



THE DISCOURSE SUMMARIES

TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY FIVE DISCOURSE

The Four Noble Truths: suffering, the cause of suffering, the eradication of suffering, the way to eradicate suffering—the chain of conditioned arising

Five days are over; you have five more left to work. Make best use of the remaining days by working hard, with proper understanding of the technique.

From observing respiration within a limited area, you have proceeded to observing sensations throughout the body. When one begins this practice it is very likely that one will first encounter gross, solidified, intensified, unpleasant sensations such as pain, pressure, etc. You had encountered such experiences in the past, but the habit pattern of your mind was to react to sensations, to roll in pleasure and reel in pain, remaining always agitated. Now you are learning how to observe without reacting, to examine the sensations objectively, without identifying with them.

Pain exists, misery exists.

Bài giảng ngày thứ năm

Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế): khổ, nguồn gốc của khổ, diệt khổ, con đường diệt khổ (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) – Chuỗi Nhân Duyên Sinh

Ngày thứ năm đã qua; quý vị còn năm ngày nữa để tu tập. Hãy tận dụng những ngày còn lại bằng cách tu tập một cách nhiệt thành với sự hiểu biết đúng đắn về phương pháp.

Bằng cách quan sát hơi thở trong một phạm vi giới hạn, quý vị đã tiến tới quan sát cảm giác trên khắp người. Khi bắt đầu cách tu tập này, ta có thể gặp phải những cảm giác thô thiển, chắc đặc, nặng nề, khó chịu như đau nhức, đè ép, ... Quý vị đã gặp những cảm giác như thế trong quá khứ, nhưng khuôn mẫu thói quen của tâm là phản ứng lại chúng, chìm đắm trong khoái lạc hoặc quay cuồng trong đau khổ, luôn luôn bị dao động. Bây giờ quý vị đang học cách để quan sát mà không phản ứng, khảo sát cảm giác một cách khách quan, không đồng hóa mình với chúng.

Đau đớn hiện hữu, khổ sở hiện hữu. Than khóc sẽ không làm ai hết

Crying will not free anyone of misery. How is one to come out of it? How is one to live with it?

A doctor treating a sick person must know what the sickness is, and what the fundamental cause of the sickness is. If there is a cause, then there must be a way out, by removing the cause. Once the cause is removed, the sickness will automatically be removed. Therefore steps must be taken to eradicate the cause.

First one must accept the fact of suffering. Everywhere suffering exists; this is a universal truth. But it becomes a noble truth when one starts observing it without reacting, because anyone who does so is bound to become a noble, saintly person.

When one starts observing the First Noble Truth, the truth of suffering, then very quickly the cause of suffering becomes clear, and one starts observing it also; this is the Second Noble Truth. If the cause is eradicated, then suffering is eradicated; this is the Third Noble Truth—the eradication of suffering. To achieve its eradication one must take steps; this is the Fourth Noble Truth—the way to end suffering by eradicating its cause.

One begins by learning to observe without reacting. Examine the pain that you experience objectively, as if it is someone else's pain. Inspect it like

khổ. Làm sao ta có thể thoát khỏi đau khổ? Làm sao ta có thể sống với đau khổ?

Một bác sĩ chữa một bệnh nhân phải biết bệnh đó là bệnh gì, và nguyên nhân chính gây ra bệnh này. Nếu có một nguyên nhân thì phải có cách chữa khỏi bệnh bằng cách diệt trừ nguyên nhân ấy. Khi nguyên nhân bị diệt trừ, đương nhiên bệnh sẽ chấm dứt. Do đó diệt trừ nguyên nhân là việc cần phải làm.

Trước tiên ta phải chấp nhận sự thật về khổ. Khổ hiện diện khắp nơi; đây là sự thật phổ quát. Nhưng nó trở thành một sự thật thánh thiện khi ta bắt đầu quan sát nó mà không phản ứng, bởi vì người nào làm được như vậy, đương nhiên sẽ trở thành một người cao quý, thánh thiện.

