



## THE DISCOURSE SUMMARIES TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

### DAY SEVEN DISCOURSE

*Importance of equanimity towards subtle as well as gross sensations—continuity of awareness—the five friends': faith, effort, awareness, concentration, wisdom*

Seven days are over: you have three more left to work. Make best use of these days by working hard and continuously, understanding how you ought to practise.

There are two aspects of the technique: awareness and equanimity. One must develop awareness of all the sensations that occur within the framework of the body, and at the same time one must remain equanimous towards them. By remaining equanimous, naturally one will find, sooner or later, that sensations start to appear in areas that were blind, and that the gross, solidified, unpleasant sensations begin to dissolve into subtle vibrations. One starts to experience a very pleasant flow of energy throughout the body.

The danger when this situation arises is that one takes this

### Bài giảng ngày thứ bảy

*Tầm quan trọng của sự bình tâm đối với những cảm giác tinh tế cũng như thô thiển – sự ý thức liên tục (chánh niệm) – năm 'người bạn': niềm tin, nỗ lực, ý thức, định, tuệ (tín, tấn, niệm, định, tuệ)*

Bảy ngày đã qua, quý vị còn ba ngày nữa để tu tập. Hãy tận dụng ba ngày này bằng cách tu tập nhiệt thành và liên tục, hiểu rõ mình phải tu tập như thế nào.

Có hai phương diện trong phương pháp thiền: sự ý thức và sự bình tâm. Ta phải phát triển sự ý thức về mọi cảm giác nảy sinh trên khắp cơ thể, và đồng thời, ta phải giữ được sự bình tâm đối với các cảm giác. Bằng cách giữ được bình tâm, tự nhiên ta thấy rằng, không sớm thì muộn, nhiều cảm giác bắt đầu xuất hiện ở những chỗ trước đây còn mơ hồ, và những cảm giác thô thiển, nặng nề, khó chịu bắt đầu biến thành những rung động nhẹ nhàng. Ta bắt đầu cảm thấy một dòng năng lượng rất dễ chịu trong khắp cơ thể.

pleasurable sensory experience as the goal towards which one was working.

In fact, the purpose of practising Vipassana is not to experience a certain type of sensation, but rather to develop equanimity towards all sensations. Sensations keep changing, whether gross or subtle. One's progress on the path can be measured only by the equanimity one develops towards every sensation.

Even after one has experienced a free flow of subtle vibrations throughout the body, it is quite possible that again a gross sensation may arise somewhere, or a blind area. These are signs not of regression but of progress. As one develops in awareness and equanimity, naturally one penetrates deeper into the unconscious mind, and uncovers impurities hidden there. So long as these deep lying complexes remain in the unconscious, they are bound to bring misery in the future. The only way to eliminate them is to allow them to come up to the surface of the mind and pass away. When such deep-rooted sankhara arise on the surface, many of them may be accompanied by unpleasant, gross sensations or blind areas within the body. If one continues to observe without reacting, the sensation passes away, and with

Sự nguy hiểm là khi điều này xảy ra, ta cho những khoái cảm này là mục tiêu tu tập của mình.

Thực ra, mục đích tu tập Vipassana không phải là để hưởng thụ một loại cảm giác nào đó, mà để phát triển sự bình tâm đối với mọi cảm giác. Cảm giác luôn luôn thay đổi, dù là thô thiển hay tinh tế. Sự tiến bộ của ta trên con đường tu tập chỉ có thể đo được bằng sự bình tâm mà ta có được đối với mọi cảm giác.

Ngay cả sau khi ta đã cảm thấy dòng luân lưu thông suốt của những rung động vi tế trong khắp người, rất có thể một cảm giác thô thiển lại xuất hiện ở vài chỗ, hoặc một chỗ bị mù mờ. Đây là dấu hiệu của sự tiến bộ chứ không phải của sự lùi sụt. Khi ta phát huy được ý thức và sự bình tâm, tự nhiên ta thâm nhập sâu hơn vào trong vô thức, và phát hiện được những bất tịnh tiềm ẩn trong đó. Khi những bất tịnh nằm sâu trong vô thức này còn tồn tại thì đương nhiên chúng sẽ mang lại khổ đau trong tương lai. Cách duy nhất để diệt trừ chúng là để chúng nổi lên trên bề mặt của tâm và tan biến đi. Khi những sankhara (nghiệp) nằm sâu này nổi lên trên mặt, đa số mang theo những cảm giác khó chịu, nặng nề hoặc những cảm giác mơ hồ trong người. Nếu ta tiếp tục quan sát mà không phản ứng, cảm giác sẽ biến mất cùng một lúc với những sankhara đã tạo ra cảm giác ấy.

it the sankhara of which it is a manifestation.

