



## THE DISCOURSE SUMMARIES

### TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

#### DAY FOUR DISCOURSE

*Questions on how to practise Vipassana—the law of kamma — importance of mental action—four aggregates of the mind: consciousness, perception, sensation, reaction—remaining aware and equanimous is the way to emerge from suffering*

The fourth day is a very important day. You have started taking dips in the Ganges of Dhamma within, exploring the truth about yourself at the level of bodily sensations. In the past, because of ignorance, these sensations were causes for the multiplication of your misery, but they can also be tools to eradicate misery. You have taken a first step on the path to liberation by learning to observe bodily sensations and to remain equanimous.

Some questions about the technique which are frequently asked:

Why move the attention through the body in order, and why in this order?

Any order may be followed, but an order is necessary. Otherwise there is

#### Bài giảng ngày thứ tư

*Những câu hỏi liên quan đến cách thức tu tập Vipassana – luật về nghiệp – tầm quan trọng về hành động của tâm – bốn thành phần của tâm: hay biết, nhận định, cảm giác, phản ứng (thức, tưởng, thọ, hành) – duy trì ý thức (niệm) và sự bình tâm (xả) là đường lối để thoát khổ*

Ngày thứ tư là ngày rất quan trọng. Quý vị đã bắt đầu nhúng mình vào dòng sông Dhamma, tìm hiểu sự thật về chính con người mình ở lĩnh vực các cảm giác trên thân. Trong quá khứ, vì vô minh, những cảm giác này là nguồn gốc sinh sôi nảy nở của khổ đau, nhưng chúng cũng là phương tiện để diệt trừ khổ. Quý vị đã khởi sự bước trên con đường giải thoát bằng cách học cách quan sát cảm giác trên cơ thể và duy trì sự bình tâm.

Vài câu hỏi thường được đặt ra về cách thực tập này:

Tại sao phải di chuyển sự chú tâm trên khắp cơ thể theo thứ tự, và tại sao phải theo thứ tự này?

Thứ tự nào cũng được, nhưng thứ tự rất cần thiết. Nếu không, sẽ có nguy cơ bỏ sót vài chỗ trên cơ

the danger of neglecting some parts of the body. and those parts will remain blind, blank. Sensations exist throughout the body, and in this technique, it is very important to develop the ability to experience them everywhere. For this purpose moving in order is very helpful.

If in a part of the body there is no sensation, you may keep your attention there for a minute. In reality there is sensation there, as in every particle of the body, but it is of such a subtle nature that your mind is not aware of it consciously, and therefore this area seems blind. Stay for a minute, observing calmly, quietly and equanimously. Don't develop craving for a sensation, or aversion towards the blindness. If you do so, you have lost the balance of your mind, and an unbalanced mind is very dull; it certainly cannot experience the more subtle sensations. But if the mind remains balanced, it becomes sharper and more sensitive, capable of detecting subtle sensations. Observe the area equanimously for about a minute, not more. If within a minute no sensation appears, then smilingly move further. Next round, again stay for a minute; sooner or later you will begin to experience sensations there and throughout the body. If you have stayed for a minute and still cannot feel a sensation, then try to feel the touch of your clothing if it is a covered area, or the touch of the atmosphere if it is uncovered. Begin with these superficial sensations,

thể, và những chỗ đó sẽ vẫn còn bị mù mờ, bỏ trống. Cảm giác hiện diện khắp mọi chỗ trên cơ thể, và trong phương pháp này, điều rất quan trọng là phát huy được khả năng cảm nhận được chúng trên toàn thân. Vì lý do này, di chuyển theo thứ tự rất có lợi.

