha's** teachings concerning happiness in one's life are also beneficial for one's life; one might possibly say that the basic principle is the same. But those teachings which aim at liberation from life's bondage are absolutely out of reach for the intelligence of philosophers. If they claim that they are within their reach, these philosophers should be called Omniscient Ones.*

*If geniuses like Schopenhauer had believed in the **Buddha's** teachings and practised accordingly, they might well have become fully enlightened ones with their superior intelligence. Unfortunately, we all witness that their reasonings stop short within the domain of mundane happiness only. This is because, despite their superior intelligence, they did not have the opportunity to be with a good teacher.*

Các tư tưởng thuộc triết học thì bất khả tỹ giáo cả với những Giáo Pháp đã được khai truyền do bởi Đức Phật Toàn Giác đề cập đến niềm hạnh phúc của con người. Thế nhưng người ta có thể miễn chấp với những ai thực hiện các việc so sánh, bởi vì họ chẳng có một chút tí ti nào về trình độ thâm sâu vào sự toàn tri của Đức Phật (*Toàn Giác Trí*).

Các vị triết gia thiết lập những học thuyết về niềm hạnh phúc trong đời sống của con người là vì chính tự nơi họ đã suy tưởng ra điều ấy thể theo sự hiểu biết của tự bản thân. Những huấn từ của Đức Phật đề cập đến việc giải thoát khỏi cảnh ngục tù của kiếp sống thì hoàn toàn vượt ra khỏi tầm với của các nhà triết học. Chúng thì cách xa nhau như thể là từ quả địa cầu cho đến tận hư không vậy. Sau này thì các bạn sẽ thấu hiểu được sự khác biệt.

Như thế, điều mà Sư ghi nhận được là: những tư tưởng triết học thì có thể có quả phúc lợi cho đời sống của con người trong cách thức riêng của chúng ở một mức độ hạn chế. Trong khi những huấn từ của Đức Phật hữu quan đến niềm hạnh phúc của đời sống con người thì cũng vẫn có quả phúc lợi cho đời sống của con người, người ta có thể nói được rằng về nguyên tắc cơ bản thì như nhau. Thế nhưng, những huấn từ ấy nhằm hướng đến việc giải thoát khỏi cảnh ngục tù của kiếp sống thì hoàn toàn vượt ra khỏi tầm với trí thông minh của các nhà triết học. Nếu giả như họ tuyên bố rằng chúng thì ở trong tầm với của họ, các vị triết gia nên được gọi là các Bậc Toàn Giác.

Nếu như các nhà thiên tài như *Schopenhauer* [*Arthur (1788 – 1860) nhà triết học bi quan người Đức. Trong tác phẩm chính của Ông “The World as Will and Idea (1819)” Ông biểu lộ quan điểm cho rằng ý chí là nhân tố sáng tạo đầu tiên và ý tưởng là nhân tố tiếp nhận thứ yếu*] mà đã có niềm được tin vào những huấn từ của Đức Phật và đã có thực hành một cách thích ứng, thì họ cũng có thể đã trở thành những bậc Hoàn Toàn Giác Ngộ với trí thông minh thù thắng. Thật là không may, tất cả chúng ta đều minh chứng rằng những lý luận của họ dừng lại một cách ngắn gọn duy nhất chỉ ở trong nội phạm vi của hạnh phúc thuộc Hiệp Thế. Điều này là bởi vì, mặc dù trí thông minh thù thắng của họ, họ đã không có được thuận duyên cùng với một bậc Minh Sư.

### ***Faith.***

*I am still talking about the devotional aspect of **Buddhism**. At this point, it is good to understand the word “Faith”. In **Pāli**, it is called **Saddhā**, and it means faith in the **Buddha**, faith in the **Dhamma**, and faith in the **Saṅgha**.*

*Having faith makes the mind clear; not having faith does not make the mind clear. Faith means the faith that clarifies the mind. Only a thing that makes the mind clear is worthy of faith (**Saddheyya**). If that thing does not make the mind clear but rather obscures the mind, it is not worthy of faith.*

*In the same way there are things that can clarify the mind, there are things that can obscure the mind. The things that can obscure and defile the mind are called **Kilesa** in **Pāli**. In English, they are called “Defilements.” This is an appropriate word, since the nature of these things is to defile the pure mind.*

*The mind can be defiled by mental states such as desire, greed, lust, burning love, craving, attachment, hatred, conceit, jealousy, and the like. Therefore, they are called defilements. These mental states are torturing or burning living beings.*

### **Đức Tin.**

Sur vẫn còn đang nói về Phương Diện Kính Tín của Phật Giáo. Ở tại thời điểm này, thật là thích hợp để thấu hiểu được từ ngữ “*Đức Tin*”. Trong *Pāli* ngữ, nó đã được gọi là *Tín*, và nó có ý nghĩa là đức tin vào Đức Phật, đức tin vào Giáo Pháp, đức tin vào Tăng Đoàn.

Có đức tin làm cho tâm thanh tịnh; không có đức tin không làm cho tâm thanh tịnh. Đức tin là niềm tin mà qua đó thanh lọc tâm thức. Chỉ có một Pháp duy nhất mà làm cho tâm thanh tịnh là “thích đáng với đức tin” (*Đáng Tín, Thành Tín*). Nếu như Pháp ấy không làm cho tâm thanh tịnh mà trái lại che lấp đi tâm thức, thì nó không là Đáng Tín.

Trong cùng một phương thức, có những Pháp mà qua đó có thể thanh lọc tâm thức, có những Pháp mà qua đó có thể che lấp tâm thức. Các Pháp mà qua đó có thể che lấp và làm ứ nhiễm tâm thức thì ở trong *Pāli* ngữ đã được gọi là *Phiền Nã*. Trong Anh ngữ, chúng đã được gọi là “những ứ nhiễm”. Đây là một từ ngữ thích hợp, vì lẽ bản chất của các Pháp này là làm ô ứ tâm thức thuần khiết.

Tâm thức có thể đã bị ứ nhiễm do bởi các trạng thái tinh thần như là tham ái, sự tham lam, lòng tham dục, khát ái, ái dục, chấp thủ, lòng sân hận, kiêu mạn, đố kỵ, và sở thích. Vì thế, chúng đã được gọi là “những ứ nhiễm”. Những trạng thái tinh thần này thì đang bức hại hoặc đang thiêu đốt chúng sinh hữu tình.

*In the world, as we all know, there are many ideologies or doctrines such as capitalism, socialism, etc. There are those who study them, accept them, and believe in them. And there are those who don't. Once you believe in one of these doctrines, you have to adopt certain attitudes of anger, greed, or conceit according to the ideology or practice. People then believe that this ideology can only be successful when one holds these attitudes.*

*This being the case, it is obvious that such a doctrine obscures the mind rather than making it clear. Therefore, it is not worthy of faith.*

Ở trong thế gian, như tất cả chúng ta đều biết, có rất nhiều hệ tư tưởng hoặc những học thuyết như là chủ nghĩa tư bản, chủ nghĩa xã hội, v.v. Có những người nghiên cứu chúng, chấp nhận chúng, và tin tưởng vào chúng. Và có những người thì lại không. Một khi các bạn tin tưởng vào một trong những học thuyết này rồi, thì các bạn phải chấp nhận một vài thái độ của sự sân hận, lòng tham lam, hoặc sự kiêu mạn từng thuận theo hệ tư

tưởng hoặc theo lệ hành. Thế rồi người ta tin tưởng rằng hệ tư tưởng này chỉ có thể thành công một khi người ta giữ lấy những thái độ ấy vậy.

Đây quả là trường hợp, nó xác thực rằng một học thuyết che lấp tâm thức hơn là làm cho nó được thanh tịnh. Vì thế, nó không là Đáng Tin.

*As you all know, only a clear mind can bring about happiness and peace. So, if you want to be happy, you should cultivate a clear mind, not one that is cloudy or obscured. In order to cultivate a clear mind, you should believe in what makes your mind clear.*

*If you believe in that which cause a defiled mind, the result is suffering. But nobody likes suffering. Everybody like happiness and peace. Therefore, if you want to be happy, you have to keep a clear mind and only do those things that lead to a clear mind.*

Như tất cả các bạn đều biết, chỉ có một cái tâm thanh tịnh thì mới có thể mang lại niềm hạnh phúc và sự an tịnh. Do vậy, nếu như các bạn mong cầu được hạnh phúc, thì các bạn nên trường dưỡng một cái tâm thanh tịnh, không có một cái nào mà để bị vẩn đục hoặc đã bị che lấp. Để trường dưỡng một cái tâm thanh tịnh, thì các bạn nên tin tưởng vào các Pháp mà làm cho cái tâm của các bạn thanh tịnh.

Nếu như các bạn tin vào điều mà tạo ra một cái tâm thức đã bị uế nhiễm, kết quả là đau khổ. Thế nhưng không có một ai ưa thích sự đau khổ. Mọi người đều ưa thích niềm hạnh phúc và sự bình an. Vì thế, nếu như các bạn mong cầu được hạnh phúc, thì các bạn phải gìn giữ một cái tâm thanh tịnh và chỉ tác hành các Pháp mà qua đó dắt dẫn đến một cái tâm thanh tịnh.

### ***The Benefits Of Serene Faith.***

*Some people do not have such a deep understanding of what I have just explained. Nonetheless, they venerate the Triple Gem with the basic understanding that, “The **Buddha** is worthy of veneration. The **Dhamma** is worthy of veneration. The **Saṅgha** is worthy of veneration. To have veneration for the Triple Gem is a wholesome action and will bring about happiness and well – being.” There are many people, that is, traditional Buddhists, who have faith in the Triple Gem with that basic knowledge or understanding. Out of this faith, they do many wholesome actions such as paying homage to the **Buddha**; offering water, flowers, food, or lights to a **Buddha** statue, offering food, robes, medicine and building to the **Saṅgha**; keeping the eight precepts, listening to **Dhamma** talks, and practising meditation.*

### **Những Quả Phúc Lợi Của Đức Tin Tịch Tĩnh.**

Một số người không có một sự hiểu biết sâu sắc về điều mà Sư mới vừa giảng giải. Tuy nhiên, họ tôn kính Tam Bảo với sự hiểu biết cơ bản rằng là, “Đức Phật thì thích đáng

cho việc tôn kính. Giáo Pháp thì thích đáng cho việc tôn kính. Tăng Đoàn thì thích đáng cho việc tôn kính. Tỏ lòng tôn kính Tam Bảo là một thiện hạnh và sẽ mang lại niềm hạnh phúc và an lạc.” Có rất nhiều người, đó là, những Phật Tử thuộc truyền thống, họ có đức tin ở trong Tam Bảo bằng với kiến thức hoặc sự hiểu biết cơ bản ấy. Từ ở nơi đức tin này, họ thực hiện rất nhiều thiện hạnh như tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật, cúng dường nước, những bông hoa, thực phẩm, hoặc ánh sáng đến kim thân Đức Phật; cúng dường thực phẩm, những y vải, thuốc men, và những Tăng Xá đến Tăng Đoàn; thọ trì tám điều học, Thính Pháp, và hành Thiên.

*They perform such wholesome actions with simple faith in the Triple Gem without a thorough understanding of the attributes of the Triple Gem. This kind of faith is called serene faith (Pasāda saddhā).*

*It is one of the four kinds of faith, namely:*

- ***Pasāda saddhā***: serene faith.
- ***Okappanā saddhā***: firm faith through understanding the Dhamma.
- ***Adhigama saddhā***: unshakable faith through experiential knowledge of the Dhamma.
- ***Āgama saddhā***: faith coming with the declaration of Buddhahood (*Āgama* or *Āgamaniya saddhā*).

*Later, I will elaborate more fully on these four kinds of faith.*

Họ thực hiện những thiện hạnh như vậy với đức tin mộc mạc ở trong Tam Bảo mà không có sự hiểu biết cặn kẽ về những ân đức của Tam Bảo. Thể loại của đức tin này đã được gọi là đức tin tịch tịnh (***Tịnh Tín***).

Đây là một trong bốn thể loại của đức tin, đó là:

- ***Tịnh Tín***: đức tin tịch tịnh.
- ***Giải Tín***: đức tin kiên định thông qua việc liễu tri Giáo Pháp.
- ***Bất Thoái Tín***: đức tin không bị thoái thất thông qua tri kiến trải nghiệm về Giáo Pháp.
- ***Kiến Đáo Tín***: đức tin đến cùng với việc tuyên bố về Quả vị Phật.

***(Đức Tin của Bồ Tát Chánh Đăng Giác)***

Để về sau, thì Sư sẽ giải thích thêm một cách chi tiết hơn về bốn thể loại đức tin này.

*People who perform wholesome actions out of serene faith without a thorough or deep understanding of the attributes of the Triple Gem do still enjoy benefits. Depending on the strength of their volition, the outcome of these benefits manifests accordingly. Even though one may not have a thorough understanding of the Triple Gem – the*

*Buddha, Dhamma, and Saṅgha – one’s serene faith produces beneficial results and leads to happiness. This is because the Triple Gem is a true and genuine object of faith.*

*For instance, consider a person who does not know whether or not the soil is fertile. If a seed is planted in fertile soil, it will produce a successful crop. Likewise, even if a person does not fully understand the attributes of the Triple Gem but has faith in them, he or she can still obtain beneficial results and gain happiness.*

Nhờ vào đức tin tịch tịnh người ta tác hành những thiện hạnh, mà không có sự hiểu biết cặn kẽ hoặc sâu sắc về những Ân Đức của Tam Bảo, thì cũng vẫn hưởng được những quả phúc lợi. Tùy thuộc vào năng lực Tác Ý của họ, mà hệ quả của những quả phúc lợi này hiển lộ một cách tương xứng. Dù cho là một người có thể không có được một sự hiểu biết cặn kẽ về Tam Bảo – Phật, Pháp, và Tăng – thì đức tin tịch tịnh của người ấy cũng sản sinh ra những hệ quả phúc lộc và dẫn đến niềm hạnh phúc. Điều này là do bởi Tam Bảo là một đối tượng nhất thực và chân như của đức tin.

Lấy tỷ dụ, hãy xem xét một người không có hiểu biết liệu đất trồng có màu mỡ hay không. Nếu như một hạt giống đã được gieo trồng trong mảnh đất màu mỡ, thì nó sẽ tạo ra một vụ mùa thành công. Tương tự như vậy, cho dù là một người hoàn toàn bất liễu tri về những Ân Đức của Tam Bảo, thế nhưng ở trong họ có đức tin, thì ông ấy hoặc bà ấy cũng vẫn có thể thọ nhận được những hệ quả phúc lộc và thành đạt niềm hạnh phúc.

*These beneficial results and the happiness gained are due to the clarity of mind, which arises out of faith in that which is worthy of faith. In other words, it is natural that right or genuine faith brings clarity to the mind.*

*In the scriptures, the following comparison is used to describe faith:*

**“Udakappasādaka maṇi viya.” (23)**

*“[It is] like the [water – purifying gem that clarifies water.” (24)*

Những hệ quả phúc lộc này và niềm hạnh phúc đã được thành đạt là do sự thanh tịnh của tâm thức mà khởi sinh lên từ nơi đức tin ở trong điều đáng tin. Nói cách khác, đó là bản thể thường nhiên mà đức tin nhất thực hoặc chân như mang lại sự thanh tịnh cho tâm thức.

Trong những văn bản kinh điển, sự so sánh sau đây đã được dùng đến để miêu tả đức tin:

**“Vĩ như ngọc Maṇi Tịnh Thủy” (23)**

*“[Nó thì] giống như Ngọc Maṇi [Tịnh Thủy] làm thanh lọc nước.” [Tín Thủy: lòng tin trong sạch như nước trong, nên được gọi là **Tín Thủy**. Còn có nghĩa là nước trắng trong của lòng tin có thể rửa sạch mọi ý nghĩ nghi ngờ, nên được gọi là **Tín Thủy**.] (24)*

*If one puts the water – purifying gem into dirty and murky water, the sediments settle to the bottom and the water becomes clear. Likewise, if a person pays homage to the Triple Gem in good faith at a time when the mind is obscured by defilements such as greed, anger, or conceit (**Māna**), the mind instantly becomes clear and pure, so the person feels happy and peaceful. Therefore, wholesome deeds such as acts of generosity, keeping the precepts, offering flowers, food, or water to the **Buddha**, and listening to **Dhamma** talks definitely give beneficial results and lead to happiness.*

*Or else, faith is compared with :*

**“Hatthavittabījāni viya”**

**(25: VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2.94/ Dhammasaṅgaṇi - aṭṭhakathā: Abhi. aṭṭha. PTS: 0.120)**

Nếu như người ta đặt viên ngọc Maṇi Tịnh Thủy vào trong nước bẩn thỉu và đen hù, thì các trầm tích lắng xuống đáy và nước trở nên trong sạch. Tương tự như vậy, nếu giả như một người bày tỏ lòng tôn kính đến Tam Bảo bằng niềm tin thiện hảo vào thời điểm tâm thức đã bị che lấp do bởi những phiền não như là sự tham lam, lòng sân hận, hoặc sự kiêu mạn (*Ngā Maṇ*), thì tâm thức tức thời trở nên thanh tịnh và thuần khiết, do vậy người ấy cảm thọ hỷ lạc và bình an. Vì thế, các thiện sự như là những tác hành xả thí, thọ trì các điều học, cúng dường những bông hoa, thực phẩm, hoặc dâng nước đến Đức Phật; và Thính Pháp, một cách quả quyết là mang lại những hệ quả phúc lộc và dẫn đến niềm hạnh phúc.

Nếu không thì, đức tin đã được so sánh với:

**“Vi như bàn tay, của cải, hạt giống”**

**(25: VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Ngữ: 2.94/ Pháp Tụ - Chú Giải: Bộ Chú Giải Vô Tỷ Pháp, Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 0.120)**

*This means, “It is like a hand, like the joy and felicity (derived from one’s possessions), or like a seed.” A person can use his or her hand to obtain whatever he or she wants. Likewise, one who has faith in the Triple Gem as well as in **Kamma** and its effects can perform any wholesome actions out of faith. This person will receive the benefits of happiness and well – being as a result.*

Điều này có nghĩa là, “Nó thì giống như một bàn tay, giống như niềm hân hoan và sự duyệt ý (đã xuất phát từ tài sản của mình).” Một người có thể sử dụng bàn tay (của ông hoặc bà ấy) để có được bất luận điều chi mà (ông ấy hoặc bà ấy) mong cầu. Tương tự như vậy, với một người có đức tin ở trong Tam Bảo cũng như ở trong Nghiệp Lực và Nghiệp Quả, thì từ ở nơi đức tin có thể thực hiện những thiện hạnh. Người này sẽ được đón nhận những quả phúc lợi của niềm hạnh phúc và sự an lạc như là một hệ quả.



*A person who has wealth can fulfill his or her material well – being and obtain mundane happiness. Likewise, a person who has faith can fulfill both his and her material and spiritual well – being and attain both mundane and supramundane happiness.*

*As a seed can grow into a tree and produce flowers and fruits, likewise a person with faith can enjoy the beneficial results and happiness of the wholesome actions he or she has performed.*

Một người đã có được tài sản thì có thể hoàn thành viên mãn sự an lạc thuộc về vật chất và đạt được niềm hạnh phúc thuộc Hiệp Thế. Tương tự như vậy, một người có được đức tin, thì có thể hoàn thành viên mãn sự an lạc ở cả hai mặt vật chất và tinh thần, và thành đạt được niềm hạnh phúc ở cả hai thể thuộc Hiệp Thế và Siêu Thế.

Ví như một hạt giống có thể trở thành một cây và tạo ra những bông hoa và những trái quả; tương tự như vậy một người với đức tin thì có thể thọ hưởng những hệ quả phúc lộc và niềm hạnh phúc từ những thiện sự mà ông hoặc bà ấy đã có thực hiện.

### ***The Characteristic Of Faith.***

*The characteristic of faith is that of placing faith or of trusting (Saddahana lakkhaṇā or Okappanalakkhaṇā).*

*(26: VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2.94).*

*Only the faith in that which is worthy of faith is considered true and genuine faith. If one has wrong view and has faith in what is not worthy of faith, it is not true and genuine faith. It is not difficult to differentiate between the two. If faith in a thing makes the mind clear, joyful, and happy, then that thing is worthy of faith. If faith in a thing obscures and defiles the mind, then that thing is not worthy of faith.*

### **Đặc Tính Của Đức Tin.**

Đặc tính của đức tin là thuộc việc thiết lập đức tin hoặc thuộc sự tin tưởng (**Tín Ngưỡng Trạng Thái** hoặc **Giải Sự Trạng Thái**).

*(26: VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Ngữ: 2.94).*

Chỉ có đức tin vào điều mà thích đáng với đức tin (**Đáng Tín**) thì mới được coi đó là đức tin nhất thực và chân như. Nếu như người ta có quan điểm sai lầm (**Tà Kiến**) và có niềm tin ở trong điều mà bất thích đáng với đức tin (**Bất Đáng Tín**) thì đó không phải là đức tin nhất thực và chân như. Nó không phải là khó khăn để nhận ra sự khác biệt giữa cả hai. Nếu như đức tin ở trong điều mà làm cho tâm thức thanh tịnh, hoan hỷ, và duyệt ý; như thế điều ấy là thích đáng với đức tin (**Đáng Tín**). Nếu như đức tin ở trong điều mà che lấp và ứ nhiễm tâm thức; như thế điều ấy là bất thích đáng với đức tin (**Bất Đáng Tín**).

### ***The Function Of Faith.***

*Faith has the function of clarifying the mind (Pasādanarasa) (27: Ibid.). When true and genuine faith develops and becomes distinct, the mind is very clear. Reflecting steadily and calmly on the attributes of the **Buddha**, very strong faith can arise. At that moment, the mind as well as the body can feel clear, joyous, elated, and full of rapture. Some people pay homage to the **Buddha** and reflect on his attributes when they find themselves in a restless, distressed, or troubled state of mind. As a result, the restless and defiled mind subside and become clear in a short while. It only took a short moment to make the mind clear, radiant, and fresh. This shows the power faith has to clarify the mind.*

*As mentioned before, faith is compared to a gem. If a water – purifying gem is put into extremely muddy and murky water, the sediments immediately settle on the bottom and the water becomes clear. In the same way, when defilements like greed or hatred enter the mind, the mind becomes defiled and unhappy. At that time, when one arouses faith by reflecting on the attributes of the Triple Gem, the defilements disappear and the murky mind immediately becomes clear.*

### **Chức Năng Của Đức Tin.**

Đức tin có chức năng của việc thanh lọc tâm thức (**Thanh Triệt Phận Sự**). (27: **Ibid.**) Một khi đức tin nhất thực và chân như phát triển và trở thành đặc thù, thì tâm thức rất là thanh tịnh. Suy nghiệm một cách nghiêm túc và một cách trầm mặc về những Ân Đức của Đức Phật, thì có thể phát sinh đức tin vô cùng vững mạnh. Vào thời khắc ấy, tâm thức cũng như thân xác có thể cảm thọ thanh tịnh, hân hoan, phấn khởi, và hoàn toàn lạc bất khả chi. Một số người bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật và suy nghiệm trên những Ân Đức của Ngài một khi tự bản thân của họ nhận thấy ở trong một trạng thái bồn chồn bất an, ưu não và rối ren của tâm hồn. Kết quả là, tâm thức bồn chồn và đã ứ nhiễm được đoạn giảm và trở nên thanh tịnh trong một thời gian ngắn. Nó chỉ đã mất đi một khoảnh khắc ngắn ngủi để làm cho tâm thức thanh tịnh, phấn chấn và tươi tỉnh. Điều này biểu thị Tín Lực đã thanh lọc tâm thức.

Như đã có đề cập trước đây, đức tin đã được so sánh với một viên ngọc quý. Nếu giả như viên Ngọc Mañi Tịnh Thủy được đặt vào trong nước bùn lầy và đen hù, thì các trầm tích lắng xuống đáy và nước trở nên trong sạch. Trong cùng một phương thức, một khi những phiền não như là sự tham lam, lòng sân hận xâm nhập vào tâm thức, thì tâm thức trở nên đã ứ nhiễm và bất duyệt ý. Vào thời điểm ấy, khi người ta kích hoạt đức tin qua việc suy nghiệm về những Ân Đức của Tam Bảo, thì những phiền não biến mất đi và liên thức thời cái tâm si mê trở nên trong sáng.

### ***The Manifestation Of Faith.***

*True and genuine faith is manifested in the mind as non – fogginess or resolution (Akālussiyapaccupaṭṭhāna or Adhimuttipaccupaṭṭhāna).*

*(28: VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2.94).*

*As concentration gets stronger and the personal realization or experiential knowledge of physical and mental phenomena gets clear, faith in the Triple Gem gets stronger. The stronger one’s faith becomes the weaker the mental obscurations become, and the mind grows clearer.*

### **Sự Biểu Tri Của Đức Tin.**

Đức tin nhất thực và chân như đã biểu thị ở trong tâm thức như là bất mê muội hoặc sự giải quyết (**Bất Hắc Ám Thành Tựu** hoặc **Kiến Giải Thành Tựu**).

*(28: VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Ngữ: 2.94).*

Khi sự định thức được vững mạnh hơn và việc chứng tri cá nhân hoặc tri kiến trải nghiệm về những hiện tượng thuộc tâm sinh lý trở nên rõ ràng hơn, thì đức tin về Tam Bảo trở nên mạnh mẽ hơn lên. Đức tin của con người trở nên mạnh mẽ hơn lên, thì sự mê muội tinh thần trở nên suy yếu thêm đi, và tâm thức dần dần trở nên thanh tịnh thêm lên.

### **The Proximate Cause Of Faith.**

*True and genuine faith that is purified from mental obscurations only places faith in something that is worthy of faith (Saddheyavattupadaṭṭhāna) (29: Ibid). Placing faith in something that is not worthy of faith is not considered to be true and genuine faith. Not only does this kind of faith fail to purify the mind, it actually obscures and defiles the mind.*

*So, the proximate cause for true and genuine faith are the Triple Gem and the natural law of **Kamma** and its effects.*

### **Nguyên Nhân Cận Lân Của Đức Tin.**

Duy nhất chỉ có thiết lập đức tin vào điều mà thích đáng với đức tin (**Đáng Tín**) mà qua đó đức tin nhất thực và chân như đã được trở nên thuần khiết khỏi những sự mê muội tinh thần (**Tín Vật Nhân Cận**) (29: Ibid). Thiết lập đức tin ở trong điều mà không thích đáng với đức tin (**Bất Đáng Tín**) thì không được coi đó là đức tin nhất thực và chân như. Thể loại đức tin này không chỉ làm hỏng việc thuần khiết tâm thức, mà thực tế nó che lấp và uế nhiễm tâm thức.

Bởi do thế, Tam Bảo và định luật thường nhiên của Nghiệp Lực và Nghiệp Quả chính là nguyên nhân cận lân của đức tin nhất thực và chân như.

### **Four Kinds Of Faith.**

*According to the commentaries there are four kinds of faith:*

(30: *VRI, Mahāvagga - Aṭṭhakathā (Dī.ni.): Dī. ni. - Aṭṭha. – 2 – PTS: 2.529/ VRI, Majjhimapaṇṇāsa - Aṭṭhakathā: Ma. ni. - Aṭṭha. – 2 – PTS: 2.326/ VRI. Pāthikavagga - Aṭṭhakathā: Dī. ni - Aṭṭha. – 3 – PTS: 3.1029/ VRI, Pañcaka – chakka – sattanipāta - Aṭṭhakathā: A.ni. - Aṭṭha. – 3 – PTS: 3.257).*

- *Pasāda saddhā: serene faith.*
- *Okappanā saddhā: firm faith through understanding the Dhamma.*
- *Adhigama saddhā: unshakable faith through experiential knowledge of the Dhamma.*
- *Āgama saddhā: faith coming with the declaration of Buddhahood (Āgama or Āgamaniya saddhā).*

### **Bốn Thể Loại Của Đức Tin.**

Thể theo những Bộ Kinh Chú Giải thì có bốn thể loại của đức tin:

(30: *VRI, Chú Giải Đại Phẩm (Trường Bộ Kinh.): Chú Giải Trường Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 2.529/ VRI, Chú Giải Ngũ Thập Trung Phần: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 2.326/ VRI. Chú Giải Chương Pāthika: Chú Giải Trường Bộ Kinh – 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 3.1029/ VRI, Chú Giải Kinh Tập Năm Chi – Sáu Chi – Bảy Chi: Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh – 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 3.257).*

- *Tịnh Tín: đức tin tịch tịnh.*
- *Giải Tín: đức tin kiên định thông qua việc liễu tri Giáo Pháp.*
- *Bất Thoái Tín: đức tin không bị thoái thất thông qua tri kiến trải nghiệm về Giáo Pháp.*
- *Kiến Đáo Tín: đức tin đến cùng với việc tuyên bố về Quả vị Phật.*

(*Đức Tin của Bồ Tát Chánh Đẳng Giác*)

### **Serene Faith.**

*Merely hearing the words “Buddha, Dhamma, or Saṅgha” arouses clarity and reverence in the mind. Although there is no knowledge about the Buddha, Dhamma, and Saṅgha, merely hearing these words leads to a clear mind accompanied by veneration and respect. This kind of faith can develop very strongly in certain individuals.*

Tịnh Tín.

Chỉ đơn thuần được nghe những từ ngữ “Phật, Pháp hoặc Tăng” đã kích hoạt sự thanh tịnh và lòng tôn kính ở trong tâm thức. Mặc dù không có được kiến thức về Phật, Pháp và Tăng, mà chỉ đơn thuần nghe những từ ngữ này thì cũng dẫn đến một tâm thức thanh tịnh đã được câu hành với lòng sùng kính và tôn trọng. Thể loại đức tin này có thể phát triển một cách rất vững mạnh ở trong một vài cá nhân.

*In the commentary, it is illustrated with the story of King **Kappina** of **Kukkutavati** kingdom who lived at the time of the **Buddha**.*

*(31: VRI, **Dhammapada - Aṭṭhakathā: khu. ni. aṭṭha.** – PTS: 2.126)*

*When he first heard the words “**Buddha, Dhamma, and Saṅgha**,” a strong sense of reverence and faith arose, and he experienced extreme joy and rapture so that he fell into a trance – like state.*

*On hearing the word “**Buddha**”, the mind becomes clear and radiant. The **Buddha** taught that one should abstain from unwholesome deeds, perform wholesome deeds, and purify the mind. Likewise, on hearing the word “**Dhamma**” the mind gets clear and radiant and takes delight in it. On hearing the word “**Saṅgha**”, too, the mind gets clear and radiant. One reflects, “The disciples of the **Buddha**, for example Venerable **Sāriputta** and Venerable **Moggallāna**, are free from defilements such as greed, hatred, and delusion. Being completely free from these defilements, their minds are always pure and clear. Such members of the **Saṅgha** have existed from the time of the **Buddha** up to the present day.”*

Trong bộ Chú Giải, đã có minh họa với tích truyện về Đức Vua **Kappina** của Vương Quốc **Kukkutavati** là người đã sinh sống vào thời kỳ của Đức Phật.

*(31: VRI, **Chú Giải Kinh Pháp Cú: Chú Giải Tiểu Bộ Kinh – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.126)***

Khi lần đầu tiên nhà vua được nghe những từ ngữ “Phật, Pháp và Tăng”, thì một cảm giác mãnh liệt về sự tôn kính và đức tin đã khởi sinh lên; và nhà vua đã trải nghiệm niềm hoan hỷ ngất ngây và lạc bất khả chi, kết quả là nhà vua đã rơi vào tình trạng lãng vãng xuất thần.

Ngay khi được nghe từ ngữ “Đức Phật”, thì tâm thức trở nên thanh tịnh và phần khởi. Đức Phật đã dạy bảo rằng con người ta nên tránh xa những hành động bất thiện, thực hiện các hạnh lành, và thanh lọc tâm thức. Tương tự như vậy, ngay khi được nghe từ ngữ “Giáo Pháp”, thì tâm thức được thanh tịnh và phần khởi, và cảm thọ khoái cảm ở trong đấy. Cũng như thế, ngay khi được nghe từ ngữ “Tăng Đoàn”, thì tâm thức được thanh tịnh và phần khởi. Người ta đã suy nghiệm, “Những đệ tử của Đức Phật, ví dụ như Trưởng Lão **Sāriputta** và Trưởng Lão **Moggallāna**, đã được giải thoát khỏi những phiền não như là sự tham lam, lòng sân hận, và sự si mê. Một khi đã hoàn toàn giải thoát khỏi những phiền não này rồi, thì tâm thức của họ thường luôn thuần khiết và thanh tịnh. Và như thế, những thành viên của Tăng Đoàn đã hiện hữu kể từ thời kỳ của Đức Phật cho đến ngày hôm nay.”

[Tích truyện này ở trong câu kệ Pháp Cú 79, với kệ ngôn như sau:

*“Pháp Hỷ đem an lạc,  
Với Tâm tư thuần tịnh,*

Người Trí thường hoan hỷ,  
Với Pháp Bạc Thánh thuyết” (P.C. 79)

“Người đăc Pháp Hỷ thành thoi,  
Với Tâm khiết tịnh, sống đời thanh cao,  
Người Trí luôn mãi hân hoan,  
Lắng nghe Pháp Phật bảo ban giáo truyền.” (P.C. 79)]

*Individuals endowed with serene faith do not have any in – depth knowledge of the **Buddha, Dhamma, or Saṅgha**. They have no idea about the meaning of the word “**Buddha**” or how the **Buddha** attained the extinction of all defilements and the cessation of suffering. They do not know that the **Dhamma** is leading to liberation (**Niyyānika**) or how the **Dhamma** can bring about liberation from life’s suffering. Nor do they have any understanding of how the members of the Noble **Saṅgha** attain the extinction of all defilements and the cessation of suffering. However, by merely hearing the words of **Buddha, Dhamma, or Saṅgha**, their minds become clear and filled with reverence. This is Serene Faith. This kind of faith belongs to the devotional aspect of **Buddhism**. I am going to illustrate it with a couple of stories from the scriptures.*

Những cá nhân đã hội đủ phúc duyên với Tịnh Tín, thì không phải có bất luận một tri kiến sâu sắc nào về Phật, Pháp hoặc Tăng cả. Họ không có một ý niệm nào về ý nghĩa của từ ngữ “Đức Phật”, hoặc là làm thế nào Đức Phật đã thành đạt được sự diệt hết tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Họ không hiểu biết rằng Giáo Pháp đã đang dắt dẫn đến sự giải thoát (**Độ Nhân**) hoặc là làm thế nào Giáo Pháp có thể mang lại sự giải thoát khỏi sự khổ đau của cuộc đời. Và họ cũng không có bất luận một kiến thức nào về các thành viên của Hội Chúng Thánh Tăng thành đạt sự diệt hết tất cả những phiền não và việc chấm dứt sự khổ đau. Tuy nhiên, chỉ do bởi đơn thuần được nghe những từ ngữ về Phật, Pháp, hoặc Tăng; mà tâm thức của họ trở nên thanh tịnh và đã viên mãn với sự tôn kính. Đây là Tịnh Tín. Thể loại của đức tin này thuộc về Phương Diện Kính Tín của Phật Giáo. Sự sẽ minh họa nó với một vài tích truyện từ ở những Văn Bản kinh điển.

*At the time of the **Buddha**, there lived a **Brahmin** whose name was **Adinnapubbaka**.*

*(32: VRI, Dhammapada - Aṭṭhakathā: khu. ni. aṭṭha. – PTS: 1.37)*

*In English, it is translated as, “One who does not give”. He had a son who was afflicted with a severe illness and was about to die. The stingy **Brahmin** was afraid that people would see his material possessions when they came inside the house to see his*

*material possessions when they came inside the house to see the corpse of his son. Therefore, he moved the son outside the house. Lying on his bed, the boy changed his posture from lying on the back to lying on his side, facing the house. He was awaiting death.*

Vào thời kỳ của Đức Phật, có một vị Bà La Môn với tên gọi là **Vị Tăng Thí**.

**(32: VRI, Chú Giải Kinh Pháp Cú: Chú Giải Tiểu Bộ Kinh – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.37)**

Trong Anh Ngữ, nó đã được dịch nghĩa là “Một người bất xả thí” [không hề xả thí cho một ai, dù là chỉ một vật nhỏ bé, do đó người đời gán cho Ông ta cái biệt danh này.] Ông ta có một người con trai đã mắc phải một bệnh tình quá trầm trọng và đã sắp cận tử lâm chung. Vị Bà La Môn keo kiệt đã lo sợ rằng người ta sẽ nhìn thấy tài sản vật chất của mình một khi họ đã đi vào bên trong nhà để nhìn thấy thi thể của con trai mình. Vì vậy, ông đã chuyển di người con trai ra khỏi căn nhà [nằm ở bên ngoài hàng ba]. Đang nằm dài ở trên giường của mình, cậu trai đã chuyển oai nghi của mình từ nằm ở phía mặt lưng đối nằm nghiêng một bên, đối diện với căn nhà. Cậu ấy đã đang chờ đợi cái chết.

*At that time, the **Buddha** looked over the world with his omniscience and saw that he could benefit this boy. So the **Buddha** walked on the road close to that house and emanated rays of light from his body.*

*Of course, the **Brahmin** held wrong views. He was not a disciple of the **Buddha** and did not believe in the **Buddha, Dhamma, and Sangha**. As he did not have faith in the Triple Gem, his son, who seemed to be still quite young, did not have faith in the Triple Gem either.*

Vào thời điểm đó, Đức Phật đã quan sát khắp thế gian với Tuệ Toàn Tri của mình, và đã trông thấy rằng Ngài sẽ ban phúc lợi đến cậu trai này. Vì thế, Đức Phật đã bộ hành trên con đường gần sát với căn nhà ấy, và đã phóng hào quang từ ở kim thân của mình.

Lẽ dĩ nhiên, vị Bà La Môn đã thủ chấp vào những Tà Kiến sai lầm. Ông ta đã không phải là một đệ tử của Đức Phật, và đã không tin tưởng vào Phật, Pháp và Tăng. Bởi do ông ta đã không có đức tin ở trong Tam Bảo, thì con trai của ông ta, là người xem ra vẫn còn khá trẻ, cũng chẳng thể nào có được đức tin vào Tam Bảo.

*The rays of light emanated by the **Buddha** hit the wall of the house and were then reflected. The boy wondered what this might be and so he looked over to the road where he saw the **Buddha**. Knowing that the rays of light were emanated by **Gotama Buddha**, he wanted to fold his hands in front of the chest as a sign of reverence, but being too weak to do so, he mentally paid his respects to the **Buddha**. At that moment, he died. As*

he died with a mind filled with reverence, he was reborn in the *Tāvātimsa deva* realm where he could enjoy the luxuries and pleasures available in that realm.

Although he did not know anything about the Buddha, his mind was filled with faith and reverence for **Gotama Buddha**. This faith, together with mental volition (*Cetanā*), is called productive **Kamma (Janaka Kamma)**. As this faith and mental volition produced a result, he went to the *deva* realm and was reborn as a *deva*. This is the power of serene faith.

Những tia hào quang đã được phóng ra do bởi Đức Phật đã chạm vào bức tường của căn nhà và sau đó đã phản chiếu lại. Cậu trai đã kinh ngạc vào điều này đã có thể xảy ra và vì thế cậu ta đã quay đầu ra ngoài quan sát đường lộ ở nơi mà cậu ta đã trông thấy Đức Phật. Nhận biết rằng những tia hào quang đã được phóng ra do bởi Đức Phật **Gotama**, cậu ta đã mong mỏi để chấp hai bàn tay ở trước ngực như là một dấu hiệu của lòng kính trọng, thế nhưng vì đã quá yếu đuối để làm như vậy, cậu ta chỉ có thể dùng tâm tư của mình đã bày tỏ lòng kính trọng đến với Đức Phật. Ngay tại thời điểm ấy, cậu ta đã mệnh chung. Bởi do cậu ta đã mệnh chung với một tâm thức đã viên mãn với lòng kính trọng, cậu ta đã được tục sinh ở trong Cõi Đao Lợi Thiên nơi mà cậu ta có thể tận hưởng những lạc thú và các dục trần sẵn có ở trong Cõi Trời đó.

Mặc dù cậu ta đã không biết bất luận điều chi về Đức Phật, nhưng tâm thức của cậu ta đã viên mãn với đức tin và lòng kính trọng đối với Đức Phật **Gotama**. Đức tin này, cấu hữu với ý chí tinh thần (*Tu Tác Ý*), đã được gọi là Tạo Tác Nghiệp Lực (*Xuất Sinh Nghiệp Lực*). Bởi do đức tin này và Tu Tác Ý đã tạo ra một hệ quả, cậu ta đã đi đến Cõi Thiên Giới và đã được tục sinh thành một vị Thiên Tử. Đây là năng lực của Tịnh Tín.

[Tích truyện này ở trong câu kệ Pháp Cú 02, với kệ ngôn như sau:

*“Ý dẫn đầu các Pháp,  
Ý làm chủ, Ý tạo.  
Nếu với Ý thanh tịnh,  
Nói lên hay hành động,  
An lạc bước theo sau,  
Như bóng, không rời hình” (P.C. 02)*

*“Tâm đi trước mọi Pháp Hành,  
Tâm làm Chủ Pháp, Tâm thành Nghiệp Duyên,  
Ai với Tâm hạnh lương hiền,  
Nói năng hành động quả liền thiện sinh,  
Ví như bóng nọ theo hình,  
Hình đâu bóng đó như in hẵn hoi.” (P.C. 02)]*



In Ceylon, in a village called **Madhuaṅgaṇa**, there lived a man named **Damiḷa** who had earned his livelihood as a fisherman for fifty years.

(33: VRI, *Duka – tika – catukkanipāta - Aṭṭhakathā: A.ni. - Aṭṭha. – 2 – PTS: 2.215*).

One day this old fisherman became very ill. When a monk who was on intimate terms with him learned about his sickness; the monk thought that he should at least give the fisherman something to depend on at moment of his death. So he went to the fisherman's house. Upon arriving, he asked the fisherman's wife, "How is your husband?" She replied, "He is not getting better. I think he will die." The monk asked, "Can I go inside and see him?" Replying, "You can go inside," the fisherman's wife prepared a seat for the monk. Sitting next to the old fisherman, the monk asked, "How is your sickness?" The fisherman answered, "My sickness is not getting better." To this the monk said, "Then let's treat the sickness with the medicine of the **Buddha**. Please repeat after me." Having said this, he let the fisherman take refuge in the Triple Gem:

**Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.** I go to the **Buddha** for refuge.

**Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.** I go to the **Dhamma** for refuge.

**Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.** I go to the **Saṅgha** for refuge.

The monk recited the phrases and the fisherman repeated them. The fisherman could understand "I go to the **Buddha**, **Dhamma**, and **Saṅgha** for refuge." After letting him take refuge, the monk thought it would be even more beneficial for the fisherman if he were to take the five precepts. He told the fisherman to repeat after him:

1. **Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.** I undertake the precept to refrain from killing living beings.
2. **Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.** I undertake the precept to refrain from taking what is not given.
3. **Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.** I undertake the precept to refrain from sexual misconduct.
4. **Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.** I undertake the precept to refrain from wrong speech.
5. **Surāmeraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.** I undertake the precept to refrain from taking intoxicants which cloud the mind and cause heedlessness.

As the monk did not hear any sound, he bent his head toward the fisherman and noticed that he did not move anymore. He had passed away. He probably did not die immediately, but as he could no longer move his tongue, he could not repeat after the monk. The monk realized he had all he could do, said good – bye to the fisherman's

wife, and left the house. After the fisherman passed away he was reborn in the *Cātumāhārājika deva realm*.

Tại đảo quốc Lanka (*Tích Lan*), và ở trong một ngôi làng đã được gọi là *Madhuraṅga*, có một nam nhân có danh xưng là *Damiḷa*, là người đã kiếm cách sinh nhai như một ngư dân trong năm mươi năm. (33: *VRI, Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh Chương Hai Chi Pháp – Ba Chi Pháp – Bốn Chi Pháp: Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 2.215*).

Một ngày kia, vị ngư ông này đã phát lên đau ốm. Khi ấy, có một tu sĩ đã có mối quan hệ mật thiết với ngư ông, và đã biết được về bệnh tình của ông ta; vị tu sĩ đã nghĩ suy rằng dù thế nào thì ông ta cũng nên cho lão ngư phủ một điều chi để nương nhờ vào khoảnh khắc (*sát na*) cận tử lâm chung. Vì thế, vị này đã đi đến nhà của lão ngư phủ. Ngay khi vừa đến, vị ấy đã vấn hỏi người vợ của ngư ông: “Người chồng của bà có khỏe không?” Bà ta đã trả lời: “Ông ấy thì không có được khỏe hơn, con nghĩ ông ta sẽ tử vong.” Vị tu sĩ liền hỏi: “Sư có thể vào bên trong và thăm ông ta được không?” Đáp rằng: “Sư có thể vào bên trong,” người vợ của lão ngư phủ đã sửa soạn một chỗ ngồi cho vị tu sĩ. Khi ngồi cạnh bên lão ngư phủ, vị tu sĩ đã vấn hỏi: “Bệnh tình của ông như thế nào?” Ngư ông đã đáp lời: “Bệnh tình của con thì không có được khỏe hơn.” Đến sự việc này rồi, thì vị tu sĩ đã bảo: “Vậy thì chúng ta hãy điều trị bệnh tình với phương lương dược của Đức Phật. Xin hãy lặp lại theo sau Sư.” Khi đã nói như vậy, vị ấy đã để cho ngư ông thọ trì Quy Y vào Tam Bảo:

**“Con thành kính xin quy y Đức Phật” - “Con đi đến để được nương nhờ vào Đức Phật.”**

**“Con thành kính xin quy y Giáo Pháp” - “Con đi đến để được nương nhờ vào Giáo Pháp.”**

**“Con thành kính xin quy y Tăng Đoàn” - “Con đi đến để được nương nhờ vào Tăng Đoàn.”**

Vị tu sĩ đã tụng đọc từng các câu và lão ngư phủ đã lặp lại các câu ấy. Ngư ông có thể am hiểu: “Con đi đến để được quy y Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn.” Sau khi đã để cho ông ta thọ trì Quy Y, vị tu sĩ đã nghĩ suy rằng sẽ có thêm phúc lợi hơn đến cho ngư ông nếu như lão ta đã được thọ trì năm điều học. Vị tu sĩ đã bảo với lão ngư ông để lặp lại theo sau vị ấy:

1. **“Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc sát sanh** – Con xin thọ trì điều học để kiềm chế việc sát mạng chúng sinh hữu tình.”
2. **“Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc trộm cắp** – Con xin thọ trì điều học để kiềm chế việc lấy vật không được cho.”
3. **“Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc tà dâm** – Con xin thọ trì điều học để kiềm chế việc tà hạnh tính dục.”

4. “*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc nói dối* - Con xin thọ trì điều học để kiểm chế việc vọng ngữ.”
5. “*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc uống rượu và các chất say* – Con xin thọ trì điều học để kiểm chế việc ẩm tửu, những chất say mà làm mê mờ tâm thức và là nguyên nhân gây ra việc bất cẩn, khinh suất.”

Khi vị tu sĩ đã không còn nghe thấy bất luận một âm thanh nào cả, thì vị ấy đã cúi đầu của mình về phía lão ngư phủ và đã nhận biết được rằng ông ta đã không còn cử động được nữa. Lão ông đã quá vắng. Chắc có lẽ ông ta đã không tử vong ngay tức thì, nhưng vì ông ta không còn có thể cử động cái lưỡi của mình được nữa, và ông ta không thể nào lặp lại theo sau vị tu sĩ được. Vị tu sĩ đã hiểu rõ rằng Ngài đã làm tất cả những gì mà Ngài có thể làm, đã nói lời chào tạm biệt với người vợ của lão ngư phủ, và đã rời khỏi căn nhà. Sau khi ngư ông đã thọ mệnh chung, thì ông ta đã được tục sinh vào trong *Cõi Thiên Giới Tír Đại Thiên Vương*.

#### ***Firm Faith Through Understanding The Dhamma.***

*Okappanā saddhā is faith based on intellectual understanding. One must have some knowledge about the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha** to have such faith. Regarding the **Buddha**, one knows about the **Buddha’s** life and about the practice that led to his enlightenment. Further, one has a general idea of the physical appearance of the **Buddha** as well as of the nature of his mind.*

*One also knows the nine attributes of the **Buddha**:*

1. **Arahaṃ:** *The Blessed One is free from mental defilements and is worthy of veneration.*
2. **Sammāsambuddho:** *The Blessed One is fully enlightened by himself.*
3. **Vijjācaraṇasampanno:** *The Blessed One is perfect in true knowledge (**Vijjā**) and blameless conduct (**Carāṇa**).*
4. **Sugato:** *The Blessed One only speaks what is true and beneficial, regardless of whether it is pleasant or unpleasant to the listener.*
5. **Lokavidū:** *The Blessed One knows everything in three worlds, namely the world of beings (**Satta loka**) the world of location (**Okasa loka**), and the world of formations (**Saṅkhāra loka**).*
6. **Anuttaro purisadammasārathi:** *The Blessed One is the incomparable teacher of living beings to be tamed.*
7. **Satthā devamanussānaṃ:** *The Blessed One is the teacher of deities, celestial beings, and humans.*
8. **Buddho:** *The Blessed One clearly knows the Four Noble Truths through his own efforts and teaches other beings to realize them, too.*

9. *Bhagavā: The Blessed One is endowed with six kinds of glory:*

- *Issariya: He is able to control his mind as he wishes.*
- *Dhamma: He is endowed with nine kinds of Dhamma, namely the Four Path – Knowledges, and the Four Fruition – Knowledges, and Nibbāna.*
- *Yasa: He is renowned in the three worlds.*
- *Sirī: His body is endowed with the major and minor physical attributes.*
- *Kāma: He accomplishes all his wishes in no time.*
- *Payatta: He is endowed with exceptional and steadfast effort leading him to full enlightenment and omniscience.*

If one understands the **Buddha's** attributes roughly in this way, one has faith through understanding.

**Đức Tin Kiên Định Thông Qua Việc Liễu Tri Giáo Pháp.**

**Giải Tín** là đức tin đã dựa trên Tuệ Tri. Để có được đức tin như vậy, người ta cần phải có một số tri thức về Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn. Đề cập đến Đức Phật, người ta hiểu biết về cuộc đời của Đức Phật, và về việc tu hành mà qua đó đã dẫn đến sự Giác Ngộ của Ngài. Hơn nữa, người ta có một ý niệm tổng quát ở trong tâm trí về hình dáng kim thân của Đức Phật cũng như tính chất đặc thù về tâm trí của Ngài.

Người ta cũng có được hiểu biết về chín Ân Đức của Đức Phật:

1. **Ứng Cúng:** Đức Thế Tôn đã giải thoát khỏi những phiền não ở trong tâm thức và thích đáng cho việc tôn kính.
2. **Chánh Đẳng Giác:** Đức Thế Tôn đã hoàn toàn giác ngộ do chính tự ở nơi Ngài.
3. **Minh Hạnh Túc:** Đức Thế Tôn đã hoàn hảo ở trong Chánh Tri (*Minh*) và Chánh Hạnh (*Hạnh*).
4. **Thiện Thệ:** Đức Thế Tôn chỉ nói với điều chi là chân thật và hữu ích, bất kể cho dù điều ấy là duyệt ý hoặc bất duyệt ý với người lắng nghe.
5. **Thế Gian Giải:** Đức Thế Tôn liễu tri mọi sự việc ở trong Tam Giới; đó là thế giới của Chúng Hữu Tình (*Hữu Tình Thế Gian*), thế giới của sự định vị (*Hư Không Thế Gian*), và thế giới của sự hình thành (*Pháp Hành Thế Gian*).
6. **Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu:** Đức Thế Tôn là bậc Tôn Sư bất khả tỷ giáo của Chúng Hữu Tình khả huấn luyện (hữu duyên nên tế độ).
7. **Thiên Nhân Sư:** Đức Thế Tôn là bậc Tôn Sư của Phạm Thiên, Chúng Thiên Hữu Tình và Nhân Loại.
8. **Phật:** Đức Thế Tôn liễu tri một cách tường tận Tứ Thánh Đế thông qua những sự nỗ lực của chính bản thân Ngài, và chỉ dạy những Chúng Hữu Tình khác để được chứng tri về các Pháp ấy, tương tự như vậy.
9. **Thế Tôn:** Đức Thế Tôn đã hội đủ phúc duyên với sáu thể loại vinh hiển:

- **Quyền Lực:** Ngài có khả năng để kiểm soát tâm thức của mình theo như sở cầu.
- **Pháp Lực:** Ngài đã hội đủ phúc duyên với chín thể loại của Pháp Bảo, đó là Tứ Đạo Tuệ, Tứ Quả Tuệ, và Níp Bàn.
- **Túc Vọng:** Ngài đã có danh vọng ở trong Tam Giới.
- **Quý Hiễn:** Kim thân của Ngài đã hội đủ phúc duyên với những Quý Tướng (32) và Phụ Tướng (80).
- **Dục Thành:** Ngài thành tựu tất cả mọi sở cầu chỉ trong nháy mắt (*sát na*).
- **Tinh Cẩn:** Ngài đã hội đủ phúc duyên với sự nỗ lực đặc thù và kiên định dắt dẫn Ngài đến sự Giác Ngộ và Toàn Tri Toàn Giác.

Nếu như người hiểu biết một cách khái lược về những Ân Đức của Đức Phật ở trong phương thức này, thì người ấy có được đức tin thông qua việc liễu tri.

### ***Unshakable Faith Through Experiential Knowledge Of The Dhamma.***

*Adhigama saddhā is the faith that develops in a person through meditation practice. As one practises mindfulness meditation and the Noble Eightfold Path, observing the body – mind processes as they arise, one penetrates into the general characteristics (Samañña lakkhaṇa) and the individual characteristics (Sabhāva lakkhaṇa) of physicality and mentality.*

*Then the person concludes, “The **Buddha**’s teaching is indeed true. If I practise according to the teachings of the **Buddha**, I can really see that there is only this ever – changing nature of arising and passing away of all phenomena. There is nothing constant or permanent even for a moment.” As one’s understanding of the **Dhamma** gets clearer, faith gets stronger. The faith that develops through actual practice and personal experience is **Adhigama saddhā**. For the noble ones (**Ariyas**) who have attained path and fruition – knowledge, **Adhigama saddhā** is very strong and steadfast, and will never be broken again.*

### **Bất Thoái Tín Thông Qua Tri Kiến Trải Nghiệm Về Giáo Pháp.**

Bất Thoái Tín là đức tin được phát triển ở trong một người thông qua việc thực hành thiền định. Khi người ta thực hành những Thiền Chánh Niệm và Bát Thánh Đạo, đang khi quan sát các tiến trình Thân – Tâm khi chúng khởi sinh; người ta thấu triệt vào ở trong Tổng Tướng (**Phổ Thông Tướng**) và Biệt Tướng (**Thực Tính Tướng**) thuộc đặc tính thể chất và năng lực tinh thần.

Sau đó, người ta kết luận “Giáo Pháp của Đức Phật quả là thiết thực hiện tại. Nếu như Tôi thực hành từng thuận theo những huấn từ của Đức Phật, thì Tôi thực sự có thể kiến thị được rằng đây chỉ là bản chất hằng luôn thay đổi của sự Sinh và Diệt của tất cả những hiện tượng. Dù chỉ là một khoảnh khắc (*sát na*) cũng chẳng có chi là thường hằng

hoặc vĩnh cửu cả.” Khi việc liễu tri của người ta về Giáo Pháp càng trở nên rõ ràng hơn, thì đức tin càng vững mạnh hơn. Đức tin mà được phát triển thông qua việc thực hành và trải nghiệm cá nhân thiết thực hiện tại, là *Bất Thoái Tín*. Dành cho các Bậc Thánh Nhân (*Chư Thánh Nhân*) đã thành đạt Tuệ Đạo và Tuệ Quả; *Bất Thoái Tín* thì rất vững mạnh và kiên định, và sẽ không bao giờ bị hư hoại được nữa.

### ***Faith Coming With The Declaration Of Buddhahood.***

*Āgamaṇa saddhā is not concerned with common individuals. It is only concerned with the Bodhisattas. It is the faith that arises in Bodhisattas after receiving a prophesy from a Buddha that they themselves will become Buddhas in the future.*

*Among the four kinds of faith, serene faith and faith through understanding the Dhamma are concerned with the devotional aspect. Even if one has serene faith, one can enjoy a great number of benefits and derive much happiness.*

### **Đức Tin Đến Cùng Với Việc Tuyên Bố Về Quả Vị Phật.**

Kiến Đạo Tín thì bất hữu quan với những hạng người thông thường. Nó thì chỉ hữu quan với *Chư Giác Hữu Tình* (*Chư Bồ Tát*). Đó là đức tin mà phát sinh ở trong *Chư Giác Hữu Tình* (*Chư Bồ Tát*) sau khi được thọ nhận một lời thọ ký từ một vị Phật mà qua đó chính tự ở nơi họ sẽ trở thành những vị Phật ở trong thời vị lai.

Trong số bốn thể loại của đức tin, thì Tịnh Tín và đức tin thông qua việc liễu tri Giáo Pháp (*Giải Tín*) thì đã hữu quan với Phương Diện Kính Tín. Cho dù người ta chỉ có một Tịnh Tín, người ta cũng vẫn có thể thụ hưởng một con số lượng lớn về những quả phúc lợi và thâm đạt được niềm hạnh phúc.

### ***Refuge And Going For Refuge.***

#### ***The Triple Gem Is The Refuge.***

*The Buddha realized the right path by himself, and through right practice he realized the true nature of things as they really are. He thereby attained the cessation of suffering due to the cessation of the defilements greed, hatred, and delusion. Because of these accomplishments, he is worthy of being a refuge (Saraṇa) for others.*

*When he taught the path leading to the cessation of suffering (as he had practised and realized it himself) to his disciples, his teachings or Dhamma became known as the truth. Since it is the truth, the Dhamma is also a refuge for those individuals who wish to attain the cessation of suffering.*

### **Chỗ Nương Nhờ Và Việc Đi Đến Để Được Nương Nhờ.**

#### **Tam Bảo Là Chỗ Nương Nhờ.**

Đức Phật đã chứng tri con đường chân chánh (*Chánh Đạo*) do bởi chính tự ở nơi Ngài, và thông qua việc thực hành chân chánh (*Chánh Hạnh*) Ngài đã chứng tri được

chân thực tính của các Pháp như chúng đang là thực tại. Qua đó Ngài đã thành đạt việc chấm dứt sự khổ đau từ ở nơi việc chấm dứt những phiền não tham lam, sân hận, và si mê. Bởi do những thành tựu này, Ngài quả là thích đáng thành một chỗ nương nhờ (*Quy Y*) cho những người khác vậy.

Khi Ngài đã chỉ dạy đạo lộ dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau (như Ngài đã thực hành và đã chứng tri điều này do bởi chính tự ở nơi Ngài) đến với hàng đệ tử của mình, thì những huấn từ của Ngài hoặc Giáo Pháp quả là thích đáng để được biết đến như là chân lý. Vì đó là chân lý, thì Giáo Pháp cũng là một chỗ nương nhờ cho những ai mong cầu để thành đạt được việc chấm dứt sự khổ đau.

*There have been many noble ones in the order of the **Saṅgha** from the **Buddha**'s time until today who have practised according to the **Buddha**'s teaching and attained the partial or complete cessation of suffering. During the **Buddha**'s time, Venerable **Sāriputta**, Venerable **Moggllāna**, Venerable **Kodāṇṇa**, Venerable **Vappa**, Venerable **Bhaddiya**, Venerable **Mahānāma**, and Venerable **Assaji**, were some of those who uprooted the defilements and attained the cessation of suffering by practising according to the **Buddha**'s teachings. Therefore, the **Saṅgha** is also worthy of being a refuge.*

*The **Buddha**, **Dhamma**, and **Saṅgha**, known together as the Triple Gem, are all worthy of refuge. The Triple Gem is a refuge for those who wish to extinguish their defilements and attain the cessation of the many kinds of suffering produced by repeated existence.*

Tính kể từ thời kỳ của Đức Phật mãi cho đến ngày hôm nay, thì theo tuần tự ở trong Tăng Đoàn đã có rất nhiều bậc Thánh Nhân; đó là những vị đã thực hành tòng thuận theo Giáo Pháp của Đức Phật; và đã thành đạt được một phần hoặc viên mãn việc chấm dứt sự khổ đau. Cũng trong thời kỳ của Đức Phật, thì Trưởng Lão **Sāriputta**, Trưởng Lão **Moggllāna**, Trưởng Lão **Kodāṇṇa**, Trưởng Lão **Vappa**, Trưởng Lão **Bhaddiya**, Trưởng Lão **Mahānāma**, và Trưởng Lão **Assaji**, đã là một trong số các vị đã nhổ bật gốc rễ những phiền não và đã thành đạt được việc chấm dứt sự khổ đau bởi do việc thực hành tòng thuận theo Giáo Pháp của Đức Phật. Vì lẽ ấy, Tăng Đoàn cũng quả là thích đáng thành một chỗ nương nhờ.

Phật, Pháp, và Tăng, cùng được biết với nhau như là Tam Bảo, và tất cả đều là thích đáng cho việc nương nhờ. Tam Bảo là một chỗ nương nhờ cho những ai có mong cầu để diệt tắt những phiền não của mình, và thành đạt việc chấm dứt ở rất nhiều thể loại khổ đau mà đã được tạo bày ra bởi do đã được lập lại qua những kiếp sống.

***Going For Refuge Is In The Mind.***

*The mental act of going to the Triple Gem for refuge is called **Saraṇa gamana** in Pāli. **Saraṇa** means refuge or dependence; **Gamana** means the fact or the state of going. It is important to distinguish between these two words: refuge (**Saraṇa**) and going for refuge (**Saraṇagamana**). The Triple Gem consisting of the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha** is the refuge. The mental act of going for refuge to the Triple Gem is **Saraṇagamana**.*

*A person endowed with the mental act of going for refuge to the Triple Gem is called a holder of refuge. He or she is also called a **Buddhist**. A person who is not endowed with the mental act of going for refuge cannot be called a holder of refuge. He or she cannot be called a **Buddhist**.*

### **Việc Đi Đến Để Được Nương Nhờ Là Ở Trong Tâm Thức.**

Ý tác hành đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo thì ở trong **Pāli** ngữ đã được gọi là **Quy Hồi Y Chỉ**. **Y Chỉ** có nghĩa là chỗ nương nhờ hoặc là chỗ tín nhiệm; **Quy Hồi** có nghĩa là hành động hoặc trạng thái của việc đi đến. Điều quan trọng là phải phân biệt được giữa hai từ ngữ này: chỗ nương nhờ (**Y Chỉ**) và đi đến để được nương nhờ (**Quy Hồi Y Chỉ**). Tam Bảo gồm có Phật, Pháp, và Tăng là chỗ nương nhờ. Ý tác hành đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo là **Quy Hồi Y Chỉ (Quy Y)**.

Một người đã hội đủ phúc duyên với ý tác hành đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo thì đã được gọi là **Y Phụ Giới Tử (Cận Sự Nam / Cận Sự Nữ)**. Ông ấy hoặc Bà ấy cũng còn được gọi là một **Phật Tử**. Một người không hội đủ phúc duyên với ý tác hành đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo thì không thể nào được gọi là một **Y Phụ Giới Tử**. Ông ấy hoặc Bà ấy cũng không thể nào được gọi là một **Phật Tử**.

*There are two types of going for refuge to the Triple Gem. One is mundane and the holder is supramundane. Seeking refuge on the mundane level (**Lokiya**) is an act that can be broken, but going for refuge on the supramundane level (**Lokuttara**) can never be broken.*

***Lokiya saraṇagamana** is the mental act of going for refuge that occurs in wordlings (**Putthujjana**), that is, those who have not yet attained path and fruition - knowledge and, therefore, have not yet become noble ones.*

*In contrast, **Lokuttara saraṇagamana** is the mental act of going for refuge that occurs in the noble ones who have attained path and fruition - knowledge.*

*The mental act of going for refuge to the Triple Gem that arises in a noble one at the moment of attaining path knowledge can never again be broken, even after that individual dies. In future existences that person will always have faith in the Triple Gem.*

Có hai thể loại của việc đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo. Một là thuộc Hiệp Thế và còn lại là Siêu Thế. Tầm kiếm chỗ nương nhờ ở mức độ Thế Tục (**Hiệp**



**Thế**) thì đó là một hành động có thể bị hư hoại; thế nhưng đi đến để được nương nhờ ở mức độ Siêu Phàm Thoát Tục (**Siêu Thế**) thì không bao giờ có thể bị hư hoại được.

**Quy Hồi Y Chỉ Hiệp Thế** đó là ý tác hành đi đến để được nương nhờ chỉ có hiện bày ở trong những người Phàm Tục (**Phàm Phu**), đó là, những người vẫn chưa có được thành đạt về Tuệ Đạo và Tuệ Quả và, vì thế, vẫn chưa có được trở thành những bậc Thánh Nhân.

Trái ngược lại, **Quy Hồi Y Chỉ Siêu Thế** đó là ý tác hành đi đến để nương nhờ chỉ có hiện bày ở trong các bậc Thánh Nhân, là những vị đã được thành đạt Tuệ Đạo và Tuệ Quả.

Ý tác hành của việc đi đến để được nương nhờ mà phát sinh lên ở trong một bậc Thánh Nhân vào khoảnh khắc (*sát na*) của việc thành đạt được Tuệ Đạo thì không bao giờ lại có thể bị hư hoại được, ngay cả là sau khi vị ấy thọ mệnh chung. Ở trong những kiếp sống vị lai, thì vị ấy cũng sẽ luôn luôn có được đức tin ở trong Tam Bảo.

### ***Breach Of The Act Of Going For Refuge.***

*The mental act of going for refuge to the Triple Gem, for the sake of extinguishing all defilements and eliminating all kinds of suffering, cannot be maintained all the time in some people. Some people's faith in the **Buddha** may at times weaken and fall apart. At times, faith in the **Dhamma** may also weaken and fall apart. At other times, faith in the **Saṅgha** may weaken and fall apart. When that sense of faith or devotion is lacking, a person can no longer be called a "**Buddhist**".*

*Even if a person sits in front of a **Buddha** statue or offers his or her voluntary service for the benefit of the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha**, if that person does not have faith in the Triple Gem, he or she cannot be called a holder of refuge nor can he or she be called a **Buddhist**. Surprisingly, such individuals do exist.*

*The act of going for refuge on the mundane level, or the mental act of confidence and reverence that occurs in the mind of a wordling, can be broken due to a variety of reasons. There are two ways of breaking it.*

**Hủy Hoại Về Việc Tác Hành Đi Đến Để Được Nương Nhờ (Việc Thọ Tam Quy).**

Ý tác hành của việc đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo (*Việc thọ Tam Quy*) ở trong một số người, vì lợi ích của việc diệt tất tất cả những phiền não và trừ khử tất cả mọi thể loại của sự khổ đau, quả là không phải lúc nào cũng có thể duy trì được cả. Đức tin vào Đức Phật ở một số người đôi khi có thể bị suy giảm và tan vỡ đi. Đức tin vào Giáo Pháp thì đôi khi cũng có thể bị suy giảm và tan vỡ. Vào những thời điểm khác, thì đức tin vào Tăng Đoàn có thể bị suy giảm và tan vỡ. Một khi niềm tín thọ ấy hoặc lòng

kính tín đang bị khiếm khuyết đi, thì người ta đã không thể nào còn có thể được gọi là một người “**Phật Tử**” được nữa.

Ngay cả khi một người ngồi ở trước kim thân tượng của Đức Phật, hoặc công hiến thiện nguyện công đức của ông ấy hoặc của bà ấy vì phúc lợi cho đến Phật, Pháp và Tăng; mà nếu giả như người ấy không có đức tin ở trong Tam Bảo, thì ông ấy hoặc bà ấy không thể nào được gọi là *Y Phụ Giới Tử*, và ông ấy hoặc bà ấy cũng không thể nào được gọi là một người **Phật Tử**. Một cách đáng ngạc nhiên là những hạng người như vậy vẫn hiện hữu.

Tác hành đi đến để được nương nhờ ở mức độ Thế Tục (*Hiệp Thế*), hoặc ý tác hành của lòng tín thành và sự tôn kính mà có được hiện bày ở trong tâm thức của một hạng Phạm Phu, thì có thể bị hư hoại bởi do một loạt những nguyên nhân. Có hai cách thức hủy hoại sự việc ấy.

*The first kind of breach of the act of going for refuge is by changing to another religion or doctrine. Changing from **Buddhism** to another religion or doctrine and seeking refuge in it constitutes a breach of refuge.*

*The second kind of breach of the act of going for refuge occurs at the time of death. When a person dies, the corpse is without consciousness. As the act of going for refuge is a mental act, the corpse of this person cannot perform the act of going for refuge anymore, can it ? So the act of going for refuge is broken.*

Thể loại thứ nhất của việc hủy hoại về ý tác hành đi đến để nương nhờ, là do bởi việc chuyển đổi sang một tôn giáo hoặc một học thuyết khác (*việc cải đạo*). Việc từ bỏ từ ở Phật Giáo chuyển hướng sang một tôn giáo hoặc một học thuyết khác, và tầm kiếm việc y chỉ ở nơi ấy tạo thành một việc hủy hoại của việc nương nhờ (*Đứt Tam Quy*).

Thể loại thứ hai của việc hủy hoại về ý tác hành đi đến để nương nhờ (*Đứt Tam Quy*) thì thường luôn xảy ra vào ngay lúc thọ mệnh diệt. Khi một người đã quá vãng, thì thi hài đã không còn có tri giác. Vì lẽ, ý tác hành đi đến để được nương nhờ là một hành động thuộc tinh thần, thì thi hài của người này không thể nào còn có thực hiện được ý tác hành đi đến để nương nhờ được nữa, phải không ? Bởi do vậy, tác hành đi đến để được nương nhờ (*cũng có nghĩa là “Việc thọ Tam Quy”*) đã bị hư hoại (*Đứt Tam Quy*).

*Among of the two kinds of breach of the act of going for refuge, it is blameworthy if one changes from **Buddhism** to another belief because one seeks refuge in a belief whose basic principle is incorrect. As a result, one will think, speak, and act incorrectly. Therefore, one will get only negative effects and suffering.*

*In the subcommentary, there is a brief and precise statement:*

**“Sāvajjoti tñhādīṭṭhādivasena sadoso.”**

**(34: VRI, Sīlakkhandhavagga - Tīkā: Dī. ni. - Tī. – 1 – PTS: 1.366).**

*It means, “Blameworthy are craving, wrong view, and all the other [states accompanied] with anger.”*

Ở trong hai thể loại của việc hủy hoại về việc tác hành đi đến để được nương nhờ (Việc Quy Y), thì quả là đáng chê trách nếu như người ta từ bỏ Phật Giáo chuyển hướng sang một niềm tin khác vì lẽ người ta tầm kiếm việc y chỉ ở trong một niềm tin mà nguyên tắc cơ bản đã là bất chính. Kết quả là, người ta sẽ nghĩ suy, nói năng và hành động một cách sai trật không đúng đắn. Và do vậy, người ta sẽ chỉ nhận được những ảnh hưởng tiêu cực và sự khổ đau.

Trong Phụ Chú Giải, có trình bày ngắn gọn và chính xác như sau:

**“Đáng chê trách là Ái Dục, Tà Kiến câu hành Sân Hận.”**

**(34: VRI, Phẩm Giới Uẩn – Phụ Chú Giải – Phụ Chú Giải Trường Bộ Kinh – 1 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.366).**

Nó có nghĩa là; *“Thật đáng chê trách là Tham Lam, Tà Kiến, và tất cả các Pháp khác [đã câu hành] với Sân Hận.”*

*However, the breach of the act of going for refuge due to death is neither blameworthy nor unwholesome, and there are no negative consequences.*

*Because the act of going for refuge by a wordling is not yet stable and permanent, at the time of death the act of going for refuge is broken. In the following existence, this person may or may not go for refuge to the Triple Gem.*

*A noble one who has attained any stage of Path – knowledge is endowed with the supramundane level of going for refuge. Therefore, when such person dies, the act of going for refuge is not broken. In the following existence, too, that person will always go for refuge in the Triple Gem, that is, the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha**. As we said, the supramundane level of going for refuge is irreversible.*

Tuy nhiên, việc hủy hoại của tác hành đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy) do bởi thọ mệnh diệt thì không đáng bị chê trách mà cũng không có tội, và không có hậu quả tiêu cực.

Vì lẽ việc tác hành đi đến để được nương nhờ của một người Phàm Tục thì vẫn chưa có được bền vững và cố định; vào lúc lâm chung thì tác hành đi đến để được nương nhờ đã bị hủy hoại. Trong kiếp sống tiếp nối, thì người này có thể hoặc là không có thể đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo.

Một vị Thánh Nhân là bậc đã được thành đạt ở bất luận một tầng Tuệ Đạo nào, thì đã hội đủ phúc duyên với mực độ thuộc Siêu Thế của việc đi đến để được nương nhờ. Vì lẽ ấy, khi hạng người này thọ mạng diệt thì tác hành đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy) đã không bị hủy hoại. Trong kiếp sống kế tiếp, tương tự như vậy, vị ấy sẽ

thường luôn đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo, đó là, Phật, Pháp, và Tăng. Như chúng ta đã nói, mức độ Siêu Thế của việc đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) là bất đắc canh cải.

*This means that it is not certain a worldlying will become a **Buddhist** again in his or her next existence; because the mundane level of going for refuge is broken at the time of death. Maybe he or she will believe in a different religious systems or doctrine, which in turn may cause troubles and worries. However, it is certain that a noble one will become a **Buddhist** in his or her next existence. As a result, **Buddhists** who are afraid of any kind of suffering strive to attain at least the lowest level of path and fruition - knowledge. Dying as a noble one, they are assured a good death and, consequently, a good life in the next existence.*

Điều này có nghĩa là không có đoán chắc rằng một người Phàm Tục (*Phàm Phu*) sẽ trở lại thành một người Phật Tử được nữa ở trong kiếp sống kế tiếp của ông ấy hoặc của bà ấy; vì lẽ mức độ thuộc Hiệp Thế của việc đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) đã bị hủy hoại vào ngay lúc lâm chung. Và có thể là ông ấy hoặc bà ấy sẽ tín ngưỡng ở trong một hệ thống tôn giáo hoặc học thuyết sai khác, mà có thể sẽ lần lượt tạo ra những hệ lụy và ưu não. Tuy nhiên, đoán chắc rằng một bậc Thánh Nhân thì sẽ trở thành một người Phật Tử ở trong kiếp sống kế tiếp của ông ấy hoặc bà ấy. Kết quả là, những Phật Tử thì họ rất sợ hãi ở bất luận một thể loại nào của sự khổ đau, nỗ lực để được thành đạt tối thiểu ở mức độ thấp nhất của Tuệ Đạo và Tuệ Quả. Cận tử lâm chung ở cương vị một bậc Thánh Nhân, thì họ đã đảm bảo được một mệnh chung tốt đẹp và, vì thế, một đời sống thiện hảo ở trong kiếp sống kế tiếp.

### ***Going For Refuge: Four Kinds Of Corruption.***

*Instead of a complete breach, it is also possible that one's act of going for refuge becomes impure or corrupted. When it is corrupted, the mind wavers or faith is weak. When faith is weak, the benefits of going for refuge will not be as strong anymore.*

### **Việc Đi Đến Để Được Nương Nhờ (Quy Y): Bốn Thể Loại Của Sự Băng Hoại.**

Thay vì một sự hủy hoại hoàn toàn, thì cũng có thể rằng việc tác hành đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) của người ta trở nên ứ tạp hoặc bị băng hoại. Khi nó đã bị băng hoại, thì tâm thức dao động hoặc đức tin bị thối giảm đi. Khi đức tin bị thối giảm đi, thì quả phúc lợi của việc đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) sẽ không còn dũng mãnh được nữa.

*The act of going for refuge can be corrupted in four ways:*

1. *The act of going for refuge can be corrupted because one does not understand the attributes of the Triple Gem. When one understands a subject well, one can better focus on it; whereas, when one lacks understanding, one tends to have weak attention. In this way, it is important to thoroughly understand the attributes of the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha**, so that one can deeply reflect on the attributes of the Triple Gem. Then the mental act of going for refuge will gain in strength.*
2. *The act of going for refuge will be weakened and corrupted if one's understanding of the attributes of the Triple Gem does not correspond to its actual attributes. One should carefully study the attributes of the Triple Gem in order to have right understanding. Only then will the mental act of going for refuge always be pure and bring about joy and happiness.*
3. *The act of going for refuge will be corrupted if one has doubts about the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha**. One may doubt, "It is true that the **Buddha** ever existed? Is it possible that the **Buddha** attained omniscience? Is the **Dhamma** true and authentic? Can there be any benefits from following the **Dhamma**? Can it bring about happiness and peace? Doesn't one lose one's wealth or business by practising the **Dhamma**? Is the **Saṅgha** worthy of refuge? Are the members of the **Saṅgha** really any different from lay people?" Whenever there is skeptical doubt (**Vicikiccha**) about one factor of the Triple Gem, or the Triple Gem as a whole, the mental act of going for refuge is weakened.*
4. *The act of going for refuge can be corrupted if one has disrespect for the Triple Gem. If one does not have due and proper veneration for the Triple Gem, which is definitely worthy of respect and veneration, the mental act of going becomes very weak. If one has not studied the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha** and lacks a thorough or precise knowledge, one may have a low opinion of the Triple Gem due to ignorance. As a result, one will not have any respect. It is natural that one tends to have respect for someone or something one holds in high esteem.*

Việc tác hành đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy) có thể bị băng hoại ở trong bốn phương cách, đó là:

1. Việc tác hành đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy) có thể bị băng hoại, là vì người ta bất liễu tri những Ân Đức của Tam Bảo. Khi người ta thấu hiểu rõ một chủ đề, thì người ta có thể tập trung vào điều ấy tốt hơn; trong khi đó, khi người ta thiếu sự hiểu biết, thì người ta có khuynh hướng có sự chú ý yếu kém đi. Trong phương cách này, thì điều quan trọng là phải liễu tri một

- cách hoàn hảo những Ân Đức của Phật, Pháp, và Tăng; nhằm để cho người ta có thể suy nghiệm một cách sâu sắc về những Ân Đức của Tam Bảo. Và như thế, thì ý tác hành đi đến để được nương nhờ sẽ thấu đạt được sức mạnh.
2. Việc tác hành đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) sẽ bị suy yếu và bị băng hoại đi, nếu giả như sự hiểu biết của người ta về những Ân Đức của Tam Bảo lại bất tương xứng với hiện thực của những Ân Đức Tam Bảo. Người ta cần phải nghiên cứu một cách cẩn trọng những Ân Đức của Tam Bảo nhằm để có được sự hiểu biết chân chính (*Chánh Kiến*). Chỉ như thế, thì ý tác hành đi đến để được nương nhờ sẽ luôn luôn được thuần khiết, và sẽ mang lại niềm hoan hỷ và hạnh phúc.
  3. Việc tác hành đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) sẽ bị băng hoại nếu giả như người ta có nghi vấn về Phật, Pháp, và Tăng. Người ta có thể nghi vấn: “Có thực là Đức Phật đã từng hiện hữu không?” “Có khả thi rằng Đức Phật đã thành đạt sự Toàn Tri chăng?” “Giáo Pháp thì quả là có thực và xác tín không?” “Có thể có những quả phúc lợi nào từ ở nơi tòng thuận theo Giáo Pháp chăng?” “Nó có thể mang lại niềm hạnh phúc và sự an tịnh không?” “Không một ai tổn thất sự giàu có hoặc doanh nghiệp của mình bởi do việc thực hành Giáo Pháp?” “Tăng Đoàn có thích đáng là chỗ nương nhờ chăng?” “Những thành viên của Tăng Đoàn thì thực sự có khác biệt nào với người thế tục?” Bất luận khi nào có sự nghi ngờ thắc mắc (*Hoài Nghi*) về một yếu tố của Tam Bảo, hoặc Tam Bảo nói chung, thì ý tác hành đi đến để được nương nhờ đã bị suy yếu đi.
  4. Việc tác hành đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) có thể bị băng hoại đi nếu giả như người ta tỏ ra bất kính đối với Tam Bảo. Nếu như người ta không có lòng tôn kính chân chính và hợp lễ đối với Tam Bảo mà một cách đích thực thích đáng được kính trọng và tôn kính, thì ý tác hành đi đến để được nương nhờ trở nên rất là yếu kém. Nếu như người ta đã không có được nghiên cứu Phật, Pháp, và Tăng; và thiếu tri kiến hoàn hảo hoặc chính xác; thì người ta có thể có một kiến giải thấp kém do bởi Vô Minh. Kết quả là, người ta sẽ không có bất luận một sự kính trọng nào cả. Lẽ thường nhiên rằng người ta có khuynh hướng để bày tỏ lòng kính trọng đến một ai hoặc sự vật nào thì người ta giữ lấy trong một cao độ hết sức trân quý.

*The **Buddha's** teachings have been passed on for the past 2,530 years, from the time he entered **Parinibbāna** until the present day. Since they have been handed down by **Buddhists** with varying degrees of faith, varying levels of understanding, and various*

*points of view, it is quite likely that there are some additions, deletions, or modifications of minor points.*

*However, there is no doubt that the essence of the **Buddha's** teachings has remained unaltered. For attaining the cessation of suffering, the main principles of Non – Self (**Anattā**), the Four Noble Truths, and the Noble Eightfold Path have not undergone any change at all. One can confidently state this because the personal experience of those individuals who sincerely practise according to the **Buddha's** teachings coincides neatly and precisely with the essence of the **Dhamma**. This point is difficult to understand for those individuals who do not actually practise but are satisfied with merely studying, listening to, or discussing the **Dhamma**.*

Những huấn từ của Đức Phật đã được truyền thụ trong suốt 2,530 năm qua, kể từ khi Ngài đã *Viên Tịch Níp Bàn* mãi cho đến ngày nay. Từ khi Giáo Pháp đã được truyền thụ do bởi những Phật Tử với rất nhiều mức độ đức tin khác biệt nhau, với rất nhiều mức độ tri kiến khác biệt nhau, và với rất nhiều quan điểm khác biệt nhau, thì rất có thể là có một số thêm thắt vào, cắt xén đi, hoặc biến cải ở những điểm thứ yếu.

Tuy nhiên, chẳng có nghi ngờ chi về tinh hoa của những huấn từ của Đức Phật thì vẫn còn được duy trì nguyên vẹn. Để thành đạt việc chấm dứt sự khổ đau, thì những nguyên lý chính yếu về “Không Tự Ngã” (**Vô Ngã**), Tứ Thánh Đế, và Bát Thánh Đạo đã không hề thay đổi chút nào cả. Người ta có thể khẳng định điều này một cách tự tin bởi do kinh nghiệm cá nhân của những bậc thực hành một cách chân thành nhất trí từng thuận theo những huấn từ của Đức Phật một cách tinh xảo và chính xác với tinh hoa của Giáo Pháp. Về điểm này thì quả là khó hiểu đối với những cá nhân nào không có thực sự thực hành, mà chỉ có hài lòng đơn thuần ở việc nghiên cứu, việc lắng nghe, hoặc việc thảo luận về Giáo Pháp.

*Individuals with no personal experience of the true essence of the **Dhamma** might think that some minor points do not correspond with the true nature of phenomena. They might even fall prey to misinterpretation because their level of understanding cannot grasp the essence of the **Dhamma** or penetrate its true nature. Therefore, one should take great care not to have any skeptical doubts or suspicions about the **Dhamma**. These doubts can foster wrong actions of a greater or lesser degree.*

Những cá nhân nào không có kinh nghiệm bản thân về bản chất thuần nhất tinh hoa của Giáo Pháp thì có thể nghĩ suy rằng có một vài điểm nhỏ không phù hợp với chân thực tính của những hiện tượng. Thậm chí họ có thể thành nạn nhân của việc đã điều giải sai trật, bởi vì mức độ hiểu biết của họ không thể nào thấu triệt được tinh hoa của Giáo Pháp hoặc thâm thấu được chân thực tính của nó. Vì lẽ ấy, ta phải nên cẩn trọng để

không có bất luận những sự nghi ngờ hoặc hoài nghi nào về Giáo Pháp. Những sự nghi ngờ này có thể nhen nhóm những tà hạnh ở một mức độ to lớn hơn hoặc là nhỏ bé hơn.

*With regard to the **Saṅgha**, one should take great care not to be doubtful or have incorrect views. The term **Saṅgha** mainly refers to the noble order of **Saṅgha** (**Ariya Saṅgha**), that is, to those members of the **Saṅgha** who have attained path and fruition - knowledge within the **Buddha's** dispensation.*

*The conventional order of **Saṅgha** (**Sammuti Saṅgha**), although its members have not yet attained path and fruition - knowledge, is also referred to as **Saṅgha** because its members live according to the monastic disciplinary code (**Vinaya**) laid down by the **Buddha**.*

Về phần Tăng Đoàn, thì ta phải nên cẩn trọng để không có nghi ngờ hoặc là có những quan điểm sai lầm. Từ ngữ **Tăng Đoàn** chủ yếu đề cập đến Giáo Hội của những bậc Thánh Tăng (**Thánh Tăng**), đó là, đề cập đến những thành viên của Tăng Đoàn với các bậc đã thành đạt được Tuệ Đạo và Tuệ Quả ở trong thời kỳ hiện hành của Đức Phật.

Giáo Hội thuộc truyền thống của Tăng Đoàn (**Phàm Tăng**), cho dù là các thành viên của Giáo Hội vẫn chưa thành đạt được Tuệ Đạo và Tuệ Quả, thế nhưng cũng được xem như là Tăng Đoàn bởi vì các thành viên của Giáo Hội đang sinh hoạt tín điều tòng thuận theo giới luật chón thiên tự (**Luật**) đã được ban hành do bởi Đức Phật.

*Nowadays, all over Burma, there are senior monks (**Sayadaws**) constantly engaged in the practice of Morality, Concentration, and Wisdom. There are also many other monks (**Bhikkhus**) who value pure morality as much as their own lives and respectfully adhere to the monastic disciplinary code, though they cannot practise full - time.*

Ngày nay, khắp cả nước Miến Điện, có những bậc Cao Tăng (**Đại Trưởng Lão**) đã không ngừng chuyên tâm trong việc trau dồi về Đức Hạnh (**Giới**), Định Thức (**Định**), và Trí Tuệ (**Tuệ**). Cũng có nhiều vị tu sĩ khác nữa, họ coi trọng giá trị tịnh đức như chính bản mệnh của mình, và một cách cung kính phụng hành giới luật chón thiên tự, mặc dù rằng họ không có thể nào thực hành toàn bộ thời gian.

