THE DISCOURSE SUMMARIES
TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY TWO DISCOURSE

Universal definition of
sin and piety—
the Noble Eightfold Path:
sila and Samadhi

The second day is over. Although it was slightly better than the first day, difficulties still remain. The mind is so restless, agitated, wild, like a wild bull or elephant which creates havoc when it enters a human dwelling-place. If a wise person tames and trains the wild animal, then all its strength, which has been used for destructive purposes, now begins to serve society in constructive ways. Similarly the mind, which is far more powerful and dangerous than a wild elephant, must be tamed and trained; then its enormous strength will start to serve you. But you must work very patiently, persistently, and continuously. Continuity of practice is the secret of success.

You have to do the work; no-one else can do it for you. With all love and compassion an enlightened person shows the way to work, but he cannot carry anyone on his shoulders to the final goal. You

Bài giảng ngày thứ hai

Định nghĩa chung về
ác và thiện –
Bát Thánh Đạo:
sila (giới) và samadhi (định)

Ngày thứ hai đã qua. Mặc dầu ngày thứ hai có khá hơn ngày thứ nhất một chút, nhưng những khó khăn vẫn còn. Tâm còn nhiều bất an, bồn chồn, hoang dã như con bò rừng hay con voi rừng sẽ gây ra nhiều thiệt hại khi vào nơi cư ngụ của con người. Nếu một người khôn khéo thuần hóa và huấn luyện được con thú rừng, thì tất cả sức mạnh của nó, thay vì để phá hoại, sẽ bắt đầu phục vụ xã hội một cách hữu hiệu. Tương tự như thế, tâm trí mạnh hơn và nguy hiểm hơn voi rừng rất nhiều, nó cần phải được thuần hóa và huấn luyện; sau đó sức mạnh lớn lao của tâm trí sẽ bắt đầu phục vụ cho chúng ta. Nhưng chúng ta phải tu tập thật nhẫn nại, thật kiên trì và liên tục. Sự tu tập liên tục là bí quyết của thành công.

Chúng ta phải tự tu tập, không ai có thể tu tập thay cho ta. Với tất cả tình thương và lòng từ bi, một vị đã giác ngộ chỉ dạy cho ta con đường tu tập. Nhưng Ngài không thể cõng ta để đi đến mục đích cuối cùng. Chúng ta phải

must take steps yourself, fight your own battle, work out your own salvation. Of course, once you start working, you receive the support of all the Dhamma forces, but still you have to work yourself. You have to walk the entire path yourself.

Understand what is the path on which you have started walking. The Buddha described it in very simple terms:

Abstain from all sinful, unwholesome actions, perform only pious wholesome ones, purify the mind; this is the teaching of enlightened ones.

It is a universal path, acceptable to people of any background, race, or country. But the problem comes in defining sin and piety. When the essence of Dhamma is lost, it becomes a sect, and then each sect gives a different definition of piety, such as having a particular external appearance, or performing certain rituals, or holding certain beliefs. All these are sectarian definitions, acceptable to some and not to others. Dhamma, however, gives a universal definition of sin and piety. Any action that harms others, that disturbs their peace and harmony, is a sinful, unwholesome action. Any action that helps other, that contributes to their peace and harmony, is a pious, wholesome action. This is a definition in accordance not with any dogma, but rather with the law of nature. And according to the law of nature,

tự mình bước đi, tự mình chiến đấu, tự mình tu tập để giải thoát. Dĩ nhiên một khi ta bắt đầu tu tập, chúng ta sẽ nhận được rất nhiều sức mạnh hỗ trợ của Dhamma (Pháp lực), nhưng chúng ta phải tự mình tu tập. Chúng ta phải tự mình đi hết con đường.

Nên hiểu rõ con đường chúng ta đi theo là con đường gì. Đức Phật mô tả con đường này bằng những lời dạy giản dị:

Tránh làm mọi điều ác,
chỉ làm những điều lành,
thanh lọc tâm ý;
đó là lời dạy của chư Phật.