Every sensation, whether gross or subtle, has the same characteristic of impermanence. A gross sensation arises, seems to stay for some time, but sooner or later passes away. A subtle sensation arises and passes away with great rapidity, but still it has the same characteristic. No sensation is eternal. Therefore one should not have preferences or prejudices towards any sensation. When a gross, unpleasant sensation arises, one observes it without becoming depressed. When a subtle, pleasant sensation arises, one accepts it, even enjoys it, without becoming elated or attached to it. In every case one understands the impermanent nature of all sensations; then one can smile when they arise and when they pass away.

Equanimity must be practised at the level of bodily sensation in order to make a real change in one's life. At every moment sensations are arising within the body. Usually the conscious mind is unaware of them, but the unconscious mind feels the sensations and reacts to them with craving or aversion. If the mind is trained to become fully conscious of all that occurs within the physical structure and at the same time to maintain

Mọi cảm giác, dù nặng nề hay nhẹ nhàng, đều có chung đặc tính vô thường. Một cảm giác thô thiển nảy sinh, dường như tồn tại trong giây lát, nhưng không sớm thì muộn cũng biến mất. Một cảm giác tinh tế nảy sinh và diệt mất hết sức nhanh chóng, nhưng nó cũng có cùng một đặc tính. Không một cảm giác nào tồn tại mãi mãi. Do đó ta không nên ưa thích hoặc ghét bỏ bất cứ một cảm giác nào. Khi một cảm giác thô thiển, khó chịu nảy sinh, ta quan sát mà không trở nên phiền muộn. Khi một cảm giác tinh tế, dễ chịu nảy sinh, ta chấp nhận nó, ngay cả vui với nó mà không trở thành hồ hởi, hoặc bị ràng buộc vào nó. Trong mỗi trường hợp ta hiểu được bản chất vô thường của mọi cảm giác; từ đó ta có thể mỉm cười khi chúng nảy sinh và khi chúng biến mất đi.

Sự bình tâm phải được thực hành tại lĩnh vực cảm giác trên thân để ta có thể thực sự thay đổi đời mình. Cảm giác nảy sinh trên thân trong mọi giây phút. Thông thường, tâm ý thức không nhận ra được chúng, nhưng tâm vô thức cảm nhận được những cảm giác này và phản ứng lại chúng bằng sự ham muốn hoặc ghét bỏ. Nếu tâm được rèn luyện để nhận biết rõ ràng tất cả những gì xảy ra trong cơ cấu thể chất và đồng thời duy trì được sự bình tâm, thì thói

equanimity, then the old habit of blind reaction is broken. One learns how to remain equanimous in every situation, and can therefore live a balanced, happy life.

You are here to experience the truth about yourself, how this phenomenon works, how it generates misery. There are two aspects of the human phenomenon: material and mental, body and mind. One must observe both. But one cannot actually experience the body without awareness of what arises in the body, that is, sensation. Similarly one cannot observe mind separately from what arises in the mind, that is, thought. As one goes deeper in experiencing the truth of mind and matter, it becomes clear that whatever arises in the mind is also accompanied by a physical sensation. Sensation is of central importance for experiencing the reality of both body and mind, and it is the point at which reactions start. In order to observe the truth of oneself and to stop generating mental defilements, one must be aware of sensations and remain equanimous as continuously as possible.

For this reason, in the remaining days of the course, you must work continuously with closed eyes during meditation hours; but during recess periods

quen phản ứng mù quáng cố hữu sẽ bị bẻ gãy. Ta học được cách giữ bình tâm trong mọi hoàn cảnh, và do đó có thể sống một cuộc sống quân bình, hạnh phúc.