*As the bodily, verbal, and mental actions (**Kāyakamma, vacīkamma, manokamma**) of these monks are very pure, they are worthy of respect. Even those members of the **Saṅgha** who have not yet attained path or fruition - knowledge are worthy of great respect. How much more worthy of veneration are those members of the Noble **Saṅgha**, existing from the **Buddha's** time until now, who have attained at least one*



*stage of path - knowledge. If a person understands in this way, he will have no more doubts about the Saṅgha.*

Vì những tác hành về Thân, Lời, và Ý (**Thân Hành Nghiệp Lực, Ngữ Hành Nghiệp Lực, Ý Hành Nghiệp Lực**) của các vị tu sĩ này rất là thuần khiết, do vậy họ thích đáng để được tôn trọng. Mặc dù các thành viên đầy của Tăng Đoàn vẫn chưa có được thành đạt Tuệ Đạo hoặc Tuệ Quả, họ vẫn thích đáng để được quý trọng. Quả là thích đáng biết bao để được tôn kính, là những thành viên của Hội Thánh Tăng Đoàn, đã hiện hữu kể từ thời kỳ của Đức Phật mãi cho đến ngày hôm nay; họ đã thành đạt được tối thiểu ở một tầng Tuệ Đạo. Nếu như một người đã liễu tri ở trong đường lối này, thì ông ấy sẽ không còn có những sự nghi ngờ nào nữa về Tăng Đoàn.

*When you are able to keep the precepts (**Sīla**) and develop concentration (**Samādhi**) as well as wisdom (**Paññā**) through personal practice, your bodily and verbal actions will become faultless and pure. As a result, your unwholesome mental states (**Akusalacitta**) will be greatly reduced and the mind purified to a large extent. Based on your own experience, you will have an even greater veneration for the Saṅgha. All doubts will completely disappear.*

Khi các bạn có khả năng để thọ trì những điều học (**Giới**) và phát triển được định thức (**Định**) cũng như trí tuệ (**Tuệ**) thông qua việc thực hành của cá nhân; thì những tác hành về Thân và về Lời sẽ trở nên hoàn thiện và thuần khiết. Kết quả là, những trạng thái tâm lý vô tịnh hảo (**Bất Thiện Tâm**) sẽ được giảm bớt một cách đáng kể và tâm thức đã được thanh lọc ở mức độ rộng lớn. Dựa trên kinh nghiệm của bản thân mình, các bạn sẽ còn có được một sự tôn kính to lớn hơn nữa đối với Tăng Đoàn. Tất cả những sự nghi ngờ sẽ biến mất một cách hoàn toàn.

### ***Restraint And Individuals Worthy Of Respect.***

*In the context of worldly matters, noble qualities are recognized as worthy of respect. The opposite true of evil or harmful qualities. Persons whose speech or deeds are evil and harmful are not worthy of respect. By contrast, those whose thoughts, speech, and deeds are noble are recognized by all as persons worthy of respect.*

*The question may arise, “What is the criterion for differentiating between what is noble and what is ignoble ?” The answer is: the presence or absence of a mean and evil mind. A mean and evil mind contains mental states such as strong greed, strong hatred, strong conceit, jealousy (**Issa**), or stinginess (**Micchariya**). If one has these kinds of mean and evil thoughts, one’s deeds and speech will also become mean and evil.*

*One must restrain harmful thoughts, speech, and deeds with moral shame (**Hiri**), and moral fear of wrong doing (**Ottappa**). This restraint arises based on mindfulness*

*(Sati) and wisdom (Paññā). If one cannot restrain these harmful actions, the standard of a human being becomes not much different from that of an animal.*

### **Kiểm Thúc Và Những Cá Nhân Thích Đáng Với Sự Tôn Trọng.**

Trong bối cảnh của các vấn đề ở thế gian, thì những đức tính cao quý đã được công nhận là thích đáng với sự tôn trọng. Điều ngược lại thì đúng với những đặc tính xấu xa tội lỗi hoặc là tổn hại. Những người mà có ngôn từ, hoặc các tác hành của họ là xấu xa tội lỗi và tổn hại, thì bất thích đáng với sự tôn trọng. Trái lại, với những người có những tư duy, những ngôn từ, và những tác hành cao quý, thì đã được công nhận do bởi tất cả, như là những bậc thích đáng với sự tôn trọng.

Câu hỏi có thể nảy sinh lên: “Tiêu chuẩn nào để phân biệt được giữa cái chi là cao quý và cái chi là ty liệt?” Câu trả lời là: sự hiện diện hoặc sự vắng mặt của một tâm thức độc ác và xấu xa tội lỗi. Một tâm thức độc ác và xấu xa tội lỗi chứa đựng những trạng thái tinh thần (*Tâm*) như là tham cùng cực, oán hận cùng cực, tăng thượng mạn, đố kỵ (*Tật Đố*), hoặc bòn xén (*Lận Sác*). Nếu như một người có những thể loại độc ác và xấu xa tội lỗi này ở trong những tư duy, thì các tác hành và những ngôn từ của người ấy cũng sẽ trở nên độc ác và xấu xa tội lỗi.

Người ta phải kiểm thúc những tư duy, những ngôn từ, và các tác hành tổn hại bằng với sự hổ thẹn ở mặt tinh thần (*Tâm*), và sự sợ hãi về hành vi sai trái ở mặt tinh thần (*Quý*). Việc kiểm thúc này khởi sinh lên, là đã được dựa ở trên chánh niệm (*Niệm*) và trí tuệ (*Tuệ*). Nếu như người ta không thể nào kiểm thúc được những hành động tổn hại này, thì tiêu chuẩn của một con người trở nên chẳng có khác chi cho lắm với tiêu chuẩn của một bàng sinh.

*In a human being or an animal, the mental states of greed, hatred, and conceit are basically the same. This is also true for the states of wanting or craving, aversion or despair, and superiority or haughtiness. However, there is a difference insofar as human beings are able to restrain such harmful and evil thoughts, speech, and deeds with shame and fear of wrong – doing based on mindfulness and clear comprehension (Satisampajañña). Animals do not have the intellectual understanding of right and wrong that human beings do. Nor do they have shame or fear of wrong - doing. Therefore, they cannot restrain themselves. This is the difference between human beings and animals.*

Ở trong một con người hoặc một bàng sinh, thì những trạng thái tinh thần về sự tham lam, lòng sân hận, hoặc sự kiêu mạn, một cách cơ bản là như nhau. Điều này cũng đúng đối với những trạng thái của lòng tham muốn hoặc ái dục, sự chán ghét hoặc thất vọng, và thái độ trịch thượng hoặc cống cao ngã mạn. Tuy nhiên, có một sự khác biệt tới mức mà con người có khả năng để kiểm thúc những tư duy, những ngôn từ, và các tác

hành bằng với sự hổ thẹn (*Tàm*) và sự sợ hãi (*Quý*) về hành vi sai trái đã được dựa trên chánh niệm và sự liễu tri rõ ràng (*Niệm Tĩnh Giác*). Chúng Bàng Sinh thì không có được sự hiểu biết tri thức về đúng hoặc sai mà Chúng Nhân Loại có được. Và chúng cũng không có sự hổ thẹn (*Tàm*) hoặc sự sợ hãi (*Quý*) về hành vi sai trái. Vì thế, chúng không thể nào tự kiểm thúc được. Đây là sự khác biệt giữa Chúng Nhân Loại và Chúng Bàng Sinh.

*When people do not restrain their mean thoughts, one witnesses inappropriate and animal – like behavior in human beings. For example, in the so – called developed countries, a great range of sensual pleasures are regarded as gifts of life. Because some people give free rein to their mean and greedy thoughts, cruel acts and vulgar behavior, including acts that one normally would not dare to look at or listen to, occur. Lack of self – restraint over one’s thoughts causes this behavior.*

Khi người ta bắt kiểm thúc những tư duy độc ác của mình, thì người ta bộc lộ ra tập tính không thích đáng và tợ thú tính ở trong con người. Tỷ dụ như, ở trong những quốc gia được gọi là phát triển, thì một loạt những thú vui dục trần đã được xem như là những tặng phẩm của cuộc đời. Bởi vì có một số người đã tự do buông thả những tư duy độc ác và lòng tham lam của mình, những hành động hung ác và tập tính thô bạo, bao gồm luôn cả những hành động mà một người bình thường sẽ không dám nhìn hoặc lắng nghe, hiện bày. Khiếm khuyết sự tự kiểm thúc đối với những tư duy của mình, là tác nhân của tập tính này.

*To summarize: a person with self – restraint is noble and, therefore, worthy of respect. On the other hand, a person who lacks self – restraint is ignoble or inferior and, therefore, not worthy of respect. A person with a little self –restraint is slightly noble, while one with more self – restraint is nobler. A person with complete self – restraint is the noblest of all.*

*We have been talking about how the act of going for refuge can be corrupted due to disrespect. And we have been trying to differentiate between what is and what is not worthy of respect. In regard to the Triple Gem, the jewel of the **Buddha** is the most noble and worthy of veneration. The jewel of the **Dhamma** is also worthy of veneration because it teaches the right path and the method for restraining harmful bodily, verbal, and mental actions. If due to ignorance, one is disrespectful towards that which is worthy of respect, two consequences arise. Not only is the act of taking refuge corrupted, there are also other ill effects of that unwholesome action.*

Tóm lại: một người với sự tự kiểm thúc mà là bậc cao quý và, do vậy, thích đáng với sự tôn trọng. Ở mặt khác, một người khiếm khuyết sự tự kiểm thúc mà là hạng ty liệt

hoặc thấp hèn và, do vậy, bất thích đáng với sự tôn trọng. Một người với một chút ít sự tự kiểm thúc thì cao quý một chút ít; trong khi một người với sự tự kiểm thúc nhiều hơn thì cao quý hơn. Một người với sự tự kiểm thúc hoàn bị thì cao quý nhất của tất cả.

Chúng ta đã đang nói về làm thế nào việc tác hành đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*) có thể bị băng hoại bởi do sự không tôn trọng. Và chúng ta đã đang cố gắng để phân biệt giữa cái chi là thích đáng và cái chi là bất thích đáng với sự tôn trọng. Về Tam Bảo, thì báu vật của Đức Phật (*Phật Bảo*) thì cùng tột cao quý và thích đáng với sự tôn kính. Báu vật của Giáo Pháp (*Pháp Bảo*) thì cũng thích đáng với sự tôn kính, bởi vì Giáo Pháp chỉ dạy đạo lộ chân chính (*Chánh Đạo*) và phương pháp để kiểm thúc những tác hành gây tổn hại ở Thân, Ngữ, và Ý. Nếu như, vì Vô Minh, người ta đã không tôn trọng đối với điều mà thích đáng để được tôn trọng, thì có hai hậu quả phát sinh. Không những chỉ là việc thọ Tam Quy đã bị băng hoại đi, mà lại còn có những dị thực quả bất thiện khác nữa (*khởi sinh*) từ ở nơi hành động vô tịnh hảo ấy.

*Some individuals who do not understand the basic nature of respect and disrespect regarding the **Saṅgha** focus on the few **Saṅgha** members whose behavior is improper and, therefore, show no respect toward any member of the **Saṅgha**. These people should reflect that, “The social and religious rules kept by lay people are incomparable to the two hundred and twenty seven rules of the monastic discipline kept by the **Saṅgha**. The degree of restraint is vastly different. Even if a member of the **Saṅgha** who is a worldling transgresses one or a few of the minor rules of the discipline, he or she is still many times superior and more noble than us.” This line of reflections allows the possibility of having respect for all **Saṅgha** members. One can then avoid the ill effects of having disrespect for what is worthy of respect, and enjoy the good or wholesome effects of having respect for what is worthy of respecting, such as long life and prosperity.*

Có một vài cá nhân bất liễu tri bản chất cơ bản về sự tôn trọng hoặc không tôn trọng đối với Tăng Đoàn tựu trung vào một vài thành viên của Tăng Đoàn có tập tính bất chính và, do đó, biểu lộ không tôn trọng đối với bất luận một thành viên nào của Tăng Đoàn. Những người này nên suy nghiệm rằng “Các quy luật xã hội và tôn giáo đã được tuân thủ do bởi người thế tục (*Cư Sĩ*) thì bất khả tỷ giáo với hai trăm hai mươi bảy điều giới luật của chốn thiên tự đã được tuân thủ do bởi Tăng Đoàn. Mức độ của việc kiểm thúc thì vô cùng khác biệt. Cho dù một thành viên của Tăng Đoàn là một vị Phạm Tăng vi phạm một hoặc một vài điều giới luật nhỏ (*Tiểu Giới*) đi nữa, thì ông ấy hoặc bà ấy vẫn thù thắng và cao quý hơn cả chúng ta rất nhiều lần.” Dòng suy nghiệm này cho phép tính khả thi trong việc tôn trọng đối với tất cả thành viên của Tăng Đoàn. Thế rồi người ta có thể tránh khỏi những dị thực quả bất thiện của việc không tôn trọng đối với điều mà

thích đáng để được tôn trọng; và thụ hưởng những dị thực quả thiện hoặc tịnh hảo đối với điều mà thích đáng để được tôn trọng, chẳng hạn như là trường thọ và sự thịnh vượng.

*In summary, these are the four causes for the corruption of the act of going for refuge:*

1. *Not understanding the attributes of the Triple Gem.*
2. *Wrong understanding of the attributes of the Triple Gem.*
3. *Doubt about the attributes of the Triple Gem.*
4. *Disrespect for the Triple Gem.*

Tóm lại, những bốn nguyên nhân dẫn đến sự băng hoại của việc thọ Tam Quy, là:

1. Bất liễu tri những Ân Đức của Tam Bảo.
2. Tà kiến về những Ân Đức của Tam Bảo.
3. Hoài nghi về những Ân Đức của Tam Bảo.
4. Không tôn trọng đối với Tam Bảo.

#### ***Paying Homage Is Not Identical To Going For Refuge.***

*Another point is: the act of merely paying homage with folded hands cannot by itself be considered going for refuge. Sometimes people pay homage in accordance with their traditions or culture, but without proper faith it cannot be regarded as an act of going for refuge. Only if one pays homage as an act of faith or veneration to a worthy (Dakkhiṇeyya) person can it be called going for refuge.*

#### **Tỏ Lòng Tôn Kính Thì Không Giống Với Việc Đi Đến Để Được Nương Nờ (Việc Thọ Tam Quy).**

Một điểm khác nữa là: hành động chỉ đơn thuần tỏ lòng tôn kính với đôi bàn tay chắp lại thì không thể tự nó được coi là việc đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy). Đôi khi người ta tỏ lòng tôn kính thể theo truyền thống, hoặc là thể theo văn hóa của họ, thể nhưng không có đức tin đúng đắn, thì việc đó không thể coi là một hành động của việc đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy). Chỉ khi nào người ta tỏ lòng tôn kính như là một hành động của đức tin hoặc sự tôn kính đến một bậc thích đáng để được cúng dường (**Bậc Khả Hiện Cống – Bậc Ứng Thọ Bồ Thí Chi Nhân**) thì việc đó có thể được gọi là việc đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy).

*In the commentary, it says:*

***“So panesa ñātibhayācariyadakkhiṇeyyavasena catubbidho hoti.”***

***(35: VRI, Sīlakkhandhavagga - Aṭṭhakathā: Dī. ni. - Aṭṭha – 1 – PTS: 1.232).***

*The meaning of this passage is:*

*Paying homage because he / she is a relative.*

*Paying homage because of fear.*

*Paying homage because he / she is one's teacher.*

*Paying homage because he / she is endowed with morality, concentration, and wisdom (a person worthy of offerings).*

Trong bộ Chú Giải, có nói rằng:

**“Vị ấy là bậc thuộc Tứ Pháp: gia quyến, úy cụ, giáo thọ, khả hiển công”**

**(35: VRI, Phẩm Giới Uẩn – Chú Giải: Trường Bộ Kinh – Chú Giải – 1 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.232).**

Ý nghĩa của đoạn văn này là:

Tỏ lòng tôn kính bởi vì ông ấy / bà ấy là một gia quyến.

Tỏ lòng tôn kính bởi vì sự sợ hãi.

Tỏ lòng tôn kính bởi vì ông ấy / bà ấy là vị giáo thọ của mình.

Tỏ lòng tôn kính bởi vì ông ấy / bà ấy đã hội đủ phúc duyên với Đức Hạnh (*Giới*), Định Thức (*Định*), và Trí Tuệ (*Tuệ*) (một bậc thích đáng với việc cúng dường các lễ vật).

*The first three acts of paying homage do not count as going for refuge. Only paying homage to a worthy person who is endowed with the attributes of morality, concentration, and wisdom can be called an act of going for refuge.*

*A worthy person means either an individual who has attained the cessation of the defilements greed, hatred, and delusion, or an individual who is still practising to attain the cessation of these defilements, or an individual who is practising the trainings of morality, concentration, and wisdom.*

Ba hành động đầu tiên của việc tỏ lòng tôn kính thì không được xem như là việc đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*). Chỉ có tỏ lòng tôn kính đến một bậc thích đáng, là bậc đã hội đủ phúc duyên với những Ân Đức của Đức Hạnh, Định Thức, và Trí Tuệ thì mới có thể được gọi là một hành động của việc đi đến để được nương nhờ (*việc thọ Tam Quy*).

Một bậc thích đáng có nghĩa là bậc - hoặc đã được thành đạt việc chấm dứt những phiền não của sự tham lam, lòng sân hận, và sự si mê; hoặc là bậc vẫn đang còn thực hành để thành đạt việc chấm dứt những phiền não này; hoặc là bậc đang thực hành việc huấn tập về Đức Hạnh (*Giới*), Định Thức (*Định*), và Trí Tuệ (*Tuệ*).

*The question may arise, “What is the benefit of going for refuge ?” If one goes for refuge to the Triple Gem with genuine faith, one will not be reborn in the lower realms (*Apāya*) anymore. One will enjoy a good life (*Bhavasampatti*) endowed with material wealth (*Bhogasampatti*).*

*I have been talking about the most fundamental aspect of **Buddhism**, the devotional aspect. Even here, there are many points to understand. While there are three more aspects of **Buddhism**, it is important to understand this basic aspect. It is essential to understand the meaning of going for refuge. It is also vital to understand why the Triple Gem is worthy of faith and veneration. If one understands these basic tenets, one will be able to understand the more advanced aspects, which include the ethical aspect, the moral aspect, and the practical aspect.*

Câu hỏi có thể nảy sinh lên: “Quả phúc lợi của việc đi đến để được nương nhờ (Việc Quy Y) thì như thế nào?” Nếu như một người đi đến để được nương nhờ vào Tam Bảo (Việc Quy Y Tam Bảo) với đức tin chân chính, thì người ấy sẽ không còn phải bị tái tục vào trong những Cõi thấp kém nữa (**Khổ Thú**). Người ấy sẽ được thụ hưởng một đời sống tốt đẹp (**Hữu Công Đức**), và được hội đủ phúc duyên với của cải vật chất (**Tài Sản Công Đức**).

Sư đã đang nói về phương diện cơ bản nhất của Phật Giáo, Phương Diện Kính Tín. Ở ngay tại đây, có rất nhiều điểm để liễu tri. Trong lúc đó thì còn có ba phương diện của Phật Giáo nữa; điều quan trọng là phải thấu hiểu được phương diện cơ bản này. Đó là điều cốt yếu để thấu hiểu ý nghĩa của việc đi đến để được nương nhờ (việc thọ Tam Quy). Đó cũng là điều trọng đại để thấu hiểu được vì sao Tam Bảo thích đáng với đức tin và lòng tôn kính. Nếu như người ta thấu hiểu được những giáo lý cơ bản này rồi, thì người ta sẽ có khả năng để thấu hiểu những phương diện cao cấp hơn nữa, bao gồm Phương Diện Luân Lý, Phương Diện Đạo Đức, và Phương Diện Thực Hành.

### ***Dedication And Sharing Of Merit.***

*Through the practice of meritorious deeds such as generosity, morality, meditation, listening to the **Dhamma**, and voluntary service, may we be able to associate with those who are wise and virtuous; may we be able to listen to and remember the true **Dhamma** and the true words of the wise and virtuous; may we be able to practice the true way leading to the cessation of suffering and become free from all kinds of suffering; may we swiftly attain **Nibbāna**.*

*We share the merits of these wholesome deeds with our parents, grandparents, teachers, and all living beings. May all of them partake in these merits and be happy and peaceful.*

### **Công Hiến Và Chia Sẻ Quả Phước Báo.**

Thông qua việc thực hành về những thiện công đức như là lòng quảng thí (Xả Thí), đức hạnh (Trì Giới), thiền định (Tham Thiền), lắng nghe về Giáo Pháp (Thính Pháp), và phụng hành thiện nguyện; ước mong rằng:

1. chúng ta có khả năng được kết giao với các bậc Hiền Trí;

2. chúng ta có khả năng được lắng nghe và truy niệm Chánh Pháp và những Chân Ngôn của các bậc Hiền Trí;
3. chúng ta có khả năng được thực hành Chánh Đạo dắt dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau, và cho được giải thoát tất cả mọi thể loại của sự khổ đau;
4. chúng ta sớm mau thành đạt Níp Bàn.

Chúng ta xin chia sẻ những Quả Phước Báo của các Thiện Hạnh này đến với Mẹ Cha của chúng ta, Ông Bà, các bậc Thầy Giáo Thọ, và tất cả Chúng Hữu Tình. Ước mong rằng tất cả họ được thụ hưởng trong những Quả Phước Báo này, và cho được hạnh phúc và bình an.

***Sādhu, Sādhu, Sādhu.***

*May all beings realize the Dhamma  
and live in peace and happiness.*

**Lành thay, Lành thay, Lành thay.**

Ước mong tất cả chúng hữu tình chứng tri Giáo Pháp và sống ở trong sự bình an và niềm hạnh phúc.

-----00000-----

## CHAPTER II CHƯƠNG II

### THE ETHICAL ASPECT OF BUDDHISM PHƯƠNG DIỆN LUÂN LÝ CỦA PHẬT GIÁO

#### ***Summary Of The Buddha's Teaching.***

*Now I am going to talk about the ethical aspect of **Buddhism**. The ethical aspect concerns the mental attitude, whereas the moral aspect of **Buddhism** is the outward manifestation of this mental attitude in the form of speech or bodily action. The **Buddha's Dhamma** includes many teachings and guidelines that definitely give rise to mundane and supramundane benefits. His teachings are diversified since they are tailored to the temperaments of different people, at different times and places. However, sometimes the **Buddha** summarized his teachings and gave the essence of the **Dhamma**. The essence of his teaching is:*

***Sabbapāpassa akaraṇaṃ  
Kusalassa upasampadā,  
Sacittapariyodapanaṃ,  
Etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.***



*(1: VRI, Dhammapadapāli: khu. ni. aṭṭha. – PTS: 0.27)*

*Not to do evil,*

*To cultivate good,*

*To purify one's mind,*

*This is the teaching of the **Buddhas**.*

*(2: Dh. 183, The Dhammapada, Narada Mahā Thera, B.M.S. Publication (India), 1978.)*

### **Tóm Tắt Huấn Từ Của Đức Phật.**

Bây giờ thì Sư sẽ nói về Phương Diện Luân Lý của Phật Giáo. Phương diện luân lý hữu quan đến thái độ tinh thần, trong khi đó Phương Diện Đạo Đức của Phật Giáo thì biểu hiện về bên ngoài của thái độ tinh thần này trong hình thức ở những ngôn từ hoặc hành động thuộc về Thân. Giáo Pháp của Đức Phật bao gồm những huấn từ và các kim chỉ nam mà qua đó đã làm phát sinh lên những quả phúc lợi Hiệp Thế và Siêu Thế. Những huấn từ của Ngài thì đa dạng hóa vì chúng khéo thích hợp với những tính khí của các hạng người sai khác với nhau, vào những thời điểm và địa điểm khác biệt nhau. Tuy nhiên, đôi khi Đức Phật đã tóm tắt những huấn từ của Ngài và đã truyền đạt tinh hoa của Giáo Pháp.

Tinh hoa huấn từ của Ngài, đó là:

*Chư Ác mạt tác,*

*Chúng Thiện phụng hành,*

*Tự tịnh kỳ ý,*

*Thị Chư Phật giáo.*

*(1: VRI, Kinh Pháp Cú Pāli ngữ: Chú Giải Tiểu Bộ Kinh – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 0.27)*

Không làm mọi điều ác,

Thành tựu các hạnh lành,

Tâm ý giữ trong sạch,

Chính lời Chư Phật dạy.

*“Hành Ác bậc trí không làm,*

*Chăm làm Thiện hạnh, sáng ngời Trí nhân.*

*Thanh lọc tâm ý giới trau,*

*Huấn từ Chư Phật truyền trao ba đời.”*

*(2: Câu kệ 183, Kinh Pháp Cú, Narada Mahā Thera, B.M.S. Publication (India), 1978.)*

*Abstaining from unwholesomeness (**Akusala**) means to abstain from deeds, speech, and thoughts that harm or hurt others. If one does not abstain from these*

*actions, bad or unpleasant results will definitely arise. Therefore, one should abstain from these actions.*

*In contrast, wholesome (**Kusala**) means deeds, speech, and thoughts that do not harm or hurt anyone. If one performs such actions, positive and good results will definitely arise. Thus, one should exclusively engage in good and wholesome actions as much as possible.*

Tránh không làm các điều vô tình hảo (**Bất Thiện**) có nghĩa là tránh không làm những hành động, những ngôn từ, và những nghĩ suy mà gây thiệt hại hoặc làm tổn thương đến những người khác. Nếu như người ta không kiềm chế được những hành động này, thì những quả dị thực bất thiện hoặc bất duyệt ý một cách quả quyết sẽ khởi sinh. Vì lẽ ấy, người ta nên tránh không làm những hành động như vậy.

Ngược lại, điều tịnh hảo (**Thiện**) có nghĩa là những hành động, những ngôn từ, và những nghĩ suy mà không gây thiệt hại hoặc làm tổn thương cho bất cứ một ai. Nếu như người ta thực hiện được những hành động như vậy, thì những quả dị thực tích cực và thiện hảo một cách quả quyết sẽ khởi sinh. Vì thế, người ta chỉ nên chuyên nhất tham dự vào những thiện hạnh và tịnh hảo càng nhiều càng tốt.

### ***Two Ways To Purify The Mind.***

*With regard to “purifying the mind”: if the mind is overcome with defilements such as greed, anger, delusion, conceit, or wrong view, there will be much suffering. Therefore, one should diminish these mental defilements as much as one can, and, if possible, totally eliminate them to keep the mind pure. In general [or “generally speaking”], there are two methods that can be used to purify the mind. These two methods are:*

- 1. Wise attention (**Yoniso manasikāra**).*
- 2. Insight meditation (**Vipassanā bhāvanā**).*

### **Hai Phương Thức Để Thanh Lọc Tâm.**

Về “việc thanh lọc tâm thức”: nếu như tâm thức đã bị ức chế với những phiền não, chẳng hạn như là sự tham lam, lòng sân hận, sự kiêu mạn, hoặc là tà kiến; thì sẽ phải bị khốn khổ biết bao. Vì thế, ta nên làm suy giảm những phiền não tinh thần này càng nhiều càng tốt nếu như ta có thể, và, nếu là khả thi, thì nên loại trừ chúng một cách trọn vẹn để giữ cho tâm thức được thuần khiết. Một cách tổng quát [hoặc “nói chung” thì] có hai phương thức mà qua đó có thể được sử dụng để thanh lọc tâm thức. Những hai phương thức này, đó là:

- 1. Sự Cẩn Thâm (**Như Lý Tác Ý – Tác Ý Khôn Khéo**).*
- 2. Thiền Tuệ Giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**).*

### **Wise Attention.**

*Yoniso manasikāra means thorough attention, careful consideration, or wise attention in order to achieve a favourable, wholesome outcome. No matter what difficult circumstance one encounters, or what distressing situation one finds oneself in, one should look at or reflect upon the situation with wise attention in order to make the best of it. One should set aside the dark side of things related to the circumstance or event and think about the good side of things as much as possible. We call it Optimism. It is “to find gain in loss” or “to get the good out of the bad.” In this way the mind can be reasonably purified, and there will be a sense of well – being and happiness to a large extent.*

### **Sự Cân Thẩm.**

*Như Lý Tác Ý (Tác Ý Khôn Khéo) có nghĩa là sự chú ý triệt để, sự thẩm xét cân trọng, hoặc sự cân thẩm để đạt được một kết quả thiết thực lợi ích và tinh hảo. Bất luận trường hợp khó khăn nào mà ta gặp phải, hoặc tình huống hiểm nghèo nào ta tự lâm vào, thì ta nên thẩm thị, hoặc suy nghiệm vào tình huống với sự cân thẩm để giải quyết (một tình huống bất lợi) một cách tốt đẹp nhất có thể được. Ta nên đặt sang một bên mặt ám muội xấu xa của các sự vật hữu quan đến tình huống hoặc sự kiện ấy đi; và nên nghĩ suy về mặt thiện mỹ của các sự vật ấy càng nhiều càng tốt. Chúng ta có thể gọi sự việc ấy là Lạc Quan Chủ Nghĩa. Đó là “trong thất bại mà gặt hái thành công” (chuyển bại thành thắng) hoặc “gạn đục và khơi trong” gạt bỏ tạp chất, cái xấu, chất lọc lấy tinh chất, cái hay, cái tốt. Trong phương thức này, thì tâm thức có thể được thanh lọc hợp lý, và sẽ có một cảm thọ an lạc và niềm hạnh phúc đến một mức độ rộng lớn.*

*Usually it is the nature of humans that when encountering an unfavourable circumstance or an adverse event, the mind gets hooked on the experience and tends to think about it all the time. As a result, one feels distressed. One tends to forget the favourable side of the experience. There is a good as well as a bad side to every circumstance, event, or situation. One should avoid thinking about the negative side and learn to reflect upon the positive as much as possible. Practising in this way leads to considerable success and achievement. This is **Yoniso Manasikāra** or Wise Attention. This is one of the methods used to purify the mind, and it is within reach of every person.*

Thông lệ đó là bản chất của con người mà một khi gặp phải một tình huống không thuận lợi, hoặc một sự kiện rủi ro bất lợi, thì tâm thức thường luôn dính mắc vào sự trải nghiệm và có thiên hướng không ngớt nghĩ suy về sự việc ấy. Kết quả là, người ta đã cảm thọ ưu não. Người ta có thiên hướng quên đi những mặt thuận lợi của việc trải nghiệm. Có một mặt tốt cũng như mặt xấu cho từng mỗi trường hợp, sự kiện, hoặc tình huống. Người ta nên tránh xa việc nghĩ suy về mặt tiêu cực, và học cách nghiệm suy ở

mặt tích cực càng nhiều càng tốt. Thực hành trong phương thức này đưa đến sự thành công và dẫn đến thành quả đáng kể. Đây là *Như Lý Tác Ý* hoặc là Sự Cẩn Thâm. Đây là một trong những phương thức đã được sử dụng để thanh lọc tâm thức, và nó nằm ở trong khả năng của mọi người.

*It is easier to have wise attention if one's own nature is inclined to be kind, considerate, compassionate, helpful, and to rejoice in others' well – being and happiness. In other words, it is easier to develop wise attention if one's own nature is basically good and noble.*

*If the mind reacts to the well – being and happiness of others with jealousy, thoughts of harm and destruction, or strong forms of greed, anger, and conceit; it is difficult to apply wise attention. In short, it is difficult to establish wise attention for a person with a mean and evil mind. As the mind of such a person lacks wise attention, this person will experience suffering and misery in either this life or the lives to come. Therefore, it is very important to seek out and study the **Buddha's** teachings, and to cultivate the basic qualities of a noble heart and mind.*

Thật rất là dễ dàng để có được sự cẩn thâm nếu như bản chất của chính tự bản thân mình đã có thiên hướng về lòng từ ái, ân cần tử tế, lòng bi mẫn, sự giúp đỡ, và tùy hỷ công đức với sự an lạc và niềm hạnh phúc của những tha nhân. Nói một cách khác, thật rất là dễ dàng để phát triển sự cẩn thâm nếu như bản chất của chính tự bản thân mình một cách cơ bản là thiện hảo và cao quý.

Nếu như tâm thức phản ứng lại với sự an lạc và niềm hạnh phúc của những tha nhân với lòng ganh tỵ, nghĩ suy đến việc gây tổn hại và sự hủy diệt, hoặc các hình thức mãnh liệt về sự tham lam, lòng sân hận, và sự kiêu mạn; quả thật là khó để áp dụng sự cẩn thâm này. Tóm lại, thật là khó khăn để thiết lập sự cẩn thâm cho một người với một tâm thức độc ác và xấu xa tội lỗi. Vì tâm thức của một người như vậy đã khiếm khuyết sự cẩn thâm, nên người này sẽ trải nghiệm sự đau khổ và sự khốn cùng, hoặc ở ngay trong kiếp sống này hoặc ở trong những kiếp sống sắp tới. Bởi do vậy, điều rất quan trọng là tìm cho ra và nghiên cứu cho được những huấn từ của Đức Phật, và phải trường dưỡng những phẩm chất cơ bản của một trái tim cao quý và một tấm lòng thánh thiện.

### ***Insight Meditation.***

*The second method is to purify the mind by practising Insight Meditation. This is the best method. Insight Meditation means to mindfully observe the true nature of bodily and mental phenomena, or physicality and mentality, as it really is. With time, as one observes continually, the mind becomes calm and concentration develops. As the mind gets concentrated, one penetrates into the nature of the bodily and mental processes*

*being observed and realizes them as they truly are. During these moments of realization, the defilements that can arise when there is no mindfulness do not arise. As a result, the mind is pure and clear, and one feels happy and peaceful. This is the supreme way of following the **Buddha's** teachings for purifying the mind. Of these methods of purifying the mind, everyone is able to practise wise attention, but not everyone is able to practise Insight Meditation. That is because many people think Insight Meditation is difficult to practise. Actually, it is not as difficult as most people think. With repeated practise, they would come to realize that it is not so hard.*

### **Thiền Tuệ Giác.**

Phương thức thứ hai là để thanh lọc được tâm thức bằng với việc thực hành Thiền Tuệ Giác. Đây là phương thức tốt nhất. Thiền Tuệ Giác có nghĩa là phải quán sát một cách chú niệm vào chân thực tính của những hiện tượng thuộc về thể xác và tinh thần, hoặc đặc tính thể chất và năng lực tinh thần, như nó đang là thực tại. Với thời gian, khi mà người ta quán sát một cách liên tục, thì tâm thức trở nên an tịnh và sự định thức phát triển. Trong khi tâm thức đã được định mục, người ta thẩm thấu vào bản chất của quá trình thuộc về thể xác và tinh thần đang được quán sát và chứng tri được chúng như thực sự chúng đang hiện bày. Trong những khoảnh khắc của sự chứng tri này, thì những phiền não mà qua đó có thể khởi sinh lên khi mà không thể nào không có được chánh niệm khởi sinh. Kết quả là, tâm thức được thuần khiết và thanh tịnh, và người ta cảm nhận được hỷ thọ và tịnh lạc. Đây là phương thức cùng tốt của việc từng thuận theo những huấn từ của Đức Phật cho việc thanh lọc tâm thức. Trong những hai phương thức cho việc thanh lọc tâm thức này đây, thì mọi người đều có khả năng để thực hành được sự cẩn thãm; thế nhưng không phải ai cũng có khả năng để thực hành được Thiền Tuệ Giác. Đó là bởi vì nhiều người nghĩ Thiền Tuệ Giác thì quả là khó khăn để mà thực hành. Trên thực tế, nó không phải là khó khăn như hầu hết mọi người nghĩ. Với việc thực hành được lặp đi lặp lại nhiều lần, họ sẽ đạt đến trình độ nhận thức được rằng nó thì không quá khó khăn như vậy đâu.

### ***The Ultimate Meaning Of Wise Attention.***

*There is one more thing to note. I have differentiated the two general methods for purifying the mind: wise attention and insight meditation. However, in the ultimate sense, wise attention and insight meditation are the same. Insight meditation aims at insight (**Nāṇa**) that realizes the nature of impermanence (**Anicca**), suffering (**Dukkha**), and non – self (**Anattā**). The ultimate meaning of wise attention also refers to contemplation on impermanence, suffering, and non – self, and to seeing things as they really are.*

### **Ý Nghĩa Cùng Tốt Của Sự Cẩn Thãm.**

Có một điều nữa cần lưu ý. Sư đã có phân biệt hai phương thức chung cho việc thanh lọc tâm thức: Sự Cẩn Thâm và Thiền Tuệ Giác. Tuy nhiên, trong ý nghĩa cùng tột, thì Sự Cẩn Thâm và Thiền Tuệ Giác thì tương tự như nhau. Thiền Tuệ Giác thì nhắm vào thông tuệ (*Trí*) mà qua đó chứng tri thực tướng của “Không Thường Tôn” (*Vô Thường*), “Khôn Khở” (*Khổ Đau*), và “Không Tự Ngã” (*Vô Ngã*). Ý nghĩa cùng tột của Sự Cẩn Thâm (*Như Lý Tác Ý*) thì cũng có đề cập đến việc suy niệm về Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã; và đến việc thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại.

*In the context of purifying the mind, the term “wise attention” is not used in its ultimate sense. It is used in the sense commonly known by many people. The meaning of wise attention as known by many people is reasoned attention or methodical reflection. By reasoned attention one means reasoning or reflecting in an appropriate way in order to get a favourable outcome, foster a wholesome state of mind, or attain peace and happiness. Though it is a commonplace expression, it agrees with the scriptures.*

**(3: VRI, Mahāvagga - Aṭṭhakathā: saṃ. ni. aṭṭha. – 5 -PTS: 3.140) / VRI, Mahāvagga - ṭīkā: saṃ. ni. ṭī. – 5 – Mya.: 2.415)**

*In the subcommentary to the Saṃyutta Nikāya, it says: “Unwise attention (Ayoniso manasikāra) is that kind of reflection that does not lead to the desired wealth and happiness. (4: VRI, Sagāthāvagga - ṭīkā: saṃ. ni. ṭī. – Mya: 1.56)*

Trong mạch văn của việc thanh lọc tâm thức, từ ngữ “Sự Cẩn Thâm” thì không được sử dụng trong ý nghĩa cùng tột của nó. Nó thì được sử dụng ở trong ý nghĩa một cách phổ thông được biết đến do bởi nhiều người. Ý nghĩa của Sự Cẩn Thâm mà đã được biết đến do bởi nhiều người là sự chú ý như lý hoặc sự suy nghiệm có phương pháp. Bằng với sự chú ý như lý, người ta muốn nói đến sự lý luận hoặc sự suy nghiệm trong một phương thức thích hợp để mà có được một kết quả thuận lợi, tán trợ một trạng thái tịnh hảo của tâm thức (*Thiện Tâm*), hoặc đạt được sự an tịnh và niềm hạnh phúc. Mặc dù sự diễn tả (bằng ngôn từ) thông thường, nhưng nó được chấp nhận với những văn bản kinh điển.

**(3: VRI, Bộ Chú Giải Đại Phẩm: Bộ Chú Giải Tương Ứng Bộ Kinh – 5 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3.140) / VRI, Bộ Phụ Chú Giải Đại Phẩm: Bộ Phụ Chú Giải Tương Ứng Bộ Kinh – 5 – Miến Điện: 2.415).**

Trong Bộ Phụ Chú Giải của Tương Ứng Bộ Kinh, có nói rằng: “Sự Bất Cẩn Thâm (*Bất Như Lý Tác Ý*) đó là thể loại của sự suy nghiệm mà qua đó không dắt dẫn đến việc mưu cầu sự thịnh vượng và niềm hạnh phúc.

**(4: VRI, Bộ Phụ Chú Giải Phẩm Hữu Kế: Bộ Phụ Chú Giải Tương Ứng Bộ Kinh – Miến Điện: 1.56).**

*In contrast, wise attention (Yoniso manasikāra) is that kind of reflection that leads to the desired wealth and happiness. Wise attention results in harmony, happiness, wholesomeness, and does not create further troubles.*

*Of these two methods of purifying the mind, wise attention is a band – aid or short – cut method that every person can easily use. The method of insight meditation can be regarded as curative medication that is able to completely uproot the mental defilements. Since the latter method requires time and effort to practise, it can be difficult for some people to make use of. But it is far more effective than the first method.*

Ngược lại, Sự Cận Thâm (*Như Lý Tác Ý*) đó là thể loại của sự suy nghiệm mà qua đó dắt dẫn đến việc mưu cầu sự thịnh vượng và niềm hạnh phúc. Sự Cận Thâm dẫn đến kết quả sự hài hòa, niềm hạnh phúc, tịnh hảo, và không còn tạo ra bao hệ lụy nữa.

Với hai phương thức của việc thanh lọc tâm thức này đây, thì Sự Cận Thâm là một phương thức “băng keo” hoặc “đường tắt” ngắn gọn hơn mà mọi người đều có thể dễ dàng sử dụng. Phương thức Thiền Tuệ Giác thì có thể được xem như là “phương lương dược” thuốc chữa bệnh mà qua đó có khả năng nhổ bật gốc rễ một cách hoàn toàn những phiền não tinh thần. Bởi do phương thức sau cùng đòi hỏi thời gian và sự nỗ lực để thực hành, thì điều đó có thể là khó khăn cho một số người thực hành được. Thế nhưng nó lại hiệu quả hơn rất nhiều so với phương thức ban đầu.

#### ***Other Methods To Purify The Mind.***

*Apart from the two methods mentioned above, there are other methods of purifying the mind:*

- 1. Avoidance.*
- 2. Determination.*
- 3. Changing the object.*
- 4. Performing wholesome actions.*
- 5. Practising loving – kindness meditation.*
- 6. Practising concentration meditation.*

#### **Những Phương Thức Khác Để Thanh Lọc Tâm Thức.**

Ngoài hai phương thức đã đề cập đến ở trên, còn có những phương thức khác nữa cho việc thanh lọc tâm thức:

1. Sự tránh xa.
2. Sự quyết tâm.
3. Thay đổi đối tượng.
4. Thực hiện những thiện hạnh.
5. Thực hành Thiền Từ Ái.
6. Thực hành Thiền Định Thức (*Thiền An Chi*).

### **Avoidance.**

*The method of avoiding an encounter with an unwholesome object that may cause defilements to arise is obvious in its strategy. When the untrained mind comes face to face with objects causing greed or anger, there is a natural tendency for defilements to arise. These unwholesome mental states might not arise at all, or only to a lesser degree, in individuals who have an inborn good heart and cultivated mind. However, for an average person, greed or anger will immediately arise. Therefore, if one can avoid encountering those objects that can cause defilements to arise, one can keep the mind pure, and the result is happiness.*

### **Sự Tránh Xa.**

Phương thức tránh xa một sự tiếp xúc với một đối tượng vô tịnh hảo mà qua đó có thể làm cho những phiền não khởi sinh, thì đó là một ứng xử hiển nhiên khôn khéo. Khi tâm thức không được tu tập mà đi đến mặt đối mặt với những đối tượng gây ra sự tham lam hoặc lòng sân hận, thì có một xu hướng thường nhiên làm cho những phiền não ấy khởi sinh. Những trạng thái tinh thần vô tịnh hảo (*Bất Thiện Tâm*) này có thể không sinh khởi hết tất cả, hoặc chỉ đến một mức độ ít hơn, ở trong những cá nhân mà có một tấm lòng hiền lương bẩm sinh và tâm thức đã được tu dưỡng. Tuy nhiên, đối với một người bình thường, thì sự tham lam hoặc lòng sân hận sẽ khởi sinh lên ngay tức thì. Bởi do vậy, nếu như người ta có thể tránh tiếp xúc với những đối tượng ấy mà qua đó có thể làm cho những phiền não khởi sinh, thì người ta có thể giữ được tâm thức thuần khiết, và kết quả là niềm hạnh phúc.

### **Determination.**

*If it is unavoidable to come into contact with objects causing defilements to arise, or if such an encounter has already taken place, one should make a determination beforehand that one is not going to allow any unwholesome mental states to arise. In that way, as the defilements arise less often, one can get some relief. Reflecting in advance upon the **Dhamma** or practising forgiveness and forbearance with the determination not to let greed or anger arise when encountering such objects, one can be successful at subduing the defilements to a certain extent.*

### **Sự Quyết Tâm.**

Nếu như không thể nào né tránh để phải đi đến tiếp xúc với những đối tượng mà làm cho những phiền não khởi sinh, hoặc nếu quả là sự tiếp xúc đã xảy ra rồi, thì người ta phải thực hiện một sự quyết tâm trước rằng người ta không để cho bất kỳ một trạng thái tinh thần vô tịnh hảo (*Bất Thiện Tâm*) nào được khởi sinh. Trong phương thức đó, một khi những phiền não ít thường xuyên khởi sinh hơn, thì người ta có thể nhận được một



vài sự khuây khỏa. Suy nghiệm trước hết về Giáo Pháp, hoặc thực hành tâm lòng khoan dung và sự kham nhẫn với sự quyết tâm không để cho sự tham lam hoặc lòng sân hận khởi sinh đang khi tiếp xúc với những đối tượng như vậy, thì người ta có thể thành công trong việc nhiếp phục những phiền não đến một mức độ như định.

### ***Changing The Object.***

*Changing the object of shifting one's attention is also quite an effective method for keeping the mind pure. When encountering an object that might cause defilements such as greed or anger to arise, or if that defilements has actually arisen, one should ignore that object and intentionally change to another one. The attention should be shifted to the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha**, or to another wholesome object. These other objects can include acts of generosity (**Dāna**), morality (**Sīla**), meditation (**Bhāvanā**), or voluntary work (**Veyyavacca**) that one performed. One should repeatedly reflect upon these objects and contemplate their pleasant, satisfying, and joyful nature. In this way, there is less chance for the mind to get caught in the objects that cause defilements to arise. The mind becomes pure to a certain extent, and, as a result, there is happiness.*

### **Thay Đổi Đối Tượng.**

Thay đổi đối tượng hoặc hoán chuyển sự chú ý của mình cũng thực sự là một phương thức hiệu quả cho việc gìn giữ tâm thức thuần khiết. Đang khi tiếp xúc một đối tượng mà qua đó có thể làm cho những phiền não chẳng hạn như là sự tham lam hoặc lòng sân hận khởi sinh, hoặc nếu như phiền não ấy đã thực sự khởi sinh lên rồi; thì người ta phải phớt lờ đối tượng ấy đi, và phải có tác ý chuyển đổi đến một đối tượng khác. Sự chú ý phải được hoán chuyển đến Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn, hoặc đến một đối tượng tịnh hảo khác. Những đối tượng khác thì có thể bao gồm các hành động của tâm lòng quảng thí (**Xả Thí**), đức hạnh (**Trì Giới**), thiền định (**Tu Tập**), hoặc phụng hành thiện nguyện (**Phụng Hành**) mà người ta đã có thực hiện. Người ta nên suy nghiệm lặp đi lặp lại nhiều lần về những đối tượng này và chiêm nghiệm tính chất thú vị, sự hài lòng, và niềm hoan hoan thỏa thích. Trong phương thức này, sẽ có ít cơ hội để cho tâm thức bị đắm nhiễm vào trong những đối tượng mà qua đó làm cho những phiền não khởi sinh. Tâm thức trở nên thuần khiết đến một mức độ như định, và kết quả là, có được niềm hạnh phúc.

### ***Performing Wholesome Actions.***

*Another good method for washing away the defilements is to constantly perform wholesome actions. For monks and nuns, if all one's time is spent studying **Dhamma** texts, teaching, listening to, or discussing the **Dhamma (Pariyatti)**, the mind is continuously in a wholesome state. It is far removed from any mental defilements.*

*However, the practice of the **Dhamma (Paṭipatti)**, whether that be Concentration Meditation or Insight Meditation, is the best of all.*

### **Thực Hiện Những Thiện Hạnh.**

Phương thức tốt đẹp khác nữa để tẩy sạch những phiền não, là một cách thường xuyên thực hiện những thiện hạnh. Đối với các vị tu sĩ và những nữ tu, nếu như tất cả thời gian của mình là dùng cho việc nghiên cứu những văn bản Giáo Pháp, việc giảng dạy, việc Thính Pháp, hoặc việc thảo luận Giáo Pháp (**Pháp Học**), thì tâm thức một cách liên tục ở trong một trạng thái tịnh hảo. Nó đã xa lìa khỏi bất cứ những phiền não tinh thần nào. Tuy nhiên, việc thực hành Giáo Pháp (**Pháp Hành**), thì cho dù đó là Thiền Định Thức (**Thiền An Chi**) hoặc là Thiền Tuệ Giác (**Thiền Minh Sát**) đi nữa, đều là tuyệt hảo hết cả.

*For lay people, performing or engaging in wholesome actions of one kind or another is important. Actions such as practising generosity, keeping the precepts, listening to **Dhamma** talks, reading **Dhamma** books, practising meditation, paying homage to the **Buddha**, offering flowers, water, lights, or food to the **Buddha**, or doing voluntary work in monastery, are all beneficial. In this way, one becomes skilled practice of purifying the mind and gets considerable relief from the defilements.*

*Even if defilements occasionally arise due to certain causes, one's purity of mind will basically be strong and one will be able to instantly abandon them. In that case, the mind will remain happy.*

Đối với người cư sĩ, thực hiện hoặc tham gia vào những thiện hạnh với một thể loại hoặc khác hơn nữa, đều là quan trọng hết cả. Các hành động - chẳng hạn như là thực hành lòng quảng thí, thọ trì các điều học, lắng nghe Pháp đàm, đọc những sách về Giáo Pháp, hành Thiền, bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật, cúng dường những bông hoa, nước, ánh sáng, hoặc thực phẩm đến Đức Phật, hoặc phụng hành thiện nguyện ở trong chốn thiền tự; đều có quả phúc lợi hết cả. Trong phương thức này, người ta trở nên có kỹ năng trong việc thực hành thanh lọc tâm thức, và được thoát khỏi một cách đáng kể những phiền não.

Thậm chí nếu như những phiền não thỉnh thoảng lại khởi sinh do bởi một vài nguyên nhân nào đó, thì sự tinh khiết tâm thức của bản thân một cách cơ bản sẽ vững mạnh và ngay lập tức người ta sẽ có khả năng để xả ly được chúng. Trong trường hợp đó, tâm thức sẽ vẫn duy trì được an lạc.

*If one can chant – even at work – at least the attributes of the **Buddha, Dhamma, and Saṅgha**, or cultivate loving – kindness (**Mettā**) by wishing that all beings be happy and well, not only will there be happiness due to the purity of the mind, but such actions*

*will also be immensely beneficial for one's work. One's work will be accomplished easily and one will be successful. All these methods are mentioned in the commentary. (5: VRI, Dhammasaṅgaṇi - aṭṭhakathā: abhi. aṭṭha. – PTS: 0.75)*

Nếu như người ta có thể tụng kinh – ngay cả trong công việc – ít nhất là những Ân Đức của Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn; hoặc trường dưỡng tâm lòng thân ái (**Từ Ái**) bằng cách ước mong rằng tất cả Chúng Hữu Tình được an vui và hạnh phúc; thì không chỉ sẽ có được niềm hạnh phúc do vì sự thuần khiết của tâm thức; mà các hành động như vậy cũng sẽ có quả phúc lợi vô hạn lượng đối với công việc của mình. Công việc của người ta sẽ được hoàn thành một cách dễ dàng và người ta sẽ được thành công. Tất cả những phương thức này đã có được đề cập đến ở trong bộ Chú Giải. (5: VRI, **Chú Giải Pháp Tụ: Chú Giải Tạng Vô Tỷ Pháp – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 0.75**)

### ***Loving – Kindness Meditation.***

*The next method is loving – kindness meditation (Mettā bhāvanā). One can develop loving – kindness as follows, “May all beings be well, happy and peaceful. May all beings be free from mental and physical suffering.” If one cultivates powerful and strong thoughts of loving – kindness, by wishing for the happiness and welfare of all beings, defilements such as greed or anger cannot arise. As a result, the mind becomes considerably purer.*

### **Thiền Từ Ái.**

Phương thức kế tiếp là thiền định tâm lòng thân ái (**Tu Tập Từ Ái**). Người ta có thể phát triển tâm lòng thân ái như sau: “Ước mong cho tất cả Chúng Hữu Tình được mọi điều tốt đẹp, hạnh phúc, và an lành. Ước mong cho tất cả Chúng Hữu Tình được thoát khỏi sự khổ đau thuộc tinh thần và thể chất.” Nếu như người ta trường dưỡng những nghĩ suy một cách dũng mãnh và nồng nhiệt về tâm lòng thân ái, bằng cách ước mong tất cả Chúng Hữu Tình có được niềm hạnh phúc và quả phúc lợi, thì những phiền não chẳng hạn như là sự tham lam hoặc lòng sân hận không thể nào khởi sinh lên được. Kết quả là, tâm thức trở nên thuần khiết hơn một cách đáng kể.

### ***Concentration Meditation.***

*Another method is to practise any of the other concentration meditation (Samatha bhāvanā) aside from loving – kindness meditation. Loving – kindness is one of the many objects to be taken for developing concentration. Concentration meditation involves focusing one's mind on a single object in order to make the mind calm and tranquil. When the mind gets calm and well – concentrated on a single object, defilements such as greed or anger cannot invade it, and those defilements that have already invaded disperse. As a result, the mind becomes pure and clear, and one feels happy and*

peaceful. If the calmness reaches the level of absorption (**Jhāna**), one can enjoy the happiness and bliss of the absorption. But with the method, the mind is only purified while it is calm or concentrated. Once the mind is detached from its object of contemplation, the defilements will appear again. Therefore, concentration meditation is not as good as insight meditation.

### **Thiền Định Thức (Thiền An Chi).**

Một phương thức khác nữa là thực hành bất kỳ một Thiền Định Thức (**Tu Tập Thiền An Chi**) nào khác ở ngoài phạm vi của Thiền Từ Ái. Từ Ái là một trong rất nhiều đối tượng cần được thực hiện để phát triển Định Thức. Thiền Định Thức hữu quan đến việc an định tâm thức của người ta trên một đối tượng duy nhất để làm cho tâm thức được lắng dịu xuống và tĩnh lặng. Khi tâm thức được lắng dịu xuống và hoàn toàn đã định mục trên một đối tượng duy nhất, thì những phiền não chẳng hạn như là sự tham lam hoặc lòng sân hận không thể nào thâm nhập được tâm thức, và những phiền não ấy mà đã thâm nhập vào rồi thì phải biến mất đi. Kết quả là, tâm thức trở nên thuần khiết và thanh tịnh, và người ta cảm thọ được hỷ lạc và an tịnh. Nếu như sự tĩnh lặng đạt đến mức độ “Tập Trung Định Thức” (**Nhập Định**) thì người ta có thể tận hưởng được niềm hạnh phúc và tĩnh lạc viên mãn của việc Nhập Định (**Phúc Lộc Thiền**). Thế nhưng với phương thức này, thì tâm thức chỉ được thanh lọc trong khi nó được tĩnh lặng hoặc đã được định thức. Một khi tâm thức bị tách rời khỏi đối tượng suy niệm của nó, thì những phiền não sẽ xuất hiện trở lại. Vì thế, Thiền Định Thức (**Thiền An Chi**) thì không được tốt như là Thiền Tuệ Giác (**Thiền Minh Sát**).

### **The Mind Is The Origin.**

*To refrain from all evil,*

*To cultivate good,*

*To purify one's mind.*

*All the teachings of the **Buddha** can be summarized in these three points, which have already been mentioned at the beginning of this chapter.*

*Of the above – mentioned three points, I have already explained how to practise the purification of one's mind. If one can purify one's mind, then bodily and verbal actions can also be assumed to be pure. The mind is the source of all actions. Therefore, if the mind, which is the source, is defiled, one's speech becomes unwholesome and blameworthy. One also commits unwholesome and blameworthy deeds. Likewise, if the mind is pure and clean, one only says what is good and beneficial, and one only performs wholesome and blameless deeds. Thus, there is no cause for suffering to arise. Instead, happiness and peace arise. In short, the greatest importance must be given to keeping the mind pure.*

*However, at times you will not be aware that greed has slipped into your mind, or being absent – minded, you will not be aware that anger has crept in. At times it may happen that even though you know that you are angry, you consider it to be good. If you think of the anger as something good and accept it, there is no benefit, and bad effects are the results. Therefore, it is absolutely necessary to know what is happening in your mind and to know what kinds of thoughts have crept in.*

### **Tâm Thức Là Xuất Sinh Xứ.**

Kiểm thức mọi điều ác,

Trưởng dưỡng việc thiện,

Thanh lọc tâm thức của mình.

Tất cả những huấn từ của Đức Phật đều có thể được tóm tắt ở trong những ba điểm ấy, mà đã có được đề cập đến rồi ở phần đầu của Chương này.

Trong những ba điểm đã được đề cập đến ở trên, thì Sư đã có giải thích cách thức để thực hành thanh lọc tâm thức của mình rồi vậy. Nếu như người ta có thể thanh lọc được tâm thức của mình, thì những hành động về Thân và Lời cũng có thể được thừa nhận là thuần khiết. Tâm là xuất sinh xứ của tất cả mọi hành động. Bởi do thế, nếu như cái tâm thức mà là xuất sinh xứ, đã bị ô nhiễm, thì những ngôn từ của mình trở nên vô tịnh hảo và đáng chê trách. Người ta cũng còn phạm phải các tác hành vô tịnh hảo và đáng chê trách. Tương tự như vậy, nếu như tâm thức đã thuần khiết và thanh tịnh, thì người ta chỉ nói những điều thiện hảo và có quả phúc lợi; và người ta chỉ thực hiện các tác hành tịnh hảo và không thể chê trách được. Do vậy, không có lý do để cho sự khổ đau khởi sinh lên được. Thay vào đó, niềm hạnh phúc và sự an tịnh khởi sinh. Tóm lại, vấn đề cực trọng đại là cần phải gìn giữ cho được tâm thức thuần khiết.

Tuy nhiên, đôi khi các bạn sẽ không nhận thức được rằng sự tham lam đã len vào trong tâm thức của các bạn; hoặc là, đang khi đã bị lơ đãng, thì các bạn sẽ không nhận thức được rằng sự tức giận đã len lỏi vào. Đôi khi thì nó có thể xảy ra mà cho dù là các bạn biết rằng là các bạn đang tức giận; và các bạn lại xem điều ấy là tốt đẹp. Nếu như các bạn nghĩ về sự tức giận như là một cái gì đó tốt đẹp và chấp nhận nó, thì chẳng có quả phúc lợi, và những tác dụng xấu xa là các quả dị thực. Bởi do thế, quả thật là thiết yếu để biết được điều chi là đang xảy ra ở trong tâm thức của các bạn, và để biết được những thể loại tư duy nào đã len lỏi vào.

### **“Check Yourself”.**

*In the Sacitta Sutta of Aṅgutta Nikāya, (6: VRI, Dasakanipātapāli: a. ni. – 10 - PTS: 5.92 / AN X,51; Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Aṅgutta Nikāya, translated and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press, 1999), the Buddha advised that we should check ourselves. How*

can people check their body or face to see if there is any stain or spot; or if there are any skin lesions such as moles, pimples, eczema, ringworms, bumps, or lumps; or if their body has the right proportions or not? They have to look into a mirror. Is it possible to see one's reflection in any other thing than a mirror? “*Ādāse vāudakapatte vā.*” (7: *VRI, Cūlavaggapāli: vinayapiṭaka - 4 – PTS: 2.107*).

*This Pāli quote means that one can see the reflection of one's face either “in the mirror or in the water.”*

**“Tự Kiểm Tra Chính Mình.” (Hành Tướng Tâm)**

Trong bài *Kinh Hữu Tâm* thuộc *Tăng Chi Bộ Kinh*

(6: *VRI, Chánh Tạng Pāli Chương Mười Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 10 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 5.92 / Tăng Chi Bộ Kinh X,51; Những Pháp Thoại về Pháp Số của Đức Phật: Một Tuyển Tập các Bài Kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, đã được dịch thuật và hiệu đính do bởi Trưởng Lão Nyanaponika & Tỳ Khưu Bhikkhu, Altamira Press, 1999*), thì Đức Phật đã có khuyên bảo rằng chúng ta nên tự kiểm tra chính mình (*Hành Tướng Tâm*). Làm thế nào người ta có thể kiểm tra được xác thân và diện mạo của mình để xem liệu có vết nhơ hoặc đốm bần nào; hoặc nếu như có bất kỳ những thương tổn nào về da chẳng hạn như là những nốt ruồi, các mụn nhọt, các vết chàm chốc lở [*bệnh ngoài da có biểu hiện là những mụn nước kèm theo ngứa, diễn biến qua năm giai đoạn: đỏ da, nhiều mụn nước lấm tấm, chảy nước vàng, đóng vảy màu vàng rồi thâm dần, bong vảy để lại da non đỏ, không để lại sẹo*], các bệnh nấm ngoài da, các chỗ sưng bướng, hoặc các khối u nào; hoặc nếu như xác thân của họ có cân đối thích hợp hay không? Họ tất phải nhìn vào một cái gương soi. Có khả thi để thẩm thị sự phản chiếu của mình ở trong bất kỳ sự vật nào khác ngoài ra một cái gương soi không? “*Cái gương hoặc một bát nước trong.*” (7: *VRI, Chánh Tạng Pāli Tiểu Phẩm: Tạng Luật - 4 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.107*).

Câu trích dẫn Pāli ngữ này có nghĩa là người ta có thể thẩm thị sự phản chiếu về diện mạo của mình ở một trong hai “trong cái gương soi hoặc là trong một cái bát nước trong.”

*When we see our face by looking at a mirror or in the water, we know if there is any dirt, lump, or pimple on the face. Don't we? Once we know it, we can clean the face by washing the dirt away, by applying some ointment for the lumps, or by using some cream for the pimples. Then the face will look nice and pleasing.*

Có phải khi chúng ta thẩm thị diện mạo của mình qua việc nhìn vào một cái gương hoặc trong một cái bát nước trong; thì chúng ta biết được nếu như nó có bất kỳ vết bần, khối u, mụn nhọt nào ở trên gương mặt không? Một khi chúng ta biết được điều đó, thì chúng ta có thể làm sạch diện mạo bằng cách rửa vết bần đi, bằng cách bôi một ít thuốc

mỡ (pomade) để thoa cho các khối u, hoặc bằng cách dùng một ít kem cho các mụn nhọt. Thế rồi, diện mạo sẽ trông thấy xinh đẹp và dễ chịu.

*Likewise, when wanting to know if there are defilements such as greed, anger, or delusion in one's mind, one should evaluate oneself by looking at the teachings of the **Dhamma**. Looking at the mirror of the **Dhamma**, one reflects, "This is what is happening in my mind. In the **Buddha's** teaching, what is blameless is called wholesome (**Kusala**), and what is blameworthy is called unwholesome (**Akusala**). If I have greed, is greed wholesome? If I have anger, is anger wholesome?" The answer is that it is blameworthy. When it is blameworthy, then it is unwholesome. What is unwholesome should not be accepted but abandoned. If one accepts any unwholesome state, it causes suffering and not happiness. Therefore, one should constantly check oneself, and if defilements are present, one should clean them out.*

Tương tự như vậy, khi muốn được thức tri nếu như có những phiền não chẳng hạn như là tham lam, sân hận, hoặc si mê ở trong tâm thức của mình, thì người ta nên tự đánh giá bản thân mình bằng cách thẩm thị vào những huấn từ của Giáo Pháp. Thẩm thị vào tấm gương soi của Giáo Pháp, người ta phản ánh, "Đây là điều mà đang xảy ra ở trong cái tâm của tôi. Trong huấn từ của Đức Phật, điều chi là vô tội, không thể chê trách được thì được gọi là tịnh hảo (**Thiện**), và điều chi đáng chê trách thì được gọi là vô tịnh hảo (**Bất Thiện**). Nếu như Sư có sự tham lam, thì tham có là tịnh hảo? Nếu như Sư có lòng sân hận, thì sân có là tịnh hảo?" Câu trả lời rằng đó là đáng chê trách. Khi đó là đáng chê trách, thì bấy giờ điều ấy là vô tịnh hảo. Với điều chi đã là vô tịnh hảo thì không thể nào chấp nhận được, mà cần phải xả ly đi. Nếu như người ta chấp nhận bất luận một trạng thái vô tịnh hảo nào rồi, thì đó là tác nhân sự khổ đau và chẳng phải là niềm hạnh phúc. Vì lẽ ấy, người ta cần phải thường luôn tự kiểm tra chính mình (**Hành Tướng Tâm**), và nếu như những phiền não đã hiện diện, thì người ta nên làm sạch chúng đi.

*In the **Sacitta Sutta**, the **Buddha** pointed out that, in the same way one removes the dust and dirt on one's face, one should make an effort to overcome mental stains.*

*What I am now talking about is the ethical aspect of **Buddhism**. When one understands and remembers these ways of purifying the mind for achieving true happiness and practices accordingly, one will attain happiness and peace.*

Trong Bài **Kinh Hữu Tâm**, Đức Phật đã chỉ vạch ra rằng, trong cùng một phương thức người ta tẩy sạch bụi bặm và nhờn bẩn ở trên diện mạo của mình, thì người ta cần phải nỗ lực để chế ngự những uế nhiễm tinh thần.

Điều mà Sư đang nói đây, là Phương Diện Luân Lý của Phật Giáo. Khi người ta liễu tri và ghi nhớ được những phương thức này cho việc thanh lọc tâm thức để thành đạt

được chân hạnh phúc và thực hành một cách tương ứng, thì người ta sẽ đạt được niềm hạnh phúc và sự bình an.

***The Mirror Of Dhamma.***

*With this verse, you can easily remember these ways:*

*Checking the beauty of your face, day and night,  
Reflected on a clear mirror,  
You get rid of impurities,  
With lotions and ointments.*

*Checking the beauty of your mind, day and night,  
Against the clear mirror of the Buddha – Dhamma,  
You get rid of defilements,  
With the sixfold method of purifications,  
This alone results in true happiness.*

**Gương Soi Của Giáo Pháp.**

Với bài thơ sau đây, các bạn có thể ghi nhớ một cách dễ dàng về những phương thức này:

Kiểm tra dáng vẻ xinh đẹp của diện mạo các bạn, ngày và đêm,  
Đã phản chiếu lại trên một gương soi trong sạch,  
Các bạn đã tống khứ đi những uế tạp.  
Với những kem thuốc rửa và thuốc mỡ thoa.

Kiểm tra phẩm chất tốt đẹp của tâm thức các bạn, ngày và đêm,  
Đối diện với gương soi thuần tịnh của Phật Pháp,  
Các bạn đã thoát khỏi những bao phiền não,  
Phương thức hội đủ với sáu phần tinh luyện,  
Chỉ nội điều này dẫn đến chân hạnh phúc.

***Many Teachings On Wealth And Success.***

*Among the many teachings of the **Buddha**, what I have been talking about are the teachings regarding the training of the mind. There is also a wide range of other teachings regarding livelihood, doing business, the causes of success and failure, and social relationships. Though there are many topics, because of limited time, I am only going to talk about a few more things.*

**Nhiều Huấn Từ Về Sự Thịnh Vượng Và Thành Công.**



Trong số những huấn từ của Đức Phật, mà Sư đã đang nói đến, là những huấn từ hữu quan đến việc tu dưỡng tâm thức. Ngoài ra cũng còn có một phạm vi rộng lớn với những huấn từ khác nữa hữu quan đến việc sinh kế, việc kinh doanh, những nhân tố của việc thành và bại, cùng với các mối quan hệ xã hội. Dầu rằng có rất nhiều chủ đề, nhưng vì thời gian thì lại hạn hẹp, Sư chỉ sẽ nói đến một vài điều nữa thôi.

### ***Advice For The Novice Rāhula.***

*One year after his enlightenment, on the full – moon day of **Kasone** (the full moon day in May) the **Buddha** came to the country of **Kapilavatthu** by invitation from his father, King **Sudhodana**. The **Buddha** delivered a discourse and the King became a non – returner (**Anāgāmi**). Other people in the audience also attained different levels of enlightenment. Furthermore, the Buddha ordained his step – brother, Prince **Nanda**, who was about to get married, and led him to realize the **Dhamma**.*

*On the same visit to his native town, the **Buddha**'s son, **Rāhula**, came to ask for his inheritance as instructed by his mother, **Yasodharā**. The **Buddha** took him to the monastery and entrusted him to Venerable **Sāriputta** to be ordained as a novice (**Sāmaṇera**), as a way of giving him a supramundane inheritance. At that time **Rāhula** was only seven years old.*

*When the Buddha returned to **Rājagaha**, the little novice **Rāhula** followed his father with a group of monks. At **Rājagaha**, the Buddha let **Rāhula** stay at the **Ambalaṭṭhikā** Hall which was at the far corner of **Veḷuvana** Monastery. “**Ambalaṭṭhikā**” means “young mango tree.” The small building at the far corner of the compound under the shade of the young mango trees was very quiet and conducive to practice. The novice **Rāhula** liked that building very much, since his disposition was quiet and tranquil.*

### **Khuyến Giới Sa Di Rāhula.**

Một năm kể từ sau sự giác ngộ của Ngài, vào ngày trăng tròn của Tháng Năm, Đức Phật đã đi đến đất nước **Kapilavatthu** (Ca Tỳ La Vệ) bởi do sự triệu thỉnh từ nơi thân phụ của Ngài, Đức Vua **Sudhodana** (Tịnh Phạn Vương). Đức Phật đã khái thuyết một bài Pháp Thoại (đó là lần thứ ba) [qua Túc Sinh Truyện Trì Pháp (**Dhammapāla Jataka**)] và Đức Vua đã trở thành một Bậc Quả Bất Lai (**A Na Hàm**). Những người khác ở trong Hội Thánh Chúng cũng đã thành đạt được những mức độ sai khác nhau của sự giác ngộ. Hơn nữa, Đức Phật đã làm lễ xuất gia cho người em cùng Cha khác Mẹ với Ngài, Thái Tử **Nanda**, là người sắp làm lễ thành hôn, và đã dắt dẫn cho vị ấy chứng tri được Giáo Pháp.

[Trích lược Chánh Kinh về việc chứng đắc Đạo Quả của Đức Vua Sudhodana (Tịnh Phạn Vương): Vì không có lời thỉnh cầu riêng biệt nên Đức Phật đã chuẩn bị dắt đoàn đệ tử đi trì bình khát thực vào sáng hôm sau. Trước khi đi, Đức Phật đã có suy xét

như sau: “Khi về đến quê nhà, Chư Phật trong quá khứ có đi ngay vào nhà thân bằng quyến thuộc để độ thực, hay là cũng đi trì bình khát thực từ nhà này sang nhà khác.” Sau khi đã suy nghiệm và thức tri được rằng các Ngài đi trì bình và không có về nhà; do vậy Đức Phật cũng làm theo và đã dẫn Chư Tăng đi dài theo đường phố ở trong thành *Kapilavatthu* (Ca Tỳ La Vệ) để khát thực.

Khi được nghe Công Chúa *Yasodhara* thuật lại hành động thoảng qua hình như “bất lịch sự” của Đức Phật, Phụ Vương đã lấy làm bàng hoàng khó chịu, đi ra tìm Ngài và sau khi đã đánh lễ, liền nói:

-“Này Thái Tử con, sao con nỡ nào làm tổn thương đến thể thống Hoàng Tộc như vậy ? Cha lấy làm nhục nhã khi trông thấy con đi khát thực trong chính cái thành phố mà thường ngày con chỉ đi bằng kiệu vàng. Tại sao con nỡ nào làm nhục Cha như thế ?”

Trước sự ngạc nhiên của Phụ Vương, Đức Phật đã trả lời:

-“Tâu Đại Vương, Như Lai không hề làm nhục Đại Vương ! Như Lai chỉ hành động đúng theo truyền thống của dòng dõi Như Lai.”

-“Nhưng này Thái Tử, con ! Có phải chẳng truyền thống trong dòng dõi Hoàng Tộc là dưỡng nuôi sinh mạng bằng cách đi khát thực ? Hoàng Tộc chúng ta là dòng dõi của Sát Đế Ly anh hùng *Mahā Sammata* chớ chẳng phải là hạng người tầm thường mà phải nhục nhã đi khát thực để nuôi mạng.”

-“Tâu Đại Vương, hẳn không phải truyền thống của Hoàng Tộc là khát thực độ mạng. Nhưng đây là truyền thống của Chư Phật ! Hàng ngàn vị Phật trong quá khứ vẫn đi trì bình khát thực.”

Thế rồi, ngay trên đường lộ, Đức Phật đã khuyên nhủ Phụ Vương rằng:

*“Nỗ lực, chớ phóng dật,  
Hãy sống theo Chánh Hạnh,  
Người Chánh Hạnh hưởng lạc,  
Cả đời này, đời sau.”* (P.C. 168)

*“Chớ phóng dật mà quên mình,  
Hãy trì Chánh Hạnh giữ gìn luôn khi.  
Thụ hưởng an lạc khắc ghi,  
Hai đời hạnh phúc, vẹn nghì chẳng sai.”*

Nghe đến đây (đó là lần thứ nhất), Đức Vua *Sudhodana* chứng ngộ Chân Lý, đắc Quả vị Thất Lai. Đức Vua liền đến gần xin bình bát của Đức Phật, và thỉnh Ngài cùng Chư Đệ Tử về Hoàng Cung trai Tăng. Sau khi độ thực xong, Đức Phật lại khái thuyết như sau:

*“Hãy khéo sống Chánh Hạnh,*

*Chớ sống theo Tà Hạnh,  
Người Chánh Hạnh hưởng lạc,  
Cả đời này, đời sau.”(P.C. 169)*

*“Chánh Hạnh hãy khéo trau dồi,  
Xa lìa Tà Hạnh hại đời khổ đau !  
Chánh Hạnh hưởng phước dài lâu,  
Hai đời hạnh phúc, đời này, đời sau.”*

Vừa nghe xong (đó là lần thứ hai), Phụ Vương chứng đắc Quả vị Nhất Lai, và đi mẫu **Pajāpati Gotami** được chứng đắc Quả vị Thất Lai.]

Trong cùng một chuyến thăm viếng thành phố quê hương của Ngài, người con trai của Đức Phật, **Rāhula**, đã đi đến để vấn bạch về gia tài của cậu ta vì đã được chỉ bảo do bởi người Mẹ của mình. Đức Phật đã dẫn cậu ta đến Tu Viện và đã giao phó cậu ấy đến Trưởng Lão **Sāriputta** để được làm lễ xuất gia cho thành một vị Sa Di (**Cần Sách Nam**) như là một phương thức để ban cho cậu ta một gia tài thuộc Siêu Thế (**Thánh Sản**). Vào thời điểm ấy, **Rāhula** chỉ vừa mới tròn bảy tuổi thọ.

Khi Đức Phật đã quay trở lại **Rājagaha** (*Vương Xá Thành*), Tiểu Sa Di **Rāhula** đã đi bước theo Đức Từ Phụ của mình cùng với một nhóm các vị tu sĩ. Tại **Rājagaha**, Đức Phật đã cho phép **Rāhula** lưu trú ở tại ngôi Tiểu Sát Đường **Ambalaṭṭhikā**, đó là một nơi kín đáo xa với Tu Viện **Veḷuvana** (*Trúc Lâm Tu Viện*). “**Ambalaṭṭhikā**” có nghĩa là “cây xoài non trẻ”. Tiểu sát đường được ở nơi kín đáo xa với tập thể, dưới bóng mát của những cây xoài non trẻ, rất là yên tĩnh và hữu ích cho việc tu tập. Sa Di **Rāhula** rất là ưa thích tòa nhà ấy, bởi vì tâm tính của cậu ta đã là trầm lặng và yên tịnh.

*One day, the **Buddha** came to **Ambalaṭṭhikā** Hall. The novice **Rāhula** always kept a seat ready for the **Buddha**. As he saw him approaching, he shook the sitting cloth and set out water for washing his feet. Then he paid homage to the Blessed One and sat down with folded hands.*

*The conversation that took place between the **Buddha** and **Rāhula** is told in the **Ambalaṭṭhikārāhulovāda Sutta**. (8: MN 61,3 – 8; **Ambalaṭṭhikārāhulovāda Sutta, Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publication, 1995.**)*

Một ngày kia, Đức Phật đã đi đến Tiểu Sát Đường **Ambalaṭṭhikā**. Sa Di **Rāhula** đã thường luôn sửa soạn sẵn sàng chỗ ngồi cho Đức Phật. Khi Sa Di đã trông thấy Ngài đang tiến gần đến, Sa Di đã trải tọa cụ ra và sắp đặt nước cho việc rửa đôi chân của Ngài.

Sau đó Sa Di đã bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn, và đã ngồi xuống với hai bàn tay chắp lại.

Cuộc đàm thoại được diễn ra giữa Đức Phật và **Rāhula** đã được kể lại ở trong bài **Kinh Giáo Giới Rāhula ở rừng Ambalaṭṭhika. (8: Trung Bộ Kinh 61,3 – 8; Kinh Giáo Giới Rāhulovāda ở rừng Ambalaṭṭhika, Trung Bộ Kinh, đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khưu Ñāṇamoli và Tỳ Khưu, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.)**

*Then the Blessed One left a little water in the water vessel and asked the Venerable **Rāhula**, “**Rāhula**, do you see the little water left in the water vessel ?”*

*“Yes, venerable sir.”*

*“Even so little, **Rāhula**, is the recluseship of those who are not ashamed to tell a deliberate lie.”*

*Then the Blessed One threw away the little water that was left and asked the venerable **Rāhula**, “**Rāhula**, do you see that little water that was thrown away ?”*

*“Yes, venerable sir.”*

*“Even so, **Rāhula**, those who are not ashamed to tell a deliberate lie have thrown away their recluseship.”*

Thế rồi, Đức Thế Tôn sau khi đã để lại một chút ít nước ở trong chậu nước và đã vấn hỏi Trưởng Lão **Rāhula**, “**Này Rāhula**, con có thấy một chút ít nước còn lại ở trong chậu nước không ?”

“Dạ thưa vâng, kính bạch Ngài.”

“Cũng còn chút ít như vậy, **này Rāhula**, là Sa Môn Hạnh của những người nào không có biết hổ thẹn để nói dối một cách có chủ ý.”

Thế rồi, Đức Thế Tôn sau khi đã đổ bỏ đi chút ít nước mà đã để lại ấy, và đã vấn hỏi Trưởng Lão **Rāhula**, “**Này Rāhula**, con có thấy rằng chút ít nước ấy đã bị đổ bỏ đi không ?”

“Dạ thưa vâng, kính bạch Ngài.”

“Cũng bị đổ bỏ đi như vậy, **này Rāhula**, là Sa Môn Hạnh của những người nào không có biết hổ thẹn để nói dối một cách có chủ ý.”

*Then the Buddha turned the water vessel upside down and asked the venerable **Rāhula**, “**Rāhula**, do you see this water vessel turned upside down ?”*

*“Yes, venerable sir.”*

*“Even so, **Rāhula**, those who are not ashamed to tell a deliberate lie have turned their recluseship upside down.”*

*Then the Blessed One turned the water vessel right way up again and asked the venerable **Rāhula**, “**Rāhula**, do you see this hollow, empty water vessel ?”*

“Yes, venerable sir.”

“Even so hollow and empty, **Rāhula**, is the recluseship of those who are not ashamed to tell a deliberate lie.”

Thế rồi Đức Phật sau khi đã lật úp chậu nước xuống, và đã vấn hỏi Trưởng Lão **Rāhula**, “Này **Rāhula**, con có thấy chậu nước này đã bị lật úp xuống không?”

“Dạ thưa vâng, kính bạch Ngài.”

“Cũng bị lật úp xuống như vậy, này **Rāhula**, là Sa Môn Hạnh của những người nào không có biết hổ thẹn để nói dối một cách có chủ ý.”

Thế rồi Đức Thế Tôn sau khi đã lật ngửa chậu nước để ngay ngắn trở lại, và đã vấn hỏi Trưởng Lão **Rāhula**, “Này **Rāhula**, con có thấy cái chậu nước này trông lỏng, rỗng không không?”

“Dạ thưa vâng, kính bạch Ngài.”

“Cũng trông lỏng và rỗng không như vậy, này **Rāhula**, là Sa Môn Hạnh của những người nào không có biết hổ thẹn để nói dối một cách có chủ ý.”

“Suppose, **Rāhula**, there were a royal tusker elephant fighting in battle and attacking the enemy with all parts of its body. Then its rider would think, “There is nothing this royal tusker elephant would not do.”

So too, **Rāhula**, when one is not ashamed to tell a deliberate lie, there is no evil, I say, that one would not do.”

Then the **Buddha** continued to ask the venerable **Rāhula**, “What do you think, **Rāhula**? What is the purpose of a mirror?”

“For the purpose of reflection, venerable sir.”

“So too, **Rāhula**, an action with the body should be done after repeated reflection; an action by speech should be done after repeated reflection; an action by mind should be done after repeated reflection.”

“Giả sử, này **Rāhula**, có một con voi có ngà dài của nhà vua đang lâm trận ở trong chiến trường và đang tấn công kẻ thù với tất cả các bộ phận cơ thể của nó. Ở đây, người nài của nó sẽ nghĩ rằng “Không có việc chi mà con voi có ngà dài của nhà vua sẽ không làm.”

“Cũng như vậy, khi người ta không có biết hổ thẹn để nói dối một cách có chủ ý, thì không có điều xấu ác nào, thời Ta nói rằng, người ta sẽ không làm.” [“Do vậy, này **Rāhula**, “Ta quyết không nói dối, cho dù nói để mà đùa giỡn vui chơi.” Này **Rāhula**, con cần phải tu học như vậy.”]

Thế rồi Đức Phật lại tiếp tục vấn hỏi Trưởng Lão **Rāhula**, “Này **Rāhula**, con nghĩ thế nào? Mục đích của một tấm gương soi là chi?”

“Với mục đích là để phản ảnh, kính bạch Ngài.”

“Cũng như vậy, này **Rāhula**, một hành động với xác thân nên được thực hiện sau khi sự phản tỉnh đã được lặp lại nhiều lần; một hành động bằng với những ngôn từ nên được thực hiện sau khi sự phản tỉnh đã được lặp lại nhiều lần; một hành động do bởi tâm thức nên được thực hiện sau khi sự phản tỉnh đã được lặp lại nhiều lần.”

*Then the **Buddha** continued to elaborate on the fact that any action of body, speech, or mind should only be done after repeated reflection.*

*These guidelines are easy for everyone to follow and understand. Those who follow them will gain both mundane and supramundane benefits. Now I am going to summarize the teaching that the **Buddha** gave to the little novice **Rāhula** at the **Ambalaṭṭhikā Hall** at the far corner of **Veḷuvana Monastery**.*

Thế rồi, Đức Phật lại tiếp tục giải thích tỉ mỉ một cách hiện thực là bất cứ hành động thuộc về Thân, Lời, hoặc Ý chỉ nên được thực hiện sau khi sự phản tỉnh đã được lặp lại nhiều lần.

Những lời giáo giới này thì dễ dàng đối với mọi người để noi theo và thức tri. Với những người nào noi theo chúng thì sẽ đạt được những cả hai quả phúc lợi thuộc Hiệp Thế và Siêu Thế. Bây giờ Sư sẽ tóm tắt huân từ mà Đức Phật đã ban cho Tiểu Sa Di **Rāhula** ở tại ngôi Tiểu Cảnh Đường **Ambalaṭṭhikā**, được tọa lạc một nơi kín đáo xa với Tu Viện **Veḷuvana** (Trúc Lâm Tu Viện).

### **Reflect Before You Act, Speak, And Think.**

*Before you do something, be mindful of what you are about to do. Then repeatedly reflect on whether what you are about to do will harm yourself or others. Only if you are certain your action will not hurt anyone should you go ahead and do it. If you know or suspect it will hurt someone, don't do it.*

*Furthermore, while you are performing the action, reflect, “Is the action that I am doing now harming myself or others ?” Only if you are sure it does not harm anyone should you continue to do it. If you know it is hurting someone, stop doing it.*

*Likewise, after completing an action, reflect, “Did the action I performed harm anyone ?” Only if you are sure it has not hurt anybody should you repeat it in the future. If you know or suspect it has hurt someone, you should never do it again.*

### **Hãy Phản Tỉnh Trước Khi Các Bạn Hành Động, Nói Năng, Và Nghĩ Suy.**

Trước khi các bạn làm việc chi, hãy chú tâm về điều mà các bạn sẽ làm. Sau đó, hãy phản tỉnh nhiều lần về điều mà các bạn làm thì liệu sẽ có tổn hại đến bản thân hoặc đưa đến tổn hại những người khác không. Chỉ một khi các bạn chắc chắn hành động của mình sẽ không làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì các bạn cần phải tiếp tục làm và làm cho

được điều ấy. Nếu như các bạn biết được, hoặc nghi ngờ điều đó sẽ làm tổn hại đến một người nào đó, thì đừng làm điều ấy.

Hơn nữa, trong khi các bạn đang thực hiện hành động, hãy phản tỉnh: “Hành động mà Tôi đang làm đây có tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không?” Chỉ một khi các bạn chắc chắn điều đó không tổn hại đến bất cứ một ai, thì các bạn cần phải tiếp tục làm được điều đó. Nếu như các bạn biết được điều đó làm tổn hại đến một người nào đó, thì hãy ngưng làm việc đó.

Tương tự như vậy, sau khi các bạn làm xong một hành động, hãy phản tỉnh “Liệu hành động mà Tôi đã thực hiện đã tổn hại đến một người nào không?” Chỉ một khi các bạn chắc chắn điều đó đã không làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì các bạn cần phải tái lập điều đó trong tương lai. Nếu như các bạn biết được hoặc nghi ngờ điều đó đã làm tổn hại đến một người nào đó, thì các bạn chớ bao giờ làm lại điều đó nữa.

*So too, you should be mindful of what you are going to say before you speak. Think and reflect carefully. If what you are going to say will harm anyone, stay quiet. Only if it is cause no harm should you say the words.*

*While you are speaking, reflect again. You should only continue to speak as long as your speech does not harm anybody. Otherwise, stop speaking.*

*After you have spoken, reflect once again, “Has my speech hurt myself or others?” If your speech has hurt somebody, make up your mind to refrain from using this kind of speech. If your speech has not harmed anyone, you may speak about such things in the future whenever there is a suitable opportunity.*

Cũng như thế, các bạn cần phải chú tâm về điều mà các bạn sẽ nói trước khi các bạn nói ra. Hãy nghĩ suy và phản tỉnh một cách cẩn trọng. Nếu như điều mà các bạn sẽ nói thì sẽ làm tổn hại đến bất cứ một ai, hãy chịu lặng thinh. Chỉ một khi điều đó không đưa đến tổn hại, thì các bạn cần phải nói những lời nói đó.

Trong khi các bạn đang nói, hãy phản tỉnh lại. Các bạn chỉ nên tiếp tục nói miễn sao những lời nói của các bạn không làm tổn hại đến bất cứ một người nào. Nếu không, thì hãy ngừng nói lại.

Sau khi các bạn đã nói, hãy phản tỉnh một lần nữa “Những lời nói của Tôi đã có làm tổn hại đến bản thân hoặc những người khác không?” Nếu như những lời nói của các bạn đã có làm tổn hại đến một người nào đó, thì hãy lập nguyện tâm thức của mình để kiểm thúc từ bỏ việc dùng thể loại của những ngôn từ này. Nếu như những lời nói của các bạn đã không làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì các bạn có thể nói về những điều như thế trong tương lai bất cứ khi nào có được điều kiện thích hợp.