Nếu chỗ nào trên cơ thể không có cảm giác, quý vị có thể dừng sự chú tâm ở đó một phút. Trên thực tế, tại đó cũng như tại mọi chỗ khác trên cơ thể đều có cảm giác, nhưng ở trong trạng thái rất tinh tế khiến tâm quý vị không cảm nhận được và như thế chỗ này có vẻ như mơ hồ. Nên dừng lại nơi đó một phút, quan sát một cách bình tĩnh, yên lặng và bình tâm. Không sinh lòng ham muốn có một cảm giác hoặc ghét bỏ sự mù mờ. Nếu làm như thế, quý vị đã đánh mất sự bình tâm, và một tâm mất quân bình thì thiếu bén nhạy, chắc chắn sẽ không nhận biết được những cảm giác tinh tế hơn. Nhưng nếu tâm được giữ quân bình, nó sẽ trở nên bén nhạy hơn và có khả năng nhận biết được các cảm giác vi tế hơn. Hãy bình tâm quan sát từng vùng khoảng một phút, không nên nhiều hơn. Nếu trong một phút không cảm thấy cảm giác nào xuất hiện, hãy mỉm cười di chuyển tiếp. Trong vòng kế tiếp lại ngừng tại đó một phút; không sớm thì muộn, quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy cảm giác tại nơi đó và trên khắp cơ thể. Nếu quý vị đã dừng ở đó một phút mà vẫn không cảm thấy gì thì nên cảm nhận sự cọ xát của áo quần nếu đây là khu vực được che kín, hoặc sự xúc chạm với không khí nếu nơi đó không có vải che. Bắt đầu bằng những

and gradually you will start to feel other ones as well.

If the attention is fixed in one part of the body and a sensation starts in another, should one jump back or forward to observe this other sensation?

No; continue moving in order. Don't try to stop the sensations in other parts of the body—you cannot do so— but don't give them any importance. Observe each sensation only when you come to it, moving in order. Otherwise you will jump from one place to another, missing many parts of the body, observing only gross sensations. You have to train yourself to observe all the different sensations in every part of the body, gross or subtle, pleasant or unpleasant, distinct or feeble. Therefore never allow the attention to jump from place to place.

How much time should one take to pass the attention from head to feet?

This will vary according to the situation one faces. The instruction is to fix your attention in a certain area, and as soon as you feel a sensation, to move ahead. If the mind is sham enough, it will be aware of sensation as soon as it comes to an area, and you can move ahead at once. If this situation occurs throughout the body, it may be possible to move from head to feet in about ten minutes; but it is not advisable to move more quickly

cảm giác thô thiển này và dần dần quý vị sẽ cảm nhận được các cảm giác khác.

Nếu ta đang chú tâm vào một nơi trên cơ thể và một cảm giác xuất hiện tại một chỗ khác, vậy ta có nên dời sự quan sát đến chỗ đó không?

Không nên, vẫn tiếp tục đi theo thứ tự. Đừng cố loại bỏ cảm giác tại những chỗ khác trên cơ thể – quý vị không nên làm như thế – nhưng đừng coi chúng là quan trọng. Chỉ khi nào quý vị di chuyển đến đâu quý vị mới quan sát cảm giác ở chỗ đó. Hãy di chuyển theo thứ tự. Nếu không, quý vị sẽ nhảy từ chỗ này sang chỗ khác, bỏ sót nhiều chỗ trên cơ thể và chỉ quan sát được những cảm giác thô thiển. Quý vị phải tập cho mình quan sát được những cảm giác khác nhau trên khắp cơ thể, thô thiển hay tinh tế, dễ chịu hay khó chịu, rõ rệt hay mơ hồ. Do đó không bao giờ để sự chú tâm nhảy từ chỗ này sang chỗ khác.

Cần thời gian bao lâu để di chuyển từ đầu tới chân?

Thời gian khác nhau tùy trường hợp. Lời chỉ dẫn là chú tâm vào một vùng nào đó và ngay sau khi cảm nhận được cảm giác hãy di chuyển tiếp. Nếu tâm đủ nhạy bén, tâm sẽ ý thức được cảm giác ngay khi tới một chỗ nào đó và quý vị có thể di chuyển tiếp ngay lập tức. Nếu trường hợp này xảy ra trên khắp cơ thể, ta có thể đi từ đầu tới chân trong khoảng mười phút. Nhưng ta không nên di chuyển nhanh hơn

at this stage. If the mind is dull, however, there may be many areas in which it is necessary to wait for up to a minute for a sensation to appear. In that case, it may take thirty minutes or an hour to move from head to feet. The time needed to make a round is not important. Just keep working patiently, persistently; you will certainly be successful.