Đây là đường lối chung được mọi người thuộc mọi thành phần, thuộc mọi chủng tộc và mọi quốc gia chấp nhận. Nhưng khi định nghĩa thế nào là thiện và thế nào là bất thiện thì lại có vấn đề. Khi tinh túy của Dhamma (Pháp) bị mất đi, Dhamma trở thành tông phái. Rồi mỗi tông phái đưa ra một định nghĩa khác nhau về thiện, chẳng hạn như bề ngoài phải như thế nào, hoặc phải cử hành những nghi lễ gì, hoặc phải tin vào một điều gì. Tất cả chỉ là những định nghĩa mang tích cách tông phái, được một số người chấp nhận nhưng bị một số khác phủ nhận. Nhưng Dhamma đưa ra một định nghĩa chung về bất thiện và thiện. Bất cứ hành động nào làm hại người khác, quấy rối sự an lạc, hài hòa của người khác là bất thiện, là xấu ác. Bất cứ hành động nào giúp ích cho người khác, mang lại an lạc, hài hòa cho người khác là thiện, là lành. Đây là một định nghĩa không theo tông phái nào mà chỉ dựa theo luật tự nhiên. Và theo

one cannot perform an action that harms others without first generating a defilement in the mind—anger, fear, hatred, etc.; and whenever one generates a mental defilement, then one becomes miserable, one experiences the sufferings of hell within. Similarly, one cannot perform an action that helps others without first generating love, compassion, good will; and as soon as one starts developing such pure mental qualities, one starts enjoying heavenly peace within. When you help others, simultaneously you help yourself; when you harm others, simultaneously you harm yourself. This is Dhamma, truth, law—the universal law of nature.

luật tự nhiên, trước khi ta có thể làm những việc có hại cho người khác, tâm ta phải chất chứa những phiền não như nóng giận, sợ hãi, thù hận, ... Và mỗi khi phát sinh phiền não trong tâm, ta trở nên khổ sở, ta sống trong địa ngục nội tâm. Tương tự, ta không thể làm những việc giúp ích người khác nếu trước đó ta không phát sinh tình thương, lòng từ bi và thiện chí. Và ngay khi ta phát triển được phẩm chất tốt của một tâm thanh tịnh, ta bắt đầu hưởng được một thiên đường an lạc nội tâm. Khi ta giúp người khác, ta đồng thời cũng giúp ta; khi ta làm hại người khác, ta đồng thời làm hại chính ta. Đây là Dhamma, là chân lý, là quy luật – quy luật chung của tự nhiên.

The path of Dhamma is called the Noble Eightfold Path, noble in the sense that anyone who walks on it is bound to become a noblehearted, saintly person. The path is divided into three sections: sila, samadhi, and panna. Sila is morality—abstaining from unwholesome deeds of body and speech. Samadhi is the wholesome action of developing mastery over one's mind. Practising both is helpful, but neither sila nor samadhi can eradicate all the defilements accumulated in the mind. For this purpose the third section of the path must be practised: panna, the development of wisdom, of insight, which totally purifies the mind. Within the division of sila are three parts of the Noble Path:

Con đường của Dhamma được gọi là Bát Thánh Đạo. Thánh có nghĩa là ai đi theo đường lối này đương nhiên sẽ thành một người có tâm hồn thánh thiện, một thánh nhân. Con đường này được chia ra làm ba phần: sila, samadhi và panna. Sila là đạo đức (giới) – tránh những hành động và lời nói bất thiện, làm những việc thiện. Samadhi là làm chủ được tâm mình (định). Thực tập cả hai rất có lợi, nhưng cả sila lẫn samadhi đều không thể diệt trừ được tất cả những phiền não tích luỹ trong tâm. Vì lý do này, ta phải thực hành phần thứ ba của con đường tu tập: panna, phát triển trí tuệ, hoàn toàn thanh lọc được tâm (tuệ). Ba phần trong Bát Thánh Đạo thuộc về sila như sau:

1) Samma-vaca — right speech, purity of vocal action. To understand what is purity of speech, one must know what is impurity of speech. Speaking lies to deceive others, speaking harsh words that hurt others, backbiting and slanderous talk, babbling and purposeless chatter are all impurities of vocal action. When one abstains from these, what remains is right speech.

2)Samma-kammanta—right action, purity of physical action. On the path of Dhamma there is only one yardstick to measure the purity or impurity of an action, be it physical, vocal, or mental, and that is whether the action helps or harms others. Thus killing, stealing, committing rape or adultery, and becoming intoxicated so that one does not know what one is doing are all actions that harm others, and also harm oneself. When one abstains from these impure physical actions, what remains is right action.