Khi ta bắt đầu quan sát Sự Thật Thứ Nhất, sự thật về khổ, thì nguyên nhân của khổ trở nên rõ ràng, và ta cũng bắt đầu quan sát nguyên nhân; đây là Sự Thật Thứ Hai. Nếu nguyên nhân bị diệt trừ, thì khổ bị diệt trừ; đây là Sự Thật Thứ Ba – sự diệt khổ. Muốn hết khổ ta phải tu tập; đây là Sự Thật Thứ Tư – đường lối diệt khổ bằng cách diệt trừ nguyên nhân của khổ.

Ta bắt đầu bằng cách học cách quan sát mà không phản ứng. Khảo sát sự đau nhức mà quý vị gặp phải một cách khách quan, như thể đó là sự đau nhức của người khác. Hãy xem xét nó như một nhà khoa học

a scientist who observes an experiment in his laboratory. When you fail, try again. Keep trying, and you will find that gradually you are coming out of suffering. Every living being suffers. Life starts with crying; birth is a great suffering. And anyone who has been born is bound to encounter the sufferings of sickness and old age. But no matter how miserable one's life may be, nobody wants to die, because death is a great suffering.

Throughout life, one encounters things that one does not like, and is separated from things that one likes. Unwanted things happen, wanted things do not happen, and one feels miserable.

Simply understanding this reality at the intellectual level will not liberate anyone. It can only give inspiration to look within oneself, in order to experience truth and to find the way out of misery. This is what Siddhattha Gotama did to become a Buddha: he started observing reality within the framework of his body like a research scientist, moving from gross, apparent truth to subtler truth, to the subtlest truth. He found that whenever one develops craving, whether to keep a pleasant sensation or to get rid of an unpleasant one, and that craving is not fulfilled, then one starts suffering. And going further, at the subtlest level, he

quan sát một đối tượng trong phòng thí nghiệm. Khi quý vị thất bại, làm lại một lần nữa. Cứ tiếp tục tu tập, và quý vị sẽ nhận ra rằng dần dần mình đang thoát ra khỏi đau khổ. Mọi người đều khổ. Cuộc đời bắt đầu bằng tiếng khóc; sinh ra đời là một nỗi khổ lớn. Và đã sinh ra đời chắc chắn sẽ bị khổ vì bệnh tật, vì già yếu. Nhưng mặc dù cuộc đời có khổ đến đâu đi nữa, không một ai muốn chết, bởi vì chết là một nỗi khổ lớn.

Trong suốt cuộc đời, ta gặp phải những điều không vừa ý, và bị chia lìa những điều ta yêu thích. Những điều không muốn lại gặp phải, những điều mong muốn lại không đạt được, và ta cảm thấy khổ.

Chỉ hiểu sự thật này trên mức độ trí thức sẽ không giải thoát được ai. Nó chỉ có thể khích lệ để ta xem xét bên trong chính mình, để chứng nghiệm được sự thật và tìm cách để thoát khổ. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành Phật: Ngài bắt đầu quan sát thực tại bên trong cơ cấu thân thể Ngài như một nhà khảo cứu, đi từ sự thật thô thiển, dễ cảm nhận, tới sự thật tinh tế hơn, tới sự thật tinh tế nhất. Ngài khám phá ra rằng khi sinh lòng ham muốn, ta thường có xu hướng muốn giữ lại cảm giác dễ chịu và loại bỏ những cảm giác khó chịu. Khi hai điều này không được thỏa mãn, ta trở nên khổ. Và đi sâu hơn nữa, ở tầng lớp tinh tế nhất, khi quan sát với sự chú tâm tột đỉnh, Ngài nhận thấy

found that when seen with a fully collected mind, it is clear that attachment to the five aggregates is suffering. Intellectually one may understand that the material aggregate, the body, is not 'I', not 'mine', but merely an impersonal, changing phenomenon which is beyond one's control; actually, however, one identifies with the body, and develops tremendous attachment to it. Similarly one develops attachment to the four mental aggregates of consciousness, perception, sensation, reaction, and clings to them as 'I, mine' despite their constantly changing nature. For conventional purposes one must use the words 'I' and 'mine', but when one develops attachment to the five aggregates, one creates suffering for oneself. Wherever there is attachment, there is bound to be misery, and the greater the attachment, the greater the misery.

