



THE DISCOURSE SUMMARIES TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY EIGHT DISCOURSE

The law of multiplication and its reverse, the law of eradication— equanimity is the greatest welfare— equanimity enables one to live a life of real action—by remaining equanimous, one ensures a happy future for oneself

Eight days are over; you have two more left to work. In the remaining days, see that you understand the technique properly, so that you may practise it properly here and also make use of it in your daily life. Understand what Dhamma is: nature, truth, universal law.

On one hand there is a process of constant multiplication. On the other hand, there is a process of eradication. This was well explained in a few words:

Impermanent truly are conditioned things, by nature arising and passing away.

If they arise and are extinguished, their eradication brings true happiness.

Every sankhara, every mental

Bài giảng ngày thứ tám

Định luật tăng trưởng và nghịch đảo, luật diệt trừ – sự bình tâm là hạnh phúc lớn nhất – sự bình tâm giúp ta sống một cuộc sống với hành động chín chắn – bằng cách giữ được bình tâm, ta bảo đảm một tương lai hạnh phúc cho mình

Tám ngày đã qua, quý vị còn hai ngày nữa để tu tập. Trong những ngày còn lại, quý vị phải chắc là mình hiểu được phương pháp một cách đúng đắn, để có thể tu tập tại đây cũng như áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Nên hiểu rõ Dhamma (Pháp) là gì: đó là luật của thế giới tự nhiên, là chân lý, là quy luật phổ quát.

Một mặt có một tiến trình tăng trưởng không ngừng. Mặt khác, có một tiến trình diệt trừ. Điều này được giải thích rõ ràng trong vài chữ:

Mọi sự hữu nghiệp đều vô thường với đặc tính sinh và diệt

Nếu chúng nảy sinh và bị diệt trừ sự diệt trừ mang lại hạnh phúc thực sự

conditioning is impermanent. having the nature of arising and passing away. It passes away, but next moment it arises again, and again; this is how the sankhara multiplies. If one develops wisdom and starts observing objectively, the process of multiplication stops and the process of eradication begins. A sankhara arises, but the meditator remains equanimous; it loses all its strength and is eradicated. Layer after layer, the old sankhara will arise and be eradicated, provided one remains equanimous. As much as the sankhara are eradicated, that much happiness one enjoys, the happiness of freedom from misery. If all the past sankhara are eradicated, one enjoys the limitless happiness of full liberation.

The old habit of the mind is to react, and to multiply reactions. Something unwanted happens, and one generates a sankhara of aversion. As the sankhara arises in the mind, it is accompanied by an unpleasant physical sensation. Next moment, because of the old habit of reaction, one again generates aversion, which is actually directed towards the unpleasant bodily sensation. The external stimulus of the anger is secondary; the reaction is in fact to the sensation within oneself. The unpleasant sensation causes one to react with aversion, which generates another unpleasant

Mọi sankhara, mọi nghiệp, đều vô thường, đều có bản chất sinh và diệt. Nó bị diệt trừ, nhưng giây phút kế tiếp nó lại tiếp tục nảy sinh, và lại nảy sinh; đây là cách sankhara sinh sôi tăng trưởng. Nhưng khi ta có trí tuệ và bắt đầu quan sát một cách khách quan, tiến trình tăng trưởng chấm dứt và tiến trình diệt trừ bắt đầu. Khi một sankhara nảy sinh, nhưng thiền giả giữ được sự bình tâm; nó mất đi sức mạnh và bị diệt trừ. Hết lớp này đến lớp khác, những sankhara cũ sẽ nổi lên và bị diệt trừ, với điều kiện ta phải giữ được sự bình tâm. Càng nhiều sankhara bị diệt trừ chừng nào ta càng hưởng được nhiều hạnh phúc chừng đó, hạnh phúc của sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu tất cả những sankhara trong quá khứ bị diệt trừ, ta hưởng được hạnh phúc vô tận của sự giải thoát hoàn toàn.