3) Samma-ajiva — right livelihood. Everyone must have some way to support himself and those who are dependent on him, but if the means of support is harmful to others, then it is not a right livelihood. Perhaps one may not oneself perform wrong actions by one's livelihood, but encourages others to do so; if so one is not practising right livelihood. For example, selling liquor, operating a gambling den, selling arms, selling

1) Samma-vaca – lời nói chân chính, nói những lời thanh tịnh (chánh ngữ). Để hiểu được lời nói thanh tịnh là gì, ta phải hiểu được lời nói bất tịnh ra sao. Nói dối để lừa lọc người, nói lời cay nghiệt làm tổn thương người, nói xấu sau lưng và vu khống, nói lời vô bổ và nhảm nhí, tất cả đều là những lời nói bất tịnh. Khi ta tránh được hết những điều này, những gì còn lại là lời nói chân chính.

2) Samma-kammanta – hành động chân chính, hành động thiện (chánh nghiệp). Trên con đường của Dhamma, thước đo duy nhất để xác định những hành động thuộc về việc làm, lời nói hay ý nghĩ là tịnh hay bất tịnh chính là ở chổ hành động đó giúp ích hay làm hại người khác. Do đó giết hại, trộm cắp, tà dâm, và say sưa đến độ không biết mình đang làm gì đều là những hành động có hại cho người đồng thời cũng hại chính mình. Khi ta tránh không làm những hành động bất tịnh này, những gì còn lại là hành động chân chính.

3) Samma-ajiva – nghề nghiệp chân chính (chánh mạng). Mọi người đều phải có việc làm để nuôi sống cho bản thân và cho thân nhân, nhưng nếu cách kiếm sống đó có hại cho người khác thì đó không phải là nghề nghiệp chân chính. Có thể ta không làm những việc sai trái trong nghề nghiệp của mình nhưng lại khuyến khích người khác làm sai quấy; vậy là ta cũng kiếm sống một cách không chân chính. Ví dụ: bán

living animals or animal flesh are none of them right livelihoods. Even in the highest profession, if one's motivation is only to exploit others, then one is not practicing right livelihood. If the motivation is to perform one's part as a member of society, to contribute one's own skills and efforts for the general good, in return for which one receives a just remuneration by which one maintains oneself and one's dependents, then such a person is practising right livelihood.

A householder, a lay person, needs money to support himself. The danger, however, is that earning money becomes a means to inflate the ego: one seeks to amass as much as possible for oneself, and feels contempt for those who earn less. Such an attitude banns others and also harms oneself, because the stronger the ego, the further one is from liberation. Therefore one essential aspect of right livelihood is giving charity, sharing a portion of what one earns with others. Then one earns not only for one's own benefit but also for the benefit of others.

If Dhamma consisted merely of exhortations to abstain from actions that harm others, then it would have no effect. Intellectually one may understand the dangers of performing unwholesome actions and the benefits of performing wholesome ones, or one may accept the importance of sila out of

rượu, mở sòng bạc, bán vũ khí, bán thú vật hoặc bán thịt đều không phải là nghề nghiệp chân chính. Ngay cả những nghề lương thiện, nhưng chỉ với mục đích bóc lột người khác, như vậy là ta đã không kiếm sống một cách chân chính. Nếu mục đích là để làm tròn nhiệm vụ của một cá nhân trong xã hội, đóng góp khả năng, nỗ lực cho lợi ích chung, để bù lại, ta chỉ nhận thù lao vừa phải để nuôi sống cho bản thân và cho người thân. Như vậy là ta hành nghề chân chính.

Một chủ gia đình, một cư sĩ cần tiền để nuôi bản thân. Tuy nhiên mối nguy hiểm là khi việc kiếm tiền trở thành một hình thức thổi phồng bản ngã: ta tìm cách tích luỹ cho mình càng nhiều càng tốt, và khinh rẻ người kiếm được ít hơn. Một thái độ như thế, có hại cho người khác đồng thời có hại cho chính mình vì tự ngã càng lớn chừng nào ta càng cách xa sự giải thoát chừng ấy. Bởi vậy, một phần quan trọng của lối sống chân chính là đóng góp từ thiện, chia sẻ một phần những gì ta kiếm được cho người khác. Khi đó ta kiếm sống không những cho riêng mình mà còn giúp ích cho người khác nữa.