*Among the three kinds of actions, namely, bodily actions (**Kāyakamma**), verbal actions (**Vacīkamma**), and mental actions (**Manokamma**), one should take great care in verbal action because, without reflection, slips and mistakes can easily occur. So, before you begin to speak, take a moment to analyze what you are going to say. Only if you are sure the words will not hurt anyone and will be beneficial should you say them. If you practise in this way, there will be considerably fewer chances for wrong speech. When you don't hurt anybody by your speech, your mind will feel increasingly happy and peaceful. There will be more harmony in your social relationships, and even your business matters will be more easily accomplished.*

Trong cả ba thể loại hành động, cụ thể là, những hành động thuộc về Thân (**Thân Hành Nghiệp Lực**), những hành động thuộc về Lời (**Ngữ Hành Nghiệp Lực**), và những hành động thuộc về tinh thần (**Ý Hành Nghiệp Lực**); các bạn cần phải hết sức cẩn trọng trong hành động về Lời bởi vì, không có sự phản tỉnh, thì những sự lỡ lời hoặc các điều lầm lỗi có thể dễ dàng xảy ra. Vì thế, trước khi các bạn bắt đầu nói ra, hãy dành một chút thời gian để phân tích điều mà các bạn sẽ nói. Chỉ khi nào các bạn chắc chắn những lời nói sẽ không làm tổn hại đến bất cứ một ai, và sẽ có quả phúc lợi, thì các bạn cần phải nói ra những điều ấy. Nếu như các bạn thực hành theo phương thức này, thì sẽ có rất ít cơ hội hơn cho những lời nói sai trật lỗi lầm. Khi các bạn không làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì tâm thức của các bạn sẽ cảm thấy tăng trưởng niềm hạnh phúc và sự an tịnh. Sẽ có sự hòa hợp hơn ở trong các mối quan hệ xã hội của các bạn, và ngay cả các vấn đề doanh nghiệp của các bạn cũng sẽ được thành đạt một cách dễ dàng hơn.

*So too, with thoughts and mental actions, you should be mindful before you think or plan. Reflect, “Will my thought harm myself or others ?” Do not engage in that thought, if it will hurt anyone. Only if it is harmless should you engage in the thought.*

*While you are thinking, reflect again. If what you are thinking could result in harm to someone, stop thinking about it. Only continue if the thought is not harmful.*

*After your thought, reflect again. If your thought could have harmed anyone, make up your mind to refrain from engaging in such thoughts in the future. If it was harmless, however, you may think about that topic in the future whenever there is a suitable opportunity.*

Cũng như thế, với những nghĩ suy và các hành động thuộc về tinh thần, các bạn cần phải chú tâm trước khi các bạn nghĩ suy hoặc trừ tính. Hãy phản tỉnh “Liệu sự nghĩ suy của Tôi sẽ làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?” Không bận tâm trong sự nghĩ suy ấy, nếu như điều đó sẽ làm đến tổn hại đến bất cứ một ai. Chỉ khi nào điều đó là vô hại thì các bạn cần phải chuyên tâm trong sự nghĩ suy.



Trong khi các bạn đang nghĩ suy, hãy phản tỉnh lại. Nếu như điều mà các bạn đang nghĩ suy có thể dẫn đến kết quả gây tổn hại đến một người nào đó, thì hãy ngừng nghĩ suy về điều đó. Chỉ tiếp tục nếu như sự nghĩ suy là bất tổn hại.

Sau sự nghĩ suy của các bạn, hãy phản tỉnh lại. Nếu như sự nghĩ suy của các bạn có thể đã gây tổn hại đến bất cứ một ai, thì hãy lập nguyện tâm thức của mình để kiểm soát từ bỏ việc bận tâm trong những nghĩ suy như vậy trong tương lai. Tuy nhiên, nếu như điều đó đã là vô hại, thì các bạn có thể nghĩ suy về chủ đề đó trong tương lai bất cứ khi nào có được điều kiện thích hợp.

*The Buddha delivered this discourse to the novice **Rāhula** with the aim of teaching him not to tell lies, since **Rāhula** was only a child and prone to do so. This very useful, beneficial exposition (**Desanā**) is summarized in the following verse:*

Đức Phật đã khai thuyết bài Pháp Thoại này đến Sa Di **Rāhula** với mục đích của việc giảng dạy cho cậu ta là bất vọng ngữ, vì **Rāhula** đã chỉ là một đứa trẻ và có khuynh hướng dễ làm như vậy. Điều này rất hữu ích, và sự giải thích tỉ mỉ (**Thuyết Giáo**) đem đến quả phúc lợi đã được tóm tắt trong kệ ngôn sau đây:

**Action.**

*Always reflect before you act,*

*“Will my action hurt myself or others ?”*

*If your action will hurt anyone, refrain from it.*

*Always reflect while you are acting,*

*“Does my action hurt myself or others ?”*

*If your action is hurting anyone, stop doing it.*

*Always reflect after you have acted,*

*“Has my action hurt myself or others ?”*

*If your action has hurt anyone, never do it again.*

**Thân Hành Động.**

Luôn luôn phản tỉnh trước khi con hành động,

“Hành động của Tôi sẽ làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như hành động của con sẽ làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì hãy kiểm soát điều đó.

Luôn luôn phản tỉnh trong khi con đang hành động,

“Hành động của Tôi làm tổn hại đến bản thân mình hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như hành động của con đang làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì hãy ngừng làm điều đó.

Luôn luôn phản tỉnh sau khi con đã hành động,

“Hành động của Tôi có làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như hành động của con có làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì không bao giờ tái lập điều đó nữa.

### ***Speech.***

*Always reflect before you speak,*

*“Will my speech hurt myself or others ?”*

*If your speech will hurt anyone, refrain from speaking.*

*Always reflect while you are speaking,*

*“Is my speech hurting myself or others ?”*

*If your speech is hurting anyone, stop speaking.*

*Always reflect after you have spoken,*

*“Has my speech hurt myself or others ?”*

*If your speech has hurt anyone, never say such words again.*

### **Ngữ Hành Động.**

Luôn luôn phản tỉnh trước khi con nói ra,

“Lời nói của Tôi sẽ làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như lời nói của con sẽ làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì hãy kiểm thúc việc nói ra.

Luôn luôn phản tỉnh trong khi con đang nói ra,

“Lời nói của Tôi làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như lời nói của con đang làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì hãy ngừng việc nói ra.

Luôn luôn phản tỉnh sau khi con đã nói ra,

“Lời nói của Tôi có làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như lời nói của con có làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì không bao giờ nói những ngôn từ như thế nữa.

### ***Thoughts.***

*Always reflect before you think,*

*“Could this thought hurt myself or others ?”*

*If your thought could be harmful, refrain from thinking it.*

*Always reflect while you are thinking,*

*“Is this thought hurting myself or others ?”  
If your thought is hurting anyone, stop thinking it.  
Always reflect after having a thought,  
“Could that thought have hurt myself or others ?”  
If the thought was harmful, never think it again.*

### **Ý Hành Động.**

Luôn luôn phản tỉnh trước khi con nghĩ suy,  
“Sự nghĩ suy của Tôi sẽ có thể làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như sự nghĩ suy của con sẽ có thể làm tổn hại, thì hãy kiềm thúc việc nghĩ suy điều đó.

Luôn luôn phản tỉnh trong khi con đang nghĩ suy,  
“Sự nghĩ suy của Tôi đang làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như hành động của con đang làm tổn hại đến bất cứ một ai, thì hãy ngừng việc nghĩ suy điều đó.

Luôn luôn phản tỉnh sau khi đã đang có một nghĩ suy ,  
“Sự nghĩ suy đó của Tôi có thể đã làm tổn hại đến bản thân hoặc đến những người khác không ?”

Nếu như hành động của con đã có làm tổn hại, thì không bao giờ nghĩ suy lại điều đó nữa.

*The meaning of this verse should be easy to understand. What is needed is to practise accordingly. If you repeatedly reflect before, during, and after performing bodily, verbal, and mental actions, no one will be harmed and your actions and mind will be completely blameless.*

Ý nghĩa của kệ ngôn này chắc hẳn là dễ dàng để thức tri. Điều cần thiết là phải thực hành một cách thích ứng với nó. Nếu như các bạn phản tỉnh lại nhiều lần trước khi, đang khi, và sau khi thực hiện những hành động về Thân, Lời, và Ý; thì không một ai sẽ bị tổn hại, và các hành động cùng với tâm thức của các bạn sẽ hoàn toàn là vô tội.

*Among these three kinds of actions, everybody will realize how important it is to be mindful of one’s speech. There are many instances of people having lost friendships, business, dignity, or reputation because of a thoughtless slip of the tongue. Even more serious forms of suffering or death can occur because of such carelessness. Therefore, one should follow the advice given by the Buddha in the above discourse and control*

*one's speech with mindfulness. Speaking calmly and with restraint, there will be fewer mistakes and mishaps, which will definitely lead to greater happiness.*

Trong những cả ba thể loại hành động này, thì mọi người sẽ nhận thức được tầm quan trọng như thế nào về việc chú tâm vào lời nói của mình. Có rất nhiều trường hợp mà người ta làm mất đi tình bằng hữu, doanh nghiệp, phẩm cách, hoặc danh tiếng bởi vì một lời thốt ra vô tình một cách thiếu suy nghĩ. Chứ đến lại còn có thêm nhiều hình thức nghiêm trọng của sự đau khổ hoặc tử vong có thể xảy ra cũng bởi do sự bất cẩn như vậy. Vì lẽ ấy, người ta cần phải tùng thuận theo lời khuyên bảo đã được ban truyền do bởi Đức Phật trong bài Pháp Thoại ở trên và kiểm soát những lời nói của mình bằng với chánh niệm. Nói năng một cách điềm tĩnh và với sự kiềm thúc; thì sẽ ít có bị lỗi lầm và rủi ro hơn, và điều đó cuối cùng rồi sẽ dẫn đến niềm hạnh phúc to lớn hơn nhiều.

*There are times, though, when out of anger or conceit one is inclined to use inappropriate speech that hurt someone. In that situation one should immediately leave the place so as not to vent one's negativity. Then the other person will not hear the hurtful and distressing words; and will not become angry or disappointed. The other person's loving – kindness toward you will not be destroyed, and he or she will not bear a grudge against you. Thus, both sides will benefit.*

Có những lúc, tuy vậy, một khi từ ở sự sân hận hoặc sự kiêu mạn, người ta đã có khuynh hướng dùng những lời nói không thích hợp để mà làm tổn hại đến một người nào đó. Trong trường hợp ấy, người ta cần phải rời khỏi chỗ đó ngay tức thì để không làm cho tuông ra những lời kháng biện của mình. Thế rồi, người kia sẽ không nghe thấy những lời nói gây tổn hại và làm đau buồn; và sẽ không trở nên tức giận hoặc là bị thất vọng. Tấm lòng từ ái của người kia hướng về các bạn, sẽ không bị phá hủy đi, và ông ấy hoặc bà ấy sẽ không phải chịu đựng một sự oán thán chống lại các bạn. Và như thế, sẽ có lợi ở cả hai bên.

#### ***Four Factors For Welfare And Happiness.***

*Now I am going to talk very briefly about a discourse that the Buddha delivered to a layman. In this discourse he explained how to derive mundane benefits. This will be followed by a few more short teachings.*

*The Buddha usually emphasized the principal goal of supramundane benefits, namely, the attainment of the Path – Fruition knowledges leading to the cessation of suffering and **Nibbāna**. He only delivered his discourses for mundane benefits on certain occasions. The following explanation is based on the discourse delivered by the **Buddha** to a **Brahmin** called **Dīghajānu**: (9: VRI, **Āṅgutta Nikāya** 8: 54; contained in: **In the***

*Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pāli Canon, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2005.)*

### **Bốn Yếu Tố Cho Sự Phúc Lợi Và Niềm Hạnh Phúc.**

Bây giờ Sư sẽ nói rất ngắn gọn về một bài Pháp thoại mà Đức Phật đã khái thuyết đến một nam cư sĩ. Trong bài Pháp Thoại này, Ngài đã giải thích làm thế nào để thấu đạt được những quả phúc lợi Hiệp Thế. Điều này sẽ được hiểu rõ do bởi thêm một vài huấn từ ngắn gọn nữa.

Đức Phật thông thường thì hay nhấn mạnh đến mục đích chính yếu của những quả phúc lợi Siêu Thế, cụ thể là, việc thành đạt những Tuệ Đạo – Tuệ Quả dắt dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau và Níp Bàn. Ngài chỉ khái thuyết những bài Pháp Thoại của mình cho những quả phúc lợi Hiệp Thế trong những cơ duyên thích hợp. Sự giải thích sau đây đã được dựa ở trên bài Pháp Thoại do bởi Đức Phật đã khái thuyết đến một vị Bà La Môn có tên gọi là *Dīghajānu*: (9: *VRI, Tăng Chi Bộ Kinh 8: 54; được chứa đựng ở trong: Trong những ngôn từ của Đức Phật: Một Tuyển Tập những Pháp thuộc Văn Bản Pāli, Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2005.*)

*While the Buddha was residing at the village of Kakkarapatta in the country of Koliya, a Koliyan devotee by the name of Dīghajānu from the Byagghapajja clan addressed the Buddha, “Venerable sir, we are lay people who enjoy sensual pleasures, dwelling at home in a bed crowded with children, enjoying fine sandalwood, wearing garlands, scents, and unguents, accepting gold and silver. Let the Blessed One teach the Dhamma to us in a way that will lead to our welfare and happiness both in the present life and in the future life as well.”*

*“There are, Byagghapajja, four things that lead to the welfare and happiness of a family man in this very life. What four? The accomplishment of persistent effort, the accomplishment of protection, good friendship, and balanced living.”*

Trong khi Đức Phật đã còn đang lưu trú ở tại làng *Kakkarapatta* trong đất nước *Koliya*, một tín đồ *Koliyan* với tên gọi là *Dīghajānu* (đầu gối dài) thuộc gia tộc *Byagghapajja* (chân cọp) đã nói với Đức Phật: “Kính bạch Ngài, chúng con là những người cư sĩ thụ hưởng các thú vui dục trần, trú ngụ tại nhà trong một chiếc giường chật ních với những con trẻ, thụ hưởng các hương chiên đàn ở *Kāsi*, đeo các tràng hoa, các hương liệu, và những phân sáp, thọ lãnh vàng và bạc. Kính bạch Đức Thế Tôn hãy thuyết Pháp cho những người như chúng con trong một phương thức mà sẽ dắt dẫn đến sự phúc lợi và niềm hạnh phúc của chúng con, ở cả hai trong đời sống hiện tại và luôn cả trong đời sống vị lai.”

“Này *Byagghapajja* (chân cọp), có bốn Pháp dắt dẫn đến sự phúc lợi và niềm hạnh phúc cho một thiện nam tử chính ngay trong kiếp sống này. Thế nào là bốn? Sự

thành tựu về kiên trì nỗ lực, sự thành tựu về phòng hộ, kết giao hảo bằng hữu, và đời sống được thăng bằng.”

*According to the **Buddha** these four things lead to the welfare and happiness of a lay person:*

1. *Persistent, enthusiastic, diligent effort (**Uṭṭhānasampadā**).*
2. *Protection, safekeeping, and maintenance (**Ārakkhasampadā**).*
3. *Good friendship (**Kalyāṇamittatā**).*
4. *Balanced living (**Samajīvitā**).*

Thế theo Đức Phật, những bốn Pháp này dắt dẫn đến sự phúc lợi và niềm hạnh phúc của một thiện nam tử:

1. Sự kiên trì, nhiệt tâm, cần mẫn nỗ lực (**Nghị Lực Cụ Túc**).
2. Sự bảo hộ, sự gìn giữ an toàn, và sự bảo trì (**Phòng Hộ Cụ Túc**).
3. Kết giao hảo bằng hữu (**Hảo Bằng Hữu**).
4. Đời sống được thăng bằng (**Chánh Mạng**).

### **1. Persistent Effort.**

*One should do the work to earn one's livelihood with the necessary skills and carry it out with diligent effort and great motivation by using one's intelligence, foresight, and reflection. One must be skillful at one's work. Without any skills, what can be achieved? Though one may be skillful, if the work is not done wisely and intelligently, there will be no great benefits.*

#### **1. Kiên Trì Nỗ Lực.**

Người ta nên làm việc để kiếm cách sinh nhai bằng những kỹ năng cần thiết và thực hiện nó với sự nỗ lực tinh cần và động lực tuyệt vời qua việc vận dụng trí thông minh của mình, suy trác, và sự phản tỉnh. Người ta cần phải thiện xảo trong công việc của mình. Không có một kỹ năng nào cả, thì làm thế nào có thể thành đạt được? Mặc dù người ta có thể là thiện xảo đi nữa, mà nếu như công việc không được thực hiện một cách khôn ngoan và thông minh, thì cũng sẽ không có được những quả lợi ích to lớn.

### **2. Protection, Safekeeping, And Maintenance.**

*One must be able to protect, maintain, and safety guard the material possessions that one has righteously earned through one's own physical and mental effort, so that they cannot be destroyed by the five enemies. [The five enemies are water, fire, thieves, confiscation through king or government, and disloyal children.]*

#### **2. Sự Bảo Hộ, Sự Gìn Giữ An Toàn, Và Sự Bảo Trì.**

Người ta phải có khả năng để bảo vệ, bảo trì, và phòng hộ một cách an toàn những của cải vật chất mà người ta đã đầu hoạch một cách chính đáng thông qua sự nỗ lực về thể chất và tinh thần của chính mình, để mà chúng không thể nào bị hủy hoại bởi do năm kẻ thù. [Năm kẻ thù là nước (*cuốn trôi*), lửa (*đốt cháy*), những kẻ trộm cướp (*mang đi*), sự tịch thu do bởi nhà vua hoặc chính quyền, và những đứa con bất hiếu.]

### **3. Good Friendship.**

*To be endowed with the above – mentioned two factors, one needs good friends. Whether the person be old or young, if he or she is endowed with the qualities of faith, good moral conduct, generosity, and wisdom, that person will be a good friend with whom one should deal, and who can also serve as an example.*

### **3. Kết Giao Hảo Bằng Hữu.**

Để hội đủ phúc duyên với hai yếu tố vừa nêu ở trên, người ta cần có những hảo bằng hữu. Cho dù người ấy là già hay trẻ, nếu như ông ấy hoặc bà ấy đã hội đủ phúc duyên với những phẩm chất về đức tin, lòng quảng thí, và trí tuệ; thì người ấy sẽ là một hảo bằng hữu và chính với người ấy, người ta cần phải được kết giao, và người mà có thể dùng như một tấm gương soi.

### **4. Balanced Living.**

*It is important to keep one's income and expenses balanced.*

### **4. Đời Sống Được Thăng Bằng.**

Điều tối quan trọng là phải gìn giữ cho được thăng bằng mức thu nhập và chi tiêu của mình. [sinh sống một cách điều hòa, không quá phung phí, không quá bòn xén.]

### **Four Factors For Loss Of Welfare And Happiness.**

*After explaining the factors contributing to welfare and happiness in life, the Buddha went on to explain the four factors leading to their loss in this life. He said, “Byagghapajja, the wealth thus amassed has four sources of dissipation: womanizing, drunkenness, gambling, and evil friendship.”*

### **Bốn Yếu Tố Làm Tồn Thất Sự Phúc Lợi Và Niềm Hạnh Phúc.**

Sau việc giải thích các yếu tố góp phần vào sự phúc lợi và niềm hạnh phúc ở trong đời sống, Đức Phật đã đi tới giải thích về những bốn yếu tố dắt dẫn đến sự tồn thất chúng chính ngay trong kiếp sống này. Ngài đã nói “Này *Byagghapajja*, của cải đã được thu thập thành số lượng lớn như thế này, có bốn nguồn tiêu phung phí đi: đam mê nữ giới, đam mê âm tửu, đam mê cờ bạc, và giao du ác bằng hữu.”

*These four factors lead to the dissipation of a layperson's wealth:*

1. *Enjoying the company of bad women (Itthidhutto).*
2. *Drinking alcohol or taking intoxicants (Surādhutto).*
3. *Gambling (Akkhadhutto).*
4. *Evil friendship (Pāpamittatā).*

*Therefore, one should avoid these four factors which cause the dissipation of happiness and well – being. Avoiding these four factors leads to a layperson’s welfare and happiness in the present life.*

Những bốn yếu tố dấy dẫn đến sự tiêu phung phí của cải của thiện nam tử:

1. Vui thích giao tiếp với những phụ nữ xấu ác (**Nữ Giới Trâm Mị**).
2. Uống rượu men hoặc dùng các chất say (**Ám Tửu Trâm Mị**).
3. Bài bạc (**Đổ Bạc Trâm Mị**).
4. Giao du ác bằng hữu (**Ác Bằng Hữu**).

Vì lẽ ấy, người ta cần phải tránh xa những bốn yếu tố này là tác nhân gây ra việc tiêu tan sự an lạc và niềm hạnh phúc. Tránh xa những bốn yếu tố này dấy dẫn đến sự phúc lợi và niềm hạnh phúc của thiện nam tử chính ngay trong kiếp sống này.

#### ***Four Factors For Welfare And Happiness In Future Lives.***

*Then the Buddha went on to explain the four factors which are causes for happiness and well – being in future lives. They are:*

1. *Faith (Saddhāsampadā).*
2. *Morality (Sīlasampadā).*
3. *Generosity (Cāgasampadā).*
4. *Wisdom and Insight (Paññāsampadā).*

*Insight here means, “the insight knowledge of the arising and passing away of physically and mentality (Udayabbhaya ñāṇa).”*

#### **Bốn Yếu Tố Cho Sự Phúc Lợi Và Niềm Hạnh Phúc Trong Những Kiếp Sống Vị Lai.**

Thế rồi Đức Phật đã đi tới giải thích về những bốn yếu tố là tác nhân gây ra sự an lạc và niềm hạnh phúc ở trong kiếp sống vị lai. Đó là:

1. Đức Tin (**Tín Cụ Túc**).
2. Đức Hạnh (**Giới Cụ Túc**).
3. Lòng Quảng Thí (**Thí Cụ Túc**).
4. Trí Tuệ và Tuệ Giác (**Tuệ Cụ Túc**).

Tuệ Giác ở đây có nghĩa là “Tuệ tri về sự sinh khởi và sự diệt vong của đặc tính thể chất và năng lực tinh thần (**Sinh Diệt Trí**).”

*“Tháo vát trong công việc,  
Không phóng dật, nhanh nhẹn,*



Đời sống được thăng bằng,  
Giữ tài sản thâu được,  
Có Tín, đầy đủ Giới,  
Bố thí, không xan tham,  
Rửa sạch đường thương đạo,  
An toàn trong tương lai,  
Đây chính là tám Pháp,  
Bạc Tín Chủ tầm cầu,  
Bạc Chân Thật tuyên bố,  
Đưa đến Lạc hai đời,  
Hạnh phúc cho hiện tại,  
Và an lạc tương lai,  
Đây trú xứ gia chủ,  
Bố thí tặng công đức.”

#### ***Six Factors Causing Loss Of Wealth.***

Concerning this topic, there is another discourse in which the **Buddha** mentions six factors leading to the loss of one's wealth or business. (**10: The Singāla Sutta, The Long Discourses of the Buddha, A translation of the Dīgha Nikāya, trans. Maurice Walshe, Wisdom Publications, 1995**)

*To easily remember these six factors, I have summarized them as follows:*

1. *Those who get drunk or intoxicated will lose wealth for sure.*
2. *Those who roam around at night will lose wealth for sure.*
3. *Those who like fun and festivals will lose wealth for sure.*
4. *Those who gamble will lose wealth for sure.*
5. *Those who associate with bad companions will lose wealth for sure.*
6. *Those who are lazy will lose wealth for sure.*

#### **Sáu Nhân Tố Làm Tồn Thất Của Cải.**

Về chủ đề này, có một Pháp Thoại khác nữa mà trong đó Đức Phật đã đề cập đến sáu yếu tố dẫn đến việc tồn thất về của cải hoặc doanh nghiệp của mình. (**10: Kinh Singāla (Thi Ca La Việt), Những Pháp Thoại Dài của Đức Phật, Một bản dịch thuật thuộc Trường Bộ Kinh, đã được dịch thuật do bởi Maurice Walshe, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995**).

Để dễ dàng ghi nhớ được những sáu yếu tố này, Sư đã có tóm tắt chúng như sau:

1. Những ai đã bị say rượu men hoặc đã quá say sưa thì chắc chắn sẽ tồn thất của cải.
2. Những ai đi lang thang vào ban đêm thì chắc chắn sẽ tồn thất của cải.

3. Những ai ưa thích giải trí và các lễ hội liên hoan thì chắc chắn sẽ tổn thất của cải.
4. Những ai đánh bài bạc thì chắc chắn sẽ tổn thất của cải.
5. Những ai kết giao với những bạn bè xấu ác thì chắc chắn sẽ tổn thất của cải.
6. Những ai là lười biếng thì chắc chắn sẽ tổn thất của cải.

“Cờ bạc và đàn bà,  
Rượu men, múa và hát,  
Ngủ ngày, đi phi thời,  
Thân ác hữu, xan tham,  
Sáu sự não hại người.”

***Pointer To The Gold Pot.***

*The Buddha also pointed out the attitude that students should have towards their teachers.*

***“Nidhīnaṃva pavattāraṃ, yaṃ passé vajjadassināṃ,  
Niggayhavādiṃ medhāvīṃ, tādisaṃ paṇḍitaṃ bhaje,  
Tādisaṃ bhajamānassa, seyyo hoti na pāpiyo.”(Dhp. 76)***

***(11: VRI, Dhammapādapāḷi: Khu. ni. – PTS: 0.11)***

*“The one who sees one’s faults,  
Who speaks reprovngly, wise,  
Whom one would see as an indicator of treasures,  
With such a sagacious person, one would associate.  
To one associating with such a person,  
The better it will be, not the worse.”*

***(12: The Dhammapāda, ohn Ross Carter and Mahinda Palihawadana, Oxford University Press, 1987.)***

**Chỉ Rõ Chỗ Hũ Vàng.**

Đức Phật cũng chỉ vạch ra thái độ mà những môn sinh cần phải có đối với các bậc giáo thọ của mình.

“Nếu thấy Bậc Hiền Trí, Chỉ lỗi và khiển trách,  
Như chỉ chỗ chôn vàng, Hãy thân cận người Trí.  
Thân cận người như vậy, Chỉ tốt hơn, không xấu.” (P.C.76)

***(11: VRI, Chánh Tạng Pāḷi Kinh Pháp Cú: Tiểu Bộ Kinh – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 0.11)***

“Người mà nhìn thấy những lỗi của mình,  
Người mà nói một cách khiển trách, khôn ngoan,  
Người ấy có thể xem như một người chỉ báu vật,

Với một bậc Hiền Trí như vậy, người ta sẽ nên kết hợp,  
Ai kết hợp với một người như thế; sẽ được tốt hơn, không tệ hơn.”

“Gặp Bậc Hiền Trí giải bày,  
Những điều lầm lỗi sửa sai cho mình,  
Hãy nên cùng họ kết tình,  
Xem họ như bậc cao minh chỉ đường,  
Chỉ Ta tìm thấy kho tàng,  
Gần Hiền vô hại, lợi càng gia tăng.”

(12: *Kinh Pháp Cú*, ohn Ross Carter và Mahinda Palihawadana, Oxford University Press, 1987.)

*One should always approach and learn from a teacher (Paṇḍita) who sternly and frankly points out one's mistakes or faults out of loving – kindness (Mettā) and compassion (Karunā). Such a teacher who is frank and does not flatter should be regarded as a person who points you to where the gold pot is.*

*In Pāli, Paṇḍita means an intelligent or learned person. In former times, it meant a learned wise person with good virtues and a noble heart. Nowadays, a learned person may or may not be endowed with good virtues and a noble heart.*

Người ta nên thường luôn tiếp cận và học hỏi từ một giáo thọ nghiêm khắc và thẳng thắn (**Bậc Hiền Trí**) chỉ ra những lỗi lầm và sai trật của mình với lòng từ ái và bi mẫn. Một bậc giáo thọ thẳng thắn và chẳng bợ đỡ tâng bốc như thế, thì nên được xem như là một người chỉ cho các bạn nơi chốn của hũ vàng.

Trong *Pāli* ngữ, **Paṇḍita** (**Bậc Hiền Trí**) có nghĩa là một bậc Trí Giả hoặc một Học Giả. Thuở trước, nó có nghĩa là một bậc tiên thiên thông tuệ với những đức hạnh đáng kính và một tâm lòng cao quý.

***Like A Blind Buffalo.***

*There is another teaching to follow:*

“*No ce assa sakā buddhi, vinayo vā susikkhito,*

*Vane andhamahimso'va, careyya bakula jano.*”(13: *VRI, Jātakapāḷi – 1: khu. ni.- Mya.: 1.165*)

*“Were not wisdom and good conduct trained in some men's lives to grow.*

*Many would go wandering idly like the blinded buffalo.*”(14: *The Jataka, Vol. III [Book VII, 368], translated by H.T. Francis, M.A. and R. A. Neil, M.A. The Pāli Text Society, Oxford, 1990*)

*A person who does not have his own wisdom, and who does not respectfully seek wisdom from a teacher regarding his conduct, will get into great trouble, like a blind buffalo in a deep forest.*

**Giống Như Một Trâu Rừng Mù.**

Có một huấn từ khác nữa để noi theo:

**“Không làm chủ trí tuệ của chính mình, thông luật hoặc khả huấn luyện tốt,  
Giống như trâu mù lang thang trong rừng già, phần nhiều người như vậy.”**

**(13: VRI, Chánh Tạng Pāli Túc Sinh Truyện – 1: Tiểu Bộ Kinh – Miến Ngữ: 1.165)**

“Trong đời sống của một số người lớn dần lên đã chẳng có được trí tuệ và đức hạnh khả huấn luyện; thì phần nhiều sẽ lang thang như trâu đã bị đui mù.” **(14: Túc Sinh Truyện, Chương III [Quyển VII, bài Kinh # 368], đã được dịch thuật do bởi H.T. Francis, M.A. và R. A. Neil, M.A. Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli, Oxford, 1990).**

Một người chẳng có được trí tuệ cho bản thân, và không tỏ lòng tôn kính tâm cầu trí tuệ của một vị giáo thọ hữu quan đến đức hạnh của Ngài, sẽ gặp phải rất nhiều hệ lụy, giống như một trâu mù ở trong một chốn rừng sâu vậy.

**Verse.**

*“One who lacks wisdom and yet fails to seek wisdom,  
Will be in great trouble,  
Like a blind buffalo in the midst of a deep forest !”*

**Kệ Thơ.**

“Một người thiếu sót trí tuệ và tuy vậy vẫn không tầm cầu trí tuệ,  
Sẽ gặp phải hệ lụy to lớn,  
Giống như một trâu mù ở giữa một chốn rừng sâu !”

**Learn From A Good Teacher.**

*In contrast, one who humbly approaches and learns from a wise and noble teacher becomes perfected with moral conduct, has a tranquil mind, and enjoys a happy and joyful life.*

**“Yasmā ca panidhekacce, āceramhi susikhitā,**

**Tasmā vinītavinayā, caranti susamāhitāti.” (15: VRI. Jātakapāli – 1: khu. ni. – Mya.: 1.165.)**

*“But since some are wisely trained in moral conduct fair to grow,*

*Thus it is that disciplined in paths of virtue others go.” (16: The Jātaka, Vol. III [Book VII, 368], translated by H.T.Francis, M.A. and R.A. Neil, M.A. The Pāli Text Society, Oxford, 1990)*

**Học Hỏi Từ Một Bậc Minh Sư.**

Trái lại, một người tiếp cận một cách khiêm cung và học hỏi từ một bậc giáo thọ thông tuệ và cao quý, đã trở nên được hoàn thiện với hạnh kiểm đạo đức, có một tâm thức thanh thản, và thụ hưởng một đời sống hạnh phúc và duyệt ý.

*“Và ngược lại người có tính hạnh khả huấn luyện tốt,*

*Được giáo huấn thông luật, thực hành như vậy chắc chắn có nền tảng tốt đẹp.”*

*(15: VRI. Chánh Tạng Pāli Túc Sinh Truyện – 1: Tiểu Bộ Kinh – Miến Ngữ.: 1.165.)*

“Nhưng vì có một số người lớn dần lên đã được khả huấn luyện một cách khôn ngoan trong hạnh kiểm đạo đức,

Vì thế mà đã khép mình kỷ cương trong đạo lộ của đức hạnh các tha nhân đã đi.”

*(14: Túc Sinh Truyện, Chương III [Quyển VII, bài Kinh # 368], đã được dịch thuật do bởi H.T. Francis, M.A. và R. A. Neil, M.A. Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli, Oxford, 1990).*

**Verse.**

*“One who learns from a good and noble teacher,*

*Who studies, reflects, and practises accordingly for wisdom to arise.*

*Is endowed with good moral conduct and virtues, has a steady and calm mind,*

*And is filled with peace, happiness, and joy.”*

**Kệ Thơ.**

“Một người học hỏi từ một bậc Minh Sư cao quý,

Người mà nghiên cứu, phản tỉnh, và thực hành một cách thích ứng để cho trí tuệ phát sinh.

Đã hội đủ phúc duyên với hảo phẩm hạnh đạo đức với những đức hạnh, có được một tâm thức ổn định và an tịnh,

Và đã được viên mãn với sự bình an, niềm hạnh phúc, và sự duyệt ý.”

*To sum up: in order to acquire wealth and happiness in worldly matters, there is a great variety of advice and instruction to be followed and practised within the **Buddha’s** teachings. Even if one does not know all of the instructions but understands some of them and practises accordingly, one’s conduct will lead to a happy and peaceful life. With this, let’s conclude the ethical aspect of **Buddhism**.*

Nói tóm lại: để có được của cải và niềm hạnh phúc trong những công việc đời thường, thì có một lượng rất là phong phú về lời khuyên bảo và sự hướng dẫn để được noi theo và đã được thực hành trong những huấn từ của Đức Phật. Cho dù là người ta không có được hiểu hết tất cả trong các sự hướng dẫn, nhưng hiểu được một số trong những sự việc ấy, và thực hành một cách thích ứng; thì tính hạnh của người ấy sẽ dắt dẫn

đến một đời sống hạnh phúc và an tịnh. Với điều này và tại đây, chúng ta hãy kết thúc Phương Diện Luân Lý của Phật Giáo.

***Dedication And Sharing Of Merit.***

*Through the practice of meritorious deeds such as generosity, morality, meditation, listening to the **Dhamma**, and voluntary service, may we be able to associate with those who are wise and virtuous; may we able to listen to and remember the true **Dhamma** and the true words of the wise and virtuous; may we be able to practise the true way leading to the cessation of suffering and become free from all kinds of suffering; may we swiftly attain **Nibbāna**.*

*We share the merits of these wholesome deeds with our parents, grandparents, teachers, and all living beings. May all of them partake in these merits and be happy and peaceful.*

**Cống Hiến Và Chia Sẻ Quả Phước Báo.**

Thông qua việc thực hành về những thiện công đức như là lòng quảng thí (*Xả Thí*), đức hạnh (*Trì Giới*), thiền định (*Tham Thiền*), lắng nghe về Giáo Pháp (*Thính Pháp*), và phụng hành thiện nguyện; ước mong rằng:

1. chúng ta có khả năng được kết giao với các bậc Hiền Trí;
2. chúng ta có khả năng được lắng nghe và truy niệm Chánh Pháp và những Chân Ngôn của các bậc Hiền Trí;
3. chúng ta có khả năng được thực hành Chánh Đạo dắt dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau, và cho được giải thoát tất cả mọi thể loại của sự khổ đau;
4. chúng ta sớm mau thành đạt Níp Bàn.

Chúng ta xin chia sẻ những Quả Phước Báo của các Thiện Hạnh này đến với Mẹ Cha của chúng ta, Ông Bà, các bậc Thầy Giáo Thọ, và tất cả Chúng Hữu Tình. Ước mong rằng tất cả họ được thụ hưởng trong những Quả Phước Báo này, và cho được hạnh phúc và an tịnh.

***Sādhu, Sādhu, Sādhu.***

*May all beings realize the Dhamma  
and live in peace and happiness.*

**Lành thay, Lành thay, Lành thay.**

Ước mong tất cả Chúng Hữu Tình chứng tri Giáo Pháp  
và sống ở trong niềm an tịnh và hạnh phúc.

-----00000-----

**CHAPTER III**

## CHƯƠNG III

### THE MORAL ASPECT OF BUDDHISM PHƯƠNG DIỆN ĐẠO ĐỨC CỦA PHẬT GIÁO

#### **Morality.**

*The moral aspect deals with morality or moral conduct (**Sīla**). The moral precepts applicable for **Buddhist** laypeople include the five, eight, and nine precepts. There are also precepts for novices (**Sāmaṇeras**), as well as the two hundred and twenty – seven monastic rules and restraints contained in the disciplinary code for monks (**Bhikkhus**).*

*If one keeps these rules of training (**Sikkhā**), one's moral conduct will be good. The more one can adhere to them, the purer one's morality will be. If one can always keep the precepts perfectly well, one's morality will always be perfectly pure. If one is able to keep at least the five precepts all the time, one's moral conduct can be said to be fully accomplished. Therefore, the five precepts are known as **Niccagarudhamma sīla**, the precepts that should always be respected. **Nicca** means constant or permanent; **garudhamma** means the **Dhamma** that should be respected and esteemed, and **Sīla** means morality or a code of moral precepts.*

#### **Đức Hạnh.**

Phương diện đạo đức đề cập đến Đức Hạnh hoặc hạnh kiểm đạo đức (**Giới**). Những điều giới học đạo đức có thể áp dụng được thích hợp dành cho người cư sĩ Phật Giáo bao gồm có năm, tám, và chín điều giới học. Cũng có những điều giới học dành cho các vị Càn Sách Nam (**Chư Sa Di**), cũng như hai trăm hai mươi bảy điều luật thuộc chốn tu viện, và những kiểm thúc đã được chứa đựng ở trong bộ Tạng Luật dành cho các vị tu sĩ (**Chư Tỷ Khưu**).

Nếu như người ta thọ trì các điều luật huấn tập này (**Những Điều Giới Học**), thì hạnh kiểm đạo đức của người ta sẽ là tốt đẹp. Người ta có thể tuân thủ chúng càng triệt để hơn, thì đức hạnh của người ấy lại càng tinh khiết hơn. Nếu như người ta có thể lúc nào cũng thọ trì những điều giới học một cách trọn vẹn tinh hảo, thì đức hạnh của người ấy cũng sẽ mãi mãi tinh khiết một cách hoàn hảo. Nếu như người ta có khả năng thường luôn thọ trì ít nhất là năm điều giới học, thì hạnh kiểm đạo đức của người ấy có thể nói là đã thành tựu một cách viên mãn. Do đó, năm điều giới học đã được biết đến như là **Thường Kính Pháp Luật**, những điều giới học mà cần phải luôn được tôn kính. **Thường Luôn** có nghĩa là liên tục hoặc thường xuyên. **Kính Pháp** có nghĩa là Giáo Pháp cần phải được tôn kính và quý trọng, và **Giới Luật** có nghĩa là đức hạnh hoặc một bộ luật về những điều giới học đạo đức.

*At this point, as we are dealing with the moral aspect of **Buddhism**, one should know what morality means. Morality means virtue. When we say that a person has or does not have good virtues, we are referring to a person's physical conduct (deeds) or verbal conduct (speech), but not to his mental conduct (thoughts). The mind or thoughts cannot generally be seen or known by others.*

Tại điểm này, vì chúng ta đang đề cập đến Phương Diện Đạo Đức của Phật Giáo, thì ta cũng cần nên biết đến Đức Hạnh có ý nghĩa như thế nào. Đức Hạnh có nghĩa là đức tính. Khi chúng ta nói rằng một người có hoặc không có những đức tính tốt, là chúng ta đang nói đến cách hành xử thuộc về Thân (*Thân Hành*) hoặc cách hành xử thuộc về Lời (*Ngữ Hành*) của một người, nhưng không nói tới cách hành xử thuộc về Ý (*Ý Hành*) của vị ấy. Tâm thức hoặc những nghĩ suy thì nói chung là không thể nào thấy được hoặc biết được do bởi tha nhân.

*For instance, suppose a person drinks alcohol. People see him drink. But when he returns home at night, he might meditate. Though he drinks, he might have a good heart. He might be kind, compassionate, and helpful to others. Though he cannot stop drinking, he might respect the Triple Gem. Suppose there is such a person. But what people see is the fact that this person is sitting in a bar drinking alcohol. Nobody sees that this person has a good heart. When the alcohol gets into his blood, words slip out of his mouth, and he may say inappropriate things that other people hear. As people see and hear his inappropriate behaviour and speech, they say, "Oh, this fellow's virtue is not good. His deeds and speech are not befitting his age. This man has no virtue."*

Ví dụ, giả sử có một người uống rượu. Người ta trông thấy việc uống của ông ta. Nhưng khi ông ấy trở về nhà vào lúc đêm tối, thì ông ta có thể là hành thiền. Mặc dù ông ấy uống, ông ta có thể có một trái tim nhân hậu. Ông ta có thể là nhân từ, bi mẫn, giúp đỡ đến những tha nhân. Mặc dù ông ấy không thể nào ngưng việc uống, ông ta có thể là kính trọng Tam Bảo. Giả sử có một người như vậy. Nhưng điều mà người ta trông thấy sự thực là người này đang ngồi trong một tửu quán và đang uống rượu. Không một ai trông thấy rằng người này có một trái tim nhân hậu. Khi rượu cồn đi vào trong máu của ông ta, thì những ngôn từ thốt ra từ nơi cửa miệng của mình, và ông ấy có thể nói những điều không thích hợp để mà người khác nghe được. Trong khi người ta trông thấy hành vi và nghe được những ngôn từ không thích hợp của ông ấy, họ nói rằng "Ồ, đức tính của người bạn này không tốt. Thân Hành và Ngữ Hành của ông ấy thì không phù hợp với tuổi tác của ông ta. Người đàn ông này không có giới đức."

*When we talk about somebody's morality, we look at that person's deeds and speech; we do not look at that person's mind. Therefore, virtue concerns the restraint of*



*bodily and verbal actions. In other words, it means the restraint used in keeping one's deeds and speech faultless.*

**“*Sīlaṃ nāma samādhānaṃ.*” (1:VRI: Namakkāraṭṭikā: Mya.: 0.87)**

*This quote says, “Sīla means to keep one's bodily and verbal actions faultless.”*

*Keeping one's deeds and speech faultless means to abstain from performing unwholesome deeds and using unwholesome speech. In other words, it means to restrain one's deeds and speech.*

Khi chúng ta nói về đức hạnh của một người nào đó, thì chúng ta nhìn vào những Thân Hành và Ngữ Hành của người ấy; và chúng ta không có nhìn vào tâm thức của người ấy được. Vì lẽ ấy, đức tính thì hữu quan đến sự kiểm thúc về những hành động thuộc về Thân và Lời. Nói cách khác, nó có nghĩa là sự kiểm thúc đã được dùng trong việc gìn giữ những Thân Hành và Ngữ Hành của mình không phạm lỗi lầm.

**“*Giới Luật xứng danh việc thọ trì.*” (1:VRI: Phụ Chú Giải Sự Tôn Kính: Miên Ngữ: 0.87)**

Đoạn trích dẫn này nói rằng “*Giới Luật* có nghĩa là gìn giữ những hành động thuộc về Thân và Lời không phạm lỗi lầm.”

Gìn giữ những Thân Hành và Ngữ Hành của mình không phạm lỗi lầm có nghĩa là tránh xa việc thực hiện những Thân Hành vô tịnh hảo và việc sử dụng những Ngữ Hành vô tịnh hảo. Nói cách khác, nó có nghĩa là kiểm thúc những Thân Hành và Ngữ Hành của mình.

### ***Benefits Of Morality.***

*There are great benefits for a person who can keep his or her deeds and speech faultless. People show respect and love to a virtuous person and put this person in the front row in any social event.*

*For example, suppose a man keeps the five precepts well. He does not kill any beings and neither steals nor conceals anything. He does not engage in sexual misconduct. He does not tell lies, and he does not take intoxicants.*

*Let's say that an organization with a great number of members and substantial funds needs a treasurer. Will they appoint a person with good virtues or one whose virtue is not good? Of course, they will appoint a virtuous person, because only he or she is trusted and respected.*

*Nobody would choose a person whose deeds were not faultless, whose speech was not faultless, or whose actions of both body and speech were not faultless. Because of his or her bad virtue, nobody would elect such a person.*

*As I said, keeping one's bodily and verbal actions faultless means to be moral. Therefore, if a person does not engage in faulty deeds or faulty speech, that person is polite. And in being polite to this extent, the person derives a great number of benefits.*

*However, something has been left out. **Sīla** does not encompass the purification of the mind, because the latter does not belong to the domain of morality. The mind cannot be purified of defilements such as greed or anger through morality alone.*

### **Những Quả Phúc Lợi Của Đức Hạnh.**

Có rất nhiều quả phúc lợi to lớn cho một người mà có thể gìn giữ được những Thân Hành và Ngữ Hành của ông ấy hoặc bà ấy không phạm lỗi lầm. Người ta tỏ ra tôn trọng và thương yêu đến một người có đạo đức, và đặt đề người này lên trên hàng đầu trong bất kỳ sự kiện xã hội nào.

Chẳng hạn như, giả sử có một nam nhân gìn giữ năm điều giới học tốt đẹp. Ông ấy không có sát mạng bất cứ chúng hữu tình nào, và không đánh cắp mà cũng không tàng trữ bất cứ sự vật nào. Ông ấy không dự phần vào tính dục tà hạnh. Ông ấy không nói dối, và ông ấy không dùng các chất say.

Chúng ta hãy nói rằng một tổ chức với một số lượng đông đảo về các thành viên và nguồn ngân quỹ phồn thịnh tất cần có một thủ quỹ. Thế họ sẽ chọn lựa một người với những đức tính tốt hay là không tốt? Lẽ đương nhiên, họ sẽ chọn lựa một người có đạo đức, bởi vì ông ấy hoặc bà ấy thì đáng được tin cậy và đáng được tôn trọng.

Chẳng có một ai có thể chọn lọc một người mà có những Thân Hành đã là bất hảo bất lương, với một người mà có Ngữ Hành không khỏi những lỗi lầm, hoặc với một người mà có những hành động với cả hai về Thân và về Lời đều không khỏi những khuyết điểm. Do bởi tính nét xấu xa của ông ấy hoặc bà ấy, mà chẳng có một ai có thể lựa chọn một người như vậy được.

Như Sư đã nói, gìn giữ những hành động thuộc về Thân và về Lời của mình không phạm lỗi lầm có nghĩa là có đạo đức. Vì thế, nếu như một người không dự phần vào trong những Thân Hành bất hảo, hoặc Ngữ Hành bất cam, thì người đó là có lễ phép. Và bấy giờ sự lễ phép đến được mức độ này, thì người ấy thu đạt được một số lượng rất lớn về những quả phúc lợi.

Tuy nhiên, có một điều gì đã bị bỏ sót lại. **Giới Luật** thì không bao gồm việc thanh lọc tâm thức, bởi vì cái thứ hai không thuộc về lĩnh vực của Đức Hạnh. Tâm thức thì không thể nào làm cho được trong sạch khỏi những phiền não, như là sự tham lam hoặc sự tức giận, mà thông qua chỉ mỗi một Đức Hạnh được.

### ***Keeping The Mind Pure.***

*Moral behaviour is not sufficient for keeping the mind pure and freeing it from the defilements. So one needs to practise meditation.*

*With the practice of concentration meditation, the mind becomes calm and concentrated. When the mind is concentrated and calm, it is pure; it is not defiled anymore. As a result, it is faultless.*

*When practicing insight meditation, one needs to mindfully observe the body, called a physical phenomenon (**Rūpa**), and the mind called a mental phenomenon (**Nāma**). With each act of noting the mind becomes calm and well – concentrated on the object, so it clearly discerns these mental and physical phenomena. At that moment, the mind is pure, and as it is not defiled, it is faultless.*

### **Gìn Giữ Tâm Thức Thuần Khiết.**

Thiền công đức hạnh thì không đủ để gìn giữ tâm thức thuần khiết và giải thoát nó ra khỏi những phiền não. Vì thế, người ta cần phải thực hành thiền định.

Bằng với việc thực hành Thiền Định Thức, tâm thức trở nên tĩnh lặng và được định thức. Khi tâm thức đã được định mục và tĩnh lặng, thì nó được thuần khiết; nó không còn bị ô nhiễm nữa. Kết quả là, nó không có bị khuyết điểm.

Đang khi người ta thực hành thiền tuệ giác, người ta cần phải thẩm sát một cách chú tâm về thể chất, được gọi là một hiện tượng thuộc vật chất (**Sắc Pháp**), và tâm thức được gọi là một hiện tượng thuộc tinh thần (**Danh Pháp**). Bằng với mỗi hành động của việc chú niệm, tâm thức trở nên yên tĩnh và hoàn toàn được định thức trên đối tượng; vì thế nó phân biệt một cách rõ ràng những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Vào ngay khoảnh khắc (*sát na*) ấy tâm thức được thuần khiết, và vì nó đã không bị ô nhiễm, thì nó không có bị khuyết điểm.

*Therefore, in order to keep the mind faultless and protect it from the dangers of the defilements, as well as from the suffering of the rounds of rebirth (**Samsāra**), one needs to practise meditation. This can be either concentration meditation or insight meditation.*

*The benefits of concentration meditation are limited to concentration (**Samādhi**), absorption (**Jhāna**), and mundane direct knowledge (**Abhiññā**). They can only keep the defilements away temporarily; they can not extinguish them completely.*

*However, insight meditation not only gives rise to concentration but also leads to insight into mental and physical phenomena. This in turn leads to the realization of the Path – and Fruition knowledges which penetrate into the Four Noble Truths. In this way, insight meditation can completely purify the mind. The complete purification of the mind is impossible without practising insight meditation.*

Vì lẽ ấy, để gìn giữ cho tâm thức không có bị khuyết điểm và bảo hộ nó được thoát khỏi các sự nguy hiểm của những phiền não, cũng như được thoát khỏi sự đau khổ về những vòng luân hồi của sự tục sinh (**Vòng Luân Hồi**), thì người ta cần phải thực

hành thiền định. Và điều này thì có thể là Thiền Định Mục (*Thiền An Chỉ*) hay là Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*).

Những quả phúc lợi của thiền định mục thì đã được giới hạn trong sự định thức (**Định**), sự tập trung định thức (**Nhập Thiền**), tri kiến thù thắng Hiệp Thế (**Thắng Trí**). Những điều ấy chỉ có thể tạm thời tránh xa khỏi những phiền não, và không thể nào diệt tất chúng một cách hoàn toàn hết được.

Thế nhưng, Thiền Tuệ Giác thì không chỉ làm tăng trưởng sự định thức mà còn dẫn dắt đến tuệ tri vào những hiện tượng tâm lý và thể chất. Và điều này luân phiên nhau dẫn dắt đến để chứng tri những tầng Tuệ Đạo và Tuệ Quả do đã được thâm thấu vào Tứ Thánh Đế. Chính với phương thức của Thiền Tuệ Giác này, thì tâm thức mới có thể được thanh lọc một cách hoàn toàn. Việc thanh lọc hoàn toàn tâm thức là bất khả thi một khi chẳng có việc thực hành Thiền Tuệ Giác.

*To sum up: you should perfect your morality by guarding your deeds and speech well. This will make you a polite person who enjoys many benefits. You can become an even better person if you can guard your mind as well. To guard the mind you need to practise meditation as taught by the **Buddha**. Effectively guarding one's deeds, speech, and mind results in happiness and a great number of other benefits. This is another method the Buddha described for attaining happiness and peace.*

Nói tóm lại: các bạn nên hoàn thiện đức hạnh của mình bằng cách cẩn phòng những Thân Hành và Ngữ Hành tốt đẹp. Điều này sẽ làm cho các bạn thành một người tao nhã và thụ hưởng rất nhiều quả phúc lợi. Chớ đến các bạn cũng có thể trở thành một người thiện hảo hơn nữa nếu như các bạn có thể cẩn phòng tâm thức của mình. Để cẩn phòng được tâm thức thì các bạn cần phải thực hành thiền định đúng như Đức Phật đã chỉ dạy. Cẩn phòng những Thân Hành, Ngữ Hành và Ý Hành của mình một cách có hiệu quả thì dẫn tới kết quả là có được niềm hạnh phúc và một số lượng rất lớn về những quả phúc lợi khác. Đây là một phương pháp khác nữa mà Đức Phật đã miêu tả cho việc thành đạt niềm hạnh phúc và sự bình an.

### ***The Five Mundane Benefits Of Morality.***

*Because of his pure morality, a virtuous person enjoys the following benefits: (2: VRI, Pañcakanipātapāḷi: a. ni. – 5 – PTS: 3, 252 / Sīla Sutta: The Book of the Gradual Sayings, Vol. III (V, XXII, 213) translated by E. M. Hare, The Pāḷi Text Society, Oxford, 1988)*

**1. Wealth and prosperity:** *Since people trust a person with good morality, he or she can run any business very well.*

**2. Good reputation:** *That person has a good name.*

**3. Entering an assembly with a clear, bright facial expression, without fear or shame:** *To keep his or her morality pure, a person does not engage in faulty speech as false speech, divisive speech, abusive speech, or frivolous speech. Nor does that person engage in faulty deeds such as killing, stealing, sexual misconduct, or taking intoxicants. Based on that pure morality, the person has a clear conscience and a pure mind. Therefore, he or she can enter an assembly with a clear, bright facial expression.*

*In contrast, if a person transgresses any of the moral guidelines by engaging in stealing, robbing, killing, telling lies, or sexual misconduct, morality will be broken and the person will enter an assembly with a guilty conscience.*

*When someone looks at this person, he will think, “That man seems to know that I was stealing the other day.” Or, “The other day I went to see a woman. It seems this man knows about it; the way he looks at me is strange !” When the mind is overcome with worry, anxiety, tightness, and a guilty conscience, the facial expression will no longer be clear.*

**4. Dying mindfully:** *A person with pure morality will die mindfully without shouting or grumbling. At the last moment before death, the mind will be able to focus on wholesome actions. A person who is used to practising meditation will pass away while meditating. A person who engaged in great number of wholesome actions like generosity, morality, and meditation will be able to recollect his wholesome acts at the time of death and pass away peacefully.*

**5. Rebirth in a good realm:** *A person with pure morality will be reborn in a good realm (Sugati) such as the human or Deva realm.*

### **Năm Quả Phúc Lợi Thuộc Hiệp Thế Của Đức Hạnh.**

Bởi do đức hạnh thuần khiết của mình, một người có đạo đức được thụ hưởng những quả phúc lợi sau đây: (2: *VRI, Chánh Tạng Pāli Năm Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 5 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3, 252 / Kinh Giới Luật: Quyển Kinh Sách Về Những Pháp Thoại Tiệm Tiến, Chương III (V, XXII, 213) đã được dịch thuật do bởi E. M. Hare, Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli, Oxford, 1988)*

#### **1. Sự giàu có và thịnh vượng.**

Vì người ta tin tưởng một người có đức hạnh tốt đẹp, ông ấy hoặc bà ấy có thể điều hành rất tốt đẹp bất luận một doanh nghiệp nào.

#### **2. Danh vọng tốt đẹp.**

Người ấy có một danh xưng tốt đẹp.

#### **3. Bước vào một hội chúng đông người với vẻ mặt quang minh chính đại, không có sợ hãi hoặc hổ thẹn.**

Để gìn giữ đức hạnh thuần khiết của mình (ông ấy hoặc bà ấy), một người không có dự phần vào trong những Ngũ Hành bất hảo, chẳng hạn như là nói những lời sai trật

(vọng ngữ), nói những lời chia rẽ (ly gián ngữ), nói những lời mắng nhiếc (thô ác ngữ), hoặc nói những lời vô nghĩa (hồ ngôn loạn ngữ). Người ấy cũng không dự phần vào trong những Thân Hành bất hảo, chẳng hạn như là việc sát sinh (sát mạng), trộm cắp (thâu đạo), hành vi sai trái về tính dục (tính dục tà hạnh), hoặc dùng các chất say (ẩm tửu). Dựa trên đức hạnh thuần khiết đó, người ấy có một lương tâm thanh thản và một tâm thức thuần tịnh. Vì thế, ông ấy hoặc bà ấy có thể đi vào một hội chúng đông người với một vẻ mặt quang minh chính đại. Ngược lại, nếu như một người vi phạm bất luận một trong những nguyên tắc đạo đức nào bằng cách dự phần vào trong việc trộm cắp, cướp đoạt, vọng ngữ, hoặc tính dục tà hạnh; thì đức hạnh sẽ bị hư hỏng và người ấy sẽ đi vào trong một hội chúng đông người với một lương tâm tội lỗi. Khi một người nào đó nhìn vào người này, thì ông ta sẽ nghĩ rằng “Nam nhân ấy dường biết được rằng Ta đã trộm cắp vào ngày kia.” Hoặc “Vào ngày kia Tôi đã đi đến gặp một nữ nhân. Xem ra nam nhân này biết về việc đó, cách ông ta nhìn vào Tôi thật dị thường !” Khi tâm thức bị ức chế với nỗi lo lắng, niềm tự lự, trạng thái căng thẳng, và một lương tâm tội lỗi; thì vẻ mặt sẽ không còn trong sáng được nữa.

#### **4. Cận tử lâm chung một cách có chánh niệm.**

Một người với đức hạnh tinh khiết thì sẽ mệnh chung một cách có chánh niệm, không có việc la hét hoặc là cầu nhàu. Vào khoảnh khắc (sát na) cuối cùng trước khi mệnh chung, tâm thức sẽ có khả năng để tập trung vào những hành động tịnh hảo (Thiện Hạnh). Một người mà đã thường quen thực hành thiền định thì sẽ quá vắng trong khi thiền định. Một người đã tham gia một số lượng rất lớn về những hành động tịnh hảo như là lòng quảng thí (xả thí), đức hạnh (trì giới), và thiền định (tu tập) thì sẽ có khả năng truy niệm lại những thiện hạnh của mình ngay lúc tử vong, và quá vắng một cách an tịnh.

#### **5. Tái sinh trong một Cõi Giới tốt đẹp.**

Một người với đức hạnh thuần khiết thì sẽ được tục sinh trong một cõi giới tốt đẹp (Thiện Thú) chẳng hạn như là Cõi Nhân Loại hoặc Cõi Thiên Giới.

#### ***Supramundane Benefits Of Morality.***

*Besides enjoying mundane benefits, one also enjoys supramundane benefits as a result of pure morality. Morality is the foundation for the attainment of supramundane goals. A person with pure and perfect morality has a clear mind. As a result of having a clear mind, there will be no remorse (Avippaṭisāra). As a result of having no remorse, the mind will be glad (Pāmajja). As a result of gladness, there will be rapture (Pīti). As a result of strong rapture, both mind and body will be tranquil (Passaddhi).*

*In deep concentration the mind is free from the agitation and turmoil caused by defilements such as greed and anger. When the mind is tranquil and peaceful, the body will be tranquil and peaceful, too. As a result of tranquility, there will be happiness*

*(Sukha). As a result of happiness, the mind will be concentrated. When one practises meditation and feels happy in body and mind, one gains concentration quickly. As a result of good concentration, one knows the nature of mental and physical phenomena as they really are.*

### **Những Quả Phúc Lợi Thuộc Siêu Thế Của Đức Hạnh.**

Ngoài việc thụ hưởng những quả phúc lợi thuộc Hiệp Thế, người ta cũng còn được thụ hưởng những quả phúc lợi thuộc Siêu Thế, như là một kết quả của Đức Hạnh thuần khiết. Đức Hạnh là nền tảng cho việc thành đạt được các mục tiêu thuộc Siêu Thế. Một người với đức hạnh thuần khiết và hoàn thiện thì có được một tâm thức thanh tịnh. Từ kết quả tạo ra do bởi một tâm thức thanh tịnh, thì sẽ không có việc cần rút lương tâm (**Bất Sâu Bi**). Từ kết quả tạo ra do bởi không có việc cần rút lương tâm, thì tâm thức sẽ vui mừng hơn hỷ (**Thỏa Thích**). Từ kết quả tạo ra do bởi sự vui mừng hơn hỷ, thì sẽ có được lạc bất khả chi (**Phỉ Lạc**). Từ kết quả tạo ra do bởi sự lạc bất khả chi, thì cả hai thân và tâm sẽ được yên tĩnh (**Khinh An**).

Trong sự định thức thâm niệm, tâm thức được giải thoát khỏi sự rúng động và hỗn loạn bởi do những phiền não như là sự tham lam và sự tức giận đã tạo tác ra. Khi tâm thức được yên tĩnh và an tịnh, thì thân xác cũng được yên tĩnh và an tịnh. Từ kết quả tạo ra do bởi sự yên tĩnh, thì sẽ có niềm hạnh phúc (**An Lạc**). Từ kết quả tạo ra do bởi niềm hạnh phúc, thì tâm thức sẽ được định thức. Khi người ta thực hành thiền định và cảm thọ an lạc ở trong Thân và Tâm, thì người ta đạt được sự định thức một cách mau lẹ. Từ kết quả tạo ra do bởi sự định thức tốt đẹp, người ta liễu tri thực tính của những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như chúng đang là thực tại.

*The Buddha said, “Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati” (3: VRI, Dasaka nipātapāli: a. ni. – 10 – PTS: 5:3). In English, this means, “A person with a concentrated mind knows and sees things as they really are.”(4: Aṅguttara Nikāya X:2: contained in Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya, translated and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press, 1999.) A person with a concentrated mind knows and sees the true nature of the object, either physicality or mentality, as it really is.*

Đức Phật đã nói rằng: “**Ý tri định mục liễu ngộ chân như thực tính.**” (3: VRI, Chánh Tạng Pāli Mười Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 10 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 5:3). Trong Anh ngữ, điều này có nghĩa là “Một người với một tâm thức đã định thức thì liễu tri và thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại. (4: Tăng Chi Bộ Kinh X:2; được chứa đựng ở trong Những Pháp Thoại về Pháp Số của Đức Phật: Một Tuyển Tập các Bài Kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, đã được dịch thuật và hiệu đính do bởi Trưởng Lão Nyanaponika & Tỳ Khuru Bhikkhu, Altamira Press, 1999). Một người

với một tâm thức đã được định thức thì liễu tri và thẩm thị chân thực tính của đối tượng, hoặc là đặc tính thể chất hay là năng lực tinh thần, như nó đang là thực tại.

*Realizing the true nature is insight knowledge (**Vipassanā Ñāṇa**) or insight wisdom (**Vipassanā Paññā**). It is also called the knowledge and vision of things as they really are (**Yathābhūta Ñāṇa Dassana**). In other words, it is right understanding as it really is.*

Sự chứng tri chân thực tính là “tri thức tuệ giác” (**Minh Sát Trí**) hoặc “tuệ giác tuệ tri” (**Minh Sát Tuệ**). Nó còn được gọi là tri thức và kiến thị (*tri kiến*) các Pháp như chúng đang là thực tại (**Chân Như Thực Tính Tri Kiến**). Nói cách khác, đó là Hiểu Biết Chân Chính hoặc Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) như nó đang là thực tại.

*As this insight knowledge becomes mature through diligent practice, there develops weariness, revulsion, or disenchantment (**Nibbidā**) for physical and mental phenomena. As the insight knowledge of revulsion or weariness gets stronger, the attachment to mental and physical phenomena vanishes, and dispassion (**Virāga**) arises.*

Trong khi Minh Sát Trí này trở nên thuần thực thông qua sự cần mẫn thực hành, đã làm phát triển lên sự ngán ngẩm, sự khiếp sợ và sự tỉnh ngộ (**Ly Dục, Phiền Yếm**) đối với các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Trong khi Minh Sát Trí về sự khiếp sợ hoặc sự ngán ngẩm trở nên mãnh liệt hơn, thì sự dính mắc vào các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất đã biến mất đi, và sự thân nhiên (**Ly Tính Dục, Ly Ái Dục**) khởi sinh.

*Eventually, there is the complete extinction of all defilements such as ignorance (**Avijjā**) and craving (**Taṇhā**). The mind of a meditator who reaches this stage is completely free of all unwholesome mental states. This is a liberation (**Vimutti**). The meditator reflects and knows at that moment, “My mind has been completely freed from all defilements.” This is the knowledge and vision of liberation (**Vimutti Ñāṇa Dassana**).*

*In this way, as one begins to train oneself from a basis of pure morality, benefits will manifest progressively until one finally attains **Nibbāna**. This is **Nibbāna** with the aggregates of existence still remaining (**Kilesaparinibbāna** or **Saupadisesanibbāna**). Later, with the complete extinction of both mental and physical processes at the time of death, one will attain **Nibbināna** without the aggregates of existence remaining (**Khandhaparinibbāna** or **Anupadisesanibbāna**). These are the supramundane benefits of practising morality.*

Sau rốt thì có sự tận diệt hoàn toàn tất cả những phiền não, chẳng hạn như là sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) và lòng ham muốn (**Ái Dục**). Tâm thức của một thiền giả mà đạt đến giai đoạn này, thì hoàn toàn giải thoát tất cả những trạng thái tinh thần vô tịnh



hảo (*Bát Thiện Tâm*). Đây là một sự phóng thích (*Giải Thoát*). Thiền giả suy nghiệm và liễu tri vào ngay khoảnh khắc (*sát na*) ấy “Tâm thức của Tôi đã được giải thoát một cách hoàn toàn tất cả những phiền não.” Đây là sự liễu tri và kiến thị (*tri kiến*) của sự phóng thích (*Giải Thoát Tri Kiến*).

Ở trong phương thức này, khi mà người ta mới bắt đầu tự mình huấn tập lấy từ một nền tảng của đức hạnh thuần khiết, thì những quả phúc lợi sẽ được biểu thị một cách lũy tiến dần lên cho đến khi người ta đạt được cứu cánh Níp Bàn. Đây là Níp Bàn với những tổng hợp của thực thể vẫn đang còn dư sót (*Phiền Não Viên Tịch Níp Bàn* hoặc *Hữu Dư Y Níp Bàn*). Cuối cùng, với sự tận diệt hoàn toàn ở cả hai của những quá trình tâm lý và thể chất tại thời điểm mệnh chung, thì người ta sẽ thành đạt được Níp Bàn mà không còn dư sót những tổng hợp của thực thể (*Uẩn Viên Tịch Níp Bàn* hoặc *Vô Dư Y Níp Bàn*). Đây là những quả phúc lợi thuộc Siêu Thế của việc thực hành đức hạnh.

*In the scriptures, we find discourses in which the Buddha explained to Venerable Ānanda the supramundane benefits of pure morality, and how it leads progressively to the attainment of the fruition – knowledge of Arahantship (Arahatta Phala Ñāṇa). (5: VRI, Dasakanipātapāḷi: a. ni. – 10 – PTS: 5,1 and Ekādasakanipātapāḷi: a. ni. – 11 – PTS: 5,0. / Kimatthiya Sutta: The Book of the Gradual Sayings, Vol. V (X, I, 1) translated by F.L. Woodward, Pāli Text Society, Oxford, 1986. / Upanisā Sutta; Ibid.)*

*The commentary explains that the knowledge and vision of things as they really are means immature Vipassanā (Taruna Vipassanā). (6: VRI, Nidānavagga - Aṭṭhakathā: Sam. Ni. aṭṭha. – 2 – PTS: 2. 53). This immature Vipassanā refers to the insight knowledge that starts to realize the arising and passing away of mental and physical phenomena.*

Trong các Văn Bản kinh điển, chúng ta tìm thấy những Pháp Thoại mà ở trong đó Đức Phật đã giảng giải cho Trưởng Lão *Ānanda* những quả phúc lợi thuộc Siêu Thế của đức hạnh thuần khiết; và cách thức nó dắt dẫn một cách lũy tiến cho đến đạt được Tuệ Quả của Quả vị Vô Sinh (*Vô Sinh Quả Trí*). (5: VRI, Chánh Tạng Pāli Mười Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 10 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 5,1 và Chánh Tạng Pāli Mười Một Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 11 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 5,0. / Kinh Kimatthiya: Quyển Kinh Sách Về Những Pháp Thoại Tiệm Tiến, Chương V (X, I, 1) đã được dịch thuật do bởi F.L. Woodward, Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli, Oxford, 1986. / Kinh Upanisā; Ibid.)

Nhà Chú Giải giải thích rằng sự tri thức và kiến thị (*tri kiến*) của các Pháp như chúng đang là thực tại có nghĩa là việc Minh Sát bất thuần thực (*Áu Trĩ Minh Sát*). (6: VRI, Chương Căn Nguyên – Chú Giải: Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2. 53). Minh Sát bất thuần thực này là đề cập đến Tri Thức Tuệ

Giác (*Minh Sát Trí*) mà mới bắt đầu chứng tri sự sinh khởi và diệt vong của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

*When one starts to realize the arising and passing away of phenomena, mindfulness, concentration, and insight – knowledge become very strong and powerful. As a result, good experiences can arise such as seeing lights (**Obhāsa**), feeling rapture, or becoming tranquil. Because these experiences are so good, one usually does not want to let them go. Later, however, the meditator comes to discern that attachment to these experiences is the wrong path, and that the right path consist of overcoming the attachment with mindfulness. This realization is called the purification by knowledge and vision of what is path and not – path (**Maggāmagga Ñāṇa Dassana Visuddhi**). It is also called immature insight, or the knowledge and vision of things as they really are.*

Khi người ta bắt đầu chứng tri sự khởi sinh và diệt vong của những hiện tượng, thì Chánh Niệm, Định Thức, và Minh Sát Trí trở nên rất kiên cường và vững mạnh. Kết quả là, những hảo thể nghiệm có thể khởi sinh lên, chẳng hạn như là việc trông thấy ánh sáng (**Hào Quang**), cảm thọ lạc bất khả chi (**Pīti**), hoặc trở nên khinh an (**Passaddhi**). Vì những thể nghiệm này rất là tốt đẹp, nên lẽ thường thì người ta không muốn để chúng ra đi. Tuy nhiên, sau đó, thiền giả đi đến chỗ nhận ra rằng sự Chấp Thủ vào những thể nghiệm này là Tà Đạo, và rằng Chính Đạo cốt ở chỗ khắc phục được sự Chấp Thủ với Chánh Niệm. Việc chứng tri này đã được gọi là sự thanh tịnh do bởi sự tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về chính đạo và chẳng phải chính đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh**). Nó cũng còn được gọi là tuệ giác bất thuần thực, hoặc sự tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về các Pháp như chúng đang là thực tại.

*The insight – knowledge of disenchantment or revulsion develops when insight becomes strong (**Balava Vipassanā**). Strong insight - knowledge begins with the stage of disenchantment and continues up to the insight leading to Path – knowledge (**Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā**), which precedes the moment of Path – knowledge (**Magga Ñāṇa**).*

*Dispassion refers to the abandoning of attachment and desire, that is, to the Path – knowledge attained by a noble person. To be liberated is to be completely freed from the defilements, and this refers to the fruition – knowledge of a fully enlightened person. The knowledge and vision of liberation is the realization that one has become completely free of defilements; this refers to the knowledge of reviewing that follows the realization of the Path and Fruition knowledges of **Arahantship, Nibbāna**. All these are supramundane benefits, which are based on developing the foundation of pure morality.*

Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*) về sự tinh ngộ hoặc sự khiếp sợ được phát triển lên một khi tuệ giác trở nên kiên cường (**Năng Lực Minh Sát**). Minh Sát Trí kiên cường

được bắt đầu với giai đoạn của sự tỉnh ngộ và tiếp tục lên đến tuệ giác dắt dẫn đi đến Tri Thức Đạo Lộ (*Hiện Khởi Tiếp Dẫn Minh Sát*) [còn được định danh là *Hành Xả Trí (Saṅkhārupekkhāñāna)*], là khoảnh khắc tiên tiến của Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*).

Hành Xả đề cập đến việc từ bỏ sự Chấp Thủ và Tham Ái, đó chính là, nói đến Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) đã được thành đạt do bởi một bậc Thánh Nhân. Đã được giải thoát là đã được thoát khỏi một cách hoàn toàn những phiền não, và điều này đề cập đến Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả - Magga Ñāṇa*) của một bậc đã hoàn toàn giác ngộ. Tri thức và kiến thị (*tri kiến*) của sự giải thoát là việc chứng tri của một bậc đã vừa thoát khỏi một cách trọn vẹn những phiền não, điều này đề cập đến Tuệ Tái Phản Chiếu (*Suy Quán Tuệ*) tiếp nối theo của những Tuệ Đạo và Tuệ Quả của Quả vị Vô Sinh, Níp Bàn. Tất cả những điều này là những quả phúc lợi thuộc Siêu Thế, và đã được dựa trên việc phát triển của nền đức hạnh thuần khiết.

### ***The Cause Of Pure Morality.***

*It is true that pure morality results in supramundane benefits up to the attainment of Arahantship. Now the question may arise, “What is the cause of moral purity ?” In the Hirōttappa Sutta, the Buddha said that the factors causing moral purity are moral shame (Hirī) and fear of wrong – doing (Ottappa). (7: VRI, Sattakanipāṭapāḷi: a. ni.- 7 – PTS: 4, 98). Moral shame and fear of wrong doing arise from faith in the Triple Gem, and faith in the law of action and result (the law of Kamma and its result).*

### **Nguyên Nhân Của Đức Hạnh Thuần Khiết.**

Quả thực rằng đức hạnh thuần khiết dẫn đến kết quả những quả phúc lợi thuộc Siêu Thế lên tới sự thành đạt của Quả vị Vô Sinh. Bây giờ câu hỏi có thể nảy sinh rằng “Nguyên nhân của sự thuần khiết về đạo đức là chi ?” Trong bài Kinh *Tàm Quý*, Đức Phật đã nói rằng những yếu tố tạo ra sự thuần khiết về đạo đức là sự hổ thẹn về đạo đức (*Tàm*) và sự ghê sợ về tà hạnh (*Quý*). (7: VRI, *Chánh Tạng Pāḷi Chương Bảy Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 7 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 4, 98*). Sự hổ thẹn về đạo đức và sự ghê sợ về tà hạnh phát sinh từ đức tin vào Tam Bảo, và đức tin vào định luật của tác hành và quả báo (định luật về *Nghiệp Lực* và dị thực quả của nó).

*Let us summarize the chain of this cause and effect relationship again:*

- *Because of faith in the Triple Gem and the law of action and result, one has moral shame and fear wrong – doing.*
- *Because of moral shame and fear of wrong – doing, one refrains from unwholesome deeds and speech, which leads to moral purity.*
- *Because of moral purity, one is free from remorse.*
- *Because one is free from remorse, one feels glad.*

- *Because of gladness, one feels rapture.*
- *Because of rapture, one feels tranquil.*
- *Because of tranquility, one feels happy in body and mind.*
- *Because of happiness, one easily develops concentration.*
- *Because of concentration, the knowledge and vision of things as they really are arises.*
- *Because of understanding things as they really are, revulsion arises.*
- *Because of revulsion, dispassion arises.*
- *Because of dispassion, one is liberated from the defilements.*
- *Because of liberation from the defilements, the knowledge and vision of liberation arises.*

Chúng ta hãy cùng tóm tắt lại chuỗi móc xích về mối liên hệ Tác Nhân và Di Thực Quả này:

- Vì đức tin vào Tam Bảo và định luật về tác hành và quả báo, người ta có sự hổ thẹn (*Tàm*) về đạo đức và sự ghê sợ (*Quý*) về tà hạnh.
- Vì sự hổ thẹn (*Tàm*) về đạo đức và ghê sợ (*Quý*) về tà hạnh, người ta tự kiểm thúc những Thân Hành và Ngũ Hành vô tịnh hảo, dắt dẫn đến sự thuần khiết về đạo đức.
- Vì sự thuần khiết về đạo đức, người ta không có việc cắn rứt lương tâm (*Bát Sâu Bi*).
- Vì không có việc cắn rứt lương tâm, người ta cảm thọ vui mừng hơn hờ (*Thỏa Thích*).
- Vì sự vui mừng hơn hờ, người ta cảm thọ lạc bất khả chi (*Phi Lạc*).
- Vì sự lạc bất khả chi, người ta cảm thọ yên tĩnh (*Khinh An*).
- Vì sự yên tĩnh, người ta cảm thọ an lạc ở trong Thân và Tâm.
- Vì sự an lạc, người ta dễ dàng phát triển sự định thức.
- Vì sự định thức, tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về các Pháp như chúng đang thực tại khởi sinh.
- Vì sự liễu tri các Pháp như chúng đang thực tại, sự khiếp sợ khởi sinh.
- Vì sự khiếp sợ, sự hành xả khởi sinh.
- Vì sự hành xả, người ta đã được giải thoát khỏi những phiền não.
- Vì sự giải thoát khỏi những phiền não, tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về sự giải thoát khởi sinh.

*“Kính trọng bậc Đạo Sư,  
Kính trọng Pháp và Tăng,  
Kính trọng Định, nhiệt tâm,*

*Chí thành kính Học Pháp,  
Đầy đủ Tâm và Quý,  
Tùy thuận và tôn kính,  
Không thể bị đọa lạc,  
Vị ấy gần Níp Bàn.”*

***Becoming Fully Enlightened Based On Pure Morality.***

*In ancient times, there were many instances of people attaining Arahantship through strong and powerful insight based on morality. In Sri Lanka, there is a well – known story about a senior monk called **Mahātissa**. This monk went on a journey at a time when famine had spread over the whole island. Because of his old age, hunger, and tiredness, he was so weak, he had to lie down and take a nap under a mango tree at the side of the road. Around him were many ripe mangoes that had fallen from the tree, but there was no one to offer the fruit to him. [It is considered an offence for a monk to eat food that is not offered.]*

***Việc Trở Nên Được Hoàn Toàn Giác Ngộ Y Cứ Vào Đức Hạnh Thuần Khiết.***

Trong thời cổ đại, đã có rất nhiều trường hợp dựa trên nền đức hạnh mà người ta thành đạt được Quả vị Vô Sinh thông qua tuệ giác kiên cường và dũng mãnh. Trong Đảo Quốc **Lanka** (Tích Lan), có một câu chuyện nổi tiếng về một vị tu sĩ trưởng lão có tên gọi là **Mahātissa**. Vị tu sĩ này đã đi trên một hành trình vào một thời điểm khi mà nạn đói đã lan rộng ra khắp cả đảo quốc. Vì sự cao niên của mình, trạng thái yếu đi vì sự đói kéo dài, và mệt mỏi; Ngài đã vô cùng yếu đuối, Ngài đã phải nằm xuống và đánh một giấc ngủ trưa dưới một cây xoài ở bên lề đường. Xung quanh Ngài có rất nhiều quả xoài chín từ ở trên cây đã rơi rụng xuống, thế nhưng đã không có một ai để dâng cúng trái cây đến cho Ngài. [Điều đó đã được coi như là một hành vi phạm luật đối với một vị tu sĩ thọ thực mà không được cúng dường.]

*If this monk had picked up and eaten some of the mangoes, he would have had enough energy to continue his journey. But since he was a monk who valued his morality more than his life, he reflected, “When one encounters robbers or thieves, one might have to abandon one’s possessions so that one’s body will not be injured. When a poisonous snake bites one, one might have to abandon one’s limbs or the part of the body that was bitten in order not to lose one’s life. Even so, when one reflects on one’s virtue, one might have to abandon one’s possessions, one’s body, or even one’s life.”*

*After he had reflected in this way, he felt so weak that he was not sure he could sustain his life any longer. Even then he did not pick up and eat any of the mangoes. He did not transgress the discipline of ethics, but kept his moral conduct pure.*

Nếu như vị tu sĩ này đã nhặt lên và ăn đi một vài trái xoài, thì ông ta sẽ có đủ năng lực để tiếp tục cuộc hành trình của mình. Thế nhưng vì Ngài đã là một tu sĩ và đã coi trọng giá trị đức hạnh của bản thân hơn cả mạng sống của mình, và Ngài đã suy nghiệm “Khi người ta gặp phải bọn cướp hoặc những kẻ trộm cắp, thì người ta có thể phải buông bỏ tài sản của bản thân để cho xác thân của mình sẽ không bị thương tích (*bỏ của chạy lấy người*). Khi một con rắn có nọc độc cắn một ai, thì người ta có thể phải từ bỏ phần chân tay của bản thân hoặc một phần của cơ thể đã bị cắn, nhằm để không cho mất đi mạng sống của mình. Nhưng cho dù có thực là như thế thì một khi người ta suy nghiệm về giới đức của mình, người ta có thể phải buông bỏ tài sản của mình, xác thân của mình, hoặc thậm chí là cả mạng sống của mình.”

Sau khi Ngài đã suy nghiệm ở trong đường lối này, Ngài đã cảm thấy rất là yếu đuối đến nỗi Ngài đã không đoán chắc rằng Ngài sẽ có thể duy trì được mạng sống của mình dài lâu hơn nữa. Mặc dù vậy, Ngài đã không có nhặt lên và ăn bất kỳ một trái xoài nào cả. Ngài đã không vi phạm đạo luật, mà ngược lại đã gìn giữ được hạnh kiểm đạo đức thuần khiết của mình.

*At that moment a passing traveller saw the monk lying under the mango tree. He went to pay his respects and realized the monk was extremely weak. Since he was a thoughtful person with good faith, he picked up a few mangoes, squeezed them to make juice, and offered the juice to the monk. He helped the monk sit up and respectfully said, “Please accept this offering.” The he gently fed the mango juice to the monk, drop by drop. Because of his care the monk gradually gained strength and was able to speak. The man asked the monk what had happened. When he found out that the monk was on his way to a certain village, the man said, “I am also on my way to that village. I can carry you on my back. Please let me perform this wholesome deed.”*

Vào lúc ấy, có một khách lữ hành đi ngang qua đã trông thấy vị tu sĩ đang nằm dưới gốc cây xoài. Ông ta đã đi đến để bày tỏ lòng tôn kính và đã nhận ra vị tu sĩ vô cùng yếu đuối. Vì lẽ ông ta đã là một người với đức tin thuần thành, ông ta đã nhặt lên một vài quả xoài, đã ép chúng ra thành nước trái cây, và đã cúng dường nước này đến vị tu sĩ. Ông ta đã giúp đỡ vị tu sĩ ngồi dậy và đã kính cẩn tác bạch rằng “Xin thọ lãnh vật lễ cúng dường này.” Sau đó, ông ta đã nhẹ nhàng rót nước trái xoài vào vị tu sĩ, với từng giọt một. Bởi do sự chăm sóc của ông ta, vị tu sĩ đã dần dần có được sức lực và đã có khả năng để nói chuyện. Nam nhân đã vấn hỏi vị tu sĩ điều chi đã xảy ra. Khi ông ta đã phát hiện ra rằng vị tu sĩ đã đang trên lộ trình của mình để đến một vài ngôi làng nào đó, nam nhân đã nói “Con cũng đang trên lộ trình để đến ngôi làng đó. Con có thể cõng Ngài ở trên lưng của con. Xin hãy để cho con được thực hiện thiện công đức này.”

*The monk finally had to accept. The man took the monk on his back and continued his journey to the next village. While he was being carried, the monk reflected, “Is this man related by blood ? Is he my father, mother, or relative ? Or, is he an acquaintance, my close devotee, or close teacher ? He is none of these. Someone who is a stranger carries my heavy burden on his back. Why ? It is because of my morality – only because of my morality.”*

*He examined himself in this way. In many of the **Buddha’s** discourses there are numerous examples of this kind of self – examination. What I talked about the other day regarding mindful reflection before acting is also a form of self – examination.*

Vị tu sĩ cuối cùng đã phải chấp nhận. Nam nhân đã đỡ vị tu sĩ lên trên lưng của mình, và đã tiếp tục hành trình của mình đến ngôi làng kế tiếp. Trong khi ông ta đã đang công đi, thì vị tu sĩ đã suy nghiệm “Vị nam nhân này đã có liên hệ đến huyết thống không ? Ông ta là cha, mẹ, hoặc quyến thuộc của mình ? Hoặc ông ta là một người thân quen, tín đồ thân cận của mình, hoặc là một giáo thọ thân thiết ? Ông ta không là một ai trong những người này. Lại là một người xa lạ gánh vác cái nặng nề của mình ở trên lưng của ông ta. Tại vì sao ? Đó là vì đức hạnh của mình, chỉ vì đức hạnh của mình.”

Ngài đã tự kiểm tra trong phương thức này. Ở trong nhiều Pháp Thoại của Đức Phật thì đã có rất nhiều ví dụ về thể loại của việc tự kiểm tra này. Những gì mà Sư đã có thuyết giảng trong ngày nọ về sự chú niệm phản tỉnh trước khi tác hành cũng là một hình thức của việc tự kiểm tra.

*While being carried on the man’s back, the monk stayed mindful and reflected, “A strange man who is not related to me is carrying me on his back because of my morality. But it is not enough to only be endowed with pure morality. I must try to be purified from the defilements, too.”*

*He reflected on his pure morality. From the time of his ordination until that very moment, there had not been a single spot or stain on his virtue. His morality was as pure as a white shell. Reflecting on his spotless virtue, he experienced absence of remorse, gladness, rapture, tranquility, and happiness. He observed all these mental processes as they really were. Observing the joy and gladness, the mind became happy and calm.*

Trong khi đã đang được công ở trên lưng của nam nhân, vị tu sĩ đã an trú chú niệm và đã suy nghiệm “Một người nam nhân xa lạ đã không có liên hệ đến Ta mà lại đang công Ta ở trên lưng của ông ấy chỉ vì đức hạnh của mình. Thế nhưng quả là không thể nào hội đủ phúc duyên chỉ với đức hạnh thuần khiết. Ta cũng còn phải nỗ lực để thanh lọc khỏi những phiền não nữa.”

Ngài đã suy nghiệm về đức hạnh thuần khiết của mình. Từ thời điểm của việc thọ cụ túc giới của Ngài cho đến chính ngay khoảnh khắc ấy, thì đã không có dù chỉ là một tý

vết nhỏ hoặc một điểm ô uế nào về giới đức của mình. Đức hạnh của Ngài đã thuần khiết ví tựa như một vỏ trứng trắng trong. Đang khi suy nghiệm về giới đức không tỳ vết của mình, Ngài đã trải nghiệm sự thiếu vắng về việc cắn rứt lương tâm, sự vui mừng hớn hở (*thỏa thích*), lạc khả bất chi (*phỉ lạc*), sự khinh an, và niềm hạnh phúc. Ngài đã quán sát tất cả những quá trình tâm lý như chúng đang là thực tại. Đang khi quán sát sự hân hoan duyệt ý và niềm thỏa thích, thì tâm thức đã trở nên an lạc và yên tĩnh.

*The man who was carrying the monk did not know anything about this. As the monk penetrated into each and every mental process with deep concentration, he came to clearly realize the constant arising and passing away of these mental processes. He saw how one mental state arose and then disappeared, followed by the next one which also disappeared immediately after it had arisen. Each mental state was arising and immediately disappearing. It dawned in him, "None of these mental processes is permanent. They arise and immediately disappear." As a result, his insight into the nature of impermanence was clear and penetrating.*

Người nam nhân đang công vị tu sĩ đã không hay biết gì cả về điều này. Trong khi vị tu sĩ đã thâm thấu vào trong từng mỗi và mọi quá trình tâm lý với sự định mục sâu sắc, thì Ngài đã đi đến chứng tri một cách rõ ràng sự không ngừng khởi sinh và diệt vong của những quá trình tâm lý này. Ngài đã thâm thị cách thức một trạng thái tâm lý đã khởi sinh và rồi đã biến mất như thế nào, cái kế tiếp đã nối tiếp theo cũng liền biến mất ngay sau khi nó đã khởi sinh. Từng mỗi trạng thái tâm lý đã vừa khởi sinh và liền biến mất ngay tức thì. Nó đã dần trở nên hiển hiện ở trong trí của Ngài “Những quá trình tâm lý này thì chẳng có chi là thường tồn. Chúng khởi sinh và ngay tức thì biến mất” Kết quả là, tuệ giác của Ngài đã rõ ràng và thâm thấu vào chân thực tính của sự vô thường.