How big should the area be in which to fix the attention?

Take a section of the body about two or three inches wide; then move ahead another two or three inches, and so on. If the mind is dull, take larger areas, for example, the entire face, or the entire right upper arm; then gradually try to reduce the area of attention. Eventually you will be able to feel sensations in every particle of the body, but for now, an area of two or three inches is good enough.

Should one feel sensations only on the surface of the body or also in the interior?

Sometimes a meditator feels sensations inside as soon as he starts Vipassana; sometimes at first he feels sensations only on the surface. Either way is perfectly all right. If sensations appear only on the surface, observe them repeatedly until you feel sensation on every part of the surface of the body. Having experienced sensations everywhere on the surface, you will later start penetrating into the interior.

trong giai đoạn này. Tuy nhiên, nếu tâm không được nhạy bén, nhiều nơi cần phải chờ tới một phút cho cảm giác xuất hiện. Trong trường hợp đó, có thể phải mất ba mươi phút hoặc một giờ để đi từ đầu xuống chân. Thời gian cần thiết để di chuyển đủ một vòng không quan trọng. Chỉ tiếp tục tu tập một cách kiên nhẫn, bền bỉ, chắc chắn quý vị sẽ thành công.

Diện tích vùng chú tâm rộng khoảng bao nhiêu?

Hãy chú tâm đến từng phần của cơ thể rộng khoảng năm hay bảy phân; sau đó di chuyển tới năm hay bảy phân khác và tiếp tục như vậy. Nếu tâm không đủ nhạy bén, lấy một phần lớn hơn, ví dụ như cả khuôn mặt hay cả cánh tay. Sau đó cố thu hẹp dần diện tích vùng ta chú tâm. Cuối cùng quý vị sẽ có khả năng cảm nhận được cảm giác tại mọi nơi trên cơ thể. Nhưng bây giờ thì một vùng khoảng năm tới bảy phân là tốt rồi.

Ta có nên chỉ chú ý tới những cảm giác trên bề mặt hay cả bên trong cơ thể?

Đôi khi thiền sinh cảm nhận được cảm giác ở bên trong cơ thể ngay khi bắt đầu thực hành Vipassana. Có khi mới đầu thiền sinh chỉ cảm thấy cảm giác trên bề mặt. Cả hai đều hoàn toàn tốt. Nếu cảm giác chỉ xuất hiện trên bề mặt, quan sát chúng nhiều lần cho tới khi quý vị cảm nhận được cảm giác trên toàn thân. Sau khi đã cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi ở bên ngoài,

Gradually the mind will develop the ability to feel sensations everywhere, both outside and inside, in every part of the physical structure. But to begin, superficial sensations are good enough.

The path leads through the entire sensory field, to the ultimate reality which is beyond sensory experience. If you keep purifying your mind with the help of sensations, then certainly you will reach the ultimate stage.

When one is ignorant, sensations are a means to multiply one's misery, because one reacts to them with craving or aversion. The problem actually arises, the tension originates, at the level of bodily sensations; therefore this is the level at which one must work to solve the problem, to change the habit pattern of the mind. One must learn to be aware of all the different sensations without reacting to them, accepting their changing, impersonal nature. By doing so, one comes out of the habit of blind reaction, one liberates oneself from misery.

What is a sensation?

Anything that one feels at the physical level is a sensation—any natural, normal, ordinary bodily sensation, whether pleasant or unpleasant, whether gross or subtle, whether intense or feeble. Never ignore a sensation on the grounds that it is caused by

quý vị bắt đầu tiến sâu vào bên trong. Dần dần sẽ phát triển được khả năng cảm nhận được cảm giác ở mọi chỗ, cả bên trong lẫn bên ngoài, tại mọi nơi trong cơ cấu thân vật lý. Nhưng để bắt đầu, những cảm giác ở bên ngoài cũng đủ tốt rồi.

Con đường tu tập sẽ dẫn dắt qua khắp trường cảm giác, dẫn tới sự thật tối hậu vượt ra ngoài tầm cảm nhận của giác quan. Nếu tiếp tục thanh lọc tâm với sự trợ giúp của cảm giác, chắc chắn quý vị sẽ đạt tới giai đoạn tối hậu.