Nếu Dhamma chỉ đơn thuần gồm có sự chú ý vào việc tránh làm hại người khác thì Dhamma không có hiệu nghiệm. Trên lý thuyết, ta có thể hiểu sự nguy hại trong việc làm ác và lợi ích của việc làm lành hoặc ta có thể chấp nhận sự quan trọng của sila chỉ vì lòng ngưỡng mộ đối

devotion to those who preach it. Yet one continues to perform wrong actions, because one has no control over the mind. Hence the second division of Dhamma, samadhi—developing mastery over one's own mind. Within this division are another three parts of the Noble Eightfold Path:

4) Samma-vayama — right effort, right exercise. By your practice you have seen how weak and infirm the mind is, always wavering from one object to another. Such a mind requires exercise to strengthen it. There are four exercises to strengthen the mind: removing from it any unwholesome qualities it may have, closing it to any unwholesome qualities it does not have, preserving and multiplying those wholesome qualities that are present in the mind, and opening it to any wholesome qualities that are missing. Indirectly, by the practice of awareness of respiration (Anapana) you have started performing these exercises.

5) Samma-sati — right awareness, awareness of the reality of the present moment. Of the past there can only be memories; for the future there can only be aspirations, fears, imaginations. You have started practising samma-sati by training yourself to remain aware of whatever reality manifests at the present moment, within the limited area of the nostrils. You must develop the

với những người thuyết giảng về đạo đức. Tuy nhiên ta vẫn tiếp tục làm những việc bất thiện bởi vì ta không kiểm soát được tâm mình. Do đó phải tu tập phần thứ hai của Dhamma, samadhi – phát triển việc làm chủ được tâm. Trong việc này có ba phần của

Bát Thánh Đạo:

4) Samma-vayama – nỗ lực chân chính, tu tập đúng cách (chánh tinh tấn). Qua sự thực tập, quý vị đã thấy tâm trí yếu đuối và chao đảo đến chừng nào, luôn luôn nhảy hết từ đối tượng này sang đối tượng khác. Một tâm như thế cần được luyện tập để được vững mạnh hơn. Có bốn cách luyện tập làm cho tâm vững mạnh: diệt trừ những bất tịnh đã có trong tâm, không cho bất tịnh mới nảy sinh, bảo tồn và gia tăng những điều thiện đang có trong tâm, và trau dồi những điều thiện còn thiếu sót. Bằng cách tập ý thức về hơi thở (Anapana) quý vị đã gián tiếp bắt đầu thực hành sự luyện tập này.

5) Samma-sati – ý thức chân chính, ý thức về sự thật ở giây phút hiện tại (chánh niệm). Hướng về quá khứ chỉ có những ký ức, hướng về tương lai chỉ có sự mong ước, lo sợ, tưởng tượng. Quý vị đã bắt đầu thực tập samma-sati bằng cách tập cho mình luôn luôn ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, trong phạm vi bên trong mũi. Quý vị phải phát triển khả năng ý thức được toàn thể thực

ability to be aware of the entire reality, from the grossest to the subtlest level. To begin, you gave attention to . the conscious, intentional breath, then the natural, soft breath, then the touch of the breath. Now you will take a still subtler object of attention: the natural, physical sensations within this limited area. You may feel the temperature of the breath, slightly cold as it enters, slightly warm as it leaves the body. Beyond that. there are innumerable sensations not related to breath: heat, cold, itching, pulsing, vibrating, pressure, tension, pain, etc. You cannot choose what sensation to feel, because you cannot create sensations. Just observe; just remain aware. The name of the sensation is not important; what is important is to be aware of the reality of the sensation without reacting to it.