There are four types of attachment that one keeps developing in life. The first is attachment to one's desires, to the habit of craving. Whenever craving arises in the mind, it is accompanied by a physical sensation. Although at a deep level a storm of agitation has begun, at a superficial level one likes the sensation and wishes it to continue. This can be compared with scratching a sore: doing so will only aggravate it, and yet one

ràng sự ràng buộc vào năm tập hợp (ngũ uẩn) là khổ. Trên lý thuyết ta có thể hiểu rằng cái tập hợp vật chất thân thể (sắc uẩn) không phải là “Ta”, không phải là “Của Ta”, mà chỉ là một hiện tượng vô ngã, luôn thay đổi, bên ngoài sự kiểm soát của ta; tuy nhiên, trên thực tế, ta tự đồng hóa mình với nó và tạo ra sự ràng buộc ghê gớm vào nó. Tương tự, ta bị ràng buộc vào bốn tập hợp của tâm là sự hay biết (thức), nhận định (tưởng), cảm giác (thọ), phản ứng (hành), và bám víu vào chúng, coi chúng là “Ta, Của Ta” bất chấp trạng thái thay đổi không ngừng của chúng. Vì mục đích tiện lợi, ta phải dùng từ ngữ như “Tôi” và “Của Tôi”, nhưng khi ta bị ràng buộc vào năm tập hợp này, ta tạo ra đau khổ cho mình. Ở đâu có ràng buộc, ở đó đương nhiên có khổ, và ràng buộc càng nhiều chừng nào thì càng khổ nhiều chừng ấy.

Có bốn loại ràng buộc, bám víu mà ta luôn luôn tạo ra trong đời. Thứ nhất là ràng buộc vào dục vọng, vào thói quen ham muốn của mình. Khi nào ham muốn nảy sinh trong tâm, liền có một cảm giác trong người nảy sinh theo. Mặc dầu ở tầng lớp sâu hơn một trận bão dao động đã bắt đầu, nhưng ở tầng lớp bên ngoài ta ưa thích những cảm giác này và muốn chúng tiếp tục hiện hữu. Đây có thể so sánh với việc gãi chỗ ngứa: gãi chỉ làm cho ngứa thêm, nhưng ta vẫn thích cảm

enjoys the sensation of scratching. In the same way, as soon as a desire is fulfilled, the sensation that accompanied the desire is also gone, and so one generates a fresh desire in order that the sensation may continue. One becomes addicted to craving and multiplies one's misery.

Another attachment is the clinging to 'I, mine', without knowing what this really is. One cannot bear any criticism of one's or any harm to it. And the attachment spreads to include whatever belongs to 'I', whatever is 'mine'. This attachment would not bring misery if whatever is 'mine' could continue eternally, and the 'I' also could remain to enjoy it eternally, but the law of nature is that sooner or later one or the other must pass away. Attachment to what is impermanent is bound to bring misery.

Similarly, one develops attachment to one's views and beliefs, and cannot bear any criticism of them, or even accept that others may have differing views. One does not understand that everyone wears coloured glasses, a different colour for each person. By removing the glasses, one can see reality as it is, untinted, but instead one remains attached to the colour of one's glasses, to one's own preconceptions and beliefs.

giác lúc gãy. Cũng như vậy, ngay sau khi sự ham muốn được thỏa mãn, cảm giác đi kèm theo nó cũng hết, và ta tạo ra sự ham muốn mới để hy vọng cảm giác này tiếp tục diễn ra. Ta trở nên nghiện sự ham muốn và làm gia tăng bội phần nỗi đau khổ của mình.