Quý vị đến đây tu tập để chứng nghiệm sự thật về mình, hiện tượng này hoạt động ra sao, nó tạo ra khổ bằng cách nào. Có hai phương diện trong cơ cấu một con người: vật chất và tinh thần, thân và tâm. Ta phải quan sát cả hai. Nhưng ta không thể thực sự cảm nghiệm được thân nếu không ý thức được những gì nảy sinh trong thân, đó là cảm giác. Tương tự, ta không thể quan sát tâm tách khỏi những gì nảy sinh trong tâm, đó là ý nghĩ. Khi ta đi sâu hơn trong việc chứng nghiệm sự thật về tinh thần và vật chất, thì rõ ràng là những gì nảy sinh trong tâm đều kèm theo một cảm giác nảy sinh trong thân. Cảm giác là một nơi quan trọng để ta chứng nghiệm được sự thật về cả thân lẫn tâm, và nó là nơi những phản ứng bắt đầu. Để quan sát sự thật về mình và để ngừng tạo ra những bất tịnh trong tâm, ta phải ý thức được những cảm giác và liên tục duy trì sự bình tâm, càng lâu càng tốt.

Vì lý do này, trong những ngày còn lại của khóa thiền, quý vị phải tu tập liên tục, nhắm mắt trong những giờ thiền. Nhưng trong những giờ nghỉ, quý vị nên cố gắng duy trì ý thức (chánh niệm) và sự bình tâm (xả)

as well, you must try to maintain awareness and equanimity at the level of sensations. Perform whatever action you must do in the usual way, whether walking, eating, drinking, or bathing; don't slow the action down. Be aware of the physical movement of the body, and at the same time of the sensations, if possible in the part of the body that is in motion, or else in any other part. Remain aware and equanimous.

Similarly, when you go to bed at night, close your eyes and feel sensation anywhere within the body. If you fall asleep with this awareness, naturally as soon as you wake up in the morning, you will be aware of sensation. Perhaps you may not sleep soundly, or you may even remain fully awake throughout the night. This is wonderful, provided you stay lying in bed and maintain awareness and equanimity. The body will receive the rest it needs, and there is no greater rest for the mind than to remain aware and equanimous. However, if you start worrying that you are developing insomnia, then you will generate tensions, and will feel exhausted the next day. Nor should you forcefully try to stay awake, remaining in a seated posture all night; that would be going to an extreme. If sleep comes, very good; sleep. If sleep does not come, allow the body to rest by remaining in a recumbent

trong lĩnh vực cảm giác. Hãy làm những việc quý vị phải làm một cách bình thường, cho dù là đi lại, ăn uống, hoặc tắm rửa; không cần làm chậm rãi hơn. Hãy nhận biết các chuyển động của cơ thể, đồng thời nhận biết những cảm giác tại những phần đang chuyển động, nếu có thể được, hoặc bất cứ chỗ nào khác. Cố gắng duy trì được ý thức và sự bình tâm.

Tương tự, ban đêm khi đi ngủ, nhắm mắt và nhận biết cảm giác tại bất cứ nơi nào trong cơ thể. Nếu ngủ với ý thức này, ngay sau khi thức giấc vào buổi sáng, quý vị tự nhiên sẽ có ý thức về cảm giác. Có thể quý vị không ngủ say, hoặc có thể thức trắng đêm. Thật là tuyệt vời, với điều kiện quý vị nằm trên giường và duy trì được ý thức và sự bình tâm. Cơ thể sẽ nhận được sự nghỉ ngơi cần thiết, và không sự nghỉ ngơi nào tốt hơn cho tâm bằng cách duy trì được ý thức và sự bình tâm. Tuy nhiên, nếu bắt đầu lo sợ bị mất ngủ, khi đó quý vị sẽ tạo ra căng thẳng, và ngày hôm sau sẽ cảm thấy kiệt sức. Hoặc quý vị bắt mình phải thức, ngồi suốt đêm; đó là điều thái quá. Nếu buồn ngủ, rất tốt, cứ ngủ. Nếu không ngủ được, hãy giữ cho cơ thể được nghỉ ngơi trong tư thế nằm thoải mái, và để cho tâm được nghỉ ngơi bằng cách duy trì ý thức và sự bình tâm.

position, and allow the mind to rest by remaining aware and equanimous.