Khi ta còn vô minh, cảm giác là phương tiện làm gia tăng sự đau khổ bởi vì ta phản ứng lại cảm giác bằng sự ham muốn hoặc ghét bỏ. Khó khăn thực sự nảy sinh, căng thẳng khởi đầu ở mức độ của những cảm giác trên thân. Do đó, đây là nơi ta phải tu tập để giải quyết khó khăn, để thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Ta phải học để ý thức được những cảm giác khác nhau mà không phản ứng lại chúng, chấp nhận bản chất hay đổi thay và vô ngã của cảm giác. Nhờ vậy, ta thoát khỏi thói quen phản ứng mù quáng, tự giải thoát mình khỏi những đau khổ.

Cảm giác là gì?

Bất cứ những gì ta cảm nhận được trên thân là cảm giác – bất cứ cảm giác tự nhiên, bình thường, thông thường nào trên thân, cho dù dễ chịu hay khó chịu, cho dù thô thiển hay tinh tế, mạnh hay yếu. Không bao giờ nên bỏ qua một cảm giác nào vì cho đó là do làn không

atmospheric conditions, or by sitting for long hours, or by an old disease. Whatever the reason, the fact is that you feel a sensation. Previously you tried to push out the unpleasant sensations, to pull in the pleasant ones. Now you simply observe objectively, without identifying with the sensations.

It is a choiceless observation. Never try to select sensations; instead, accept whatever arises naturally. If you start looking for something in particular, something extraordinary, you will create difficulties for yourself, and will not be able to progress on the path. The technique is not to experience something special, but rather to remain equanimous in the face of any sensation. In the past you had similar sensations in your body, but you were not aware of them consciously, and you reacted to them. Now you are learning to be aware and not to react, to feel whatever is happening at the physical level and to maintain equanimity.

If you work in this way, gradually the entire law of nature will become clear to you. This is what Dhamma means: nature, law, truth. To understand truth at the experiential level, one must investigate it within the framework of the body. This is what Siddhattha Gotama did to become a Buddha, and it became clear to him, and will become clear to anyone who works as he did, that throughout the

khí gây ra hoặc vì ngồi lâu, hoặc do một bệnh tật cũ. Dù với bất cứ lý do nào, sự thật là quý vị cảm thấy một cảm giác. Trước đây quý vị cố xua đuổi những cảm giác khó chịu, và níu giữ những cảm giác dễ chịu. Bây giờ quý vị chỉ quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với những cảm giác.

Đó là sự quan sát không lựa chọn. Đừng bao giờ cố chọn lựa cảm giác; trái lại, hãy chấp nhận những gì nảy sinh một cách tự nhiên. Nếu quý vị bắt đầu tìm kiếm một cảm giác đặc biệt nào đó, một cảm giác khác thường, quý vị sẽ tạo ra khó khăn cho chính mình, và sẽ không tiến bộ được trên con đường tu tập. Phương pháp không phải là để cảm nghiệm được những gì đặc biệt mà cốt để giữ được tâm quân bình khi cảm nhận bất cứ cảm giác nào. Trong quá khứ, quý vị đã gặp phải các cảm giác tương tự trên thân, nhưng quý vị chưa ý thức được và phản ứng lại chúng. Bây giờ quý vị đang học cách để nhận biết và không phản ứng lại, tập ý thức bất cứ cảm giác nào đang xảy ra trên cơ thể và giữ sự bình tâm.

Nếu thực hành theo cách này, dần dần toàn bộ luật tự nhiên sẽ trở nên rõ ràng đối với quý vị. Đây là ý nghĩa của Dhamma: luật tự nhiên, định luật, sự thật. Để hiểu được sự thật ở mức độ thực nghiệm, ta phải tìm hiểu sự thật trong khuôn khổ của thân thể này. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành Phật, và sự thật này đã trở nên rõ ràng đối với Ngài, và cũng sẽ trở nên rõ ràng đối với bất cứ ai tu tập như Ngài, đó là

universe, within the body as well as outside it, everything keeps changing. Nothing is a final product; everything is involved in the process of becoming — bhava. And another reality will become clear: nothing happens accidentally. Every change has a cause which produces an effect, and that effect in turn becomes the cause for a further change, making an endless chain of cause and effect. And still another law will become clear: as the cause is, so the effect will be; as the seed is, so the fruit will be.

