



THE DISCOURSE SUMMARIES TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY THREE DISCOURSE

The Noble Eightfold Path: panna — received wisdom, intellectual wisdom, experiential wisdom—the kalapa - the four elements—the three characteristics: impermanence, the illusory nature of the ego, suffering—penetrating through apparent reality

The third day is over. Tomorrow afternoon you will enter the field of panna, wisdom, the third division of the Noble Eightfold Path. Without wisdom, the path remains incomplete.

One begins the path by practising sila, that is, by abstaining from causing harm to others; but although one may not harm others, still one harms oneself by generating defilements in the mind. Therefore one undertakes the training of samadhi, learning to control the mind, to suppress the defilements that have arisen. However, suppressing defilements does not eliminate them. They remain in the unconscious and multiply there, continuing to cause harm to oneself. Therefore the third step of Dhamma, panna: neither giving a free licence to the

Bài giảng ngày thứ ba

Bát Thánh Đạo: panna – trí tuệ thụ nhận (văn tuệ), trí tuệ tư duy (tư tuệ), trí tuệ thực chứng (tu tuệ) – các kalapa (vi tử) – bốn nguyên tố (tứ đại) – ba đặc tính: vô thường, bản chất hư ảo của ngã, khổ – sự thấu hiểu thực tại bên ngoài

Ngày thứ ba đã qua. Chiều mai quý vị sẽ bước vào lãnh vực panna, trí tuệ, phần thứ ba của Bát Thánh Đạo. Không có trí tuệ con đường tu tập sẽ không trọn vẹn.

Ta bắt đầu cuộc hành trình bằng cách thực tập sila (giới), nghĩa là, bằng cách tránh làm hại người khác; nhưng mặc dù không làm hại người khác ta vẫn làm hại chính mình bằng cách tạo ra phiền não trong tâm. Do đó ta tập luyện samadhi (định), học cách kiểm soát tâm, học cách đè nén những phiền não đã phát sinh. Tuy nhiên, đè nén những phiền não không thể loại trừ chúng được. Chúng vẫn tồn tại trong vô thức và sinh sôi nảy nở, tiếp tục làm hại chính ta. Do đó bước thứ ba của Dhamma (Pháp) là panna: đó là không để những phiền não tự do hoành hành và cũng

defilements nor suppressing them, but instead allowing them to arise and be eradicated. When the defilements are eradicated, the mind is freed from impurities. And when the mind has been purified, then without any effort one abstains from actions that harm others since by nature a pure mind is full of goodwill and compassion for others. Similarly, without any effort one abstains from actions that harm oneself. One lives a happy, healthy life. Thus each step of the path must lead to the next. Sila leads to the development of samadhi, right concentration; samadhi leads to the developments of panna, wisdom which purifies the mind; panna leads to nibbana, liberation from all impurities, full enlightenment.

Within the division of panna fall two more parts of the Noble Eightfold Path:

7) Samma-sankappa — right thoughts. It is not necessary that the entire thought process be stopped before one can begin to develop wisdom. Thoughts remain, but the pattern of thinking changes. The defilements at the surface level of the mind start to pass away because of the practice of awareness of respiration. Instead of thoughts of craving, aversion, and delusion, one begins to have healthy thoughts, thoughts about Dhamma, the way to liberate oneself.

không đè nén chúng, nhưng trái lại cho phép chúng nảy sinh ra và bị diệt trừ. Khi các phiền não bị diệt trừ, tâm sẽ không còn những bất tịnh. Và khi tâm đã được thanh lọc, không cần một nỗ lực nào, ta cũng tránh được những hành động có hại cho người khác bởi vì đặc tính của một tâm thanh tịnh là chứa đầy thiện chí và tình thương cho mọi người. Tương tự, không cần phải gắng sức ta cũng tránh được những hành động làm hại chính ta. Ta sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh. Bởi vậy mỗi bước trên con đường tu tập hẳn phải dẫn đến bước kế tiếp. Sila đưa tới sự phát triển samadhi, sự định tâm đúng cách; samadhi đưa tới sự phát triển panna, trí tuệ để thanh lọc tâm; panna đưa tới nibbana (niết bàn), sự giải thoát khỏi mọi bất tịnh, sự giác ngộ hoàn toàn.