Thói quen cố hữu của tâm là phản ứng, và gia tăng những phản ứng. Một điều gì không như ý xảy ra, thế là ta tạo ra một sankhara ghét bỏ. Khi sankhara này nảy sinh trong tâm, một cảm giác khó chịu trong thân cũng nảy sinh. Giây phút sau đó, vì thói quen phản ứng cố hữu, ta lại sinh ra ghét bỏ cảm giác khó chịu trong người vừa nảy sinh đó. Nguyên nhân bên ngoài gây ra sự nóng giận là phụ; sự phản ứng thực ra là phản ứng đối với các cảm giác trong người. Cảm giác khó chịu khiến ta phản ứng bằng ghét bỏ rồi

sensation, which again causes one to react. In this way, the process of multiplication begins. If one does not react to the sensation but instead smiles and understands its impermanent nature, then one does not generate a new sankhara, and the sankhara that has already arisen will pass away without multiplying. Next moment, another sankhara of the same type will arise from the depths of the mind; one remains equanimous, and it will pass away. Next moment another arises; one remains equanimous, and it passes away. The process of eradication has started.

The processes that one observes within oneself also occur throughout the universe. For example, someone sows the seed of a banyan tree. From that tiny seed a huge tree develops, which bears innumerable fruit year after year, as long as it lives. And even after the tree dies, the process continues, because every fruit that the tree bears contains a seed or a number of seeds, which have the same quality as the original seed from which the tree grew. Whenever one of these seeds falls on fertile soil it sprouts and grows into another tree which again produces thousands of fruit, all containing seeds. Fruit and seeds, seeds and fruit; an endless process of multiplication. In the same way, out of ignorance one sows the

từ đó sinh ra một cảm giác khó chịu khác, rồi lại khiến ta phản ứng. Bằng cách này tiến trình tăng trưởng bắt đầu. Nếu ta không phản ứng lại cảm giác mà trái lại mỉm cười và hiểu được bản chất vô thường của cảm giác, thì khi đó ta không tạo ra sankhara mới, và sankhara đã nảy sinh sẽ mất đi mà không tăng trưởng. Giây phút kế tiếp, một sankhara giống như thế sẽ nảy sinh từ sâu trong nội tâm; ta giữ được bình tâm, và nó sẽ biến mất. Giây phút kế tiếp, một cảm giác khác nảy sinh, ta vẫn giữ được bình tâm, và nó biến mất. Tiến trình diệt trừ bắt đầu.

Tiến trình mà ta quan sát trong chính ta cũng xảy ra trong khắp vũ trụ. Ví dụ, ai đó gieo hạt giống cây bồ đề. Từ hạt giống nhỏ xíu đó mọc thành một cây vĩ đại, khi còn sống, cho vô số trái từ năm này sang năm khác. Và ngay cả khi cây đã chết, tiến trình vẫn tiếp tục, bởi vì mỗi trái của cây đó đều mang những hạt giống có cùng đặc tính của hạt giống nguyên thủy sinh ra cây đó. Khi một hạt giống này rơi xuống đất màu mỡ, nó đâm chồi và mọc thành một cây khác và cây này lại sinh ra hàng ngàn quả trong có đầy hạt giống. Quả và nhân, nhân và quả; một tiến trình sinh sôi nảy nở vô cùng tận. Tương tự như vậy, vì vô minh, ta gieo hạt giống sankhara (hành), không sớm thì muộn cũng sinh ra

seed of a sankhara, which sooner or later gives a fruit, also called sankhara, and also containing a seed of exactly the same type. If one gives fertile soil to the seed it sprouts into a new sankhara, and one's misery multiplies. However, if one throws the seeds on rocky soil, they cannot sprout; nothing will develop from them. The process of multiplication stops, and automatically the reverse process begins, the process of eradication.

Understand how this process works. It was explained that some input is needed for the flow of life, of mind and matter, to continue. The input for the body is the food one eats, as well as the atmosphere in which one lives. If one day one does not eat, the flow of matter does not stop at once. It continues by consuming the old stocks of energy contained within the body. When all the stored energy is consumed, only then the flow stops, the body dies.