On the same soil one sows two seeds, one of sugarcane, the other of neem — a very bitter tropical tree. From the seed of sugarcane develops a plant that is sweet in every fibre, from the seed of neem, a plant that is bitter in every fibre. One may ask why nature is kind to one plant and cruel to the other. In fact nature is neither kind nor cruel; it works according to set rules. Nature merely helps the quality of each seed to manifest. If one sows seeds of sweetness, the harvest will be sweetness. If one sows seeds of bitterness, the harvest will be bitterness. As the seed is, so the fruit will be; as the action is, so the result will be.

The problem is that one is very alert at harvest time, wanting to receive sweet fruit, but during the sowing season one is very heedless, and plants seeds of bitterness. If one wants sweet fruit, one should

trong khắp vũ trụ, trong thân cũng như ngoài thân, vạn vật đều thay đổi không ngừng. Không có gì là sản phẩm cuối cùng, vạn vật đều ở trong tiến trình sinh thành – bhava. Và một sự thực khác cũng sẽ trở nên rõ ràng là không một việc gì xảy ra một cách ngẫu nhiên. Mỗi một thay đổi đều có một nguyên nhân đưa đến một hậu quả và hậu quả đó sẽ trở thành nguyên nhân cho sự thay đổi kế tiếp, tạo thành một chuỗi nhân quả vô tận. Và một định luật khác cũng sẽ trở nên rõ ràng: nguyên nhân thế nào thì hậu quả sẽ thế ấy, hạt giống nào sẽ cho quả nấy.

Trên cùng một mảnh đất ta gieo hai loại giống: một là giống cây mía, giống kia là cây neem – một loại cây rất đắng vùng nhiệt đới. Từ giống cây mía sẽ có một cây mía ngọt ngào, từ hạt cây neem sẽ thành một cây rất đắng. Ta có thể hỏi, tại sao thiên nhiên lại tử tế với cây này mà tàn nhẫn với cây kia. Thật ra thiên nhiên không tử tế mà cũng không tàn nhẫn: thiên nhiên vận hành theo những quy luật nhất định: chỉ đơn thuần giúp cho tính chất của mỗi hạt giống hiển lộ. Nếu ta gieo hạt giống ngọt, tới mùa sẽ gặt được những quả ngọt. Nếu ta gieo hạt giống cay đắng, ta sẽ gặt được cay đắng. Nhân nào quả nấy. Hành động như thế nào hậu quả sẽ như thế ấy.

Vấn đề là ở chỗ ta chỉ để ý tới lúc gặt hái, muốn có quả ngọt, nhưng trong lúc gieo hạt ta rất bất cẩn, gieo toàn hạt đắng. Nếu ta muốn quả ngọt ta phải gieo loại giống ngọt. Cầu xin hoặc trông mong một phép

plant the proper type of seeds. Praying or hoping for a miracle is merely self-deception; one must understand and live according to the law of nature. One must be careful about one's actions, because these are the seeds in accordance with the quality of which one will receive sweetness or bitterness.

There are three types of action: physical, vocal and mental. One who learns to observe oneself quickly realizes that mental action is the most important, because this is the seed, the action that will give results. Vocal and physical actions are merely projections of the mental action, yardsticks to measure its intensity. They originate as mental action, and this mental action subsequently manifests at the vocal or physical level.

Hence the Buddha declared:

Mind precedes all phenomena, mind matters most, everything is mind-made.

If with an impure mind you speak or act, then suffering follows you as the cartwheel follows the foot of the draft animal.

If with a pure mind you speak or act, then happiness follows you as a shadow that never departs.

If this is the case, then one must know what is the mind and how it works. You have started investigating this phenomenon by

lạ chỉ để lừa dối mình, ta phải hiểu và sống theo luật tự nhiên. Ta phải cẩn thận về những hành động của mình, bởi vì đây là những hạt giống mà tùy theo tính chất của chúng ta sẽ nhận được quả ngọt ngào hay đắng cay.