The Buddha said, "When a meditator practises ardently, without neglecting for a moment awareness and equanimity towards sensations, such a person develops real wisdom, understanding sensations completely." The meditator understands how one who lacks wisdom reacts to sensations, and multiplies his misery. The meditator also understands how one who bears in mind the impermanent nature of all sensations will not react to them, and will come out of misery. The Buddha continued, "With this thorough understanding, the meditator is able to experience the stage beyond mind and matter—nibbana." One cannot experience nibbana until the heaviest sankhara have been eliminated—those that would lead to a future life in a lower form of existence where misery would predominate. Fortunately, when one starts to practise Vipassana, it is these very sankhara that arise first. One remains equanimous and they pass away. When all such sankhara have been eradicated, then naturally one experiences nibbana for the first time. Having experienced it, one is totally changed, and can no longer perform any action that would lead to a future life in a lower

Đức Phật nói: "Khi một thiền giả tu tập chuyên cần, không giây phút nào xao lãng sự ý thức và bình tâm đối với cảm giác, người đó có được trí tuệ thực sự, hoàn toàn hiểu rõ cảm giác". Thiền giả hiểu rõ bằng cách nào mà một người không có trí phản ứng lại cảm giác và làm gia tăng nỗi khổ của mình. Thiền giả cũng hiểu rõ bằng cách nào mà một người luôn luôn hiểu được tính chất vô thường của mọi cảm giác sẽ không phản ứng lại chúng và sẽ thoát khỏi đau khổ. Đức Phật nói tiếp, "Với sự hiểu biết tường tận này, thiền giả có thể chứng nghiệm được trạng thái vượt ra ngoài tinh thần và vật chất – nibbana (niết bàn)". Người ta không thể chứng nghiệm được nibbana trước khi những sankhara (nghiệp) nặng nề nhất đã được diệt trừ – loại sankhara sẽ dẫn đời sau của người đó đến những cảnh giới thấp kém hơn với nhiều đau khổ. May mắn thay, khi ta bắt đầu tu tập Vipassana, chính những sankhara này nổi lên trước tiên. Ta giữ được sự bình tâm và chúng bị diệt trừ. Khi tất cả những sankhara đó đã bị diệt trừ, đương nhiên ta sẽ chứng nghiệm được nibbana lần đầu tiên. Khi đã chứng nghiệm được nibbana, ta thay đổi hoàn toàn, và không còn làm những hành động khiến cuộc đời tương lai bị rơi vào cảnh giới thấp hơn. Dần dần ta tiến tới giai đoạn cao hơn, cho đến khi tất cả mọi sankhara khiến đưa đến đời sống tương lai còn

form of existence. Gradually one proceeds to higher stages, until all the sankhara have been eradicated that would have led to future life anywhere within the conditioned world. Such a person is fully liberated and therefore, the Buddha concluded, "Comprehending the entire truth of mind and matter, when he dies he passes beyond the conditioned world, because he has understood sensations perfectly".

You have made a small beginning on this path by practising to develop awareness of sensations throughout the body. If you are careful not to react to them, you will find that layer by layer, the old sankhara are eradicated. By remaining equanimous towards gross, unpleasant sensations, you will proceed to experience subtler, pleasant sensations. If you continue to maintain equanimity, sooner or later you will reach the stage described by the Buddha, in which throughout the physical structure, the meditator experiences nothing but arising and passing away. All the gross, solidified sensations have dissolved; throughout the body there is nothing but subtle vibrations. Naturally this stage is very blissful, but still it is not the final goal, and one must not become attached to it. Some of the gross impurities have been eradicated, but others still

trong thế giới hữu nghiệp đều bị diệt trừ. Một người như vậy được giải thoát hoàn toàn, do đó Đức Phật kết luận, "Nhờ hiểu rõ toàn thể sự thật về tinh thần và vật chất, khi qua đời, người đó thoát khỏi thế giới hữu nghiệp, bởi vì người đó hoàn toàn hiểu rõ các cảm giác".