Một ràng buộc khác là bám víu vào cái "Ta", "của Ta" mà không biết cái "Ta" là gì. Ta không thể chịu được bất cứ một sự chỉ trích hoặc sự xúc phạm nào vào cái "Ta" của mình. Và sự ràng buộc mở rộng tới những gì thuộc về "Ta", những gì "của Ta". Sự ràng buộc này sẽ không mang lại khổ nếu những gì "của Ta" có thể tồn tại đời đời, và cái "Ta" có thể trường tồn vĩnh cửu để hưởng thụ. Nhưng theo luật tự nhiên, không sớm thì muộn, "Ta" và "của Ta" sẽ mất đi. Ràng buộc, bám víu vào những gì vô thường chắc chắn mang lại đau khổ.

Tương tự, ta bị ràng buộc, bám víu vào quan điểm, vào đức tin của mình, và không thể chịu được bất cứ sự chỉ trích nào, hoặc ngay cả việc chấp nhận người khác có thể có những quan niệm khác với mình. Ta không hiểu được rằng mọi người đều mang những cặp kính màu, mỗi người một màu khác nhau. Chỉ cần tháo kính ra, ta có thể thấy thực tại đúng như thật, không bị nhuộm màu. Thế nhưng trên thực tế, ta vẫn bị ràng buộc vào màu sắc của cặp kính của mình, ràng buộc vào những thành kiến và lòng tin của mình.

Yet another attachment is the clinging to one's rites, rituals, and religious practices. One fails to understand that these are all merely outward shows, that they do not contain the essence of truth. If someone is shown the way to experience truth directly within himself but continues to cling to empty external forms, this attachment produces a tug-of-war in such a person, resulting in misery.

All the sufferings of life, if examined closely, will be seen to arise from one or another of these four attachments. In his search for truth, this is what Siddhattha Gotama found. Yet he continued investigating within himself to discover the deepest cause of suffering, to understand how the entire phenomenon works, to trace it to its source.

Obviously the sufferings of life—disease, old age, death, physical and mental pain—are inevitable consequences of being born. Then what is the reason for birth? Of course the immediate cause is the physical union of parents, but in a broader perspective, birth occurs because of the endless process of becoming in which the entire universe is involved. Even at the time of death the process does not stop: the body continues decaying, disintegrating, while the consciousness becomes connected with another material

Còn một ràng buộc khác nữa là bám víu vào nghi thức, nghi lễ, giáo điều tôn giáo. Ta không chịu hiểu rằng, đây chỉ là những hình thức phô diễn bên ngoài, chúng không chứa đựng tinh túy của sự thật. Nếu ai được chỉ cách để tự chứng nghiệm được sự thật ngay trong chính mình nhưng vẫn tiếp tục bám víu vào những hình thức trống rỗng bên ngoài, sự ràng buộc này đưa đến tình trạng giằng co luẩn quẩn, không tiến cũng không lùi, kết quả là đưa đến khổ.

Nếu xem xét một cách kỹ lưỡng, ta thấy mọi khổ đau trên đời đều nảy sinh từ một trong bốn sự ràng buộc, bám víu này. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama tìm thấy trong lúc đi tìm kiếm chân lý. Tuy nhiên, Ngài vẫn tìm hiểu trong chính Ngài để tìm ra nguyên nhân sâu xa của khổ, để hiểu được toàn thể tiến trình hoạt động ra sao, để tìm tới cội nguồn của vấn đề.