The body needs food only two or three times a day, but the flow of the mind requires an input every moment. The mental input is sankhara. Every moment the sankhara that one generates is responsible for sustaining the flow of consciousness. The mind that arises in the next moment is a product of this sankhara. Every moment one gives the input of sankhara, and the flow of consciousness continues. If at any

quả, cũng được gọi là sankhara (nghiệp), và cũng chứa hạt giống cùng một loại. Nếu ta gieo hạt giống này vào đất màu mỡ nó sẽ sinh ra sankhara mới, và nỗi khổ của ta gia tăng. Tuy nhiên, nếu ta bỏ hạt giống này vào đất sỏi đá khô cằn, nó không thể nảy mầm, không có gì sinh ra từ hạt giống này. Tiến trình tăng trưởng ngừng lại, và tự động tiến trình ngược lại bắt đầu, đó là tiến trình diệt trừ.

Nên hiểu rõ tiến trình này xảy ra như thế nào. Ta được giải thích là sự luân lưu của sự sống, của tinh thần và vật chất cần được tiếp tế nguyên liệu để tiếp tục. Nguyên liệu cho cơ thể là thực phẩm chúng ta ăn cũng như bầu không khí nơi ta sống. Nếu một ngày ta không ăn, sự luân lưu của vật chất không ngừng ngay lập tức. Nó tiếp tục bằng cách tiêu thụ năng lượng dự trữ trong người. Chỉ khi nào tất cả năng lượng dự trữ đã tiêu thụ hết sự luân lưu mới ngừng, cơ thể chết đi.

Cơ thể chỉ cần đồ ăn hai hay ba lần một ngày, nhưng sự luân lưu tinh thần cần được tiếp tế liên tục. Nguyên liệu tiếp tế cho tinh thần là sankhara. Trong mỗi giây phút, sankhara do ta tạo ra giúp cho dòng tâm thức tiếp tục trôi chảy. Tâm sinh ra vào giây phút kế tiếp là sản phẩm của sankhara này. Mỗi giây phút ta tiếp tế bằng sankhara, dòng tâm thức tiếp tục. Nếu vào lúc nào

moment one does not generate a new sankhara the flow does not stop at once; instead it draws on the stock of old sankhara . An old sankhara will be forced to give its fruit, that is, to come to the surface of the mind in order to sustain the flow; and it will manifest as a physical sensation. If one reacts to the sensation, again one starts making new sankhara , planting new seeds of misery. But if one observes the sensation with equanimity, the sankhara loses its strength and is eradicated. Next moment another old sankhara must come up to sustain the mental flow. Again one does not react, and again it is eradicated. So long as one remains aware and equanimous, layer after layer of old sankhara will come to the surface and be eradicated; this is the law of nature.

One has to experience the process oneself, by practising the technique. When one sees that one's old habit patterns, old sufferings have been eliminated, then one knows that the process of eradication works.

An analogous technique exists in modern metallurgy. To superrefine certain metals, to make them ultra-pure, it is necessary to remove even one foreign molecule in a billion. This is done by casting the metal in the shape of a rod, and then making a ring of the same metal that has

đó ta ngừng không tạo ra sankhara mới, sự luân lưu không ngừng ngay lập tức; thay vào đó nó tiêu thụ những sankhara dự trữ cũ. Một sankhara cũ bị bắt buộc tạo ra quả, nghĩa là, nổi lên bề mặt của tâm để duy trì dòng luân lưu; và nó thể hiện bằng cảm giác trong thân. Nếu ta phản ứng lại cảm giác, ta lại tạo ra sankhara mới, gieo nhân mới của khổ đau. Nhưng nếu ta quan sát cảm giác với sự bình tâm, sankhara mất đi sức mạnh và bị diệt trừ. Ngay phút kế tiếp, một sankhara cũ phải nổi lên để duy trì dòng tâm thức. Một lần nữa ta không phản ứng, và nó lại bị diệt trừ. Khi nào ta còn duy trì được ý thức và sự bình tâm, hết lớp sankhara này đến lớp sankhara khác sẽ nổi lên trên bề mặt của tâm và bị diệt trừ; đây là luật tự nhiên.