Có hai phần của Bát Thánh Đạo thuộc về panna:

7) Samma-sankappa – sự suy nghĩ chân chính (chánh tư duy). Không cần thiết phải ngưng tiến trình suy nghĩ trước khi phát triển trí tuệ. Sự suy nghĩ vẫn còn, nhưng nếp tư duy thay đổi. Những phiền não ở bề mặt của tâm mất đi nhờ ta thực hành ý thức về hơi thở. Thay cho những ý nghĩ liên quan đến ham muốn, ghét bỏ và ảo tưởng, ta bắt đầu có những suy nghĩ lành mạnh, suy nghĩ về Dhamma, về con đường giải thoát.

8) Samma-ditthi — right understanding. This is real panna, understanding reality as it is, not just as it appears to be.

There are three stages in the development of panna, of wisdom.

The first is suta-maya panna, wisdom acquired by hearing or reading the words of another. This received wisdom is very helpful in order to set one in the proper direction. However, by itself it cannot liberate, because in fact it is only a borrowed wisdom. One accepts it as true perhaps out of blind faith, or perhaps out of aversion, in the fear that disbelieving will lead one to hell, or perhaps out of craving, in the hope that believing will lead one to heaven. But in any case, it is not one's own wisdom.

The function of received wisdom should be to lead to the next stage: cinta-maya panna, intellectual understanding. Rationally one examines what one has heard or read, to see whether it is logical, practical, beneficial; if so, then one accepts it. This rational understanding is also important, but it can be very dangerous if it is regarded as an end in itself. Someone develops his intellectual knowledge, and decides that therefore he is a very wise person. All that he learns serves only to inflate his ego; he is far away from

8) Samma-ditthi – sự hiểu biết chân chính (chánh kiến). Đây mới thực là panna, hiểu biết sự thật đúng như thật, chứ không phải tưởng như thật.

Có ba giai đoạn trong việc phát triển panna, phát triển trí tuệ.

Đầu tiên là suta-maya panna (văn tuệ), trí tuệ có được nhờ nghe nói, hoặc đọc được những lời của người khác. Trí tuệ thụ nhận này rất hữu ích, giúp ta đi đúng đường. Tuy nhiên, chỉ riêng nó thôi thì không thể giải thoát được vì trên thực tế nó chỉ là trí tuệ vay mượn. Ta chấp nhận nó là đúng có thể vì lòng tin mù quáng, có thể vì ghét bỏ, vì sợ nếu không tin theo sẽ bị xuống địa ngục, hoặc vì ước muốn, hy vọng nếu tin theo sẽ được lên thiên đường. Nhưng trong bất cứ trường hợp nào, nó cũng không phải là trí tuệ của chính mình.

Nhiệm vụ của trí tuệ thụ nhận phải đưa tới giai đoạn kế tiếp: cinta-maya panna (tư tuệ), sự hiểu biết tư duy. Dựa trên lý trí, ta thường tìm hiểu những gì ta nghe hoặc đọc được để xem xét chúng có hợp lý không, có thực tế không, có lợi ích không. Nếu đúng như thế, thì ta chấp nhận chúng. Sự hiểu biết có phân tích này cũng rất quan trọng nhưng nó cũng rất nguy hiểm nếu được coi là sự hiểu biết tối hậu. Một người phát triển kiến thức trí óc của mình rồi do đó cho rằng mình là người rất khôn ngoan. Tất cả những gì người đó học được đều chỉ để thổi phồng bản ngã, người đó còn xa sự giải thoát nhiều lắm.

liberation.

The proper function of intellectual understanding is to lead to the next stage; bhavana-maya panna, the wisdom that develops within oneself, at the experiential level. This is real wisdom. Received wisdom and intellectual understanding are very useful if they give one inspiration and guidance to take the next step. However, it is only experiential wisdom that can liberate, because this is one's own wisdom, based on one's own experience.