Rõ ràng những khổ đau trên đời – bệnh tật, già yếu, chết chóc, đau đớn thể xác và tinh thần – là hậu quả đương nhiên khi sinh ra làm người. Thế thì sinh ra đời là do nguyên nhân nào? Dĩ nhiên nguyên nhân trực tiếp là sự kết hợp của cha mẹ, nhưng dưới một cách nhìn bao quát hơn, sự sinh ra đời xảy ra vì một tiến trình bất tận của sự sinh thành liên quan đến toàn thể vũ trụ. Ngay cả lúc chết, tiến trình này cũng không chấm dứt: thân xác tiếp tục hủy hoại, tan rã, trong khi đó thần thức đã nhập vào một cấu trúc vật chất khác, và

structure, and continues flowing, becoming. And why this process of becoming? It was clear to him that the cause is the attachment that one develops. Out of attachment one generates strong reactions, sankhara, which make a deep impression on the mind. At the end of life, one of these will arise in the mind and will give a push to the flow of consciousness to continue.

Now what is the cause of this attachment? He found that it arises because of the momentary reactions of liking and disliking—Liking develops into great craving; disliking into great aversion, the mirror image of Craving, and both turn into attachment. And why these momentary reactions of liking and disliking? Anyone who observes himself will find that they occur because of bodily sensations. Whenever a pleasant sensation arises, one likes it and wants to retain and multiply it. Whenever an unpleasant sensation arises, one dislikes it and wants to get rid of it. Then why these sensations? Clearly they occur because of the contact between any of the senses and an object of that particular sense: contact of the eye with a vision, of the ear with a sound, of the nose with an odour, of the tongue with a taste, of the body with something tangible, of the mind with a thought or an

tiếp tục luân lưu, thành hình. Tại sao lại có sự sinh thành này. Ngài thấy rõ đó là vì ta tạo ra bám víu, ràng buộc. Từ chỗ bám víu ta sinh ra phản ứng mạnh mẽ, sankhara (hành nghiệp), gây ra một ấn tượng sâu đậm trong tâm. Vào cuối cuộc đời, một trong những ấn tượng này sẽ nổi lên trong tâm và xô đẩy dòng tâm thức trôi chảy tiếp.

Giờ hãy tìm hiểu nguyên nhân của ràng buộc, bám víu là gì? Ngài phát hiện nó nảy sinh vì những phản ứng trong từng khoảnh khắc bằng sự thích và không thích. Thích sẽ biến thành nhiều ham muốn; không thích sẽ biến thành nhiều ghét bỏ, một phản ảnh của ham muốn, và cả hai biến thành bám víu, ràng buộc. Và tại sao lại có những phản ứng nhất thời của sự thích và không thích. Bất cứ ai tự quan sát mình sẽ nhận thấy rằng nó xảy ra vì những cảm giác trong người. Khi nào có cảm giác dễ chịu nảy sinh, ta thích nó và muốn nó gia tăng gấp bội. Khi nào có cảm giác khó chịu nảy sinh, ta không thích nó và muốn loại trừ nó. Rồi tại sao lại có những cảm giác? Rõ ràng chúng xảy ra vì sự xúc chạm giữa những giác quan với đối tượng của chúng: mắt tiếp xúc với vật nhìn, tai với âm thanh, mũi với mùi hương, lưỡi với vị nếm, thân thể với những gì cụ thể, tâm với ý nghĩ hoặc tưởng tượng.

imagination. As soon as there is a contact, a sensation is bound to arise, pleasant, unpleasant, or neutral.

And what is the reason for contact? Obviously, the entire universe is full of sense objects. So long as the six senses—the five physical ones, together with the mind—are functioning, they are bound to encounter their respective objects. And why do these sense organs exist? It is clear that they are inseparable parts of the flow of mind and matter; they arise as soon as life begins. And why does the life flow, the flow of mind and matter, occur? Because of the flow of consciousness, from moment to moment, from one life to the next. And why this flow of consciousness? He found that it arises because of the sankhara, the mental reactions. Every reaction gives a push to the flow of consciousness; the flow continues because of the impetus given to it by reactions. And why do reactions occur? He saw that they arise because of ignorance. One does not know what one is doing, does not know how one is reacting, and therefore one keeps generating sankhara. So long as there is ignorance, suffering will remain.