Quý vị khởi sự trên con đường này bằng cách tu tập để phát triển ý thức về những cảm giác trong khắp cơ thể. Nếu cẩn thận không phản ứng lại chúng, quý vị sẽ nhận thấy rằng hết lớp này đến lớp khác, những sankhara cũ bị diệt trừ. Bằng cách giữ được bình tâm đối với những cảm giác thô thiển, khó chịu, quý vị sẽ tiến đến sự cảm nghiệm được những cảm giác dễ chịu, vi tế hơn. Nếu tiếp tục giữ được sự bình tâm, không sớm thì muộn, quý vị sẽ đạt được giai đoạn Đức Phật mô tả, giai đoạn mà thiền giả cảm thấy trong toàn thể cơ cấu vật chất, không còn gì ngoài sinh và diệt. Tất cả những cảm giác thô thiển, nặng nề đều bị tan rã; trong khắp cơ thể không còn gì ngoài những rung động êm ái, nhẹ nhàng. Đương nhiên, trạng thái này hết sức khoan khoái, nhưng đó vẫn chưa phải là mục tiêu tối hậu, và ta không nên bị ràng buộc vào đó. Một số những bất tịnh thô thiển đã bị diệt trừ, nhưng vẫn còn những bất tịnh khác tồn tại trong thâm tâm. Nếu ta tiếp tục quan sát với sự bình tâm, hết

remain in the depths of the mind. If one continues to observe equanimously, one after another all the deeper sankhara will arise and pass away. When they are all eradicated, then one experiences the 'deathless' — something beyond mind and matter, where nothing arises, and therefore nothing passes away—the indescribable stage of nibbana .

Everyone who works properly to develop awareness and equanimity will certainly reach this stage; but each person must work himself or herself.

Just as there are five enemies, five hindrances which block your progress on the path, there are also five friends, five wholesome faculties of the mind, which help and support you. If you keep these friends strong and pure, no enemy can overpower you.

The first friend is faith, devotion, confidence. Without confidence one cannot work, being always agitated by doubts and skepticism. However, if faith is blind, it is a great enemy. It becomes blind if one loses discriminatory intelligence, the proper understanding of what right devotion is. One may have faith in any deity or saintly person, but if it is right faith, with proper understanding, one will remember the good qualities of that person, and will gain inspiration to develop those qualities in oneself. Such devotion

cái này đến cái khác, tất cả sankhara ở sâu hơn sẽ nổi lên và bị diệt trừ. Khi tất cả đã bị diệt trừ, ta sẽ chứng nghiệm được cái 'bất diệt' – cái vượt ra ngoài tinh thần và vật chất, nơi bất sinh, cho nên cũng bất diệt – trạng thái không thể diễn tả được của nibbana.

Người nào tu tập đúng cách để phát triển ý thức và sự bình tâm chắc chắn sẽ đạt được trạng thái này; nhưng mỗi người phải tự mình tu tập.

Nếu có năm kẻ thù, năm chướng ngại ngăn cản sự tiến bộ của quý vị trên con đường tu tập, thì trong tâm cũng có năm người bạn, năm năng lực hoàn hảo giúp đỡ và hỗ trợ quý vị. Nếu quý vị giữ gìn để năm người bạn này được mạnh khỏe và trong sạch, không một kẻ thù nào có thể áp đảo được quý vị.

Người bạn thứ nhất là đức tin, lòng kính tín, sự tự tin (tín). Nếu không tự tin ta không thể tu tập, luôn luôn bị dao động vì nghi ngờ, thắc mắc. Tuy nhiên nếu là niềm tin mù quáng, nó là kẻ thù lớn. Ta trở nên mù quáng khi ta mất trí khôn để phân biệt, mất sự hiểu biết đúng đắn thế nào là lòng kính tín chân chính. Ta có thể có lòng tin vào bất cứ vị thần hoặc vị thánh nào, nhưng nếu đó là đức tin chính đáng, với sự hiểu biết đúng đắn, ta sẽ nhớ tới phẩm chất tốt đẹp của vị ấy, và sẽ phấn khởi để phát triển phẩm chất đó cho mình. Lòng kính tín như thế là lòng kính tín có ý nghĩa và hữu ích. Nhưng nếu ta không cố gắng để



is meaningful and helpful. But if one does not try to develop the qualities of the person towards whom one has devotion, it is blind faith, which is very harmful.