Chính ta phải chứng nghiệm được tiến trình này bằng sự tu tập. Khi ta nhận ra rằng khuôn mẫu thói quen cố hữu của mình, nổi khổ cố hữu, đã bị diệt trừ, khi đó ta biết rằng tiến trình diệt trừ đã có hiệu quả.

Trong cách luyện kim đương thời có một phương pháp tương tự. Để thanh lọc một kim loại nào đó, để cho nó được tinh ròng, cần phải loại trừ ngay cả khi chỉ có một phân tử ngoại lai trong hàng tỷ phân tử. Việc này được thực hiện bằng cách đúc kim loại này thành một thanh dài và

already been refined to the required purity. The ring is passed over the rod, and generates a magnetism that automatically drives out any impurities to the extremities of the rod. At the same time, all the molecules in the rod of metal become aligned; it becomes flexible, malleable, capable of being worked. In the same way, the technique of Vipassana can be regarded as the passing of a ring of pure awareness over the physical structure, driving out any impurities, with similar benefits.

Awareness and equanimity will lead to purification of mind. Whatever one experiences on the way, whether pleasant or unpleasant, is unimportant. The important point is not to react with craving or aversion, since both will create nothing but misery. The only yardstick to measure one's progress on the path is the equanimity that one has developed. And the equanimity must be at the level of bodily sensations if one is to go to the depths of the mind and to eradicate the impurities. If one learns to be aware of sensations and to remain equanimous towards them, it becomes easy to keep one's balance in external situations as well.

The Buddha was once asked what real welfare is. He replied that the highest welfare is the

làm một vòng tròn bằng kim loại hoàn toàn tinh ròng này. Vòng tròn này được luồn qua thanh kim loại dài và tạo ra một từ trường tự động đẩy những tạp chất ra hai đầu. Cùng lúc đó, tất cả những phân tử trong thanh kim loại được sắp xếp lại; nó trở thành dẻo dai, dễ uốn nắn hơn. Bằng cách tương tự, phương pháp Vipassana có thể coi như luồn một vòng tròn bằng ý thức tinh khiết qua cơ thể, đẩy ra mọi bất tịnh, đem lại những lợi ích tương tự.

Ý thức và sự bình tâm sẽ đưa đến sự thanh lọc tâm. Những gì ta cảm nghiệm trên con đường tu tập, dù là dễ chịu hay khó chịu, đều không quan trọng. Điểm quan trọng là không phản ứng lại bằng sự ham muốn hay ghét bỏ, bởi vì cả hai không đem lại gì ngoài khổ đau. Thước đo duy nhất để đo sự tiến bộ của ta trên con đường tu tập là sự bình tâm mà ta đạt được. Và sự bình tâm phải ở tại lãnh vực cảm giác trên thân nếu ta muốn đi sâu vào nội tâm để diệt trừ hết mọi bất tịnh. Nếu ta biết cách ý thức được cảm giác và giữ được bình tâm đối với cảm giác, ta dễ dàng giữ được bình tâm đối với những tình huống bên ngoài.

ability to keep the balance of one's mind in spite of all the vicissitudes, the ups and downs, of life. One may face pleasant or painful situations, victory or defeat, profit or loss, good name or bad name; everyone is bound to encounter all these. But can one smile in every situation, a real smile from the heart? If one has this equanimity at the deepest level within, one has true happiness.