The source of the process of suffering, the deepest cause, is ignorance. From ignorance starts the chain of events by which one

Ngay sau khi có sự xúc chạm, đương nhiên cảm giác nảy sinh, dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính.

Và tại sao lại có sự xúc chạm: rõ ràng, toàn thể vũ trụ tràn đầy những đối tượng của giác quan. Khi nào sáu giác quan – năm giác quan cộng với tâm – còn hoạt động, chúng đương nhiên còn tiếp xúc với đối tượng tương ứng. Và tại sao lại có những giác quan này? Nó rõ ràng là những phần không thể tách rời trong dòng luân lưu của tinh thần và vật chất, chúng nảy sinh ngay sau khi sự sống bắt đầu. Và tại sao lại có dòng sống, dòng luân lưu của tinh thần và vật chất? Bởi vì có dòng tâm thức, trôi chảy từ giây phút này sang giây phút khác, từ đời này sang đời khác. Tại sao lại có dòng tâm thức? Ngài nhận ra nó xảy ra vì sankhara, phản ứng tinh thần. Mọi phản ứng đều tạo ra một lực đẩy vào dòng tâm thức; dòng tâm thức tiếp tục luân lưu vì động lực do những phản ứng tạo ra. Và tại sao có các phản ứng? Ngài thấy rằng chúng nảy sinh do sự vô minh. Ta không biết ta đang làm gì, không biết ta đang phản ứng như thế nào, và do đó ta tiếp tục tạo ra sankhara. Khi nào còn vô minh, đau khổ sẽ vẫn còn.

Nguồn gốc tiến trình của khổ, nguồn gốc sâu xa, là do vô minh. Từ vô minh bắt đầu một chuỗi dữ kiện để tạo thành một bể khổ cho

generates mountains of misery for oneself. If ignorance can be eradicated, suffering will be eradicated.

How can one accomplish this? How can one break the chain? The flow of life, of mind and matter, has already begun. Committing suicide will not solve the problem; it will only create fresh misery. Nor can one destroy the senses without destroying oneself. So long as the senses exist, contact is bound to occur with their respective objects, and whenever there is a contact, a sensation is bound to arise within the body.

Now here, at the link of sensation, one can break the chain. Previously, every sensation gave rise to a reaction of liking or disliking, which developed into great craving or aversion, great misery. But now, instead of reacting to sensation, you are learning just to observe equanimously, understanding, "This will also change." In this way sensation gives rise only to wisdom, to the understanding of anicca. One stops the turning of the wheel of suffering and starts rotating it in the opposite direction, towards liberation.

Any moment in which one does not generate a new sankhara, one of the old ones will arise on the surface of the mind, and along with it a sensation will start within the body. If one remains

himself. Nếu có thể diệt trừ vô minh, khổ sẽ bị diệt trừ.

Làm sao ta có thể làm được điều này? Làm sao ta có thể chặt đứt chuỗi dây xích? Dòng sống, hay dòng trôi chảy của tinh thần và vật chất, đã bắt đầu. Tự sát sẽ không giải quyết được vấn đề, nó chỉ tạo nên đau khổ mới. Người ta cũng không thể hủy hoại các giác quan mà không làm hại mình. Khi nào giác quan còn tồn tại, sự xúc chạm với những đối tượng tương ứng đương nhiên sẽ xảy ra, và khi nào có sự xúc chạm, một cảm giác đương nhiên nảy sinh trong người.