An example of the three types of wisdom: a doctor gives a prescription for medicine to a sick man. The man goes home, and out of great faith in his doctor, he recites the prescription every day; this is suta-maya panna. Not satisfied with that, the man returns to the doctor, and demands and receives an explanation of the prescription, why it is necessary and how it will work; this is cintamaya. Finally the man takes the medicine; only then is his disease eradicated. The benefit comes only from the third step, the bhavana-maya panna.

You have come to this course to take the medicine yourself, to develop your own wisdom. To do so, you must understand truth at the experiential level. So much confusion exists because the way things appear to be is totally different from their real nature. To

Nhiệm vụ đúng đắn của sự hiểu biết tư duy là để đưa tới trình độ kế tiếp: bhavana-maya panna (tu tuệ), trí tuệ đạt được ngay trong chính mình, ở mức độ thực nghiệm. Đây mới là sự hiểu biết thực sự. Sự hiểu biết thụ nhận hay tư duy rất hữu ích nếu chúng khích lệ, hướng dẫn ta tới giai đoạn kế tiếp. Tuy nhiên, chỉ có trí tuệ thực nghiệm mới có thể đưa ta tới giải thoát bởi vì đây là trí tuệ của chính ta, dựa trên kinh nghiệm bản thân.

Một ví dụ về ba loại trí tuệ: Một bác sĩ viết toa thuốc cho một bệnh nhân. Người này về nhà, và vì sự tin tưởng hoàn toàn vào bác sĩ, ngày nào cũng mang toa thuốc ra đọc; đây là suta-maya panna, trí tuệ thụ nhận. Không hài lòng như thế, người đó trở lại gặp bác sĩ và đòi hỏi được giải thích về toa thuốc, tại sao lại cần thiết và công hiệu của toa thuốc; đây là cinta-maya panna, trí tuệ tư duy. Cuối cùng người đó uống thuốc; chỉ như vậy người đó mới hết bệnh. Hiệu quả chỉ đạt được sau khi thực hiện phần thứ ba, bhavana-maya panna, trí tuệ do tự chứng nghiệm.

Quý vị tới khóa thiền này để chính mình uống thuốc, để phát triển trí tuệ cho mình. Muốn làm được như thế quý vị phải hiểu sự thật ở mức độ thực nghiệm. Rất nhiều hiểu lầm xảy ra vì những điều tưởng như thật hoàn toàn khác hẳn với sự thật. Để tránh khỏi sự nhầm lẫn này, quý vị phải có

remove this confusion, you must develop experiential wisdom. And outside of the framework of the body, truth cannot be experienced; it can only be intellectualized. Therefore you must develop the ability to experience truth within yourself, from the grossest to the subtlest levels, in order to emerge from all illusions, all bondages.

Everyone knows that the entire universe is constantly changing, but mere intellectual understanding of this reality will not help; one must experience it within oneself. Perhaps a traumatic event, such as the death of someone near or dear, forces one to face the hard fact of impermanence, and one starts to develop wisdom, to see the futility of striving after worldly goods and quarrelling with others. But soon the old habit of egotism reasserts itself, and the wisdom fades, because it was not based on direct, personal experience. One has not experienced the reality of impermanence within oneself.

Everything is ephemeral, arising and passing away every moment — anicca; but the rapidity and continuity of the process create the illusion of permanence. The flame of a candle and the light of an electric lamp are both changing constantly. If by one's senses one can detect the process of change, as is possible in the case of the candle flame, then one can emerge from the illusion. But when, as in the case of the electric

được trí tuệ thực nghiệm. Và bên ngoài thân thể của ta, sự thật không thể được chứng nghiệm mà chỉ có thể được suy luận đến mà thôi. Do đó, quý vị phải phát triển được khả năng chứng nghiệm được sự thật bên trong chính mình, từ chỗ thô thiển nhất tới chỗ tinh tế nhất, để thoát khỏi mọi ảo tưởng, mọi vướng mắc, ràng buộc.