If equanimity is only superficial it will not help in daily life, It is as if each person carries a tank of petrol, of gasoline, within. If one spark comes, one fruit of a past reaction, immediately a great explosion results, producing millions more sparks, more sankhara which will bring more fire, more suffering in future. By the practice of Vipassana, one gradually empties the tank. Sparks will still come because of one's past sankhara but when they come, they will burn only the fuel that they bring with them; no new fuel is given. They burn briefly until they consume the fuel they contain, and then they are extinguished. Later, as one develops further on the path, one naturally starts generating the cool water of love and compassion, and the tank becomes filled with this water. Now, as soon as a spark comes, it is extinguished. It cannot burn even the small amount of fuel it

Có lần Đức Phật được hỏi sự an vui thực sự là gì. Ngài trả lời rằng sự an vui cao đẹp nhất là giữ được tâm bình thản khi gặp những khó khăn, thăng trầm của cuộc đời. Ta có thể gặp những hoàn cảnh dễ chịu hay đau đớn, thành công hay thất bại, được hay thua, tiếng tốt hay tiếng xấu; ai cũng sẽ gặp những hoàn cảnh này. Nhưng liệu ta có thể mỉm cười trong mọi hoàn cảnh, một nụ cười thực sự phát xuất từ con tim? Nếu ta có sự bình tâm từ tận đáy lòng, ta sẽ có được hạnh phúc thật sự.

Nếu sự bình tâm chỉ ở bề ngoài, nó sẽ không giúp được gì trong cuộc sống hằng ngày. Có thể ví như trong mỗi người đều mang một thùng dầu lửa hoặc xăng. Nếu có một tia lửa, một hậu quả do phản ứng trong quá khứ, lập tức đưa tới một sự bùng nổ, tạo thêm hàng triệu tia lửa mới, những sankhara mới mà sẽ tạo thêm những ngọn lửa mới, tạo thêm đau khổ trong tương lai. Bằng cách tu tập Vipassana, ta từ từ làm cạn hết thùng dầu. Những tia lửa sẽ vẫn tiếp tục xảy ra do sankhara cũ của mình, nhưng khi chúng đến, chúng chỉ tiêu thụ những nhiên liệu chúng mang theo; không có nhiên liệu mới được thêm vào. Chúng cháy rất nhanh cho tới khi đã tiêu thụ hết nhiên liệu chúng có, rồi chúng sẽ tàn rụi. Sau này, khi ta tiến xa hơn trên con đường tu tập, ta tự nhiên tạo ra nước mát của tình thương và lòng từ bi, và thùng chứa sẽ chứa đầy loại

contains.

One may understand this at the intellectual level, and know that one should have a water pump ready in case a fire starts. But when fire actually comes, one turns on the petrol pump and starts a conflagration. Afterwards one realizes the mistake, but still repeats it next time when fire comes, because one's wisdom is only superficial. If someone has real wisdom in the depths of the mind, when faced with fire such a person will not throw petrol on it, understanding that this would only cause harm. Instead one throws the cool water of love and compassion, helping others and oneself.

The wisdom must be at the level of sensations. If you train yourself to be aware of sensations in any situation and to remain equanimous towards them, nothing can overpower you. Perhaps for just a few moments you observe without reacting. Then, with this balanced mind, you decide what action to take. It is bound to be right action, positive, helpful to others, because it is performed with a balanced mind.

Sometimes in life it is necessary to take strong action. One has tried to explain to someone politely, gently, with a smile, but the person can understand only hard words, hard actions. Therefore one takes

nước này. Bây giờ, ngay khi một tia lửa tới, nó liền bị dập tắt. Nó không thể đốt cháy ngay cả một ít nhiên liệu nó mang theo.

Ta có thể hiểu điều này ở mức độ tri thức, và biết rằng ta phải có một bơm nước sẵn sàng để dùng khi có lửa tới. Nhưng khi lửa thực sự tới, ta lại mở bơm xăng làm cho lửa cháy to thêm. Sau đó, ta nhận ra lỗi lầm, nhưng lần tới vẫn vấp phải lỗi lầm khi có lửa tới, bởi vì sự hiểu biết của ta rất nông cạn. Nếu ta có trí tuệ thực sự trong nội tâm, khi gặp phải lửa, một người như thế sẽ không đổ dầu vào lửa, hiểu rằng làm như vậy chỉ thêm tai hại. Trái lại, ta đổ nước mát của tình thương và lòng từ bi, giúp người và giúp mình.