Ở chỗ này, ta có thể chặt đứt dây xích tại mắt xích cảm giác. Trước đây, mọi cảm giác đều đưa đến sự phản ứng bằng thích hoặc không thích, rồi biến thành nhiều ham muốn hoặc ghét bỏ, biến thành nhiều đau khổ. Nhưng bây giờ, thay vì phản ứng lại cảm giác, quý vị đang học cách quan sát với sự bình tâm và hiểu rằng – “cảm giác này rồi cũng sẽ thay đổi”. Bằng cách này cảm giác chỉ làm nảy sinh ra trí tuệ, sinh ra sự hiểu biết về anicca – vô thường. Ta chấm dứt sự luân chuyển của bánh xe khổ và bắt đầu quay chúng ngược lại, hướng về giải thoát.

Bất cứ giây phút nào ta không còn tạo ra sankhara mới, một trong những sankhara cũ sẽ nổi lên bề mặt của tâm, kèm theo đó một cảm giác sẽ nảy sinh trong người. Nếu ta giữ được sự bình

equanimous, it passes away and another old reaction arises in its place. One continues to remain equanimous to physical sensations and the old sankhara continue to arise and pass away, one after another. If out of ignorance one reacts to sensations, then one multiplies the sankhara, multiplies one's misery. But if one develops wisdom and does not react to sensations, then one after another the sankhara are eradicated, misery is eradicated.

The entire path is a way to come out of misery. By practising, you will find that you stop tying new knots, and that the old ones are automatically untied. Gradually you will progress towards a stage in which all sankhara leading to new birth, and therefore to new suffering, have been eradicated: the stage of total liberation, full enlightenment.

To start the work, it is not necessary that one should first believe in past lives and future lives. In practising Vipassana, the present is most important. Here in the present life, one keeps generating sankhara, keeps making oneself miserable. Here and now one must break this habit and start coming out of misery. If you practice, certainly a day will come when you will be able to say that you have eradicated all the old sankhara, have stopped

tâm, cảm giác đó sẽ mất đi và một phản ứng tạo nghiệp cũ sẽ trỗi lên thay thế. Ta tiếp tục giữ được sự bình tâm đối với các cảm giác trong người và những sankhara cũ tiếp tục sinh và diệt, hết cái này đến cái khác. Nếu vì vô minh ta phản ứng lại cảm giác, ta gia tăng số lượng sankhara, gia tăng đau khổ cho mình. Nhưng nếu ta phát triển được trí tuệ và không phản ứng lại cảm giác, thì hết sankhara này đến sankhara khác sẽ bị diệt trừ, khổ đau được diệt trừ.

Toàn thể con đường tu tập là phương cách để diệt khổ. Bằng cách tu tập, quý vị sẽ nhận ra rằng quý vị ngừng tạo ra những nút thắt mới, và những nút thắt cũ sẽ tự động được tháo mở. Dần dần quý vị sẽ tiến tới giai đoạn trong đó tất cả những sankhara tạo ra cuộc đời mới mà từ đó dẫn tới đau khổ mới, bị diệt trừ. Đây là giai đoạn hoàn toàn giải thoát, hoàn toàn giác ngộ.

Để bắt đầu tu tập, ta không cần phải tin vào kiếp trước hay kiếp sau. Trong sự tu tập Vipassana, hiện tại là quan trọng nhất. Ngay trong đời này, ta cứ tạo ra sankhara, cứ tự làm mình khổ. Tại đây và ngay bây giờ ta phải dứt bỏ thói quen này và bắt đầu thoát khỏi đau khổ. Nếu tu tập, chắc chắn một ngày nào đó, quý vị có thể nói rằng mình đã diệt trừ hết mọi sankhara cũ, đã ngừng không

generating any new ones, and so have freed yourself from all suffering.

To achieve this goal, you have to work yourself Therefore work hard during the remaining five days, to come out of your misery, and to enjoy the happiness of liberation.

May all of you enjoy real happiness.

May all beings be happy!

tạo thêm sankhara mới, và do đó giải thoát mình hết mọi khổ đau.

Để đạt được mục tiêu này, quý vị phải tự mình tu tập. Bởi vậy, nên tu tập hết mình trong năm ngày còn lại, để thoát khỏi đau khổ, và để hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!