### ***Pure Morality Is The Basis.***

*This knowledge and vision of things as they really really are develops because of strong and deep concentration. Strong concentration develops because of happiness. Happiness develops because of tranquillity. Tranquillity develops because of rapture. Rapture develops because of gladness and having no remorse. Absence of remorse and gladness develop because of pure morality and the act of reflecting on it.*

*In this way, seeing the incessant arising and passing away of mental processes, the monk realized their impermanence. He saw that, as a result of being oppressed by this constant arising and passing away, they were unsatisfactory. He also came to realize that there was no self, soul, person, or being, but only a continuous process of arising and passing away of mental and physical phenomena. His insight into this non – self nature was clear and penetrating.*



*As he realized these three characteristics, his insight knowledge gradually matured and led straight to the attainment of the four stages of the Path – and Fruition knowledges. Freed from all defilements, he became fully enlightened on the back of the man who was carrying him.*

### **Đức Hạnh Thuần Khiết Là Nền Tảng.**

Tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về các Pháp như chúng thực sự đang là thực tại đã được phát triển, là bởi do sự định thức mãnh liệt và sâu sắc. Sự định thức mãnh liệt được phát triển là bởi do niềm hạnh phúc. Niềm hạnh phúc được phát triển là bởi do sự khinh an. Sự khinh an được phát triển là bởi do sự lạc bất khả chi (*phỉ lạc*). Sự lạc bất khả chi được phát triển là bởi do sự thỏa thích và không có sự cắn rứt lương tâm. Thiếu vắng sự cắn rứt lương tâm và sự thỏa thích được phát triển là bởi do đức hạnh thuần khiết và tác hành của sự phản tỉnh về điều ấy.

Ở trong phương thức này, đang khi thâm thị sự không ngót khởi sinh và diệt vong của những quá trình tâm lý, thì vị tu sĩ đã chứng tri được sự vô thường của chúng. Ngài đã nhận thấy được rằng, vì là hệ quả của việc đã bị áp chế bởi do sự không ngừng khởi sinh và diệt vong này đây, nên chúng quả là bất toại nguyện. Ngài cũng đã đi đến chứng tri được rằng không có tự ngã, linh hồn, con người, hoặc hữu tình; mà chỉ là một quá trình liên tục của sự khởi sinh và diệt vong của những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Tuệ giác của Ngài đã rõ ràng và thấu triệt vào chân thực tính của sự vô ngã này.

Vì Ngài đã chứng tri cả ba thực tướng này, Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*) của Ngài đã dần dần được thuần thực và dắt dẫn đến sự thành đạt về những bốn giai đoạn của Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*). Được giải thoát khỏi tất cả những phiền não, Ngài đã trở nên giác ngộ một cách hoàn toàn ở trên lưng của người nam nhân đã đang cõng lấy Ngài.

*Many of the **Buddha's** discourses deal with the mundane and supramundane benefits of moral goodness. In the **Ākankheyya Sutta** of the **Majjhima Nikāya**, the **Buddha** explained the benefits that a person with good morality can enjoy. (8 MN 6, **Ākankheyya Sutta: The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya**, translated by **Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi**, **Wisdom Publications, 1995.**)*

*Among these benefits are the following:*

- 1. Being loved and respected by his or her companions or fellow meditators.*
- 2. Having an abundance of the four requisites: food, robes, shelter, and medicine.*
- 3. Being a source of merit to the donors who offer him or her the requisites.*
- 4. Being a source of merit to deceased relatives, if they think of him or her.*

5. *Conquering the discontent that prevents one from enjoying quiet surroundings such as mountains or forests.*
6. *Conquering the delight in indulging in sensual pleasures.*
7. *Conquering fear and dread.*
8. *Extinguishing the defilements and attaining full enlightenment.*

*Therefore, one should restrain one's physical and verbal actions as much as possible in order to keep one's morality as pure as possible. The more one can restrain one's conduct, the more benefits one can enjoy. With this, let's conclude the moral aspect of **Buddhism**.*

Nhiều bài Pháp Thoại của Đức Phật đề cập đến những quả phúc lợi thuộc Hiệp Thế và Siêu Thế về hạnh kiểm đạo đức (*Chánh Hạnh*). Ở trong bài **Kinh Ước Nguyện (#6)** thuộc **Trung Bộ Kinh**, Đức Phật đã giải thích những quả phúc lợi mà một người có đức hạnh thiện hảo có thể thụ hưởng. (**8: Trung Bộ Kinh thứ 6, bài Kinh Ước Nguyện: Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.**)

Trong số những quả phúc lợi này là:

1. Được các vị đồng Phạm Hạnh của ông ấy hoặc bà ấy, hoặc những thiên đạo hữu thương mến, yêu quý, cung kính và tôn trọng.
2. Có được một số lượng rất lớn về tứ vật dụng cần thiết: những thực phẩm (khất thực), các y áo, nơi trú ẩn, và các dược phẩm trị bệnh.
3. Là một nguồn phước báu đến các vị thí chủ được cúng dường tứ vật dụng cần thiết cho ông ấy hoặc bà ấy.
4. Là một nguồn phước báu đến những thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, nếu như họ nghĩ đến ông ấy hoặc bà ấy (*với tâm hoan hỷ và nhờ vậy có được quả phước báu to lớn, lợi ích lớn.*)
5. Nhiếp phục được bất lạc (*chớ không phải bất lạc nhiếp phục người*) mà ngăn cản người ta đang thụ hưởng sự khinh an ở xung quanh, chẳng hạn như các núi đồi hoặc những rừng rậm.
6. Nhiếp phục được lạc thú ở trong các thú vui dục trần.
7. Nhiếp phục được nỗi khiếp đảm và sợ hãi.
8. Diệt tất những phiền não và thành đạt sự giác ngộ viên mãn.

[Trong bài **Kinh Ước Nguyện (#6)** thuộc Trung Bộ Kinh thì có tất cả 17 điều ước nguyện, đó là:

1. Mong rằng ta được các vị đồng Phạm Hạnh thương mến, yêu quý, cung kính và tôn trọng.
2. Mong rằng ta có được Tứ Vật Dụng cần thiết.

3. Mong rằng ta được thụ hưởng Tứ Vật Dụng cần thiết. Và mong rằng hành động của những thí chủ tạo ra các vật dụng ấy, được quả phước báu to lớn, được lợi ích to lớn.
4. Mong rằng những thân bằng quyến thuộc với ta, khi thân hoại mệnh chung có nghĩ đến ta với tâm hoan hỷ và nhờ vậy được quả phước báu to lớn, được lợi ích to lớn.
5. Mong rằng ta nhiếp phụ được bất lạc và lạc thú, chớ không phải bất lạc nhiếp phục lại ta.
6. Mong rằng ta nhiếp phục được nổi khiếp đảm và sợ hãi, chớ không phải nổi khiếp đảm và sợ hãi nhiếp phục lại ta.
7. Mong rằng tùy theo sở ý, không khó khăn, không mệt nhọc, không phí sức, ta chứng được bốn tầng Thiền Định, thuộc tầng thượng tâm, hiện tại lạc trú.
8. Có những giải thoát tịch tĩnh, siêu thoát Sắc Giới, thuộc Vô Sắc Giới; mong rằng ta có thể cảm xúc với Thân và sống an trú ở trong Cảnh Giới ấy.
9. Mong rằng ta diệt trừ ba Kiết Sử, chứng đạt Quả Thất Lai, không còn bị đọa lạc, chắc chắn hướng đến Chánh Giác.
10. Mong rằng ta diệt trừ ba Kiết Sử, làm cho muội lược Tham Sân Si, ta chứng đạt Quả Nhất Lai, chỉ phải trở lại thế gian một lần nữa để đoạn tận khổ đau.
11. Mong rằng trừ diệt năm Hạ Phần Kiết Sử, ta chứng đạt Quả Bất Lai, thành tựu Níp Bàn ngay tại Cảnh Giới ấy, không còn trở lại thế gian này nữa.
12. Mong rằng ta chứng được Thần Túc Thắng Trí.
13. Mong rằng ta chứng được Thiên Nhĩ Thắng Trí.
14. Mong rằng ta chứng được Tha Tâm Thắng Trí.
15. Mong rằng ta chứng được Túc Mạng Thắng Trí.
16. Mong rằng ta chứng được Thiên Nhãn Thắng Trí.
17. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự tri tự chứng, ta chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại. Tâm được giải thoát, Tuệ giải thoát, không có Lậu Hoặc.]

Vì thế, người ta nên kiểm thúc những Thân Hành và Ngũ Hành của mình càng nhiều càng tốt nhằm để gìn giữ đức hạnh của mình càng thuần khiết càng tốt. Càng có khả năng kiểm thúc được giới hạnh của mình thì người ta càng có khả năng thụ hưởng được những quả phúc lợi. Với điều này và tại đây, chúng ta hãy kết thúc Phương Diện Đạo Đức của Phật Giáo.

*May all of you in the audience clearly understand the teachings of the **Buddha** so that you are not only able to live in peace and happiness, but also to become free from all kinds of suffering, and swiftly attain **Nibbāna**.*

Mong rằng tất cả các bạn ở trong Thánh Chúng liễu tri một cách rõ ràng những huấn từ của Đức Phật ngõ hầu các bạn không chỉ có khả năng sống ở trong niềm an tịnh

và hạnh phúc, mà còn trở nên được giải thoát tất cả các thể loại của sự khổ đau, và sớm mau thành đạt *Níp Bàn*.

***Sādhu, Sādhu, Sādhu.***

*May all beings realize the Dhamma  
and live in peace and happiness.*

**Lành thay, Lành thay, Lành thay.**

Ước mong tất cả Chúng Hữu Tình chứng tri Giáo Pháp  
và sống ở trong niềm an tịnh và hạnh phúc.

-----00000-----

## CHAPTER IV CHƯƠNG IV

### THE PRACTICAL ASPECT OF BUDDHISM PHƯƠNG DIỆN THỰC HÀNH CỦA PHẬT GIÁO

***Realize – Abandon – Experience – Develop.***

*Looking at the fourfold division of the teaching of the Buddha will enhance our understanding of this practical aspect of Buddhism. These four divisions are:*

1. *The Dhamma that must be thoroughly realized (Pariññeyya).*
2. *The Dhamma that must be completely abandoned (Pahātabba).*
3. *The Dhamma that must be experienced (Sacchikātabba).*
4. *The Dhamma that must be fully developed (Bhāvetabba).*

*Only when one thoroughly realizes the Dhamma that must be realized can one abandon the Dhamma that must be completely abandoned and experience the Dhamma that must be experienced. To realize, abandon, and experience in this way, one has to develop the Dhamma that must be fully developed.*

**Chứng Tri – Xả Ly - Trải Nghiệm – Phát Triển.**

Khảo sát về bốn Tuần Tự Pháp thuộc huấn từ của Đức Phật sẽ nâng cao sự hiểu biết của chúng ta về Phương Diện Thực Hành này của Phật Giáo. Những bốn Tuần Tự Pháp này là:

1. Pháp mà cần phải được chứng tri một cách triệt để (**Đạt Tri**).
2. Pháp mà cần phải được xả ly một cách hoàn toàn (**Xả Đoạn**).
3. Pháp mà cần phải được trải nghiệm (**Chứng Nghiệm**).
4. Pháp mà cần phải được phát triển một cách viên mãn (**Tiến Hóa**).

Chỉ một khi người ta chứng tri một cách triệt để Pháp mà cần phải được chứng tri thì người ta mới có thể xả ly Pháp mà cần phải được buông bỏ một cách hoàn toàn, và trải nghiệm Pháp mà cần phải được trải nghiệm. Để được chứng tri, xả ly, và trải nghiệm trong phương thức này, thì người ta phải phát triển Pháp mà cần phải được phát triển một cách viên mãn.

### ***The Dhamma That Must Be Thoroughly Realized.***

*The Dhamma that must be thoroughly realized is the truth of the mental and physical phenomena that constantly arise and pass away. This is called the truth of suffering (Dukkha sacca). I have already talked about it during one of my previous talks. The body (or physicality), and the mind (with its mental acts, or mentality) are the truth of suffering.*

*In the Visuddhimagga (1: VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2. 130. Vsm XVI, 34; The Path of Purification by Bhandantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991), these three kinds of suffering are differentiated:*

- 1. The suffering of suffering (Dukkha dukkha).*
- 2. The suffering produced by change (Vipariṇāma dukkha).*
- 3. The suffering of the arising and passing away of formations (Saṅkhāra dukkha).*

### **Pháp Mà Cần Phải Được Chứng Tri Một Cách Triệt Để.**

Pháp mà cần phải được chứng tri một cách triệt để là sự thật về những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất mà thường luôn khởi sinh và diệt vong. Điều này đã được gọi là chân lý của sự khổ đau (**Khổ Đế**). Sư đã có nói rồi về điều ấy trong một buổi thuyết giảng trước đó. Thể xác (hoặc đặc tính thể chất), và tâm thức (với những trạng thái tâm lý, hoặc năng lực tinh thần) là chân lý của sự khổ đau.

Ở trong *Thanh Tịnh Đạo (1: VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miên Điện.: 2. 130. Vsm XVI, 34; Đạo Lộ của Sự Thanh Tịnh đã được soạn tác bởi Ngài Đại Giáo Thọ Bhandantācariya Buddhaghosa, đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khưu Ñāṇamoli, BPS, 1991)*, đã phân biệt ba thể loại của sự khổ đau này là:

- 1. Nỗi khổ đau của sự khổ đau (Khổ Khổ).*
- 2. Nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi (Hoại Khổ).*
- 3. Nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của những hình thành (Hành Khổ).*

*The suffering of suffering is the suffering that everybody knows and that cannot be ignored. The suffering of old age, the suffering of sickness, the suffering of death, the suffering of worries, the suffering of lamentation, the suffering of physical pain, the suffering of disease – all these kinds of mental and physical suffering are actual*

*suffering. Living beings that consist of both mental and physical phenomena cannot avoid or ignore these kinds of suffering, which are called the suffering of suffering.*

Nỗi khổ đau của sự khổ đau (*Khổ Khổ*) là nỗi khổ đau mà mọi người đều hiểu biết và điều đó không thể nào là không biết được. Nỗi khổ về tuổi già, nỗi khổ về tình trạng ốm đau, nỗi khổ về sự tử vong, nỗi khổ về những nỗi lo lắng, nỗi khổ về sự than vãn, nỗi khổ về sự đau đớn thuộc thể xác, nỗi khổ về bệnh tật – tất cả những thể loại của sự khổ đau thuộc tinh thần và thể chất này đều là nỗi khổ đau thực sự. Những chúng sinh mà hiện hữu ở cả hai hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất thì không thể nào tránh khỏi hoặc không thể nào không biết những thể loại của sự khổ đau này, cái mà đã được gọi là nỗi khổ đau của sự khổ đau (*Khổ Khổ*).

*The suffering produced by change is what many people initially experience as pleasant sensation (**Sukha vedanā**), such as bliss or happiness. As it is the nature of mental and physical phenomena to arise and pass away or to change, bliss or happiness turns into suffering within a short time. At times, the blissful state does not last even a minute before it changes into suffering. At this point, “changing into suffering” means the disappearance of the pleasant feeling and the appearance of an unpleasant feeling. This explanation has been slightly simplified so that everybody can understand it.*

Nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi (*Hoại Khổ*) là điều mà nhiều người ban đầu trải nghiệm như là cảm giác duyệt ý (*Hỷ Thọ*), chẳng hạn như việc hưởng phúc lạc hoặc niềm hạnh phúc. Vì lẽ điều ấy là thực tính của những hiện tượng khởi sinh và diệt vong, hoặc của sự thay đổi thuộc tinh thần và thể chất, thì việc hưởng phúc lạc hoặc niềm hạnh phúc biến đổi thành sự khổ đau trong một thời gian ngắn ngủi. Đôi khi, trạng thái hưởng phúc lạc không được kéo dài dù chỉ trong một phút trước khi nó biến thành sự khổ đau. Tại thời điểm này, “biến đổi thành nỗi khổ đau” có nghĩa là sự biến mất của cảm thọ duyệt ý và sự xuất hiện của một cảm thọ bất duyệt ý. Sự giải thích này đã được đơn giản hóa một chút ít nhằm để cho mọi người có thể hiểu biết được điều ấy.

*As a matter of fact, suffering is also inconstant and subject to change. From the time of birth, people have to walk and stumble through life’s tough journey amidst a multiplicity of suffering. The blissful state of happiness that flashes occasionally is negligibly short compared to a whole lifetime impregnated with a vast array of suffering. Happiness is momentary like a flash of lightning in the dark sky of a stormy night. Therefore, these pleasant sensations are not called happiness or bliss but the suffering produced by change.*

Vì thực tế, thì sự khổ đau cũng là bất nhất và không tránh khỏi bị thay đổi. Từ lúc sinh ra, người ta phải bước đi và vấp ngã suốt cả cuộc hành trình gian khổ của kiếp nhân

sinh giữa một sự đa dạng của nỗi khổ đau. Trạng thái hưởng phúc lạc của niềm hạnh phúc mà thỉnh thoảng chợt lóe lên, thì đã được so sánh ngăn ngừa một cách không đáng kể đối với toàn cả cuộc đời đã bị thấm nhiễm với một loạt muôn hình vạn trạng của sự khổ đau. Niềm hạnh phúc thì khoảnh khắc như một tia chớp trong bầu trời tối mịt của một đêm giông bão. Vì thế, những cảm giác duyệt ý này thì đã không được gọi là niềm hạnh phúc hay là hưởng phúc lạc, trái lại là nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi.

*The suffering of the arising and passing away of formations is the suffering inherent in the appearance and disappearance of phenomena. Mental and physical phenomena, also called formations (Saṅkhāra), do not last even a moment; after they have arisen they immediately disappear. There are no conditioned mental and physical phenomena that do not disappear after they have arisen. Their arising and disappearing is very swift. They are not stable and do not last even a short moment. This natural happening of appearance and disappearance is definitely not blissful or productive of happiness. Its unsatisfactory and unpleasant nature is real suffering. Therefore, the constant appearance and disappearance of mental and physical phenomena is called the suffering of the arising and passing away of formations.*

Nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*) là nỗi khổ đau vốn sẵn có ở trong sự xuất hiện và sự biến mất của các hiện tượng. Những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, cũng còn được gọi là các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*), chẳng được kéo dài dù chỉ trong một khoảnh khắc (*sát na*); sau khi chúng đã có khởi sinh và ngay tức thì biến mất. Không có phụ thuộc vào một điều kiện nào mà qua đó những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất không khởi biến mất sau khi chúng đã có khởi sinh. Sự khởi sinh và biến mất của chúng thì rất là mau lẹ. Chúng quả là không có ổn định và chẳng được kéo dài dù chỉ trong một khoảnh khắc (*sát na*) ngăn ngừa. Sự việc xảy ra của sự xuất hiện và biến mất theo lẽ thường nhiên này thì một cách quả quyết chẳng phải là hưởng phúc lạc hoặc tạo tác ra niềm hạnh phúc. Thực tính bất toại nguyện và bất duyệt ý của nó là nỗi khổ đau thực sự. Vì thế, sự liên tục xuất hiện và biến mất của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất đã được gọi là nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*).

*However, one usually does not see and realize the suffering of arising and passing away because the constant appearance and disappearance of mental and physical phenomena is not mindfully observed. Since one does not know it in this way, one wrongly takes formations as permanent, good, and blissful; therefore, liking, attachment, or clinging arises. Nevertheless, these mental and physical phenomena are repeatedly*

*arising and passing away, and there is no escape from the whirlpool of suffering. At times one drowns, at times one floats.*

Mặc dù vậy, người ta theo lệ thường thì không nhìn thấy và chứng tri nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong, vì lẽ sự liên tục xuất hiện và biến mất của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất đã không có được chú tâm quán sát. Bởi do người ta không có nhìn thấy nó ở trong phương thức này, người ta hiểu một cách sai lầm các Pháp hình thành (*các Pháp Hữu Vi*) là thường hằng, tốt đẹp, và hưởng phúc lạc; vì thế, ưa thích, chấp thủ, hoặc bám giữ lấy khởi sinh. Tuy nhiên, những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất này thì đã lặp đi lặp lại hết khởi sinh rồi diệt vong, và không có vượt thoát khỏi dòng xoáy nước (*Ogha – Bộc Lưu*) của sự khổ đau. Đôi khi người ta bị chìm ngấm xuống, đôi khi người ta lại nổi trôi bồng bềnh.

*Among these three kinds of suffering, all living beings know and realize the suffering of suffering, since its dissatisfying nature is very obvious. Because of this, people recognize that suffering really does exist in the world. In the absence of this kind of suffering, they would think that the world is all happiness and bliss. Even then, people moan or despair whenever they are being tormented by or overcome with mental and physical suffering. But once this suffering passes away, people forget about it altogether. Then again, they happily drown themselves in sensual pleasures and forget to perform wholesome actions which are the causes for true happiness to arise.*

Trong những ba thể loại của sự khổ đau này, thì tất cả chúng hữu tình đều nhận biết được và chứng tri nỗi khổ đau của sự khổ đau (*Khổ Khổ*), bởi do thực tính bất duyệt ý của nó thì rất là rõ ràng. Vì lý do này, người ta nhận ra được rằng sự khổ đau thực sự hiện hữu ở trong thế gian. Thiếu vắng về thể loại của sự khổ đau này, thì họ sẽ nghĩ rằng thế gian đâu đâu cũng là hạnh phúc và hưởng phúc lạc. Mặc dù vậy, người ta lúc nào cũng kêu ca hoặc tuyệt vọng những khi họ đã đang bị ưu phiền hoặc bị áp lực với nỗi khổ đau thuộc tinh thần và thể chất. Thế nhưng một khi nỗi khổ đau này diệt mất, thì người ta lại hoàn toàn quên hẳn nó đi. Và rồi, họ lại tự đắm chìm một cách vui thích vào trong những thú vui dục trần, và không còn nghĩ tới thực hiện những thiện hạnh điều mà những tác nhân làm cho chân hạnh phúc được khởi sinh.

*These momentary states of happiness, joy, or comfort are not seen as examples of the suffering produced by change, because the darkness of not – knowing covers it. The suffering produced by change is hard to see for those with a dull mind unused to reflecting. Those with a sharp mind reflect that this happiness or joy is negligibly transient compared to the burden of suffering one always encounters, and that it vanishes in no time when invaded by suffering of one kind or another. They see that the blissful*



*state of happiness is only momentary, like the flash of a star in the dark sky in a cloudless night.*

Những trạng thái khoảnh khắc của niềm hạnh phúc, nỗi hân hoan duyệt ý, hoặc sự thoải mái thì không được xem như là những tỷ dụ về nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi (*Hoại Khổ*), vì lẽ sự ngu muội của sự bất liễu tri đã che phủ nó đi rồi. Nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi (*Hoại Khổ*) thì quả là khó thấy đối với những người có một tâm thức trì độn đã không thường quen trong việc phản tỉnh. Những người với một tâm thức phản tỉnh sắc bén thì rằng niềm hạnh phúc hoặc nỗi hân hoan duyệt ý này là hiện tượng nhất thời không đáng kể đem so với gánh nặng của nỗi khổ đau mà người ta thường luôn gặp phải, và rằng nó tan biến đi trong nháy mắt một khi đã bị thâm nhập do bởi một thể loại nỗi khổ đau hoặc thể loại khác. Họ nhận thấy rằng trạng thái hưởng phúc lạc của niềm hạnh phúc thì chỉ là khoảnh khắc; tựa như tia sáng của một vì sao trên bầu trời tối mịt trong một đêm không có mây.

*Understanding this, one will not think so highly of this pleasure or happiness anymore, nor will one feel very distressed when this happiness disappears. In this way, the suffering produced by change is also a **Dhamma** that must be thoroughly realized.*

*However, it is enough only to realize the suffering of suffering and the suffering produced by change in order to be free from distress and attain happiness and peace. There is more to realize about suffering. If one has not yet fully realized the nature of suffering, the desire (**Chanda**) to be liberated from it will still be weak.*

Thấu hiểu được điều này, người ta sẽ không còn đánh giá quá cao về nỗi niềm lạc thú hoặc hạnh phúc này nữa, mà cũng không có một ai sẽ cảm thấy vô cùng khốn khổ một khi niềm hạnh phúc biến mất. Bằng với phương thức này, nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi (*Hoại Khổ*) cũng là một Pháp mà cần phải được chứng tri một cách triệt để.

Tuy nhiên, chỉ là chứng tri nỗi khổ đau của sự khổ đau (*Khổ Khổ*) và nỗi khổ đau đã được tạo ra do bởi sự biến đổi (*Hoại Khổ*) nhằm để thoát khỏi nỗi khốn khổ và đạt được niềm hạnh phúc cùng với sự an tịnh thì quả là không đủ. Còn có nhiều điều hơn nữa để chứng tri về sự khổ đau. Nếu như người ta vẫn chưa hoàn toàn chứng tri được thực tính của sự khổ đau, thì sẽ vẫn còn yếu kém trong dục tầm cầu (**Dục**) để được thoát khỏi sự việc ấy vậy.

*Only upon understanding the suffering of the arising and passing away of formations through direct experience does one thoroughly and deeply realize the nature of suffering. As a result, one becomes so afraid of suffering that one develops a strong desire to get free from it. Subsequently, one follows and practises the path to liberation*

*with all one's might. Only then can one become completely liberated from suffering. The point is, if one wants to attain the cessation of suffering, it is essential to realize the suffering of the arising and passing away of formations, and to become appalled by suffering.*

Duy nhất chỉ nhờ vào sự thấu hiểu nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*) thông qua việc trải nghiệm trực tiếp thì người ta mới chứng tri một cách triệt để và sâu sắc thực tính của sự khổ đau. Kết quả là, người ta trở nên quá sợ hãi về sự khổ đau mà qua đó người ta phát triển một dục tầm cầu (*Dục*) mãnh liệt để được thoát khỏi nó. Rồi thì, người ta từng thuận theo và thực hành đạo lộ giải thoát với tất cả năng lực của mình. Chỉ như thế người ta mới có thể trở nên hoàn toàn được giải thoát khỏi sự khổ đau. Vấn đề là, nếu như người ta muốn đạt được sự chấm dứt của sự khổ đau, thì điều cốt yếu là chứng tri nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*), và trở nên đã bị kinh hoàng (*Bố Úy Trí*) do bởi sự khổ đau.

*To realize the suffering of the arising and passing away of formations is the most difficult thing. It is not at all possible to realize it through reflection or thinking, because it is not within the domain of reflection and thought. Only through personal understanding gained from mindful observation of these mental and physical phenomena during meditation can one thoroughly realize the suffering of the arising and passing away of mental and physical phenomena.*

Để chứng tri nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*) thì quả là điều khó khăn hơn hết. Thông qua việc suy nghiệm hoặc tư duy thì tuyệt nhiên không thể nào chứng tri được điều ấy, vì lẽ nó không nằm ở trong phạm vi của sự suy nghiệm và tư duy. Duy nhất chỉ thông qua sự hiểu biết tùy thuộc cá nhân đã có được từ việc chú tâm quan sát vào những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất đang khi thiên định thì người ta mới có thể chứng tri một cách triệt để nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

*When one thoroughly realizes the suffering of the arising and passing away of formations, one understands that they are impermanent, unsatisfactory, and not pleasing or enjoyable. Only when there is no longer any attachment to mental and physical phenomena do mental and physical processes cease to arise. At that time, every kind of suffering ceases.*

Khi người ta chứng tri một cách triệt để nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*), thì người ta tuệ tri được rằng

chúng là vô thường, bất toại nguyện, và bất duyệt ý hoặc hài lòng. Chỉ một khi không còn bất kỳ một chấp thủ nào về các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất thì quá trình tinh thần và thể chất mới ngừng hẳn khởi sinh. Ngay tại thời điểm ấy, mọi thể loại của sự khổ đau đều chấm dứt.

*As long as one has not thoroughly realizes the suffering of the arising and passing away of formations, one will continue to regard these mental and physical phenomena as a person or a being. Because of craving, these mental and physical phenomena will arise again and again. The result is repeated existence in the cycle of rebirth. One is either being drowned in this whirlpool of suffering or floating on its surface. Therefore, in order to be liberated from suffering, the suffering of the arising and passing away of formations is the principal **Dhamma** to be thoroughly realized.*

Bao giờ mà người ta vẫn chưa có được chứng tri một cách triệt để nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*), thì người ta sẽ còn tiếp tục nhìn các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như là một con người, hoặc là một hữu tình. Bởi do dục vọng (*Ái Dục*), những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất này sẽ khởi sinh đi sinh lại nhiều lần. Kết quả là kiếp sống đã được lặp đi lặp lại trong vòng tục sinh. Người ta hoặc là đã bị chết đuối ở trong dòng xoáy nước (*Ogha – Bộc Lưu*) của sự khổ đau, hoặc là đang bị nổi trôi ở trên bề mặt của nó. Vì thế, nhằm để giải thoát khỏi sự khổ đau, thì nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong quả là Pháp chính yếu mà cần phải được chứng tri một cách triệt để.

### ***The Dhamma That Must Be Completely Abandoned.***

*As long as one does not thoroughly realizes the suffering of the arising and passing away of formations, one does not see these mental and physical phenomena as suffering, but regards them as pleasurable states. Therefore, desire, craving, and attachment arise. As long as one is attached to these processes, new mental and physical phenomena will occur time and again, and the vicious cycle of suffering will go on.*

*If one wants to end suffering and prevent the arising of new mental and physical processes, one has to abandon craving. Craving is the origin of mental and physical suffering. One suffers because of wanting, liking, loving, clinging, and attachment. Every kind of suffering is due to craving.*

*As long as one cannot abandon craving, which is the cause, then suffering, as the effect, will recur. So it is evident that craving is the **Dhamma** that must be completely abandoned.*

### **Pháp Mà Cần Phải Được Xả Ly Một Cách Hoàn Toàn.**

Bao giờ mà người ta không có được chứng tri một cách triệt để nỗi khổ đau về sự khởi sinh và diệt vong của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*), thì người ta chẳng có nhìn thấy các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất này là sự khổ đau, mà trái lại xem chúng như là những trạng thái khả ái khả lạc. Vì thế, Tham Ái, Ái Dục, và Chấp Thủ khởi sinh. Bao giờ mà người ta đã bị dính mắc vào những quá trình này rồi, thì các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất khác sẽ lại hiện bày không biết bao nhiêu lần, và vòng tuần hoàn của sự khổ đau sẽ tiếp tục trôi chảy.

Nếu như người ta mong cầu để chấm dứt sự khổ đau và ngừa phòng việc khởi sinh mới của các quá trình thuộc tinh thần và thể chất khác nữa, thì người ta phải xả ly Ái Dục. Ái Dục là nguồn gốc của nỗi khổ đau tinh thần và thể chất. Người ta bị khốn khổ bởi do dục tầm cầu, ưa thích, ái luyến, bám níu, và chấp thủ. Mọi thể loại của sự khổ đau là bởi do Ái Dục.

Bao giờ mà người ta không thể nào xả ly được Ái Dục, mà đó là tác nhân, thế rồi sự khổ đau, như là hệ quả, sẽ lại tái diễn. Như thế, rõ ràng rằng Ái Dục quả là Pháp mà cần phải được xả ly một cách hoàn toàn.

### ***The Dhamma That Must Be Experienced.***

*When craving, which is the cause of suffering, has been abandoned, there will arise the cessation of suffering as the effect. When suffering ceases to arise, it has ended, and one can clearly experience the nature of cessation. The nature of the cessation of suffering is the truth that must be experienced (Sacchikātabba).*

*The nature of the cessation of suffering is called Nibbāna. There are two levels to the cessation of suffering. On the first level, upon the realization of the path – knowledge of Arahantship, all the defilements led by ignorance and craving have been completely abandoned. Although all defilements have been completely abandoned at this level, the aggregates of mentality and physicality (that is, the body and the mind) have not yet been extinguished. Therefore, this level is called “Nibbāna with aggregates of mentality and physicality remaining” (Saupadisesanibbāna or Kilesaparinibbāna).*

*From the time when they first abandon all defilements until entering Parinibbāna, those who are fully enlightened experience this first level of cessation of suffering.*

### **Pháp Mà Cần Phải Được Trải Nghiệm.**

Khi Ái Dục, đó là tác nhân gây ra sự khổ đau, đã được xả ly, thì sẽ khởi sinh lên sự chấm dứt nỗi khổ đau như là hệ quả. Khi sự khổ đau ngừng khởi sinh, nó đã được chấm dứt, và người ta có thể trải nghiệm một cách rõ ràng thực tính của việc chấm dứt. Thực tính của sự chấm dứt về nỗi khổ đau là chân lý mà cần phải được trải nghiệm (***Chứng Nghiệm***).

Thực tính của việc chấm dứt về nỗi khổ đau đã được gọi là Níp Bàn. Có hai trình độ cho việc chấm dứt của sự khổ đau. Ở trình độ thứ nhất, vào lúc sự chứng tri của Tuệ Đạo thuộc Quả vị Vô Sinh, thì tất cả những phiền não đã được dứt hẳn do bởi Vô Minh và Ái Dục hoàn toàn được xả ly. Mặc dù tất cả những phiền não đã được hoàn toàn xả ly ở ngay trình độ này, các tổng hợp (*Uẩn*) của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất (đó là, thể xác và tâm thức) vẫn còn chưa có được diệt tắt. Do vậy, trình độ này đã được gọi là “Níp Bàn với các khối tổng hợp (*Uẩn*) của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất đang còn dư sót” (*Hữu Dư Y Níp Bàn* hoặc *Phiền Não Viên Tịch Níp Bàn*).

Kể từ lần đầu tiên mà họ đã xả ly tất cả những phiền não cho đến khi bắt đầu Viên Tịch Níp Bàn, thì các bậc đã hoàn toàn giác ngộ đầy trải nghiệm được trình độ đầu tiên của việc chấm dứt về nỗi khổ đau.

*The second level of the cessation of suffering means the nature of cessation free from the aggregates of mentality and physicality, which occurs for the **Buddhas** and fully enlightened ones after their **Parinibbāna**. This is called “**Nibbāna without the aggregates of existence remaining**” (*Anupādisesanibbāna* or *Khandhaparinibbāna*).*

*No matter what we call the nature of the cessation of suffering, the name given is not the main point. The main point is that living beings who fear suffering and do not want it will be able to attain happiness and peace (**Santisukha**) with its cessation.*

Trình độ thứ hai của việc chấm dứt về nỗi khổ đau có nghĩa là thực tính của việc chấm dứt thoát khỏi các khối tổng hợp (*Uẩn*) của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất, đã được hiện bày đối với Chư Phật và các bậc đã hoàn toàn giác ngộ sau khi việc Viên Tịch Níp Bàn của họ. Điều này đã được gọi là “Níp Bàn không còn dư sót các khối tổng hợp (*Uẩn*) của thực thể” (*Vô Dư Y Níp Bàn* hoặc *Uẩn Viên Tịch Níp Bàn*).

Bất luận chúng ta gọi thực tính của việc chấm dứt về nỗi khổ đau như thế nào đi nữa, thì cái tên gọi được đặt ra không phải là điểm chính yếu. Điểm chính yếu là các chúng hữu tình đầy mà đã sợ hãi sự khổ đau và chẳng mong cầu về điều ấy sẽ có khả năng đạt được niềm hạnh phúc và an tịnh (*Tịnh Lạc*) với việc chấm dứt của nó.

*The cessation of all kinds of suffering, mental and physical, as well as the suffering of formations, is attained when all mental and physical processes (formations) have completely stopped, never to occur again. In order to stop the occurrence of these mental and physical processes, it is necessary to abandon craving, which is the cause. Because one does not realize the true nature of these processes as unstable and unsatisfactory, craving takes them as something good; therefore, clinging, liking, or attachment arises. If the suffering of the arising and passing away of all formations is*

*realized as it really is, however, craving will no longer arise. That is why it is important to realize the suffering of formations – so that craving will cease to arise.*

Việc chấm dứt tất cả các thể loại của sự khổ đau, thuộc tinh thần và thể chất, cũng như là sự khổ đau của các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*), đã được thành đạt một khi tất cả các quá trình thuộc tinh thần và thể chất đã hoàn toàn ngừng hẳn, không bao giờ còn tái diễn lại nữa. Nhằm để ngăn chặn việc tái diễn của những quá trình thuộc tinh thần và thể chất này, thì quả là thiết yếu phải xả ly Ái Dục, vì đây chính là tác nhân. Bởi do người ta không có chứng tri được thực tính của các quá trình này như là bất ổn định và bất toại nguyện, ái dục đã khiến chúng như là một cái gì tốt đẹp; thế rồi, sự bám níu, ưa thích hoặc chấp thủ khởi sinh. Nếu như nỗi khổ đau của việc khởi sinh và diệt vong của tất cả các Pháp hình thành (*Hành Khổ - các Pháp Hữu Vi*) đã được chứng tri như nó đang là thực tại, mặc dù vậy, Ái Dục sẽ không còn khởi sinh lên nữa. Đó là lý do tại sao thiết thực hệ trọng để chứng tri cho được nỗi khổ đau của các Pháp hình thành (*các Pháp Hữu Vi*) – nhằm để cho Ái Dục sẽ chấm dứt khởi sinh.

### ***The Dhamma That Must Be Fully Developed.***

*In order to discern the true nature of formations as mentioned, one needs to develop and practise the Noble Eightfold Path. Therefore, the Noble Eightfold Path is the **Dhamma** that must be developed (**Bhāvetabba**) in order to realize that mental and physical processes are suffering. When that occurs, attachment, which is the cause of suffering, will no longer arise; as a result, suffering will cease completely.*

### **Pháp Mà Cần Phải Được Phát Triển Một Cách Viên Mãn.**

Nhằm để nhận thức được chân thực tính của các hình thành như đã đề cập, người ta cần phải phát triển và thực hành Bát Thánh Đạo. Vì lẽ ấy, Bát Thánh Đạo là Pháp mà cần phải được phát triển (**Tiến Hóa**) nhằm để chứng tri được rằng những quá trình thuộc tinh thần và thể chất là khổ đau. Một khi điều đó hiện bày, chấp thủ là tác nhân của sự khổ đau, sẽ không còn khởi sinh lên được nữa; kết quả là, sự khổ đau sẽ chấm dứt một cách hoàn toàn.

*The Noble Eightfold Path can be more easily remembered by classifying it into three categories: Morality, Concentration, and Wisdom.*

#### ***The three Path – Factors of Morality (Sīla):***

- ***Right speech (Sammā vācā).***
- ***Right action (Sammā kammanta).***
- ***Right livelihood (Sammā ājīva).***

#### ***The three Path – Factors of Concentration (Samādhi):***

- ***Right effort (Sammā vāyāma).***

- Right mindfulness (**Sammā sati**).
  - Right concentration (**Sammā samādhi**).
- The two Path – Factors of Wisdom (Paññā):*
- Right understanding or Right View (**Sammā diṭṭhi**).
  - Right thought or Right intention (**Sammā saṅkappa**).

*Of all the factors of the Noble Eightfold Path, right understanding or right view is the principal one. Only by rightly understanding the arising and passing away of all mental and physical phenomena can one abandon craving. The remaining seven factors support and assist the arising of right understanding.*

Bát Thánh Đạo có thể là dễ dàng ghi nhớ hơn bằng cách phân loại nó ra thành ba phạm trù: Đức Hạnh (*Giới*), Định Thức (*Định*), và Trí Tuệ (*Tuệ*).

Ba Chi Đạo về Đức Hạnh (*Giới*):

- Nói lời chân chính (**Chánh Ngữ**).
- Hành động chân chính (**Chánh Nghiệp**).
- Nuôi mạng chân chính (**Chánh Mạng**).

Ba Chi Đạo về Định Thức (*Định*):

- Tinh cần chân chính (**Chánh Tinh Tấn**).
- Ghi nhớ chân chính (**Chánh Niệm**).
- Định thức chân chính (**Chánh Định**).

Hai Chi Đạo về Trí Tuệ (*Tuệ*):

- Hiểu biết chân chính hoặc Kiến giải chân chính (**Chánh Kiến**).
- Nghĩ suy chân chính hoặc Tư duy chân chính (**Chánh Tư Duy**).

Trong tất cả những Chi Phần của Bát Thánh Đạo, thì hiểu biết chân chính hoặc kiến giải chân chính (**Chánh Kiến**) là một chi phần chính yếu. Chỉ với hiểu biết chân chính sự khởi sinh và diệt vong của tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất mà người ta đã có thể xả ly được Ái Dục. Bảy chi phần còn lại thì hỗ trợ và ủng hộ cho việc khởi sinh của Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**).

### ***The Development Of The Noble Eightfold Path.***

#### ***The Preliminary Path And The Noble Path.***

*In this context, Magga means “Path of Practice”. Maggaṅga means “Path factor” or “Component of the Path”. The consummation of the Eight Path factors is called Magga or the truth of the Path (Magga sacca). Therefore, each component of the Noble Eightfold Path is called a “Path factor”. There are two types of Path: the Preliminary Path (Pubbabhāga magga) and the Noble Path (Ariya magga).*

*The Path that takes Nibbāna as the object is called the “Noble Path” or “Supramundane Path” (Lokuttara magga). The Path that is developed during the*

*practice of Insight Meditation prior to the attainment of the Noble Path is called the Preliminary or Mundane Path (Lokiya magga).*

### **Sự Phát Triển Về Bát Thánh Đạo.**

#### **Tiền Đề Đạo Và Thánh Đạo.**

Trong ngữ cảnh này, **Đồ Đạo** có nghĩa là “*Con đường thực hành / con đường huấn tập*”. **Chi Đạo** có nghĩa là “*Chi phần Đạo Lộ*” hoặc “*Thành tố của Đạo Lộ*”. Sự hoàn thành của tám Chi Đạo được gọi là **Đồ Đạo**, hoặc chân lý của Đạo Lộ (**Đạo Đế**). Vì thế, mỗi thành tố của Bát Thánh Đạo thì được gọi là “*Chi phần Đạo Lộ, Chi Đạo*”. Có hai thể loại về Đạo Lộ: Sơ Bộ Đạo (**Tiền Đề Đạo**) và Đạo Lộ Bậc Thánh (**Thánh Đạo**).

Đạo Lộ mà lấy Níp Bàn như là đối tượng thì được gọi là “*Đạo Lộ Bậc Thánh*” hoặc “*Đạo Lộ Siêu Phàm*” (**Siêu Thế Đạo**). Đạo Lộ mà đã được phát triển trong quá trình thực hành Thiền Tuệ Giác trước khi thành đạt Đạo Lộ Bậc Thánh thì được gọi là Sơ Bộ Đạo (Tiền Đề Đạo) hoặc Đạo Lộ Phàm Phu (**Hiệp Thế Đạo**).

*The Dhamma that must be developed is, in fact, the Noble Path. However, if one wishes to attain the Noble Path, one has to develop the Preliminary Path first. One cannot attain the Supramundane Path without first developing the Mundane Path. Therefore, the Buddha said, “This is the direct Path --- for the realization of Nibbāna, namely, the four foundation of mindfulness.” (2: MN 10; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

*The commentary says: “Ayañhi pubbabhāge lokiyo satipaṭṭhānamaggo bhāvito lokuttarassa maggassa adhiḡamāya saṃvattati.” (3: VRI, Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: Ma. Ni. Aṭṭha. – 1 – PTS: 1.236)*

*This passage means, “It is right that first developing the Mundane Path of the foundations of mindfulness leads to the attainment of the Supramundane Path.”*

Pháp mà cần phải được phát triển, sự thực là, Thánh Đạo. Tuy nhiên, nếu như người ta dục tâm cầu đạt được Thánh Đạo, thì trước tiên người ta phải phát triển Tiền Đề Đạo. Người ta không thể nào thành đạt Đạo Lộ Siêu Phàm mà không phát triển Đạo Lộ Phàm Phu trước tiên. Vì thế, Đức Phật đã nói rằng: “*Đây là đạo lộ trực tiếp ... cho việc chứng tri Níp Bàn – đó là, bốn nền tảng của Chánh Niệm.*” (2: *Trung Bộ Kinh thứ 10, bài Kinh Niệm Xứ: Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khưu Bodhi và Tỳ Khưu Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

Bản Chú Giải nói rằng: “*Quả thực là phát triển Niệm Xứ Đạo ở phần Tiền Đề Hiệp Thế, làm tiếp tục là giác ngộ Đạo Lộ Siêu Thế.*” (3: VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.236).



Đoạn văn này có nghĩa là: “Quả thực rằng trước tiên là việc phát triển Đạo Lộ Phàm Phu (*Hiệp Thế Đạo*) của những nền tảng thuộc về Chánh Niệm dắt dẫn đến việc thành đạt Đạo Lộ Siêu Phàm (*Siêu Thế Đạo*).”

### ***Development Of Path Factors During Practice.***

*Therefore, the Mundane or Preliminary Path of the foundations of mindfulness is also a Dhamma that must be developed. I would like to explain how the factors of the Eightfold Path are included and developed during the practice of Insight Meditation. To practise Insight Meditation, one has first of all to keep one's morality pure. Pure morality means purity in bodily conduct, verbal conduct, and livelihood. Based on pure morality, one has to observe and be mindful of mental and physical phenomena.*

*When one has pure morality, the three path factors of morality are fulfilled. These are: Right Speech, that is, abstinence from the three kinds of unwholesome speech; Right Action, which means abstinence from the three kinds of unwholesome action; and Right Livelihood, which is abstinence from wrong livelihood.*

*Making an effort to observe mental and physical phenomena is Right Effort. The act of being aware is Right Mindfulness. Keeping awareness firmly on the object that is being observed is Right Concentration. Directing the noting mind towards the object is Right Thought. (“*Ārammaṇābhiniropanalakkhaṇo sammāsaṅkappo*”) (4: *VRI, Itivuttaka - aṭṭhakathā: Khu. Ni. Aṭṭha – PTS: 1.142*). The realization of mental and physical phenomena as impermanent, suffering, and non – self (impersonal) is Right View. These Path factors develop during the practice of Insight Meditation as one observes mental and physical phenomena (the five aggregates). This is known as the Mundane or Preliminary Path.*

### **Sự Phát Triển Về Những Chi Đạo Trong Quá Trình Thực Hành.**

Vì thế, Đạo Lộ Phàm Phu (*Hiệp Thế*) hoặc Tiên Đề Đạo của những nền tảng thuộc về Chánh Niệm cũng là một Pháp mà cần phải được phát triển. Sự muốn giải thích rằng những Chi Phần của Bát Chi Đạo đã được kể đến và đã được phát triển trong quá trình thực hành của Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*). Để thực hành được Thiền Tuệ Giác, thì trước hơn hết người ta cần phải gìn giữ đức hạnh thuần khiết của mình. Đức hạnh thuần khiết có nghĩa là sự thuần khiết ở trong các Thiện Hạnh về Thân và Lời, và việc nuôi mạng. Dựa trên đức hạnh thuần khiết, người ta phải quan sát và chú niệm vào các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

Khi người ta có được đức hạnh thuần khiết, thì những ba Chi Đạo của Đức Hạnh đã được thành tựu viên mãn. Những Chi Đạo này là: nói lời chân chính (*Chánh Ngữ*); đây là, sự tiết chế ba thể loại về Ngữ Bất Thiện Hạnh; hành động chân chính (*Chánh*

*Nghiệp*), việc ấy có nghĩa là sự tiết chế ba thể loại về Thân Bất Thiện Hạnh; và nuôi mạng chân chính (*Chánh Mạng*), việc ấy là sự tiết chế việc nuôi mạng bất chính.

Việc gắng sức để quan sát các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất là tinh cần chân chính (*Chánh Tinh Tấn*). Việc tác hành với trạng thái ý thức là ghi nhớ chân chính (*Chánh Niệm*). Việc duy trì sự ý thức một cách kiên định ở trên đối tượng mà đã đang được quán sát là định thức chân chính (*Chánh Định*). Việc hướng sự chú niệm tâm thức đến với đối tượng là tư duy chân chính (*Chánh Tư Duy*). (**“Trạng thái khấn khít với Cảnh gọi là Chánh Tư Duy”**) (4: *VRI, Chú Giải Như Thị Ngũ Kinh: Chú Giải Tiểu Bộ Kinh – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.142*). Việc chứng tri các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như là vô thường, khổ đau, và vô ngã (Phi Bản Ngã) là kiến giải chân chính (*Chánh Kiến*). Những Chi Đạo này phát triển trong quá trình thực hành của Thiền Tuệ Giác trong khi người ta quán sát các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất (năm khối tổng hợp – Ngũ Uẩn). Điều này đã được biết đến như là Đạo Lộ Phạm Phu hoặc Tiền Đề Đạo.

#### ***Mundane Noble Truths During The Practice Of Insight Meditation.***

*The understanding of the arising and passing away of mentality and physicality through experiential knowledge is the penetrative insight into the nature of impermanence and suffering. The understanding of the continuous arising and passing away of mental and physical processes without seeing the existence of any “self”, “being”, or “individual” is the penetrative insight into the nature of “non – self”. To experience penetrating insight into the nature of impermanence, suffering, or non – self is to understand the Noble Truth of suffering.*

#### **Những Chân Lý Phạm - Thánh Trong Quá Trình Thực Hành Thiền Tuệ Giác (Thiền Minh Sát).**

Việc thấu hiểu về sự khởi sinh và diệt vong của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất thông qua tuệ tri đã được trải nghiệm; đây là tuệ giác đã thâm thấu được thực tính của Vô Thường và Khổ Đau. Việc thấu hiểu về sự liên tục khởi sinh và diệt vong của các quá trình thuộc tinh thần và thể chất mà không có nhận thấy sự hiện hữu của bất luận “Tự Ngã”, “Hữu Tinh” hoặc “Cá Nhân”; đây là tuệ giác đã thấu triệt được thực tính của Vô Ngã. Trải nghiệm tuệ giác đã được thâm thấu vào thực tính của Vô Thường, Khổ Đau, hoặc Vô Ngã; đây là tuệ tri về Thánh Đế của sự khổ đau (*Khổ Thánh Đế*).

*At the moment of realizing the suffering nature of these mental and physical objects, craving is absent. This means that the cause of suffering is absent, too. Thus, there is no greed, attachment, liking, wanting, clinging, etc. at that moment. What I have*

*described is the process of abandoning the cause of suffering through temporary abandonment (**Tadaṅga pahāna**) during the development of Insight – knowledge.*

*When craving is absent, those defilements that would normally arise based on the mental and physical objects of contemplation will have no opportunity to arise. The non – arising of defilements, and the cessation of mental and physical processes in new existences as a consequence, is the noble truth of the cessation of suffering. It is called “temporary cessation” (**Tadaṅga nirodha**) which occurs during the development of Insight – knowledge.*

Ngay khoảnh khắc (*sát na*) của việc chứng tri thực tính sự khổ đau của các đối tượng thuộc tinh thần và thể chất này đây, thì Ái Dục đã vắng mặt. Điều này có nghĩa là nguyên nhân của sự khổ đau cũng vắng mặt. Vì thế, không có lòng tham lam, sự chấp thủ, ưa thích, dục tâm cầu, bám níu, v.v. ở ngay khoảnh khắc (*sát na*) ấy. Những gì mà Sư đã có miêu tả, đây là quá trình của việc xả ly nguyên nhân của sự khổ đau thông qua việc tạm thời xả ly (**Nhất Thời Xả Đoạn**) trong quá trình phát triển của Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*).

Một khi Ái Dục đã vắng mặt, những phiền não đầy mà thường là khởi sinh, thì bởi do nương vào sự suy niệm trên các đối tượng thuộc tinh thần và thể chất sẽ không có được cơ hội để khởi sinh. Sự bất khởi sinh của các phiền não, và sự chấm dứt của các quá trình thuộc tinh thần và thể chất ở trong các kiếp sống mới như thể là một hệ quả; đây là Thánh Đế của việc chấm dứt của sự khổ đau (**Diệt Thánh Đế**). Nó đã được gọi là “sự chấm dứt tạm thời” (**Nhất Thời Diệt Vong**) mà đã hiện bày trong quá trình phát triển của Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*).

*These are the Four Noble Truths as realized by the meditator who practices Insight Meditation, although the person has not yet experienced the Supramundane Noble Truth (**Lokuttara Ariya sacca**) or the truth of the Noble Ones (**Ariya sacca**).*

*I have been talking about the realization of the true nature of mentality and physicality through experiential knowledge, based on the practice of Insight Meditation. This kind of knowledge cannot be obtained through reasoning or thinking.*

*To sum up, as long as one does not realize the arising and passing away of mentality and physicality with Right View, there is still craving. Craving is the cause of suffering. As long as the cause of suffering is present, suffering will continue to occur as an effect. Mentality and physicality are the truth of suffering.*

Những cả Tứ Thánh Đế này đã được chứng tri do bởi vị thiền giả đã thực hành Thiền Tuệ Giác, cho dù là người ấy vẫn chưa từng có được trải nghiệm Chân Lý Siêu Phàm Vi Diệu (**Siêu Thế Thánh Đế**) hoặc chân lý của các Bậc Thánh (**Thánh Đế**).

Sư đã có thuyết giảng đến sự chứng tri của chân thực tính thuộc năng lực tinh thần và đặc tính thể chất thông qua tuệ tri đã có được trải nghiệm, dựa trên việc thực hành của Thiền Tuệ Giác. Thể loại của tuệ tri này thì không thể nào thông qua sự lý luận hoặc là tư duy mà chứng đạt được.

Để tóm lại, bao giờ mà người ta không chứng tri được sự khởi sinh và diệt vong của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất với Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*), thì vẫn còn Ái Dục. Ái Dục là nguyên nhân của sự khổ đau (*Tập Đé*). Bao giờ mà nguyên nhân của sự khổ đau có mặt, thì sự khổ đau sẽ còn tiếp tục hiện bày như là một hệ quả. Năng lực tinh thần và đặc tính thể chất là chân lý của sự khổ đau (*Khổ Đé*).

### ***Wrong View Of Personality And Wrong View Of Self.***

#### ***The Hidden Link.***

*Ignorance, that is, failure to understand the true nature of the arising and passing away of mentality and physicality, causes attachment to arise. There is a cause – and – effect relationship between ignorance and attachment; the link is the wrong view of mentality and physicality as an “individual”, a “living being”, “self”, “soul”, or as “life”. This wrong view is called the “wrong view of personality” (**Sakkāya diṭṭhi**) or the “wrong view of self” (**Atta diṭṭhi**).*

*If one does not realize the true nature of the arising and passing away of mentality and physicality, one regards the body and mind as constant or permanent. Wrong view sees mentality and physicality as “I”, as a “living being”, an “individual”, a “soul”, or a “self” that exists and remains unchanging from the time of birth.*

*As mentality and physicality are wrongly taken to be an “individual”, a “living being”, or an “I”, there arise mental defilements of greed, anger, or conceit. The arising of these defilements results from the wrong view of self. Such a person fails to realize the true nature of mentality and physicality as ever – changing phenomena that arise and pass away. Among the defilements that arise, craving or greed is the origin of all suffering. Therefore, the **Buddha** stated that craving or greed is the noble truth of the cause of suffering.*

**Kiến Giải Sai Lầm (*Tà Kiến*) Về Bản Ngã Và Kiến Giải Sai Lầm (*Tà Kiến*) Về Tự Ngã.**

#### **Mối Liên Kết Ẩn Khuất.**

Vô Minh, nghĩa là, bất liễu tri về chân thực tính của sự khởi sinh và diệt vong ở năng lực tinh thần và đặc tính thể chất, là nguyên nhân làm cho sự chấp thủ khởi sinh. Có một mối liên hệ tác nhân và hệ quả giữa Vô Minh và Chấp Thủ; mối liên kết là kiến giải sai lầm của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất như thể là một “cá nhân”, một “chúng hữu tình”, “tự ngã”, “linh hồn”, hoặc là “sinh mệnh”. Kiến giải sai lầm (*Tà Kiến*)

này đã được gọi là “kiến giải sai lầm về Bản Ngã” (*Hữu Thân Kiến*) hoặc “kiến giải sai lầm về Tự Ngã” (*Ngã Kiến*).

Nếu như người ta không có chứng tri về chân thực tính của sự khởi sinh và diệt vong ở năng lực tinh thần và đặc tính thể chất, thì người ta nhìn thấy xác thân và tâm thức như thể là bất biến hoặc thường hằng. Kiến giải sai lầm (*Tà Kiến*) thì trông thấy năng lực tinh thần và đặc tính thể chất như thể là “Tôi”, như thể là một “chúng hữu tình”, một “cá nhân”, một “linh hồn”, hoặc một “tự ngã”; rằng là hiện hữu và vẫn không có chi thay đổi tính kể từ khi sinh ra.

Trong khi đã tri thức một cách sai lầm về năng lực tinh thần và đặc tính thể chất như thể là một “cá nhân”, một “chúng hữu tình”, hoặc là một cái “Tôi”, thì đã khởi sinh lên những phiền não thuộc lãnh vực tinh thần của sự tham lam, lòng sân hận, hoặc sự kiêu mạn. Việc khởi sinh những phiền não tinh thần này, là kết quả từ ở nơi kiến giải sai lầm về Tự Ngã (*Ngã Kiến*). Một người như thế không có chứng tri về chân thực tính của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất như thể là các hiện tượng hằng luôn thay đổi, nghĩa là khởi sinh và diệt vong. Trong số những phiền não mà khởi sinh lên, thì Ái Dục hoặc sự tham lam là nguồn gốc của mọi khổ đau. Vì lẽ ấy, Đức Phật đã tuyên bố rằng Ái Dục hoặc sự tham lam là Thánh Đế về nguyên nhân của sự khổ đau (*Tập Thánh Đế*).

### ***Craving Is Only Abandoned When Personality – View Is Eliminated.***

*If one wishes to attain the cessation of suffering, one has to abandon craving, which is the cause of suffering. In order to abandon craving, one has to eliminate the origin of craving: the wrong view of self. To eliminate the wrong view of self, one has to rightly understand the ever – changing nature of mentality and physicality as it really is. In order to rightly understand this true nature, one has to mindfully note all mental and physical phenomena as they arise at every moment. The practice of mindfully noting or observing is the practice of mindfulness meditation. This method was explained by the Buddha.*

*At every moment of noting mental and physical phenomena with mindfulness, the factors of the Eightfold Path are being cultivated in the meditator. This is what it means to develop the truth that must be developed.*

### **Ái Dục Chỉ Được Xả Ly Một Khi Thân Kiến Đã Được Trừ Khử.**

Nếu như người ta có nguyện vọng để đạt được việc chấm dứt sự khổ đau, thì người ta phải xả ly Ái Dục, đây là nguyên nhân của sự khổ đau. Nhằm để xả ly Ái Dục, thì người ta phải trừ khử nguồn gốc của Ái Dục: là kiến giải sai lầm về Tự Ngã (*Ngã Kiến*). Để trừ khử được Ngã Kiến, thì người ta phải có Chánh Tri Kiến về thực tính hằng luôn thay đổi của năng lực tinh thần và đặc tính thể chất như nó đang là thực tại. Nhằm để Chánh Tri Kiến về chân thực tính này, thì người ta phải chú tâm một cách có chánh

niệm tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất ngay khi chúng khởi sinh ở từng mọi khoảnh khắc. Việc thực hành về sự chú tâm hoặc sự thâm sát một cách có chánh niệm là việc thực hành của Thiền Chánh Niệm. Phương pháp này đã được giải thích do bởi Đức Phật.

Trong từng mọi khoảnh khắc của việc chú tâm một cách có chánh niệm vào các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, thì những Chi Phần của Bát Chi Đạo đã được tu dưỡng ở trong vị thiền giả. Đây là điều mà nó mang ý nghĩa để phát triển chân lý mà cần phải được phát triển.

### ***The Practice Of Meditation.***

#### ***Morality Is The Basis.***

*To practice meditation, one needs to know the prerequisites or basic requirements. To this end, one should read the discourse expounded by the **Buddha** to the Venerable **Uttiya**:*

*Then the Venerable **Uttiya** approached the Blessed One, paid homage to him, sat down to one side, and said to him, “Venerable sir, it would be good if the Blessed One would teach me the **Dhamma** in brief, so that, having heard the **Dhamma** from the Blessed One, I might dwell alone, withdrawn, diligent, ardent, and resolute.”*

*“Well then, **Uttiya**, purify the very starting point of wholesome states. And what is the starting point of wholesome states ? Virtue that is well purified and view that is straight. Then, **Uttiya**, when your virtue is well purified and your view is straight, based upon virtue, established upon virtue, you should develop the four foundations of mindfulness.” (5: SN. 47:16; **The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya**, trans. **Bhikkhu Bodhi**, **Wisdom Publications**, 2000).*

*According to this exposition, Right View and pure morality are basic requirements for the practice of mindfulness meditation. Right View means faith in the Triple Gem, faith in the law of **Kamma** and its effects, and faith in the doctrine of “non – self”. Pure morality means the keeping of a minimum of five precepts for lay people, ten precepts for novices, and restraint with regard to the code on monastic discipline (**Pāṭimokkha saṃvara sīla**) for monks.*

*If one has Right View and pure morality, one will have fulfilled the pre – requisites for practising mindfulness meditation. In regard to the eightfold path, one will have fulfilled the three path – factors of morality, which are: Right Speech, Right Action, and Right Livelihood.*

#### **Sự Thực Hành Thiền Định.**

#### **Đức Hạnh Là Nền Tảng.**

Để thực hành được Thiền Định, người ta cần phải biết các điều kiện tiên quyết hoặc các yêu cầu cơ bản. Để hoàn thành được điều này, người ta nên đọc Pháp Thoại đã được Đức Phật giảng giải đến vị Trưởng Lão *Uttiya*:

“Thế rồi Trưởng Lão *Uttiya* đã đi đến gần Đức Thế Tôn, đã bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài, đã ngồi xuống ở một bên, và đã thưa với Ngài: “Kính bạch Ngài Tôn Giả, thật là lành thay bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn sẽ chỉ dạy cho con về Giáo Pháp một cách vắn tắt, để cho, sau khi đã được nghe Giáo Pháp từ ở nơi Thế Tôn, con có thể sống được một mình, từ bỏ, tinh cần, nhiệt tâm, và kiên quyết.

“Vậy thì, này *Uttiya*, hãy thanh lọc với điếm rất là tiên khởi của những trạng thái tịnh hảo (*Tâm Tịnh Hảo*). Và điếm tiên khởi của những trạng thái tịnh hảo là chi ? Giới đức mà phải được khéo thanh lọc và kiến giải mà phải được chánh trực. Và này *Uttiya*, khi giới đức của con đã được khéo thanh lọc và kiến giải của con đã được chánh trực; dựa trên giới đức, đã được kiến lập ở trên giới đức, con phải nên phát triển bốn nền tảng của Chánh Niệm.”

[Trong bài *Kinh Uttiya (# 16)* thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tập V, trang 260, có nội dung như sau:

“Nhân duyên ở tại thành *Sāvatti*.

“Rồi Tôn Giả *Uttiya* đã đi đến gần Thế Tôn; sau khi đã đến gần, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi đã ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn Giả *Uttiya* đã thưa với Thế Tôn:

“Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết Pháp vắn tắt cho con. Sau khi được nghe Thế Tôn thuyết Pháp, con sẽ sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, và tinh cần.

“Như vậy, này *Uttiya*, hãy làm cho thanh tịnh những Pháp căn bản trong các Thiện Pháp. Thế nào là những Pháp căn bản trong các Thiện Pháp ? Giới đức phải khéo được thanh tịnh và tri kiến thì phải chánh trực.

Và này *Uttiya*, khi nào con đã có giới đức khéo được thanh tịnh, và tri kiến đã được chánh trực; rồi này *Uttiya*, y cứ vào giới đức, an trú vào giới đức, con hãy tu tập bốn Niệm Xứ. Thế nào là bốn ?

Ở đây, này *Uttiya*, con hãy trú, quán Thân trên Thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục Tham Ưu ở đời. Hãy trú, quán Thọ trên các Thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục Tham Ưu ở đời. Hãy trú, quán Tâm trên Tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục Tham Ưu ở đời. Hãy trú, quán Pháp trên các Pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục Tham Ưu ở đời. Khi nào, này *Uttiya*, y cứ vào giới đức, an trú vào giới đức, con hãy tu tập như vậy bốn Niệm Xứ này. Do vậy, này *Uttiya*, ban đêm hay ban ngày, chờ đợi là các Thiện Pháp được tăng trưởng, không phải bị tổn giảm.”

Và rồi Tôn Giả *Uttiya*, hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, đã đánh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài rồi ra đi. Rồi Tôn Giả *Uttiya* đã sống độc cư thiền tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, và không bao lâu chứng tri được mục đích mà người Thiện Nam Tử chân chánh xuất gia, từ bỏ đời sống gia đình, sống đời không gia đình. Chính là Vô Thượng Phạm Hạnh, ngay trong hiện tại. Vị ấy tự mình đã chứng tri với Thượng Trí, chứng đạt và an trú. Vị ấy đã rõ biết: “Sinh đã tận, Phạm Hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui lại trạng thái này nữa.”

Thế rồi Tôn Giả *Uttiya* đã trở thành một vị Vô Sinh nữa.]

***(5: Tương Ứng Bộ Kinh 47:16; Những Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ứng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000),***

Nương theo lời giải thích này, thì kiến giải chân chính (*Chánh Kiến*) và đức hạnh thuần khiết là những yêu cầu cơ bản để cho việc thực hành Thiền Chánh Niệm. Chánh Kiến có nghĩa là đức tin vào Tam Bảo, đức tin vào vào định luật của Nghiệp Lực và các Quả Báo của nó, và đức tin vào giáo lý “Vô Ngã”. Đức Hạnh thuần khiết có nghĩa là việc thọ trì một cách tối thiểu về năm điều học giới cho người cư sĩ, mười điều học giới cho các Càn Sát Nam (*Chư Sa Di*), và kiểm thúc hữu quan với giới luật chốn thiền tự (***Biệt Biệt Giải Thoát Giới***) cho các vị tu sĩ (*Chư Tỳ Khuru*).

Nếu như người ta có được Chánh Kiến và đức hạnh thuần khiết, thì người ta sẽ hoàn thành viên mãn các điều kiện tiên quyết cho việc thực hành Thiền Chánh Niệm. Còn về Bát Chi Đạo, thì người ta sẽ hoàn thành viên mãn ba Chi Đạo của Đức Hạnh, đó là: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng.

### ***What Is Mental Development ?***

*Before one starts to practise meditation, one needs to have a general idea of the meaning of mental development (Bhāvanā). Mental development refers to the cultivation of pure mental states, the cultivation of the eightfold path, or the development of morality, concentration, and wisdom. In fact, these three meanings are the same. When one cultivates the eightfold path, the mind is purified from defilements. The eightfold path includes the three path factors of morality, the three path factors of concentration, and the two path factors of wisdom.*

### **Sự Phát Triển Tinh Thần Là Chi ?**

Trước khi người ta bắt đầu để thực hành Thiền Định, thì người ta cần phải có khái niệm tổng quát về ý nghĩa của sự phát triển tinh thần (***Tu Tập***). Sự phát triển tinh thần đề cập đến việc tu dưỡng về các trạng thái tinh thần thuần khiết (*Tâm Tịnh Hảo*), việc tu dưỡng về Bát Chi Đạo hoặc việc phát triển về Đức Hạnh (*Giới*), Định Thức (*Định*), và Trí Tuệ (*Tuệ*). Trong thực tế, thì cả ba ý nghĩa này như nhau. Một khi người ta tu dưỡng



Bát Chi Đạo, thì tâm thức đã được thanh lọc khỏi những phiền não. Bát Chi Đạo thì bao gồm ba Chi Đạo về Đức Hạnh (*Giới Đạo*), ba Chi Đạo về Định Thức (*Định Đạo*), và hai Chi Đạo về Trí Tuệ (*Tuệ Đạo*).

### ***Purpose Of Mental Development.***

*Mental development or meditation is the continuous and mindful observation of mental and physical phenomena with the purpose of purifying the mind. During this process the eightfold path, with its three divisions of morality, concentration, and wisdom, is developed. When the meditator attentively notes mental and physical processes from moment – to – moment as they arise, the mind becomes tranquil and concentrated. As concentration gets stronger, insight – knowledge develops; the meditator then realizes the specific characteristics of each physical or mental phenomenon, which are the individual characteristics, as well as the general characteristics common to all mental and physical phenomena. The general characteristics are: impermanence, suffering, and non – self.*

*During the development of insight – knowledge, the mundane eightfold path is also developed. As insight – knowledge matures and eventually reaches the highest level, path and fruition – knowledge develop.*

*Path – knowledge has four stages: through the power of this knowledge, certain mental defilements are abandoned at each stage, and the mind is purified further. At the final stage of path knowledge, all the defilements are completely abandoned without remainder. The mind becomes completely pure. Perfect mental purity is the ultimate goal of mental development. It is called **Nibbāna** with the aggregates remaining, after which one is certain to attain **Nibbāna** without the aggregates remaining.*

### **Mục Đích Của Sự Phát Triển Tinh Thần.**

Sự phát triển tinh thần hoặc Thiền Định là sự liên tục và chánh niệm quán sát về các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất với mục đích của việc thanh lọc tâm thức. Trong quá trình Bát Chi Đạo này, với ba sự phân bổ về Đức Hạnh (*Giới Đạo*), Định Thức (*Định Đạo*), và Trí Tuệ (*Tuệ Đạo*), đã được phát triển. Khi thiền giả chú niệm một cách chuyên tâm các quá trình thuộc tinh thần và thể chất từng mỗi một khoảnh khắc trong khi chúng khởi sinh, thì tâm thức trở nên khinh an và đã định thức. Khi sự định thức (*Định*) trở nên vững mạnh hơn, thì Trí Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*) phát triển; thiền giả lúc bấy giờ chứng tri được những đặc tướng ở từng mỗi hiện tượng thuộc thể chất hoặc tinh thần, đây là những Cá Biệt Tướng (*Biệt Tướng*), cũng như những Tổng Quát Tướng (*Tổng Tướng*) phổ cập đến với tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Những Tổng Quát Tướng là: Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã.

Trong quá trình phát triển Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*), thì Bát Chi Đạo Phàm Phu (*Hiệp Thế*) cũng đã được phát triển. Khi Minh Sát Trí thuần thục và rất ráo đạt đến trình độ cao cùng tốt, thì Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*) phát triển.

Tuệ Đạo có bốn giai đoạn; thông qua năng lực của Tuệ Tri này, có một vài những phiền não tinh thần đã được buông bỏ ở từng mỗi giai đoạn; và tâm thức thì càng trở nên tinh khiết hơn nữa (*Vodanā: Dũ Tịnh*). Ở giai đoạn cuối cùng của Tuệ Đạo, thì tất cả những phiền não đã được hoàn toàn xả ly không còn dư sót. Tâm thức trở nên hoàn toàn thuần khiết. Mức độ tinh khiết ở lãnh vực tinh thần đã được hoàn hảo là mục tiêu cùng tốt của việc phát triển tinh thần (*Tu Tập*). Nó đã được gọi là Níp Bàn với các khối tổng hợp (*Uẩn*) vẫn đang còn dư sót (*Hữu Dư Y Níp Bàn*).

### ***Two Types Of Meditation Or Mental Development.***

*There are two types of meditation: concentration meditation (Samatha bhāvanā) and insight meditation (Vipassanā bhāvanā).*

#### ***Concentration Meditation.***

*The Pāli word Samatha denotes that kind of concentration that can temporarily suppress the defilements and hindrances through abandoning by suppression (Vikkhambhana pahāna).*

*At a time of deep concentration, when the mind is calm and well – focused on a single object, hindrances such as greed or anger cannot invade the mind. The obsessive defilements (Pariyutthāna kilesas) are being suppressed. This is called “overcoming the defilements by concentration” or “the temporary abandoning of mental defilements.”*

*The repeated development of concentration is called “concentration meditation” (Samatha bhāvanā). It is also called “concentration as a subject of meditation” (Samatha kammaṭṭhāna).*

### **Hai Thể Loại Về Thiền Định Hoặc Sự Phát Triển Tinh Thần.**

Có hai thể loại Thiền Định: Thiền Định Thức (*Tu Tập Thiền An Chi*) và Thiền Tuệ Giác (*Tu Tập Thiền Minh Sát*).

#### **Thiền Định Thức (*Thiền An Chi*).**

Từ ngữ *Pāli* “*Thiền An Chi*” có nghĩa là thể loại định thức mà có thể tạm thời đè nén những phiền não và các Pháp trở lực thông qua việc xả ly bằng với sự đè nén (*Giải Trừ Xả Đoạn*).

Ở ngay tại thời điểm của sự định thức sâu sắc, khi mà tâm thức được định tĩnh và đã tập trung tốt vào một đối tượng duy nhất, thì các Pháp trở lực như là sự tham lam hoặc lòng sân hận không thể nào thấm nhập vào tâm thức được. Những ám ảnh phiền não (*Bộc Phát Phiền Não*) thì đã đang bị đè nén. Điều này đã được gọi là “bằng với sự định

thức đang khắc phục những phiền não” hoặc “việc tạm thời xả ly những phiền não thuộc tinh thần.”

Việc phát triển của sự định thức đã được lặp đi lặp lại nhiều lần thì được gọi là “Thiền Định Thức” (*Tu Tập Thiền An Chỉ*). Nó cũng còn được gọi là “Sự định thức như thể là một chủ đề của Thiền Định” (*An Chỉ Nghiệp Xứ*).

***Kammaṭṭhāna: Working Ground For Meditation Or Subject Of Meditation.***

*In Pāli, “kammaṭṭhāna” is defined as “the work that must be done, since it is the cause for the attainment of enlightenment.” (6: VRI, Vibhaṅga - mūlaṭṭkā - anuṭṭkā: abhi. Mūla - anuṭṭī. Mya: 0.1.) It is also defined as “the work that must be done, since it is the cause for the attainment of happiness.” (7: VRI, Visuddhimagga - mahāṭṭkā – 1: Mya: 1.209).*

*There is another way of interpreting the meaning of kammaṭṭhāna. It can also mean a “subject of meditation” or the “working ground for meditation.” (8: VRI, Visuddhimagga - mahāṭṭkā – 1: Mya: 1.209).*

**Nghiệp Xứ: Trú Xứ Để Thực Hành Thiền Định Hoặc Đề Mục Thiền Định.**

Trong *Pāli* ngữ, “*Nghiệp Xứ*” đã định nghĩa là “công việc phải được hoàn thành, bởi vì nó là nguyên nhân để cho việc thành đạt của sự giác ngộ.” (6: VRI, *Bộ Phân Tích - Căn Phụ Chú Giải – Tỳ Thuận Phụ: Tạng Vô Tỷ Pháp – Căn Phụ Chú Giải. Miến Ngữ: 0.1.*) Nó cũng còn được định nghĩa là “công việc phải được hoàn thành bởi vì nó là nguyên nhân để cho việc thành đạt niềm hạnh phúc.” (7: VRI, *Thanh Tịnh Đạo – Đại Phụ Chú Giải – 1: Miến Ngữ: 1.209.*)

Có một phương thức khác nữa để giải thích ý nghĩa của “*Nghiệp Xứ*”. Nó cũng có thể mang ý nghĩa là “một đề mục của Thiền Định” hoặc “trú xứ để thực hành Thiền Định.” (8: VRI, *Thanh Tịnh Đạo – Đại Phụ Chú Giải – 1: Miến Ngữ: 1.209.*)

*For someone practising meditation, kammaṭṭhāna refers to the object that is being observed. There are forty kinds of objects for Samatha meditation. They are:*

- 1. 10 Kasinas (external devices): (earth kasina, water kasina, fire kasina, air kasina, blue kasina, yellow kasina, red kasina, white kasina, light kasina, limited space kasina).*
- 2. 10 kinds of loathsomeness (Asubha): (a corpse that is: bloated, livid, festering, cut up, gnawed, scattered, hacked and scattered, bleeding, worm – infested, a skeleton).*
- 3. 10 recollections (Anussati): (The recollection of the Buddha, the recollection of the Dhamma, the recollection of the Saṅgha, the recollection of virtue, the recollection of generosity, the recollection of deities, mindfulness of death,*

*mindfulness occupied with the body, mindfulness of breathing, the recollection of peace).*

4. 4 divine abidings (**Brahmavihāra**): (*loving – kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity*).
5. 4 immaterial states (**Arūpāyatana**): (*The base of boundless space, the base of boundless consciousness, the base of nothingness, the base of neither perception nor non – perception*).
6. The defining of the four elements (**catudhātuvavatthāna**).
7. The perception of the repulsiveness of nutriment (**āhārepaṭikūla saññā**).

Đối với người đang thực hành Thiền Định, thì **Nghiệp Xứ** có đề cập đến chủ đề mà đã đang được quán sát. Có bốn mươi thể loại chủ đề cho **Thiền An Chi**. Đây là:

1. Thập **Hoàn Tịnh** (những công cụ ngoại thân): [*Địa Hoàn Tịnh – Paṭhavī kaṣiṇa (đề mục Đất), Thủy Hoàn Tịnh – Āpo kaṣiṇa (đề mục Nước), Hỏa Hoàn Tịnh – Tejo kaṣiṇa (đề mục Lửa), Phong Hoàn Tịnh – Vāyo kaṣiṇa (đề mục Gió), Thanh Hoàn Tịnh – Nīla kaṣiṇa (đề mục Màu Xanh), Huỳnh Hoàn Tịnh – Pīta kaṣiṇa (đề mục Màu Vàng), Xích Hoàn Tịnh – Lohita kaṣiṇa (đề mục Màu Đỏ), Bạch Hoàn Tịnh – Odāta kaṣiṇa (đề mục Màu Trắng), Hư Không Hoàn Tịnh – Ākāsa kaṣiṇa (đề mục Hư Không), Hào Quang Hoàn Tịnh – Āloka kaṣiṇa (đề mục Ánh Sáng).*]
2. Thập **Bất Tịnh** (mười thể loại về sự nhòem góm): [*một tử thi đó là: Bành Trương Tướng – Uddhumātaka (tử thi sinh trương lên), Thanh Trương Tướng – Vinīlaka (tử thi sinh lên và có màu xanh), Nồng Lạn Tướng – Vipubbaka (tử thi tan rã và có nước chảy ra), Đoạn Hoại Tướng – Vicchiddaka (tử thi hư hoại ra nhiều đoạn), Thực Hám Tướng – Vikkhāyitaka (tử thi bị thú ăn đực khoét), Tán Loạn Tướng – Vikkhitaka (tử thi bị đứt lìa ra từng đoạn), Chiết Đoạn Tướng – Hatavikkhitaka (tử thi bị rã rời vung vẩy tản mát), Huyết Đồ Tướng – Lohitaka (tử thi đâm đầy máu), Trùng Tụ Tướng – Pulavaka (tử thi bị dòi tủa đực tan), Hài Cốt Tướng – Atthika (tử thi chỉ còn một bộ xương trắng rời rã).*]
3. Thập **Tùy Niệm** (mười đề mục Truy Niệm): [*Phật Tùy Niệm (Buddhānussati), Pháp Tùy Niệm (Dhammānussati), Tăng Tùy Niệm (Saṅghānussati), Giới Tùy Niệm (Sīlānussati), Thí Tùy Niệm (Cāgānussati), Thiên Tùy Niệm (Devatānussati), Tịch Tĩnh Tùy Niệm (Upasamānussati), Tử Vong Tùy Niệm (Maranānussati), Thân Hành Tùy Niệm (Kāyagatānussati), Số Tức Tùy Niệm (Ānāpānussati).*]

4. Tứ **Phạm Trú** (bốn Phạm Thiên vĩnh hằng): [*Từ Ái (Mettā), Bi Mẫn (Karunā), Tùy Hỷ (Muditā), Hành Xả (Upekkhā).*] Bốn đề mục này còn được gọi là *Vô Lượng (Appamaññā)*.
5. Tứ **Vô Sắc Xứ** (bốn trạng thái phi vật chất): [*Không Vô Biên Xứ (Ākāsañcāyatana), Thức Vô Biên Xứ (Viññāṇañcāyatana), Vô Sở Hữu Xứ (Ākiñcaññāyatana), Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ (Nevasaññānañcāyatana).*]
6. Nhất **Quán Trạch Tứ Giới Phân Biệt (Catudhātuvavaṭṭhāna)**.
7. Nhất **Tưởng Vật Thực Uế Trước (Āhārepatikkūla saññā)**.

### **Benefit Of Concentration Meditation.**

*The benefit of concentration meditation is the attainment of absorption (Jhāna) known as access concentration (Upacāra samādhi) and absorption concentration (Appanā samādhi). Access concentration means that level of concentration that is very close or proximate to absorption concentration.*

*In the commentary, absorption (Jhāna) is described as: : “Jhāyati upanijjhāyatīti jhānam.” (9: VRI, Pārajikakaṇḍa - aṭṭhakathā: Vi. aṭṭha. – 1 – PTS: 1.145).*

*This means the concentration that is focused and fixed on the object. Supernormal or psychic powers can be developed by practising the Jhānas repeatedly until one attains mastery in them.*

### **Quả Phúc Lợi Về Thiền Định Thức.**

Quả phúc lợi của Thiền Định Thức là việc đạt được Định An Chi (**Nhập Thiền Định – Tập Trung Định Mục**) đã được biết đến như là sự Cận Hành Định Thức (**Định Cận Hành**) và sự Tập Trung Định Thức (**Định An Chi**). Định Cận Hành có nghĩa là trình độ của sự định thức rất là sát cận, hoặc là tiếp cận để Định An Chi.

Trong bộ Chú Giải, Định An Chi (**Nhập Thiền Định**) đã được miêu tả là: “**Chú tâm Tham Thiền gọi là Thiền Định.**” (9: VRI, Chú Giải Chương Bất Cộng Trụ: Chú Giải Tạng Luật – 1 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.145).

Điều này có nghĩa là sự định thức mà đã được tập trung và đã khấn khít ở trên đối tượng. Những năng lực phi thường hoặc siêu nhiên có thể sẽ được phát triển qua việc thực hành Thiền Định được lặp đi lặp lại nhiều lần mãi cho đến khi người ta đạt được sự thuần thục ở trong chúng.

*The Visuddhimagga describes five benefits of concentration: (10: Vsm. XI, 120 - 4; The Path of Purification by Bhandantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991).*

1. *Blissful abiding here and now.*

2. *The base for insights to arise in insight meditation.*
3. *Attainment of supernormal or psychic powers.*
4. *Rebirth in the realm of celestial beings (**Brahmas**) for one who has not lost one's **Jhāna**.*
5. *The base for the attainment of cessation (**Nirodhasamāpatti**).*

*Although one can attain absorption and psychic powers through the practice of concentration meditation alone, one cannot thereby understand the true nature of mental and physical phenomena as being impermanent, suffering, and non – self. Therefore, it should be noted that pure concentration does not lead to path and fruition knowledge.*

Bộ Chú Giải **Thanh Tịnh Đạo** miêu tả năm quả phúc lợi của sự định thức: (**10: Thanh Tịnh Đạo XI, 120 - 4; Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỷ Khuru Ñāṇamoli, BPS. 1991**)

1. Hiện tại và ngay bây giờ hưởng an lạc trú.
2. Nền tảng cho những Tuệ Giác được khởi sinh trong Thiền Tuệ Giác.
3. Thành đạt những năng lực phi thường hoặc siêu nhiên.
4. Tục sinh vào Cõi Phạm Thiên Giới (**Chư Phạm Thiên**) đối với bậc mà không bị hoại Thiền Định của mình.
5. Nền tảng cho việc thành đạt sự chấm dứt (**Nhập Thiền Diệt**).

Mặc dù chỉ duy nhất thông qua việc thực hành về Thiền Định Thức (*Thiền An Chí*) mà người ta có thể đạt được Định An Chí và những năng lực siêu nhiên, nhưng người ta không thể nào bằng cách ấy tuệ tri được chân thực tính về các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như chúng đang là vô thường, khổ đau và vô ngã. Vì lẽ ấy, thì phải cần lưu ý rằng Thiền Định Thức thuần khiết không dắt dẫn đến Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*).

### ***Two Kinds Of Insight Meditation.***

*The Pāli word Vipassanā means the insight – knowledge that discerns the nature of impermanence, suffering, and non – self in mental and physical phenomena. The practice of meditation for attaining insight – knowledge or insight – wisdom is called “insight meditation” (Vipassanā bhāvanā). It involves the mindful observation of mental and physical processes in order to rightly understand their nature of impermanence, suffering, and non – self.*

*There are two types of insight meditation. They are:*

1. *Insight meditation preceded by concentration meditation (**Samatha pubbaṅgama vipassanā**).*
2. *Pure insight meditation (**Suddha vipassanā**).*

## **Hai Thể Loại Về Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*).**

Từ ngữ *Pāli* “*Minh Sát*” có nghĩa là Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*) mà phân biệt được thực tính của Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã trong các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Việc thực hành Thiền Định để đạt được “*Tri Thức Tuệ Giác*” (*Minh Sát Trí*) hoặc “*Tuệ Giác Tuệ Tri*” (*Minh Sát Tuệ*) đã được gọi là “*Thiền Tuệ Giác*” (*Tu Tập Minh Sát*). Nó hữu quan đến việc chánh niệm quan sát về các quá trình thuộc tinh thần và thể chất, nhằm để có được chánh tri kiến về chân thực tính Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã của chúng (*Chân Như Thực Tính Tri Kiến*).

Có hai thể loại về Thiền Tuệ Giác. Chúng đây là:

1. Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*) được dẫn đầu do bởi Thiền Định Thức (*Thiền An Chỉ*) (*An Chỉ Tiên Dẫn Minh Sát*).
2. Thiền Tuệ Giác thuần khiết (*Minh Sát Thuần Tịnh*).

### ***Insight Meditation Preceded By Concentration Meditation.***

*In this case, the practice of concentration meditation serves as a basis for insight meditation. One develops concentration meditation with one of the objects mentioned for Samatha practice and attains either access or absorption – concentration. Then one switches to observing mentality and physicality, which are the objects of insight meditation.*

*In this method, morality that has been purified by keeping the precepts before starting the practice is purification of morality (*Sīla visuddhi*). The attainment of access concentration or absorption concentration during the practice of concentration meditation is purification of mind (*Citta visuddhi*).*

*Purification of mind refers to the clear noting mind that arises when consciousness is well – focused and fixed upon the object, free from defilements and hindrances. From the time when the mind is purified, the insight – knowledge that discerns mental and physical phenomena (*Nāmarūpapariccheda ñāṇa*) develops.*

**Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*) Được Dẫn Đầu Do Bởi Thiền Định Thức (*Thiền An Chỉ*).**

Trong trường hợp này, việc thực hành Thiền Định Thức thích hợp để làm thành một nền tảng cho Thiền Tuệ Giác. Người ta phát triển Thiền Định Thức với một trong các đối tượng đã đề cập đến cho việc thực hành *Thiền An Chỉ*, và đạt đến hoặc là Định Cận Hành hay là Định An Chỉ. Sau đó người ta chuyển đổi sang việc quan sát năng lực tinh thần và đặc tính thể chất, chúng đây là các đối tượng của Thiền Tuệ Giác.