Mọi người đều biết là vũ trụ thay đổi không ngừng, nhưng chỉ sự hiểu biết mang tính trí thức về thực tại này không giúp ích được gì cả; ta phải chứng nghiệm được sự thay đổi ấy trong chính ta. Có thể khi một việc đau buồn xảy ra, như một người gần gũi hoặc thân thiết qua đời, đối diện với thực tế phũ phàng này của sự vô thường, ta bắt đầu có trí tuệ, thấy được sự vô nghĩa trong việc theo đuổi những của cải trần tục, hoặc việc tranh cãi với người khác. Nhưng chẳng bao lâu, thói quen cũ của sự ngã mạn khẳng định lại quyền lực của nó, và trí tuệ này bị lu mờ dần bởi nó không dựa trên kinh nghiệm trực tiếp của cá nhân. Ta đã không chứng nghiệm được sự thật của vô thường ngay trong ta.

Mọi sự đều đổi thay, sinh và diệt từng giây phút — anicca; nhưng tiến trình này xảy ra quá nhanh và liên tục nên tạo ra ảo tưởng mọi việc đều bất biến, không thay đổi. Ngọn lửa của cây nến và ánh sáng của bóng đèn điện đều thay đổi không ngừng. Nếu ta phát hiện được tiến trình thay đổi bằng các giác quan của mình, như trong trường hợp ánh sáng của đèn cây, ta có thể thoát khỏi ảo tưởng. Nhưng khi sự thay đổi xảy ra quá

light, the change is so rapid and continuous that one's senses cannot detect it, then the illusion is far more difficult to break. One may be able to detect the constant change in a flowing river, but how is one to understand that the man who bathes in that river is also changing every moment?

The only way to break the illusion is to learn to explore within oneself, and to experience the reality of one's own physical and mental structure. This is what Siddhartha Gotama did to become a Buddha. Leaving aside all preconceptions, he examined himself to discover the true nature of the physical and mental structure. Starting from the level of superficial, apparent reality, he penetrated to the subtlest level, and he found that the entire physical structure, the entire material world, is composed of subatomic particles, called in Pali *attha kalapa*. And he discovered that each such particle consists of the four elements—earth, water, fire, air—and their subsidiary characteristics. These particles, he found, are the basic building blocks of matter, and they are themselves constantly arising and passing away, with great rapidity—trillions of times within a second. In reality there is no solidity in the material world; it is nothing but combustion and vibrations. Modern scientists have confirmed the findings of the

nhanh và liên tục như trường hợp của bóng đèn điện mà các giác quan của ta không thể phát hiện được thì sự phá vỡ ảo tưởng khó hơn rất nhiều. Ta có thể nhận ra sự thay đổi không ngừng của một dòng sông đang chảy nhưng làm sao ta hiểu được rằng, người đang tắm trong dòng sông đó cũng đang thay đổi từng giây từng phút?

Cách duy nhất để phá vỡ ảo tưởng là tập cách tìm hiểu ngay trong chính ta, và tự chứng nghiệm được thực tại của cơ cấu thân và tâm của chính mình. Đây là điều mà thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành một vị Phật. Bỏ qua một bên tất cả những điều đã biết trước đây, Ngài tìm hiểu về chính Ngài để phát hiện ra bản chất thực sự của cơ cấu vật chất và tinh thần. Bắt đầu từ thực tại nông cạn, biểu hiện bề ngoài, Ngài thâm nhập tới từng lớp vi tế nhất, và Ngài khám phá ra rằng toàn thể cơ cấu vật chất, toàn thể thế giới vật chất, được cấu tạo bằng những vi tử, tiếng Pali gọi là *attha kalapa*. Ngài nhận thấy mỗi vi tử gồm có bốn nguyên tố chính – đất, nước, gió, lửa, và những thuộc tính của chúng. Ngài phát hiện ra rằng những vi tử này là những phần tử căn bản kết hợp thành vật chất, và chúng sinh ra rồi diệt đi rất nhanh – hàng tỉ tỉ lần trong một giây. Trên thực tế, không có sự chắc đặc trong thế giới vật chất; không có gì ngoài sự bùng cháy và những rung động. Các nhà