For example, when one takes refuge in the Buddha, one must remember the qualities of a Buddha, and must work to develop those qualities in oneself. The essential quality of a Buddha is enlightenment; therefore the refuge is actually in enlightenment, the enlightenment that one develops in oneself. One pays respect to anyone who has reached the stage of full enlightenment; that is, one gives importance to the quality wherever it may manifest, without being bound to a particular sect or person. And one honours the Buddha not by rituals or ceremonies, but by practising his teachings, by walking on the path of Dhamma from the first step, 511a, to samadhi, to panna, to nibbana, liberation.

Anyone who is a Buddha must have the following qualities. He has eradicated all craving, aversion, ignorance. He has conquered all his enemies, the enemies within, that is, the mental impurities. He is perfect not only in the theory of Dhamma, but also in its application. What he practises, he preaches, and what he preaches, he practises; there is no gap

phát triển những phẩm chất như của người mà ta tôn kính, đó là lòng tin mù quáng, rất tai hại.

Ví dụ như khi nương tựa vào Đức Phật, ta nhớ tới những phẩm chất của Đức Phật và ta phải tu tập để phát triển những phẩm chất đó cho mình. Phẩm chất chính yếu của Đức Phật là sự giác ngộ; do đó nương tựa chính là nương tựa vào sự giác ngộ, sự giác ngộ mà ta phát triển cho chính mình. Ta tôn kính bất cứ ai đạt được sự giác ngộ viên mãn; nghĩa là, ta coi trọng phẩm chất ở bất cứ nơi nào điều đó biểu hiện, không bị ràng buộc vào tông phái nào hoặc người nào. Và ta tôn kính Đức Phật không phải bằng nghi thức hay nghi lễ mà bằng cách thực hành theo những lời dạy của Ngài, bằng cách đi theo con đường của Dhamma (Pháp) từ bước thứ nhất, sila (giới), đến samadhi (định), đến panna (tuệ), rồi đến nibbana (niết bàn), giải thoát.

Bất cứ ai thành Phật đều phải có những phẩm chất sau đây. Người đó đã diệt trừ hết mọi ham muốn, ghét bỏ, vô minh (tham, sân, si). Người đó đã chiến thắng mọi kẻ thù, kẻ thù nội tâm, nghĩa là, những bất tịnh trong tâm. Người đó hoàn thiện không phải chỉ trong lý thuyết về Dhamma, mà còn về thực hành. Người đó chỉ giảng dạy những gì mình thực hành, và chỉ thực hành những gì mình giảng dạy; không một chút khác biệt nào giữa lời nói và việc làm. Mỗi bước đi của người đó đều đúng đắn,

between his words and his deeds. Every step that he takes is a right step, leading in the right direction. He has learned everything about the entire universe, by exploring the universe within. He is overflowing with love, compassion, sympathetic joy for others, and keeps helping those who are going astray to find the right path. He is full of perfect equanimity. If one works to develop these qualities in oneself in order to reach the final goal, there is meaning in one's taking refuge in the Buddha.

Similarly, taking refuge in Dhamma has nothing to do with sectarianism; it is not a matter of being converted from one organized religion to another. Taking refuge in Dhamma is actually taking refuge in morality, in mastery over one's own mind, in wisdom. For a teaching to be Dhamma, it must also have certain qualities. Firstly it must be clearly explained, so that anyone can understand it. It is to be seen for oneself before one's very eyes, the reality experienced by oneself, not an imagination. Even the truth of nibbana is not to be accepted until one has experienced it. Dhamma must give beneficial results here and now, not merely promise benefits to be enjoyed in future. It has the quality of 'come and-see'; see for yourself, try it yourself, don't accept it blindly. And once one

và dẫn đi đúng hướng. Người đó đã hiểu thấu mọi sự trong toàn vũ trụ thông qua việc khám phá thế giới nội tâm. Người đó tràn đầy tình thương, từ bi, hỉ lạc cho người khác, và luôn luôn giúp những ai lầm lạc trở về đường ngay nẻo chánh. Người đó có đầy sự bình tâm hoàn toàn. Nếu ta tu tập để phát triển những phẩm hạnh này cho chính mình để đạt được mục tiêu tối hậu thì việc nương tựa Phật mới có ý nghĩa.