Trong phương pháp này, Đức Hạnh mà đã được thanh lọc do bởi việc gìn giữ các điều giới học trước khi bắt đầu việc thực hành, thì đây chính là sự thanh lọc về Đức Hạnh (*Giới Thanh Tịnh*). Việc thành đạt về Định Cận Hành hoặc Định An Chỉ trong khoảng

thời gian thực hành về Thiền Định Thức, thì đây chính là sự thanh lọc về Tâm Thức (**Tâm Thanh Tịnh**).

Sự thanh lọc tâm thức đề cập đến tâm chú niệm thanh tịnh mà khởi sinh khi tâm thức đã tập trung tốt và đã khẩn khít vào đối tượng, thoát khỏi những phiền não và các trở lực. Kể từ thời gian khi mà tâm thức đã được thanh tịnh, thì Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*) mà phân biệt được các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**) phát triển.

### ***Pure Insight Meditation.***

*Pure insight meditation refers to the practice of insight meditation that is not preceded by concentration meditation. Right from the very beginning one observes mental and physical phenomena. In this method, although concentration is not developed in the beginning, as one attentively and repeatedly notes the dominant objects in the body and mind, the mind gradually calms down. With time, as mindfulness becomes continuous and sustained, the noting mind becomes well – focused and attentive to the meditation object from moment to moment, without distraction.*

### **Thiền Tuệ Giác Thuần Tịnh.**

Thiền Tuệ Giác thuần tịnh đề cập đến việc thực hành về Thiền Tuệ Giác mà không do bởi Thiền Định Thức dẫn đầu. Chính từ lúc bắt đầu là người ta quan sát ngay các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Trong phương pháp này, mặc dù sự định thức (*An Chí*) không có được phát triển ngay từ lúc ban đầu, nhưng vì người ta chú niệm một cách chuyên tâm và đã được lặp đi lặp lại nhiều lần các đối tượng trường trội ở trong thể xác và tâm thức, nên tâm thức dần dần được lắng dịu xuống. Với thời gian, khi mà Chánh Niệm trở nên liên tục và đã được duy trì liên tục, thì tâm chú niệm trở nên đã an định tốt đẹp và chuyên tâm vào đối tượng thiền định từng mỗi một khoảnh khắc, mà không có sự phân tâm (*thất niệm*).

### ***Momentary Concentration In Insight Meditation.***

*This kind of momentary concentration focuses on the objects of mentality or physicality from moment to moment as they arise. As the noting mind continually attends to these objects, strong concentration develops. Since this momentary concentration is as strong as access concentration (**Upacāra samādhī**), it has the ability to overcome the opposing hindrances. (11: **VRI, Visuddhimagga – 1: Mya.: 1.281**).*

*When the hindrances can be kept away from the noting mind, purification of mind is established. Therefore, in insight meditation, momentary concentration (**Khaṇika samādhī**) has the function of purifying the mind. The **Visuddhimagga** calls this “momentary one – pointed consciousness, “**Khaṇika cīttekaggatā**” (12: **VRI,***



*Visuddhimagga – 1: Mya.: 1.281*). In the subcommentary to the *Visuddhimagga*, it is called “*Khaṇamattaṭṭhitiko samādhī*” (13: *VRI, Visuddhimagga - mahāṭkā – 1: Mya.: 1. 342*). Both expressions refer to momentary concentration.

### **Khoảnh khắc định thức (Sát Na Định) Trong Thiền Tuệ Giác.**

Thể loại khoảnh khắc định thức này tập trung từng mỗi một khoảnh khắc vào các đối tượng của năng lực tinh thần hoặc đặc tính thể chất trong khi chúng khởi sinh. Trong khi tâm chú niệm một cách liên tục dõi theo các đối tượng này, thì sự kiên định phát triển. Từ khi khoảnh khắc định thức này kiên định như là Định Cận Hành (*Cận Định*) thì nó có khả năng chế ngự các Pháp trở lực đối nghịch. (11: *VRI, Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ: 1.281*).

Khi các trở lực có thể bị tránh xa khỏi tâm chú niệm, thì sự thanh lọc tâm đã được thiết lập. Vì thế, ở trong Thiền Tuệ Giác, khoảnh khắc định thức (*Sát Na Định*) có chức năng làm cho tâm thức trở nên tinh khiết. Bộ Chú Giải *Thanh Tịnh Đạo* gọi “tâm thức nhất thống khoảnh khắc” này là “*Sát na nhất tâm*” (12: *VRI, Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ.: 1.281*). Ở trong bộ Phụ Chú Giải *Thanh Tịnh Đạo*, nó đã được gọi là “*Sát na nhất thời an chỉ*” (13: *VRI, Đại Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ: 1. 342*). Cả hai thành ngữ này đề cập đến khoảnh khắc định thức (*Sát Na Định*).

*In the Visuddhimagga, the section on “Mindfulness of Breathing” (Ānāpānasati) says: “Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sampassato vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena uppajjati khaṇika cित्तेkaggatā.” (14: VRI, Visuddhimagga – 1: Mya.: 1.281).*

“Or alternatively, when, having entered upon those *Jhānas* and emerged from them, he comprehends with insight the consciousness associated with the *Jhāna* as liable to destruction and to fall, then, at the actual time of insight, momentary unification of the mind arises through the penetration of the characteristics [of impermanence, and so on]”. (15: *Vsm. VIII, 232; The Path of Purification by Bhandantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991*).

Trong bộ Chú Giải *Thanh Tịnh Đạo*, phần nói về “*Chánh Niệm về Hơi Thở*” (*Sổ Túc Niệm*) nói rằng: “*Hoặc lại nữa, một khi đã nhập và xuất khỏi định với Tâm tương ưng Thiền Định, nhận thấy (các Thiền ấy) dễ điêu tàn và hoại diệt; bằng với sát na nhất tâm khởi sinh mình sát tuệ tri thắm nhập thực tướng.*” (14: *VRI, Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ.: 1.281*).

“Hoặc một cách khác, sau khi đã nhập và xuất từ những Thiền Định ấy, vị ấy liễu tri với tuệ giác rằng tâm thức cấu hữu với Thiền Định (ấy) thì dễ bị hoại diệt và điêu tàn; khi ấy vào lúc thực sự chứng đắc Tuệ Giác, sự nhất tâm trong một khoảnh khắc sát na khởi sinh thông qua sự thắm nhập (đi sâu vào) các thực tướng [về Vô Thường, và v.v.]

(15: *Thanh Tịnh Đạo XI, 120 - 4; Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khuru Ñāṇamoli, BPS. 1991*)

*The subcommentary to the Visuddhimagga explains it like this:*

**“Khaṇikacittekaggatāti khaṇamattaṭṭhito samādhī. Sopi hi ārammaṇe nīrantaraṃ ekākārena pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ thapeti.”**(16: *VRI, Visuddhimagga - mahāṭkā – 1: Mya.: 1.342*).

*“Momentary one – pointedness (Khaṇikacittekaggatā) means concentration that is established for only a moment. If this momentary concentration is continuously sustained on the object without interruption and concentrated on it, it cannot be overwhelmed by the opposing hindrances and remains undistracted on the object as if it was approaching absorption concentration. (17: Visuddhimagga - mahāṭkā: author’s translation).*

Bộ Phụ Chú Giải về *Thanh Tịnh Đạo* giải thích về điều ấy như vậy: “

“Sự nhất tâm trong một khoảnh khắc (*sát na*) (*Sát na nhất tâm: momentary unification of the mind*) có nghĩa là sự định thức mà đã được thiết lập chỉ có kéo dài trong một khoảnh khắc (*sát na*). Nếu như Sát Na Định này một cách liên tục được duy trì ở trên đối tượng mà không bị gián đoạn và đã định thức vào nó, thì nó không thể nào bị thắng lướt do bởi các Pháp chướng ngại (*Nīvaraṇa - Triền Cái*), và vẫn dán chặt tâm một cách bất động ở trên đối tượng, y như thể nó đã đang tiến đến gần Định An Chi.” (17: *Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo: bản dịch thuật của tác giả*).

*The Visuddhimagga also mentions (in the section on “The Defining of the Four Elements” (Catudhātuvavatthāna):*

**“Tassevaṃ vāyamamānassa nacireneva dhātuppabhedāvabhāsanapaññā pariggahito sabhāvadhammārammaṇattā appannaṃ appatto upacāramatto samādhī uppajjati.”** (18: *VRI, Visuddhimagga – 1: Mya.: 1. 347*).

*“As he makes effort in this way, it is not long before concentration arises in him, which is reinforced by understanding that illuminates the classification of the elements, but which is only access and does not reach absorption because it has states with individual essences as its object.” (19: Vsm. X 1,44; The Path of Purification by Bhandantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991).*

Bộ Chú Giải *Thanh Tịnh Đạo* cũng có đề cập đến (ở trong phần nói về “Định nghĩa về bốn Tố Chất” (*Quán Trạch Tứ Giới Phân Biệt*): “*Khi hành giả nỗ lực bằng phương thức đó, thì không bao lâu Định Thức khởi sinh nơi vị ấy, được tăng cường*

*bởi Trí Tuệ soi sáng sự phân loại các tổ chất, và sự định thức này chỉ là Định Cận Hành, không đạt đến Định An Chỉ vì nó có đối tượng là Cảnh Thực Tính Pháp” (18: VRI, Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ.: 1. 347).*

“Trong khi vị ấy nỗ lực bằng phương thức này, thì không bao lâu trước khi sự định thức khởi sinh ở trong vị ấy, được tăng cường do bởi Tuệ Tri mà qua đó soi sáng sự phân loại về các tổ chất, nhưng đó chỉ là Cận Hành và không đạt tới An Chỉ, bởi vì nó có các trạng thái với những bản thể chất cá biệt như thể là đối tượng của nó.” (19: *Thanh Tịnh Đạo X 1,44; Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khuru Ñānamoli, BPS. 1991)*

*The kind of concentration that develops by observing the four primary material elements cannot reach the level of absorption concentration. That is because the objects observed – the four primary material elements – are phenomena with individual essences and profound in nature. However, one can reach a level of concentration which is as strong as access concentration, although genuine access concentration cannot arise.*

*In the commentary to the Visuddhimagga, it is explained like this:*

*“Upacārasamādhī ca ruḥhīvasena vedītabbaṃ. Appanaṃ hi upecca cārī samādhī upacārasamādhī, appanā cettha natthi. Tādisassa pana samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ. Kasmā panettha appanā na hotīti ? Tattha kāraṇamāha sabhāvadhammārammaṇatā’i.” (20: VRI, Visuddhimagga - mahāṭṭkā – 1: Mya.: 1.436).*

*“The power of access concentration also needs to be understood. Access concentration is the concentration that is very close or proximate to absorption concentration. Momentary concentration that arises without gaps during insight meditation has the same characteristic as access concentration in that it is able to overcome the hindrances and so it is metaphorically called access concentration. Absorption concentration cannot arise by observing the four primary elements. Why can absorption concentration not arise ? Because the object is a phenomena with individual essence.” (21: Visuddhimagga - mahāṭṭkā – 1: Mya.: 1. 436).*

Thể loại của sự định thức mà phát triển bằng cách quán sát bốn nguyên tố vật chất chủ yếu thì không thể nào đạt tới trình độ của Định An Chỉ. Đó là bởi vì các đối tượng đã được quán sát – bốn nguyên tố vật chất chủ yếu – là các hiện tượng với bản thể chất cá biệt và thậm thâm ở trong Thực Tính Pháp. Tuy nhiên, người ta có thể đạt đến một trình độ của sự định thức mà chỉ với kiên định như thể là Định Cận Hành, mặc dù đích thực là Định Cận Hành không thể nào khởi sinh lên được.

Trong bộ Chú Giải *Thanh Tịnh Đạo*, thì điều ấy đã được giải thích như vậy: **“*Định Cận Hành thì cũng cần nên hiểu biết. Định Cận Hành đi đến rất sát cận y như thể An Chỉ, nhưng không là Định An Chỉ. Lại nữa Sát Na Định khởi sinh không có khoảng cách với cùng đặc tính. Vì sao không là Định An Chỉ ? Vì lý do có “Cảnh Thực Tính Pháp”.*”** (20: *VRI, Đại Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ.: 1.436*).

“Năng lực của Định Cận Hành thì cũng cần phải được biết đến. Định Cận Hành là sự định thức mà nó rất là sát cận, hoặc là tiếp cận để Định An Chỉ. Sát Na Định mà khởi sinh không có khoảng cách trong quá trình Thiền Tuệ Giác có cùng đặc tính y như Định Cận Hành ngay ở trong nơi đây, thì nó có khả năng để thắng lướt các Pháp chướng ngại và vì vậy nó đã được gọi một cách ẩn dụ là Định Cận Hành. Bằng với việc quan sát bốn nguyên tố vật chất chủ yếu thì Định An Chỉ không thể nào khởi sinh lên được. Vì sao Định An Chỉ không thể nào khởi sinh lên được ? Bởi vì đối tượng là một hiện tượng với bản thể chất cá biệt.” (21: *Đại Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ: 1. 436*).

*For this reason, I have said that momentary concentration is as strong as access concentration. Access concentration in concentration meditation can purify the mind from the hindrances (Nīvaraṇa) and lead to the purification the mind. Likewise, the momentary concentration of insight meditation can also lead to the purification of mind because it has the same characteristic of purifying the mind from hindrances.*

*This explanation is for those persons who believe that the purification of mind cannot be attained in pure insight meditation because access concentration and absorption concentration cannot arise. If one practises insight meditation oneself, one can clearly and directly experience the arising of concentration that is strong enough to purify the mind.*

Vì lý do này, Sư đã có nói rằng Sát Na Định kiên định như thể Định Cận Hành. Định Cận Hành ở trong Thiền Định Thức (*Thiền An Chỉ*) thì có thể làm cho tâm thức trở nên tinh khiết khỏi các Pháp chướng ngại (*Triền Cái*) và dắt dẫn đến sự thanh lọc tâm thức. Tương tự như vậy, Sát Na Định ở trong Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*) thì cũng có thể dắt dẫn đến sự thanh lọc tâm thức, bởi vì nó có cùng đặc tính với việc làm cho tâm thức trở nên tinh khiết khỏi các Pháp trở lực.

Lời giải thích này là dành cho những người mà tin tưởng rằng không thể nào đạt được sự thanh lọc tâm thức trong Thiền Tuệ Giác, bởi vì Định Cận Hành và Định An Chỉ không thể nào khởi sinh. Nếu như tự bản thân người ta thực hành Thiền Tuệ Giác, thì người ta có thể trải nghiệm một cách rõ ràng và một cách trực tiếp việc khởi sinh của sự định thức vừa đủ mạnh để làm cho tâm thức trở nên được tinh khiết.

### ***Preliminaries To Meditation.***

*One who has perfected his or her morality and intends to practise insight meditation should perform certain preliminary actions (**Bhāvanā parikamma**). First of all, you should refresh and clean your body and mind by taking a bath and wearing clean, comfortable clothing. Then, find a quiet place to sit. During the actual practice of meditation, you should cut off all worries and anxieties.*

*After sitting down, pay respect to the Triple Gem, your parents, and your teachers. If you have wronged a virtuous person, pay respect to him or her and ask for forgiveness. If you cannot ask the person directly, tell your meditation teacher about it and ask that person for forgiveness in your mind. If the individual who has been wronged is a noble one (**Ariya puggala**), failing to ask for forgiveness can be an obstacle to the attainment of path and fruition – knowledge.*

*Then entrust yourself to the **Buddha** and your meditation teacher. Say in your mind, “I offer and entrust myself to the **Buddha** and my teacher.” The benefit of doing so is that you will be able to practise without fear, despite seeing or hearing frightening objects during the practice. Another benefit is that the teacher will be able to guide you appropriately, according to your practice and you will be able to follow the teacher’s advice gladly, no matter how much he or she scolds you when pointing out your mistakes.*

### **Những Tiên Sự Vụ Để Thiền Định.**

Một người mà đã hoàn thiện Đức Hạnh (của ông ấy hoặc của bà ấy) và có tác ý để thực hành Thiền Tuệ Giác thì nên thực hiện một số việc trừ bị trước khi tác hành (**Chuẩn Bị Tu Tập**). Trước hơn hết, là các bạn nên làm cho Thân và Tâm được khỏe khoắn và thanh khiết bằng cách đi tắm rửa và vận mặc y phục sạch sẽ, tiện lợi. Sau đó, tìm một nơi yên tĩnh để ngồi. Trong khi thực sự thực hành Thiền Định, thì các bạn nên cắt bỏ hết tất cả những mối bận tâm và lo lắng.

Sau khi ngồi xuống, hãy tỏ lòng kính trọng đến Tam Bảo, đến Cha Mẹ của các bạn, và đến các vị Giáo Thọ của mình. Nếu như các bạn đã có làm tổn hại đến một bậc Giới Đức, thì hãy tỏ lòng kính trọng đến ông ấy hoặc bà ấy, và khẩn cầu để được sự tha thứ. Nếu như các bạn không thể khẩn cầu một cách trực tiếp đến vị ấy, thì hãy nói với vị Thiền Sư của mình về vụ việc ấy, và khẩn cầu người ấy để được sự tha thứ ở trong tâm thức của các bạn. Nếu như cá nhân vị đã bị làm tổn hại là một bậc Thánh nhân, và nếu như không có khẩn cầu để được sự tha thứ, thì có thể là một trở ngại cho việc thành đạt về Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*). Sau đó hãy tự bản thân giao phó đến Đức Phật và vị Thiền Sư của mình. Hãy nói ở trong tâm thức của các bạn: “Con xin tự hiến cúng và giao phó bản thân đến Đức Phật và vị Thiền Sư của con.” Quả phúc lợi của việc làm như vậy là các bạn sẽ có khả năng để thực hành mà không có sự sợ hãi, bất chấp cho việc nhìn thấy hoặc nghe thấy các đối tượng làm khiếp sợ trong khi

đang thực hành. Một quả phúc lợi khác nữa đó là vị Thiền Sư sẽ có khả năng đề hướng dẫn các bạn một cách thích hợp, nương theo việc thực hành của các bạn, và các bạn sẽ có khả năng đề làm theo lời khuyên bảo của vị Thiền Sư một cách vui vẻ, và chẳng có chi đáng lo ngại cho lắm ông ấy hoặc bà ấy rầy la các bạn một khi chỉ vạch ra những sai lầm của mình.

### ***How To Sit.***

*When you sit, your clothes should not be tight; everything should be loose. The body's posture should not be tense. Relax all your muscles and sit comfortably. The body should be in an upright and straight posture leaning forward or backward. Find the most comfortable position. You can sit cross – legged or fold the legs backwards. The head should not tilt forward or backward but should be in line with the body.*

*You will be able to sit longer if you place the legs side by side instead of crossing them one on top of the other, as in the full lotus position. Bend the legs and put the right leg inside, closer to the body, and the left leg outside. Putting the legs side by side on the ground is more comfortable, since there will be no pressure on the limbs to disturb the circulation. Put the hands in your lap, the left hand below and right hand above, the palms facing upwards. There is no need to press the tips of the two thumbs together. The thumbs should be relaxed and comfortably placed. For some people, the pulsation at the tips of the thumbs can be so distinct that it disturbs their noting of other objects. You can also place the hands on the knees with the palms facing up. However, you should not put the hands on the knees with the palms facing downward, because doing so causes heat.*

*After sitting comfortably, close your eyes gently, and focus your mind on the object of attention. Do not open your eyes even once during a sitting; open them only when you get up.*

### **Cách Thức Để Ngồi.**

Khi các bạn ngồi, y phục của mình không nên bị bó sát, mọi thứ nên được thả lỏng. Tư thế của cơ thể không nên bị căng thẳng. Hãy thư giãn tất cả các cơ bắp của mình và ngồi một cách thoải mái. Cơ thể thì nên ở trong một tư thế dựng thẳng lên và ngay ngắn, mà không có nghiêng về phía trước hoặc về phía sau.

Hãy tìm lấy vị trí thoải mái tiện lợi nhất. Các bạn có thể ngồi bắt chéo chân (*kiết già*), hoặc là ngồi gập đầu gối xếp hai chân ra phía sau (*ngồi chề he*). Đầu không nên đổ nghiêng về phía trước hoặc về phía sau, nhưng phải phù hợp với cơ thể.

Các bạn sẽ có khả năng để ngồi được lâu hơn nếu như các bạn đặt đôi chân cạnh bên nhau thay vì đặt chúng bắt chéo nhau, chân này trên chân kia, như ở trong tư thế hoa sen tròn vẹn. Hãy gập đôi chân lại và đặt chân phải ở bên trong, sát cận với cơ thể hơn; và chân trái ở bên ngoài. Việc đặt đôi chân cạnh bên nhau ở trên mặt đất thì có nhiều

thoải mái hơn, vì sẽ không có sự đè nặng lên chân tay để làm rối loạn sự tuần hoàn máu huyết. Hãy đặt đôi bàn tay trong lòng của các bạn, bàn tay trái ở dưới và bàn tay phải ở trên, các lòng bàn tay hướng lên trên. Không cần phải ấn các đầu của hai ngón tay cái lại với nhau. Các ngón tay cái nên được đặt để thư giãn và một cách thoải mái. Đối với một vài người, sự rung động ở các đầu ngón tay cái có thể khá khác biệt đến nỗi nó làm rối loạn việc chú niệm của họ đến các đối tượng khác. Các bạn cũng có thể đặt đôi bàn tay lên những đầu gối với các lòng bàn tay hướng lên trên. Tuy nhiên, các bạn không nên đặt đôi bàn tay lên trên những đầu gối với các lòng bàn tay hướng xuống dưới, bởi vì làm như vậy gây ra hơi nóng.

Sau khi việc ngồi đã được một cách thích hợp, thì hãy nhắm đôi mắt của các bạn lại một cách nhẹ nhàng, và hãy tập trung tâm thức của mình vào đối tượng mà cần chú ý tới. Trong khi đang ngồi thì không có mở đôi mắt của mình ra dù chỉ có một lần, và chỉ mở chúng một khi các bạn đứng lên.

### ***The Four Protective Meditations.***

*After having carefully sat down, recollect the attributes of the Buddha for about two minutes. You can either recollect all nine attributes or choose a single attribute that you can easily contemplate. For example, if you contemplate the attribute of **Arahant**, you have to repeatedly contemplate the fact that the **Buddha** is absolutely purified from all defilements and that his mind is totally clear and lucid. As a result of his completely purified mind, the **Buddha**'s expression is clear, calm, and exquisitely gracious. If you can visualize this image, it can strengthen your faith and aspiration (**Chanda**), and your mind will be clear, joyful, and happy. The recollection of the **Buddha**'s attributes (**Buddhānussati bhāvanā**) is one form of concentration meditation.*

*Then, focus your mind on all living beings and repeatedly cultivate the wish for their happiness and well – being with the words, “May all beings be well, happy and peaceful. May they be free from physical suffering. May they be free from mental suffering. May all aspects of their lives be well accomplished.” Cultivate loving – kindness meditation (**Mettā bhāvanā**) for about two minutes. If you think it necessary to do the **Mettā** practice longer, continue for five or ten minutes. Loving - kindness meditation is also one of the concentration meditations.*

### **Tứ Hộ Pháp Thiền Định.**

Sau khi đã ngồi xuống một cách cẩn thận, thì hãy truy niệm đến các Ân Đức của Đức Phật trong khoảng hai phút. Các bạn có thể hoặc là truy niệm hết tất cả chín Ân Đức hoặc chỉ chọn lựa duy nhất một Ân Đức mà các bạn có thể dễ dàng thẩm sát. Thí dụ, nếu như các bạn thẩm sát Ân Đức “**Ứng Cúng**” thì các bạn cần phải thẩm sát đi thẩm sát lại nhiều lần quả thật là Đức Phật đã thanh tịnh một cách hoàn toàn khỏi mọi ô nhiễm phiền

não và tâm trí của Ngài thì một cách tuyệt đối quang minh lỗi lạc. Hệ quả từ ở tâm trí của Ngài đã hoàn toàn được thanh tịnh, do vậy cách biểu thị của Đức Phật là trong sáng, an tịnh, và hành sự trang nhã một cách tuyệt hảo. Nếu như các bạn có thể hình dung được hình ảnh này, thì nó có thể củng cố được đức tin và sở nguyện cầu (**Dục Tâm Cầu**) của mình, và tâm thức của các bạn sẽ được trong sáng, hoan hỷ duyệt ý, và an lạc. Sự truy niệm đến các Ân Đức của Đức Phật (**Tu Tập Phật Tùy Niệm**) là một thể thức của Thiền Định Thức (**Thiền An Chỉ**).

Sau đó, hãy tập trung tâm thức của các bạn vào tất cả chúng hữu tình và tu dưỡng một cách lặp đi lặp lại nhiều lần lời cầu chúc cho họ được an vui và hạnh phúc với những ngữ từ như sau “Ước mong cho tất cả Chúng Hữu Tình được mọi điều tốt đẹp, hạnh phúc, và an lành. Ước mong cho họ được thoát khỏi sự khổ đau về thể chất. Ước mong cho họ được thoát khỏi sự khổ đau về tinh thần. Ước mong cho tất cả mọi khía cạnh đời sống của họ được thành tựu tốt đẹp.” Hãy tu dưỡng Thiền Từ Ái (**Tu Tập Từ Ái**) trong khoảng hai phút. Nếu như các bạn nghĩ quả là cần thiết để thực hành Thiền Từ Ái cho được lâu hơn, thì hãy tiếp tục trong khoảng năm hoặc mười phút. Thiền Từ Ái cũng là một trong những thể thức của Thiền Định Thức (**Thiền An Chỉ**).

*Afterwards, contemplate death for about one minute. “All living beings who have been born are subject to death. I also have to die for certain. No one can by pass – death.” The recollection of death (**Maraṇānussati bhāvanā**) leads to a sense of spiritual urgency (**Samvega**) and arouses the wish to practise meditation strenuously and steadfastly. The recollection of death is also one of the concentration meditations.*

*Afterwards, contemplate the loathsomeness of the body, “This body is filled with phlem, spittle, blood, pus, contents of the stomach, excrement, etc. They are disgusting and repulsive.” The benefit of contemplating the body’s loathsomeness is that you will be able to resist the temptations of sensual desires that often arise during meditation. The contemplation of the loathsomeness of the body (**Asubha bhāvanā**) is also one of the concentration meditations.*

Sau đó, hãy thăm sát về cái chết trong khoảng độ một phút. “Tất cả chúng hữu tình đã được sinh ra đều không tránh khỏi sự tử vong. Ta đây chắc chắn rồi cũng phải bị chết. Không một ai có thể vượt qua được cái chết.” Sự truy niệm về cái chết (**Tu Tập Tử Tùy Niệm**) dắt dẫn đến một tri giác khẩn trương thuộc về tâm linh (**Bi Thống**) và kích hoạt lòng mong muốn nỗ lực một cách ngoan cường và kiên trì để thực hành Thiền Định. Sự truy niệm về cái chết cũng là một trong những thể thức của Thiền Định Thức (**Thiền An Chỉ**).

Sau đó, hãy thăm sát sự nhòem góm của xác thân. “Xác thân này đã chứa đầy với đờm, nước dãi, máu, mủ, dung lượng của bao tử, phân, v.v. Chúng thật là kinh tởm và



chán ghét.” Quả phúc lợi của việc thâm sát về sự nhòem góm của xác thân, đó là các bạn sẽ có khả năng để chống lại sự cảm dỗ của các dục trần mà thường khởi sinh trong quá trình Thiền Định. Sự thâm sát về sự nhòem góm của xác thân (*Tu Tập Bất Tịnh*) cũng là một trong những thể thức của Thiền Định Thức (*Thiền An Chỉ*).

*These four exercises are called “the four protective meditations” (Caturāraḁkha dhamma) (22: VRI, Khuddasikkhā mūlasikkhā: Vi.ṭ. Mya.:0.55).*

*The last three meditations, namely, loving – kindness meditation, the recollection of death, and the contemplation of loathsomeness, are collectively called “Universal Meditations” (Sabbatṭhaka kammaṭṭhāna) because they are relevant to and essential in the practice of any type of meditation.*

*If you practise the recollection of the Buddha’s attributes and the three universal meditations for a few minutes, you will have completed the preliminary steps for the practice of Insight meditation.*

Bốn bài Thiền Tập này đã được gọi là “Tứ Hộ Pháp Thiền Định” (*Tứ Hộ Trì Pháp*) (22: VRI, *Tiểu Giới Học – Căn Giới Học: Phụ Chú Giải Tạng Luật: Miến Ngữ:0.55*). Ba bài Thiền Tập cuối cùng, đó là, Thiền Từ Ái, sự truy niệm về cái chết, và việc thâm sát về sự nhòem góm, đã được gọi chung với nhau là “những Thiền Định Phổ Biến” (*Phổ Quát Nghiệp Xứ*) bởi vì chúng hữu quan và thiết yếu trong việc thực hành với bất kỳ thể loại nào của Thiền Định.

Nếu như các bạn thực hành sự truy niệm về những Ân Đức của Đức Phật và ba Thiền Định Phổ Biến trong một vài phút, thì các bạn sẽ được hoàn thành những bước sơ bộ (*Tiền Sự Vụ*) cho việc thực hành về Thiền Tuệ Giác (*Thiền Minh Sát*).

### ***The Four Foundations Of Mindfulness.***

*It is good to know in brief the meaning of Satipaṭṭhāna. Satipaṭṭhāna is defined as “the mindfulness that spreads over the entire object,” or as “the mindfulness that stays closely and firmly on the object.” (23:VRI, Mahāvagga - aṭṭhakathā (ḁ. ni.aṭṭha.- 2 – PTS: 3.753).*

*The objects of mindfulness are divided into four groups, namely the body (Rūpa), feelings (Vedanā), mind (Citta), and phenomena (Dhamma). Likewise, the foundations of mindfulness are divided into these four groups, they are: (24: MN 10; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

- 1. Contemplation of the body (Kāyānupassanā satipaṭṭhāna).*
- 2. Contemplation of feeling (Vedanānupassanā satipaṭṭhāna).*
- 3. Contemplation of mind (Cittānupassanā satipaṭṭhāna).*

4. *Contemplation of mind – objects (Dhammānupassanā satipaṭṭhāna).*

*To put it simply, Satipaṭṭhāna refers to consistent and attentive observation of these four kinds of objects with mindfulness.*

**Bốn Nền Tảng Của Chánh Niệm.**

Quả là tốt đẹp để được biết một cách tóm lược về *Niệm Xứ*. *Niệm Xứ* đã được định nghĩa là “Chánh Niệm mà trải rộng toàn diện đối tượng” hoặc là “Chánh Niệm mà an trú một cách sát cận và kiên định trên đối tượng.” (23:VRI, *Chú Giải Đại Phẩm (Chú Giải Trường Bộ Kinh - 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3.753)*).

Các đối tượng của Chánh Niệm đã được phân chia ra thành bốn nhóm, đó là, xác thân (*Sắc Pháp*), các cảm giác (*Thọ*), tâm thức (*Tâm*), và các hiện tượng (*Pháp*). Tương tự như vậy, các nền tảng của Chánh Niệm đã được phân chia ra ở trong những bốn nhóm này, đó là:

1. Thăm sát về xác thân (*Thân Tùy Quán Nghiệp Xứ*).
2. Thăm sát về cảm giác (*Thọ Tùy Quán Nghiệp Xứ*).
3. Thăm sát về tâm thức (*Tâm Tùy Quán Nghiệp Xứ*).
4. Thăm sát về các đối tượng tâm thức (*Pháp Tùy Quán Nghiệp Xứ*).

Nói một cách đơn giản, *Niệm Xứ* đề cập đến sự quan sát với Chánh Niệm nhất quán và chuyên tâm vào bốn thể loại của các đối tượng.

*The attentive observation of physical phenomena is mindfulness of the body. The attentive observation of feelings is mindfulness of feeling. The attentive observation of the mind is mindfulness of mind. The attentive observation of the mind – objects is mindfulness of mind – objects.*

*Although there are four kinds of objects, namely physical phenomena, feelings, mind, and mind – objects, you do not need to choose an object because the noting mind tends to go to the object that is most dominant. For example, when a meditator experiences severe pain, numbness, or aching, though he wants to note the in – and out – breath or the rising and falling movement of the abdomen, it is not possible to direct the noting mind to that object. The noting mind automatically goes to the unpleasant feeling, which is more distinct. Therefore, you should not try to choose the object when meditating. Because it interferes with the natural flow, not only will it prevent concentration from arising, but you may get tired as a result of struggling with the mind. When the practice does not seem to work, you might despair or feel frustrated. Therefore, you should mindfully observe whichever object is most distinct at each moment.*

Sự chuyên tâm quan sát về các hiện tượng thuộc thể chất là Chánh Niệm về xác thân. Sự chuyên tâm quan sát về các cảm giác là Chánh Niệm về cảm thọ. Sự chuyên

tâm quan sát về tâm thức là Chánh Niệm về tâm thức. Sự chuyên tâm quan sát về các đối tượng tâm thức là Chánh Niệm về các Pháp đối tượng tâm thức.

Mặc dù có bốn thể loại của các đối tượng, đó là các hiện tượng thuộc thể chất, các cảm thọ, tâm thức, và các đối tượng tâm thức; tuy nhiên các bạn không nhất thiết phải chọn một đối tượng bởi vì tâm chú niệm có xu hướng đi đến với đối tượng mà trường trối hơn hết. Thí dụ, khi một thiền giả trải nghiệm cơn đau dữ dội, tê cứng, hoặc đau nhức; cho dù rằng các bạn mong muốn để chú niệm về hơi thở vô và ra, hoặc sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng; thì quả là bất khả thi để điều khiển tâm chú niệm hướng đến đối tượng ấy được. Tâm chú niệm một cách tự động đi đến cảm thọ bất duyệt ý, cái mà đặc thù hơn hết. Vì lẽ ấy, các bạn không nên cố gắng để chọn lựa đối tượng đang khi thiền định. Bởi vì nó làm cản trở dòng trôi chảy một cách thường nhiên, không chỉ nó sẽ ngăn chặn việc khởi sinh sự định thức, mà trái lại các bạn có thể cảm thấy mỗi mệt như là một hệ quả của việc chống chọi lại với tâm trí. Khi thực hành thì không có vẻ như là làm việc, các bạn có thể bị thất vọng hoặc cảm thọ bị thất bại. Vì lẽ ấy, các bạn nên quan sát một cách chánh niệm bất luận đối tượng nào mà nó đặc thù hơn hết ngay tại từng mỗi khoảnh khắc.

### ***How To Note.***

*It is important to know how you should observe and note. The Buddha said:*

***“Yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.” (25: VRI, Majjhimaṇṇāsapāli: Ma. Ni.- 2- PTS: 1.421).***

*The translation from the Pāli is:*

- ***Daṭṭhabbaṃ:*** *should be seen.*
- ***Yathābhūtaṃ:*** *as it actually is.*
- ***Sammappaññāya:*** *with proper wisdom (right understanding).*

*“[...] should be seen as it actually is with proper wisdom.” (26: MN 62.3; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

### **Cách Thức Để Chú Niệm.**

Điều quan trọng là biết được cách thức các bạn nên quan sát và chú niệm. Đức Phật đã nói rằng: ***“Với Chánh Trí thẩm thị chân như thực tính” (25: VRI, Sơ Phần Ngũ Thập Trung Bộ Kinh Tạng Pāli: Trung Bộ Kinh - 2 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.421).***

Việc dịch thuật từ ở nơi Pāli ngữ có nghĩa là:

- ***Chứng tri:*** nên thẩm thị.
- ***Chân Như Thực Tính:*** như nó đang là thực tại.
- ***Chánh Trí:*** với Trí Tuệ chân chánh (*Chánh Kiến*).

“[...] với Chánh Trí nên thăm thị như nó đang là thực tại.” (26: *Trung Bộ Kinh 62.3; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

*Mental and physical phenomena need to be understood as they really are. When heat arises in the body, it must be observed and notes as “hot, hot.” When you feel cool, observe and note it as “cold, cold” until this sensation disappears. When you are angry, repeatedly observe and note “angry, angry,” as long as the anger is present. When the mind is thinking, observe and note it as “thinking, thinking,” “reflecting, reflecting,” “imagining, imagining,” or “seeing, seeing,” when a mental image pops up. Observe and note all these different mental processes repeatedly whenever they are present. This is to note mental and physical phenomena as they really are.*

Các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất cần phải được tuệ tri như chúng đang là thực tại. Khi hơi nóng khởi sinh ở trong cơ thể, thì nó phải được quan sát và chú niệm là “nóng à, nóng à, nóng à.” Khi các bạn cảm thọ lạnh, thì hãy quan sát và chú niệm điều ấy là “lạnh à, lạnh à, lạnh à” cho đến khi cảm thọ này biến mất. Khi các bạn tức giận, hãy quan sát và chú niệm lặp đi lặp lại nhiều lần là “giận à, giận à” với điều kiện là sự tức giận đang hiện diện. Khi tâm thức đang nghĩ suy, thì hãy quan sát và chú niệm việc ấy là “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à,” “đang phản tỉnh à, đang phản tỉnh à,” “đang hoang tưởng à, đang hoang tưởng à,” hoặc “đang trông thấy à, đang trông thấy à,” khi mà một hình ảnh ở trong tâm tưởng đột nhiên hiện khởi ra. Hãy quan sát và chú niệm lặp đi lặp lại nhiều lần tất cả các quá trình thuộc tinh thần sai biệt này bất luận khi nào chúng đang hiện diện. Điều này là để chú niệm các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như chúng đang là thực tại.

### ***Lack Of Concentration When Beginning Practice.***

*The question arises, “Should I note “arising, passing away” or “impermanence, suffering, non – self ?” At the beginning of the practice, you will not be able to realize arising and passing away, because you will not yet have attained sufficient concentration. You will also not be fully proficient in noting, so the noting will be erratic and not very smooth. Sometimes a meditator will put a lot of effort into noting, with the result the breathing becomes irregular. He becomes tired and needs to take a deep breath or sometimes even rest. As a result, he might become disappointed and think, “It is not working. It seems that I am not endowed with the necessary perfections (Pāramīs).” At this time, a meditator is far from realizing arising and passing away or impermanence, suffering, and non – self.*

*The Buddha said: “Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati.” (27: VRI, Dasakanipātapāli: a. ni. – 10 - PTS: 5.92 / AN X,51; Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Aṅgutta Nikāya, translated and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press, 1999),*

*In English, this means, “A person with a concentrated mind knows and sees things as they really are.”(28: Aṅguttara Nikāya X:2: contained in Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya, translated and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press, 1999.) A person with a concentrated mind knows and sees the true nature of the object, either physicality or mentality, as it really is.*

### **Khuyết Điểm Của Sự Định Thức Khi Bắt Đầu Thực Hành.**

Câu hỏi đặt ra là “Tôi nên chú niệm về “sinh và diệt” hay là “vô thường, khổ đau, và vô ngã ?” Vào lúc bắt đầu cho việc thực hành, thì các bạn sẽ vẫn chưa có đủ khả năng để chứng tri được sự khởi sinh và sự diệt vong, bởi vì các bạn sẽ vẫn chưa có đủ năng lực đạt được sự định thức. Các bạn cũng sẽ không hoàn toàn thành thạo trong việc chú niệm, vì vậy sự chú niệm sẽ là thất thường và không được nhuần nhuyễn cho lắm. Đôi khi, một thiền giả sẽ dốc rất nhiều sức lực vào việc chú niệm, và với kết quả là hơi thở trở nên bất bình thường. Vị ấy trở nên đã bị mỏi mệt và cần hít một hơi thở sâu, hoặc đôi khi lại còn nghỉ ngơi. Kết quả là, vị ấy có thể trở nên đã bị thất vọng và nghĩ suy rằng: “Liệu việc này làm không có được kết quả rồi. Có vẻ như là Ta đã không hội đủ phúc duyên với những Pháp Toàn Thiện (*Những Ba La Mật*) cần thiết.” Ngay tại thời điểm này, một thiền giả thì còn rất lâu mới có được việc chứng tri sự khởi sinh và sự diệt vong; hoặc là vô thường, khổ đau và vô ngã vậy.

Đức Phật đã nói rằng: “*Ý tri định mục liễu ngộ chân như thực tính.*” (27: VRI, *Chánh Tạng Pāli Mười Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 10 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 5:3*). Trong Anh ngữ, điều này có nghĩa là “Một người với một tâm thức đã định thức thì liễu tri và thâm thị các Pháp như chúng đang là thực tại. (28: *Tăng Chi Bộ Kinh X:2; được chứa đựng ở trong Những Pháp Thoại về Pháp Số của Đức Phật: Một Tuyển Tập các Bài Kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, đã được dịch thuật và hiệu đính do bởi Trưởng Lão Nyanaponika & Tỳ Khuru Bhikkhu, Altamira Press, 1999*). “Một người với một tâm thức đã được định thức thì liễu tri và thâm thị chân thực tính của đối tượng, hoặc là đặc tính thể chất hay là năng lực tinh thần, như nó đang là thực tại.”

*Both the arising and passing away of phenomena and their general characteristics cannot be realized at the early stages of the practice. Only at the third or fourth stage of Insight - knowledge, when concentration is considerably stronger, can they be realized.*

*Before reaching these stages, the mind gets reasonably calm and concentrated and is purified from the defilements and hindrances to a large degree. Only then is the purification of mind established. Only when the mind is purified can the true nature of mental and physical phenomena be realized, and the Insight – knowledge that discerns mental and physical phenomena be attained. This is the first stage of Insight – knowledge (Nāmarūpapariccheda ñāṇa).*

Cả hai sự phát sinh và diệt vong của các hiện tượng, và những Tổng Quát Tướng (Tổng Tướng) của chúng thì không thể nào được chứng tri vào những giai đoạn ban đầu của việc thực hành. Duy chỉ vào giai đoạn thứ ba hoặc thứ tư của Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí), khi mà sự định thức vững mạnh hơn một cách đáng kể, thì có thể chúng được chứng tri.

Trước khi đạt đến những giai đoạn này, thì tâm thức ở trong trạng thái tĩnh lặng và đã định thức một cách hợp lý, và đã thanh lọc khỏi những phiền não cùng với các Pháp trở lực đến một mức độ rộng lớn. Duy chỉ trong lúc ấy, sự thanh lọc tâm thức đã được thiết lập. Chỉ một khi tâm thức đã trở nên được tinh khiết thì mới có thể chứng tri được chân thực tính của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, và Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) mà phân biệt các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**) đã được thành đạt.

*With continued practice, mindfulness and concentration grow stronger, and you come to understand the cause and effect relationship of mental and physical phenomena. This second stage is called the “Insight – knowledge of cause and effect” (Paccayapariggaha ñāṇa).*

*Only then does the meditator progress to the third and fourth stages of Insight – knowledge. At the third stage of Insight, a meditator understands impermanence, suffering, and non – self. This is the Insight – knowledge of clear comprehension (Sammāsana ñāṇa). The fourth stage is the Insight – knowledge of arising and passing away (Udayabbaya ñāṇa).*

*Therefore, at the outset of the practice, if you note “arising, passing away” or “impermanence, suffering, non – self”, you will merely be saying the words or reflecting on the words; Insight – knowledge will not arise in this way.*

Bởi vì việc thực hành vẫn còn tiếp tục, Chánh Niệm (Niệm) và Định Thức (Định) phát triển mạnh mẽ hơn, và các bạn đi đến tuệ tri mối quan hệ về Tác Nhân và Hệ Quả của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Giai đoạn thứ hai này đã được gọi là “Tri Thức Tuệ Giác (Tuệ - Minh Sát Trí) về Tác Nhân và Hệ Quả” (**Thủ Chấp Duyên Sinh Trí**).

Và chỉ như thế, thiền giả tiến hóa đến giai đoạn thứ ba và thứ tư của Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*). Ở giai đoạn thứ ba của Tuệ Giác, một thiền giả tuệ tri được vô thường, khổ đau, và vô ngã. Đây là Tri Thức Tuệ Giác về sự liễu tri rõ ràng (*Phổ Thông Trí*). Giai đoạn thứ tư là Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*) về sự khởi sinh và diệt vong (*Sanh Diệt Trí*).

Vì lẽ ấy, hồi mới bắt đầu của việc thực hành, nếu như các bạn chú niệm “sự khởi sinh, sự diệt vong” hoặc là “vô thường, khổ đau, vô ngã”, thì chẳng qua là các bạn sẽ chỉ nói suôn những từ ngữ, hoặc phản tỉnh suôn trên những từ ngữ như vậy mà thôi, còn Tri Thức Tuệ Giác sẽ không có khởi sinh ở trong phương thức này.

*In the discourse “The Foundations of Mindfulness” (Satipaṭṭhāna Sutta) the Buddha said: “In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally.” (29: MN 62.3; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

*Then the Buddha continued to explain how to know arising and passing away: “Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors.” (30: Ibid.)*

*Regarding the four postures, the Buddha said: “Again, monks, when walking, a monk understands: “I am walking;” when standing, he understands: “I am standing;” when sitting, he understands: “I am sitting;” when lying down, he understands: “I am lying down;” or he understands accordingly however his body is disposed.” (31: MN 10.6: Ibid.)*

*Thus, whatever arises has to be observed as it really is.*

Trong Pháp Thoại “Những Nền Tảng của Chánh Niệm” (*Kinh Niệm Xứ*), Đức Phật đã có nói rằng: “Trong phương thức này, vị ấy sống quán Thân như thể một Ngoại Thân, hoặc vị ấy sống quán Thân như thể một Nội Thân, hoặc vị ấy sống quán Thân như thể một xác thân ở cả bên trong và lẫn bên ngoài.” (29: *Trung Bộ Kinh 62.3; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

Sau đó, Đức Phật đã tiếp tục đề giải thích làm thế nào để biết được sự khởi sinh và diệt vong: “Nếu không thì, vị ấy sống quán ở trong Thân những yếu tố khởi sinh của nó, hoặc vị ấy sống quán ở trong Thân những yếu tố biến mất của nó, hoặc vị ấy sống quán ở trong Thân ở cả hai yếu tố khởi sinh và biến mất của nó.” (30: *Ibid.*)

Về bốn tư thế, Đức Phật đã có nói rằng: “Lại nữa, này các vị Tỳ Khuru, khi đang đi, một vị Tỳ Khuru tuệ tri: “Tôi đang đi;” khi đang đứng, vị ấy tuệ tri: “Tôi đang đứng;” khi đang ngồi, vị ấy tuệ tri: “Tôi đang ngồi;” khi đang nằm xuống, vị ấy tuệ tri: “Tôi đang nằm xuống;” hoặc vị ấy tuệ tri một cách tương ứng thể theo cách thức xác thân của mình đã được tùy ý sử dụng (31: *Trung Bộ Kinh 10.6: Ibid.*)

Vì thế, bất cứ điều chi khởi sinh đều phải được quan sát như nó đang là thực tại.

### ***Exceptional Individuals And Noble Ones.***

*There are certain exceptional individuals who have well – developed perfections as a result of their strenuous, diligent effort in past lives. Their mindfulness, concentration, and Insight – knowledge are strong. They can develop deep concentration within a short time, and even at the beginning of their practice can realize the nature of impermanence, suffering, or non – self. However, it is very rare to find even one such individual among one thousand.*

*In the Visuddhimagga, it says that a noble person who has attained at least the first stage of Path and Fruition knowledge can see arising and passing away from the very beginning of their practice. (32: VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2,342.)*

### **Những Cá Nhân Ngoại Lệ Và Các Bậc Thánh.**

Có một vài cá nhân ngoại lệ là các bậc đã có được những thành tựu trong việc tiến hóa tốt đẹp từ một hệ quả của những khổ công luyện tập của họ, sự nỗ lực tinh cần ở trong các kiếp sống quá khứ. Chánh Niệm (*Niệm*), Định Thức (*Định*), và Tri Thức Tuệ Giác (*Tuệ - Minh Sát Trí*) của họ rất là mạnh mẽ. Họ có thể phát triển sự định thức sâu sắc trong khoảng thời gian ngắn ngủi, và thậm chí ngay khi bắt đầu việc thực hành của họ thì cũng có thể chứng tri được thực tính của vô thường, khổ đau, hoặc vô ngã. Tuy nhiên, rất là hy hữu để phát hiện dù chỉ là một cá nhân như thế ở giữa một ngàn người.

Trong bộ Chú Giải ***Thanh Tịnh Đạo***, họ có nói rằng một bậc Thánh Nhân mà đã thành đạt ít nhất ở giai đoạn đầu tiên của Tuệ Đạo và Tuệ Quả thì có thể thâm thị được sự khởi sinh và diệt vong chính ngay khi bắt đầu việc thực hành của họ (32: ***VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Điện: 2.342.***)

### ***Mindfulness Of The Body: Some Explanations.***

#### ***The Practice Basic.***

*As mentioned before, Mindfulness Meditation means to mindfully observe distinct mental and physical phenomena as they really are. It can be said: “Mindfully observe the true nature of mental and physical phenomena as they really are. This is the practice of Mindfulness Meditation.”*



*What are mental and physical phenomena ? It has been said: mind and body. Mindfully observe the true nature of the mind and the body as they really are. This is the practice of Mindfulness Meditation.*

*If you clearly understand this basic rule, you will be able to practise **Vipassanā**. To follow this teaching means to be aware, attentively and mindfully of the most distinct physical or mental phenomena at the moment of its arising.*

### **Chánh Niệm Về Xác Thân: Một Số Điều Giải Thích.**

#### **Sự Thực Hành Cơ Bản.**

Như đã đề cập trước đây, Thiền Định Chánh Niệm có nghĩa là quan sát một cách chánh niệm vào các hiện tượng đặc thù thuộc tinh thần và thể chất như chúng đang là thực tại. Có thể nói rằng: “Hãy quan sát một cách chánh niệm vào chân thực tính của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như chúng đang là thực tại. Đây là việc thực hành về Thiền Định Chánh Niệm.”

Các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất là những chi ? Nó đã được nói rằng: tâm thức và thể xác. Hãy quan sát một cách chánh niệm vào chân thực tính của tâm thức và thể xác như chúng đang là thực tại. Đây là việc thực hành về Thiền Định Chánh Niệm.

Nếu như các bạn tuệ tri một cách rõ ràng quy luật cơ bản này, thì các bạn sẽ có khả năng để thực hành **Thiền Minh Sát**. Tuân theo huấn từ này mang ý nghĩa là phải ý thức được, một cách chuyên tâm và chánh niệm vào các hiện tượng thuộc tinh thần hoặc thể chất đặc thù hơn hết ngay tại khoảnh khắc đang khởi sinh của nó.

#### **Note The Primary Object At The Beginning.**

*However, for a person who has never meditated, it might be difficult to be mindful, not being able to decide which object to observe. Therefore, a meditator should start with a distinct object as the primary object.*

*With every in – breath and out – breath, air touches the tip of the nostrils or the upper lip. You can be mindful either of this touching sensation (**Vāyophoṭṭhabba**) at the nostrils, or of the abdominal movement (as an expression of the air element, **vāyodhātu**) as the primary object. The movement at the abdomen is caused by the in – breath and out – breath.*

*If you choose the latter exercise, then, when the abdomen rises, observe this movement and mentally note it as “rising.” When the abdomen falls, observe it and mentally note it as “falling.” You should not vocalize the words.*

#### **Hãy Chú Niệm Đối Tượng Chủ Yếu Ngay Khi Bắt Đầu.**

Tuy nhiên, đối với một người đã chưa bao giờ có hành Thiền Định, thì có thể là rất khó để mà chú niệm, và lại không có khả năng để phán quyết đối tượng nào cần quan sát. Vì thế, một thiền giả nên bắt đầu với một đối tượng đặc thù như thể là đối tượng chủ yếu.

Với từng mỗi hơi thở vô và ra, không khí chạm vào đỉnh của lỗ mũi hoặc ở môi trên. Các bạn có thể chú niệm hoặc là vào sự cảm xúc này (**Phong Xúc**) ngay tại lỗ mũi, hoặc là vào sự chuyển động của bụng (như thể một biểu thị của tổ chất không khí (**Phong Tố Chất**) như là đối tượng chủ yếu. Sự chuyển động ở tại bụng đã được tạo ra là do bởi hơi thở vô và ra.

Nếu như các bạn chọn lựa bài Thiền Tập sau cùng, thế thì, khi cái bụng phồng lên, hãy quan sát sự chuyển động này và chú niệm nó ở trong tâm như là “đang phồng lên à”. Khi cái bụng xẹp xuống, thì hãy quan sát nó và chú niệm nó ở trong tâm như là “đang xẹp xuống à.” Các bạn không nên phát âm những từ ngữ này.

*Observing means to be mindfully aware of the rising and falling movements of the abdomen. The layperson’s expression of “rising and falling” has the same meaning as the scholarly expression of “distension” or “expansion.” The **Viduddhimagga** explains:*

***Vāyodhātu:** the air or wind element.*

***Vikkhambhana lakkhaṇā:** has the characteristic of distending.*

***Samudāraṇa rasā:** its function is to cause motion.*

***Abhinīhāra paccupaṭṭhanā:** it is manifested as conveying.*

*(33: **VRI, Visuddhimagga – 1: Mya.:1.362. / Vsm. X 1,44; The Path of Purification by Bhandantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991).***

*As you note the rising and falling movements of the abdomen, you discern the characteristic of distension, the function of motion or forward and backward movement, and the manifestation of conveying the wind element forward and backward in the abdomen.*

Việc quan sát có nghĩa là phải nhận thức một cách chú niệm vào các chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng. Sự diễn tả của người cư sĩ về “phồng lên, xẹp xuống” có ý nghĩa tương tự như sự diễn tả của nhà học giả về “sự căng phồng” hoặc “sự giãn nở.” Bộ **Thanh Tịnh Đạo** giải thích rằng:

**Phong Tố Chất:** tổ chất không khí hoặc gió.

**Khuếch Đại Đặc Tính:** có đặc tính của sự bành trướng.

**Chuyển Động Chức Năng:** chức năng của nó là gây ra sự di động.

**Truyền Đạt Sự Biểu Tri:** nó thì được biểu hiện như là sự chuyển tải.

*(33: **VRI, Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ: 1.362 / Thanh Tịnh Đạo X 1,44; Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhandantācariya***

***Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khuru Ñānamoli, BPS. 1991).***

Khi các bạn chú niệm các sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng, các bạn phân biệt được về đặc tính của sự căng phồng lên, chức năng của sự di động hoặc là sự chuyển động hướng về phía trước và về phía sau, và việc biểu hiện về sự chuyển tải của tổ chất gió hướng về phía trước và về phía sau ở trong cái bụng.

### ***The Air Element In The Abdomen.***

*Mindfulness of the characteristics of the air element – distension, motion, movement, and support – is included in the Visuddhimagga and its commentary in the Chapter “Defining of the Elements” as “Kucchisayā vātāti antānaṃ bahivātā’ti” (34: VRI, Visuddhimagga – 1: Mya.: 1,345. / VRI, Visuddhimagga - mahāṭṭkā – 1: Mya.:1,431.) It is not specifically described as mindfulness of the air element in the abdomen. However, the general statement says that the characteristic of the air element is to be observed, so it goes without saying that this includes the air element in the abdomen.*

*The contemplation of the air element in the abdomen also accords with the passage on the contemplation of the elements contained in the discourse, “The Foundations of Mindfulness.” In that passage, the Buddha said: “Again, monks, a monk reviews this same body, however, it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.” (35: MN 10.12; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

### **Tổ Chất Không Khí Ở Trong Bụng.**

Chánh Niệm vào các đặc tính của tổ chất không khí – sự căng phồng lên, sự di động, sự chuyển động, và sự hỗ trợ - đã được bao hàm ở trong bộ ***Thanh Tịnh Đạo*** và bộ Chú Giải của nó ở trong Chương “Định Nghĩa Các Tổ Chất” như là ***“Gió thổi bên trong ruột già, gió bên ngoài.”*** (34: ***VRI, Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ: 1.345. / VRI, Đại Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Ngữ: 1.431.***) Nó đã không được miêu tả một cách cụ thể như là Chánh Niệm vào tổ chất không khí ở trong bụng. Tuy nhiên, sự trình bày tổng quát thì nói rằng đặc tính của tổ chất không khí là nên được quan sát, mà không cần phải nói rằng điều này bao gồm tổ chất không khí ở trong bụng.

Việc thẩm sát vào tổ chất không khí ở trong bụng cũng phù hợp với đoạn văn nói về việc thẩm sát vào các tổ chất đã có chứa đựng ở trong bài Pháp Thoại ***“Các Nền Tảng Của Chánh Niệm – Kinh Niệm Xứ***). Trong đoạn văn ấy, Đức Phật đã nói rằng: “Lại nữa, này các vị Tỳ Khuru, một vị Tỳ Khuru quan sát lại cùng một xác thân này, cho dù nó

đã được đặt để (vào một vị trí), cho dù đã được sắp đặt, y như thể việc bao gồm của các tổ chất như sau: “Trong xác thân này có tổ chất đất (**Địa Tổ Chất**), tổ chất nước (**Thủy Tổ Chất**), tổ chất lửa (**Hỏa Tổ Chất**), và tổ chất không khí (**Phong Tổ Chất**).” (35: *Trung Bộ Kinh 10.12; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

*When these elements are observed, one comes to understand that the body has the nature of hardness and softness (the earth element, **Pathavīdhātu**), the nature of fluidity and cohesion (the water element, **Āpodhātu**), the nature of heat, warmth, and coldness (the fire element, **Tejodhātu**), and the nature of distension, motion, conveying, and support (the air element, **Vāyodhātu**).*

*The discourse does not give any restrictions as to which part of the body should be observed. It only says that all the elements should be observed; so it is obvious that the nature of the air element manifested through the rising and falling movement of the abdomen should also be observed.*

Khi các tổ chất này đã được quan sát, thì người ta đạt đến tuệ tri rằng xác thân có thực tính của sự cứng rắn và sự mềm mại (tổ chất đất – **Địa Tổ Chất**), thực tính của sự rò rỉ lan ra và sự quén tụ lại (tổ chất nước – **Thủy Tổ Chất**), thực tính của hơi nóng, sự ấm áp và sự lạnh giá (tổ chất lửa – **Hỏa Tổ Chất**), và thực tính của sự căng phồng lên, sự di động, sự chuyển tải, và sự hỗ trợ (tổ chất không khí – **Phong Tổ Chất**).

Bài Pháp Thoại không có đưa ra một hạn chế nào đối với bất luận chi phần nào của cơ thể mà nên được quan sát. Nó chỉ nói rằng tất cả các tổ chất nên được quan sát; như thế rõ ràng là thực tính của tổ chất không khí đã được biểu hiện thông qua sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng thì cũng nên được quan sát.

### ***The Aggregates Of Clinging.***

*In the **Sīlavanta Sutta**, Venerable **Sāriputta** answered the question of Venerable **Mahākoṭṭhika** by saying: “Friend **Koṭṭhika**, a virtuous **Bhikkhu** should carefully attend to the five aggregates subject to clinging as impermanent, as suffering, as disease, as a tumour, as a dart, as misery, as an affliction, as alien, as disintegrating, as empty, as non – self.” (36: *VRI, Khandhavaggapāli: Saṃ. Ni. – 3 – PTS: 3,167 / SN 22:122, The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000*).*

*In this case, “carefully attend to” means to be mindful, to observe, or to note. The passage states that the five aggregates of clinging must be observed.*

*The aggregates of clinging (Upādānakkhandhā) consist of the objects of clinging, or the clinging arising from sensual pleasures (Kāmapādāna) and wrong view (Diṭṭhupādāna). The five aggregates of clinging are physicality (Rūpa), feeling (Vedanā), perception (Saññā), mental formations (Saṅkhāra), and consciousness (Viññāṇa).*

### **Những Khối Tổng Hợp Của Sự Bám Níu (Những Thủ Uẩn).**

Trong bài *Kinh Giới Đức Hiền Giả*, Trưởng Lão *Sāriputta* đã trả lời câu hỏi của Trưởng Lão *Mahākotṭhika* qua việc nói rằng: “*Này Hiền Hữu Kotṭhika, một giới đức Tỳ Khuru cần phải cẩn trọng để ý tới bản thể của ngũ thủ uẩn là vô thường, là khổ đau, là bệnh hoạn, là một khối u (ung nhọt), là mũi tên, là sự khổ sở, là một bất hạnh, là người xa lạ, là sự tan rã, là sự rỗng không, là vô ngã.*” (36: *Chánh Tạng Pāḷi: Tương Ưng Bộ Kinh – 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 3.167 / Tương Ưng Bộ Kinh 22: 122, Những Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ưng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000).*

Trong trường hợp này, “cẩn trọng để ý tới” có nghĩa là phải chánh niệm, quan sát, hay là chú niệm. Đoạn văn trình bày rằng năm khối tổng hợp của sự bám níu cần phải được quan sát.

Những khối tổng hợp của sự bám níu (*Những Thủ Uẩn*) gồm có các đối tượng bám níu, hoặc sự bám níu khởi sinh lên từ những thú vui dục trần (*Dục Thủ*) và kiến giải sai lầm (*Kiến Thủ*). Năm khối tổng hợp bám níu (*Ngũ Thủ Uẩn*) đó là đặc tính thể chất (*Sắc*), cảm giác (*Thọ*), nhận thức (*Trưởng*), những hình thành tinh thần (*Hành*), và ý thức (*Thức*).

*The air element that is manifested in the abdomen is a form of physicality, which is one of the aggregates of clinging. Therefore, it is obvious that it is one of the phenomena that have to be observed.*

*According to this discourse, the nature of all physical phenomena needs to be observed or noted without exception. Likewise, all mental phenomena should be observed except the consciousness of path – knowledge (Maggacittuppāda) and that of fruition – knowledge (Phalacittuppāda).*

*If mental and physical phenomena are not observed, attachment or wrong view will arise. But when a phenomenon is observed mindfully, no attachment will arise. Therefore, in order to be free from attachment or clinging you should observe the rising and falling movement of the abdomen.*

Tổ chất không khí mà đã được biểu hiện ở trong cái bụng, là một dạng của đặc tính thể chất, và đó là một trong những thủ uẩn. Vì thế, rõ ràng rằng nó là một trong những hiện tượng phải được quan sát.

Thế theo bài Pháp Thoại này, thì bản chất của tất cả các hiện tượng thuộc về thể chất cần phải được quan sát hoặc phải được chú niệm tới không ngoại trừ hiện tượng nào. Tương tự như vậy, tất cả các hiện tượng thuộc về tinh thần cũng cần được quan sát, ngoại trừ đó là Tri Thức Đạo Lộ (*Tâm Đạo Khởi Sinh*) và đó là Tri Thức Quả Vị (*Tâm Quả Khởi Sinh*).

Nếu các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất đã không được quan sát, thì sự chấp thủ hoặc tà kiến sẽ khởi sinh. Thế nhưng, khi một hiện tượng đã được quan sát một cách chú niệm, thì không có sự chấp thủ nào sẽ khởi sinh lên được. Do đó, để mà thoát khỏi mọi sự chấp thủ hoặc sự bám níu, thì các bạn nên quan sát sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng.

### ***Be Mindful Of Realities, Not Words.***

*The Buddha did not teach us to note the words “rising” and “falling” or the word “air element”. The words are neither mentality nor physicality and, therefore, are not objects of mindfulness meditation. These words are merely conventional terms, designations, symbols, or names used to describe the nature of movement. Since designation lack an intrinsic quality, they cannot truly be observed.*

*The Buddha only taught us to observe the ultimate reality of the specific nature of phenomena (Paramattha sabhāva). So you should observe the movement, which is the absolute nature of the air element, labelled by the words “rising” and “falling”. The noting mind should not get stuck on the label but should clearly discern the nature of the movement.*

### **Hãy Chánh Niệm Đến Những Thực Tại, Không Là Những Ngôn Từ.**

Đức Phật đã không dạy bảo chúng ta chú niệm đến những ngôn từ “phồng lên” và “xẹp xuống” hay là ngôn từ “tổ chất không khí”. Những ngôn từ không là năng lực tinh thần mà cũng không là đặc tính thể chất, và, vì thế, không phải là các đối tượng của Thiền Chánh Niệm. Những ngôn từ này chỉ đơn thuần là các thuật ngữ thông thường, định danh, biểu trưng, hoặc những danh xưng được sử dụng để miêu tả bản chất của sự chuyển động. Vì các định danh thiếu đi một chất lượng nội tại, chúng không thể nào được quan sát một cách chính xác được.

Đức Phật duy nhất chỉ dạy bảo cho chúng ta quan sát thực trạng cùng tột về bản chất đặc thù của những hiện tượng (*Thực Tính Siêu Lý*). Vì thế, các bạn nên quan sát sự chuyển động, về cái là bản chất tuyệt đối của tổ chất không khí, mà đã được chế định bằng các ngôn từ “phồng lên” và “xẹp xuống”. Tâm thức đang quan sát không nên bị vướng mắc vào Danh Chế Định, mà trái lại nên nhìn thấy một cách rõ ràng bản chất của sự chuyển động.

*Labelling supports the noting mind by helping it focus precisely on the object at the beginning of the practice. As you get more experienced the noting mind can clearly discern the object, at which point labeling is no longer necessary. Clearly knowing or understanding the true nature of the object is sufficient. As the practice gets more advanced, the labeling can even become a barrier between the object and the noting mind.*

*You should not confuse the labels with ultimate reality. If you are not able to distinguish between naming and observing the true nature, you might wrongly assume that the Buddha taught us to note the words “rising” and “falling.”*

*It is true that the **Buddha** did not teach to observe the words “rising” and “falling” or the words “in – breath” and “out – breath” in the case of observing the breath (**Ānāpānasati**). In regard to the rising and falling of the abdomen, the **Buddha** only taught that we should observe the nature of distension, motion, or movement. Although the meditator uses the words “rising” and “falling” to help the mind focus on the nature of the object, he or she has to observe and understand the ultimate nature of distending, moving, or conveying of the air element. He or she should clearly distinguish between the reality and the word.*

Danh Chế Định hỗ trợ tâm thức đang chú niệm bằng cách giúp nó tập trung một cách chính xác vào đối tượng ở ngay giai đoạn đầu của việc thực hành. Khi các bạn đã có được nhiều trải nghiệm hơn, tâm thức đang chú niệm có thể nhận thấy một cách rõ ràng đối tượng, thì lúc bấy giờ Danh Chế Định không còn cần thiết nữa. Tri thức hoặc tuệ tri một cách rõ ràng chân thực tính của đối tượng được viên mãn. Khi việc thực hành đã đạt nhiều tiến hóa hơn, thì việc tạo ra danh chế định thậm chí có thể trở thành một điều cản trở giữa đối tượng và tâm thức đang chú niệm.

Các bạn không nên nhầm lẫn các danh chế định với thực tại cùng tột. Nếu như các bạn không có khả năng để phân biệt giữa việc định danh và việc quan sát chân thực tính, thì các bạn có thể giả định một cách sai lầm rằng Đức Phật đã dạy bảo chúng ta chú niệm vào những ngôn từ “phồng lên” và “xẹp xuống”.

Quả thật rằng Đức Phật đã không dạy bảo để quan sát những ngôn từ “phồng lên” và “xẹp xuống” hay là các ngôn từ “thở vô” và “thở ra” trong trường hợp của việc quan sát hơi thở (**Sổ Tức Niệm**). Đối với vấn đề phồng lên và xẹp xuống của cái bụng, thì Đức Phật duy nhất chỉ dạy bảo rằng chúng ta nên quan sát bản chất của sự phồng lên, sự di dịch, hoặc sự chuyển động. Cho dù vị thiền giả sử dụng những ngôn từ “phồng lên” và “xẹp xuống” hầu để giúp cho tâm thức tập trung vào bản chất của đối tượng, ông ấy hoặc bà ấy phải quan sát và tuệ tri bản chất cùng tột của việc đang phồng lên, đang di động, hoặc đang vận chuyển của tổ chất không khí. Ông ấy hoặc bà ấy phải phân biệt được một cách rõ ràng giữa thực tại và ngôn từ.

***Do Not Only Note “Rising” And “Falling”.***

*Since the rising and falling movement of the abdomen always exists in every living being, it is used as the primary object of observation when there is no other physical or mental phenomenon to note. But you should not observe this object only. If another physical or mental phenomenon is dominant, you should let go of the rising and falling movement and observe the more distinct object. Only when that phenomenon has passed away should you go back to the primary object of rising and falling.*

*The rising and falling movement is a physical phenomenon, and only one of the objects among the five aggregates of mentality and physicality. There is nothing special about it. It is necessary to understand that it is only designated as the primary object because it is present as long as a person lives.*

**Không Chỉ Chú Niệm Duy Nhất Vào “Sự Phồng Lên” Và “Sự Xẹp Xuống”.**

Vì sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng thường luôn hiện hữu ở trong mọi sinh vật, và nó đã được sử dụng như là đối tượng chủ yếu khi mà không có một hiện tượng thuộc tinh thần hoặc thể chất nào khác để chú niệm. Nhưng các bạn không nên quan sát duy nhất chỉ có đối tượng này thôi. Giả như có một hiện tượng thuộc tinh thần hoặc thể chất nào khác trường trội hơn, thì các bạn nên phóng thích sự chuyển động phồng lên và sự xẹp xuống, và hãy nên quan sát vào đối tượng đặc thù hơn. Chỉ một khi hiện tượng ấy đã diệt mất đi, thì các bạn nên quay trở lại đối tượng chủ yếu của sự phồng lên và sự xẹp xuống.

Sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống là một hiện tượng thuộc về thể chất, và chỉ là một đối tượng trong các đối tượng của năm khối tổng hợp thuộc năng lực tinh thần và đặc tính thể chất. Chẳng có cái chi đặc biệt về nó cả. Cần phải hiểu biết rằng nó được chỉ định như là đối tượng chủ yếu vì lẽ nó chỉ hiện diện với điều kiện ở người còn sống.

***Do Not Modify The Breath.***

*At the beginning of practice, the abdominal movement might not yet be clear, because you are not used to the meditation. You might be able to observe it momentarily, but then it may seem to vanish again. As a result, you might breathe more deeply or rapidly and become tired within a short time. Therefore, you should not modify the breath but just breathe naturally and note the rising and falling as much as you can. With practice it will become easier to note.*

*You can also place both palms on the abdomen; in this way the rising and falling movement might become more obvious. As mindfulness becomes stronger you will be able to note the movements clearly without placing the hands on the abdomen.*

**Đừng Có Biến Cải Hơi Thở.**



Ở ngay giai đoạn đầu của việc thực hành, thì việc chuyển động của cái bụng có thể chưa được rõ ràng, bởi vì các bạn đã không thường quen với thiền định. Các bạn có thể quan sát nó chỉ là trong giây lát, nhưng sau đó thì dường như nó lại biến mất đi. Kết quả là, các bạn có thể hít thở sâu thêm hơn lên hoặc là mau lẹ thêm lên, và rồi trong một thời gian ngắn ngủi đã trở nên mệt mỏi. Bởi do vậy, các bạn không nên biến cái hơi thở, mà trái lại chỉ hít thở một cách tự nhiên, và các bạn có thể chú niệm vào sự phồng lên và sự xẹp xuống tùy theo khả năng mà các bạn có thể. Với việc thực hành như thế, thì sẽ trở nên dễ dàng hơn cho việc chú niệm.

Các bạn cũng có thể đặt cả hai lòng bàn tay lên cái bụng; và trong phương pháp này thì sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống có thể trở nên rõ ràng hơn. Khi Chánh Niệm trở nên mạnh mẽ hơn thì các bạn sẽ có khả năng để chú niệm vào những chuyển động một cách rõ ràng mà không còn phải đặt các bàn tay lên trên cái bụng.

### ***“Sitting” And “Touching” As The Primary Object.***

*There are certain persons who cannot note the rising and falling movements at all because of their physical condition. These people can observe the experience of “sitting” and “touching” as the primary objects. They should alternately note “sitting”, “touching,” “sitting,” “touching.” In noting “sitting,” a meditator should not make an effort to know the form of the body. He or she should focus on the experience of the bodily posture. The meditator should know or experience that the lower part has the legs folded and the upper part is upright.*

### **“Việc Ngồi” Và “Việc Đụng” Được Xem Như Là Đối Tượng Chủ Yếu.**

Có một vài người họ không có thể nào chú niệm được những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống chút nào cả, bởi vì tình trạng thể chất của họ. Những người này có thể quan sát việc trải nghiệm về “việc ngồi” và “việc đụng” được xem như là những đối tượng chủ yếu. Họ nên chú niệm một cách đổi qua đổi lại với nhau “đang ngồi à”, rồi “đang đụng à”, “đang ngồi à”, rồi “đang đụng à”. Khi đang chú niệm “đang ngồi à”, vị thiền giả không nên cố gắng để biết được hình dáng của xác thân. Ông ấy hoặc bà ấy nên an định vào sự trải nghiệm tư thế của cơ thể. Thiền giả nên nhận biết được rằng, hoặc trải nghiệm được rằng ở phần dưới có những chân đã co gập lại và ở phần trên thì dựng thẳng lên.

*In the commentary, it says:*

***“Heṭṭhimakāyassa samiñjanaṃ uparimakāyassa ussitabhāvo nisajjāti vuccati.”***  
***(37: VRI, Mūlapaññāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 1,251).***

*This passage means, “sitting” refers to lower part of the body [with the legs] being folded and the upper part of the body being upright.”*

*The touching of the buttocks on the mat is not to be noted as “sitting” but as “touching.” In noting “touching”, the following touching sensations can be observed in sequence: the buttocks, toes, ankles, or knees touching the seat; the hands touching each other or touching the knees; or the clothes touching the body. Among these touching sensations, only observe the most distinct ones. There is no need to stick to one spot only. After having noted “sitting,” you can note two or three distinct touch – points in sequence. In this way, you repeatedly note the sitting posture and several distinct touch – points one after the other.*

Trong bộ Chú Giải, họ đã nói: **“Nói rằng khi đã ngồi xuống thì phần dưới của thân an tịnh, phần trên của thân thì được dựng thẳng lên.”** (37: *VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập Trung Bộ Kinh: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1, 251*).

Đoạn văn này có nghĩa “việc ngồi” đề cập đến ở phần dưới của xác thân [với những chân] đang được co gập lại và ở phần trên của xác thân thì đang dựng thẳng lên.”

Việc xúc chạm của bàn tọa trên tấm đệm thì không được chú niệm là “đang ngồi à” mà là “đang dựng à”. Khi đang chú niệm “đang dựng à”, các cảm giác xúc chạm có thể được quan sát trong trình tự sau đây: bàn tọa, những ngón chân, những mắt cá chân, hoặc những đầu gối đang chạm vào chỗ ngồi; những bàn tay đang chạm vào nhau hoặc đang chạm vào những đầu gối; hoặc những y phục đang chạm vào cơ thể. Trong số những cảm xúc này, thì chỉ quan sát những cái đặc thù hơn hết. Không nhất thiết phải dính mắc vào một chỗ duy nhất. Sau khi đã chú niệm “đang ngồi à”, các bạn có thể chú niệm theo trình tự hai hoặc ba điểm tiếp xúc đặc thù. Trong phương thức này, các bạn chú niệm một cách lặp đi lặp lại nhiều lần vào tư thế ngồi và sau đó lần lượt đến một số điểm tiếp xúc đặc thù khác.

### ***Mindfulness Of Thoughts: Some Explanations.***

#### ***Do Not Control The Noting Mind.***

*While continuously noting either the rising and falling movement or the sitting and touching, if the mind wanders to other objects, you should not pull it back to the primary object. The basic rule of insight meditation is to observe and understand mental and physical phenomena as they really are at the time of their occurrence. Therefore, if the mind wanders off, reflects, thinks, or imagines; you should note it as “wandering,” “reflecting,” “thinking,” “imagining,” etc. You must note these instances of wandering mind repeatedly and as long as they continue. Likewise, if a mental image arises in the mind, you should not just gaze at it. It must be persistently notes as “seeing, seeing,” until it disappears.*

### **Chánh Niệm Về Những Nghĩ Suy: Một Số Điều Giải Thích.**

### **Đừng Kiểm Soát Tâm Thức Đang Chú Niệm.**

Trong khi đang chú niệm một cách liên tục không ngừng, hoặc là sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống, hoặc là việc ngồi và việc xúc chạm; giả như tâm thức hoang vu đến những đối tượng khác, thì các bạn không nên kéo lui nó trở lại đối tượng chủ yếu. Nguyên tắc cơ bản của Thiền Tuệ Giác là quan sát và tuệ tri những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như chúng đang là thực tại ở thời điểm của chúng đang hiện bày. Do đó, nếu như tâm thức hoang vu, phản tỉnh, nghĩ suy, hoặc là hoang tưởng; thì các bạn nên chú niệm nó như là “đang hoang vu à”, “đang phản tỉnh à”, “đang nghĩ suy à”, “đang hoang tưởng à”, v.v. Các bạn phải chú niệm một cách lặp đi lặp lại nhiều lần những trường hợp của tâm thức đang hoang vu này và với điều kiện là chúng không dứt. Tương tự như vậy, nếu như một ý tưởng khởi sinh ở trong tâm thức, thì các bạn không nên chỉ là nhìn chăm chặp vào nó. Nó thì phải được chú niệm một cách kiên trì như là “đang nhìn thấy à, đang nhìn thấy à” cho đến khi nó biến mất.

#### ***Note The Presence Of Continuity.***

*When observing mental processes such as wandering, thinking, or reflecting; you cannot note the momentary present (**Khanikapaccupanna**) as you can when observing physical processes. Physical processes can be observed at the very moment of their occurrence. But this is not the case with mental processes. Because mental processes take place one after another, the noting mind cannot occur at the same moment as the thinking mind. Likewise, the thinking mind cannot take place at the same moment as the noting mind. But from the meditator's own experience, the thinking mind can be noted as “thinking.”*

#### **Chú Niệm Vào Sự Hiện Diện Của Tính Liên Tục.**

Khi đang quan sát các quá trình thuộc về tinh thần, chẳng hạn như là đang hoang vu, đang nghĩ suy, hoặc đang phản tỉnh; thì các bạn không thể nào chú niệm được khoảnh khắc hiện tại (**Sát Na Hiện Tại**) như là các bạn có thể đang khi quan sát các quá trình thuộc về thể chất được. Những quá trình thuộc về thể chất thì có thể quan sát ở ngay khoảnh khắc của chúng đang hiện bày. Nhưng điều này thì không phải là trường hợp với các quá trình thuộc về tinh thần. Bởi vì các quá trình thuộc tinh thần xảy ra lần lượt điều này đến điều khác, và tâm thức đang chú niệm thì không thể nào đồng câu hành cùng một khoảnh khắc như là tâm thức đang nghĩ suy. Tương tự như vậy, tâm thức đang nghĩ suy thì không thể nào xảy ra cùng một khoảnh khắc như là tâm thức đang chú niệm được. Thế nhưng dựa vào sự trải nghiệm tư hữu của vị thiền giả, tâm thức đang nghĩ suy thì có thể được chú niệm như là “đang nghĩ suy à”.

*The Buddha said in the Chapter on “Contemplation of Mind”:*

**“Vikkhitam vā cittaṃ vikkhitam cittaṃ ’ti pajānāti.”**(38: *VRI, Mūlapaṇṇāsapāli: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 1,59*)

*“[One] understands distracted mind as distracted mind.”* (39: *MN 10.34; The Middle Length Discourses of the Buddhas: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.*)

*This is translated as:*

- **Vikkhitam vā cittaṃ:** *distracted mind.*
- **Vikkhitam cittaṃ ’ti:** *as distracted mind.*
- **Pajānāti:** *[one] understands or knows.*

*“[One] understands distracted mind as distracted mind.”*

(39: *MN 10.34; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.*)

Đức Phật đã nói ở trong Chương nói về “Suy Niệm về Tâm Thức” rằng: **“Tâm bị tán loạn, thì biết rằng Tâm bị tán loạn.”** (38: *VRI, Sơ Phần Ngũ Thập Chánh Tạng Pāli, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.59*)

Điều này đã được dịch nghĩa là:

- **Tâm bị tán loạn:** Tâm thức đã bị phân tán.
- **Tâm tán loạn:** như là Tâm thức đã bị phân tán.
- **Nhận thức:** [một người] hiểu biết hoặc liễu tri.

*“[Một người] tuệ tri tâm thức đã bị phân tán như là tâm thức đã bị phân tán.”* (39: *Trung Bộ Kinh 10. 34; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

*When the mind is distracted, wandering, or going off, how should you observe it ? You should observe it as “distracted”, “wandering”, “going off”, “thinking”, or imagining”. In this way, you will be observing it as it really is. This is mindfulness meditation (Satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā). If one does not know how to observe, it may seem difficult, but it is really quite easy. This is the way to observe the mind.*

Khi tâm thức đã bị phân tán, đang hoang vu, hoặc đang bị đãng trí, thì làm thế nào các bạn sẽ quan sát được nó ? Các bạn nên quan sát nó như là: “đã bị phân tán à”, “đang hoang vu à”, “đang bị đãng trí à”, “đang nghĩ suy à”, hoặc “đang hoang tưởng à.” Bằng chính phương thức này, các bạn sẽ quan sát được nó như nó đang là thực tại. Đây là Thiền Định Chánh Niệm (*Tu Tập Minh Sát Niệm Xứ*). Nếu như một người không có

hiểu biết làm thế nào để quan sát được nó, thì nó có thể xem như là khó khăn, nhưng thực ra nó hết sức là dễ dàng. Đây là phương thức để quan sát tâm thức.

*During a single moment of consciousness (**Cittakkhāṇa**), two processes of consciousness cannot occur simultaneously. If only one moment of consciousness can occur at any given time, you may ask how it can be possible that one consciousness notes another consciousness as “thinking” or “wandering” ? It is possible because you are not noting the momentary present but you are noting the presence of continuity (**Santati paccupanna**).*

*The presence of continuity means to the continuous arising and passing away of a similar kind of consciousness or it means a series of consciousness that are related to each other. The constant arising and passing away of a certain kind of consciousness, for example a thought, can last for one or two seconds. It may last for one or two minutes, even five or ten minutes.*

*Therefore, when a thinking mind is taking place, the noting mind can note it as “thinking”. Though the thinking mind cannot arise at the same moment as the noting mind, it can arise again immediately after the noting mind has passed away. Then, with the passing away of the thinking mind, the noting mind arises again. In this way, the thinking mind and the noting mind take turns arising and passing away continuously. It happens so fast that you cannot be aware that these two processes happen one after the other. It seems as if the thinking mind and the noting mind occur simultaneously. This is called “noting and thinking mind as the presence of continuity.”*

Trong một khoảnh khắc đơn độc của một ý thức (**Sát Na Tâm**), thì không thể nào có được hai quá trình của ý thức đồng hiện bày cùng một lúc được. Giả như duy nhất chỉ có một khoảnh khắc của ý thức có thể hiện bày tại bất luận thời điểm nào, thì các bạn có thể vấn hỏi làm sao mà một ý thức có thể khả thi chú niệm vào một ý thức khác như là “đang nghĩ suy” hoặc “đang hoang vu” được ? Điều ấy quả là khả thi, bởi vì các bạn không có đang chú niệm vào khoảnh khắc hiện tại, mà trái lại các bạn đang là chú niệm vào sự hiện diện của tính liên tục (**Liên Phát Hiện Tại**).

Sự hiện diện của tính liên tục có nghĩa là sự liên tục của việc khởi sinh và diệt mất thuộc cùng một thể loại của ý thức; hoặc nó có nghĩa là một loạt các ý thức mà hữu quan với nhau. Liên tục không ngừng của việc khởi sinh và diệt vong ở một vài thể loại của ý thức, ví dụ như một tư duy, thì có thể tồn tại đến một hoặc hai giây. Nó có thể tồn tại đến một hoặc hai phút, thậm chí đến cả năm hoặc mười phút.

Vì thế, đang khi xảy ra một tâm thức đang nghĩ suy, thì tâm thức đang chú niệm có thể chú niệm vào điều ấy là “đang nghĩ suy à”. Mặc dù tâm thức đang nghĩ suy không thể nào khởi sinh cùng một khoảnh khắc với tâm thức đang chú niệm được, nó có thể

khởi sinh trở lại ngay lập tức ngay sau khi tâm thức đang chú niệm đã vừa diệt vong. Và rồi, với sự diệt vong của tâm thức đang nghĩ suy, thì tâm thức đang chú niệm lại tái khởi sinh. Trong phương thức này, tâm thức đang nghĩ suy và tâm thức đang chú niệm lần lượt thay phiên nhau làm việc khởi sinh và diệt vong một cách liên tục không ngừng. Nó xảy ra quá nhanh đến mức mà các bạn không thể nào nhận biết được rằng hai quá trình này xảy ra kế tiếp nhau hết cái này đến cái kia. Gây ấn tượng dường như tâm thức đang nghĩ suy và tâm thức đang chú niệm đồng hiện bày cùng một lúc. Điều này đã được gọi là “đang chú niệm vào tâm thức đang nghĩ suy đúng vào lúc hiện diện của tính liên tục.”

*Let's say you are observing a thought. If the thinking mind is very strong and the noting mind is weak, the thinking mind does not stop. If you leisurely note "thinking" without making an effort, the thinking process will go on for a long time and you will not attain concentration.*

*If you firmly and attentively note "thinking, thinking", continuously, with right effort, the noting mind will quickly gain strength. As a result, the thinking mind will weaken. Within a short time, the thinking mind will disappear. At that time only the noting mind will be left, and you will understand the restless nature of the thinking mind, as well as its impermanence. However, when concentration is not yet strong enough, you cannot be aware of it clearly, but only vaguely. When the thinking mind that was the object of meditation has disappeared, the noting mind will go back to the primary object of rising and falling by itself.*

Giả dụ các bạn đang quan sát một tư duy. Nếu như tâm thức đang nghĩ suy thì rất là mạnh mẽ và tâm thức đang chú niệm thì yếu kém, và tâm thức đang nghĩ suy thì không ngừng. Nếu như các bạn cứ thoải mái chú niệm “đang nghĩ suy à” mà không tạo một sự cố gắng nào cả, thì quá trình đang nghĩ suy sẽ tiếp diễn đi tiếp trong một thời gian dài và các bạn sẽ không đạt được sự định thức.

Nếu như các bạn kiên quyết và một cách chuyên tâm chú niệm “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à” một cách liên tục với sự nỗ lực chân chính, thì tâm thức đang chú niệm sẽ nhanh chóng đạt được năng lực. Kết quả là, tâm thức đang nghĩ suy sẽ suy yếu đi. Trong một thời gian ngắn, tâm thức đang nghĩ suy sẽ biến mất. Ngay tại thời điểm ấy sẽ chỉ còn lại tâm thức đang chú niệm, và các bạn sẽ tuệ tri được bản chất không ngừng nghỉ của tâm thức đang nghĩ suy, cũng như sự vô thường của nó. Tuy nhiên, khi sự định thức vẫn còn chưa đủ mạnh, thì các bạn không thể nào nhận biết về nó được một cách rõ ràng, mà trái lại chỉ là một cách mơ hồ. Khi tâm thức đang nghĩ suy đó đã là đối tượng của thiền định mà đã biến mất đi rồi, thì tâm thức đang chú niệm chính tự nó sẽ quay trở lại vào đối tượng chủ yếu của sự phồng lên và sự xẹp xuống.