Có ba loại hành động: việc làm, lời nói và ý nghĩ. Người biết cách quan sát chính mình sớm nhận ra rằng hành động bằng ý nghĩ là quan trọng nhất, bởi vì đây là hạt giống, là hành động sẽ gây ra hậu quả. Hành động bằng lời nói hoặc việc làm chỉ là sự phản ánh của ý nghĩ, là một thước đo cường độ của ý nghĩ mà thôi. Chúng bắt nguồn từ ý nghĩ và cuối cùng thể hiện qua những hành động bằng lời nói hoặc việc làm.

Do đó Đức Phật đã nói:

Tâm dẫn đầu mọi hiện tượng,  
tâm làm chủ tất cả,  
mọi việc đều do tâm tạo.

Nếu với một tâm bất tịnh, ta nói và làm, đau khổ liền theo sau, như bánh xe lăn theo con vật kéo xe.

Nếu với một tâm thanh tịnh, ta nói và làm, hạnh phúc liền theo sau, như bóng không rời hình.

Nếu đúng như vậy, ta phải biết tâm là gì và tâm hoạt động như thế nào. Quý vị đã bắt đầu tìm hiểu vấn đề này bằng sự thực hành của mình.



your practice. As you proceed, it will become clear that there are four major segments or aggregates of the mind.

The first segment is called *vinna*, which may be translated as consciousness. The sense organs are lifeless unless consciousness comes into contact with them. For example, if one is engrossed in a vision, a sound may come and one will not hear it, because all one's consciousness is with the eyes. The function of this part of the mind is to cognize, simply to know, without differentiating. A sound comes into contact with the ear, and the *vinna* notes only the fact that a sound has come.

Then the next part of the mind starts working: *sanna*, perception. A sound has come, and from one's past experience and memories, one recognizes it: a sound...words...words of praise...good; or else, a sound...words...words of abuse...bad. One gives an evaluation of good or bad, according to one's past experience.

At once the third part of the mind starts working: *vedana*, sensation. As soon as a sound comes, there is a sensation on the body, but when the perception recognizes it and gives it a valuation, the sensation becomes pleasant or unpleasant, in accordance with that valuation. For example: a sound has come...words...words of praise...good—and one feels a

Khi thực hành, quý vị sẽ thấy rõ là tâm gồm bốn thành phần chính hay bốn tập hợp chính (thường gọi là các “uẩn”).

Thành phần thứ nhất là *vinna*, có thể dịch là thức hay là sự hay biết. Các giác quan sẽ không sống động nếu thức không tiếp xúc với chúng. Ví dụ, nếu ta chú tâm vào việc nhìn, nếu có âm thanh tới tai ta sẽ không nghe thấy bởi vì toàn bộ thức đang tập trung ở nơi mắt. Chức năng này của tâm là để biết, chỉ hay biết mà không phân biệt. Một âm thanh đến tiếp xúc với tai thì *vinna* chỉ ghi nhận một sự kiện là một âm thanh đã đến.

Rồi phần kế tiếp của tâm bắt đầu hoạt động: *sanna*, nhận định (tưởng). Một âm thanh đến, và do kinh nghiệm hay trí nhớ, ta nhận định được: âm thanh ... lời nói ... lời khen ... tốt; hoặc trái lại, một âm thanh ... lời nói ... lời chê bai ... xấu. Ta nhận định sự việc là tốt hay xấu, tùy theo kinh nghiệm trong quá khứ của mình.

Liên lập tức phần thứ ba của tâm bắt đầu hoạt động: *vedana*, cảm giác (thọ). Ngay khi âm thanh đến tai liền có một cảm giác xuất hiện trong người, nhưng khi phần “nhận định” nhận diện và đánh giá âm thanh đó, cảm giác trở nên dễ chịu hoặc khó chịu. Ví dụ: một âm thanh đã tới ... tiếng nói ... tiếng khen ... tốt ... và ta cảm thấy một cảm giác dễ chịu trong người. Trái lại, một âm thanh

pleasant sensation throughout the body. Or else; a sound has come...words...words of abuse...bad - and one feels an unpleasant sensation throughout the body.