Trí tuệ phải ở tầng lớp cảm giác. Nếu ta tập cho mình có ý thức được những cảm giác trong mọi hoàn cảnh và giữ được bình tâm đối với chúng, không gì có thể chế ngự được ta. Quý vị có thể quan sát mà không phản ứng trong chốc lát. Sau đó, với tâm quân bình này, quý vị quyết định cách hành động. Chắc chắn đây là hành động chín chắn, tích cực, giúp ích cho người bởi vì nó được thực hiện với một tâm quân bình.

Nhiều khi trong đời cần phải có hành động mạnh. Ta cố cắt nghĩa cho một người nào một cách lịch sự, từ tốn, với nụ cười, nhưng người đó chỉ hiểu được lời nói nặng, hành

hard vocal or physical action. But before doing so, one must examine oneself to see whether the mind is balanced, and whether one has only love and compassion for the person. If so, the action will be helpful; if not, it will not help anyone. One takes strong action to help the erring person. With this base of love and compassion one cannot go wrong.

In a case of aggression, a Vipassana meditator will work to separate the aggressor and the victim, having compassion not only for the victim but also for the aggressor. One realizes that the aggressor does not know how he is harming himself. Understanding this, one tries to help the person by preventing him from performing deeds that will cause him misery in the future.

However, you must be careful not to justify your actions only after the event. You must examine the mind before acting. If the mind is full of defilements, one cannot help anyone. First one must rectify the faults in oneself before one can rectify the faults in others. First you must purify your own mind by observing yourself. Then you will be able to help many.

The Buddha said that there are four types of people in the world: those who are running from darkness towards darkness,

động mạnh. Do đó, ta phải có lời nói và hành động mạnh. Nhưng trước khi làm như thế, ta phải xét xem tâm ta có được bình tĩnh hay không, và ta có tình thương và lòng từ bi cho người đó hay không. Nếu được như vậy, hành động sẽ rất hữu ích; nếu không, nó sẽ chẳng giúp được ai cả. Ta có hành động mạnh để giúp đỡ người đang sai quấy. Với căn bản của tình thương và lòng từ bi này ta không thể nào đi sai đường.

Trong trường hợp một cuộc gây gổ, một thiền giả Vipassana sẽ tìm cách tách rời người gây hấn và nạn nhân, có từ tâm không những cho nạn nhân mà cho cả người gây hấn. Ta nhận ra rằng người gây hấn không biết rằng họ đang tự hại mình. Hiểu được điều này, ta cố giúp bằng cách không cho người đó có những hành động gây ra khổ đau cho họ trong tương lai.

Tuy nhiên, ta phải cẩn thận không bào chữa cho hành động của mình chỉ sau khi sự việc đã xảy ra. Ta phải kiểm điểm tâm mình trước khi hành động. Nếu tâm chứa đầy phiền não, ta không thể giúp được ai. Trước tiên, ta phải sửa lỗi của mình trước khi sửa lỗi cho người khác. Trước tiên, quý vị phải thanh lọc tâm bằng cách quan sát chính mình. Sau đó quý vị mới có thể giúp được nhiều người.

those who are running from brightness towards darkness, those who are running from darkness towards brightness, and those who are running from brightness towards brightness.

For a person in the first group, all around there is unhappiness, darkness, but his greatest misfortune is that he also has no wisdom. Every time he encounters any misery he develops more anger, more hatred, more aversion, and blames others for his suffering. All those sankhara of anger and hatred will bring him only more darkness, more suffering in the future.

A person in the second group has what is called brightness in the world: money, position, power, but he too has no wisdom. Out of ignorance he develops egotism, without understanding that the tensions of egotism will bring him only darkness in future.

A person in the third group is in the same position as one in the first, surrounded by darkness; but he has wisdom, and understands the situation. Recognizing that he is ultimately responsible for his own suffering, he calmly and peacefully does what he can to change the situation, but without any anger or hatred towards others; instead he has only love and compassion for those who are harming him.

