THE DISCOURSE SUMMARIES
TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY SIX DISCOURSE

Importance of developing awareness and equanimity towards sensations- the four elements and their relation to sensations - the four causes of the arising of matter - the five hindrances: craving, aversion, mental and physical sluggishness, agitation, doubt

Six days are over; you have four more left to work. In four days you can eradicate some of the mental defilements, and grasp the technique in order to make use of it throughout your life. If you work with proper understanding and learn how to apply the technique in daily life, then certainly it will be very beneficial for you. Therefore understand the technique properly.

This is not a path of pessimism. Dhamma teaches us to accept the bitter truth of suffering, but it also shows the way out of suffering. For this reason it is a path of optimism, combined with realism, and also `workism'— each person has to work to liberate himself or

Bài giảng ngày thứ sáu

Tầm quan trọng của sự phát triển ý thức và sự bình tâm (niệm và xả) đối với các cảm giác – bốn nguyên tố (tứ đại) và sự liên hệ với cảm giác – bốn nguyên nhân sinh ra vật chất – năm chướng ngại: ham muốn, ghét bỏ, uể oải về tinh thần và thể xác, dao động, nghi ngờ (tham, sân, hôn trầm và thụy miên, trạo cử, hoài nghi)

Sáu ngày đã qua; quý vị còn bốn ngày nữa để tu tập. Trong bốn ngày này quý vị có thể diệt trừ được một số bất tịnh, và hiểu rõ phương pháp để áp dụng trong suốt cuộc đời mình. Nếu quý vị tu tập với sự hiểu biết đúng đắn và biết cách áp dụng phương pháp này vào cuộc sống hằng ngày, điều đó chắc chắn sẽ đem lại nhiều lợi ích cho quý vị. Do đó nên hiểu phương pháp một cách đúng đắn.

Đây không phải là một con đường bi quan. Dhamma (Pháp) dạy ta chấp nhận sự thật cay đắng của khổ, nhưng Dhamma cũng dạy con đường để thoát khổ. Vì thế, đây là một con đường lạc quan, kết hợp với chủ nghĩa hiện thực, cũng như với "chủ nghĩa lao động" – ấy là mỗi

herself.

In a few words, the entire path was explained:

"All sankhara are impermanent"

When one perceives this with true insight, then one becomes detached from suffering; this is the path of purification.

Here the word sankhara means not only mental reactions, but also the results of these reactions. Every mental reaction is a seed which gives a fruit, and everything that one experiences in life is a fruit, a result of one's own actions, that is, one's sankhara, past or present. Hence the meaning is, "Everything that arises, that becomes composed, will pass away, will disintegrate". Merely accepting this reality emotionally, or out of devotion, or intellectually, will not purify the mind, It must be accepted at the actual level, by experiencing the process of arising and passing away within oneself. If one experiences impermanence directly by observing one's own physical sensations, then the understanding that develops is real wisdom, one's own wisdom. And with this wisdom one becomes freed from misery. Even if pain remains, one no longer suffers from it. Instead one can smile at it, because one can observe it.

người phải tu tập để tự giải thoát chính mình.

Toàn thể con đường tu tập được giải thích bằng vài chữ:

“Mọi sankhara đều vô thường”

Khi ta nhìn vô thường với trí tuệ thực sự, Ta xa lìa đau khổ; Đây là con đường thanh lọc tâm.

Ở đây chữ sankhara không những chỉ có nghĩa là phản ứng của tâm (hành), mà còn là kết quả của những phản ứng này (hành nghiệp). Mọi phản ứng của tâm là một hạt giống sinh ra quả, và mọi sự ta trải nghiệm trong đời là quả, một hậu quả của những hành động của mình, nghĩa là, sankhara (nghiệp) của mình, trong quá khứ hay trong hiện tại. Từ này có nghĩa là, “mọi cái nảy sinh, thành hình, sẽ diệt mất, sẽ tan rã”. Nếu chấp nhận sự thật này chỉ bằng cảm xúc, hoặc lòng sùng tín, hoặc trí thức, sẽ không thanh lọc được tâm. Nó phải được chấp nhận ở mức độ thực tế, bằng cách thể nghiệm được tiến trình sinh và diệt trong bản thân mình. Nếu ta trực tiếp chứng nghiệm được vô thường bằng cách quan sát cảm giác trong người, thì sự hiểu biết đạt được là trí tuệ thực sự, trí tuệ tự chứng của chính mình. Và nhờ trí tuệ này, ta thoát hết mọi đau khổ. Mặc dù nếu vẫn còn bị đau nhức, ta không còn bị nó hành hạ. Trái lại, ta có thể mỉm cười trước cơn đau nhức, bởi vì ta có thể quan sát được nó.