### ***Do Not Pull The Mind Back.***

*At the beginning of practice, meditators tend to pull the noting mind back to the primary object whenever the mind wanders off. As soon as they are aware of the wandering mind, they pull it back with the intention of calming the mind. It is correct to do so when practising concentration meditation, but it is not correct to do this when practising insight meditation. The basic feature of insight meditation is not to control the mind, but to mindfully observe it in order to see its conditioned nature clearly. Therefore, you should not exercise control or pull the thinking mind back to the primary object, but note it as “wandering” or “thinking”. This is to know it as it really is. Only when the wandering mind has disappeared should you note the primary object or any other distinct object. Always pay careful attention to the **Buddha’s** words about the contemplation of the mind: “[One] understands distracted mind as distracted mind.” (40: *Ibid.*)*

### ***Đừng Kéo Lui Tâm Thức Trở Lại.***

Ở ngay giai đoạn đầu của việc thực hành, các thiền giả có xu hướng kéo lui tâm thức đang chú niệm trở lại đối tượng chủ yếu mỗi khi tâm thức đi hoang vu. Ngay sau khi họ ý thức được tâm thức đang hoang vu, thì họ kéo lui nó trở lại với tác ý làm an tịnh tâm thức. Điều này quả là thích hợp để làm như vậy khi đang thực hành về Thiền Định Mục, thế nhưng khi đang thực hành Thiền Tuệ Giác thì nó lại không thích hợp để làm như vậy. Tính năng cơ bản của Thiền Tuệ Giác không phải là để kiểm soát tâm thức, mà trái lại là để quan sát nó một cách có chánh niệm nhằm để thấy được bản chất tùy thuộc có điều kiện của nó một cách rõ ràng. Vì thế, các bạn không nên thực hiện việc rèn luyện để kiểm soát, hoặc để kéo lui tâm thức đang nghĩ suy trở lại đối tượng chủ yếu, mà trái lại hãy chú niệm nó như là “đang hoang vu à”, hoặc “đang nghĩ suy à.” Điều này là để biết được nó như nó đang là thực tại. Duy nhất chỉ một khi tâm thức đang hoang vu đã biến mất đi, thì các bạn mới chú niệm đến đối tượng chủ yếu, hoặc đến bất luận một đối tượng đặc thù nào khác. Luôn luôn hết sức cẩn trọng chú ý đến những huấn từ của Đức Phật về sự suy niệm của tâm thức: “[Một người] tuệ tri tâm thức đã bị phân tán như là tâm thức đã bị phân tán.” (40: *Ibid.*)

### ***Do Not Struggle.***

*Some meditators assume that if they observe the wandering mind, it will increase. Thus, without observing its wandering, they forcibly control the mind and only stick to the primary object. This practice is not correct, because the thinking mind and the meditator are wrestling with each other, and both try to win.*

*For example, when the mind wanders off to an external object, the meditator tries to control it by pulling it back to the primary object. But the mind does not stay there. It*

wanders off again. It is as if the meditator and the wandering mind were pulling on a rope from opposite directions, or as if the meditator and the thinking mind were wrestling. Finally, when the meditator cannot control the mind anymore, he or she becomes exhausted or even breaks out in a sweat. The result is despair, and he or she may stop observing objects completely.

Therefore, you should not try to pull back or control the thinking mind, but attentively observe its true nature by noting “wandering” or “thinking”. Eventually the thinking process will stop and the mind will become calm. On top of that, you will not get tired. In this way, the thinking mind will become weaker and concentration will gradually develop.

### **Dừng Có Đấu Tranh.**

Một vài thiền giả cho rằng nếu như họ quan sát tâm thức đang hoang vu, thì nó sẽ gia bội thêm lên. Do đó, không quan sát đến việc đi hoang vu của nó, mà họ buộc phải kiểm soát lấy tâm thức và độc nhất chỉ bám chặt vào đối tượng chủ yếu. Việc thực hành này quả là không đúng, bởi vì tâm thức đang nghĩ suy và thiền giả đang đấu vật với nhau, và cả hai cố gắng để chiến thắng.

Thí dụ, khi tâm thức đi hoang vu đến một đối tượng ở ngoại phần, thiền giả cố gắng để kiểm soát lấy nó bằng cách kéo lui nó trở lại đối tượng chủ yếu. Thế nhưng tâm thức không an trú ở nơi đó. Nó lại đi hoang vu nữa. Y như thể thiền giả và tâm thức đang hoang vu đã đang kéo co từ những chiều đối nghịch, hoặc y như thể thiền giả và tâm thức đang nghĩ suy đã đang đấu vật với nhau. Cuối cùng, khi thiền giả không thể nào còn kiểm soát được tâm thức nữa, thì ông ấy hoặc bà ấy đã trở nên bị kiệt sức, hoặc thậm chí vã cả mồ hôi ra. Kết quả là thất vọng, và ông ấy hoặc bà ấy có thể hoàn toàn ngừng lại việc quan sát các đối tượng.

Bởi do vậy, các bạn không nên cố gắng kéo lui lại hoặc kiểm soát tâm thức đang nghĩ suy, mà trái lại hãy cẩn trọng quan sát chân thực tính của nó bằng cách chú niệm “đang hoang vu à”, hoặc “đang nghĩ suy à”. Rốt ráo thì quá trình đang nghĩ suy sẽ ngừng lại và tâm thức sẽ trở nên an tịnh. Thêm vào đó, các bạn sẽ không có cảm thấy bị mệt. Trong phương thức này, tâm thức đang nghĩ suy sẽ trở nên yếu kém hơn, và sự định thức sẽ dần dần phát triển.

### ***If The Thinking Mind Is Not Observed.***

*Other meditators neither observe the thinking mind nor pull it back, but just follow it. This leads to even more thinking or imagination. They tend to fabricate fantasies about things they have read or heard about or what they want to be. They imagine what they want to see or do not want to see.*



*For example, a meditator may see an image of the **Buddha** or of **Arahants** moving through the air. Or else, a meditator may see mental pictures of the magnificent mansions of the deities (**Devas**) and celestial beings. They might even think that these mental images are real. Some meditators cling to these mental images and get conceited. Some can even become mentally disturbed.*

### **Nếu Như Tâm Thức Đang Nghĩ Suy Đã Không Được Quan Sát.**

Những thiền giả khác thì chẳng quan sát tâm thức đang nghĩ suy mà cũng không kéo lui nó lại, chỉ có việc dõi theo nó mà thôi. Điều này lại càng dẫn đến việc nghĩ suy hoặc sự hoang tưởng nhiều hơn. Họ có xu hướng bịa đặt ra những hoang tưởng về các điều họ đã được đọc hoặc đã được biết, hoặc những gì họ mong mỏi để được đạt thành. Họ hoang tưởng những gì họ mong mỏi được trông thấy, hoặc không mong mỏi để được trông thấy.

Thí dụ, một thiền giả có thể trông thấy một hình ảnh về Đức Phật hoặc về các Bậc Vô Sinh đang di chuyển xuyên qua hư không. Nếu không thì một thiền giả có thể trông thấy những hình ảnh thuộc lãnh vực tâm linh về các tòa thiên cung tráng lệ của Chư Thiên (**Chư Thiên**) và các Thiên Chúng. Thậm chí họ có thể nghĩ suy rằng những hình ảnh thuộc lãnh vực tâm linh này là hiện thực. Một vài thiền giả bám chặt lấy những hình ảnh tâm linh này và đã phát sinh kiêu mạn. Thậm chí có một vài thiền giả có thể trở nên bị rối loạn tinh thần.

*Some meditators fantasize about their deceased parents, grandparents, or children to the point that they can see them in their minds. Because they think that these images are real, they become attached to them. They may also imagine that the deceased talk to them, and that they hear their voices.*

*Some meditators see images of demons and ghosts in their minds. Because they look so real, the meditators scream or become terribly frightened. In some cases, they may become insane. All these are the bad effects of failing to note the wandering, fantasizing, or thinking mind. If you do not observe the thinking mind, it will go out of bounds freely, and imagination becomes magnified. The meditator is killed by his or her own mind. When you note the wandering mind, you should note it attentively as soon as you are aware of it. Then it disappears within a short time and the mind becomes calm. As a result, there is no more imagination.*

*Therefore, in practising insight meditation, the most important thing is to observe the mind. It has absolute priority. You should immediately note thoughts as soon as they occur, no matter whether they are good or bad. The purpose of practising mindfulness or observing is to realize the true nature of the mental process.*

Một vài thiền giả tưởng tượng về Mẹ Cha, Ông Bà, hoặc con cái của họ đã qua đời đến mức độ mà họ có thể trông thấy các vị ấy ở trong tâm thức của họ. Vì họ nghĩ rằng những hình ảnh này là hiện thực, và họ đã trở nên gắn bó với chúng. Họ cũng có thể tưởng tượng rằng những người đã quá vãng này nói chuyện với họ, và rằng họ nghe được tiếng nói của những người này.

Một vài thiền giả trông thấy những hình ảnh về các yêu quái và ma quỷ ở trong tâm thức của họ. Vì họ nhìn thấy rất là hiện thực, nên các thiền giả đã thét lên hoặc trở nên kinh sợ một cách khủng khiếp. Trong một vài trường hợp, họ có thể trở nên mất trí. Tất cả những điều này thì không đạt được kết quả một cách tệ hại của việc chú niệm vào các tâm thức đang hoang vu, đang tưởng tượng, hoặc đang nghĩ suy. Nếu như các bạn không quan sát được tâm thức đang nghĩ suy, thì nó sẽ vượt ra khỏi giới hạn một cách tự do, và trí tưởng tượng trở nên được phóng đại lên. Thiền giả đã bị sát hại do bởi chính tâm thức của mình (ông ấy hoặc bà ấy). Khi các bạn chú niệm vào tâm thức đang hoang vu, thì các bạn nên chuyên tâm chú niệm vào nó ngay khi các bạn nhận thức được nó. Thế rồi nó biến mất đi trong một thời gian ngắn và tâm thức trở nên an tịnh. Kết quả là, không còn có tâm trí tưởng tượng nữa.

Do đó, trong việc thực hành Thiền Tuệ Giác, điều quan trọng hơn hết là quan sát tâm thức. Nó có quyền ưu tiên tuyệt đối. Các bạn nên lập tức chú niệm vào những nghĩ suy ngay khi chúng hiện bày, dù cho chúng là tốt hoặc xấu đi nữa không có chi đáng lo ngại cả. Mục đích của việc thực hành chánh niệm, hoặc của việc quan sát là chứng tri chân thực tính của quá trình tinh thần.

### ***Failure To Note Wandering Mind.***

*However, beginners are not immediately aware of the wandering or thinking mind. Some meditators become aware of it after they have been thinking for a long time, and some only realize it when the thought has finished. In some cases, they unknowingly pull the mind back to the primary object when a thought arise. To prevent these mistakes, you must always be mindful to observe the wandering mind immediately.*

*Other meditators are completely unaware that the mind is wandering, and even believe that it is not wandering at all. They believe there are no thoughts in the mind. In an interview with the teacher, they resolutely report, "The mind is calm. The mind does not wander." These meditators have to be repeatedly reminded that they are not aware of the wandering mind and that it is very important to observe the mind. When you are able to note the primary object attentively, you will be able to recognize wandering thoughts precisely.*

### **Thất Bại Trong Việc Chú Niệm Tâm Thức Đang Hoang Vu.**

Tuy nhiên, những người mới bắt đầu thì không thể ngay lập tức nhận thức được tâm thức đang hoang vu hoặc đang nghĩ suy. Một số thiền giả trở nên nhận thức về nó sau khi họ đã có được nghĩ suy trong một thời gian dài, và có một số thiền giả chỉ chứng tri được nó khi mà sự nghĩ suy đã chấm dứt. Trong một vài trường hợp, họ kéo lui tâm thức một cách không có ý thức trở lại đối tượng chủ yếu khi một nghĩ suy khởi sinh. Để ngăn chặn những sai lầm này, các bạn cần phải thường luôn chánh niệm để quan sát tâm thức ngay khi đang hoang vu.

Những vị thiền giả khác thì hoàn toàn không nhận thức được rằng tâm thức đang hoang vu, và thậm chí còn tin tưởng rằng nó chẳng có đi hoang vu chút nào cả. Họ cho là không có những nghĩ suy nào ở trong tâm thức. Trong một cuộc phỏng vấn với vị giáo thọ, họ quả quyết trình pháp rằng: “Tâm thức thì an tịnh. Tâm thức thì không có hoang vu.” Những thiền giả này phải được nhắc đi nhắc lại nhiều lần rằng họ đã không nhận thức được tâm thức đang hoang vu, và như thế điều rất quan trọng là phải quan sát tâm thức. Một khi các bạn có khả năng để chú niệm vào đối tượng chủ yếu một cách chăm chú, thì các bạn sẽ có khả năng để liễu tri được những nghĩ suy đang hoang vu một cách chính xác.

### ***Benefits Of Observing The Mind.***

*In the scriptures, there are many examples and stories that illustrate the benefits of observing the mind or being mindful of mental phenomena. (41: VRI, Apadāna - aṭṭhakathā: Ma. Ni. – 1 – PTS:1.59.)*

*I want to mention one of these examples, which happened in the town of **Bārāṇasī** during a period when the **Buddha’s** teaching did not exist. A man was standing beside the main street in **Bārāṇasī**, watching people passing by. As he watched the people, he noticed a good – looking couple walking towards him. When they came nearer he was only looking at the woman, and affection and strong desire arose.*

*At first he was not aware of his inappropriate emotions while staring at this woman. But after a short moment, he realized that he had a strong desire for another person’s wife. As soon as he was aware of it, he became frightened, and a sense of spiritual urgency arose. He spontaneously noted the desire as “craving, craving.” Because at that time the **Buddha’s** teaching did not exist, there was no one who could teach him the practice of mindfulness. But as his perfections were highly developed, he spontaneously noted the mental state.*

*Within a short period of being mindful his concentration grew stronger, and he not only realized the arising and passing away of the desire, but also saw very clearly its nature of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self. He then went through the*

*four stages of path – and fruition – knowledge and became a **Pacceka Buddha**, a so – called Silent **Buddha**.*

### **Những Quả Phúc Lợi Của Việc Quan Sát Tâm Thức.**

Trong các Văn Bản kinh điển có rất nhiều ví dụ và các tích truyện mà qua đó minh họa những quả phúc lợi của việc quan sát tâm thức, hoặc việc có được chánh niệm vào các hiện tượng tinh thần (**41: VRI, Chú Giải Thí Dụ Kinh: Trung Bộ Kinh. – 1 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.59.**)

Sư muốn đề cập đến một trong những ví dụ này, và câu chuyện ấy đã xảy ra ở trong kinh thành Ba La Nại trong một khoảng thời gian khi mà Giáo Pháp của Đức Phật đã không có hiện hữu. Một nam nhân đã đang đứng cạnh bên con phố chính trong thành Ba La Nại, và đang ngắm nhìn những người đang đi bên cạnh. Trong khi ông ta đã ngắm nhìn mọi người, thì ông ta đã chú ý đến một đôi nam nữ xinh đẹp đang đi về phía của ông ta. Khi họ đã đi đến gần hơn, thì ông ta đã chỉ có để ý vào người phụ nữ, và rồi sự yêu thích cùng với nỗi lòng khao khát mãnh liệt đã khởi sinh.

Lúc đầu, ông ta đã không nhận thức được về những cảm xúc không thích hợp của mình đang khi nhìn chăm bẵm vào người phụ nữ này. Nhưng sau một khoảnh khắc ngắn ngủi thì ông ta đã liễu tri được rằng mình đã có một nỗi lòng khao khát mãnh liệt với vợ của người ta. Ngay khi ông ta đã nhận thức được về điều ấy, thì ông ta đã trở nên kinh sợ, và một cảm giác lương tri thôi thúc đã khởi sinh. Ông ta đã tự phát lên chú niệm vào nỗi lòng khao khát rằng là “ái dục à, ái dục à.” Vì lẽ ngay tại thời điểm ấy Giáo Pháp của Đức Phật đã không có hiện hữu, và đã không có một ai mà có thể chỉ dạy cho ông ta sự thực hành về Chánh Niệm. Nhưng vì những Pháp Toàn Thiện (*Ba La Mật*) của ông ta đã phát triển một cách cao quý, ông ta đã tự phát lên chú niệm vào trạng thái tinh thần.

Chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi của sự việc chánh niệm thì sự định thức của ông ta đã dần tiến hóa kiên cường hơn, và ông ta đã không những chỉ chứng tri sự khởi sinh và diệt vong của nỗi lòng khao khát, mà đã còn thấy rất rõ bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của nó nữa. Sau đó ông ta đã trải qua bốn giai đoạn của Tri Thức Đạo Lộ (*Tâm Đạo Khởi Sinh*) và Tri Thức Quả Vị (*Tâm Quả Khởi Sinh*), và đã trở thành một vị Độc Giác Phật, thường được gọi là một Bích Chi Phật (*Tịch Tĩnh Phật*).

### ***Ill Effects Of Failing To Observe The Mind.***

*Consider this incident. If that man had not observed his strong desire, craving would have grown stronger, and surely would have resulted in clinging. Then, because of his strong desire and the failure to control his mind, he might have acted thoughtlessly and even violated a social norm. Or he might have found another way to get the object of his desire. In any case, he would have been bound to experience great suffering as a*

*consequence. Even if he had been able to restrain himself without acting on his desire, he might have suffered from his craving for the woman until his death.*

*However, he was able to conquer his mind by being mindful of it, and as a result he thoroughly understood the nature of the mind. Thereby, he attained the Path – and Fruition – Knowledge of **Arahantship**. He experienced the extinction of mental defilements and the cessation of suffering and became a **Pacceka Buddha**. This example shows how important it is to be mindful of the mind.*

### **Những Hệ Quả Tác Hại Của Sự Thất Bại Trong Việc Quan Sát Tâm Thức.**

Hãy xem xét sự cố này. Nếu như vị nam nhân ấy đã không có quan sát nội lòng khao khát mãnh liệt của mình, thì ái dục sẽ từ từ phát triển mạnh mẽ thêm lên, và rồi chắc chắn sẽ dẫn tới kết quả trong sự dính mắc. Thế rồi, vì nỗi lòng khao khát mãnh liệt cùng với sự thất bại trong việc kiểm soát tâm thức của mình, ông ta có thể đã hành động một cách không có suy nghĩ và thậm chí là đã vi phạm một quy tắc xã hội. Hoặc ông ta có thể đã tìm cách thức khác để có được đối tượng của lòng khao khát của mình. Trong bất luận một trường hợp nào, ông ta chắc chắn sẽ phải bị trải qua nỗi thống khổ to lớn xem như là một hệ quả. Cho dù ông ta đã có khả năng để tự kiểm thúc bản thân không cho hành động theo lòng khao khát của mình đi nữa, thì ông ta có thể đã phải bị chịu đựng nỗi thống khổ về lòng ái dục của mình đối với người phụ nữ mãi cho đến khi sự tử vong của ông ta.

Tuy nhiên, ông ta đã có khả năng để chế ngự được tâm thức của mình bằng cách chánh niệm vào nó, và kết quả là ông ta đã tuệ tri được thực tính của tâm thức một cách triệt để. Qua đó, ông ta đã chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị của Quả vị Vô Sinh. Ông ta đã trải nghiệm được sự tuyệt diệt những phiền não tinh thần và sự chấm dứt của sự khổ đau, và đã trở thành một vị Độc Giác Phật. Thí dụ này cho thấy quả là quan trọng xiết bao của việc gìn giữ chánh niệm ở tâm thức.

### ***Mindfulness Of Feelings: Some Explanations.***

*In observings feelings (**Vedanā**), there are certain points to be careful of. In the Chapter “Contemplation of Feeling” in the discourse on “The Foundations of Mindfulness,” the **Buddha** said that you have to be mindful of any kind of feeling, whether good or bad. You have to observe pleasant feelings (**Sukha vedanā**), unpleasant feelings (**Dukkha vedanā**), or neither pleasant nor pleasant feelings (**Upekkhā vedanā**).*

*Some meditators assume that they should not observe unpleasant feelings such as pain or numbness because they believe it is unwholesome (**Akusala**) to do so. It is true that anger or other unwholesome mental states may arise when experiencing pain or numbness. The **Buddha** did not teach us to suffer from pain, but to be mindful of the unpleasant feeling. Since the noble truth of suffering must be rightly understood, the true*

*nature of the unpleasant feeling must be understood, too. When one mindfully observes an unpleasant feeling, the path factors of right mindfulness and right understanding are present. These path factors are not unwholesome but part of the preliminary path.*

### **Chánh Niệm Vào Những Cảm Giác: Một Số Điều Giải Thích.**

Trong khi đang quan sát những cảm giác (*Thọ*), có một vài điểm cần phải cân trọng. Trong Chương “Suy Niệm về Cảm Giác” ở trong bài Pháp Thoại nói về “Những Nền Tảng của Chánh Niệm” (*Kinh Niệm Xứ*), Đức Phật đã nói rằng các bạn phải có chánh niệm vào bất luận một thể loại nào của cảm giác, cho dù là tốt hay là xấu. Các bạn phải quan sát những cảm giác duyệt ý (*Lạc Thọ*), các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*), hoặc các cảm giác bất lạc mà cũng bất khổ (*Xả Thọ*).

Một vài thiền giả cho rằng họ không nên quan sát các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*), chẳng hạn như là sự đau đớn hoặc sự tê dại, bởi vì họ xác tín rằng đó là vô tình hảo (*Bất Thiện*) để làm như vậy. Quả thực là sự giận dữ hay là các trạng thái tâm thức vô tình hảo khác thì có thể khởi sinh trong khi đang trải nghiệm sự đau đớn hoặc sự tê dại. Đức Phật đã không dạy bảo cho chúng ta phải cam chịu sự đau đớn, mà trái lại phải chánh niệm vào cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*). Vì lẽ Thánh Đế về sự khổ đau (*Khổ Thánh Đế*) thì cần phải được tuệ tri một cách chân chính, và hơn thế nữa, chân thực tính của cảm giác bất duyệt ý cũng cần phải được tuệ tri. Khi một người chánh niệm quan sát một cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*), thì các Chi Đạo về Chánh Niệm và Chánh Kiến đang hiện diện. Những Chi Đạo này không phải là vô tình hảo, mà trái lại là Chi Phần của Đạo Lộ Sơ Khởi.

*Therefore, the Buddha said in the Chapter on “Contemplation of Feeling”:*  
**“Dukkham vā vedanaṃ vedayamāno dukkham vedanaṃ vedayāmī” (42: VRI, Mūlapaññāsapāḷi: Ma. Ni. – 1 – PTS: 1.59.)**

*“When feeling a painful feeling, he understands: “I feel a painful feeling.” (43: MN 10.32; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

*After sitting for some time, unpleasant feelings such as stiffness, aching, numbness, or tingling may arise. When that happens, you switch from observing the primary object to observing the pain, and note it as pain, “aching,” “numbness,” “tingling,” etc. Do this repeatedly, as long as these feelings persist. When the unpleasant feelings get stronger, bear them patiently and observe them as best you can. The aim of observing unpleasant feeling is to understand the true nature of the aggregate of feeling (*Vedanākkhandhā*), not to make them go away. However, after you observe*

*them for sometime and concentration gets stronger, the pains might diminish or completely disappear.*

Do đó, Đức Phật đã chỉ rõ ở trong Chương nói về “Suy Niệm về Cảm Giác”: **“*Khi cảm thụ một Khổ Thọ, thì tuệ tri cảm thụ một Khổ Thọ.*”** (42: *VRI, Sơ Phần Ngũ Thập Chánh Tạng Pāli, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.59*)

“*Khi cảm thụ một cảm giác đau đớn, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm thụ một cảm giác đau đớn.”* (43: *Trung Bộ Kinh 10. 32; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Nānamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

Sau khi ngồi được một ít lâu, thì các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) có thể khởi sinh, chẳng hạn như sự cứng đờ, sự đau nhức, sự tê dại, hoặc sự ngứa ngáy. Khi điều đó xảy ra, các bạn nên chuyển đổi từ việc đang quan sát đối tượng chủ yếu sang việc quan sát sự đau đớn, và hãy chú niệm vào nó rằng là “đau đớn à, đau nhức à, tê dại à, ngứa ngáy à” v.v. Hãy lặp đi lặp lại điều này nhiều lần, với điều kiện là các cảm giác này vẫn còn tồn tại. Khi các cảm giác bất duyệt ý trở nên mạnh mẽ hơn, thì hãy chịu đựng chúng một cách kiên nhẫn và hãy quan sát chúng với hết cả năng lực mà các bạn có thể. Mục đích của việc quan sát cảm giác bất duyệt ý là để tuệ tri chân thực tính của tổng hợp cảm giác (***Khổ Uẩn***), không làm cho chúng mất đi. Tuy nhiên, sau khi các bạn quan sát chúng được một ít lâu và sự định mục trở nên mạnh mẽ hơn, thì những đau đớn có thể giảm bớt đi hoặc biến mất hoàn toàn.

### ***The Key To Nibbāna.***

*You should patiently bear pain as best as you can and observe it with perserverance, because pain is the key to the door of Nibbāna. By observing pain you can understand that it arises and passes away and also see its impermanent, unsatisfactory, and non – self nature. Thereby you can attain Nibbāna.*

*A long time ago, there was a senior monk in Sri Lanka who was afflicted with a disease, and in great suffering. By observing the unpleasant feelings he became an Arahant and was freed from all defilements. This story is mentioned later in this book in the section on mindfulness of feeling (“Becoming Enlightened by Observing Pain”).*

### **Chìa Khóa Đến Níp Bàn.**

Các bạn nên chịu đựng sự đau đớn một cách nhẫn nại với hết cả năng lực mà các bạn có thể và hãy quan sát nó với sự kiên trì, bởi vì sự đau đớn là chìa khóa đưa tới cánh cửa của Níp Bàn. Bởi qua việc quan sát sự đau đớn, các bạn có thể tuệ tri được rằng nó khởi sinh và diệt vong, và cũng nhìn thấy được thực tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của nó. Như thế, các bạn có thể chứng đạt được Níp Bàn.

Một thời gian trước đây, đã có một vị tu sĩ trưởng lão ở trong Đảo Quốc Lanka (*Tích Lan*) ngài đã thọ một căn bệnh làm cho khổ sở, trong nỗi đau đớn cùng cực. Bởi qua việc quan sát những cảm giác bất duyệt ý, Ngài đã trở thành một bậc Vô Sinh và đã giải thoát hết tất cả những phiền não. Tích truyện này đã được đề cập đến vào cuối của quyển sách này, ở trong phần nói về “Chánh Niệm vào Cảm Giác” (Trở nên được giác ngộ bằng cách quan sát sự đau đớn.)

***When Unable To Bear Feeling Patiently.***

*Here are some instructions for those meditations who are unable to patiently bear unpleasant feelings. If you can sit at least thirty minutes without changing posture, then get up and practise walking meditation. If you are not yet able to sit for thirty minutes, allow yourself to change the posture once. If you want to change the posture a second time, do not change it but get up to practise walking meditation.*

*If you get into the habit of changing posture at the beginning, you will think about nothing but changing posture. Therefore, make a big effort not to change your posture. Make up your mind to be determined to sit for longer periods of time. The longer you can sit, the deeper your concentration will become.*

**Khi Không Có Khả Năng Để Chịu Đựng Một Cách Nhẫn Nại Sự Cảm Giác.**

Đây là một vài hướng dẫn cho các thiền giả là những người không có khả năng để chịu đựng một cách kham nhẫn các cảm giác bất duyệt ý. Nếu như các bạn có thể ngồi ít nhất được ba mươi phút mà không có việc thay đổi tư thế, sau đó hãy đứng dậy và thực hành Thiền Hành. Nếu như các bạn chưa có khả năng để ngồi được ba mươi phút, thì hãy cho phép bản thân mình để thay đổi tư thế một lần. Nếu như các bạn muốn thay đổi tư thế lần thứ hai, thì đừng có thay đổi nó mà hãy đứng lên để thực hành Thiền Hành.

Nếu như các bạn có thói quen vào việc thay đổi tư thế ngay từ lúc khởi đầu, thì các bạn sẽ chẳng có nghĩ ngợi chi cả về việc thay đổi tư thế. Bởi vậy, hãy cố gắng thật nhiều để không thay đổi tư thế của mình. Hãy lập nguyện nơi tâm thức của mình để có được quyết định để ngồi trong thời hạn lâu hơn. Các bạn càng có thể ngồi được lâu hơn, thì sự định thức của các bạn sẽ càng trở nên sâu sắc hơn.

***Walking Meditation: Some Explanations.***

***Pay Attention to Walking Meditation.***

*Each period of walking meditation should last at least one hour when the meditation practice is not yet mature. Because the object in walking meditation is very distinct, it is easier to gain concentration and insight knowledge than when observing other objects. The movement of the foot in “lifting, pushing, dropping” is very distinct and easy to note, and so concentration arises easily. The **Buddha** mentioned in his*



*discourse on the benefits of walking meditation that the concentration gained from walking meditation is long – lasting.*

### **Thiền Hành: Một Vài Điều Giải Thích.**

#### **Hãy Chú Ý Đến Thiền Hành.**

Mỗi thời hạn của Thiền Hành thì nên được kéo dài ít nhất là một giờ đồng hồ một khi việc thực hành thiền định vẫn chưa được thuần thục. Bởi vì đối tượng đang khi đi Thiền Hành rất là đặc thù, nó thì dễ dàng để đạt được sự Định Thức và Tri Thức Tuệ Giác hơn là đang khi quan sát các đối tượng khác. Sự cử động của bàn chân trong việc “đang dõ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à” thì rất là đặc thù và dễ dàng để chú niệm, và do đó sự định thức khởi sinh một cách dễ dàng. Đức Phật đã đề cập ở trong bài Pháp Thoại của Ngài về những quả phúc lợi của Thiền Hành mà qua đó sự định thức đã thấu đạt từ ở Thiền Hành thì tồn tại lâu dài.

#### ***The Five Benefits Of Walking Meditation.***

*There are five benefits of walking meditation mentioned in the Caṅkama Sutta (44: VRI, Pañcakanipātapāli: A. Ni. – 5 – PTS: 3,29).*

1. *Being able to walk a long distance (Addhānakkhamo),*
2. *Arousing of energy (Padhānakkhamo),*
3. *Good health (Appābādho),*
4. *Good digestion (Asitaṃ pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati),*
5. *Long – lasting concentration (Caṅkamādhigato samādhi ciraṭṭhitiko).*

*The commentary explains that the fifth benefit, concentration, refers to the concentration that gives rise to the eight attainments (Samāpatti). (45: VRI, Pañcaka – chakka – sattanipāta - aṭṭhakathā: A. Ni. Aṭṭha.- 3 – PTS: 3.236.)*

#### **Năm Quả Phúc Lợi Của Thiền Hành.**

Có năm quả phúc lợi của Thiền Hành đã được đề cập đến ở trong bài **Kinh “Sự Đi Kinh Hành”** (44: VRI, Chánh Tạng Pāli Năm Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 5 – PTS: 3,29).

1. Thì có khả năng để đi bộ một quãng đường dài (**Cần Miễn Trường Đồ**).
2. Kích hoạt năng lực (**Miễn Lực**).
3. Sức khỏe tốt (**Hảo Cường Tráng**: ít bệnh tật).
4. Tiêu hóa tốt (**Hảo Tiêu Hóa**: làm chuyển hóa thực phẩm thành chất tư dưỡng).
5. Sự định thức tồn tại lâu dài (**Định Thức Miên Trường**).

Nhà Chú Giải giải thích rằng quả phúc lợi thứ năm, là sự định thức, đề cập tới sự định thức mà qua đó phát sinh đến tám sự thành tựu (**Bát Định**) (45: VRI, Chú Giải Kinh

**Tập Năm Chi – Sáu Chi – Bảy Chi: Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh - 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3.236.)**

### ***Enlightenment During Walking Meditation.***

*Let me tell you about a person who attained enlightenment during walking meditation. A few hours before the **Parinibbāna** of the **Buddha**, an ascetic named **Subhadda** came to see him to ask questions. The **Buddha** gave a discourse in which he said that only by following a practice that contains the Noble Eightfold Path can one uproot the defilements and attain the cessation of suffering.*

***Subhadda** was very pleased with discourse and asked the **Buddha's** permission to ordain. After his ordination he went to a quiet place in the Sal – Tree Garden of **Kusinara** to practise meditation. He practised walking meditation and observed the movement of the foot as manifested through the air element. He must have noted the movement as “moving, moving” or “stepping, stepping” then “lifting, pushing, dropping” and then “intension, lifting, pushing, dropping,” etc.*

*As his mindfulness became continuous his concentration grew strong and he came to understand the impermanent, unsatisfactory, and non – self nature of mental and physical objects. As penetrative insight matured he passed through all the stages of insight – knowledge until he attained the fourth stage of path and fruition knowledge, upon which he became an **Arahant**. This is explained in the commentary to the **Dīgha Nikāya**. (46: **VRI, Mahāvagga - aṭṭhakathā (dī.ni.): dī. ni. aṭṭha. – 2 – PTS: 3.743.**)*

### **Sự Giác Ngộ Đang Khi Thiền Hành.**

Hãy để cho Sư kể cho các bạn nghe về một người mà đã thành đạt được sự giác ngộ đang khi đi Thiền Hành. Một vài giờ trước khi sự viên tịch Níp Bàn của Đức Phật, thì có một tu sĩ khổ hạnh tên gọi là **Subhadda** đã đi đến để diện kiến Ngài và đề nêu lên những câu vấn hỏi. Đức Phật đã thuyết giảng một Pháp Thoại mà trong đó Ngài đã nói rằng duy nhất chỉ bằng cách tuân theo một việc thực hành mà có chứa đựng Bát Thánh Đạo thì người ta có thể nhổ bật gốc rễ những phiền não và thành đạt việc chấm dứt của sự khổ đau.

**Subhadda** đã rất hoan hỷ với bài Pháp Thoại và đã thỉnh cầu Đức Phật cho phép để được xuất gia. Sau việc thọ Cụ Túc Giới, Ngài đã đi đến một nơi yên tĩnh trong Vườn Sển Mộc của kinh thành **Kusinara** để thực hành thiền định. Ngài đã thực hành Thiền Hành và đã quan sát sự cử động của bàn chân trong khi đã được hiển hiện bởi qua Phong Tố Chất. Chắc hẳn là Ngài đã chú niệm vào sự cử động như là “đang di động à, đang di động à”, hoặc “đang bước à, đang bước à”, rồi thì “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à”, và sau đó là “tác ý à, đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à”, v.v.

Trong khi Chánh Niệm của Ngài đã trở nên liên tục, sự định thức của Ngài đã tăng tiến mạnh dần lên, và Ngài đã đi đến tuệ tri được thực tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của các đối tượng thuộc tinh thần và thể chất. Khi Tuệ Giác quán triệt đã được thuần thực, Ngài đã trải qua hết tất cả các giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác cho đến khi Ngài đã thành đạt được giai đoạn thứ tư của Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị, chính ngay lúc đó Ngài đã trở thành một bậc Quả Vô Sinh. Điều này đã được giải thích ở trong bộ Chú Giải thuộc Trường Bộ Kinh (**46: VRI, Chú Giải Đại Phẩm (Trường Bộ Kinh): Chú Giải Trường Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3.743.**)

### ***The Purpose Of Walking Meditation.***

*If you understand what I have been talking about, you will have grasped the purpose of walking meditation. The purpose of walking meditation is not just to change posture, get some exercise, or attain concentration. The true purpose of walking meditation is to understand the three characteristics of mental and physical phenomena, namely, impermanence, unsatisfactory, and non – self.*

*You should carry the mindfulness, concentration, and insight knowledge that are gained during walking meditation into the next sitting meditation by being mindful without interruption. When mindfulness is continuous, walking meditation can greatly enhance sitting meditation. That is why sitting should be alternated with walking practice. However, it is not necessary that the periods of walking and sitting to equally long. The time should be adjusted according to the individual. Generally speaking, at the beginning stages of practice more time is spent in walking meditation, and in the advanced stages more time is spent in sitting meditation.*

### **Mục Đích Của Thiền Hành.**

Nếu như các bạn tuệ tri được điều mà Sư đã vừa nói đến, thì các bạn sẽ am tường được mục đích của Thiền Hành. Mục đích của Thiền Hành thì không chỉ để thay đổi tư thế, để có được một vài luyện tập thân thể, hoặc để thành đạt được sự định thức. Mục đích chính xác của Thiền Hành là để tuệ tri được ba đặc tướng của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, đó là, vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã.

Các bạn nên vận dụng Chánh Niệm (*Niệm*), Định Thức (*Định*), và Tri Thức Tuệ Giác (*Tuệ*) mà đã thâm đạt được trong khi đi Thiền Hành vào ở trong Thiền Tọa tiếp nối sau đó bằng cách gìn giữ chánh niệm mà không có sự gián đoạn. Khi Chánh Niệm được liên tục, Thiền Hành có thể nâng cao giá trị của Thiền Tọa một cách cùng cực. Đó là lý do tại sao Thiền Tọa nên lần lượt được luân phiên với Thiền Hành. Tuy nhiên, không nhất thiết là thời hạn của Thiền Tọa và Thiền Hành phải dài ngang bằng nhau. Thời gian nên được điều chỉnh theo từng mỗi cá nhân. Nói chung, vào những giai đoạn đầu của

việc thực hành, thì nên dành nhiều thời gian hơn ở trong Thiền Hành; và trong những giai đoạn đã được tiến hóa thì nên dành nhiều thời gian hơn ở trong Thiền Tọa.

### ***Daily Activities: Some Explanations.***

#### ***Clear Comprehension.***

*The basic principle of mindfulness meditation is to observe and be precisely, continuously aware of the mental and physical phenomena arising all the time, without missing one minute or even one second. If you lose mindfulness for a minute or a second, defilements may arise depending on the nature of the mental and physical phenomena that have gone unobserved. Therefore, it is not sufficient only to practise walking and sitting meditation. You have to be mindful during all your walking hours, observing whatever mental or physical objects arise. You should be aware of all the movements and activities carried out by the body, as well as all mental states such as thoughts, plans, greed, anger, despair, and so on.*

*The Buddha explained how to be mindful of daily activities in the discourse “The Foundations of Mindfulness” in the section on “Clear Comprehension” (47: MN 10.8 - 9; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.) You should be constantly mindful of all the activities you are performing during the course of the whole day: walking forward or returning, bending or stretching, sitting down or standing up, putting on a robe, holding your almsbowl, wearing clothes, eating, drinking, taking a bath, and answering the calls of nature. All these activities have to be mindfully observed and noted as “bending”, “stretching”, “sitting down”, “standing up,” etc.*

### **Những Sinh Hoạt Hằng Ngày: Một Vài Điều Giải Thích.**

#### **Sự Liễu Tri Rõ Ràng.**

Nguyên tắc cơ bản của Thiền Chánh Niệm là để quan sát và để ý thức được một cách chính xác, và một cách liên tục vào các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất đang phát sinh lên không ngừng, không bỏ sót đi một phút hoặc thậm chí là một giây. Nếu như các bạn mất chánh niệm trong một phút hoặc một giây, thì những phiền não tùy thuộc vào bản chất của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất mà đã bỏ qua đi không quan sát đến có thể phát sinh lên. Do đó, quả là không đủ khi chỉ duy nhất thực hành Thiền Hành và Thiền Tọa không thôi. Các bạn phải giữ chánh niệm trong tất cả nhiều giờ tỉnh thức của mình, đặt quan sát bất luận các đối tượng thuộc tinh thần và thể chất phát sinh lên. Các bạn phải ý thức được hết tất cả các cử động và những sinh hoạt đã được thực hiện do bởi thân thể, cũng như hết tất cả các trạng thái thuộc tinh thần chẳng hạn như là những nghĩ suy, các kế hoạch, lòng tham lam, sự tức giận, nổi thất vọng, và v.v.

Đức Phật đã giải thích cách thức để gìn giữ chánh niệm vào các sinh hoạt hằng ngày ở trong bài Pháp Thoại “Những Nền Tảng của Chánh Niệm” trong phần nói về “Sự Liều Tri Rõ Ràng.” (47: *Trung Bộ Kinh 10.8 - 9; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khưu Bodhi và Tỳ Khưu Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*) Các bạn nên giữ chánh niệm một cách liên tục vào trong tất cả các sinh hoạt mà các bạn đang thực hiện trong suốt quá trình diễn biến của trọn cả ngày: đang bước đi hướng về phía trước hoặc đang quay trở lại, đang co gập lại hoặc đang duỗi căng ra, đang ngồi xuống hoặc đang đứng lên, đang mặc một cái áo, đang ôm bình bát của mình, đang vắn mặc các y phục, đang ăn, đang uống, đang tắm, đang trả lời các cuộc gọi của lệ thường. Tất cả các sinh hoạt này phải được quan sát một cách có chánh niệm và được chú niệm như là “đang co gập lại à,” “đang duỗi căng ra à,” “đang ngồi xuống à,” “đang đứng lên à,” v.v.

### ***Being Mindful Of Every Activity.***

*It is very important to note all your daily activities in great detail as instructed by the Buddha. Apart from walking and sitting meditation, there is a vast array of actions to be mindful of. These activities happen one after the other, without end. Only if you can observe all of them will there be no room for defilements to creep in. In that case, concentration will strengthen and you will realize the arising and passing away of mental and physical phenomena during those activities.*

*The method of noting is not difficult. Just observe each action as it really is, from one moment to the next. For example, note “sitting, sitting,” “standing, standing,” “bending, bending,” “stretching, stretching,” etc.*

### **Hãy Gìn Giữ Chánh Niệm Trong Mọi Sinh Hoạt.**

Rất là hệ trọng để chú niệm được hết tất cả các sinh hoạt hằng ngày của các bạn trong rất nhiều chi tiết như đã được huân thị do bởi Đức Phật. Ngoài ra Thiên Hành và Thiên Tọa, có một hàng loạt các hành động để chánh niệm đến. Những sinh hoạt này xảy ra kế tiếp nhau, không có sự chầm dứt. Chỉ một khi các bạn có thể quan sát hết tất cả về chúng thì sẽ không có cơ hội để cho những phiền não len lỏi vào được. Trong trường hợp đó, sự định mục sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và các bạn sẽ chứng tri được sự khởi sinh và diệt vong của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất trong những sự sinh hoạt đấy.

Phương pháp của việc đang chú niệm thì không có khó khăn. Chỉ quan sát từng mọi hành động như nó đang là thực tại, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kế tiếp. Thí dụ, chú niệm “đang ngồi à, đang ngồi à,” “đang đứng à, đang đứng à,” “đang co gập lại à, đang co gập lại à,” “đang duỗi căng ra à, đang duỗi căng ra à,” v.v.

*At the beginning of practice, the moments of mindfulness during daily activities will be few compared to the moments when mindfulness is absent. To be able to observe them all, you have to decide to remind yourself to be constantly mindful and note every action. When you make an effort to observe in this way, you will be able to note more and more of your actions, until finally you will be able to observe every activity without missing even one. When you become proficient, the mind automatically notes even a small movement.*

*There is one point to be particularly mindful of. If you perform a daily activity at your usual speed, it will not be easy to observe the movement because it will be too fast. The noting mind will not be able to keep up with the movement. Therefore, you have to move as slowly as possible in order to note each action.*

Ở ngay giai đoạn đầu của việc thực hành, thì có một số ít khoảnh khắc của chánh niệm trong các sinh hoạt hằng ngày sẽ có thể được sánh như là các khoảnh khắc khi không có chánh niệm hiện diện. Để có được khả năng quan sát hết tất cả về chúng, thì các bạn phải quyết định để tự nhắc nhở lấy mình là phải liên tục giữ chánh niệm và chú niệm từng mọi hành động. Khi các bạn nỗ lực để quan sát trong phương cách này, thì các bạn sẽ có khả năng để chú niệm ngày càng nhiều và nhiều hơn nữa các hành động của mình, cho đến khi cuối cùng thì các bạn sẽ có khả năng để quan sát từng mọi sinh hoạt mà không có bỏ sót đi một sự việc nào cả. Khi các bạn trở nên thành thạo, thì tâm thức tự động chú niệm thậm chí ngay cả một chuyển động nhỏ.

Có một điểm đặc biệt để chú ý đến. Là nếu như các bạn thực hiện một sinh hoạt hằng ngày mà với tốc độ thông thường của mình, thì nó sẽ không dễ dàng để quan sát được sự chuyển động bởi vì nó sẽ quá mau lẹ. Tâm đang chú niệm sẽ không có khả năng để theo kịp với sự chuyển động. Do đó, các bạn phải cử động càng chậm lại càng tốt nhằm để chú niệm được từng mỗi hành động.

*An example from the commentary illustrates the importance of observing all daily activities as slowly as possible. (48: VRI, Mūlapaññāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 1.264).*

*Once, in Sri Lanka, there was a senior monk who happened to bend his arm rather quickly while talking with his disciples. As soon as he realized that he had lacked mindfulness while bending, he put his arm back into its original position and slowly and mindfully moved it again. The disciples watching him did not understand his behaviour, and asked why he had moved his arm quickly and then slowly. The senior monk replied “From the beginning of my practice, I have never lacked awareness in bending my arm. As soon as I realized it, I put my arm back into its original position, then mindfully bent it*

again.” *From this story we can understand that all one’s movements have to be performed mindfully.*

Một ví dụ trích từ bộ Chú Giải minh họa tầm quan trọng của việc quan sát hết tất cả các sinh hoạt hằng ngày càng chậm lại càng tốt. (48: **VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.264**)

Một lần nọ, ở trong Đảo Quốc Lanka (*Tích Lan*), có một vị tu sĩ trưởng lão đã tình cờ co gập cánh tay của mình lại một cách khá mau lẹ trong khi đang nói chuyện với các môn đồ của mình. Ngay sau khi Ngài đã liễu tri được rằng Ngài đã thiếu sót chánh niệm trong khi đang co gập lại, Ngài đã đặt cánh tay của mình trở lại vị trí ban đầu của nó và một cách chậm rãi và một cách có chánh niệm đã cử động nó một lần nữa. Các môn đồ đang để mắt vào Ngài đã không hiểu biết được cách xử sự của Ngài, và đã vấn hỏi vì sao Ngài đã cử động cánh tay của mình một cách mau lẹ và rồi một cách chậm rãi. Vị tu sĩ trưởng lão đã trả lời: “Từ khi bắt đầu việc thực hành của tôi, tôi đã chưa bao giờ thiếu sót sự tỉnh giác trong việc co gập cánh tay của mình lại. Bởi vì tôi đang nói chuyện với các bạn, Tôi đã co gập cánh tay của mình lại mà không có chánh niệm. Ngay sau khi Tôi đã liễu tri được việc ấy, Tôi đã đặt cánh tay của mình trở lại vị trí ban đầu của nó, sau đó một cách có chánh niệm đã co gập nó lại một lần nữa.” Từ tích truyện này chúng ta có thể hiểu biết được rằng tất cả mọi chuyển động của bất kỳ một ai cũng phải được thực hiện một cách có chánh niệm.

### ***Practical Instructions For Insight Meditation.***

*I have been talking about the practical aspect of Buddhism, and have mentioned the points to be careful of in actual practise. Now I will give a short account of how to practise, according to the discourse “The Foundations of Mindfulness.” However, I will use everyday language in my explanation.*

*The practice of mindfulness or Insight Meditation has three parts: walking meditation, sitting meditation, and mindfulness of daily activities. Of these three, walking meditation is especially appropriate for beginners because the object is very obvious. Therefore, it is better to practise walking meditation before sitting meditation. Whenever you intend to meditate, you should do the walking practice before sitting.*

### **Những Chỉ Dẫn Trong Việc Thực Hành Đối Với Thiền Tuệ Giác.**

Sư đã có thuyết giảng về Phương Diện Thực Hành của Phật Giáo, và đã có đề cập đến những điểm cần phải cần trọng trong việc thực hành hiện thời. Bây giờ, thể theo bài Pháp Thoại “Những Nền Tảng của Chánh Niệm” thì Sư sẽ truyền đạt một bài trần thuật ngắn về cách thức để thực hành. Tuy nhiên, Sư sẽ dùng ngôn ngữ thông dụng trong lời giải thích của mình.

Sự thực hành về Chánh Niệm hoặc Thiền Tuệ Giác có được ba phần: Thiền Hành, Thiền Tọa, và giữ Chánh Niệm vào các sinh hoạt hằng ngày. Về những ba phần này, thì Thiền Hành một cách đặc biệt thích hợp đối với những người mới bắt đầu bởi vì đối tượng thì rất rõ ràng. Do đó, tốt hơn là nên thực hành Thiền Hành trước khi Thiền Tọa. Bất cứ khi nào các bạn có tác ý để hành thiền, thì các bạn nên thực hành Thiền Hành trước khi Thiền Tọa.

### ***Walking Meditation.***

*Here I will give instructions for walking meditation. Start by standing motionless at one end of the walking path, keeping your body straight. Hold the hands together, either in front of or in back of your body. The arms should not hang loose at either side. Do not bend the head downward, but look at the floor about five to six feet in front of you. Do not bend your head too low, as that can cause tension in the neck or dizziness.*

*During the entire period of walking meditation, you should not look into the distance or to the side. Restrain your eyes! Be determined not to look around. When a desire to look around arises, observe and note the desire. If you note the desire, it will disappear, and you will not look around. If you look around every time there is a desire to look, the mind will go out with the eyes. Consequently, it will break your concentration and you will not be able to make progress. The most important thing during walking meditation is not to look around.*

### **Thiền Hành.**

Tại đây Sư sẽ truyền đạt những chỉ dẫn đối với Thiền Hành. Hãy bắt đầu bằng cách đứng bất động ở một đầu tận của lộ đường Thiền Hành, và giữ cho cơ thể của các bạn được ngay thẳng. Hãy nắm lấy những bàn tay lại với nhau, hoặc ở phía trước hoặc ở phía sau cơ thể của các bạn. Các cánh tay không nên buông lỏng ở cả hai bên. Đừng cúi đầu xuống, mà trái lại hãy nhìn xuống nền nhà ở khoảng độ bảy hoặc tám tấc (6 x 0.305 m = 2.1336 m) trước mặt của các bạn. Đừng cúi đầu của mình quá thấp, vì điều đó có thể gây ra sự căng thẳng ở cổ hoặc sự chóng mặt.

Trong suốt trọn thời hạn của Thiền Hành, các bạn không nên nhìn vào quãng đường hoặc nhìn sang một bên. Hãy kiểm soát đôi mắt của các bạn lại! Hãy quyết tâm để không nhìn xung quanh. Khi phát sinh lên một tầm cầu để nhìn xung quanh, hãy quan sát và chú niệm vào sự tầm cầu. Nếu như các bạn chú niệm vào sự tầm cầu, nó sẽ biến mất đi, và các bạn sẽ không nhìn xung quanh. Nếu như các bạn nhìn xung quanh mỗi khi có một sự tầm cầu để nhìn xem, thì tâm thức cùng với đôi mắt sẽ đi ra ngoài. Như vậy thì, nó sẽ cắt đứt sự định thức của mình đi và các bạn sẽ không có khả năng để tiến bộ được. Điều tối quan trọng trong khoảng thời gian Thiền Hành là không nhìn xung quanh.



*Some meditators think that practising walking meditation with the eyes open can be a distraction, and so they walk with the eyes closed. They assume they will gain concentration because they will not see anything around them. This assumption is incorrect. Although the mind will not get distracted from the objects seen with the eyes, it will be distracted by thoughts such as “Am I walking on the right track ? Am I going sideways ? Am I going to bump into something or somebody ? Am I at the end of the path yet ?” Since the mind is not calm, they cannot gain concentration.*

*Therefore, you should practise walking meditation with open but downcast eyes. But do not look at your feet, or too far into the distance. As I said before, look at a point about five to six feet in front of you. Do not put your mental effort into seeing, but rather, focus all your mental energy and attention on the movement of the feet.*

Một vài thiền giả nghĩ rằng việc thực hành Thiền Hành với đôi mắt mở ra thì có thể đó là một sự phân tâm, và vì thế họ bộ hành với đôi mắt đã nhắm lại. Họ cho rằng họ sẽ đạt được sự định thức bởi vì họ sẽ không nhìn thấy bất luận một điều chi ở xung quanh của họ. Sự giả thiết này là không chính xác. Mặc dù tâm thức sẽ không bị phân tán từ những đối tượng đã được nhìn thấy bằng với đôi mắt, nó sẽ bị phân tán bởi những nghĩ suy chằng hạn như là “Tôi đang đi đúng hướng phải không ? Tôi đang đi nghiêng sang một bên phải không ? Tôi sẽ đâm sầm vào một ai hay đụng phải một vật gì không ? Tôi ở cuối đạo lộ của Thiền Hành chưa ?” Vì tâm thức không có yên tĩnh, họ không thể nào đạt được sự định thức.

Do đó, các bạn nên thực hành Thiền Hành với đôi mắt mở ra nhưng mà phải nhìn xuống. Thế nhưng, không nhìn vào những bàn chân của các bạn, hoặc quá xa ở trong quãng đường. Như Sư đã có nói trước đây, hãy nhìn vào một điểm ở khoảng độ bảy hoặc tám tấc (6 x 0.305 m = 2.136 m) trước mặt của các bạn. Đừng cố gắng dụng tâm sức của mình để chú mục vào, mà đúng hơn là, hãy an định hết tất cả tâm lực và chuyên tâm vào sự cử động của những bàn chân.

### ***How To Note During Walking.***

*Direct your attention toward the active foot so that you can mindfully and precisely observe its movement. When you take a step, note the entire movement of the foot as “stepping, stepping,” or “left, right.” After your mind has become well focused on this movement, break each step into two parts, noting “lifting, dropping.” “Lifting” pertains to the upward movement and “dropping” to the downward movement of the foot. When, after a few days, these two parts can be well observed and easily noted, break each step into three parts, noting “lifting, pushing, dropping.” When you note “lifting,” observe the lifting movement of the foot until it has come off the ground a bit. Then note*

*“pushing” as you move the foot forward. As you lower your foot toward the floor, note this downward movement as “dropping.”*

### **Cách Thức Để Chú Niệm Đang Khi Thiền Hành.**

Hãy hướng sự chuyên tâm của các bạn đến hoạt động đôi bàn chân nhằm để cho các bạn có thể quan sát một cách chính xác và có chánh niệm vào sự cử động của nó. Khi các bạn bước một bước chân đi, hãy chú niệm toàn bộ sự cử động của những bàn chân ấy là “đang bước à, đang bước à,” hoặc “phải à, trái à.” Sau khi tâm thức của các bạn đã trở nên có được khéo an định vào sự cử động này, hãy tách từng mỗi bước chân đi ra thành hai phần, và chú niệm “đang đỡ lên à, đang hạ xuống à.” “Việc đỡ lên” liên quan đến sự cử động hướng lên trên, và “việc hạ xuống” liên quan đến sự cử động hướng xuống của những bàn chân. Khi, sau một vài ngày, hai phần này có thể đã được quan sát kỹ lưỡng và đã được chú niệm một cách dễ dàng; hãy tách mỗi bước chân đi ra thành ba phần, và chú niệm “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Khi các bạn chú niệm “việc đỡ lên”, hãy quan sát sự cử động đang đỡ lên của những bàn chân cho đến khi nó đã rời khỏi mặt đất được một chút ít. Sau đó hãy chú niệm “việc đưa đi” trong khi các bạn cử động những bàn chân hướng về phía trước. Trong khi các bạn hạ thấp những bàn chân xuống nền nhà, hãy chú niệm sự cử động hạ xuống này là “đang hạ xuống à.”

*As a variation, the lifting movement can be divided into two parts. The first part of lifting includes the lifting of the heel until the toes are about to come off the floor. When the toes no longer touch the floor but the foot still moves upward, note this as “raising.”*

*Later you can even add the “touching” and “pressing.” The noting of “touching” refers to the moment, when the foot touches the ground. The whole sole of the foot should touch the ground at once, so that the touching sensation becomes a distinct moment. After that, you begin to press the foot. Note this as “pressing.”*

Là một sự biến đổi, việc cử động đỡ lên có thể được chia ra thành hai phần. Phần đầu tiên của việc đỡ lên bao gồm việc đỡ lên của gót chân cho đến khi các ngón chân sắp sửa rời khỏi nền nhà. Khi các ngón chân không còn chạm nền nhà nhưng những bàn chân vẫn cử động hướng lên trên, hãy chú niệm việc này là “đang nâng cao lên à.”

Về sau này các bạn lại còn có thể thêm vào “việc đụng” và “việc ấn.” Sự chú niệm của “việc đụng” đề cập đến khoảnh khắc, khi những bàn chân tiếp xúc mặt đất. Nguyên cả những bàn chân nên tiếp xúc mặt đất cùng một lúc, nhằm để cho cái cảm giác tiếp xúc trở nên một khoảnh khắc đặc thù. Sau đó, các bạn bắt đầu ấn những bàn chân. Hãy chú niệm việc này là “đang ấn à.”

*Within one session of walking meditation, you should always start observing the movement of the foot as a whole, that is as “stepping, stepping,” or “left, right.” Then*

*you gradually increase the parts of the step as advised by your meditation teacher. In this way, you might observe the movement of the foot in one, two, and three parts per step during one walking meditation. Experienced meditators might observe each step in five parts toward the end of the walking meditation. Later on, when the noting of “intentions” is added, a meditator has to note many more parts in each step.*

*The mental label is not the main point, but it can be a helpful tool at the beginning of the practice.*

*When the mind wanders off during walking, note “thinking, thinking,” until the thinking mind has disappeared. Then observe the movements of the feet again. If your wandering thoughts keep going for a long time, stop and note the thinking mind while standing still. Only after the thoughts have disappeared should you resume walking, noting the movements of the feet again.*

Trong một buổi của Thiền Hành, các bạn nên thường luôn bắt đầu với việc quan sát toàn bộ sự cử động của những bàn chân, đó là như vậy “đang bước đi à, đang bước đi à,” hoặc “trái à, phải à.” Sau đó các bạn từ từ tăng thêm các phần của bước chân đi theo như đã được khuyên bảo do bởi vị Thiền Sư của mình. Trong cách thức này, các bạn có thể quan sát sự cử động của những bàn chân trong một, hai, và ba phần mỗi bước chân đi trong một lần Thiền Hành. Các thiền giả đã có được trải nghiệm thì có thể quan sát từng mỗi bước chân đi ở trong năm phần vào khoảng cuối buổi của Thiền Hành. Về sau này, khi việc chú niệm về “những tác ý” đã được thêm vào, một thiền giả phải chú niệm thêm rất nhiều phần hơn nữa ở trong từng mỗi bước chân đi.

Danh Chế Định không phải là điểm chính yếu, nhưng nó có thể là một công cụ hữu ích ở ngay giai đoạn đầu của việc thực hành.

Khi tâm thức đi hoang vu trong lúc đang bộ hành, hãy chú niệm “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à,” cho đến khi tâm thức đang nghĩ suy đã biến mất. Sau đó hãy quan sát các cử động của những bàn chân một lần nữa. Nếu như những nghĩ suy đang hoang vu tiếp tục diễn ra trong một thời gian dai dẳng, thì hãy dừng lại và hãy chú niệm tâm thức đang nghĩ suy trong lúc đang đứng lặng yên. Chỉ sau khi những nghĩ suy đã biến mất đi, thì các bạn nên tiếp tục lại việc đang bộ hành, việc đang chú niệm sự cử động của những bàn chân lại một lần nữa.

### ***The End Of The Walking Path.***

*When you practise walking meditation, you should not walk in a random direction or meander around, because then you will not attain concentration. You should stay on the same linear path and only walk back and forth.*

*When you reach the end of the path, do not immediately turn around, but stop and stand still. Observe the standing posture as “standing, standing,” focusing the mind on*

*the upright posture of the body, noting it at least ten times. Next, note the intention to turn around as “intention, intention,” making sure that you are really aware of it. Only after that should you move. Slowly turn your body around and carefully observe its movement, repeatedly noting “turning, turning,” until you are facing the path again. When you finish turning, do not start to walk immediately, but stand still again. Observe the standing posture as “standing, standing,” at least ten times. Then start to walk again, noting as before. When you reach the other end of the path, observe and note in the same way.*

### **Đầu Cuối Của Lộ Đường Thiền Hành.**

Khi các bạn thực hành về Thiền Hành, thì các bạn không nên bộ hành theo một đường hướng ngẫu nhiên hoặc một đoạn đường quanh co, bởi vì sau đó các bạn sẽ không đạt được sự định thức. Các bạn nên ở trong cùng một lộ đường thẳng dài, có kẻ vạch và chỉ có việc bước tới và bước lui.

Khi các bạn đi đến tận cuối của lộ đường, thì không nên xoay vòng lại ngay tức thì, mà hãy dừng lại và đứng yên lặng. Hãy quan sát tư thế đang đứng ấy là “đang đứng à, đang đứng à,” hãy an định tâm thức vào tư thế thẳng đứng của cơ thể, và hãy chú niệm nó ít nhất là mười lần. Tiếp theo, hãy chú niệm vào tác ý muốn xoay vòng lại ấy là “tác ý à, tác ý à,” để đảm bảo rằng các bạn thực sự ý thức được điều đó. Chỉ sau khi xong việc ấy, thì các bạn mới nên cử động. Một cách chậm rãi xoay vòng con người của bạn lại và hãy quan sát một cách cẩn trọng sự chuyển động của nó; chú niệm lặp đi lặp lại nhiều lần “đang xoay à, đang xoay à,” cho đến khi các bạn đối diện với lộ đường một lần nữa. Khi các bạn kết thúc của việc xoay, thì không nên khởi động để bộ hành ngay lập tức, mà hãy vẫn đứng yên lặng một lần nữa. Hãy quan sát tư thế đang đứng ấy là “đang đứng à, đang đứng à,” ít nhất là mười lần. Sau đó hãy khởi động để bộ hành trở lại, và hãy chú niệm y như trước. Khi các bạn đi đến tận cuối đầu kia của lộ đường, thì hãy quan sát và hãy chú niệm theo cùng một phương cách như nhau.

### ***Increase Your Notings.***

*When you are able to observe the three parts of lifting, pushing, and dropping very well, keeping the noting mind firmly on the movement of the foot, you can increase the noting to four parts, namely: “lifting, raising, pushing, dropping.” When you are lifting the heel, note it as “lifting, lifting,” and when the toes are lifted from the floor, note it as “raising, raising.” When you are skilled in noting these four parts, you can include the intention to lift the foot. Immediately before the lifting movement occurs, observe and note this intention to lift as “intention.” In this way you can observe the movement of the foot in five parts: “intention, lifting, raising, pushing, dropping.” You should walk very slowly to be able to observe accurately and precisely.*

## **Gia Tăng Những Sự Chú Niệm Của Các Bạn.**

Khi các bạn có khả năng để quan sát cả ba phần của việc đỡ lên, việc đưa đi và việc hạ xuống hết sức kỹ lưỡng, thì cứ tiếp tục giữ tâm đang chú niệm một cách kiên định vào sự cử động của bàn chân, các bạn có thể gia tăng việc chú niệm lên đến bốn phần, đó là “đang đỡ lên à, đang nâng lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Khi các bạn đang đỡ gót chân lên, thì hãy chú niệm việc ấy là “đang đỡ lên à, đang đỡ lên à,” và khi các ngón chân đã được đỡ lên khỏi nền nhà, thì hãy chú niệm nó là “đang nâng lên à, đang nâng lên à.” Khi các bạn đã có kỹ năng trong việc chú niệm những bốn phần này rồi, thì các bạn có thể tính luôn cả tác ý để đỡ bàn chân. Ngay trước khi sự cử động đang đỡ lên hiện bày, thì hãy quan sát và hãy chú niệm cái tác ý để đỡ lên này là “tác ý à, tác ý à.” Trong cách thức này, các bạn có thể quan sát sự cử động của bàn chân ở trong năm phần: “tác ý à, đang đỡ lên à, đang nâng lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Các bạn nên bộ hành hết sức chậm rãi để có khả năng để quan sát một cách chuẩn mực và chính xác.

*As mentioned in the commentary to the **Satipaṭṭhāna Sutta**, the steps can also be noted as “lifting, carrying, pushing, releasing, dropping, pressing.” (49: **VRI, Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 1.261**). The only difference is in the use of the words which are conventional terms (**Tajjāpaṇṇatti**). The observation and the actual movement are exactly the same. The important point is to understand the nature of the air element as manifested by the movement of the foot.*

*When concentration gets stronger, you can increase the noting to “intention, lifting, intention, raising, intention, pushing, intention, dropping, touching, intention, pressing.” You can increase the noting as much as you can, but do not exceed your ability to note. For example, if your level of concentration enables you to note three parts only, you should not note four or five parts due to the desire to realize the Dhamma. If you do so, you will get a headache or feel dizzy in a short while. You might also get pain in the neck or in the back. The noting should be attentive, precise, yet comfortable according to your ability.*

Như đã có đề cập đến ở trong bộ Chú Giải của bài **Kinh Niệm Xứ**, thì các bước đi cũng có thể được chú niệm như vậy “đang đỡ lên à, đang chuyển đi à, đang đưa đi à, đang buông thả đi à, đang hạ xuống à, đang ấn à.” (49: **VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.261**). Chỉ có sự khác biệt duy nhất là trong việc sử dụng của các từ ngữ đó là những thuật ngữ thông thường (**Thông Thường Chế Định**). Sự quan sát và sự cử động hiện thực thì hoàn toàn giống hệt như nhau. Điểm trọng yếu là để tuệ tri được thực tính của Phong Tố Chất như đã được biểu thị bởi qua sự cử động của bàn chân.

Khi sự định thức trở nên vững chắc hơn, thì các bạn có thể gia tăng việc chú niệm lên đến “tác ý à, đang dỡ lên à, tác ý à, đang chuyển đi à, tác ý à, đang đưa đi à, tác ý à, đang hạ xuống à, tác ý à, đang đưng à, tác ý à, đang ấn à.” Các bạn có thể gia tăng các sự chú niệm bao nhiêu cũng được, nhưng không được vượt quá khả năng của các bạn để chú niệm. Thí dụ, mức độ sự định thức của các bạn cho phép các bạn để chú niệm chỉ có được ba phần mà thôi, thì các bạn không nên chú niệm bốn hoặc năm phần vì lòng mong mỏi để chứng tri được Giáo Pháp. Nếu như các bạn làm như vậy, thì trong một thời gian ngắn các bạn sẽ bị nhức đầu hoặc cảm thấy chóng mặt. Các bạn cũng có thể bị đau ở cổ hoặc ở lưng. Sự chú niệm cần phải chuyên tâm, chính xác, nhưng mà thoải mái tùy thuận theo khả năng của các bạn.

### ***Walk Slowly, Take Short Steps.***

*If possible, practise walking meditation for at least one hour. Even better would be to walk for an hour and a half. If the walking meditation goes well and you think that mindfulness, concentration, and insight are deepening, you can walk as long as two hours. However, it is very important that the noting mind be directly aware of the movement, or, in terms of the **Dhamma**, that you are directly aware of the present moment.*

*In order for the noting mind to be directly aware of the object from moment to moment, you will have to walk very slowly. If, at the beginning of the practice, you walk quickly, the noting mind will not be able to keep up with the movement. As a result, the noting mind will not be able to be directly aware of the object. Do not take long steps; take short steps, each about a foot long. This will make it easier to note the movement. Do not put the feet one before the other as if walking on a straight line, because you might lose your balance or even fall.*

### **Hãy Bộ Hành Một Cách Chậm Rãi, Hãy Thực Hiện Những Bước Chân Ngắn.**

Nếu là khả thi, thì hãy thực hành Thiền Hành trong ít nhất một giờ đồng hồ. Thậm chí tốt hơn nữa thì ắt hẳn là bộ hành trong một giờ rưỡi đồng hồ. Nếu như Thiền Hành diễn ra tốt đẹp và các bạn nghĩ rằng Chánh Niệm (*Niệm*), Định Thức (*Định*), và Tuệ Giác (*Tuệ*) đang là sâu sắc, thì các bạn có thể bộ hành chừng độ hai giờ đồng hồ. Tuy nhiên, điều rất quan trọng đó là tâm đang chú niệm phải ý thức được một cách trực tiếp vào sự cử động, hoặc là, trong thuật ngữ của Giáo Pháp, rằng là các bạn đang trực tiếp ý thức được khoảnh khắc hiện tại.

Nhằm để tâm thức đang chú niệm ý thức được một cách trực tiếp đến đối tượng trong từng mỗi khoảnh khắc thời gian, thì các bạn sẽ phải bộ hành hết sức chậm rãi. Nếu như, ở ngay giai đoạn đầu của việc thực hành mà các bạn bộ hành một cách mau lẹ, thì tâm thức đang chú niệm sẽ không có khả năng để theo kịp với sự cử động. Kết quả là,

tâm thức đang chú niệm sẽ không có khả năng để ý thức được một cách trực tiếp đến đối tượng. Đừng đi các bước chân dài, mà hãy đi những bước chân ngắn, và từng mỗi bước chân dài khoảng một bàn chân. Điều này sẽ làm cho việc chú niệm các cử động được dễ dàng hơn. Đừng đặt cái bàn chân này trước cái bàn chân kia y như thể đang bộ hành trên một đường thẳng, bởi vì các bạn có thể mất thăng bằng hoặc thậm chí té ngã.

*If you walk quickly, you will not be able to observe the very beginning of the lifting movement, because you will already have lifted one foot while you were dropping the other foot. By the time you observe the lifting movement, the heel will already have been lifted half way up. In that case, you will only be able to observe the lifting of the toes when noting “lifting.” In order to observe the whole lifting movement, the walking must be slow and the steps short.*

*When the foot is put on the floor, it is better to put the whole sole on the floor at once rather than putting the heel down first and the toes later. To be able to put the foot flat on the ground at once, you cannot take long steps. Only when the steps are short will you be able to put the foot down in this way.*

Nếu như các bạn bộ hành một cách mau lẹ, các bạn sẽ không có khả năng để quan sát đúng ngay sự khởi đầu của việc cử động đỡ lên, bởi vì các bạn sẽ đã đỡ một cái bàn chân lên rồi trong khi các bạn còn đang hạ cá sẽ đã được đỡ lên một nửa rồi. Trong trường hợp đó, các bạn sẽ chỉ có thể quan sát việc đang đỡ lên của các ngón chân đang khi chú niệm rằng “đang đỡ lên à.” Nhằm để quan sát được toàn bộ sự cử động đang đỡ lên, thì việc bộ hành cần phải chậm rãi và các bước chân ngắn lại.

Khi bàn chân được đặt trên nền nhà, tốt hơn là đặt nguyên cả bàn chân cùng một lúc lên trên nền nhà thay vì đặt cái gót chân xuống trước và các ngón chân sau đó. Để có khả năng đặt bàn chân ổn định trên mặt đất cùng một lúc, các bạn không thể nào thực hiện các bước chân dài được. Chỉ một khi các bước chân được ngắn lại thì các bạn sẽ có khả năng để đặt bàn chân xuống trong phương thức này.

### ***Sitting Meditation.***

*After practising walking meditation for at least one hour, practise sitting meditation. Do not lose mindfulness when going to your sitting mat. Walk mindfully and observe at least “lifting, pushing, dropping.” If you can continue to observe in the same way as you did in the last part of the walking meditation, however many parts you have been observing, it would be even better. Allow no break in mindfulness when changing between walking and sitting meditation. It is very important to maintain continuity of mindfulness in the time between these two exercises, when going from your walking path to the sitting mat and vice – versa.*

*When you reach the place for your sitting meditation, do not sit down straight away. First observe “standing, standing,” at least ten times. Then, as you slowly sit down, observe the movements you are performing until the body touches the mat. Be mindful of the gradual downward movement and note it as “sitting down, sitting down.” When the body touches the mat, note it as “touching, touching.” When you intend to place the hand on the floor, note it as “intention, intention.” Placing the hand is noted as “placing, placing.” As you bend the legs to sit cross - legged, note “bending, bending.” When you lift the hands, note this movement as “lifting, lifting,” when moving them towards your lap, note “moving, moving.” When you bend your arms, note “bending, bending.” When you place the hands one on top of the other, note “placing, placing.” You have to observe every movement until you have reached the final posture for sitting meditation. Note each action attentively, closely, and in great detail while moving slowly.*

### **Thiền Tọa.**

Sau việc thực hành Thiền Hành trong ít nhất một giờ đồng hồ, thì hãy thực hành Thiền Tọa. Đừng đánh mất chánh niệm trong khi đang đi đến tọa cụ của các bạn. Hãy bộ hành một cách có chánh niệm và hãy quan sát ít nhất là “đang đỡ lên à, đang đưa đi à, đang hạ xuống à.” Nếu như các bạn vẫn có thể tiếp tục để quan sát trong cùng một phương thức tương tự y như các bạn đã làm ở trong phần cuối của Thiền Hành, cho dù rất nhiều phần các bạn đã có được quan sát, nó sẽ lại còn tốt hơn nữa. Không cho phép làm gián đoạn trong sự chánh niệm đang khi thay đổi giữa Thiền Hành và Thiền Tọa. Điều rất quan trọng là duy trì sự liên tục của chánh niệm trong thời gian giữa hai Thiền Tập này, khi đang đi từ lộ đường Thiền Hành của các bạn cho đến tọa cụ và ngược lại.

Khi các bạn đến vị trí cho việc Thiền Tọa của mình, đừng có ngồi xuống ngay lập tức. Trước tiên hãy quan sát “đang đứng à, đang đứng à,” ít nhất mười lần. Sau đó, trong khi các bạn từ từ ngồi xuống, hãy quan sát các cử động mà các bạn đang thực hiện cho đến khi cơ thể chạm vào tọa cụ. Hãy có chánh niệm vào sự cử động từ từ hạ xuống và hãy chú niệm việc ấy là “đang ngồi xuống à, đang ngồi xuống à.” Khi cơ thể chạm vào tọa cụ, hãy chú niệm việc ấy là “đang đụng à, đang đụng à.” Khi các bạn có tác ý để đặt bàn tay lên nền nhà, hãy chú niệm việc ấy là “tác ý à, tác ý à.” Đang khi đặt bàn tay thì được chú niệm như là “đang đặt à, đang đặt à.” Trong khi các bạn co gập những chân lại để ngồi thế kiết già, hãy chú niệm “đang co gập lại à, đang co gập lại à.” Khi các bạn đỡ những tay lên, hãy chú niệm sự cử động này là “đang đỡ lên à, đang đỡ lên à,” khi di chuyển về phía đùi của các bạn, hãy chú niệm “đang cử động à, đang cử động à.” Khi các bạn co gập những cánh tay của mình lại, hãy chú niệm “đang co gập lại à, đang co gập lại à.” Khi các bạn đặt những bàn tay cái này lên trên cái kia, hãy chú niệm “đang đặt à, đang đặt à.” Các bạn phải quan sát từng mỗi cử động cho đến khi các bạn đã đạt



đến tư thế cuối cùng cho việc Thiền Tọa. Hãy chú niệm từng mỗi hành động một cách chuyên tâm, một cách chặt chẽ, và trong rất nhiều chi tiết tỉ mỉ đang khi cử động một cách chậm rãi.

***Keep The Body Upright.***

*When you sit, keep the body upright and straight. The head should also be upright and in line with the body. Close the eyes and focus the mind on the abdomen at the area around the navel. When the abdomen rises, note it as “rising,” and when the abdomen falls, note it as “falling.” Do not modify your breath, breathe normally. Do not take deep breaths or breathe quickly.*

*At the beginning, the rising and falling movement might not be very obvious, but you will probably still able to observe it. Note the movement as best as you can. Will practice, it will become more obvious. If it is not obvious enough to note, put both hands on the abdomen, noting the movement of the hands with each rise and fall of the abdomen as “rising, falling.” With more practice and better noting, you will be able to note the rising and falling movement without the aid of your hands.*

***Hãy Giữ Cơ Thể Thẳng Đứng Lên.***

Khi các bạn ngồi, hãy giữ cơ thể thẳng đứng lên và ngay ngắn. Cái đầu cũng nên được thẳng đứng lên và thích hợp với cơ thể. Hãy nhắm đôi mắt lại và an định tâm thức vào vùng bụng xung quanh cái rốn. Khi cái bụng phồng lên, hãy chú niệm nó là “đang phồng lên à,” và khi cái bụng xẹp xuống, hãy chú niệm nó như vậy “đang xẹp xuống à.” Đừng biến cái hơi thở của các bạn, và hãy thở một cách bình thường. Đừng có hít thở sâu hoặc thở một cách mau lẹ.

Ở ngay giai đoạn khởi đầu, sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống có thể không được rõ ràng, nhưng các bạn có lẽ vẫn còn có khả năng để quan sát được nó. Hãy chú niệm sự chuyển động với hết cả năng lực mà các bạn có thể. Cùng với sự thực hành, nó sẽ trở nên rõ ràng hơn. Nếu như nó không có được rõ ràng vừa đủ để chú niệm, hãy đặt cả hai bàn tay lên trên cái bụng, và chú niệm vào sự chuyển động của những bàn tay với từng mỗi sự phồng lên và sự xẹp xuống của cái bụng như vậy “đang phồng lên à, đang xẹp xuống à.” Bằng với nhiều lần thực hành hơn và sự chú niệm tốt hơn, các bạn sẽ có khả năng để chú niệm sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống mà không cần có sự trợ giúp ở các bàn tay của các bạn.

***When Unable To Note The Rising And Falling.***

*Some people’s breath is so soft and gentle that they cannot note the rising and falling movement at all. In that case, instead of noting the rising and falling movement of*

*the abdomen, they should observe the posture of the upper part of the body, and the sensations of touch.*

*A meditator should note at least two touch – points. When we sit, there are many parts of the body that touch something: the buttocks, knees, ankles, and feet touch the mat, the hands touch each other or the other thighs, and clothes touch the skin. From these many touch – points you can choose the two most dominant ones.*

*First observe the sitting posture, then the sensation of touching. Note in this order: “sitting, touching, touching, sitting, touching, touching.” As the mind gets calmer and concentration stronger, you can change to other, clearer touch – points. If you keep observing the same touch – points, the noting may get habitual. As a result, the noting mind and attentiveness can weaken, which may result in many thoughts. Or else, sloth and torpor (**Thina – Middha**) might set in, resulting in a dull, sleepy mind. Therefore, you must take great care to observe and note attentively.*

### **Khi Không Có Khả Năng Để Chú Niệm Sự Phồng Lên Và Sự Xốp Xuống.**

Hơi thở của một vài người thì rất yếu và nhẹ cho đến nỗi họ không thể nào chú niệm sự chuyển động phồng lên và xốp xuống được chút nào cả. Trong trường hợp đó, thay vì chú niệm sự chuyển động phồng lên và xốp xuống của cái bụng, họ nên quan sát bộ dạng của phần ở phía bên trên cơ thể, và các cảm giác của sự xúc chạm.

Vị thiền giả nên chú niệm ít nhất hai điểm tiếp xúc. Khi chúng ta ngồi, có rất nhiều phần của cơ thể mà qua đó xúc chạm ở một vài điểm: bàn tọa, các đầu gối, các mắt cá chân, và những bàn chân đung tọa cụ, những bàn tay đung chạm vào với nhau hoặc ở đùi, và các y phục đung chạm vào da. Từ rất nhiều điểm tiếp xúc này, các bạn có thể chọn hai điểm trường trội nhất.

Trước tiên hãy quan sát tư thế ngồi thiền, sau đó cái cảm giác của sự xúc chạm. Hãy chú niệm trong trình tự sau đây: “đang ngồi à, đang đung à, đang đung à, đang ngồi à, đang đung à, đang đung à.” Trong khi tâm thức trở nên an tịnh hơn và sự định thức mạnh mẽ hơn, các bạn có thể đổi sang cái khác, tại những điểm tiếp xúc rõ ràng hơn. Nếu như các bạn vẫn giữ việc quan sát tại những điểm tiếp xúc cũng y hệt như nhau, thì việc chú niệm có thể thành thói quen. Kết quả là, tâm thức đang chú niệm và sự chuyên tâm có thể làm suy yếu đi, điều này có thể dẫn đến trong rất nhiều nghĩ suy. Nếu không, thì sự giải đãi và hôn trầm (**Hôn - Thùy**) có thể xâm nhập, dẫn đến một tâm thức trì độn, và muội lược. Vì vậy, các bạn cần phải hết sức cẩn trọng để quan sát và chú niệm một cách chuyên tâm.

### **Note Wandering Mind.**

*If the mind wanders while you are observing either the rising and falling movement or the sitting and touching, you have to note it as “wandering, wandering.” Note it*

*firmly and attentively until the wandering mind stops. When the wandering mind has disappeared, go back to observing the primary object, either the rising – falling or the sitting – touching. Any kind of thinking such as imagining, planning, reflecting, or pondering must be attentively observed and noted until it disappears.*

*If you have a mental image of a person or an object, observe it as “seeing, seeing.” Note it quickly, attentively, and diligently until the image disappears. If you find pleasure in looking at it, and if you gaze at it without noting, the image will not persist but will become even more vivid. As a result, a long trail of thoughts concerning the image will ensue. Some meditators are not even aware of their thoughts and think that they are noting the rising and falling. If you do not observe the wandering mind, it will not calm down readily and concentration will not develop.*

### **Hãy Chú Niệm Tâm Đang Hoang Vu.**

Nếu như tâm thức đi hoang vu trong khi các bạn đang quan sát, hoặc là sự phòng lên và sự xộp xuống, hoặc là sự ngồi và sự đứng, thì các bạn phải chú niệm nó như vậy “đang hoang vu à, đang hoang vu à.” Hãy chú niệm nó một cách kiên định và chuyên tâm cho đến khi tâm thức đang hoang vu dừng lại. Khi tâm thức đang hoang vu đã biến mất, hãy quay trở lại cho việc quan sát đối tượng chủ yếu, hoặc là sự phòng lên – sự xộp xuống hoặc là sự ngồi – sự đứng. Bất luận thể loại của việc nghĩ suy nào, chẳng hạn như là đang hoang tưởng, đang trừ tính, đang phản tỉnh hoặc đang cân nhắc, cần phải được quan sát và chú niệm một cách chuyên tâm cho đến khi nó biến mất.

Nếu như các bạn có một hình ảnh thuộc lãnh vực tâm linh của một người hoặc một đối tượng, hãy quan sát nó như vậy “đang nhìn thấy à, đang nhìn thấy à.” Hãy chú niệm nó một cách mau lẹ, một cách chuyên tâm và một cách tinh cần cho đến khi hình ảnh biến mất. Nếu như các bạn phát hiện niềm dục lạc trong khi đang nhìn vào nó, và nếu như các bạn nhìn chằm chập vào nó mà không có sự chú niệm, hình ảnh sẽ không chỉ tồn tại mà còn trở nên sống động hơn nữa. Kết quả là, một chuỗi dài lê thê của những nghĩ suy sẽ xảy ra sau đó. Một vài thiền giả thậm chí không ý thức được về những nghĩ suy của họ, và nghĩ rằng họ đang chú niệm sự phòng lên và sự xộp xuống. Nếu như các bạn không có quan sát tâm thức đang hoang vu, thì nó sẽ không trấn tĩnh lại một cách dễ dàng và sự định thức sẽ không phát triển.

*Therefore, you should be especially careful to observe and note a mental image as soon as it arises without examining it or thinking about it. When the image has disappeared, note the rising and falling or the sitting and touching again.*

*Likewise, when mental states such as desire, attachment, clinging, or craving arise, observe and note them as soon as you are aware of them. Note them as “desire,” “attachment,” “clinging,” or “craving” until they have disappeared. Other mental*

*states such as anger, despair, frustration, laziness, joy, sadness, or happiness must also be noted as “anger,” “despair,” etc. Observe and note them attentively and diligently until they disappear.*

Do đó, các bạn nên đặc biệt cẩn trọng để quan sát và chú niệm một hình ảnh thuộc lãnh vực tâm linh ngay vào lúc nó khởi sinh mà không có việc kiểm tra nó hoặc việc nghĩ suy về nó. Khi hình ảnh đã biến mất đi, hãy trở lại chú niệm sự phòng lên và sự xộp xuống, hoặc sự ngồi và sự đứng.

Tương tự như vậy, khi các trạng thái tinh thần chẳng hạn như là lòng tham ái, sự chấp trước, sự bám giữ lấy, hoặc ái dục khởi sinh, thì hãy quan sát và chú niệm ngay vào lúc các bạn ý thức được chúng. Hãy chú niệm chúng như vậy “tham ái à,” “chấp trước à,” “bám níu à,” hoặc “ái dục à,” cho đến khi chúng đã biến mất đi. Các trạng thái tinh thần khác, chẳng hạn như là sự tức giận, sự thất vọng, sự chán nản, sự lười biếng, sự vui mừng, sự buồn bã, hoặc niềm hạnh phúc cũng cần phải được chú niệm như vậy “tức giận à,” “thất vọng à,” v.v. Hãy quan sát và chú niệm chúng một cách chuyên tâm và một cách tinh cần cho đến khi chúng biến mất.

### ***Good Or Bad: Everything Must Be Noted.***

*Whatever arises in the mind, be it good or bad, must be observed and noted. It is not correct practice to note only the distressing and unwholesome states of mind and not the good, wholesome states. The purpose of observing the mind is to eliminate attachment to the so – called soul, person, being, or ego (Atta). In order to relinquish attachment you must understand the nature of the mind. If you want to understand the mind in its true nature, you must observe whatever arises in it, good or bad. If you only observe the distressing mental states and leave the good ones, then you will not understand the true nature of those good mental states. As a result, you will take them a soul, a person, a being, or an ego. And then you definitely become attached to them.*

*Therefore, all wholesome mental states or thoughts such as respect, faith, the wish to practise generosity, to keep the Uposatha precepts, to worship the Buddha, or to listen to a Dhamma talk must be observed and noted accordingly.*

### **Thiện Hoặc Bất Thiện: Mọi Thứ Cần Phải Được Chú Niệm.**

Bất luận điều chi mà khởi sinh ở trong tâm thức, nó có thể là thiện hoặc bất thiện, thì cần phải được quan sát và chú niệm. Quả là bất chính khi việc thực hành là chỉ để chú niệm những trạng thái bất thiện và vô tịnh hảo của tâm thức, và chẳng phải là những trạng thái thiện, và tịnh hảo. Mục đích của việc quan sát tâm thức là để trừ khử sự chấp trước vào cái được gọi là linh hồn, con người, hữu tình, hoặc bản ngã (*Ngã*). Nhằm để từ bỏ sự chấp trước thì các bạn cần phải hiểu biết được thực tính của tâm thức. Nếu như các bạn muốn hiểu biết tâm thức ở trong phần chân thực tính của nó, thì các bạn cần phải

quan sát bất luận điều chi khởi sinh ở trong nó, cho dù là thiện hoặc bất thiện. Nếu như các bạn chỉ quan sát những trạng thái tinh thần bất thiện và bỏ mặc những cái thiện, thế thì các bạn sẽ không hiểu biết chân thực tính của những trạng thái tinh thần thiện ấy được. Kết quả là, các bạn sẽ tưởng chúng là một linh hồn, một con người, một hữu tình, hoặc một bản ngã. Và rồi một cách quả quyết các bạn trở nên đã chấp trước vào chúng.