Buddha, and have proved by experiment that the entire material universe is composed of subatomic particles which rapidly arise and pass away. However, these scientists have not become liberated from all misery, because their wisdom is only intellectual. Unlike the Buddha, they have not experienced truth directly, within themselves. When one experiences personally the reality of one's own impermanence, only then does one start to come out of misery.

As the understanding of anicca develops within oneself, another aspect of wisdom arises: anatta, no 'I', no 'mine'. Within the physical and mental structure, there is nothing that lasts more than a moment, nothing that one can identify as an unchanging self or soul. If something is indeed 'mine', then one must be able to possess it, to control it. but in fact one has no mastery even over one's body: it keeps changing, decaying, regardless of one's wishes.

Then the third aspect of wisdom develops: dukkha, suffering. If one tries to possess and hold on to something that is changing beyond one's control, then one is bound to create misery for oneself. Commonly, one identifies suffering with unpleasant sensory experiences, but pleasant ones can equally be causes of misery, if one

khoa học hiện đại đã xác nhận những phát hiện của Đức Phật và đã chứng minh bằng thí nghiệm là thế giới vật chất gồm có những hạt cơ bản sinh diệt rất nhanh. Tuy nhiên, các nhà khoa học này không thể thoát khỏi khổ đau bởi vì họ chỉ hiểu bằng tri thức, không giống như Đức Phật, họ không chứng nghiệm trực tiếp được sự thật bên trong chính họ. Chỉ khi nào ta tự chứng nghiệm được thực tại vô thường nơi chính mình, khi đó ta mới có thể thoát khỏi đau khổ.

Cùng lúc với sự hiểu biết về anicca phát triển trong bản thân, một sự hiểu biết khác của trí tuệ phát sinh: anatta, không có cái "ta" và không có cái "của ta". Trong cấu trúc vật chất và tinh thần, không có một cái gì có thể tồn tại hơn một khoảnh khắc, không có gì có thể được xem là cái "ta", hoặc một linh hồn không thay đổi. Nếu có một cái gì thật sự là "của ta", thì ta phải làm chủ được chúng, phải kiểm soát được chúng. Nhưng trên thực tế, ta không làm chủ được ngay cả thân xác mình: nó luôn luôn thay đổi, hủy hoại không kể gì đến ước muốn của ta.

Kế đến, sự hiểu biết thứ ba của trí tuệ phát sinh: dukkha, khổ. Nếu ta cố làm chủ và bám giữ những gì đang thay đổi ngoài tầm kiểm soát của mình thì đương nhiên ta tạo ra khổ cho chính mình. Thông thường, ta nhận biết khổ qua những cảm giác khó chịu, nhưng cảm giác dễ chịu cũng tạo ra khổ

develops attachment to them, because they are equally impermanent. Attachment to what is ephemeral is certain to result in suffering.

When the understanding of anicca, anatta, and dukkha is strong, this wisdom will manifest in one's daily life. Just as one has learned to penetrate beyond the apparent reality within, so in external circumstances one will be able to see the apparent truth, and also the ultimate truth. One comes out of illusions and lives a happy, healthy life.

Many illusions are created by apparent, consolidated, integrated reality—for example, the illusion of physical beauty. The body appears beautiful only when it is integrated. Any part of it, seen separately, is without attraction, without beauty — asubha . Physical beauty is superficial, apparent reality, not ultimate truth.

However, understanding the illusory nature of physical beauty will not lead to hatred of others. As wisdom arises, naturally the mind becomes balanced, detached, pure, full of good will towards all. Having experienced reality within oneself, one can come out of illusions, cravings, and aversions, and can live peacefully and happily.