Sensations arise on the body, and are felt by the mind; this is the function called vedana.

Then the fourth part of the mind starts working: sankhara, reaction. A sound has come...words...words of praise... good...pleasant sensation—and one starts liking it: "This praise is wonderful! I want more!" Or else: a sound has come... words...words of abuse...bad...unpleasant sensation—and one starts disliking it: "I can't bear this abuse, stop it!" At each of the sense doors, the same process occurs; eyes, ears, nose, tongue, body. Similarly, when a thought or imagination comes into contact with the mind, in the same way a sensation arises on the body, pleasant or unpleasant, and one starts reacting with liking or disliking. This momentary liking develops into great craving; this disliking develops into great aversion. One starts tying knots inside.

Here is the real seed that gives fruit, the action that will have results: the sankhara, the mental reaction. Every moment one keeps sowing this seed, keeps reacting with liking or disliking, craving or aversion, and by doing so makes oneself miserable.

đến ... tiếng nói ... tiếng chê ... xấu - và ta cảm thấy một cảm giác khó chịu trong người.

Cảm giác phát sinh trong người, và tâm cảm nhận được: chức năng này được gọi là vedana.

Rồi phần thứ tư của tâm bắt đầu làm việc: sankhara, phản ứng tạo nghiệp (hành). Một âm thanh tới ... tiếng nói ... tiếng khen ... tốt ... cảm giác dễ chịu ... và ta bắt đầu ưa thích: "Lời khen thật tuyệt vời! Tôi muốn được khen nữa!" Ngược lại, một âm thanh tới ... tiếng nói ... tiếng chê ... xấu ... cảm giác khó chịu - và ta bắt đầu không thích: "Tôi không thể chịu được lời chê này, hãy ngừng lại!" Tại mỗi cửa ngõ giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân - tiến trình tương tự xảy ra. Tương tự, khi một ý nghĩ hay một sự tưởng tượng tới tiếp xúc với tâm, với cùng một tiến trình, một cảm giác nảy sinh trong người, dễ chịu hay khó chịu, và ta phản ứng bằng thái độ thích hoặc không thích. Sự ưa thích trong khoảnh khắc này biến thành ham muốn mãnh liệt; sự khó chịu này biến thành ghét bỏ cao độ. Ta bắt đầu thắt những nút rối trong lòng.

Đây chính thực là nhân sinh ra quả, hành động đưa đến hậu quả: sankhara, sự phản ứng bằng ý tưởng. Từng giây phút ta không ngừng gieo loại nhân này, không ngừng tạo nghiệp bằng thích hoặc không thích, ham muốn hoặc ghét bỏ và làm cho ta khổ.

There are reactions that make a very light impression, and are eradicated almost immediately, those that make a slightly deeper impression and are eradicated after a little time, and those that make a very deep impression, and take a very long time to be eradicated. At the end of a day, if one tries to remember all the sankhara that one has generated, one will be able to recall only the one or two that made the deepest impression during that day. In the same way, at the end of a month or of a year, one will be able to recall only the one or two sankhara that made the deepest impression during that time. And like it or not, at the end of life, whatever sankhara has made the strongest impression is bound to come up in the mind; and the next life will begin with a mind of the same nature, having the same qualities of sweetness or bitterness. We create our own future, by our actions.

Vipassana teaches the art of dying: how to die peacefully, harmoniously. And one learns the art of dying by learning the art of living: how to become master of the present moment, how not to generate a sankhara at this moment, how to live a happy life here and now. If the present is good, one need not worry about the future, which is merely a product of the present, and therefore bound to be good.