Do đó, tất cả các trạng thái tinh thần hoặc những nghĩ suy thiện, chẳng hạn như là sự tôn trọng, đức tin, lòng mong muốn để thực hành hạnh xả thí, thọ trì những điều học ***Bát Quan Trai Giới***, việc thờ phụng Đức Phật, hoặc lắng nghe một bài Pháp Thoại, cần phải được quan sát và chú niệm một cách tương ứng.

*To sum up: unless you observe the mind in ALL its manifestations, you will not understand its true nature. As a result, wrong belief will take the mind for a self, a person, a being, or an ego. The aim of observing the mind is to overcome the wrong view of self or personality.*

*Let's say a thought arises. If you do not observe the thought, you will be caught in the wrong view of self and cling to it as an everlasting self or soul. Or else you will have the wrong view "I am thinking," or "there exists an I who is thinking," and consequently you will become attached to it.*

*Instead, if you note the thought as "thinking" or "imagining" attentively and continuously while it is present, you will understand the thought process in its true nature. Then there will be no wrong view or attachment to it as a self, a person, being, or ego. Nor will there be a wrong view of self or personality. Consequently, defilements such as greed or anger that originate from the wrong view of self or personality will not be able to arise at that moment.*

Tóm lại: nếu các bạn không có quan sát tâm thức trong TẤT CẢ các biểu hiện của nó, thì các bạn sẽ không hiểu biết được chân thực tính của nó. Kết quả là, niềm tin sai lầm sẽ tưởng tâm thức là một tự ngã, một con người, một hữu tình, hoặc là một bản ngã. Mục đích của việc quan sát tâm thức là để chế ngự kiến chấp sai lầm (*Tà Kiến*) về Tự Ngã hoặc Bản Ngã.

Giả sử một sự nghĩ suy khởi sinh. Nếu như các bạn không có quan sát sự nghĩ suy, các bạn sẽ bị đắm nhiễm ở trong kiến chấp sai lầm (*Tà Kiến*) về Tự Ngã và bám giữ lấy nó như là một Tự Ngã hoặc linh hồn vĩnh cửu. Nếu không các bạn sẽ có kiến chấp sai lầm "Tôi đang nghĩ suy" hoặc "Hiện hữu một người Tôi đang nghĩ suy," và bởi thế các bạn sẽ trở nên đã dính mắc vào nó.

Thay vào đó, nếu như các bạn chú niệm sự nghĩ suy như là "đang nghĩ suy à" hoặc "đang hoang tưởng à" một cách chuyên tâm và liên tục trong khi nó đang hiện diện, các bạn sẽ hiểu biết được quá trình nghĩ suy ở trong thực tính của nó. Sau đó, sẽ không có

kiến chấp sai lầm (*Tà Kiến*) hoặc chấp thủ (*Kiến Thủ*) vào nó như là một Tự Ngã, con người, hữu tình, hoặc Bản Ngã. Cũng sẽ không có một kiến chấp sai lầm về Tự Ngã hoặc Bản Ngã. Bởi thế, những phiền não chẳng hạn như là tham hoặc sân mà bắt nguồn từ kiến chấp sai lầm (*Tà Kiến*) về Tự Ngã hoặc Bản Ngã sẽ không có khả năng để khởi sinh ngay tại khoảnh khắc ấy.

### ***Know The Three Characteristics.***

*When mindfulness, concentration, and insight grow stronger, you will notice that thoughts will disappear within a short time when noted attentively. Then you will come to understand the true nature of the mind. You will realize that it is impermanent and unsatisfactory because of its arising and passing away, and that it is insubstantial, having no essence that can be regarded as a person or being. This is to understand the three characteristics of the mind: the characteristic of impermanence (**Anicca lakkhaṇa**) and the characteristic of suffering (**Dukkha lakkhaṇa**), and the characteristic of non – self (**Anattā lakkhaṇa**).*

*That is why it is important to note each and every mental state as soon as it arises, whether it be thinking, imagining, desire, anger, despair, laziness, or happiness. Because Insight Meditation is mental work or mental training, the most important thing is to observe and note the mind or be mindful of mental states (**Cittānupassanā**).*

### **Liễu Tri Ba Đặc Tướng.**

Khi sự chánh niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*), và tuệ giác (*Tuệ*) dần dần tiến hóa mạnh mẽ hơn, các bạn sẽ nhận biết được rằng những nghĩ suy sẽ biến mất trong một thời gian ngắn một khi đã chú niệm một cách chuyên tâm. Sau đó các bạn sẽ đi đến tuệ tri chân thực tính của tâm thức. Bạn sẽ chứng tri được rằng nó là vô thường và bất toại nguyện bởi do sự phát sinh và sự diệt vong của nó; và rằng nó là phi thực tính, không có bản chất mà qua đó có thể được coi là một con người hoặc hữu tình. Điều này là để tuệ tri được ba đặc tướng của tâm thức: đặc tướng của sự vô thường (**Vô Thường Thực Tướng**), đặc tướng của sự khổ đau (**Khổ Đau Thực Tướng**), và đặc tướng của vô ngã (**Vô Ngã Thực Tướng**).

Đó là lý do tại sao cần phải chú niệm từng mỗi và mọi trạng thái tinh thần ngay vào lúc khởi sinh, cho dù nó là sự nghĩ suy, sự hoang tưởng, lòng tham ái, sự tức giận, sự thất vọng, sự lười biếng, hoặc niềm hạnh phúc. Bởi vì Thiền Tuệ Giác là việc làm thuộc lãnh vực tinh thần hoặc là sự huấn tập thuộc tâm linh, điều tối quan trọng là quan sát và chú niệm tâm thức hoặc là gìn giữ chánh niệm các trạng thái tinh thần (**Tâm Tùy Quán**).

### ***How To Observe Feelings.***

*I would like to say something about mindfulness of feelings. A beginner usually experience unpleasant feelings such as stiffness, tingling, aching, or pain within about ten minutes of sitting down to practise. For an experienced meditator, the unpleasant feelings start after about one hour.*

*When an unpleasant feeling arises, as long as it is not yet dominant, you should continue to observe the primary object, that is, the rising and falling or sitting and touching. Only when the unpleasant feeling becomes so strong that the primary object cannot be noted anymore, should you bring your awareness to the stiffness, tingling, aching, or pain and observe it attentively. If the unpleasant feeling is weak, it usually diminishes or disappears. If the unpleasant feeling is strong, it usually does not diminish or disappear, and the meditator may feel it is getting stronger. It is not actually getting stronger, but the meditator is realizing more clearly the unpleasant or unbearable nature of the unpleasant feeling.*

### **Cách Thức Để Quan Sát Những Cảm Giác.**

Sư muốn thuyết giảng một vài điều liên quan tới chánh niệm vào những cảm giác. Một người mới bắt đầu thường là trải nghiệm các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) chẳng hạn như là sự cứng đờ, sự ngứa ngáy, sự đau nhức, hoặc sự đau đớn ở trong khoảng độ mười phút của việc ngồi xuống để thực hành. Đối với vị thiền giả đã có trải nghiệm, các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) khởi phát sau đó khoảng độ một giờ đồng hồ.

Khi một cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) khởi sinh, với điều kiện nó vẫn chưa là trường trội, thì các bạn nên tiếp tục để quan sát đối tượng chủ yếu, đó là, sự phồng lên và sự xẹp xuống, hoặc là sự ngồi và sự đưng. Chỉ một khi cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) trở nên khá mạnh cho đến nỗi đối tượng chủ yếu không thể nào còn chú niệm được nữa, các bạn nên dắt dẫn sự tỉnh giác của mình đi đến sự cứng đờ, sự ngứa ngáy, sự đau nhức, hoặc sự đau đớn và hãy quan sát nó một cách chuyên tâm. Nếu như cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) là yếu ớt, thì thường là nó giảm bớt hoặc biến mất. Nếu như cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) là mạnh mẽ, thì thường là nó không có giảm bớt hoặc biến mất đi, và vị thiền giả có thể cảm thấy nó đang trở nên mạnh mẽ hơn. Quả thực thì không có trở nên mạnh mẽ hơn, mà trái lại vị thiền giả đang chứng tri rõ ràng hơn thực tính bất duyệt ý hoặc bất khả kham của cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*).

*When observing feelings, it is not important whether they diminish or increase, or whether they disappear or not. What is essential is to understand the specific and common characteristics of feelings.*

**“*Aniṭṭhaphoṭṭhabbānubhanalakkhaṇāṃ dukkhindriyaṃ.*” (50: *VRI, Vibhaṅga - mūlaṭṭkā - anuṭṭkā: abhi. Mūla - anuṭṭ. Mya.: 0.1.*)**

*As the commentary explains, the specific characteristic of unpleasant feelings is feeling undesirable or unbearable sensations. When noting these unpleasant feelings as “pain, pain,” or “numbness, numbness”, you have a wholesome mental state arising from mindfulness meditation. Suffering from an unpleasant feeling results from having performed an unwholesome action in the past, but mindfully observing an unpleasant feeling is a wholesome mental state arising from the practice of Vipassanā meditation. You need to understand the difference between the suffering caused by an unpleasant feeling and the wholesomeness of observing it mindfully, when observing unpleasant feelings.*

Trong khi đang quan sát các cảm giác, dù cho chúng có giảm bớt hay là gia bội, hoặc dù cho chúng có biến mất đi hay không, cũng chẳng có là quan trọng. Điều cốt yếu là để tuệ tri được những Cá Biệt Tướng (*Biệt Tướng*) và những Tổng Quát Tướng (*Tổng Tướng*) của các cảm giác.

**“Bất duyệt ý xúc cảm thụ thực tướng khổ quyền năng.” (50: VRI, Phân Tích – Phụ Chú Giải Căn – Tùy Phụ Chú Giải: Vô Tỷ Pháp - Căn – Tùy Phụ Chú Giải. Miến Điện: 0.1.)**

Như Bộ Chú Giải giải thích, những Cá Biệt Tướng của các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) là các cảm thụ bất duyệt ý hoặc bất khả kham. Đang khi chú niệm các cảm giác bất duyệt ý này là “đau đớn à, đau đớn à” hoặc “tê cứng à, tê cứng à,” các bạn có một trạng thái tinh thần tịnh hảo (*Tâm Tịnh Hảo*) đang khởi sinh, là do từ ở nơi Thiền Chánh Niệm. Sự đau khổ từ một cảm giác bất duyệt ý là hệ quả do từ một hành động vô tịnh hảo ở trong quá khứ đã có thực hiện, nhưng mà việc quan sát một cách có chánh niệm là một trạng thái tinh thần tịnh hảo (*Tâm Tịnh Hảo*) đang khởi sinh, là do từ ở nơi việc thực hành của Thiền Minh Sát. Các bạn cần phải tuệ tri được sự khác biệt giữa sự đau khổ do bởi một cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) đã tạo ra, và sự tịnh hảo của việc quan sát nó một cách có chánh niệm, đang khi quan sát các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*).

*When you clearly understand this point, you will be patient with the pain as much as you can, and observe it attentively as “pain, pain” or “numbness, numbness.” Then, the mind will become calmer and you will see the unbearable nature of unpleasant feeling more clearly. This means that you will clearly understand the specific or individual characteristic of the unpleasant feeling. When you understand its true nature, the unpleasant feeling may decrease or disappear. After it has disappeared, you should return to the primary object and continue to observe as usual.*



*If the pain does not diminish or disappear but gets worse, you should not give up noting it. Remember the saying “Patience leads to Nibbāna.” Patiently observe the unpleasant feeling as much as you can and continue noting.*

Khi các bạn tuệ tri được điềm này một cách rõ ràng, các bạn sẽ kham nhẫn với sự đau đớn tùy theo khả năng mà các bạn có thể, và hãy quan sát nó một cách chuyên tâm như vậy “đau đớn à, đau đớn à” hoặc “tê cứng à, tê cứng à.” Thế rồi, tâm thức sẽ trở nên được lắng dịu hơn và các bạn sẽ nhìn thấy được thực tính bất khả kham của cái cảm giác bất duyệt ý một cách rõ ràng hơn. Điều này có ý nghĩa là các bạn sẽ tuệ tri được một cách rõ ràng Đặc Tướng hoặc Cá Biệt Tướng của cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*). Khi các bạn tuệ tri được chân thực tính của nó, cái cảm giác bất duyệt ý có thể giảm bớt hoặc biến mất đi. Sau khi nó đã biến mất, các bạn nên quay trở lại đối tượng chủ yếu và hãy tiếp tục quan sát như bình thường.

Nếu như sự đau đớn không có giảm bớt hoặc biến mất mà trái lại trở nên tệ hại hơn, các bạn không nên từ bỏ việc chú niệm nó. Hãy nhớ đến câu tục ngữ “Kham nhẫn đưa đến Níp Bàn.” Một cách kham nhẫn, hãy quan sát cái cảm giác bất duyệt ý tùy theo khả năng mà các bạn có thể, và hãy tiếp tục việc chú niệm.

***“Uppannaṃ uppannaṃ dukkhaṃ vīriyena abhivavitvā bhāvanaṃ sampādeti.”***  
(51: VRI, *Visuddhimagga - mahāṭīkā* – 2: Mya.:2.399)

*This quote from the commentary to the Visuddhimagga means “All the suffering that arises must be overcome with utmost effort. In this way, meditation is accomplished.” Keep these words in mind and note the pain with unremitting effort and steadfast perseverance.*

*When you observe unpleasant feelings, you will soon come to see that there is the pain and the noting mind, or the numbness and the noting mind. You will realize that they exist in pairs. This is the understanding that differentiates between the object and the noting mind. While observing the pain, you will not be aware of the leg, hand, or hip which is painful. Nor will you be aware of a person or being who experiences the pain, but you will only know the nature of pain. This insight – knowledge temporarily removes the wrong view of personality.*

***“Sự khổ đau đang khởi sinh thì hãy nỗ lực tối đa để chế ngự, việc tu tập được thành tựu.”*** (51: VRI, *Đại Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo* – 2: *Miền Điện*:2.399)

Đoạn trích dẫn này từ bộ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo có ý nghĩa là “Tất cả sự khổ đau mà khởi sinh thì cần phải chế ngự với sự nỗ lực cùng tột. Bằng với phương thức này, Thiên Định đã được hoàn thành.” Hãy giữ những từ ngữ ở trong tâm thức, và hãy chú niệm sự đau đớn với sự nỗ lực không ngừng và sự kiên trì kiên định.

Khi các bạn quan sát những cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*), các bạn sẽ sớm thấy được rằng có sự đau đớn và có tâm thức đang chú niệm, hoặc có sự tê dại và có tâm thức đang chú niệm. Các bạn sẽ chứng tri được rằng chúng hiện hữu ở trong từng đôi. Đây là sự tuệ tri để mà phân biệt được giữa đối tượng và tâm thức đang chú niệm. Đang khi quan sát sự đau đớn, các bạn sẽ không ý thức được là cái chân, bàn tay, hoặc cái hông chịu đau đớn. Và các bạn cũng không ý thức được là một người hoặc một hữu tình mà họ trải nghiệm sự đau đớn, nhưng mà các bạn sẽ chỉ có liễu tri thực tính của sự đau đớn mà thôi. Tri Thức Tuệ Giác này một cách tạm thời xua tan đi kiến giải sai lầm về bản ngã.

*During that time it is very interesting to observe pain because you will see that it is not a person, being, or self who experiences the unpleasant feeling. There is only an ongoing process of knowing with each noting. When you observe pain, after the feeling reaches its peak in intensity, it may gradually diminish and gather into a small spot about the size of the little finger. Then it may suddenly explode and disappear, or it may slowly disperse and fade away. This shows the impermanent nature of the unpleasant feeling. With this understanding you will also become to see the unsatisfactory and the non – self nature of the pain.*

*As the characteristics of impermanence, suffering, and non – self are common to all mental and physical phenomena, they are called “common” or “general” characteristics. If you attentively observe and note unpleasant feelings with the utmost effort and great patience, you will not only gain Right Understanding by realizing their specific and common characteristics, but you will also be able to overcome those painful feelings quite quickly.*

Trong khoảng thời gian ấy, rất là thú vị để quan sát sự đau đớn bởi vì các bạn sẽ thấy được rằng nó không phải là một con người, hữu tình, hoặc tự ngã mà họ trải nghiệm cái cảm giác bất duyệt ý. Duy nhất chỉ có một quá trình đang diễn tiến liên tục của sự tuệ tri với từng mỗi chú niệm. Khi các bạn quan sát sự đau đớn, sau khi cái cảm giác đạt đến đỉnh điểm về cường độ của nó, thì nó có thể dần dần suy giảm đi và tụ lại thành một điểm nhỏ với kích cỡ khoảng độ của ngón tay út. Sau đó nó có thể đột nhiên phát nổ hoặc biến mất, hoặc nó có thể từ từ phân tán và tan biến dần đi. Điều này biểu thị thực tính vô thường của cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*). Với sự tuệ tri này, các bạn cũng sẽ đi đến để nhìn thấy được thực tính bất toại nguyện và vô ngã của sự đau đớn.

Vì những đặc tướng của sự vô thường, sự khổ đau và sự vô ngã là phổ biến đối với hết tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, nên chúng đã được gọi là “những đặc tướng phổ biến hoặc phổ thông.” Nếu như các bạn quan sát và chú niệm một cách chuyên tâm những cảm giác bất duyệt ý với sự nỗ lực cùng tột và sức kham nhẫn tuyệt vời, thì các bạn sẽ không chỉ đạt được Kiến Giải Chân Chính (*Chánh Kiến*) qua việc

chúng tri những Biệt và Tổng Tướng của chúng, mà các bạn cũng sẽ có khả năng để chế ngự những cảm giác đau đớn ấy một cách khá mau lẹ.

*In the more advanced stages of practice, when you observe and note a painful feeling, it immediately passes away. The pain arises, you note it, and then you see it disappearing instantaneously. You find that the pain does not last even for an instant, but continuously arises and passes away. It is like rain drops falling from the roof: as soon as they hit the ground they burst like bubbles.*

*It is said “Vedanā pubbuḷupamā” (52: VRI, Saṃyuttanikāya (pu – vi): Mya.: 2.54 (From: Saṃgāyana – pucchā vissajjanā) which means that feelings are like bubbles. When experiencing the truth of the Dhamma, as explained by the Buddha, through your own insight – knowledge, you feel delighted and happy. Although you feel delight and happiness when seeing unpleasant feelings burst like bubbles, the pleasant feeling must also be observed and noted as “happy, happy” or “delighted, delighted.”*

Trong những giai đoạn của việc thực hành đã được tiến triển hơn, khi các bạn quan sát và chú niệm một cảm giác đau đớn, nó ngay lập tức biến mất. Sự đau đớn khởi sinh, các bạn chú niệm nó, và rồi các bạn thấy nó biến mất ngay tức khắc. Các bạn phát hiện được rằng sự đau đớn không có kéo dài thậm chí trong một giây lát, nhưng mà một cách liên tục khởi sinh và diệt vong. Nó ví tựa như những giọt mưa đang rơi xuống từ mái nhà, ngay vào lúc chúng nó đụng mặt đất, chúng vỡ ra ví tựa như những bong bóng.

Nó được nói rằng “*Các cảm thọ ví tựa những bong bóng*” (52: VRI, Tăng Chi Bộ Kinh (pu – vi): Miến Điện.: 2.54 (Trích từ: Saṃgāyana – phần vấn đáp) có ý nghĩa là các cảm giác thì ví tựa như những bong bóng. Đang khi trải nghiệm chân lý của Phật Pháp, như đã được giải thích do bởi Đức Phật, thông qua chính tự Tri Thức Tuệ Giác của mình, các bạn cảm thấy lấy làm hoan hỷ và hạnh phúc. Mặc dù các bạn cảm thấy lấy làm hoan hỷ và niềm hạnh phúc đang khi nhìn thấy các cảm giác bất duyệt ý vỡ ra ví tựa như những bong bóng; cái cảm giác duyệt ý (Hỷ Thọ) cũng cần phải được quan sát và chú niệm như là “hạnh phúc à, hạnh phúc à,” hoặc “lấy làm hoan hỷ à, lấy làm hoan hỷ à.”

*When, through your own experiential knowledge, you come to see painful feelings merely as unpleasant and unsatisfactory, you will have understood the true nature of unpleasant feelings. You will not think “I feel pain” or “I feel numb” based on the view of a self, person, or being, but you will understand the true nature of the pain and the noting mind as they really are. This understanding of non – self cannot be gained through philosophical thinking or reasoning. It can only be gained through the Insight – Knowledge that comes from practising meditation. Therefore, the Buddha called the*

*understanding gained through meditation (Bhāvanā ñāṇa) atakkāvacarō, meaning that it is not conceivable through reasoning or is not the object of reasoning.*

*With this understanding you will come to appreciate the value of observing unpleasant feelings and see the importance of noting unpleasant feelings with unwavering perseverance and unrelenting effort.*

*In the discourse “The Foundations of Mindfulness” the Buddha said: “Iti vedanā iti vedanāya samudayo iti vedanāya atthaṅgamo.” (53: VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi: Ma. Ni. – 1 – PTS: 1.61.) “Such is feeling, such its origin, such its disappearance.” (54: MN 10.38; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)*

Khi, thông qua chính tự Tri Thức trải nghiệm của mình, các bạn đạt đến thâm thấu các cảm giác đau đớn đơn thuần chỉ là bất duyệt ý và bất toại nguyện, các bạn sẽ được tuệ tri chân thực tính của các cảm giác bất duyệt ý. Các bạn sẽ không nghĩ rằng “Tôi cảm thụ đau” hoặc “Tôi cảm thụ tê” được dựa trên quan kiến của một Tự Ngã, con người, hoặc hữu tình, mà trái lại các bạn sẽ tuệ tri chân thực tính của sự đau đớn và tâm thức đang chú niệm như chúng đang là thực tại. Việc tuệ tri về vô ngã thì không thể nào thông qua việc tư duy hoặc sự lý luận thuộc lãnh vực triết học mà có được. Nó chỉ có thể - do thông qua Tri Thức Tuệ Giác mà chúng đạt được từ nơi việc thực hành Thiền Định. Do đó, Đức Phật đã gọi tuệ tri đạt được do thông qua Thiền Định (*Tu Tập Trí Siêu Lý Luận*, có ý nghĩa là nó không thể nào nhận thức được do thông qua sự lý luận, hoặc nó không là đối tượng của sự lý luận.

Với tuệ tri này, các bạn sẽ đi đến nhận thức sâu sắc giá trị của việc quan sát các cảm giác bất duyệt ý và thấy được tầm quan trọng của việc chú niệm các cảm giác bất duyệt ý với sự kiên trì bất động và sự nỗ lực không ngừng.

Ở trong bài Pháp Thoại “Những Nền Tảng của Chánh Niệm,” Đức Phật đã nói rằng: “*Các cảm thụ là như vậy, căn nguyên của cảm thụ là như vậy, sự diệt mất của cảm thụ là như vậy.*” (53: VRI, Sơ Phần Ngũ Tập Chánh Tạng Pāḷi, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 1.61.)

“Cảm giác là như vậy, nguồn gốc của nó là như vậy, sự biến mất của nó là như vậy.” (54: Trung Bộ Kinh 10. 38; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.)

### ***Three Ways Of Observing Unpleasant Feelings.***

*There are three ways to deal with painful or unpleasant feelings. The first way is “confrontation” which means to observe the pain firmly and attentively. Without*

*avoiding the pain or giving up the noting, you put strenuous effort into the practice. This is like confronting the enemy in a battle. Because this is a tough method, it can be tiring. However, it will help you to understand the nature of unpleasant feelings within a short time and quickly overcome them.*

*When the unpleasant feeling is very strong and intense, you can try the second method. This method is the “**guerrilla method**”. When the force of the enemy is much stronger than you, you should not confront him head – on, but go into “guerrilla warfare” by attacking sporadically, in small groups.*

*Likewise, when you attentively observe the unpleasant feeling as best as you can, but the feelings persists and does not go away, you can get tired. Then you should change the object and switch to noting the rising and falling of the abdomen or any other object. This is like taking a rest in the cool shade of a tree after having been out in the scorching sun.*

### **Ba Phương Thức Cho Việc Quan Sát Các Cảm Giác.**

Có ba phương thức để đối phó các cảm giác đau đớn hoặc bất duyệt ý. Phương thức thứ nhất là “**sự đương đầu**”, có ý nghĩa là quan sát sự đau đớn một cách kiên định và chuyên tâm. Không có tránh xa sự đau đớn hoặc từ bỏ việc chú niệm, mà các bạn gia công nỗ lực trong việc thực hành. Điều này giống như đang đương đầu với kẻ thù trong một trận chiến. Bởi vì đây là một phương pháp gian khổ, nó có thể làm cho mệt mỏi. Tuy nhiên, nó sẽ trợ giúp các bạn để tuệ tri thực tính của cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) trong một thời gian ngắn, và một cách mau lẹ chế ngự được chúng.

Khi cái cảm giác bất duyệt ý hết sức mạnh mẽ và dữ dội, các bạn có thể làm thử phương pháp thứ hai. Phương pháp này là “**phương pháp du kích**”. Khi lực lượng của kẻ địch dũng mãnh hơn các bạn, thì các bạn không nên đối đầu trực tiếp với anh ta, mà trái lại hãy đi vào “chiến tranh du kích” bằng với việc tấn công rải rác, trong các nhóm nhỏ.

Tương tự như vậy, khi các bạn quan sát một cách chuyên tâm cái cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*) với hết cả năng lực mà các bạn có thể, nhưng cái cảm giác vẫn hiện hữu và không có ra đi, các bạn có thể bị mệt mỏi. Thế thì, các bạn nên thay đổi đối tượng và chuyển sang việc chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống của cái bụng hoặc bất luận một đối tượng nào khác. Điều này tựa như việc nghỉ ngơi ở trong bóng râm mát mẻ của một cỗ thụ sau khi đã ra bên ngoài trong ánh mặt trời nóng như thiêu đốt.

*When you have regained your strength, note the unpleasant feeling again. When you get tired, again rest in the shade by switching to an other object. Continue in this way until the unpleasant feeling has disappeared.*

*If you are still not successful, you should use the third method. The third method is “coaxing” the enemy. When the unpleasant feeling is very intense, you should not observe it attentively but only note it lightly, without losing awareness of it. This method is not tiring or exhausting.*

*This is like a person swimming in a river who, when getting tired, holds on to a log or a piece of bamboo floating in the river. This method is not exhausting, but it takes a person who follows it longer to understand and overcome the pain. The meditator should use the method most suited to each situation.*

Khi các bạn đã lấy lại được năng lực của mình, thì hãy chú niệm lại cái cảm giác bất duyệt ý. Khi các bạn đã cảm thấy mệt mỏi, hãy trở lại nghỉ ngơi ở trong bóng râm bằng cách chuyển đổi sang một đối tượng khác. Hãy tiếp tục trong phương thức này cho đến khi cái cảm giác bất duyệt ý đã được biến mất.

Nếu như các bạn vẫn không có thành công, thì các bạn nên sử dụng phương pháp thứ ba. Phương pháp thứ ba là “**đỗ dành kẻ thù.**” Khi cái cảm giác bất duyệt ý hết sức dữ dội, các bạn không nên quan sát nó một cách chuyên tâm, mà trái lại chỉ quan sát nó một cách nhẹ nhàng, mà không làm mất sự tỉnh giác về nó. Phương pháp này thì không có làm cho mệt mỏi hoặc kiệt sức.

Điều này tựa như một người đang bơi trên một con sông mà cảm thấy đã mệt mỏi, thì hãy giữ lấy một khúc gỗ hoặc một thanh tre đang trôi nổi trên dòng sông. Phương pháp này không có làm cho kiệt sức, nhưng nó làm cho một người noi theo nó phải mất thời gian lâu hơn để tuệ tri và chế ngự được sự đau đớn. Thiền giả nên sử dụng phương pháp thích hợp nhất với từng mỗi tình huống.

### **Take Care.**

*When using any of these three methods, certain meditators have to pay special attention to the following points. Meditators who are afflicted with heart disease, hypertension, or dizziness should not use the first method “confrontation”. Because this is a tough method, their illness could get worse. These meditators can either use the second or third method depending on the situation. If they take the time to observe painful feelings with these two methods, over time they can also get relief from their illness and suffering.*

*There is another point to be careful of. When you observe an unpleasant feeling, in the beginning the pain will seem to get stronger. Then you will assume “The more I note, the stronger the pain becomes,” and so you might hesitate to observe the unpleasant feeling or might become afraid of it. In fact, the pain is not getting worse but your concentration is getting stronger. When the mind is not yet calm and concentrated, the pain is not very obvious or distinct. As the mind grows calm and concentration*

*develops, the noting mind realizes the nature of the pain more clearly, and so it seems as if the pain is getting stronger. Therefore, you should not give up observing the pain, but note it bravely. When you understand the pain in its true nature, it usually weakens or disappears completely.*

### **Hãy Cẩn Thận,**

Đang khi sử dụng bất luận một phương pháp nào ở trong những ba phương pháp này, một vài thiền giả cần phải đặc biệt chú ý đến các điểm sau đây. Những thiền giả đã bị khổ sở với căn bệnh tim mạch, chứng tăng huyết áp, hoặc chóng mặt thì không nên sử dụng phương pháp thứ nhất, “**sự đương đầu.**” Bởi vì đây là một phương pháp gian khổ, căn bệnh của họ có thể làm cho bị tệ hại hơn. Các vị thiền giả này có thể sử dụng phương pháp thứ hai hoặc thứ ba tùy thuộc vào tình huống. Nếu như họ dành thời gian để quan sát các cảm giác đau đớn với những hai phương pháp này, thì theo thời gian họ cũng có thể làm cho giảm bớt được căn bệnh và sự đau khổ của họ.

Có một điểm khác nữa cần phải cẩn thận. Đang khi các bạn quan sát một cảm giác bất duyệt ý, vào giai đoạn bắt đầu thì sự đau đớn sẽ xem như là mạnh mẽ hơn. Thế rồi các bạn giả định rằng “Tôi càng chú niệm, sự đau đớn càng trở nên mạnh mẽ hơn” và như thế các bạn có thể ngần ngại để quan sát cái cảm giác bất duyệt ý hoặc có thể trở nên sợ hãi về nó. Thực tế là, sự đau đớn không có đang trở nên tệ hại hơn nhưng mà sự định thức của các bạn đang trở nên mạnh mẽ hơn. Khi tâm thức vẫn chưa có an tịnh và đã được định thức, thì sự đau đớn vẫn chưa có rõ ràng hoặc là đặc thù. Trong khi tâm thức dần dần trở nên an tịnh và sự định thức phát triển, tâm thức đang chú niệm chứng tri sự đau đớn một cách rõ ràng hơn, và vì vậy nó có vẻ y như thể là sự đau đớn trở nên mạnh mẽ hơn vậy. Vì vậy, các bạn không nên từ bỏ việc quan sát sự đau đớn, mà trái lại hãy chú niệm nó một cách dũng cảm. Khi các bạn tuệ tri được sự đau đớn ở trong chân thực tính của nó, thì nó thường là bị suy giảm đi hoặc biến mất một cách hoàn toàn.

*There is another thing you should know. Some meditators think that only the unpleasant feelings that arise during meditation should be observed, not the painful feelings caused by an illness. This assumption is not correct.*

*The unpleasant feeling experienced during meditation is a mental phenomenon associated with the body, as is the unpleasant feeling experienced from an illness. All mental and physical processes are phenomena to be observed. There are no mental or physical phenomena that should not be noted. Therefore, whether an unpleasant feeling arises from meditation or from an illness, it has to be noted in order to understand its impermanent, unsatisfactory, and non – self nature.*

Có một điều khác nữa các bạn nên hiểu biết. Một vài thiền giả nghĩ rằng chỉ có các cảm giác bất duyệt ý mà khởi sinh trong lúc thiền định thì nên được quan sát, chứ

chẳng phải là các cảm giác đau đớn mà do bởi một căn bệnh đã gây ra. Sự giả thiết này là không chính xác.

Cảm giác bất duyệt ý đã trải nghiệm trong lúc thiền định là một hiện tượng thuộc lãnh vực tinh thần đã được kết hợp với cơ thể, y như là cái cảm giác bất duyệt ý đã trải nghiệm từ một căn bệnh. Tất cả các quá trình thuộc lãnh vực tinh thần và thể chất đều là những hiện tượng phải được quan sát. Không có hiện tượng thuộc lãnh vực tinh thần hoặc thể chất mà không nên được chú niệm. Do đó, cho dù một cảm giác bất duyệt ý mà khởi sinh do từ thiền định hoặc từ một căn bệnh, nó phải được chú niệm nhằm để tuệ tri được thực tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của nó.

### ***Becoming Enlightened By Observing Pain.***

*In Sri Lanka, there are records from long ago that give examples of people attaining enlightenment by observing the painful feelings caused by a disease. I would like to tell you about one of these examples. There was a senior monk who was sick and suffering from severe pain. The pain was so strong that he could neither eat with his own hands nor control his bowels and bladder. He was groaning and writhing in his bed. On seeing how the senior monk was suffering, a young monk was filled with a feeling of spiritual urgency, saying “Formations associated with vitality (**Jīvitindriya**) are suffering.”*

*Then the senior monk said: “My friend, if I die in this situation, I am sure that I will reborn in the realm of the deities. I have no doubt about it. But I cannot forsake my morality for the benefit of being reborn in the realm of the deities. To enjoy the sensual pleasures in the realm of the deities is the same as disrobing and abandoning the restraint of the disciplinary code for monks. So, I will make an effort to die without losing my morality.”*

### **Trở Nên Được Giác Ngộ Qua Việc Quan Sát Sự Đau Đớn.**

Trong Đảo Quốc Lanka (*Tích Lan*), có những tài liệu ghi chép các sự kiện cách đây đã lâu mà qua đó đưa ra những tấm gương về con người đã thành đạt được sự giác ngộ qua việc quan sát các cảm giác đau đớn do bởi một căn bệnh đã gây ra. Sự muốn nói với các bạn về một trong những tấm gương này. Đã có một vị tu sĩ trưởng lão Ngài đã thọ bệnh và đang đau khổ từ cơn đau nhức liệt. Sự đau đớn rất là dữ dội cho đến nỗi Ngài không thể thọ thực với chính đôi bàn tay của mình mà cũng không kiểm soát luôn cả ruột và bàng quang của mình. Ngài đã đang rên rỉ và quằn quại ở trên giường của Ngài. Đang khi nhìn thấy tình trạng vị tu sĩ trưởng lão đang đau khổ, một vị tu sĩ trẻ tuổi đã tràn ngập với một cảm giác khẩn trương ở mặt tâm linh, nói rằng “Các hình thái (*Pháp Hữu Vi*) đã có liên quan đến khả năng sinh tồn (*Mạng Quyền*) đều là đau khổ.”



Thế rồi, vị tu sĩ trưởng lão đã nói “Này Hiền Hữu, nếu như Tôi mệnh chung trong tình huống này, thì Tôi tin chắc rằng Tôi sẽ tục sinh ở trong Cõi Giới của Chư Thiên. Chắc chắn là thế, không còn nghi ngờ gì nữa. Thế nhưng Tôi không thể nào từ bỏ đức hạnh của mình cho quả phúc lợi của việc được tục sinh ở trong Cõi Giới của Chư Thiên. Để thụ hưởng các dục trần ở trong Cõi Giới của Chư Thiên thì cũng chẳng khác nào như việc cởi bỏ y áo và việc từ bỏ sự kiềm thúc giới luật của các vị tu sĩ (*để hoàn tục*). Do vậy, Tôi sẽ nỗ lực để mệnh chung mà không có làm mất đức hạnh của mình.”

*The subcommentary to the Visuddhimagga explains these words as follows “The morality I kept will not exist anymore in my next life. Therefore, I will die without being reborn in order not to lose my morality.” (55: VRI, Visuddhimagga - mahāṭīkā – 1: Mya.:1.77)*

*This means that the senior monk wanted to make an effort to attain Parinibbāna. After saying these words, the senior monk attentively observed the painful feelings caused by his disease. He realized the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self and gradually went through the stages of insight – knowledge. Finally, he attained all the path – and fruition – knowledges and became fully enlightened. (56: VRI, Visuddhimagga – 1: Mya.:1.46)*

*When we look at this story, it is evident that the extinction of the defilements and the cessation of suffering is possible by noting the unpleasant feelings caused by a disease. Actually, it is nothing unusual but quite natural.*

Bộ Phụ Chú Giải của Kinh **Thanh Tịnh Đạo** giải thích những lời nói này như sau: “Đức hạnh mà Tôi đã gìn giữ sẽ không có hiện hữu ở trong kiếp sống kế tiếp của tôi nữa. Vì vậy, Tôi sẽ mệnh chung mà không có việc tục sinh để mà không đánh mất đức hạnh của mình.” (55: VRI, **Đại Phụ Chú Giải Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Điện:1.77**).

Điều này có ý nghĩa là vị tu sĩ trưởng lão đã mong cầu nỗ lực để thành đạt **Viên Tịch Níp Bàn**. Sau khi đã nói những lời nói này, vị tu sĩ trưởng lão đã quan sát một cách chuyên tâm các cảm giác đau đớn do bởi căn bệnh của mình đã gây ra. Ngài đã chứng tri các đặc tướng của sự vô thường, sự bất toại nguyện, và sự vô ngã và dần dần đã trải qua các giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác. Cuối cùng, Ngài đã thành đạt hết tất cả các Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị và đã trở nên giác ngộ hoàn toàn. (56: VRI, **Thanh Tịnh Đạo – 1: Miến Điện:1.46**)

Khi chúng ta nhìn vào câu chuyện này, rõ ràng là sự diệt các phiền não và sự chấm dứt của sự khổ đau là khả thi qua việc chú niệm các cảm giác bất duyệt ý do bởi một căn bệnh đã gây ra. Thực sự, nó không có chi là khác thường mà trái lại là hoàn toàn thường nhiên.

***Nowadays, Too, Diseases Get Cured.***

*Nowadays, too, we find many people who, by observing the painful feelings of a disease, have not only made progress in their meditation but have also overcome their disease. A great number of patients have been cured of diseases such as urinary problems, peptic ulcers, abscesses, or in one case a ganglion in the heel causing unbearable pain and needing surgery. However, a meditator should be careful about this point: the aim of noting the pain is not to make it go away but to understand its true nature.*

*Therefore, each feeling that arises, whether it be pleasant or unpleasant, must be attentively observed in order to understand its true nature. The **Buddha** said that pleasant feelings, unpleasant feelings, and neither pleasant – nor – unpleasant feelings must be observed as they really are.*

**Ngày Nay, Hơn Thế Nữa, Các Căn Bệnh Đã Được Chữa Khỏi.**

Ngày nay, hơn thế nữa, chúng ta thấy được có rất nhiều người, qua việc quan sát các cảm giác đau đớn của một căn bệnh, thì không những chỉ làm cho tiến hóa ở trong Thiền Định của họ mà cũng còn chế ngự được căn bệnh của họ. Một số lượng rất lớn về các bệnh nhân đã được chữa khỏi các căn bệnh chẳng hạn như là các vấn đề tiết niệu, loét dạ dày, các viêm mủ, hoặc trong một trường hợp của hạch thần kinh ở trong gót chân đang gây ra sự đau đớn bất khả kham và đang cần đến phẫu thuật. Tuy nhiên, một vị thiền giả nên cẩn thận về điểm này: mục đích của việc chú niệm sự đau đớn không phải là làm cho nó ra đi, mà là để tuệ tri được chân thực tính của nó.

Do đó, từng mỗi cảm giác mà khởi sinh, cho dù nó là duyệt ý hoặc bất duyệt ý, cần phải được quan sát một cách chuyên tâm để mà tuệ tri được chân thực tính của nó. Đức Phật đã nói rằng các cảm giác duyệt ý (*Hỷ Thọ*), các cảm giác bất duyệt ý (*Khổ Thọ*), và các cảm giác chẳng phải duyệt ý mà cũng chẳng phải bất duyệt ý (*Xả Thọ*) cần phải được quan sát như chúng đang là thực tại.

***Do Not Change Your Posture – Get Up And Walk.***

*In regard to unpleasant feelings, there are a few more things I would like to mention. Even though you may observe pain very patiently, it is only natural that you will come to a point when you will want to change posture because the pain has not diminished or disappeared. You should not change your posture and continue to sit. If you do so, you will get used to immediately changing the posture once there is the slightest pain, or changing after having sat for a long time even when there is no pain. This will interrupt the momentum of your concentration.*

*Therefore, if you have the desire to change your posture due to unbearable pain, you should get up and practice walking meditation. Do not just walk for a short while to*

*get rid of the pain or relax the legs; walk at least one hour, or a bit more. Only then should you sit again.*

### **Không Thay Đổi Tư Thế Của Các Bạn – Hãy Đứng Lên Và Bộ Hành.**

Về các cảm giác bất duyệt ý, có một vài điều nữa Sư muốn đề cập đến. Mặc dù các bạn có thể quan sát sự đau đớn một cách hết sức kham nhẫn, lẽ tất nhiên là các bạn chỉ sẽ đi đến quyết định khi mà các bạn sẽ muốn thay đổi tư thế bởi vì sự đau đớn đã không có giảm bớt đi hoặc đã không biến mất. Các bạn không nên thay đổi tư thế của mình và hãy tiếp tục ngồi. Nếu như các bạn làm như vậy, các bạn sẽ quen với việc thay đổi tư thế ngay lập tức một khi có một tí ti sự đau đớn, hoặc với việc thay đổi sau khi đã ngồi trong một thời gian dài thậm chí không có sự đau đớn nào cả. Điều này sẽ làm gián đoạn động lực sự định thức của các bạn.

Vì vậy, nếu như các bạn có sự mong cầu để thay đổi tư thế của mình do bởi sự đau đớn bất khả kham, thì các bạn nên đứng dậy và hãy thực hành Thiên Hành. Đừng có bộ hành chỉ vừa vắn trong một thời gian ngắn ngủi để thoát khỏi sự đau đớn hoặc để thư giãn đôi chân; hãy bộ hành ít nhất một giờ đồng hồ, hoặc nhiều hơn một chút. Chỉ sau đó thì các bạn nên trở lại ngồi.

### ***Unawareness Of Pleasant Feelings.***

*There is not as much to say regarding mindfulness of pleasant feelings. It is easier to remember, to observe or be mindful of unpleasant feelings such as pain, numbness, or unpleasant mental feelings, but one tends to be forgetful of observing pleasant feelings. Therefore, you have to be especially careful to observe pleasant feelings as well.*

*Always be mindful of noting pleasant feelings attentively until they disappear. When you are happy, note it as “happy, happy.” When you are glad, note it as “glad, glad.” When the noting goes well, observe it as “going well, going well.” When the mind is calm, note it as “calm, calm.” When there is liking, note it as “liking, liking.” When you feel a pleasant feeling, note it as “pleasant, pleasant.” When you are satisfied with yourself, note it as “satisfied, satisfied.” When rapture arises, note it as “rapture, rapture.”*

### **Bất Tỉnh Giác Về Các Cảm Giác Duyệt Ý.**

Chẳng có nhiều lắm để nói về phần chánh niệm vào các cảm giác duyệt ý. Thật là dễ dàng hơn để ghi nhớ, để quan sát, hoặc giữ gìn chánh niệm vào các cảm giác bất duyệt ý chẳng hạn như là sự đau đớn, sự tê cứng, hoặc các cảm giác bất duyệt ý thuộc tinh thần; mà trái lại người ta có xu hướng dễ bị lãng quên vào việc quan sát các cảm giác duyệt ý. Vì thế, các bạn phải đặc biệt cẩn thận để cũng quan sát các cảm giác duyệt ý.

Hãy luôn giữ gìn chánh niệm một cách chuyên tâm vào việc chú niệm các cảm giác duyệt ý cho đến khi chúng biến mất. Khi các bạn hạnh phúc, hãy chú niệm nó như

vậy “hạnh phúc à, hạnh phúc à.” Khi các bạn hoan hỷ, hãy chú niệm nó như vậy “hoan hỷ à, hoan hỷ à.” Khi việc chú niệm diễn ra tốt đẹp, hãy quan sát nó như vậy “tiến triển tốt à, tiến triển tốt à.” Khi tâm thức an tịnh, hãy chú niệm nó như vậy “an tịnh à, an tịnh à.” Khi có sự ưa thích, hãy chú niệm nó như vậy “ưa thích à, ưa thích à.” Khi các bạn cảm thọ một cảm giác duyệt ý, hãy chú niệm nó như vậy “duyet ý à, duyet ý à.” Khi các bạn đã hài lòng với chính mình, hãy chú niệm nó như vậy “đã hài lòng à, đã hài lòng à.” Khi phi lạc khởi sinh, hãy chú niệm nó như vậy “phi lạc à, phi lạc à.”

### ***Awareness Of Other Objects.***

*When observing the rising and falling movement of the abdomen during sitting meditation, you might sometimes hear a loud or piercing sound. Any sound that is distinct should be observed and noted as “hearing, hearing.” When the sound has disappeared, you should go back to noting rising and falling. If the sound does not stop within a short time but persist, you should ignore the sound and note the rising and falling or any other dominant object. Sometimes you can hear a sound that is not very loud or distinct, for example the sound of cars that are passing in the distance. You do not need to note this kind of sound; rather, stay with another object that is more distinct.*

*If you smell a fragrant or bad odour during sitting or walking meditation, you should note it as “smelling, smelling.” If you think about the smell, note it as “thinking, thinking.” If you like or crave the scent, note it as “liking, liking” or “craving, craving.” If you dislike the smell, note it as “disliking, disliking.” Observe and note every smell accordingly, in its true nature.*

*These objects belong to the sections on “The Six Bases” and “The Five Hindrances” in the Chapter “Contemplation of Mind – Objects,” in the discourse “The Foundations of Mindfulness.”*

### **Sự Tỉnh Giác Về Các Đối Tượng Khác.**

Đang khi quan sát sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cái bụng trong lúc Thiền Tọa, đôi khi các bạn có thể nghe một âm thanh to lớn hoặc nhức buốt. Bất luận âm thanh nào mà nó là đặc thù thì phải được quan sát và chú niệm như vậy “đang nghe à, đang nghe à.” Khi âm thanh đã biến mất đi, các bạn nên quay trở lại việc chú niệm phồng lên và xẹp xuống. Nếu như âm thanh không dừng lại trong một thời gian ngắn mà trái lại vẫn hiện hữu, các bạn nên phớt lờ cái âm thanh và hãy chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống, hoặc bất luận một đối tượng trường trội nào khác. Đôi khi các bạn có thể nghe một âm thanh mà không có quá lớn hoặc đặc thù, ví dụ như âm thanh của những chiếc xe đang đi qua ở đằng xa. Các bạn không cần phải để chú niệm cái thể loại của âm thanh này, thay vào đó, hãy an trú với một cái đối tượng nào khác mà nó đặc thù hơn.

Nếu như các bạn ngửi một mùi hơi thơm tho hoặc hôi thúi đang khi Thiền Tọa hoặc Thiền Hành, các bạn nên chú niệm nó như vậy “đang ngửi mùi à, đang ngửi mùi à.” Nếu như các bạn nghĩ suy về mùi hơi, hãy chú niệm nó như vậy “đang nghĩ suy à, đang nghĩ suy à.” Nếu như các bạn ưa thích hoặc ái luyện hương thơm, hãy chú niệm nó như vậy “đang ưa thích à, đang ưa thích à” hoặc “đang ái luyện à, đang ái luyện à.” Nếu như các bạn không ưa thích mùi hơi, hãy chú niệm nó như vậy “đang không ưa thích à, đang không ưa thích à.” Hãy quan sát và hãy chú niệm từng mỗi mùi hơi một cách tương ứng, ở trong chân thực tính của nó.

Những đối tượng này thuộc ở các phần nói về “Lục Căn” và “Ngũ Pháp Chương Ngại (*Triền Cái*)” ở trong Chương “Suy Niệm về Các Đối Tượng của Tâm Thức” trong bài Pháp Thoại “Những Nền Tảng của Chánh Niệm.”

### ***Awareness In Daily Activities.***

*When you intend to sit down to eat, first note the intension to sit down as “intention, intention.” When you sit down, observe the movement of the body as you lower it, and note it as “sitting down, sitting down.” [These instructions are given for meditators who sit on the floor in the dining hall, as it is custom in Myanmar and other Asian countries.] When you touch the mat, note it as “touching, touching,” and when changing the positions of the hands or feet, note that is “changing, changing, changing.” In this way, observe all the different movements in as much detail as possible until you are sitting comfortably. Observe sitting down in this way whenever you have to sit down. The more details you can observe, the better.*

### **Sự Tỉnh Giác Trong Các Sinh Hoạt Hằng Ngày.**

Khi các bạn có tác ý ngồi xuống để thọ thực, trước tiên hãy chú niệm cái tác ý để ngồi xuống như vậy “tác ý à, tác ý à.” Khi các bạn ngồi xuống, hãy quan sát sự chuyển động của cơ thể trong lúc các bạn hạ thấp nó xuống, và hãy chú niệm nó như vậy “đang ngồi xuống à, đang ngồi xuống à.” [Những hướng dẫn này đã được đưa ra cho các thiền giả mà họ ngồi trên nền nhà ở trong phòng ăn, vì nó là phong tục của nước Miến Điện và các nước thuộc Châu Á khác.] Khi các bạn chạm vào cái tọa cụ, hãy chú niệm nó như vậy “đang đụng à, đang đụng à,” và đang khi thay đổi các vị trí của những bàn tay hoặc những bàn chân, hãy chú niệm điều đó như vậy “đang thay đổi à, đang thay đổi à.” Trong phương thức này, hãy quan sát tất cả các chuyển động sai khác nhau càng được nhiều chi tiết càng tốt cho đến các bạn đã đang ngồi một cách thoải mái. Hãy quan sát việc ngồi xuống theo phương thức này mỗi khi các bạn phải ngồi xuống. Các bạn có thể quan sát càng được nhiều chi tiết, thì càng tốt.

*When you are comfortably sitting at the table, look at the dishes, noting “looking, looking” or “seeing, seeing.” When you reach for the spoon, not it as “reaching, reaching.” When you touch the spoon, note it as “touching, touching.” When you scoop the rice, note it as “scooping, scooping, scooping.” When you lift the spoon to the mouth, note it as “lifting, lifting.” When you bend the head a little bit, note it as “bending, bending.” When you open the mouth, note it as “opening, opening.” When you put the food into the mouth, note it as “placing, placing.” When you put the hand down again, note it as “putting down, putting down.” When you start chewing the food, note it as “chewing, chewing.” When you taste the food, note it as “tasting, tasting.” When you want to swallow the food, note it as “swallowing, swallowing.” When you note all the actions and movements in as much detail as you can, you will be certain to derive surprising benefits.*

Khi các bạn đã đang ngồi vào bàn một cách thoải mái, hãy nhìn vào các đĩa, và chú niệm là “đang nhìn à, đang nhìn à” hoặc “đang thấy à, đang thấy à.” Khi các bạn với tay lấy cái muỗng, hãy chú niệm nó như vậy “đang với lấy à, đang với lấy à.” Khi các bạn chạm vào cái muỗng, hãy chú niệm nó như vậy “đang đụng à, đang đụng à.” Khi các bạn múc cơm, hãy chú niệm nó như vậy “đang múc à, đang múc à.” Khi các bạn đỡ lên tới miệng, hãy chú niệm nó như vậy “đang đỡ lên à, đang đỡ lên à.” Khi các bạn gập đầu lại một chút ít, hãy chú niệm nó như vậy “đang co gập lại à, đang co gập lại à.” Khi các bạn mở miệng ra, hãy chú niệm nó như vậy “đang mở ra à, đang mở ra à.” Khi các bạn đặt vật thực vào trong miệng, hãy chú niệm nó như vậy “đang đặt à, đang đặt à.” Khi các bạn lại đặt bàn tay xuống lần nữa, hãy chú niệm nó như vậy “đang đặt xuống à, đang đặt xuống à.” Khi các bạn bắt đầu việc nhai vật thực, hãy chú niệm nó như vậy “đang nhai à, đang nhai à.” Khi các bạn thưởng thức vật thực, hãy chú niệm nó như vậy “đang thưởng thức à, đang thưởng thức à.” Khi các bạn muốn để nuốt vật thực, hãy chú niệm nó như vậy “tác ý à, tác ý à.” Khi các bạn đang nuốt, hãy chú niệm nó như vậy “đang nuốt à, đang nuốt à.” Khi các bạn chú niệm hết tất cả những động tác và các chuyển động được càng nhiều chi tiết mà các bạn có thể, thì các bạn sẽ nhận được các quả phúc lợi thật đáng ngạc nhiên.

*Likewise, you have to observe all other daily activities in detail. Activities such as waking up, getting up, washing your face, taking a bath, washing or changing your clothes, going to the bathroom, drinking, preparing the bed, or lying down. You have to move as slowly as possible so that you are able to observe each and every activity. When you go to bed, observe “lying” or “touching” lightly and superficially. If you observe the lying posture or the touch – points attentively, you might not fall sleep.*

Tương tự như vậy, các bạn phải quan sát tỉ mỉ tất cả các sinh hoạt hằng ngày. Các sinh hoạt chẳng hạn như là đang thức dậy, đang đứng lên, đang rửa mặt của mình, đang tắm, đang giặt giũ hoặc đang thay các y phục, đang đi vệ sinh, đang uống, đang chuẩn bị lên giường hoặc đang nằm xuống. Các bạn phải cử động càng chậm càng tốt cho đến mức mà các bạn có khả năng để quan sát được từng mỗi và mọi sinh hoạt. Khi các bạn đi ngủ, hãy quan sát “việc nằm” hoặc “việc đung” một cách nhẹ nhàng và một cách ước lược. Khi các bạn quan sát tư thế đang nằm hoặc các điểm tiếp xúc một cách chuyên tâm, các bạn có thể không ngủ thiếp đi được.

### ***The Sure Practice.***

*When you can be continuously mindful and can practise without gaps, you will not only be following the **Buddha’s** instructions, but you will be able to attain enlightenment as well. In the **Apaṇṇaka Sutta**, the **Buddha** explained the practice that inevitably leads to enlightenment (**Apaṇṇakapaṭipadā**). (57: **VRI**, **Tikanipātapāḷi: a.ni. – 3- PTS: 1.113.**)*

*The **Buddha** said that with the fulfillment of the following three factors, one can without a doubt become fully enlightened:*

- *Guarding the doors of the six sense faculties (**Indriyesu guttadvāro**),*
- *Moderation in eating (**Bhojane mattaññū**),*
- *Devotion to mindfulness (**Jāgariyaṃ anuyutto**).*

### **Đoan Chắc Thực Hành.**

Khi các bạn có thể giữ chánh niệm một cách liên tục và có thể thực hành không có gián đoạn, các bạn sẽ không chỉ từng thuận theo các huấn thị của Đức Phật, mà các bạn cũng sẽ có khả năng để đạt được sự giác ngộ. Trong bài Kinh **Bất Khuyết Điểm**, Đức Phật đã giải thích sự thực hành mà tất yếu dẫn đến sự giác ngộ (**Pháp Hành Bất Khuyết Điểm**). (57: **VRI**, **Chánh Tạng Pāḷi Chương Ba Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 3 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 1.113.**)

Đức Phật đã nói rằng với việc thành tựu viên mãn ba yếu tố sau đây, người ta có thể trở nên hoàn toàn được giác ngộ mà chẳng một chút nghi ngờ:

- *Việc cần phòng các cửa của sáu giác quan (**Thu Thúc Lục Căn**).*
- *Sự điều độ trong việc ăn uống (**Tiết Độ Ẩm Thực**).*
- *Sự chuyên tâm trong chánh niệm (**Cẩn Túc Tỉnh Giác**).*

*The **Buddha** explained the first point as “**Cakkhunā rūpaṃ disvā na nimittaggāhī hoti nānubyañjanaggāhī.**” (58: **VRI**, **Tikanipātapāḷi: a.ni. – 3- PTS: 1.113.**) *It means “Having seen a form with the eye, one does not grasp after its sign, nor does one grasp after its details.” Applied to all the sense – doors, it means that one must be constantly**

*mindful of whatever one sees, hears, smells, tastes, touches, or think in order to guard the six sense – doors against mental defilements.*

Đức Phật đã giải thích điểm thứ nhất này là: “**Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung cũng không nắm giữ tướng riêng.**” (58: *VRI, Chánh Tạng Pāli Chương Ba Chi Pháp: Tăng Chi Bộ Kinh – 3 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.113.*) Nó có ý nghĩa là “Với mắt đã đang nhìn thấy một hình sắc, người ta không có nắm lấy sau cái biểu trưng của nó, người ta cũng không nắm lấy sau các chi tiết của nó.” Được áp dụng đến tất cả các Căn Môn, nó có ý nghĩa là người ta phải thường luôn gìn giữ chánh niệm vào bất luận điều chi mà người ta được thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, hoặc nghĩ suy nhằm để cẩn phòng các Căn Môn làm giảm sút những phiền não tinh thần.

*With regard to third point, the **Buddha** said that in the daytime one has to practise walking and sitting meditation alternately to overcome the hindrances. During the night, one can divide the time into three periods. During the first and third watches of the night one should practise walking and sitting meditation to get rid of the hindrances. One should only sleep four hours during the second watch of the night. During the remaining twenty hours one should practise meditation without interruption. This is what it means to always be alert and mindful.*

*To sum up:*

*Guard your sense doors,*

*Take food in moderation,*

*Be alert and mindful.*

*This is the threefold practice,*

*That leads to the kingdom of **Nibbāna***

*And to certain liberation.*

Về điểm thứ ba, Đức Phật đã nói rằng vào lúc ban ngày người ta phải thực hành Thiền Hành và Thiền Tọa một cách xen kẽ với nhau để chế ngự các Pháp chướng ngại (*Triền Cái*). Vào lúc ban đêm, người ta có thể chia thời gian thành ba giai đoạn. Trong các phiên canh thứ nhất và thứ ba của ban đêm, người ta nên thực hành Thiền Hành và Thiền Tọa để thoát khỏi các Pháp chướng ngại (*Triền Cái*). Người ta chỉ nên ngủ bốn giờ đồng hồ trong lúc phiên canh thứ hai của ban đêm. Trong hai mươi giờ đồng hồ còn lại, người ta nên thực hành Thiền Định mà không có sự gián đoạn. Điều này nó có ý nghĩa là thường luôn cảnh giác đề phòng và gìn giữ chánh niệm.

Tóm lại:

Hãy cẩn phòng các Căn Môn của mình,

Hãy thọ thực trong sự điều độ,

Hãy cảnh giác đề phòng và gìn giữ chánh niệm,



Đây là ba yếu tố thực hành,  
Mà dắt dẫn đến miền vĩnh hằng của Níp Bàn,  
Và chắc chắn đưa đến sự giải thoát.

***Progress Of Insight – Knowledge.***

***Understanding Is Insight.***

*The purpose of Insight Meditation is to understand the individual characteristics that apply specifically to mental and physical phenomena as well as the general characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self that are common to all mental and physical objects. Since the purpose is the understanding the true nature of phenomena, the task of Insight Meditation is not finished by merely achieving a calm and serene mind. It is necessary to understand that the task is only accomplished when you have gained understanding or realization. If you do not fully grasp this point, you might assume that you have finished your task when the mind becomes calm and you experience some happiness; therefore you might give up before reaching the goal.*

**Tiến Trình Của Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí).**

**Tuệ Tri Là Tuệ Giác.**

Mục đích của Thiền Tuệ Giác là để tuệ tri những Biệt Tướng mà qua đó thích ứng một cách đặc biệt đối với các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, cũng như các Tổng Tướng của sự vô thường, sự bất toại nguyện và sự vô ngã đã là phổ thông đối với tất cả các đối tượng thuộc tinh thần và thể chất. Vì mục đích là tuệ tri chân thực tính của các hiện tượng, thì nhiệm vụ của Thiền Tuệ Giác không được kết thúc đơn thuần chỉ là việc thành đạt một tâm thức yên tĩnh và thanh thản. Cần phải hiểu rõ là nhiệm vụ chỉ được thành tựu một khi các bạn đã thành đạt được tuệ tri hay là sự chứng tri. Nếu như các bạn không hoàn toàn nắm bắt được điểm này, thì các bạn có thể cho rằng các bạn đã hoàn thành nhiệm vụ của mình khi mà tâm thức trở nên yên tĩnh và các bạn trải nghiệm một vài niềm hạnh phúc; và vì thế các bạn có thể là bỏ cuộc trước khi đạt được mục tiêu.

***The First Insight – Knowledge:***

***The Insight Knowledge Of Discerning Mental And Physical Phenomena (Nāmarūpapariccheda ñāṇa).***

*When the mind becomes purified and calm, you are able to discern the object and the mind that is noting it. You see that the rising and falling movement is different from the mind that observes it, or that the lifting and pushing movements differ from the mind that is noting them. You are able to discern that the object, as a physical phenomenon, differs from the noting mind, which is a mental phenomenon. This understanding is called the insight – knowledge that discerns mental and physical phenomena.*

*When concentration deepens further, you no longer perceive the form of the abdomen when noting its rising and falling. However, what you see very clearly is the forward and backward movement. This is the understanding of the specific characteristic of the wind element, namely motion; it is also an example of the insight – knowledge that discerns mental and physical phenomena.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Nhất.**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Việc Phân Biệt Các Hiện Tượng Thuộc Tinh Thần Và Thể Chất (Danh Sắc Phân Biệt Trí).**

Khi tâm thức trở nên được thanh tịnh và yên tĩnh, thì các bạn có khả năng phân biệt được đối tượng và tâm thức mà qua đó đang chú niệm vào nó. Các bạn nhận thấy rằng các chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống thì khác biệt với tâm thức mà quan sát nó; hoặc là các cử động đang đỡ lên và đang đưa đi thì khác biệt với tâm thức đang chú niệm vào chúng. Các bạn có khả năng để phân biệt được rằng đối tượng, là một hiện tượng vật lý, khác biệt với tâm thức đang chú niệm, đó là một hiện tượng tinh thần. Việc tuệ tri này đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác mà phân biệt được các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

Khi sự định thức trở nên sâu sắc hơn nữa, thì các bạn không còn cảm nhận được hình dạng của cái bụng đang khi chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống của nó. Tuy nhiên, điều mà các bạn nhận thấy hết sức rõ ràng là sự cử động tiến tới trước và thối lui lại. Đây chính là sự tuệ tri về Biệt Tướng của Phong Tố Chất, có nghĩa là sự cử động; và nó cũng là một kiểu mẫu của Tri Thức Tuệ Giác mà phân biệt được các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

***The Second Insight – Knowledge:***

***The Insight Knowledge Of Cause And Effect (Paccayapariggaha ñāṇa).***

*Next you come to understand the cause and effect relationship between mental and physical phenomena. During sitting meditation, you realize that it is because of the rising movement of the abdomen that the noting mind arises. Likewise, because of the falling movement of the abdomen, the mind that notes falling arises. During walking meditation, you realize that movement happens because of the intention to lift the foot. And during daily activities, you realize that a bending movement arises because of the intention to bend, or that a stretching movement arises because of the intention to stretch. This understanding is called the insight – knowledge of cause and effect.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Hai:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Tác Nhân Và Hệ Quả (Duyên Sinh Thủ Chấp Trí).**

Tiếp theo, các bạn đi đến tuệ tri mối liên hệ tác nhân và hệ quả giữa các hiện tượng thuộc tinh thần và vật chất. Đang khi Thiền Tọa, các bạn chứng tri được rằng là do

bởi sự chuyển động phồng lên của cái bụng mà tâm thức đang chú niệm khởi sinh. Tương tự như vậy, là do bởi sự chuyển động xẹp xuống của cái bụng mà tâm thức chú niệm việc xẹp xuống khởi sinh. Đang khi Thiền Hành, các bạn chứng tri được rằng sự cử động xảy ra là do bởi tác ý muốn đỡ bàn chân lên. Và trong các sinh hoạt hằng ngày, các bạn chứng tri được rằng một cử động co gập lại khởi sinh là do bởi tác ý muốn co gập lại; hay là một cử động duỗi căng ra khởi sinh là do bởi tác ý muốn duỗi căng ra. Việc tuệ tri này đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác về tác nhân và hệ quả.

***The Third Insight – Knowledge:***

***The Insight Knowledge Of Clear Comprehension (Sammāsana ñāṇa).***

*As your mindfulness improves and concentration deepens further, you see the beginning, middle, and end of each rising, as well as of each falling movement. When you observe painful feelings, they become more pronounced and you begin to see their unpleasant nature clearly. If you observe them very attentively, you experience them disappearing. To see this is to understand the characteristic of impermanence.*

*You also come to understand the unsatisfactory nature of all things that arise and pass away. This is to understand the characteristic of unsatisfactoriness. Although you do not want to experience painful feelings, they arise in your meditation. You have no control over them. This is the characteristic of non – self.*

***Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Ba:***

***Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Liễu Tri Rõ Ràng (Quán Trạch Trí).***

Khi sự chánh niệm của các bạn được tiến hóa và sự định thức trở nên sâu sắc hơn nữa, thì các bạn nhìn thấy sự khởi sinh (*Sinh*), an trụ (*Trụ*) và chấm dứt (*Diệt*) của từng mỗi sự chuyển động phồng lên, cũng như của từng mỗi sự chuyển động xẹp xuống. Khi các bạn quan sát các cảm giác đau đớn, thì chúng trở nên rõ ràng hơn và các bạn bắt đầu thấy được thực tính bất duyệt ý của chúng một cách rõ ràng. Nếu như các bạn hết sức chuyên tâm quan sát chúng, các bạn trải nghiệm được chúng đang biến mất. Nhận thấy được điều này là tuệ tri được đặc tướng của sự vô thường.

Các bạn cũng đi đến để tuệ tri được thực tính bất toại nguyện của tất cả mọi sự việc mà khởi sinh và diệt mất. Điều này là để tuệ tri được đặc tướng của sự bất toại nguyện. Mặc dù các bạn chẳng mong cầu để được trải nghiệm các cảm giác đau đớn, chúng khởi sinh trong lúc thiền định của các bạn. Các bạn không có quyền kiểm soát được chúng. Đây chính là đặc tướng của sự vô ngã.

*When you attentively observe unpleasant feelings such as aches and pains, tingling and numbness, you are only aware of the object, which is the pain, and the noting mind. At that moment you only see these two natural processes without being*

*aware of the form of the body or the leg anymore. So you come to understand that there is no person or being. This is to contemplate non – self (Anattānupassanā).*

*Understanding of the three characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self is called the insight – knowledge of clear comprehension. The deeper your concentration becomes, the better your understanding of the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self. All physical phenomena and the mind that notes them are subject to these three characteristics. As your insight – knowledge matures your attitude and outlook will change.*

Khi các bạn chuyên tâm quan sát các cảm giác bất duyệt ý chẳng hạn như là các cơn đau nhức và đau đớn, sự ngứa ngáy và sự tê cứng, các bạn chỉ có ý thức duy nhất về đối tượng, đó chỉ là sự đau đớn và tâm thức đang chú niệm. Ngay khoảnh khắc ấy, các bạn chỉ có nhìn thấy duy nhất về hai quá trình thường nhiên này, mà chẳng còn ý thức chi về hình dáng của cơ thể hay là chân cẳng nữa. Và như thế các bạn đi đến tuệ tri được rằng không có con người hoặc là hữu tình. Điều này là để thâm sát sự vô ngã (**Vô Ngã Tỳ Quán**).

Việc tuệ tri về ba đặc tướng của sự vô thường, sự bất toại nguyện và sự vô ngã đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác về sự liễu tri rõ ràng. Sự định thức của các bạn trở nên sâu sắc hơn, và sự tuệ tri của các bạn về các đặc tướng của sự vô thường, sự bất toại nguyện, và sự vô ngã đã tốt đẹp hơn. Tất cả các hiện tượng vật lý và tâm thức mà chú niệm vào chúng đều lệ thuộc vào cả ba đặc tướng này. Khi Tri Thức Tuệ Giác của các bạn đã thuần thục chín muồi thì thái độ và quan điểm của các bạn sẽ thay đổi.

#### ***The Fourth Insight – Knowledge:***

#### ***The Insight – Knowledge Of Arising And Passing Away (Udayabbaya ñāṇa).***

*When the insight – knowledge of clear comprehension matures, unpleasant feelings such as aches and pains gradually decrease, and the meditation experience improves. When you observe unpleasant feelings, you see them disappearing clearly and instantaneously with each noting, as if they were taken away by a hand.*

*When you observe the rising and falling movements, you see a series of tiny little movements appearing and disappearing in quick succession. When you observe daily activities such as sitting down, standing up, bending, or stretching, you also see many broken movements arising and passing away one after another. During walking meditation too, you experience many tiny broken movements while lifting, pushing, and dropping the foot. This understanding is called the insight – knowledge of arising and passing away.*

#### **Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Tư:**

#### **Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Khởi Sinh Và Sự Diệt Vong (Sinh Diệt Trí).**

Khi Tri Thức Tuệ Giác về sự liễu tri rõ ràng đã thuần thục chín muồi, thì các cảm giác bất duyệt ý chẳng hạn như là các cơn đau nhức và đau đớn dần dần giảm xuống và sự trải nghiệm về thiền định được tiến hóa. Khi các bạn quan sát các cảm giác bất duyệt ý, thì các bạn nhìn thấy chúng đang biến mất một cách rõ ràng và một cách chớp nhoáng với từng mỗi chú niệm, y như thể chúng đã bị bởi một bàn tay lấy đi khỏi vậy.

Khi các bạn quan sát các chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống, thì các bạn nhìn thấy một loạt các chuyển động nhỏ bé đang xuất hiện và đang biến mất trong sự tiếp nối nhau một cách mau lẹ. Khi các bạn quan sát các sinh hoạt hằng ngày chẳng hạn như là việc ngồi xuống, việc đứng lên, việc co gập lại, hoặc việc căng duỗi ra, thì các bạn cũng sẽ nhìn thấy rất nhiều chuyển động bị ngắt quãng đang lần lượt khởi sinh và đang diệt vong. Đang khi Thiền Hành cũng vậy, các bạn trải nghiệm rất nhiều các cử động nhỏ bé bị ngắt quãng trong khi đang đỡ lên, đang đưa đi và đang hạ bàn chân xuống. Việc tuệ tri này đã được gọi là Tri Thức Tuệ Giác về sự khởi sinh và sự diệt vong.

### ***Corruptions Of Insight.***

*At the beginning of the fourth stage of insight – knowledge, there are almost no unpleasant feelings. Furthermore, the objects seem to arise for noting by themselves, and the noting mind proceeds easily without much effort. Because the mind is very calm and tranquil, you might experience joy and happiness. You might feel rapture, and goose – flesh may often arise. Or you may see many kinds of lights in your mind. These experience are natural. Because the body and mind are still and peaceful, you might feel exceptionally happy and serene. As you never have experienced such happiness and bliss before, you might enjoy it very much.*

### **Những Pháp Bằng Hoại Của Tuệ Giác.**

Vào giai đoạn đầu của Tri Thức Tuệ Giác thứ tư, thì hầu như không có các cảm giác bất duyệt ý. Và lại, các đối tượng dường như khởi sinh để cho chính tự chúng chú niệm, và tâm thức đang chú niệm tiến hành một cách dễ dàng mà không phải cố gắng chi cả. Bởi vì tâm thức thì rất an tịnh và tĩnh lặng, các bạn có thể trải nghiệm sự vui sướng và niềm hạnh phúc. Các bạn có thể cảm thụ phi lạc, và nổi da gà có thể thường luôn khởi sinh. Hoặc các bạn có thể nhìn thấy rất nhiều thể loại ánh sáng ở trong tâm thức của các bạn. Những trải nghiệm này là thường nhiên. Bởi vì cơ thể và tâm thức thì tĩnh lặng và bình yên, các bạn có thể cảm thụ hạnh phúc và thanh thản một cách lạ thường. Bởi vì trước đó các bạn chưa bao giờ có được trải nghiệm niềm hạnh phúc và hưởng phúc lạc viên mãn như vậy, các bạn có thể thụ hưởng nó rất nhiều.

*Based on your personal and direct experience you have realized the three characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self. You also have*

clearly experienced the instantaneous arising and passing away of phenomena, as well as states of happiness and peace. As a result, faith deepens and respect for the Triple Gem grows stronger. You might want to persuade your parents, family, relatives, and friends to practise meditation. You might also enjoy these mental states.

All of these good experiences are called corruptions of insight (**Vipassanupakilesa**) because they can cause attachment (**Nikanti**) to arise. **Nikanti** is a form of greed, and it can block further progress.

Dựa vào trải nghiệm trực tiếp trên bản thân của mình, các bạn đã chứng tri được ba đặc tướng về sự vô thường, sự bất toại nguyện và sự vô ngã. Các bạn cũng có được trải nghiệm một cách rõ ràng việc chớp nhoáng khởi sinh và tức thì diệt vong của các hiện tượng, cũng như các trạng thái của niềm hạnh phúc và sự bình an. Kết quả là, đức tin trở nên sâu sắc hơn và sự kính trọng đối với Tam Bảo tăng trưởng mạnh mẽ hơn. Các bạn có thể có mong cầu để thuyết phục Mẹ Cha của mình, gia đình, những quyến thuộc, và các bạn hữu để thực hành thiền định. Các bạn cũng có thể thụ hưởng những trạng thái tinh thần này.

Tất cả các trải nghiệm tốt đẹp này đã được gọi là những băng hoại của Tuệ Giác (**Minh Sát Tùy Phiền Nã**) bởi vì chúng có thể làm phát sinh ra sự dính mắc (**Dục Vọng**). **Dục Vọng** là một hình thức của lòng tham muốn, và nó có thể lại còn ngăn chặn sự tiến hóa thêm nữa.

*In the scriptures, the corruptions of insight are listed in the following way: “Obhāso pīti passaddhi, adhimokkho ca paggaho; sukhaṃ ñāṇamupaṭṭhānamupekkhā ca nikanti ca.” (59: VRI, Tīkā – co - pāḷi (Abhidhammatthasaṅgaha): Abhi. 1. – Mya.: 0.64. also listed in VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2.269)*

*The ten kinds of Vipassanupakkilesas are:*

1. Light (Obhāsa),
2. Clear Insight (knowledge) (Ñāṇa),
3. Rapture (Pīti),
4. Tranquillity of body and mind (Passaddhi),
5. Happiness (Sukha),
6. Determination (Adhimokkha),
7. Effort (Paggaho),
8. Confidence (Upaṭṭhāna),
9. Equanimity (Upekkhā),
10. Attachment (Nikanti) (to the above nine experiences)

Trong các Văn Bản kinh điển, thì những Pháp băng hoại của Tuệ Giác đã được liệt kê theo phương thức như sau: “**Hào quang, hỷ lạc, khinh an, thắng giải và cần miễn;**

*an lạc trí minh, xác tín, hành xả và dục vọng.” (59: VRI, Phụ Chú Giải Pāli (Tổng Hợp Nội Dung Vô Tỷ Pháp): Phụ Chú Giải Vô Tỷ Pháp – Miến Điện: 0.64. cũng được liệt kê ở trong VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Điện: 2.269)*

1. Ánh sáng (Hào Quang),
2. Tuệ Giác tỏ tường (Sự liễu tri) (Trí Minh),
3. Phi lạc (Hỷ Lạc),
4. Tĩnh lặng về Thân và Tâm (Khinh An),
5. Niềm hạnh phúc (An Lạc),
6. Sự quyết tâm (Thắng Giải),
7. Sự nỗ Lực (Cần Miễn),
8. Sự tín thành (Xác Tín),
9. Sự điềm tĩnh (Hành Xả),
10. Sự dính mắc (Dục Vọng)(đến chín trải nghiệm trên).

*Of these ten corruptions of insight, only attachment is an unwholesome state of mind. The other nine are wholesome. When you become attached to these experiences, they can block further progress in practice. Only for this reason are they called corruptions.*

*It is important to understand that these pleasant experiences also must be noted so that you can be free from attachment and make further progress in meditation. This understanding is called the purification of knowledge and vision of what is path and not path (Maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi.)*

Trong mười Pháp băng hoại này của Tuệ Giác, thì chỉ có sự dính mắc (10) là một trạng thái vô tịnh hảo của tâm thức (Tâm Bất Thiện). Chín Pháp còn lại là tịnh hảo. Một khi các bạn trở nên đã dính mắc vào những trải nghiệm này, thì chúng có thể lại còn ngăn chặn sự tiến hóa thêm nữa trong Pháp Hành . Chỉ vì lý do này mà chúng đã được gọi là các Pháp băng hoại.

Cần phải tuệ tri rằng những trải nghiệm duyệt ý này cũng cần phải được chú niệm nhằm để các bạn có thể thoát khỏi sự dính mắc và được tiến hóa hơn nữa trong thiền định. Việc tuệ tri này đã được gọi là sự thanh lọc của tri thức và quan kiến (tri kiến) về Pháp là Chính Đạo và chẳng phải là Chính Đạo (**Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh**).

### ***The Fifth Insight – Knowledge:***

#### ***The Insight – Knowledge Of Dissolution (Bhaṅga ñāṇa).***

*After the fourth stage, you come to see the arising and passing away of phenomena even more clearly. When your mindfulness improves, the arising of mental and physical objects becomes less obvious and you only see their passing away or*

*dissolution. At this stage it can happen that the shape and form of the body disappears. Sometimes the whole body seems to completely disappear with only the consciousness remaining. Then you have to observe this consciousness as “knowing, knowing.”*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Năm:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Hoại Diệt (Hoại Diệt Trí).**

Sau giai đoạn thứ tư, các bạn đi đến nhìn thấy sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng lại càng rõ ràng hơn nữa. Khi chánh niệm của các bạn tiến hóa, sự khởi sinh của các đối tượng thuộc tinh thần và vật chất trở nên ít rõ ràng hơn, và các bạn chỉ còn nhìn thấy sự diệt vong hoặc sự hoại diệt của chúng. Ở ngay giai đoạn này, nó có thể xảy ra rằng hình dáng và ngoại hình của cơ thể biến mất. Đôi khi nguyên cả cơ thể dường như hoàn toàn biến mất và duy nhất chỉ còn lại với tâm ý thức. Thế rồi các bạn phải quan sát tâm ý thức này là “đang liễu tri à, đang liễu tri à.”

***The Sixth Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Fear (Bhaya ñāṇa).***

*When you are continuously confronted with the dissolution of mental and physical phenomena, you see them as really frightening. At times you are truly overcome with fear. When you note this as “fear, fear,” the fearful mental state disappears again.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Sáu:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Sợ Hãi (Kinh Cự Trí / Bồ Úy Trí).**

Khi các bạn vẫn tiếp tục đối diện với sự hoại diệt của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, các bạn nhận thấy chúng thực sự là đáng khiếp sợ. Đôi khi, các bạn phải thực sự làm chủ được sự sợ hãi. Khi các bạn chú niệm được điều này là “sợ hãi à, sợ hãi à,” thì trạng thái sợ hãi thuộc tinh thần lại biến mất đi.

***The Seven Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Misery (Ādīnava ñāṇa).***

*As you experience the dissolution of all mental and physical phenomena whenever you note them, you come to see these phenomena as unsatisfactory and not pleasurable. Though you have to continue to be mindful, there is no enthusiasm and you feel unhappy and miserable. Sometimes you might even feel a sense of despair. When these mental states are noted, they disappear.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Bảy:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Khốn Khổ (Khốn Khổ Trí / Quá Hoạn Trí).**

Khi các bạn trải nghiệm sự hoại diệt của tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất bất luận khi nào các bạn chú niệm chúng, các bạn đi đến nhận thấy các hiện tượng này là bất toại nguyện và bất duyệt ý. Mặc dù các bạn vẫn phải tiếp tục giữ chánh



niệm, chẳng có sự phấn khích và các bạn cảm thụ bất hạnh và thật đáng khốn khổ. Thậm chí có đôi khi các bạn có thể cảm thụ một cảm giác tuyệt vọng. Khi những trạng thái tinh thần này đã được chú niệm, thì chúng biến mất.

***The Eight Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Disenchantment (Nibbidā ñāṇa or Nibbidānupāsana ñāṇa).***

*Next, you become weary of and disenchanted with these mental and physical phenomena that you are experiencing all the time. The noting becomes dry and mechanical, and you may feel reluctant to do it. But still, you keep on noting anyway. This is the insight – knowledge of disenchantment.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Tám:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Tỉnh Ngộ (Yểm Ly Trí / Phiền Yểm Trí Hoặc Yểm Ly Tỳ Quán Trí).**

Tiếp theo, các bạn trở nên ngán ngẩm và đã tỉnh ngộ với các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất này mà các bạn đang thường luôn được trải nghiệm. Việc chú niệm trở nên lãnh đạm và như cái máy, và các bạn cảm thấy miễn cưỡng khi làm điều đó. Thế nhưng, dù sao đi nữa các bạn vẫn tiếp tục giữ lấy việc chú niệm. Đây chính là Tri Thức Tuệ Giác về sự tỉnh ngộ.

***The Ninth Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Desire For Deliverance (Muccitukamyata ñāṇa).***

*Because you are weary of all these mental and physical phenomena, you want to get rid of them. There is a strong desire to escape from these conditioned formations, but it seems as if there is nowhere to go or stay. While practising sitting meditation, you do not feel satisfied and at ease, and so you get up and practise walking meditation. And when practising walking meditation, you want to sit down again. You do not feel comfortable no matter what you do. This is the insight – knowledge of desire for deliverance from all formations (Muccitukamyata ñāṇa). It is also called “the insight – knowledge of desire to abandon all formations (Muñcitukamyata ñāṇa).*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Chín:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Dục Tâm Cầu Sự Giải Thoát (Dục Thoát Trí).**

Bởi vì các bạn đã ngán ngẩm với tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất này, các bạn mong mỏi để được giải thoát khỏi chúng. Có một dục tâm cầu mãnh liệt để trốn thoát khỏi các Pháp Hữu Vi phụ thuộc vào điều kiện ấy, nhưng dường như thể là không có nơi nào để ra đi hoặc ở lại cả. Trong khi đang thực hành Thiền Tọa, các bạn không cảm thấy hài lòng và dễ chịu, và vì vậy các bạn đứng dậy và thực hành Thiền

Hành. Và đang khi thực hành Thiền Hành, các bạn lại muốn ngồi xuống một lần nữa. Các bạn không cảm thấy thoải mái bất luận điều chi mà các bạn làm cả. Đây chính là Tri Thức Tuệ Giác về dục tâm cầu sự giải thoát hết tất cả các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi] (*Dục Thoát Trí*). Nó cũng còn được gọi là “Tri Thức Tuệ Giác về dục tâm cầu để xả ly hết tất cả các Pháp Hữu Vi (*Phóng Khí Trí*).

***The Tenth Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Re – Observation (Paṭisaṅkhā ñāṇa).***

*As you want to escape from these mental and physical phenomena, you observe the body and mind once again. When you observe them again, the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self are seen more clearly. At this stage, painful feelings are again quite distinct, but they disappear when noted. You very clearly realize that these phenomena are impermanence and unsatisfactory, and that you have no control over them. This is the insight – knowledge of re – observation of the three characteristics. The experience at this stage are described in the scriptures as: “Pañcakkhandhe aniccato dukkhato rogato gaṇḍato ...” (60: VRI, Paṭisambhidāmagga-pāḷi: khu. ni. – PTS: 2.238) In English, this means “[He sees] the five aggregates as impermanent, as painful, as a disease, as a boil ...”*

*The five aggregates can be experienced in various ways, as:*

- 1. The 10 features of impermanence.*
- 2. The 25 features of unsatisfactoriness.*
- 3. The 5 features of non – self.*

*Each meditator sees some of these forty features distinctly and clearly.*

***Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Mười:***

***Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Tái Quan Sát (Giãn Trạch Trí / Quyết Ly Trí).***

Khi các bạn dục tâm cầu để trốn thoát khỏi các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất này, các bạn trở lại quan sát cơ thể và tâm thức một lần nữa. Khi các bạn trở lại quan sát chúng một lần nữa, thì các đặc tướng về sự vô thường, sự bất toại nguyện và sự vô ngã đã được nhìn thấy một cách rõ ràng hơn. Chính ngay giai đoạn này, các cảm giác đau đớn lại hết sức đặc thù, nhưng chúng biến mất ngay khi đã được chú niệm. Các bạn chứng tri hết sức rõ ràng rằng các hiện tượng này là vô thường và bất toại nguyện, và rằng các bạn không có kiểm soát được chúng. Đây chính là Tri Thức Tuệ Giác về sự tái quan sát vào ba đặc tướng. Các trải nghiệm ở chính ngay giai đoạn này đã được miêu tả ở trong các Văn Bản kinh điển như sau: “*Ngũ Uẩn này là vô thường, là khổ đau, là bệnh hoạn, là ung nhọt, ...*” (60: VRI, Chánh Tạng Pāḷi Vô Ngại Giải Đạo: Tiểu Bộ Kinh – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 2.238).

Trong phần Anh Ngữ, điều này có ý nghĩa là “[Ông ta nhìn thấy] năm khối tổng hợp là vô thường, là đau đớn, là một căn bệnh, là một mụn nhọt, ...”

Năm khối tổng hợp có thể được trải nghiệm trong nhiều phương thức khác nhau, như là:

1. 10 tính năng của sự vô thường,
2. 25 tính năng của sự bất toại nguyện,
3. 5 tính năng của sự vô ngã.

Mỗi thiền giả nhìn thấy một cách đặc thù và rõ ràng một vài tính năng trong những bốn mươi tính năng này.

***The Eleventh Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Equanimity Regarding Formations***

***(Saṅkhārupekkhā ñāṇa).***

*With further noting, concentration grows stronger and the understanding of the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self becomes very clear and sharp. The noting mind also becomes very calm, serene, and undistracted. The noting happens as if by itself, and even if you send the mind out to an external object, it does not go out. Without making a deliberate effort, you see objects arising and passing away. The feeling of despair and disenchantment that you had experienced before no longer arises. The noting becomes easy and mindfulness steadfast. Your effort is neither too tight nor too lax, and you feel neither happy nor unhappy. The mind is equanimous and observes all mental and physical phenomena without discrimination. There is only the object and the awareness of it. This is the insight – knowledge of equanimity regarding formations.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Mười Một:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Điem Tĩnh Liên Quan Đến Các Pháp Hình Thành [Các Pháp Hữu Vi] (Hành Xả Trí).**

Bằng với việc chú niệm thêm nữa, sự định thức dần dần phát triển mạnh mẽ hơn và sự tuệ tri về các đặc tính của sự vô thường, sự bất toại nguyện, và sự vô ngã trở nên hết sức tỏ tường và sắc bén. Tâm thức đang chú niệm cũng trở nên hết sức tĩnh lặng, thanh thản, và không có bị phân tán. Việc chú niệm diễn ra y như thể do bởi chính tự nó, và cho dù các bạn có gửi tâm thức đến một đối tượng nào khác ở phía bên ngoài đi nữa, nó cũng chẳng có đi ra khỏi. Các bạn nhìn thấy sự khởi sinh và sự diệt vong mà không cần phải một sự nỗ lực có chủ ý nào cả. Cảm giác về sự tuyệt vọng và sự tình ngộ mà trước đó các bạn đã có trải nghiệm qua không còn khởi sinh được nữa. Việc chú niệm trở nên dễ dàng và việc chánh niệm trở nên kiên định. Sự nỗ lực của các bạn không quá nghiêm ngặt mà cũng không quá buông thả, và các bạn không cảm thọ an mà cũng không

bất an. Tâm thức được bình thản và quan sát một cách bất phân biệt tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất. Đó chỉ là đối tượng và chỉ có sự tỉnh giác về đối tượng. Đây chính là Tri Thức Tuệ Giác về sự điềm tĩnh liên quan đến các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi].