Tương tự, nương tựa vào Dhamma (Pháp) không liên quan gì đến tông phái; không phải là sự cải đạo từ tổ chức tôn giáo này sang tổ chức tôn giáo khác. Nương tựa vào Dhamma thực ra là nương tựa vào đạo đức, vào việc làm chủ được tâm mình, vào trí tuệ. Sự giảng dạy nếu đúng là Dhamma cũng phải có những phẩm chất nhất định. Trước tiên, Dhamma phải được giải thích rõ ràng để mọi người có thể hiểu được. Dhamma phải được thấy bằng chính mắt mình, sự thật do chính mình chứng nghiệm được chứ không phải bằng tưởng tượng. Ngay cả sự thật về nibbana cũng không được chấp nhận cho tới khi chính mình chứng nghiệm được. Dhamma phải có kết quả hữu ích ngay tại đây và ngay bây giờ, chứ không chỉ là những lợi ích hứa hẹn được hưởng trong tương lai. Dhamma có phẩm chất của 'đến-và-thấy'; chính mình thấy, chính mình thử qua, không chấp nhận một cách mù quáng. Và một khi ta đã thử và hưởng được những lợi lạc, ta không thể cưỡng được việc khuyến khích và giúp đỡ những người

has tried it and experienced its benefits, one cannot resist encouraging and helping others to come and see as well, Every step on the path leads nearer to the final goal; no effort goes to waste. Dhamma is beneficial at the beginning, in the middle, at the end. Finally, any person of average intelligence, of whatever background. can practise it and experience the benefits. With this understanding of what it actually is, if one takes refuge in Dhamma and starts practising it, one's devotion has real meaning.

In the same way, taking refuge in Sangha is not a matter of getting involved with a sect. Anyone who has walked on the path of sila, samadhi, and panna and who has reached at least the first stage of liberation, who has become a saintly person, is a Sangha. He or she may be anyone, of any appearance, any colour, any background; it makes no difference. If one is inspired by seeing such a person and works to reach the same goal oneself, then one's taking refuge in Sangha is meaningful, right devotion.

Another friend is effort. Like faith, it must not be blind. Otherwise there is the danger that one will work in a wrong way, and will not get the expected results. Effort must be accompanied by proper understanding of how one is to

khác cùng đến và thấy. Mỗi bước trên con đường dẫn ta tới gần mục đích cuối cùng hơn; không một nỗ lực nào bị phí phạm. Dhamma mang lại lợi lạc ngay lúc đầu, lúc giữa và lúc cuối. Cuối cùng, bất cứ người nào với trí thông minh trung bình, thuộc bất cứ giai cấp nào, đều có thể tu tập và hưởng được những lợi ích. Với sự hiểu biết Dhamma thực sự như thế này, nếu ta nương tựa Dhamma và bắt đầu thực hành Dhamma, lòng kính tín của ta mới có ý nghĩa thực sự.

Tương tự như thế, nương tựa vào Sangha (Tăng) không phải là vấn đề gia nhập vào tông phái. Những ai đã từng đi theo con đường của sila (giới), samadhi (định), panna (tuệ) và ít nhất cũng đã đạt được giai đoạn đầu của giải thoát, người đã trở thành thánh nhân, là một Sangha. Người đó có thể là bất cứ ai, tướng mạo như thế nào, mang màu da nào, thuộc giai cấp nào; cũng không có gì khác biệt. Nếu ta được khích lệ khi gặp một người như thế và tu tập để đạt được mục tiêu tương tự, khi đó việc nương tựa Sangha mới là một sự kính tín có ý nghĩa và chính đáng.