There are two aspects of the

Có những phản ứng gây ra ấn tượng rất nhẹ, và biến mất ngay lập tức. Có những phản ứng gây ấn tượng sâu đậm hơn và biến mất sau một thời gian ngắn, và có những phản ứng gây ấn tượng rất sâu đậm phải cần một thời gian rất lâu mới xoá hết. Cuối ngày, nếu ta thử nhớ lại những sankhara ta đã làm trong ngày, ta chỉ có thể nhớ được một hay hai sankhara gây ấn tượng sâu đậm nhất. Tương tự như vậy, vào cuối tháng hay cuối năm, ta cũng chỉ nhớ được một hay hai sankhara gây ấn tượng sâu đậm nhất trong khoảng thời gian đó. Và dù muốn dù không, vào cuối cuộc đời, sankhara nào gây ấn tượng sâu đậm nhất chắc chắn sẽ hiện lên trong tâm, và cuộc đời kế tiếp sẽ bắt đầu bằng cái tâm này, có cùng những đặc tính ngọt ngào hay cay đắng. Chúng ta tạo ra tương lai của chúng ta bằng chính hành động của mình.

Vipassana dạy nghệ thuật chết: làm sao để chết một cách bình an, yên lành. Và ta học nghệ thuật chết bằng cách học nghệ thuật sống: làm sao để làm chủ được giây phút hiện tại, làm sao không tạo nghiệp trong giây phút này, làm sao để sống một cuộc đời hạnh phúc ngay bây giờ và ngay tại đây. Nếu hiện tại tốt, ta không cần phải bận tâm về tương lai vì nó chỉ là sản phẩm của hiện tại, do đó đương nhiên phải tốt.

Có hai phương diện của phương pháp thiền này:

technique:

The first is breaking the barrier between the conscious and unconscious levels of the mind. Usually the conscious mind knows nothing of what is being experienced by the unconscious. Hidden by this ignorance, reactions keep occurring at the unconscious level; by the time they reach the conscious level, they have become so intense that they easily overpower the mind. By this technique, the entire mass of the mind becomes conscious, aware; the ignorance is removed.

The second aspect of the technique is equanimity. One is aware of all that one experiences, of every sensation, but does not react, does not tie new knots of craving or aversion, does not create misery for oneself

To begin, while you sit for meditation, most of the time you will react to the sensations, but a few moments will come when you remain equanimous, despite severe pain. Such moments are very powerful in changing the habit pattern of the mind. Gradually you will reach the stage in which you can smile at any sensation, knowing it is anicca, bound to pass away.

To achieve this stage, you have to work yourself; no-one else can work for you. It is good that you have taken the first step on the path; now keep walking, step by

Thứ nhất là phá bỏ hàng rào ngăn cách giữa hai tầng ý thức và vô thức của tâm. Thông thường, tâm ý thức không biết những gì do tâm vô thức cảm nhận được. Bị vô minh che lấp, phản ứng tiếp tục xảy ra ở tầng vô thức; khi chúng đã trôi lên tầng ý thức chúng trở nên quá mạnh nên chúng chế ngự tâm một cách dễ dàng. Bằng phương pháp này, toàn thể tâm trí trở thành có ý thức, tỉnh giác; vô minh bị diệt trừ.

Phương diện thứ hai của phương pháp là sự bình tâm. Ta ý thức được những gì ta cảm thấy, tất cả mọi cảm giác, nhưng không phản ứng, không thất những nút rối bằng ham muốn hoặc ghét bỏ, không tạo ra đau khổ cho chính mình.

Mới đầu, trong lúc ngồi thiền, hầu hết thời gian quý vị thường phản ứng lại các cảm giác, nhưng có vài lúc quý vị giữ được sự bình tâm, mặc dù rất đau nhức. Những giây phút như vậy có ảnh hưởng rất mạnh mẽ trong việc thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Dần dần quý vị sẽ đạt tới trình độ có thể mỉm cười với bất cứ cảm giác nào, biết rằng nó là anicca, vô thường, chắc chắn sẽ qua đi.

Để đạt được trình độ này, quý vị phải tự mình tu tập; không ai có thể làm thay cho mình. Điều rất tốt là quý vị đã bước những bước đầu tiên trên con đường tu tập; bây giờ cứ tiếp tục, từng bước một, tiến tới sự giải thoát cho chính mình.

step, towards your own liberation.

May all of you enjoy real  
happiness.

May all beings be happy!

Nguyện cho quý vị hưởng được  
hạnh phúc chân thật.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được  
hạnh phúc!