***The Twelfth Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledge Of Adaptation (Anuloma ñāṇa).***

*When the insight – knowledge of equanimity regarding formations matures, the noting gains momentum and accelerates. Then you may think “What is happening ?” When you think about it, concentration weakens and the noting loses momentum. Sometimes there may be gaps in the noting. When you again observe very attentively, the noting gains momentum and becomes faster again. But if you again start to wonder what is happening, the noting falls back to its usual mode once more. This stage is described in the **Visuddhimagga** as the insight – knowledge of adaptation. It adapts the eight previous stages of insight – knowledge [the insight – knowledges proper only begin with the fourth stage] to the next stage of insight, path – knowledge, through the requisites of enlightenment (**Bodhipakkhiya dhamma**). (61: **Vism XXI, 130: The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991**) “The insight – knowledge of Adaptation” is also known as the insight – knowledge leading to path – knowledge (**Vuṭṭhāna gāmini vipassanā ñāṇa**).*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Mười Hai:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Thích Nghi (Thuận Tùng Trí).**

Khi Tri Thức Tuệ Giác về sự điềm tĩnh liên quan đến các Pháp hình thành [các Pháp Hành] thuần thực chín muồi, việc chú niệm đạt được động lực và tăng tốc lên. Thế rồi các bạn có thể nghĩ suy “Chuyện chi đang xảy ra ?” Khi các bạn nghĩ suy về việc ấy, sự định thức của các bạn suy giảm và việc chú niệm mất đi động lực. Đôi khi có thể có những sự gián đoạn trong việc chú niệm. Khi các bạn trở lại quan sát một cách chuyên tâm, thì việc chú niệm đạt được động lực và lại trở nên mau lẹ hơn. Thế nhưng nếu như các bạn lại bắt đầu muốn biết điều chi đang xảy ra, thì việc chú niệm một lần nữa rơi trở lại thói quen thường lệ của nó. Giai đoạn này đã được miêu tả ở trong bộ **Thanh Tịnh Đạo** là Tri Thức Tuệ Giác về sự thích nghi. Nó thích nghi với những tám giai đoạn trước đó của Tri Thức Tuệ Giác [các Tri Thức Tuệ Giác chính thức chỉ có bắt đầu với giai đoạn thứ tư] đến giai đoạn kế tiếp của Tuệ Giác, là Tri Thức Đạo Lộ, thông qua những điều kiện tiên quyết của việc giác ngộ (**Các Pháp Đẳng Giác Phần**) (61: **Thanh Tịnh Đạo XXI, 130: Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khuru Ñāṇamoli,**

**BPS. 1991).** “Tri Thức Tuệ Giác về sự thích nghi” cũng còn được biết đến là Tri Thức Tuệ Giác dắt dẫn đến Tri Thức Đạo Lộ (**Hiện Khởi Tiếp Dẫn Minh Sát Trí**).

### ***The Simile Of The Bird.***

*In ancient times, the captain of a sea – going ship used to release a bird, when he wanted to know whether or not the ship was approaching land. The bird would fly in all four directions to look for the shore. If it could not find any land, it would return to the ship. However, if it saw land, it would not come back to the ship but fly straight towards the shore. This simile is mentioned in the scriptures (62: DN 11; **The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya, trans. Maurice Walshe, Wisdom Publications, 1987**) to depict the ups and downs of the Insight – Knowledge of adaptation.*

*When meditation goes well, and the noting mind gains momentum and accelerates, it moves toward the cessation of all conditioned phenomena. This is compared to the bird that leaves the ship to look for the shore. But when this insight – knowledge is not yet mature, cessation cannot be attained, and the noting falls back to its usual mode. Sometimes there may also be gaps in noting. This is compared to the bird that returns to the ship after having failed to find the shore. But when a meditator again observes attentively, the noting gains momentum and accelerates, after which it enters the cessation of all formations. This is compared to the bird that has seen the shore and lands there without going back to the ship.*

### **Sự Tỷ Dụ Với Một Con Chim.**

Trong thời cổ đại, vị thuyền trưởng của một chiếc tàu đi biển đã sử dụng để thả một con chim, một khi ông ta đã muốn biết liệu chiếc tàu có đang tiếp cận với đất liền hay không. Con chim sẽ bay đi trong hết cả bốn phương hướng để tìm thấy bờ biển. Nếu như nó không thể tìm thấy bất kỳ một vùng đất nào cả, thì nó sẽ quay trở lại con tàu. Tuy nhiên, nếu như nó đã thấy được đất liền, thì nó sẽ không quay trở lại con tàu mà bay thẳng hướng về phía bờ biển. Sự tỷ dụ này đã được đề cập đến ở trong các Văn Bản kinh điển (62: **Trường Bộ Kinh bài thứ 11, Những Pháp Thoại Dài của Đức Phật, Một bản dịch thuật thuộc Trường Bộ Kinh, đã được dịch thuật do bởi Maurice Walshe, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995**) để miêu tả những thăng và trầm của Tri Thức Tuệ Giác về sự thích nghi.

Khi việc thiền định tiến triển tốt đẹp, và tâm thức đang chú niệm đạt được động lực và tăng tốc lên, thì nó tiến tới sự chấm dứt của mọi hiện tượng phụ thuộc vào điều kiện. Điều này đã được so sánh với con chim mà rời khỏi con tàu để đi tìm bờ biển. Thế nhưng một khi Tri Thức Tuệ Giác này vẫn chưa được thuần thục chín muồi, việc chấm dứt thì không thể nào thành đạt được, và tâm thức đang chú niệm rơi trở lại thói quen

thường lệ của nó. Đôi khi có thể có những sự gián đoạn trong việc chú niệm. Điều này đã được so sánh với con chim quay trở lại con tàu sau khi đã không tìm thấy bờ biển. Thế nhưng một khi vị thiền giả trở lại quan sát một cách chuyên tâm, thì việc chú niệm đạt được động lực và tăng tốc lên, sau sự việc này thì nó đi vào sự chấm dứt của tất cả các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi]. Điều này đã được so sánh với con chim mà đã nhìn thấy được bờ biển và đất liền ở nơi đó mà không có quay trở lại con tàu.

***The Thirteenth, Fourteenth, Fifteenth, And Sixteenth Stages Of Insight – Knowledge:***

***The Insight – Knowledges Of Change – Of – Lineage, Path – Knowledge, Fruition – Knowledge, And Reviewing (Gotrabhu ñāṇa, Magga ñāṇa, Phala ñāṇa, Paccavekkhaṇā ñāṇa).***

*The first moment in which the mind takes the cessation of formations as an object is called “change of lineage”. At this stage one is cut off from the lineage of worldlings and enters the lineage of the noble ones. Realizing the cessation of formations is path – knowledge and fruition – knowledge. The insight – knowledge of reviewing is the reviewing of the experience after the cessation. The cessation of formations refers to Nibbāna. The path – knowledge lasts for one moment and the fruition – knowledge lasts for two or three moments.*

**Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Thứ Mười Ba, Thứ Mười Bốn, Thứ Mười Lăm, Và Thứ Mười Sáu:**

**Tri Thức Tuệ Giác Về Sự Chuyển Đổi Của Chúng Tộc, Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo), Tri Thức Quả Vị (Tuệ Quả), Và Sự Tái Quán Chiếu (Chuyển Tộc Trí, Đạo Trí, Quả Trí, Suy Quán Trí / Tái Quán Chiếu Trí).**

Khoảnh khắc đầu tiên mà trong đó tâm thức chấm dứt các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi] như là một đối tượng đã được gọi là “sự chuyển đổi của chúng tộc”. Ở chính ngay giai đoạn này, người ta cắt đứt chúng tộc của Hiệp Thế và dự vào chúng tộc của các bậc Thánh Nhân. Việc chứng tri của sự chấm dứt các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi] là Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị. Tri Thức Tuệ Giác của sự tái quán chiếu là việc tái quán chiếu về sự trải nghiệm sau việc chấm dứt. Sự chấm dứt các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi] đề cập đến Níp Bàn. Tri Thức Đạo Lộ tồn tại trong một khoảnh khắc (*sát na*) và Tri Thức Quả Vị tồn tại trong hai hoặc ba sát na.

***Realization Of The Four Noble Truths By Path – Knowledge.***

*When path – knowledge experiences the cessation of all formations, it understands the Four Noble Truths simultaneously. The commentary to the Mahāvedalla Sutta of the*

*Majjhima Nikāya* says: “*Maggakkhaṇe cattāri saccāni ekapaṭivedhena paṭivijjhati.*” (63: VRI, *Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 2.338*).

This means “At the moment of path – knowledge the four truths are thoroughly understood by that path – knowledge.”

The same commentary explains this further as:

1. Thorough understanding of mentality and physicality as the truth of suffering through direct understanding (*Dukkhaṃ pariññābhisamayena abhisameti*).
2. Abandonment of craving as the truth of the cause of suffering through direct understanding (*Samudayaṃ pahānābhisamayena*).
3. Experience of Nibbāna as the truth of the cessation of suffering through direct understanding (*Nirodhaṃ sacchikiriyābhisamayena*).
4. Development of the Eightfold Path as the truth of the path leading to the cessation of suffering through direct understanding (*Maggam bhāvanābhisamayena abhisameti*).

Here, the terms “thorough, understanding,” “abandonment,” “experience,” and “development” refer to the penetration (*Paṭivedha*) of the truth and direct understanding (*Abhisamaya*).

#### **Sự Chứng Tri Tứ Thánh Đế Do Bởi Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo).**

Khi Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) trải nghiệm sự chấm dứt của tất cả các Pháp hình thành [các Pháp Hữu Vi], và cùng một lúc nó tuệ tri được Tứ Thánh Đế. Bộ Chú Giải về bài *Kinh Đại Phương Quảng* thuộc *Trung Bộ Kinh* (bài Kinh # 43) có nói rằng: “*Sát na Đạo thông đạt thấu triệt từng mỗi Đế của Tứ Đế.*” (63: VRI, *Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.338*).

Điều này có nghĩa là “Ở ngay khoảnh khắc (*sát na*) của Tri Thức Đạo Lộ, Tứ Đế đã được tuệ tri một cách hoàn hảo chính do bởi Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) ấy.

Cũng cùng bộ Chú Giải giải thích thêm nữa về điều này như sau:

1. Thông qua sự hiểu biết chính trực (*Thông Tuệ*), hoàn toàn tuệ tri về năng lực tinh thần và đặc tính thể chất là chân lý của sự khổ đau (*Đạt tri thông tuệ hoàn toàn về Khổ Đế*).
2. Thông qua sự hiểu biết chính trực, xả ly Ái Dục là chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau (*Đoạn tận thông tuệ về Tập Đế*).
3. Thông qua sự hiểu biết chính trực, trải nghiệm về Níp Bàn là chân lý của việc chấm dứt sự khổ đau (*Đức chứng thông tuệ về Diệt Đế*).
4. Thông qua sự hiểu biết chính trực, phát triển Bát Chi Đạo là chân lý của đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau (*Tu tập thông tuệ hoàn toàn về Đạo Đế*).

Tại đây, các thuật ngữ “việc hoàn toàn tuệ tri,” “sự xả ly,” “việc trải nghiệm,” và “sự phát triển” đề cập đến sự thâm thấu (*Thông Đạt*) về chân lý (*Đế*) và sự hiểu biết chính trực (*Thông Tuệ*).

*The statement that a single instance of path – knowledge penetrates the Four Noble Truths can be misunderstood to mean that a single moment of consciousness can take four objects at the same time. The subcommentary says “A meditator who practises meditation that leads to the realization of the Four Noble Truths (Catusaccakamaṭṭhāna) penetrates the three truths (the truth of suffering, the truth of the cause of suffering, and the truth of Path leading to the cessation of suffering) through the fulfillment of the function, and he penetrates the truth of the cessation of suffering by taking it as the object.” (64: VRI, Mahāvagga - fīkā (Dī.ni.): Dī.ni.ṭī. – 2 – PTS: 2.432.)*

*The commentary says: “So tūṇi saccāni kiccato paṭivijjhati, nirodhaṃ ārammaṇato.” (65: VRI, Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 2.338).*

*This means “He penetrates cessation [because of taking] as an object and the other three as function.”*

Lời nói rằng chỉ có một chốc lát của Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) thâm thấu được Tứ Thánh Đế thì có thể đã bị hiểu lầm với ý muốn nói rằng chỉ có một khoảnh khắc của tâm ý thức có thể thấu hiểu được bốn đối tượng cùng một lúc. Bộ Phụ Chú Giải nói rằng “Một vị thiền giả thực hành thiền định mà dấn đến việc chứng tri về Tứ Thánh Đế (*Tứ Đế Nghiệp Xứ*) thâm thấu được ba chân lý (chân lý về sự khổ đau, chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau, và chân lý về đạo lộ dấn đến việc chấm dứt của sự khổ đau) thông qua việc hoàn thành viên mãn của chức năng, và vị ấy thâm thấu được chân lý về việc chấm dứt của sự khổ đau bởi do việc dùng nó như là đối tượng.” (64: VRI, *Phụ Chú Giải Đại Phẩm (Trường Bộ Kinh): Phụ Chú Giải Trường Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.432.*)

Bộ Chú Giải nói rằng “*Thâm thấu ba chân lý này bằng sự vụ, và diệt đế thì bằng cảnh.*” (65: VRI, *Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.338.*)

Điều này có nghĩa là: “Vị ấy thâm thấu việc chấm dứt [bởi do việc dùng] như là một đối tượng, và ba chân lý còn lại như là chức năng.”

*The commentary further explains: “Etassa pana pariggaṇhantasseva maggo tīsu saccesu pariññādikiccaṃ sādhentova nirodhaṃ ārammaṇato paṭivijjhati.” (66: VRI, Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 2.338).*



*This means “The path – knowledge experienced [by the meditator] penetrates into the three other noble truths by fulfilling the function, and penetrates into cessation by taking it as an object.”*

Bộ Chú Giải giải thích thêm nữa: **“Lại nữa, tuệ đạo thâm thúy ba chân lý này thực hiện bằng với Đạt Tri Sự Vụ, còn Diệt Đế được thâm thúy bằng cách lấy làm đối tượng.”** (66: VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1- Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.338).

Điều này có nghĩa là: “Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) trải nghiệm [do bởi vị thiền giả] thâm thúy Tam Thánh Đế còn lại (*Khổ Đế, Tập Đế, Đạo Đế*) bằng với việc hoàn thành viên mãn chức năng, và thâm thúy vào việc chấm dứt (*Diệt Đế*) bằng cách lấy nó như là một đối tượng.”

*The truth of suffering (mental and physical phenomena) is the truth that must be thoroughly understood. Path – knowledge fulfills the function of thoroughly understanding the truth of suffering (Pariññā kicca).*

*The truth of the cause of suffering (craving) is the truth that must be abandoned. Path – knowledge fulfills the function of abandoning the truth of the cause of suffering (Pahāna sacca).*

*The truth of the cessation of suffering (Nibbāna) is the truth that must be experienced. Path – knowledge fulfills the function of experiencing Nibbāna or the truth of the cessation of suffering (Sacchikiriya kicca).*

*The truth of the path leading to the cessation of suffering (the Noble Eightfold Path) is the truth that must be developed. Path – knowledge fulfills the function of developing the truth of the Path that leads to the cessation of suffering (Bhāvanā kicca). Here, “developing” indicates that the function of developing the Eightfold Path has been completed. Path – knowledge has developed the path leading to the cessation of suffering.*

Chân lý của sự khổ đau (*các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất*) là chân lý mà cần phải được tuệ tri. Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) hoàn thành viên mãn chức năng của việc tuệ tri một cách hoàn hảo chân lý của sự khổ đau (**Đạt Tri Sự Vụ**).

Chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau (*Ái Dục*) là chân lý mà cần phải được xả ly. Tri Thức Đạo Lộ hoàn thành viên mãn chức năng của việc xả ly chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau (**Diệt Trừ Sự Vụ**).

Chân lý về việc chấm dứt của sự khổ đau (*Níp Bàn*) là chân lý mà cần phải được trải nghiệm. Tri Thức Đạo Lộ hoàn thành viên mãn chức năng của việc trải nghiệm Níp Bàn hoặc chân lý của việc chấm dứt của sự khổ đau (**Đắc Chứng Sự Vụ**).

Chân lý về đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau (Bát Thánh Đạo) là chân lý mà cần phải được phát triển. Tri Thức Đạo Lộ hoàn thành viên mãn chức năng của việc phát triển chân lý về đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau (*Tu Tập Sự Vụ*). Tại đây, “việc phát triển” chỉ ra rằng chức năng của việc phát triển Bát Chi Đạo đã được hoàn thành viên mãn. Tri Thức Đạo Lộ đã được phát triển đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

### ***The Principal Meaning.***

*At the moment when path – knowledge experiences Nibbāna, which is the cessation of all formations, path – knowledge realizes the cessation of suffering. During that moment it fulfills the function of thoroughly understanding the truth of suffering by understanding the unsatisfactory nature of the formations that were constantly arising and passing away before they ceased.*

*At the moment when the cessation of suffering is experienced, there is no craving and, therefore, path – knowledge fulfills the function of abandoning the truth of the cause of suffering.*

*Path – knowledge also fulfills the function of developing the truth of the path leading to the cessation of suffering, by having completely developed the preliminary path as well as the noble path.*

### **Ý Nghĩa Chính Yếu.**

Ngay khoảnh khắc (*sát na*) khi Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) trải nghiệm Níp Bàn, là Pháp làm chấm dứt tất cả các Pháp hình thành (*các Pháp Hữu Vi*), thì Tri Thức Đạo Lộ chứng tri việc chấm dứt của sự khổ đau. Trong khoảnh khắc ấy, nó hoàn thành viên mãn chức năng của việc tuệ tri một cách hoàn hảo chân lý của sự khổ đau bởi qua việc tuệ tri thực tính bất toại nguyện của các Pháp hình thành mà đã đang khởi sinh và diệt vong một cách liên tục trước khi chúng đã chấm dứt.

Ngay khoảnh khắc khi việc chấm dứt của sự khổ đau đã được trải nghiệm, thì không có Ái Dục và, Tri Thức Đạo Lộ hoàn thành viên mãn chức năng của việc xả ly chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau.

Tri Thức Đạo Lộ cũng hoàn thành viên mãn chức năng của việc phát triển chân lý của đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau bằng cách đã phát triển một cách hoàn toàn **Tiền Đề Đạo** (*Pubbabhāga magga*) cũng như Thánh Đạo.

### ***The Simile Of The Oil – Lamp.***

*The Visuddhimagga gives the similes of an oil – lamp, the sun, and a boat to explain how path – knowledge penetrates the Four Nobles Truths in a single moment.*

**(67: Vism XXI, 92 - 96: The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991)**

*Just as an oil – lamp performs four functions simultaneously, namely, burning the wick, dispelling darkness, producing light, and consuming oil, just so does path – knowledge master all Four Noble Truths in one and the same moment.*

*As the oil – lamp burns the wick, path – knowledge understands the truth of suffering. As the oil – lamp dispels darkness, path – knowledge abandons the truth of the cause of suffering. As the oil – lamp illuminates, path – knowledge develops the truth of the path leading to the cessation of suffering. As the oil – lamp uses up the oil, path – knowledge burns up the mental defilements and experiences **Nibbāna**, the truth of cessation. This is how the **Buddha** realized the Four Noble Truths at the moment of path – knowledge, as do all the **Arahants** and other noble ones. On pages 87 (155) / 88 (156) you can re – read about the way in which wordlings realize the four mundane truths.*

### **Sự Tỷ Dụ Về Cây Đèn Dầu.**

Bộ Kinh **Thanh Tịnh Đạo** đưa ra các tỷ dụ về một cây đèn dầu, mặt trời, và một chiếc thuyền để giải thích cách thức Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) thẩm thấu Tứ Thánh Đế chỉ trong một khoảnh khắc (*sát na*). **(67: Thanh Tịnh Đạo XXI, 92 - 96: Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khưu Ñāṇamoli, BPS, 1991).**

Chỉ với một cây đèn dầu đã thực hiện được bốn chức năng cùng một lúc, đó là, việc tắt tim đèn, việc xua tan đi bóng tối, việc tạo ra ánh sáng, và việc tiêu thụ dầu; đúng như vậy, Tri Thức Đạo Lộ thông tuệ hết cả Tứ Thánh Đế chỉ trong một và cùng một khoảnh khắc.

Như cây đèn dầu tắt tim đèn, Tri Thức Đạo Lộ tuệ tri chân lý của sự khổ đau. Như cây đèn dầu xua tan đi bóng tối, Tri Thức Đạo Lộ xả ly chân lý về nguyên nhân của sự khổ đau. Như cây đèn dầu chiếu sáng, Tri Thức Đạo Lộ phát triển chân lý về đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau. Như cây đèn dầu tiêu thụ cạn kiệt dầu, Tri Thức Đạo Lộ đốt sạch những phiền não tinh thần và trải nghiệm Níp Bàn, chân lý của việc chấm dứt. Đây là cách thức mà Đức Phật đã chứng tri được Tứ Thánh Đế vào ngay khoảnh khắc (*sát na*) của Tri Thức Đạo Lộ, cũng như tất cả các bậc Quả Vô Sinh và các bậc Thánh nhân khác đã thực hiện. Ở trang 87 (155) / 88 (156) các bạn có thể đọc lại cách thức mà các vị Phàm Phu chứng tri Tứ Phàm Đế.

### **How To Attain The Higher Path – Knowledges.**

#### **The Path – Knowledge Of Once – Returning.**

*After attaining the path and fruition – knowledge of stream – entry (**Sotāpatti Magga Phala ñāṇa**), someone who wants to attain the path and fruition knowledge of*

*Once – Returning (Sakadāgāmi Magga Phala ñāṇa) should incline the mind in that direction with the following wish: “May I attain the path – knowledge of Once Returning in order to reduce sensual desire (Kāma – rāga) and ill will (Byāpāda).” Then he or she must continue to observe the five aggregates, or all mental and physical phenomena, to further refine the understanding of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self. When people practise the right way of mindfulness, they will progress through the different stages of insight – knowledge and eventually attain the path and fruition knowledge of Once – Returning, as explained in the Visuddhimagga (68: Vsm.XXII, 22 – 23; Ibid.)*

**Cách Thức Để Chứng Đạt Các Tầng Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo) Cao Hơn:  
Tri Thức Đạo Lộ Của Bạc Nhất Lai.**

Sau việc chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị (Tuệ Quả) của Bạc Quả Dự Lưu (**Thất Lai [Tu Đà Hườn] Đạo - Quả Trí**), với ai có dục tâm cầu để chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị của Bạc Quả Nhất Lai (**Nhất Lai [Tu Đà Hàm] Đạo – Quả Trí**) thì nên hướng tâm thức về chiều hướng ấy với sở nguyện cầu sau đây: “Mong cho Tôi chứng đạt được Tri Thức Đạo Lộ của Bạc Nhất Lai nhằm để giảm bớt ham muốn dục vọng (**Tham Dục**) và sự hận thù (**Cừu Hận**).” Sau đó ông ấy hoặc bà ấy cần phải tiếp tục để quan sát năm khối tổng hợp (**Uẩn**), hoặc tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất, để tinh luyện thêm nữa việc tuệ tri về sự vô thường, sự bất toại nguyện, và sự vô ngã. Khi người ta thực hành đúng phương cách của chánh niệm, thì họ sẽ tiến hóa xuyên suốt qua các giai đoạn sai biệt của Tri Thức Tuệ Giác và rốt ráo thì chứng đạt được Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị của Bạc Nhất Lai, như đã được giải thích ở trong bộ Kinh **Thanh Tịnh Đạo (68: Thanh Tịnh Đạo XXII, 22 – 23; Ibid.)**

***The Path – Knowledge Of Non – Returning And Arahantship.***

*In the same way, after attaining the path and fruition knowledge of Once – Returning, someone who wants to attain the path and fruition knowledge of Non – Returning (Angāmi Magga Phala ñāṇa) should incline the mind in that direction with the following wish: “May I attain the path – knowledge of Non – Returning in order to completely abandon sensual desire and ill will.” Then he or she must continue to observe the five aggregates or all mental and physical phenomena.*

*After attaining the path and fruition Knowledge of Non – Returning, someone who wants to attain the path and fruition knowledge of Arahantship (Arahatta Magga Phala ñāṇa) should incline the mind in that direction with the following wish “May I attain the path – knowledge of Arahantship in order to completely abandon desire for fine material existence (Rūpa – rāga), desire for immaterial existence (Arūpa – rāga) conceit (Māna), restlessness (Uddhacca), and ignorance (Avijjā).” Then he or she must continue to*

*observe the five aggregates or all mental and physical phenomena as usual as explained in the Visuddhimagga. (69:Vsm XXII, 25 – 30; Ibid.)*

### **Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo) Của Bậc Bất Lai Và Bậc Vô Sinh.**

Trong cùng một phương thức, sau việc chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị của Bậc Quả Nhất Lai, với ai có dục tâm cầu để chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị (Tuệ Quả) của Bậc Quả Bất Lai (**Bất Lai [A Nà Hàm] Đạo – Quả Trí**) thì nên hướng tâm thức về chiều hướng ấy với sở nguyện cầu sau đây: “Mong cho Tôi chứng đạt được Tri Thức Đạo Lộ của Bậc Bất Lai nhằm để xả ly hoàn toàn ham muốn dục vọng (**Tham Dục**) và sự hận thù (**Cừu Hận**).” Sau đó ông ấy hoặc bà ấy cần phải tiếp tục để quan sát năm khối tổng hợp (**Uẩn**), hoặc tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

Sau việc chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị của Bậc Quả Bất Lai, với ai có dục tâm cầu để chứng đạt Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị của Bậc Quả Vô Sinh (**Vô Sinh [A La Hán] Đạo – Quả Trí**) thì nên hướng tâm thức về chiều hướng ấy với sở nguyện cầu sau đây: “Mong cho Tôi chứng đạt được Tri Thức Đạo Lộ của Bậc Bất Lai nhằm để xả ly hoàn toàn ham muốn đối với Cõi Giới Sắc Pháp Vi Tế (**Ái Sắc Giới**), ham muốn đối với Cõi Giới Phi Sắc Pháp (**Ái Vô Sắc Giới**), sự kiêu mạn (**Ngã Mạn**), sự phóng dật (**Trạo Cử**), và sự bất tri (**Vô Minh**).” Sau đó ông ấy hoặc bà ấy cần phải tiếp tục để quan sát năm khối tổng hợp (**Uẩn**), hoặc tất cả các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất như thường lệ đã được giải thích ở trong bộ Kinh **Thanh Tịnh Đạo (69: Thanh Tịnh Đạo XXII, 25 – 30; Ibid.)**

### **Comparisons With The Scriptures.**

#### **The Ten Stages Of Insight – Knowledge.**

*I have just given a brief description of how a meditator who practises Insight Meditation progresses in insight until path and fruition knowledge are attained. The first two basic insight – knowledges are the insight – knowledge that discerns mental and physical phenomena and the insight knowledge of cause and effect.*

*The ten insight knowledges proper start from the insight knowledge of clear comprehension and go up to the insight knowledge of Adaption. In addition, there are four more insight knowledges, they are the knowledge of change – of – lineage, path – knowledge, fruition knowledge, and the knowledge of reviewing.*

*Thus, in the course of practice there are altogether sixteen stages of insight knowledge. There are detail explanations of these in the **Paṭisambhidāmagga** and **Visuddhimagga. (70: Vsm XXVIII – XXII: Ibid. Paṭisambhidāmagga I, 277 – 368; The Path of Discrimination, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, The Pāli Text Society, Oxford, 2002.)***

## **Những Tham Chiếu Với Các Văn Bản Kinh Điển.**

### **Mười Giai Đoạn Của Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*).**

Sư đã vừa đưa ra một sự miêu tả ngắn gọn về cách thức mà một thiền giả thực hành Thiền Tuệ Giác tiến hóa ở trong tuệ giác cho đến khi Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị đã được chứng đạt. Hai Tri Thức Tuệ Giác cơ bản đầu tiên là Tri Thức Tuệ Giác mà phân biệt được các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất (*Danh Sắc Phân Biệt Trí*), và Tri Thức Tuệ Giác về Tác Nhân và Hệ Quả (*Duyên Sinh Thủ Chấp Trí*).

Mười Tri Thức Tuệ Giác chính thức được bắt đầu từ Tri Thức Tuệ Giác về sự liễu tri rõ ràng (*Quán Trạch Trí*) và lên tới Tri Thức Tuệ Giác về sự thích nghi (*Thuận Tùng Trí*). Gia dĩ, còn có bốn Tri Thức Tuệ Giác nữa, đó là Tri Thức Tuệ Giác về sự chuyển đổi của chủng tộc, Tri Thức Đạo Lộ, Tri Thức Quả Vị, và Tri Thức Tuệ Giác về sự tái quán chiếu (*Chuyển Tộc Trí, Đạo Trí, Quả Trí, Suy Quán Trí / Tái Quán Chiếu Trí*).

Như thế, trong quá trình thực hành thì có tất cả là mười sáu giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác. Đã có những lời giải thích đầy đủ chi tiết về các điều này ở trong Bộ Chú Giải *Vô Ngại Giải Đạo* và *Thanh Tịnh Đạo*. (70: *Thanh Tịnh Đạo XXVIII; Ibid. Vô Ngại Giải Đạo I, 277 – 368; Con đường của Sự Phân Biệt, đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli, Oxford, 2002*).

### ***The Thirteen Stages Of Insight – Knowledge.***

*In certain commentaries dealing with the ten proper insight – knowledges, the first two basic insights are counted as insight – knowledges.*

**“*Tathā yaṃ nāmarūpaparicchedādīsu vipassanāññeṣu paṭipakkhabhāvato.*” (71: *VRI, Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 1.23 / VRI, Khandha vagga - aṭṭhakathā: saṃ.ni.aṭṭha. – 3 – PTS: 2.25 / VRI, Dhammasaṅgaṇi - aṭṭhakathā: abhi.aṭṭha. – 1 – PTS: 0.351*) etc.**

*It means “Nāmarūpaparicchedā is included in the insight – knowledges.”*

*In the Visuddhimagga, it says: “Gotrabhuññanam ...vipassanāsote patitattā pana vipassanāti saṅkham gacchati.” (72: *VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2.312.*)*

*“Change – of – lineage knowledge ... Still it is reckoned as insight because it falls in line with insight.” (73: *Vism XXI, 1 : The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991*)*

### **Mười Ba Giai Đoạn Của Tri Thức Tuệ Giác (*Minh Sát Trí*).**

Việc phân chia ở trong một vài bộ Chú Giải với chính thức mười Tri Thức Tuệ Giác, và hai Tri Thức Tuệ Giác cơ bản đầu tiên đã được tính đếm như là những Tri Thức Tuệ Giác.

**“*Đúng thật vậy vì Danh Sắc Phân Biệt Minh Sát Trí với thực tính đối lập.*” (71: *VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung***

**Bộ Kinh – 1 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.23 / VRI, Chú Giải Phẩm Uẩn: Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh – 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.25 / VRI, Chú Giải Bộ Pháp Tụ: Chú Giải Vô Tỷ Pháp – 1 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 0.351)**

Nó có nghĩa là: “**Danh Sắc Phân Biệt** đã được kê vào ở trong những Tri Thức Tuệ Giác.

Trong Bộ **Thanh Tịnh Đạo**, có nói rằng: “**Chuyển Tộc Trí... nó cũng được kê là Minh Sát vì nó dự ngang hàng với Minh Sát.**” (72: VRI, **Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Điện: 2.312.**)

“Tri Thức Tuệ Giác về sự chuyển đổi của chủng tộc ... nó vẫn được tính như là Tuệ Giác bởi vì nó dự ngang hàng với Tuệ Giác.”

(73: **Thanh Tịnh Đạo XXII, 1: Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khưu Ñāṇamoli, BPS. 1991.**)

*According to the Visuddhimagga, the insight – knowledge of change – of – lineage should be regarded as insight – knowledge because it is part of the insight process, although it takes Nibbāna as the object and not mental and physical phenomena.*

*According to these texts, there are thirteen stages of insight – knowledge, starting with the insight – knowledge that discerns mental and physical phenomena up to the insight – knowledge of change of lineage. When adding path – knowledge, fruition – knowledge, and the insight – knowledge of reviewing, we get sixteen stages.*

Thế theo Bộ Chú Giải **Thanh Tịnh Đạo**, thì Tri Thức Tuệ Giác về sự chuyển đổi của chủng tộc (**Chuyển Tộc Trí**) nên được xem như là Tri Thức Tuệ Giác bởi vì nó là một phần của quá trình Tuệ Giác, tuy vậy nó lấy Níp Bàn như là đối tượng và không phải là các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất.

Thế theo các Văn Bản này, thì có mười ba giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác, được bắt đầu với Tri Thức Tuệ Giác mà phân biệt các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**) lên đến Tri Thức Tuệ Giác về sự chuyển đổi của chủng tộc (**Chuyển Tộc Trí**). Khi gia dĩ Tri Thức Đạo Lộ, Tri Thức Quả Vị, và Tri Thức Tuệ Giác về sự tái quán chiếu (**Suy Quán Trí / Tái Quán Chiếu Trí**), thì chúng ta có được mười sáu giai đoạn.

### ***The Stages Of Insight – Knowledge Taught By The Buddha.***

*Although the Buddha alluded to the experience of insight in some of his discourses, such as the discourse “The Characteristic of Nonsself” (Anatta Lakkhaṇa Sutta), nowhere did he describe the stages of insight in detail. They were only mentioned*

in general. After explaining the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and non – self to be found in the five aggregates, the **Buddha** said:

**“Evaṃ passaṃ bhikkhave sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati. Vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati.”** (74: VRI, *Khandhavaggapāḷi: saṃ.ni. – 3 – PTS: 3.68.*)

*“Seeing thus, Bhikkhus, the instructed noble disciple experiences revulsion towards form, revulsion towards feeling, revulsion towards perception, revulsion towards volitional formations, revulsion towards consciousness.”* (75: SN 22:59; *The Characteristic of Nonsel, The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.*)

### **Những Giai Đoạn Của Tri Thức Tuệ Giác (Minh Sát Trí) Đã Được Chỉ Dạy Do Bởi Đức Phật.**

Mặc dù Đức Phật đã có ám chỉ đến sự trải nghiệm về tuệ giác trong một vài bài Pháp Thoại của Ngài, chẳng hạn như là bài Pháp Thoại “Đặc tướng của Vô Ngã” (*Vô Ngã Tướng Kinh*), không có nơi nào mà Ngài đã miêu tả các giai đoạn của tuệ giác một cách chi tiết cả. Chúng đã được đề cập đến chỉ là một cách tổng quát. Sau lời giải thích các đặc tướng của sự vô thường, sự bất toại nguyện, và sự vô ngã đã được tìm thấy ở trong năm khối tổng hợp, Đức Phật đã nói rằng: **“Đang khi thâm thị bằng phương thức này, Chư Tỳ Khuru, bậc đa văn Thánh đệ tử bất hoan hỷ với các sắc. Bất hoan hỷ với các cảm thọ, bất hoan hỷ với các tướng, bất hoan hỷ với các hành, bất hoan hỷ với các ý thức.”** (74: VRI, *Chánh Tạng Pāḷi Chương Tương Ứng Uẩn: Tương Ứng Bộ Kinh – 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāḷi: 3.68.*)

*“Đang khi nhìn thấy bằng phương thức như vậy, Chư Tỳ Khuru, bậc đa văn Thánh đệ tử trải nghiệm sự khiếp sợ đối với sắc, khiếp sợ đối với cảm thọ, khiếp sợ đối với tướng, khiếp sợ đối với các hành, khiếp sợ đối với ý thức.”* (75: *Tương Ứng Bộ Kinh 22: 59, Đặc Tướng về Vô Ngã, Những Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ứng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000.*)

*According to the subcommentaries, the expression “experiences revulsion” refers to the eight insight – knowledges starting with the knowledge of dissolution up to the insight leading to path – knowledge (Vuttthāna gāmini vipassanā ñāṇa) which immediately precedes path – knowledge.”* (76: VRI, *Nidānavagga - ṭīkā: saṃ.ni.ṭī. – 2 – Mya.:2.65 / VRI, Sāratthadīpanī - ṭīkā – 2: Vi.ṭī. – 2 – Mya.:2.244.*)

*It can be assumed that by “revulsion” the Buddha was referring to the insight – knowledges of fear, misery, revulsion, desire for deliverance, re – observation,*



*equanimity, and adaptation, taken together. Although the **Buddha** only mentioned the general outline, in the commentarial scriptures, the experiences of meditators are described in great detail and each stage has been given a name.*

*The passage “**Evaṃ passaṃ nibbindati**” means “Seeing it in this way, he experiences revulsion.” And the expression “**Evaṃ passaṃ**” (seeing it in this way) refers to the stages of insight – knowledge that precede the stages of revulsion. Therefore “Seeing it in this way” includes the insight – knowledges of clear comprehension, arising and passing away, and dissolution.*

Thế theo các Bộ Phụ Chú Giải, thì từ ngữ “đang khi trải nghiệm sự khiếp sợ” đề cập đến tám Tri Thức Tuệ Giác được bắt đầu với Tri Thức về sự hoại diệt (*Hoại Diệt Trí*) lên tới Tuệ Giác dắt dẫn đến Tri Thức Đạo Lộ (*Hiện Khởi Tiếp Dẫn Minh Sát Trí – Hành Xả Trí*) mà ở ngay trước Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) (76: *VRI, Chương Căn Nguyên – Phụ Chú Giải: Phụ Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh – 2 – Miến Điện: 2. 65 / VRI, Cốt Yếu Giải Minh – Phụ Chú Giải – 2: Phụ Chú Giải Bộ Phân Tích – 2: Miến Điện: 2.244*).

Nó có thể được cho rằng qua từ ngữ “sự khiếp sợ” Đức Phật đã đang đề cập đến Tri Thức Tuệ Giác về sự khiếp đảm, sự khôn khô, sự ghê tởm, dục tâm cầu sự giải thoát khỏi, sự tái quan sát (*suy quán*), sự điềm tĩnh, và sự thích nghi, được kết hợp chung lại với nhau. Mặc dù Đức Phật chỉ đề cập đến nét đại cương tổng quát, ở trong các Văn Bản kinh điển thuộc Chú Giải, thì những trải nghiệm của các thiền giả đã được miêu tả một đầy đủ chi tiết và từng mỗi giai đoạn đều đã được định đặt một danh xưng.

Đoạn văn “**Đang khi thẩm thị bằng phương thức như vậy bất hoan hy**” có nghĩa là “Đang khi nhìn thấy nó bằng phương thức như vậy, vị ấy trải nghiệm sự khiếp sợ.” Và từ ngữ “**Đang khi thẩm thị bằng phương thức như vậy**” (việc nhìn thấy nó bằng phương thức như vậy) đề cập đến các giai đoạn của Tri Thức Tuệ Giác mà ở trước các giai đoạn của sự khiếp sợ. Do đó, “Đang khi nhìn thấy nó bằng phương thức như vậy” bao gồm các Tri Thức Tuệ Giác về sự liễu tri rõ ràng (*Quán Trạch Trí*), về sự khởi sinh và sự diệt vong (*Sinh Diệt Trí*), và về sự hoại diệt (*Hoại Diệt Trí*).

*Then the Buddha continued:*

*“**Nibbidam virajjati, virago vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñānaṃ hoti. Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’ti pajānā’ti.**” (77: *VRI, Khandhavaggapāḷi: saṃ. ni.- 3 – PTS: 3.68.*)*

*“Experiencing revulsion, he becomes dispassionate. Through dispassion [his mind] is liberated. When it is liberated there comes the knowledge: “It is liberated.” He understands: “Destroyed is birth, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is no more for this state of being.” (78: *SN 22:59, The Characteristic of**

*NonselF, The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.)*

*The commentary explains these words in the following way: (79: VRI, Aṭṭhakadinipāta - aṭṭhakathā: ma. ni. aṭṭha. – 4 – PTS: 5.1.) “He becomes dispassionate” (virajjati) refers to the path – knowledge. “Through dispassion [his mind] is liberated” (virago vimuccati) refers to the fruition knowledge. The knowledge of liberation (vimuttasmim vimuttamiti nāṇaṃ hoti) refers to the knowledge of reviewing path – and – fruition – knowledge. The further reflection (khīṇā jāti etc.) expresses that birth has been destroyed, and so on.*

*Thế rồi, Đức Phật đã nói tiếp rằng: “Do yếm ly sự khiếp sợ, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên “Ta đã được giải thoát.” Vị ấy biết “Sinh đã tận, Phạm Hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm xong, không còn trở lại trạng thái này nữa.” (77: VRI, Chánh Tạng Pāli Chương Tương Ưng Uẩn: Tương Ưng Bộ Kinh – 3 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3.68.)*

*“Đang khi trải nghiệm sự khiếp sợ, vị ấy trở nên không còn tham muốn. Thông qua việc ly tham [tâm thức của vị ấy] đã được giải thoát. Khi tâm thức đã được giải thoát tại đây đi đến nhận thức được rằng: “Tâm thức đã được giải thoát.” Vị ấy tuệ tri: “Sự sinh đã bị hủy diệt, đã được sống đời sống Thánh thiện, điều phải được làm đã được làm xong, không còn trở lại trạng thái hiện hữu này nữa.” (78: Tương Ưng Bộ Kinh 22: 59, Đặc Trưng về Vô Ngã, Những Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ưng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000).*

*Bộ Chú Giải giải thích các từ ngữ này trong phương thức như sau: (79: VRI, Bộ Chú Giải Giải Minh: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 4 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 5.1.) “Vị ấy trở nên không còn tham muốn (Ly Tham) đề cập đến Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo). “Thông qua việc ly tham [tâm thức của vị ấy] đã được giải thoát (Do ly tham, được giải thoát) đề cập đến Tri Thức Quả Vị (Tuệ Quả). Tri Thức của sự giải thoát (Trong sự giải thoát, trí khởi lên “Ta đã được giải thoát) đề cập đến Tri Thức về việc tái quán chiếu Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị (Tái Quán Chiếu Trí / Suy Quán Trí). Sự suy nghiệm sâu xa hơn nữa diễn đạt rằng sự sinh đã bị hủy diệt, và v.v.*

### ***The Seven Purifications.***

*A diligent meditator can check his or her personal experiences against the seven purifications.*

#### ***1. Purification of Morality (Sīla visuddhi):***

*Purification of moral conduct starts from the time when the precepts are kept.*

#### ***2. Purification of Mind (Citta visuddhi):***

*Purification of mind is attained when the mind is free from the hindrances. Through the power of momentary concentration the mind becomes calm and purified.*

**3. Purification of View (*Diṭṭhi visuddhi*):**

*Purification of view is attained with the first stage of insight – knowledge that understands that there exist only mental and physical phenomena devoid of a person, being, self, or soul. Thus the wrong view of self (*Atta diṭṭhi*) and the wrong view of personality (*Sakāya diṭṭhi*) are dispelled.*

**4. Purification by Overcoming Doubt (*Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*):**

*Purification by overcoming doubt is attained with the second insight – knowledge that understands cause and effect. At this stage, one clearly understands that an everlasting self has never existed in the past, does not exist in the present, and will never exist in the future. One realizes that there is only a continuous process of mental and physical phenomena arising and passing away based on the law of cause and effect. Therefore, there is no more doubt whether or not a so – called person, being, soul, or self exists.*

**5. Purification by Knowledge and Vision of what is Path and Not - Path (*Maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi*):**

*Purification by knowledge and vision of what is path and not – path is attained at the immature stage of the fourth insight – knowledge. During that stage, when the meditator observes the arising and passing away of phenomena, pleasant experiences can arise. These good experiences are the so – called corruptions of insight, numbering ten in all. The understanding that attachment to these experiences is not the path, and that these experiences must be mindfully noted if one is to stay on the path, amounts to purification by knowledge and vision of what is path and not – path.*

**6. Purification by Knowledge and Vision of the Way (*Paṭipāda ñāṇa dassana visuddhi*):**

*Purification by knowledge and vision of the way starts from the mature stage of the fourth insight – knowledge, when the corruptions of insight – knowledge been overcome, and continues until the insight – knowledge leading to path – knowledge.*

**7. Purification by Knowledge and Vision (*Ñāṇa dassana visuddhi*):**

*Purification by knowledge and vision refers to path – knowledge.*

**Thất Thanh Tịnh.**

Một vị thiền giả tinh cần thì có thể kiểm tra những trải nghiệm cá nhân của ông ấy hoặc bà ấy đối chiếu với bảy Pháp Thanh Tịnh.

**1. Sự Thanh Lọc Về Đức Hạnh (*Giới Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc về phẩm hạnh đạo đức bắt đầu từ thời điểm các điều giới học đã được thọ trì.

**2. Sự Thanh Lọc Về Tâm Thức (*Tâm Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc về tâm thức đã được thành đạt là một khi tâm thức đã thoát khỏi những Pháp chướng ngại (*Triền Cái*). Thông qua năng lực của sự định thức trong khoảnh khắc (*Sát Na Định*) tâm thức trở nên an tịnh và đã được tinh khiết.

**3. Sự Thanh Lọc Về Quan Kiến (*Kiến Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc về quan kiến đã được thành đạt với giai đoạn đầu tiên của Tri Thức Tuệ Giác mà qua đó tuệ tri được rằng chỉ có duy nhất các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất hiện hữu và chẳng có chi là một con người, hữu tình, tự ngã hoặc linh hồn nào cả. Bởi do thế, đã xua tan đi kiến giải sai lầm về bản ngã (*Ngã Kiến*) và kiến giải sai lầm về tự ngã (*Hữu Thân Kiến*).

**4. Sự Thanh Lọc Bằng Cách Vượt Qua Được Sự Nghi Ngờ (*Đoạn Nghi Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc bằng cách vượt qua được sự nghi ngờ đã được thành đạt với giai đoạn thứ hai của Tri Thức Tuệ Giác mà qua đó tuệ tri được Tác Nhân và Hệ Quả. Chính ở ngay giai đoạn này, người ta tuệ tri một cách rõ ràng rằng chẳng bao giờ có được hiện hữu một bản ngã vĩnh hằng ở trong thời quá khứ, cũng không có hiện hữu trong thời hiện tại, và sẽ không bao giờ có hiện hữu ở trong thời vị lai. Người ta chứng tri được rằng duy nhất chỉ có một quá trình liên tục của các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất đang khởi sinh và đang diệt vong dựa trên định luật của Tác Nhân và Hệ Quả. Do đó, chẳng còn nghi ngờ liệu có hay không cái được gọi là con người, hữu tình, linh hồn, hoặc bản ngã hiện hữu.

**5. Sự Thanh Lọc Do Bởi Tri Thức Và Kiến Thị (*Tri Kiến*) Về Pháp Là Chính Đạo Và Chẳng Phải Là Chính Đạo (*Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc do bởi tri thức và kiến thị (*tri kiến*) đã được thành đạt ở vào giai đoạn chưa được thuần thực (*ấu tri*) của Tri Thức Tuệ Giác thứ tư. Trong giai đoạn đó, khi thiền giả quan sát sự khởi sinh và diệt vong của các hiện tượng thì những trải nghiệm duyệt ý có thể khởi sinh. Các trải nghiệm tốt đẹp này đã được gọi là những băng hoại của Tuệ Giác, đếm số tất cả có mười. Tuệ tri rằng sự dính mắc vào những trải nghiệm này chẳng phải là Chính Đạo (*Phi Đạo*), và rằng những trải nghiệm này cần phải chú niệm một cách có chánh niệm nếu như người ta an trú trong lộ hành của Chính Đạo, suy đạt được từ sự thanh lọc do bởi tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về Pháp là Chính Đạo và chẳng phải là Chính Đạo.

**6. Sự Thanh Lọc Do Bởi Tri Thức Và Kiến Thị (*Tri Kiến*) Về Đạo Lộ (*Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc do bởi tri thức và kiến thị (*tri kiến*) về đạo lộ bắt đầu từ giai đoạn thuần thực của Tri Thức Tuệ Giác thứ tư, khi mà các băng hoại của Tri Thức Tuệ Giác đã được chế ngự, và tiếp tục cho đến khi Tri Thức Tuệ Giác dắt dẫn đến Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*).

**7. Sự Thanh Lọc Do Bởi Tri Thức Và Kiến Thị (*Tri Kiến Thanh Tịnh*):** sự thanh lọc do bởi tri thức và kiến thị đề cập đến Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*).

### ***The Great Reviewing Knowledges.***

*I have given a concise explanation about the course of the practice from the beginning all the way to the attainment of complete enlightenment. A meditator who thinks that he or she has attained at least the first stage of enlightenment (stream – entry) should have some criteria by which to check whether or not this stage has been attained. There are four qualifications of a stream - enterer (first stage of enlightenment) which are collectively known as the “Dhamma Mirror” they are:*

- 1. Unshakable belief in the **Buddha**.*
- 2. Unshakable belief in the **Dhamma**.*
- 3. Unshakable belief in the **Saṅgha**.*
- 4. Scrupulous observance of the five precepts, which are known as the precepts dear to the noble ones (**Ariyakanta sīla**).*

### **Những Tri Thức Tái Quán Chiếu (Suy Quán Trí) Cao Quý.**

Sư đã có đưa ra một lời giải thích ngắn gọn và rõ ràng về quá trình của việc thực hành ngay từ lúc bắt đầu của cả lộ trình đưa đến việc thành đạt của sự hoàn toàn giác ngộ. Một vị thiền giả mà nghĩ rằng ông ấy hoặc bà ấy đã đạt được ít nhất là giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ (*Dự Lưu*) thì nên có một vài tiêu chí để mà kiểm tra xem coi ở giai đoạn này đã có được thành đạt hay không. Có bốn điều kiện của một bậc Quả Dự Lưu (giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ) mà đã được biết đến một cách khái quát như là “**Pháp Gương**”, đó là:

1. Niềm tin bất khả lay chuyển với Đức Phật.
2. Niềm tin bất khả lay chuyển ở trong Giáo Pháp.
3. Niềm tin bất khả lay chuyển với Tăng Đoàn.
4. Sự quan sát tỉ mỉ về năm điều giới học mà đã được biết như là những điều giới học cao quý của các bậc Thánh nhân (**Thuận Thánh Giới**).

*Besides taking the “Dhamma Mirror,” there are seven criteria for self – evaluation. I am going to reciterate what I wrote in an introduction to the book “Mahāpaccavekkhaṇa Dhamma,” by the late Venerable Mahāsi Sayadaw:*

*The discourse called “The **Kosambians**” found in the **Majjhima Nikāya** was a discourse given by the **Buddha** by which meditators can reflect whether or not they have attained the first path – knowledge. Anyone who has practised meditation and thinks that he or she has attained path – and fruition – knowledge can read this discourse and reflect on whether or not the experience is in accordance with these seven criteria [the commentary calls these seven factors the “great reviewing knowledges, **Mahāpacca vekkhaṇa ñāṇa**, of a stream – enterer” (80: **VRI**, **Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 2.404.**)*

Ngoài việc dùng lấy “Pháp Gương” ra, còn có bảy tiêu chí để tự đánh giá về mình. Sư sẽ nhắc lại những gì mà Sư đã có viết đề ở trong một bài giới thiệu về quyển kinh “**Pháp Đại Suy Quán**” do bởi Ngài Cổ Đại Trưởng Lão **Mahāsi** biên soạn:

Bài Pháp Thoại đã có tên gọi là “**Các vị Tỳ Khuru xứ Kosambi**” và đã được tìm thấy ở trong Trung Bộ Kinh (*bài kinh # 48*), đó là một bài Pháp Thoại do bởi Đức Phật đã khái thuyết, mà theo đó các thiền giả có thể phản tỉnh lại liệu họ đã có thành đạt được Tri Thức Đạo Lộ thứ nhất hay không. Bất luận một ai mà đã có thực hành thiền định và nghĩ suy rằng ông ấy hoặc bà ấy đã có được thành đạt Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*) thì có thể đọc bài Pháp Thoại này và phản tỉnh lại liệu xem coi trải nghiệm có phù hợp với bảy tiêu chí này hay không [bộ Chú Giải gọi bảy yếu tố này là “những Tri Thức tái quán chiếu cao quý, **Đại Suy Quán Trí**, của một bậc Quả Dự Lưu”] (**80: VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 2.404.**)

1. *In quietness and solitude, when one is mindful of formations, the obsessive defilements (**Pariyuṭṭhāna kilesa**) do not arise. If a defilement does arise, one is able to abandon it by mindfully noting it.*
2. *When one is mindful, concentration is strong enough to overcome the hindrances. One experiences that mental defilements regarding the objects of mindfulness do not have an opportunity to arise, and that some of the defilements have been completely uprooted.*
3. *One comprehends that a person who attains right view regarding mental and physical phenomena through the practice of mindfulness meditation can exist only during the dispensation of the **Buddha’s** teaching.*
4. *One has no intention to harm or offend other people. If one happens to hurt others, one immediately confesses and corrects oneself, and one tries to prevent oneself from committing that action again.*
5. *Even though one inevitably has to perform the duties of daily life, the mind is always enthusiastically bent on practising the threefold training of morality, concentration, and wisdom.*
6. *One listens to **Dhamma** talks or discourses of the **Buddha** attentively, respectfully, and keenly.*
7. *While listening to **Dhamma** talks, one is filled with joy and rapture permeating throughout the body because one is able to grasp and comprehend the meaning.*

*If one is endowed with all seven of these criteria, one can have full confidence that one has attained the path – and fruition – knowledge of stream – entry.*

1. Trong sự tịnh chỉ và tịch chỉ, khi người ta gìn giữ được chánh niệm đối với các Pháp Hữu Vi, thì các Pháp phiền não quá nhiều (**Khởi Lập Phiền Não**) không có khởi sinh. Nếu như một Pháp phiền não khởi sinh, thì người ta có thể xả ly nó bằng cách chú niệm nó một cách có chánh niệm.
2. Khi người ta gìn giữ được chánh niệm, thì sự định thức đã vừa đủ mạnh để chế ngự được những Pháp chướng ngại (**Triền Cái**). Khi người ta trải nghiệm rằng các Pháp phiền não thuộc tinh thần liên quan đến các đối tượng của chánh niệm không có cơ hội để khởi sinh, và rằng có một số các Pháp phiền não đã bị hoàn toàn nhổ bật gốc rễ.
3. Người ta liễu tri rằng một người mà thành đạt được Chính Kiến liên quan đến các hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất thông qua việc thực hành về Thiền Chánh Niệm thì chỉ có thể hiện hữu duy nhất trong thời kỳ hiện hành Giáo Pháp của Đức Phật.
4. Người ta không có tác ý để làm tổn hại hoặc xúc phạm người khác. Nếu như người ta bất ngờ làm tổn thương đến những người khác, thì ngay lập tức người ta sám tội và tự lo chỉnh lý, và người ta cố gắng để tự ngăn ngừa để khỏi phải tái phạm lại hành động ấy nữa.
5. Mặc dù người ta không thể nào tránh khỏi để phải thực hiện các nghĩa vụ trong đời sống thường nhật, nhưng tâm thức vẫn luôn uốn nắn một cách tha thiết trong việc thực hành một bộ ba huấn dụ về đức hạnh, định thức, và trí tuệ.
6. Người ta lắng nghe những Pháp Đàm hoặc những bài Pháp Thoại của Đức Phật một cách chuyên tâm, một cách tôn kính và nhiệt tình hăng hái.
7. Đang khi lắng nghe những Pháp Đàm, người ta đã tràn ngập niềm hoan hỷ và lạc bất khả chi thâm nhuần khắp cả châu thân bởi vì người ta có khả năng để nắm bắt và liễu tri được ý nghĩa (**Nghĩa tín thọ** và **Pháp tín thọ**).

Nếu như một người đã hội đủ phúc duyên với tất cả bảy tiêu chí này, thì người ta có thể hoàn toàn tin tưởng được rằng người ta đã thành đạt được Tri Thức Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**) và Tri Thức Quả Vị (**Tuệ Quả**) của Dự Lưu Đạo.

*A meditator who assumes that he or she has attained the first stage of path – and fruition – knowledge is able to compare his or her experience with the four qualifications of a stream – enterer or the seven criteria of self – review. If his or her experience is in accordance with these criteria, he or she can decide that:*

1. *Now I have ground to stand on (**Laddhapatiṭṭho**).*
2. *Now I am able to get relief (**Laddhassāso**).*
3. *I will only be reborn in good existences (**Sugatiparāyaṇo**).*

Một vị thiền giả mà ông ấy hoặc bà ấy cho rằng đã thành đạt được giai đoạn thứ nhất của Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*) thì có khả năng để tham chiếu sự trải nghiệm của ông ấy hoặc của bà ấy với bốn điều kiện của một Bạc Quả Dự Lưu, hoặc với bảy tiêu chí của việc tự kiểm tra lấy mình. Nếu như sự trải nghiệm của ông ấy hoặc của bà ấy phù hợp với những tiêu chí này, thì ông ấy hoặc bà ấy có thể phán quyết được rằng:

1. Bây giờ Tôi có cơ sở để được đi tiếp (*Thụ Đăng Trình*),
2. Bây giờ Tôi có khả năng để được giải thoát (*Thụ Giải Thoát*),
3. Tôi chỉ sẽ tục sinh trong những Cõi Thiệt Thú (*Thiện Sinh Thú*).

### ***The Seven Benefits Of Mindfulness Meditation.***

*What I have just been talking about is the highest benefit resulting from the practice of insight meditation. But nowadays, lay people, as well as monks and nuns, are busy in their respective fields and do not have enough time to practise for the attainment of the highest benefit, that is, path – and fruition – knowledge and Nibbāna. Because they can only practise for a number of days or months, the question arises whether or not these people get any benefit. If any case, they will benefit as much as they practise. Those who can only practise one or two sittings a day will benefit accordingly. Those who can practise for fifteen days or a month will reap the benefits according to their efforts.*

*In the discourse “The Foundations of Mindfulness,” the Buddha explained the seven benefits of practising mindfulness meditation.*

***“Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true way, for the realization of Nibbāna – namely the four foundations of mindfulness.” (81: MN 10.2; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.)***

*Persons with limited time to practise might not get all of the benefits of mindfulness meditation as explained by the Buddha in the discourse “The Foundations of Mindfulness,” but they will still benefit according to the amount of time, effort, and diligence they devote to meditation. What kinds of benefits can they get? They will develop a desire to refrain from unwholesome and harmful actions. They will develop a good mind and a kind heart, become sensitive to the needs of others, and act appropriately in every situation. They will have a proper attitude toward the events in life. They will know how to live well, and they will not despair in cases of loss or failure.*

### **Bảy Quả Phúc Lợi Của Thiền Chánh Niệm.**



Điều mà Sư mới vừa thuyết giảng đến, là kết quả phúc lợi cao quý nhất từ nơi việc thực hành của Thiền Tuệ Giác. Thế nhưng ngày nay, người tại gia cư sĩ, cũng như các vị tu sĩ và những nữ tu, đang bận rộn trong các lĩnh vực riêng tư của họ và không có đủ thời gian để thực hành cho việc thành đạt các quả phúc lợi cao quý nhất, đó là, Tri Thức Đạo Lộ (*Tuệ Đạo*) và Tri Thức Quả Vị (*Tuệ Quả*), cùng với Níp Bàn. Bởi vì họ chỉ có thể thực hành cho một số lượng của ngày hoặc của tháng, câu hỏi đặt ra là liệu những người này có nhận được bất kỳ quả phúc lợi nào hay không. Bất cứ trường hợp nào, họ sẽ thụ hưởng quả phúc lợi cũng bằng với việc họ thực hành. Với những ai mà họ chỉ có thể thực hành một hoặc hai lần Thiền Tọa trong một ngày thì cũng sẽ thụ hưởng quả phúc lợi một cách tương ứng. Với những ai mà họ thực hành trong mười lăm ngày hoặc một tháng thì cũng sẽ thu thập những quả phúc lợi tương ứng với những nỗ lực của họ.

Ở trong bài Pháp Thoại “Những Nền Tảng của Chánh Niệm,” Đức Phật đã có giải thích bầy quả phúc lợi của việc thực hành Thiền Chánh Niệm:

“Đây *Chư Tỳ Khuru*, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng hữu tình, cho việc vượt qua của nỗi buồn phiền và sự than khóc, cho việc biến mất của sự đau đớn và nỗi phiền muộn, cho việc thành đạt của con đường chân chính, và cho việc chứng tri Níp Bàn – đó là bốn nền tảng của Chánh Niệm.” (81: *Trung Bộ Kinh 10. 2; Những Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Nāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

[**Chánh Tạng bài Kinh Niệm Xứ #10:** “*Này Chư Tỳ Khuru, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng hữu tình, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, và chứng ngộ Níp Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.*”]

### ***The First Benefit: Purification Of Defilements.***

*Meditators who practise systematically and energetically for about one and a half to two months usually experience the higher stages of insight - knowledge. During that extended period of practice, they personally experience states of great happiness and peace greed and anger have weakened.*

*For instance, those who previously were strongly attached to clothes will no longer buy more clothes than they need, but will become content with that they have. Those who had a strong craving for food will no longer be so fussy, but will be content to eat whatever they can get. Those who liked to watch movies might watch them only rarely.*

*These meditators develop more patience and can easily forgive others. They also become able to control or manage their anger. These are the benefits that can be enjoyed by those whose defilements have been greatly reduced. Even though the*

*defilements are not yet completely purified, the resulting happiness and peace are apparent and clearly noticeable.*

### **Quả Phúc Lợi Thứ Nhất: Sự Thanh Lọc Những Phiền Não.**

Những vị thiên giả mà thực hành một cách có phương pháp và một cách năng động trong khoảng độ một tháng rưỡi đến hai tháng thì thường là trải nghiệm những giai đoạn ở tầng cao hơn của Tri Thức Tuệ Giác. Trong suốt khoảng thời gian thực hành kéo dài đó, họ đích thân trải nghiệm những trạng thái của niềm hạnh phúc và sự bình an tuyệt vời bởi vì lòng tham lam và sự sân hận đã có được suy giảm.

Thí dụ, với những ai mà trước đây đã bị say mê một cách mãnh liệt vào những y phục thì sẽ không còn mua những y phục nhiều hơn là họ nhu cầu, mà trái lại sẽ trở nên bằng lòng với những gì mà họ có. Với những ai mà có một sự thèm khát dữ dội với một món ăn thì sẽ không còn quá cầu kỳ, mà trái lại sẽ bằng lòng để ăn bất cứ thứ gì mà họ có thể thọ được. Với những ai ưa thích để xem những phim ảnh thì có thể chỉ xem lấy chúng một cách hãn hũ.

Những vị thiên giả này phát triển thêm sự kham nhẫn hơn nữa, và có thể một cách dễ dàng khoan thứ cho những tha nhân. Họ cũng có khả năng thích hợp để xử lý hoặc làm chủ cơn giận dữ của mình.

Đây là những quả phúc lợi mà có thể được thụ hưởng bởi những ai mà các Pháp phiền não của họ đã có được giảm đáng kể. Dù cho là các Pháp phiền não vẫn chưa được thanh lọc một cách trọn vẹn đi nữa, thì kết quả niềm hạnh phúc và sự bình an đã hiển hiện và đã được biểu thị một cách rõ ràng.

### ***The Second Benefit: Overcoming Sorrow And Worry.***

*After having practised insight meditation, meditators who were inclined to worry about family or business problems tend to be less worried and are more able to keep their minds calm. This benefit can only be experienced by those who gain some insight – knowledge. Those who practise for a long time but do not gain any insight will not experience this benefit.*

*To illustrate this benefit, the commentary mentions the story of the minister Santati. (82: VRI, Dhammapada - Aṭṭhakathā: khu. ni. aṭṭha. – PTS: 3.73) Santati, who lived during the Buddha's time, was greatly overcome with sorrow and worry when his beloved dancing girl died suddenly as he was watching her dance. The Buddha cooled the burning fires of his sorrow and grief by encouraging him to apply the soothing water of mindfulness meditation. When these fires were completely extinguished, the minister became fully enlightened.*

### **Quả Phúc Lợi Thứ Hai: Vượt Qua Nỗi Buồn Phiền Và Sự Lo Lắng.**

Sau khi đã có được thực hành Thiền Tuệ Giác, những thiền giả mà đã có ý hướng để lo lắng về các vấn đề thuộc về gia đình hoặc về nghề nghiệp thì đã có chiều hướng ít lo lắng hơn và có khả năng để giữ tâm thức của họ được an tịnh hơn. Quả phúc lợi này chỉ có thể được trải nghiệm bởi những ai thành đạt được một vài Tri Thức Tuệ Giác. Với những ai mà thực hành trong một thời gian dài nhưng không thành đạt được bất kỳ một Tri Thức Tuệ Giác nào cả thì sẽ không trải nghiệm được quả phúc lợi này.

Để minh họa cho quả phúc lợi này, bộ Chú Giải đề cập đến tích truyện của quan đại thần *Santati*. (82: *VRI, Chú Giải Kinh Pháp Cú: Chú Giải Tiểu Bộ Kinh – PTS: 3.73*) *Santati*, là vị đã sống trong thời kỳ của Đức Phật, đã vượt qua một cách tuyệt vời với nỗi buồn phiền và sự lo lắng khi cô vũ nữ yêu quý của ông ta đã đột ngột chết đi trong khi ông ấy đã đang xem điệu nhảy múa của cô ta. Đức Phật đã làm nguội lạnh đi những ngọn lửa đang bốc cháy của nỗi buồn phiền và sự ưu não của ông ta bằng cách khuyến khích vị quan ấy để áp dụng dòng nước an thần (*tịnh thủy*) của Thiền Chánh Niệm.

“*Dĩ vãng từ trước quên đi,  
Hậu lai vô sự, can chi mà rầu !  
Hiện tại giữ tâm không sầu,  
Vô cầu, vô chấp, bền lòng an vui.*”

Khi những ngọn lửa này đã được dập tắt một cách trọn vẹn thì vị quan đại thần đã trở nên hoàn toàn được giác ngộ.

“*Ai sống tự trang sức,  
Nhưng an tịnh, nhiếp phục.  
Sống kiên trì, Phạm Hạnh,  
Không hại mọi sinh linh,  
Vị ấy là Phạm Chí,  
Hay Sa Môn, khát sĩ.*” (P.C. 142)

### ***The Third Benefit: Overcoming Lamentation.***

*Those who have reached the insight – knowledge of equanimity will not be overcome by strong lamentation due to the loss of family members or possessions. They will be able to mindfully control their emotions. Some can even calmly manage their lives immediately after the death of their loved ones.*

*As an example of this benefit, the commentary mentions the story of a woman called **Paṭācārā** who lived during the **Buddha’s** time. (83: *VRI, Mūlapaṇṇāsa - aṭṭhakathā: ma.ni.aṭṭha. – 1 – PTS: 1.232.*) **Paṭācārā** lost her husband, her two sons, parents, and brothers, all within a couple of days. She was not only overcome with lamentation but became insane. The cool and soothing water of mindfulness not only*

*extinguished her lamentation but helped her attain the first path and fruition – knowledge, thereby becoming a stream – enterer.*

*The texts mention that people such as the minister **Santati** and **Paṭācārā** became fully enlightened or attained stream – entry while listening to a discourse delivered by the Buddha. When reading these stories, one might assume that these people became enlightened by merely listening to the discourse without practising mindfulness meditation.*

### **Quả Phúc Lợi Thứ Ba: Vượt Qua Sự Than Khóc.**

Với những ai mà đã đạt được Tri Thức Tuệ Giác về sự điềm tĩnh (*Hành Xả Trí*) thì sẽ không bị áp đảo bởi sự than khóc thống thiết do từ sự mất mát của các thành viên trong gia đình hoặc những tài sản của cải. Họ sẽ có khả năng để kiểm soát một cách có chánh niệm các cảm xúc của họ. Một vài người thậm chí có thể xử lý một cách an tịnh đời sống của họ ngay sau cái chết của những người yêu thương của mình.

Như một thí dụ về quả phúc lợi này, bộ Chú Giải đề cập đến tích truyện của một phụ nữ có tên gọi là *Paṭācārā* là vị đã sống trong thời kỳ của Đức Phật, (**83: VRI, VRI, Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi Pháp Thoại đầu tiên: Chú Giải Trung Bộ Kinh – 1 - Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 1.232.**). *Paṭācārā* đã mất đi người chồng, hai người con trai, Mẹ Cha, và người em trai của cô ta, tất cả chỉ trong vài ba ngày.

*“Chết rồi hai trẻ còn thơ,  
Giữa đường chồng chết, bơ vơ một mình.  
Mẹ Cha, em ở gia đình,  
Lừa thiêu mất xác bóng hình còn đâu.”*

Cô ta đã không chỉ bị áp đảo với sự than khóc mà đã trở nên điên loạn.

*“Nước trong bốn biển có bao nhiêu ?  
Nước mắt so ra mới thật nhiều !  
Trong cõi nhân gian đầy khổ lụy,  
Sao còn lơ đãng thả xuôi chiều ?”*

Dòng nước nguội lạnh và an thần (*tịnh thủy*) của Chánh Niệm đã không chỉ dập tắt đi sự than khóc của cô ta, mà đã hỗ trợ cho sự thành đạt của cô ấy về Tri Thức Đạo Lộ và Tri Thức Quả Vị, từ đó đã trở thành một Bạc Quả Dự Lưu.

*“Ai sống một trăm năm,  
Không thấy Pháp Sinh Diệt,  
Tốt hơn sống một ngày,  
Thấy được Pháp Sinh Diệt.” (P.C. 113)*  
*“Cho dù sống cả trăm năm,  
Không thấy Sinh Diệt, thân tâm vô thường.  
Không bằng sống trọn một ngày,*

*Liễu tri Chánh Pháp, Vô Thường Diệt Sinh.”*

*This point is explained in the commentary to “The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness” (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta): (84: VRI, Mahāvagga - aṭṭhakathā (dī.ni.): dī. ni. aṭṭha. – 2 – PTS: 3.747.)*

*“One cannot develop the eightfold path without contemplating one of the four foundations of mindfulness, that is, a form, feeling, consciousness, or mental objects. Therefore, persons such as the minister Santati overcame their worries, grief, and lamentation by way of mindfulness.”*

*This means that these people were mindful of one of the four foundations of mindfulness while they were listening to the discourse. In that way, the insight – knowledge developed one after another very quickly, so that they attained the path and fruition – knowledge at the end of the discourse.*

*Điểm này đã được giải thích ở trong bộ Chú Giải nói về “Bài Pháp Thoại lớn hơn nữa về những nền tảng của Chánh Niệm” (Kinh Đại Niệm Xứ): (84: VRI, Chú Giải Đại Phẩm (Trường Bộ Kinh): Chú Giải Trường Bộ Kinh – 2 – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli: 3.747.)*

*“Người ta không thể nào phát triển được Bát Chánh Đạo mà không có việc thâm sát một trong bốn nền tảng của Chánh Niệm, đó là, một hình sắc, cảm giác, ý thức, hoặc các đối tượng thuộc tinh thần. Bởi do thế, những con người như vị quan đại thần Santati đã vượt qua được những nỗi lo lắng, sự ưu não, và sự than khóc bằng với con đường của Chánh Niệm.”*

*Điều này có nghĩa là những người ấy đã có gìn giữ chánh niệm vào một trong bốn nền tảng của Chánh Niệm trong khi họ đã đang lắng nghe bài Pháp Thoại. Trong phương thức đó, những Tri Thức Tuệ Giác đã được phát triển kế tiếp nhau một cách hết sức mau lẹ, với kết quả là họ đã thành đạt Tri Thức Đạo Lộ (Tuệ Đạo) và Tri Thức Quả Vị (Tuệ Quả) ở ngay phần kết thúc của bài Pháp Thoại.*

#### ***The Fourth Benefit: Cessation Of Physical Suffering.***

*At the beginning of practise, meditators may experience a great deal of physical suffering such as pain, aches, or numbness. Because their mindfulness, concentration, and insight – knowledge are not yet strong enough, they cannot overcome these unpleasant feelings. But if they understand that the aim of observing unpleasant feelings is not to get rid of them, but to understand their true nature, they will continue to observe whatever is occurring as it really is. When mindfulness, concentration, and insight – knowledge become mature, they will come to understand the true nature of these*

unpleasant feelings. Then they will see the unpleasant feeling either getting weaker or disappearing altogether.

When the practice of meditation becomes really powerful, not only the pain that arises from meditation, but also the pain caused by a disease, might become less severe or completely vanish. There have been many accounts in Burma of patients who suffered from heart disease before taking up meditation. Their condition was so serious that the doctors advised them to undergo surgery. However, after they took the time to practise insight meditation, their condition greatly improved and the symptoms largely disappeared even though they took it easy in meditation and did not exert too much effort.

The commentary gives an example of a monk who became fully enlightened while being mindful of the pain from his broken thigh and observing joy and rapture while reflecting on his pure morality. (85: *VRI, Mahāvagga - aṭṭhakathā (dī.ni.): dī. ni. aṭṭha. – 2 – PTS: 3.747.*)

Another example given in the commentary is the story of the monk **Pītamalla**. (86: *VRI, Mahāvagga - aṭṭhakathā (dī.ni.): dī. ni. aṭṭha. – 2 – PTS: 3.748.*) After hearing part of the *Natumhākaṃ Sutta* (the discourse called “Not Yours”), a sense of urgency arose in him. He gave up his life as a boxer to become a monk. In that discourse, the Buddha said “Monk, form (materiality or the body) is not yours: abandon it. When you have abandoned it, that will lead to your welfare and happiness.” (87: *SN 22.33; Not Yours, The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000 / VRI, Khandhavaggapāḷi: saṃ.ni. – 3 – PTS: 3.33.*)

After **Pītamalla** became a monk he went into the forest to practise meditation. One day at dusk he was practising walking meditation by going on all fours because his feet hurt. A hunter who happened to pass nearby took him for a deer and pierced him with his lance. The monk meditated on this severe pain and became fully enlightened.

### ***The Fifth Benefit: Cessation Of Mental Suffering.***

When practising insight meditation, the cessation of mental suffering can manifest in three ways. The first way is the cessation of mental suffering by being mindful of it when it arises during meditation practice. Any kind of mental suffering should be attentively and repeatedly observed. When the noting mind gets stronger, mental suffering can no longer arise.

The second way is the cessation of mental suffering by thoroughly understanding the impermanence, unsatisfactoriness, and non – self of all mental and physical phenomena through personal experience. Because clinging to self and attachment to

sensual desires are greatly reduced as a result of such understanding, mental suffering can no longer arise.

The third way is the cessation of mental suffering by continuously practising for an extended period of time. Some meditators attain the path and fruition - knowledge of stream – entry as a result. Some attain the path – and fruition – knowledge of once – returning. Some attain the path and fruition – knowledge of non – returning. Some attain the path and fruition – knowledge of full enlightenment. At each stage of enlightenment, specific defilements are completely uprooted. As a result, suffering ceases to exist.

I have encountered many people, nowadays, who were in great mental distress and suffering badly due to the death of a loved one, or due to family, marital, or financial problems. When they began to practise meditation, their mental suffering was greatly relieved and they attained peace of mind through the first and second ways of overcoming mental suffering.

To illustrate this point, the commentary mentioned the story of a **Deva** called **Subrahmā**. (88: VRI, Mahāvagga - aṭṭhakathā (dī.ni.): dī. ni. aṭṭha. – 2 – PTS: 3.750.) **Subrahmā** was in great despair after many female **Devas** who were his companions had died and been reborn in the hell realm while picking flowers in the **Nandana** Grove. His despair got worse, when he realized he had only seven more days to live and then he also would be reborn in the hell realm. He could only regain his peace of mind after following the **Buddha**'s instructions on practising insight meditation.

### **The Sixth Benefit: Attainment Of Path – Knowledge.**

By means of the diligent practice of mindfulness meditation (which constitutes the preliminary path) meditators progress through the different stages of insight – knowledge until eventually an exceptionally sharp and penetrative understanding arises.

This understanding called ‘path – knowledge’ experiences **Nibbāna**, which is the cessation of mental and physical phenomena. Immediately after path – knowledge there arises fruition – knowledge, which is the result or fruition of path – knowledge.

The first path – knowledge uproots personality view (**Sakkāya diṭṭhi**), skeptical doubt (**Vicikkichā**), and adherence to rites and rituals (**Sīlabbataparāmāsa diṭṭhi**). It cuts off the coarse defilements strong enough to lead to rebirth in the lower realms (**Apāyagaminīya kilesa**). The meditator then understands that merely performing rites and ritual that do not include the eightfold path does not lead to liberation from the cycle of birth and death.

The second path – knowledge weakens the sensual desire and ill will that bind a person to the objects of the sensuous plane of existence (**Kāmaabhūmi**).

*The third path – knowledge uproots sensual desire and ill will, but it cannot yet eradicate the desire for fine – material existence and the desire for immaterial existence.*

*The fourth path – knowledge uproots remaining defilements that have not been eradicated by the first three path – knowledges. At this point all the defilements are completely uprooted, without a single remainder. The mental defilements eradicated by the fourth path – knowledge are: the desire for fine material existence, the desire for immaterial existence, conceit, restlessness, and ignorance.*

*With the attainment of the final path – knowledge, all mental defilements are eradicated and one becomes a fully enlightened person, an **Arahant**.*

### ***The Seventh Benefit: Attainment Of Nibbāna.***

***Nibbāna** is the cessation of suffering or a state devoid of suffering. This is the noblest and highest benefit of mindfulness meditation. When the fourth path – knowledge eradicates all mental defilements (**kilesas**), those impurities are extinguished forever. This is called “the cessation of suffering due to the defilements” (**Kilesa – parinibbāna**).*

*After a fully enlightened person who has eradicated all defilements enters **Parinibbāna**, there is no new arising of mental and physical phenomena. This state in which the aggregates cease to exist is called “the cessation of suffering without the aggregates remaining” (**khandhaparinibbāna**).*

*This is the highest goal of all **Buddhists**. This is also the ultimate goal of mindfulness meditation as taught by the **Buddha**. These are the benefits that can actually be gained if a meditator practises with firm faith, strong will, enthusiasm, steadfast perseverance, diligence, and unremitting effort.*

### ***Epilogue.***

*Knowing this much about the practical aspect of **Buddhism** is enough. For four days, I have spoken about the **Buddha’s** ways to peace and happiness, which can be divided into four parts. These four parts are, as you have understood by now: the devotional aspect, the ethical aspect, the moral aspect, and the practical aspect.*

*May all of you able to develop firm faith in the Triple gem, follow the advice for ethical conduct, perfect your moral conduct, and practise mindfulness meditation at all times.*

*May you understand the true nature of mental and physical phenomena and progress through the stages of insight – knowledge until you attain **Nibbāna**.*

*May you see the Four Noble Truths through path and fruition – knowledge. May you soon experience **Nibbāna** and enjoy true peace and happiness due to the cessation of all suffering.*



***Sādhu, Sādhu, Sādhu.***

*May all beings realize the Dhamma  
and live in peace and happiness.*

**Lành thay, Lành thay, Lành thay.**

Ước mong tất cả Chúng Hữu Tình chứng tri Giáo Pháp  
và sống ở trong sự bình an và niềm hạnh phúc.

-----00000-----

## GLOSSARY

## ENDNOTES

CHÚ THÍCH (Phần giải thích cuối mỗi một Chương sách)

## INTRODUCTION

### LỜI GIỚI THIỆU

(1: *VRI, Catukkanipātapāli: Aṅguttara Nikāya - Pāli Text Society (PTS): 2.135*) /  
*VRI, Puggalapaññattipāli: Abhi. – PTS: 0.6*) - (1: *VRI, Chánh Tạng Pāli Tăng Chi Bộ  
Kinh, Tập Kinh Bốn Chi Pháp – Hiệp Hội Kinh Văn Bản Pāli – 2:135*) /  
*VRI, Chánh Tạng Pāli Bộ Nhân Chế Định: Tạng Vô Tỷ Pháp, PTS: 0.6*)

## CHAPTER I

### CHƯƠNG I

#### THE DEVOTIONAL ASPECT OF BUDDHISM

#### PHƯƠNG DIỆN KÍNH TÍN CỦA PHẬT GIÁO

(2: *VRI, Niruttidīpanī: Mya: 0.18*) - (2: *VRI, Từ Nguyên Minh Giải: Miến Điện:  
0.18*).

(3: *VRI, Mūlapaṇṇāsapāli: Ma. Ni.- 1- PTS: 1.59*) - (3: *VRI, Sơ Phần Ngũ Thập,  
Năm mươi bài Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1- PTS: 1.59*).

(4: *MN 10.34; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New  
Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu  
Bodhi, Wisdom Publications, 1995.*) - (4: *Trung Bộ Kinh 10. 34; Những bài Pháp Thoại  
Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật  
do bởi Tỳ Khưu Bodhi và Tỳ Khưu Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

(5: *VRI, Mūlapaṇṇāsapāli: Ma. Ni. – 1 – PTS: 1.59*) - (5: *VRI, Sơ Phần Ngũ  
Thập, Năm mươi bài Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1 - PTS: 1.59*)

(6: *MN 10.34; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New  
Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu  
Bodhi, Wisdom Publications, 1995.*) - (6: *Trung Bộ Kinh 10. 34; Những bài Pháp Thoại*

Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru **Bodhi** và Tỳ Khuru **Ñāṇamoli**, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.)

(7: *VRI, Mūlapaṇṇāsapāli: Ma. Ni. – 1 – PTS: 1.57*) - (7: *VRI, Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi bài Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1- PTS: 1.57*)

(8: *MN 10.8; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.*) - (8: *Trung Bộ Kinh 10.8; Những bài Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

(9: *VRI, Mūlapaṇṇāsapāli: Ma. Ni. – 1 – PTS: 1.57*) - (9: *VRI, Sơ Phần Ngũ Thập, Năm mươi bài Pháp Thoại đầu tiên: Trung Bộ Kinh – 1- PTS: 1.57*)

(10: *SN 56.11; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000*) - (10: *Tương Ưng Bộ Kinh 56.11; Những bài Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ưng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000.*)

(11: *VRI, Khuddakapāṭhapāli: khu. ni – PTS: 0.1*) – (11: *VRI, Tiểu Bộ Kinh Tập Pāli: Tiểu Bộ Kinh – PTS: 0.1*)

(12: *A Handful of Leaves: An Anthology from the Khuddaka Nikāya, translated by Thanissaro Bikkhu. The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery (Author's translation).*) - (12: *Một Năm Lá Trong Bàn Tay: Một Tuyển Tập Từ Tiểu Bộ Kinh, đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Thanissaro. Trung Tâm Nghiên Cứu Phật Giáo Thiền Niệm & Từ Lâm Tu Viện (Bản dịch thuật của tác giả).*)

(13: *VRI, Khuddakapāṭhapāli: khu. ni – PTS: 0.1*) – (13: *VRI, Tiểu Bộ Kinh Tập Pāli: Tiểu Bộ Kinh – PTS: 0.1*)

(14: *A Handful of Leaves: An Anthology from the Khuddaka Nikāya, translated by Thanissaro Bikkhu. The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery (Author's translation)*) - (14: *Một Năm Lá Trong Bàn Tay: Một Tuyển Tập Từ Tiểu Bộ Kinh, đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Thanissaro. Trung Tâm Nghiên Cứu Phật Giáo Thiền Niệm & Từ Lâm Tu Viện (Bản dịch thuật của tác giả).*)

(15: *VRI, Khuddakapāṭhapāli: khu. ni – PTS: 0.1*) - (15: *VRI, Tiểu Bộ Kinh Tập Pāli: Tiểu Bộ Kinh – PTS: 0.1*)

(16: *A Handful of Leaves: An Anthology from the Khuddaka Nikāya, translated by Thanissaro Bikkhu. The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery (Author's translation)*) - (16: *Một Năm Lá Trong Bàn Tay: Một Tuyển Tập Từ Tiểu Bộ Kinh, đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Thanissaro. Trung Tâm Nghiên Cứu Phật Giáo Thiền Niệm & Từ Lâm Tu Viện (Bản dịch thuật của tác giả).*)

(17: *VRI, Majjhimaṇṇāsapāli: Ma. Ni.- 2- PTS: 1.421*) - (17: *VRI, Sơ Phần Ngũ Thập Trung Bộ Kinh Tạng Pāli: Trung Bộ Kinh - 2 - PTS: 1.421*).

(18: *MN 62.3; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995*) - (18: *Trung Bộ Kinh 62.3; Những bài Pháp Thoại Trung Bình của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Trung Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi và Tỳ Khuru Ñāṇamoli, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 1995.*)

(19: *VRI, Sagāthāvaggapāli: Sam. Ni.- 1- PTS: 1.136*) - (19: *VRI, Phẩm Hữu Kế Pāli: Tương Ưng Bộ Kinh - 1- PTS: 1.136*).

(20: *SN 6.1; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000*) - (20: *Tương Ưng Bộ Kinh 6.1; Những bài Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ưng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000*)

(21: *VRI, Sagāthāvaggapāli: Sam. Ni.- 1- PTS: 1.136*) - (21: *VRI, Phẩm Hữu Kế Pāli: Tương Ưng Bộ Kinh - 1- PTS: 1.136*)

(22: *SN 6.1; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000*) - (22: *Tương Ưng Bộ Kinh 6.1; Những bài Pháp Thoại Tương Liên của Đức Phật: Một bản tân dịch thuật về Tương Ưng Bộ Kinh; đã được dịch thuật do bởi Tỳ Khuru Bodhi, Nhà Xuất Bản Trí Tuệ, 2000*)

(23: *VRI, Milindapañhapāli: khu. ni. – PTS:0.35/ VRI, Visuddhimagga – 2: Mya.: 2.94*) - (23: *VRI, Đức Vua Milinda Sở Vấn Kinh Pāli: Tiểu Bộ Kinh – PTS: 0.35/ VRI, Thanh Tịnh Đạo – 2: Miến Ngữ.: 2.94*)

(24: *Milinda's Questions, Vol.I, II, x, translated from the Pāli by I.B.Horner, M.A., Luzac & Company, Ltd., London, 1969;/ Vism XIV, 140: The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāli by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS. 1991*) - (24: *Những câu vấn hỏi của Đức Vua Milinda, Chương I, II, x, đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Hội Trưởng I.B.Horner, M.A., Luzac & Company, Ltd., London, 1969;/ Thanh Tịnh Đạo XIV, 140: Con đường của Sự Thanh Tịnh do bởi Ngài Chú Giải Sư Bhadantācariya Buddhaghosa soạn tác, và đã được dịch thuật từ Pāli ngữ do bởi Tỳ Khuru Ñāṇamoli, BPS. 1991*).