The habit pattern of the mind, as you have seen, is to roll in the future or in the past, generating craving or aversion. By practising right awareness you have started to break this habit. Not that after this course you will forget the past entirely, and have no thought at all for the future. But in fact you used to waste your energy by rolling needlessly in the past or future, so much so that when you needed to remember or plan something, you could not do so. By developing samma-sati, you will learn to fix your mind more firmly in the

tại, từ thô thiển đến tinh tế nhất. Để bắt đầu, quý vị để ý đến hơi thở có ý thức, có chủ ý, rồi đến hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng, sau đó chú ý đến sự xúc chạm của hơi thở. Bây giờ quý vị sẽ chú tâm vào một đối tượng tinh tế hơn: những cảm giác của thân thể, những cảm giác tự nhiên trong khu vực giới hạn ở mũi. Quý vị có thể cảm thấy nhiệt độ của hơi thở, lạnh hơn một chút khi vào, ấm hơn một chút khi ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, còn vô số cảm giác không liên quan gì đến hơi thở như nóng, lạnh, ngứa, thoi thóp, rung động, đè nén, căng thẳng, đau nhức, ... Quý vị không thể chọn lựa cảm giác mình muốn bởi vì quý vị không thể tạo ra cảm giác. Chỉ quan sát, chỉ luôn luôn để ý. Tên của cảm giác không quan trọng, điều quan trọng là ta ý thức được thực trạng của cảm giác mà không phản ứng lại chúng.

Như quý vị đã thấy, khuôn mẫu thói quen của tâm là chìm đắm trong tương lai hoặc quá khứ, tạo ra ham muốn hoặc ghét bỏ. Bằng cách thực tập về ý thức chân chính, quý vị đã bắt đầu xóa bỏ thói quen này. Không phải là sau khóa thiền này quý vị sẽ quên hết quá khứ và không còn một ý nghĩ nào về tương lai. Nhưng trên thực tế, quý vị thường phí phạm năng lực của mình khi suy nghĩ lẩn quẩn một cách vô ích về quá khứ hoặc tương lai, phí phạm nó nhiều đến nỗi khi cần nhớ lại hoặc cần hoạch định một việc gì quý vị không thể làm được. Bằng cách phát triển samma-sati, quý vị sẽ học được cách chú tâm vào thực tại. Quý vị sẽ

present reality, and you will find that you can easily recall the past when needed, and make proper provisions for the future. You will be able to lead a happy, healthy life.

6) Samma-samadhi — right concentration. Mere concentration is not the aim of this technique; the concentration you develop must have a base of purity. With a base of craving, aversion, or illusion one may concentrate the mind, but this is not samma-samadhi. One must be aware of the present reality within oneself, without any craving or aversion. Sustaining this awareness continuously from moment to moment—this is samma-samadhi.

By following scrupulously the five precepts, you have started practising sila. By training your mind to remain focused on one point, a real object of the present moment, without craving or aversion, you have started developing samadhi. Now keep working diligently to sharpen your mind, so that when you start to practise panna you will be able to penetrate to the depths of the unconscious, to eradicate all the impurities hidden there, and to enjoy real happiness—the happiness of liberation.

Real happiness to you all.
May all beings be happy!

nhận thấy, khi cần, sẽ nhớ lại những gì đã qua một cách dễ dàng hơn và có thể hoạch định thỏa đáng cho tương lai. Quý vị sẽ sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh.

6) Samma-samadhi – định tâm chân chính (chánh định). Chỉ định tâm suông không phải là mục tiêu của phương pháp này; sự định tâm quý vị đạt được phải có nền tảng của sự thanh tịnh. Ta có thể định tâm trên nền tảng của lòng ham muốn, ghét bỏ hoặc vô minh, nhưng đây không phải là samma-samadhi. Ta phải ý thức được thực tại trong ta, không một chút ham muốn hoặc ghét bỏ. Giữ được sự ý thức này liên tục từ giây phút này sang giây phút khác chính là samma-samadhi.

Bằng cách triệt để tuân theo năm giới, quý vị đã bắt đầu thực tập sila. Bằng cách rèn luyện tâm trí mình chăm chú vào một điểm, một đối tượng có thực trong giây phút hiện tại này, quý vị đã bắt đầu có được samadhi. Giờ hãy tu tập chuyên cần để cho tâm trở nên nhạy bén, để khi bắt đầu thực tập panna, quý vị sẽ có khả năng thâm nhập vào những tầng sâu thẳm của vô thức, để tẩy trừ hết những bất tịnh nằm trong đó và hưởng được hạnh phúc thật sự – hạnh phúc của sự giải thoát.

Mong tất cả quý vị được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!