The old mental habit is to seek to push away painful sensations and to pull in pleasurable ones. So long as one is involved in the game of pain-and-pleasure, push-and-pull, the mind remains agitated, and one's misery increases. But once one learns to observe objectively without identifying with the sensations, then the process of purification starts, and the old habit of blind reaction and of multiplying one's misery is gradually weakened and broken. One must learn how to just observe.

This does not mean that by practising Vipassana one becomes a 'vegetable', passively allowing others to do one harm. Rather, — one learns how to act instead of to react. Previously one lived a life of reaction, and reaction is always negative. Now you are learning how to live properly, to live a healthy life of real action. Whenever a difficult situation arises in life, one who has learned to observe sensations will not fall into blind reaction. Instead he will wait a few moments, remaining aware of sensations and also equanimous, and then will make a decision and choose a course of action. Such an action is certain to be positive, because it proceeds from a balanced mind; it will be a creative action, helpful to oneself and others.

Gradually, as one learns to

Thói quen cố hữu của tâm là tìm cách xua đuổi những cảm giác đau đớn và níu kéo những cảm giác khoan khoái. Khi nào ta còn tham dự vào trò chơi đau khổ-sung sướng, xô đẩy-níu kéo, thì tâm ta vẫn còn dao động (trạo cử), và gia tăng nỗi khổ của mình. Nhưng một khi ta biết quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với cảm giác, thì tiến trình thanh lọc bắt đầu, và thói quen cố hữu của sự phản ứng mù quáng và gia tăng nỗi khổ của mình dần dần bị suy yếu và bị bẻ gãy. Ta phải học được cách chỉ quan sát mà thôi.

Đây không có nghĩa là vì tu tập Vipassana ta sẽ trở thành ‘cỏ cây’, thụ động để người khác làm hại mình. Nhưng trái lại, ta học được cách hành động chứ không phản ứng. Trước đây ta sống một cuộc đời toàn bằng phản ứng, và phản ứng thì luôn luôn tiêu cực. Bây giờ quý vị đang học cách sống đúng cách, sống một cuộc đời lành mạnh và tích cực. Khi gặp hoàn cảnh khó khăn trong đời, người đã biết cách quan sát cảm giác sẽ không còn phản ứng mù quáng. Trái lại người đó sẽ chờ vài giây phút, tiếp tục quan sát cảm giác và giữ sự bình tâm, rồi sau đó sẽ đưa ra quyết định và lựa chọn đường lối hành động. Một hành động như thế chắc chắn phải tích cực, bởi vì nó xuất phát từ sự bình tâm; nó sẽ là một hành động sáng tạo, hữu ích cho mình và cho người.

observe the phenomenon of mind and matter within, one comes out of reactions, because one comes out of ignorance. The habit pattern of reaction is based on ignorance. Someone who has never observed reality within does not know what is happening deep inside, does not know how he reacts with craving or aversion, generating tensions which make him miserable.

The difficulty is that mind is far more impermanent than matter. The mental processes occur so rapidly that one cannot follow them unless one has been trained to do so. Not knowing reality, one remains under the delusion that one reacts to external objects such as visions, sounds, tastes, etc. Apparently this is so, but someone who learns to observe himself will find that at a subtler level the reality is different. The entire external universe exists for a person only when he or she experiences it, that is, when a sensory object comes into contact with one of the sense doors. As soon as there is a contact, there will be a vibration, a sensation. The perception gives a valuation to the sensation as good or bad, based on one's past experiences and conditionings, past sankhara. In accordance with this coloured valuation the sensation becomes pleasant or unpleasant, and according to the type of

Dần dần, khi ta biết cách quan sát hiện tượng tinh thần và vật chất trong người, ta thoát khỏi phản ứng, bởi vì ta hết vô minh. Khuôn mẫu thói quen của phản ứng là vì vô minh. Người nào chưa từng quan sát thực tại nơi mình sẽ không biết những gì đang xảy ra sâu tận bên trong, không biết mình phản ứng như thế nào đối với sự ham muốn hoặc ghét bỏ, tạo ra căng thẳng để làm mình khổ.