Đức Phật nói trên thế gian này có bốn hạng người: hạng người đi từ chỗ tối đến chỗ tối, hạng người đi từ chỗ sáng đến chỗ tối, hạng người đi từ chỗ tối đến chỗ sáng, và hạng người đi từ chỗ sáng đến chỗ sáng.

Một người trong nhóm thứ nhất, tất cả xung quanh đều là bất hạnh, đen tối, nhưng điều bất hạnh lớn nhất là người đó cũng không có trí tuệ. Mỗi lần bị khổ, người đó trở nên tức giận hơn, thù hận hơn, ghét bỏ hơn, và đổ lỗi cho người khác về nỗi khổ của mình. Tất cả những sankhara của giận giữ, oán hận sẽ chỉ mang lại cho người đó thêm đen tối, thêm khổ đau trong tương lai.

Một người trong nhóm thứ hai có mọi thứ trên thế gian gọi là tươi sáng: tiền tài, địa vị, quyền lực, nhưng người đó cũng không có trí tuệ. Vì vô minh, người đó trở nên ngạo mạn, không biết rằng sự kiêu căng sẽ chỉ mang lại đen tối cho mình trong tương lai.

Một người trong nhóm thứ ba ở trong hoàn cảnh tương tự như người trong nhóm thứ nhất, bị bóng tối bao phủ; nhưng người đó có trí tuệ, và hiểu rõ hoàn cảnh của mình. Nhận thức được rằng, sau cùng, mình là người có trách nhiệm về nỗi khổ của mình, người đó bình tĩnh, từ tốn làm hết sức để thay đổi tình thế, nhưng không một chút tức giận hoặc oán ghét người khác; trái lại người đó chỉ có tình thương và từ

All he creates for the future is brightness.

Finally a person in the fourth group, just as one in the second, enjoys money, position, and power, but unlike one in the second group, he is also full of wisdom. He makes use of what he has in order to maintain himself and those dependent on him, but whatever remains he uses for the good of others, with love and compassion. Brightness now and for the future too.

One cannot choose whether one faces darkness now or brightness; that is determined by one's past sankhara. The past cannot be changed, but one can take control of the present by becoming master of oneself. The future is merely the past plus what is added in the present. Vipassana teaches how to become master of oneself by developing awareness and equanimity towards sensations. If one develops this mastery in the present moment, the future will automatically be bright.

Make use of the remaining two days to learn how to become master of the present moment, master of yourself. Keep growing in Dhamma, to come out of all misery, and to enjoy real happiness here and now.

May all beings be happy!

tâm đối với những người làm hại mình. Người đó tạo ra toàn sự tươi sáng cho mình trong tương lai.

Cuối cùng, người trong nhóm thứ tư, cũng giống như người trong nhóm thứ hai, hưởng được tiền của, địa vị và quyền lực, nhưng không như người trong nhóm thứ hai, người đó có trí tuệ. Người đó tận dụng những gì mình có để mình và người thân sinh sống, nhưng những gì còn lại người đó dùng vào việc làm lợi ích cho người khác, với tình thương và từ tâm. Sự tươi sáng ở ngay trong hiện tại và cả trong tương lai.

Trong hiện tại ta không thể chọn lựa hoàn cảnh đen tối hay tươi sáng; điều này do sankhara trong quá khứ của mình quyết định. Quá khứ không thể thay đổi, nhưng ta có thể làm chủ được hiện tại bằng cách làm chủ lấy mình. Tương lai chỉ là quá khứ cộng thêm những gì trong hiện tại. Vipassana dạy ta cách làm chủ bản thân bằng cách phát triển được ý thức và sự bình tâm đối với các cảm giác. Nếu ta phát triển được việc làm chủ này trong hiện tại thì tương lai đương nhiên sẽ tươi sáng.

Hãy tận dụng hai ngày còn lại để học cách làm chủ được giây phút hiện tại, làm chủ lấy chính mình. Hãy tiếp tục lớn mạnh trong Dhamma, thoát khỏi mọi khổ đau, và hưởng được hạnh phúc thực sự ngay tại đây và ngay bây giờ.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!