Một người bạn khác là sự nỗ lực (tấn). Cũng giống như đức tin, nỗ lực không được mù quáng. Nếu không, sẽ có nguy cơ là ta tu tập sai đường và không gặt hái được những kết quả mong đợi. Nỗ lực phải đi kèm với sự hiểu biết đúng đắn là ta phải tu tập như thế nào; chỉ như vậy sự nỗ lực mới có ích cho sự tiến bộ của mình.

work; then it will be very helpful for one's progress.

Another friend is awareness. Awareness can only be of the reality of the present moment. One cannot be aware of the past, one can only remember it. One cannot be aware of the future, one can only have aspirations for or fears of the future. One must develop the ability to be aware of the reality that manifests within oneself at the present moment.

The next friend is concentration, sustaining the awareness of reality from moment to moment, without any break. It must be free from all imaginations, all cravings, all aversion; only then is it right concentration.

And the fifth friend is wisdom—not the wisdom acquired by listening to discourses, or reading books, or intellectual analysis; one must develop wisdom within oneself at the experiential level, because only by this experiential wisdom can one become liberated. And to be real wisdom, it must be based on physical sensations: one remains equanimous towards sensations, understanding their impermanent nature. This is equanimity at the depths of the mind, which will enable one to remain balanced amid all the vicissitudes of daily life.

Một người bạn khác là ý thức (niệm). Ý thức chỉ có thể liên quan đến thực tại của giây phút hiện tại. Ta không thể ý thức được quá khứ mà chỉ có thể nhớ lại. Ta không thể ý thức được tương lai mà chỉ có thể khao khát hoặc lo nghĩ về tương lai. Ta phải phát triển khả năng ý thức được thực tại xảy ra trong ta ngay ở giây phút hiện tại.

Người bạn kế tiếp là định, giữ được ý thức về thực tại từ giây phút này qua giây phút khác mà không bị gián đoạn. Định phải hoàn toàn không có sự tưởng tượng, ham muốn, hay ghét bỏ, chỉ khi đó mới là định đúng cách.

Và người bạn thứ năm là trí tuệ – không phải là sự hiểu biết nhờ nghe pháp thoại hoặc đọc sách, hoặc bằng phân tích tư duy; ta phải phát triển trí tuệ cho chính mình ở lĩnh vực thực nghiệm, bởi vì chỉ nhờ trí tuệ thực nghiệm này ta mới có thể được giải thoát. Và trí tuệ thực sự phải là trí tuệ dựa trên cảm giác trong người: ta giữ được sự bình tâm đối với cảm giác, hiểu rõ tính chất vô thường của chúng. Đây là sự bình tâm từ trong thâm tâm khiến ta giữ được thăng bằng giữa những thăng trầm của cuộc sống hằng ngày.

Tất cả sự tu tập Vipassana đều với mục đích giúp ta sống một cách đúng đắn, chu toàn trách nhiệm làm người mà vẫn duy trì được sự bình tâm, giữ

All the practice of Vipassana has as its purpose to enable one to live in a proper way, fulfilling one's worldly responsibilities while maintaining a balanced mind, remaining peaceful and happy within oneself and making others peaceful and happy. If you keep the five friends strong, you will become perfect in the art of living, and will lead a happy, healthy, good life.

Progress on the path of Dhamma, for the good and benefit of yourself and of so many.

May all suffering beings come into contact with pure Dhamma, to emerge from their misery and to enjoy real happiness.

May all beings be happy!

được an lạc và hạnh phúc trong chính mình và làm cho người khác được an lạc và hạnh phúc. Nếu quý vị giữ năm người bạn này được mạnh khỏe, quý vị sẽ trở nên toàn thiện trong nghệ thuật sống, và sẽ sống một cuộc đời hạnh phúc, lành mạnh, tốt đẹp.

Vì sự lợi ích và sự tốt lành cho mình và cho nhiều người khác, hãy tinh tấn trên con đường Dhamma.

Nguyện cho mọi chúng sinh đang đau khổ được tiếp xúc với Dhamma thuần khiết, để thoát khỏi khổ đau và hưởng được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!