Tomorrow afternoon, you will take your first steps in the field of panna when you start to practise Vipassana. Do not expect that as soon as you

không kém nếu ta dính mắc vào các cảm giác ấy, bởi vì chúng cũng vô thường như thế. Bám víu vào những gì phù du tạm bợ chắc chắn sẽ đưa tới khổ.

Khi sự hiểu biết về anicca, anatta, và dukkha trở nên vững mạnh, trí tuệ này sẽ thể hiện trong cuộc sống hằng ngày của ta. Cũng như khi ta đã học được cách thâm nhập vượt qua thực tại biểu hiện bên trong, thì trong những hoàn cảnh bên ngoài ta sẽ có khả năng thấy được sự thật biểu hiện đồng thời cũng thấy được sự thật tối hậu. Ta thoát khỏi ảo tưởng và sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh.

Rất nhiều ảo tưởng hình thành từ một sự thật hiển lộ ra bên ngoài, chắc chắn, kết hợp chặt chẽ – chẳng hạn ảo tưởng về sắc đẹp thể xác. Thân xác chỉ đẹp khi còn kết hợp với nhau thành một khối. Bất cứ bộ phận nào khi nhìn riêng rẽ sẽ không còn hấp dẫn, không còn đẹp nữa – asubha. Vẻ đẹp thể xác là một thực tại có tính nông cạn, bề ngoài, không phải là sự thật tối hậu.

Tuy nhiên, hiểu được bản chất hư ảo của vẻ đẹp thể xác không đưa đến sự ghét bỏ người khác. Khi trí tuệ đã phát sinh, tâm trí tự nhiên trở nên quân bình, không dính mắc, thanh tịnh, đầy thiện chí đối với mọi người. Khi đã chứng nghiệm được sự thực trong chính mình, ta sẽ hết ảo tưởng, ham muốn, ghét bỏ để sống được một cuộc sống an lạc và hạnh phúc.

Chiều mai, quý vị sẽ bước những bước đầu tiên trong lãnh vực panna khi thực tập Vipassana. Không nên

begin you will see all the subatomic particles arising and passing away throughout the body. No, one begins with gross, apparent truth, and by remaining equanimous, gradually one penetrates to subtler truths, to the ultimate truths of mind, of matter, of the mental factors and finally to the ultimate truth which is beyond mind and matter.

To attain this goal, you must work yourself. Therefore keep your sila strong, because this is the base of your meditation, and keep practicing Anapana until 3 p.m. tomorrow; keep observing reality within the area of the nostrils. Keep sharpening your mind so that when you start Vipassana tomorrow, you can penetrate to the deeper levels and eradicate the impurities hidden there. Work patiently, persistently, continuously, for your own good, your own liberation.

May all of you be successful in taking the first steps on the path of liberation.

May all beings be happy!

nghĩ rằng ngay sau khi bắt đầu, quý vị sẽ thấy những hạt vi tử sinh ra và diệt đi trong khắp cơ thể. Không phải như thế, ta bắt đầu bằng sự thật thô thiển, hiển lộ, và bằng cách giữ được sự bình tâm, dần dần ta sẽ thâm nhập vào sự thật tinh tế hơn, tới những sự thật tối hậu về tinh thần và vật chất, và sau cùng, tới sự thật tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm.

Để đạt được mục đích này, quý vị phải tự mình tu tập. Do đó nên giữ sila của mình vững mạnh hơn, bởi vì đây là nền móng của sự tu tập, và tiếp tục thực hành Anapana cho tới 3 giờ chiều ngày mai; tiếp tục quan sát thực tại trong phạm vi quanh mũi. Tiếp tục làm cho đầu óc bén nhạy để khi khởi sự Vipassana vào ngày mai quý vị có thể thâm nhập vào những tầng lớp sâu hơn và diệt trừ được những bất tịnh ẩn sâu trong đó. Hãy tu tập kiên nhẫn, bền bỉ, liên tục, vì sự tốt đẹp và sự giải thoát của quý vị.

Nguyện cho quý vị thành công trong những bước đầu tiên trên con đường giải thoát.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