Có một điều phức tạp là tâm thì vô thường hơn vật chất nhiều. Các tiến trình trong tâm xảy ra nhanh đến nỗi ta không thể theo dõi được chúng được trừ khi ta được huấn luyện để làm việc này. Không biết gì về thực tại, ta vẫn còn ảo tưởng là ta phản ứng đối với đối tượng bên ngoài như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, v.v. Điều này có vẻ như vậy, nhưng những ai biết quan sát chính mình sẽ thấy rằng, ở mức độ tinh tế hơn, sự thật khác hẳn. Toàn thể thế giới bên ngoài hiện hữu đối với một người chỉ khi nào người đó cảm nghiệm được chúng, có nghĩa là, khi một đối tượng tiếp xúc với một giác quan nào đó. Ngay khi có sự tiếp xúc, liền có một sự rung động, một cảm giác. Sự nhận định (tưởng) đánh giá cảm giác là tốt hay xấu tùy theo những kinh nghiệm hay nghiệp cũ, sankhara cũ. Dựa vào sự định giá sai lạc do thành kiến mà cảm giác trở thành dễ chịu hay khó chịu, và tùy

sensation, one starts reacting with liking or disliking, craving or aversion. Sensation is the forgotten missing link between the external object and the reaction. The entire process occurs so rapidly that one is unaware of it: by the time a reaction reaches the conscious level, it has been repeated and intensified trillions of times, and has become so strong that it can easily overpower the mind.

Siddhattha Gotama gained enlightenment by discovering the root cause of craving and aversion, and by eradicating them where they arise, at the level of sensation. What he himself had done, he taught to others. He was not unique in teaching that one should come out of craving and aversion; even before him, this was taught in India. Neither is morality unique to the teaching of the Buddha. nor the development of control of one's mind. Similarly, wisdom at the intellectual, emotional, or devotional levels also existed before the Buddha. The unique element in his teaching lies elsewhere, in his identifying physical sensation as the crucial point at which craving and aversion begin, and at which they must be eliminated. Unless one deals with sensations, one will be working only at a superficial level of the mind, while in the depths the old habit of reaction

theo loại cảm giác, ta bắt đầu phản ứng bằng cách thích hay không thích, ham muốn hay ghét bỏ. Cảm giác là mắt xích bị bỏ quên giữa đối tượng bên ngoài và phản ứng. Toàn thể tiến trình xảy ra nhanh đến nỗi ta không ý thức được, tới lúc một phản ứng đã nổi lên đến tầng ý thức, nó đã lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ hằng tỉ tỉ lần, và đã trở nên mãnh liệt đến nỗi nó trấn áp được tâm một cách dễ dàng.

Thái tử Siddhattha Gotama đạt được Giác ngộ nhờ khám phá ra nguyên nhân gốc rễ của sự ham muốn và ghét bỏ và nhờ diệt trừ chúng ngay tại nơi chúng nảy sinh, đó là tại tầng cảm giác. Những gì chính Ngài đã thực hành, Ngài chỉ dạy cho người khác. Ngài không phải là người duy nhất giảng dạy là ta phải dứt bỏ ham muốn và ghét bỏ. Điều này đã được giảng dạy tại Ấn Độ ngay cả trước thời của Đức Phật. Không phải giới luật đạo đức hay sự phát triển khả năng làm chủ được tâm là những điểm đặc thù trong sự giảng dạy của Ngài. Tương tự, sự hiểu biết ở mức độ trí thức, tình cảm, sùng tín cũng đã có trước thời của Đức Phật. Điểm đặc thù trong sự giảng dạy của Ngài nằm ở chỗ khác, nằm trong việc phát hiện ra cảm giác trên thân là mấu chốt nơi ham muốn và ghét bỏ nảy sinh, và cũng là nơi chúng phải được diệt trừ. Nếu ta không đối phó với cảm giác thì ta

will continue. By learning to be aware of all the sensations within oneself and to remain equanimous towards them, one stops reactions where they start: one comes out of misery.

This is not a dogma to be accepted on faith, nor a philosophy to be accepted intellectually. You have to investigate yourself to discover the truth. Accept it as true only when you experience it. Hearing about truth is important, but it must lead to actual practice. All the teachings of the Buddha must be practised and experienced for oneself so that one may come out of misery. The entire structure of the body, the

Buddha explained, is composed of subatomic particles - kalapa — consisting of the four elements and their subsidiary characteristics, joined together. In the world outside as well as within, it is easy to see that some matter is solid—earth element; some is liquid—water element; some is gaseous—air element; and in every case, temperature is present— fire element. However, someone who examines reality within himself will understand the four elements at a subtler level. The entire range of weight from heaviness to lightness, is the field of earth element. Fire element is the field of

vẫn chỉ tu tập ở tầng bên trên bề mặt của tâm, trong khi dưới bề sâu, thói quen cố hữu của sự phản ứng vẫn tiếp tục. Nhờ biết cách ý thức được tất cả những cảm giác trong chính mình và giữ được sự bình tâm đối với chúng, ta ngừng phản ứng tại nơi chúng nảy sinh, nhờ thế, ta thoát được khổ.

Đây không phải là giáo điều được chấp nhận vì lòng tin, hoặc một triết lý được chấp nhận bằng trí thức. Quý vị phải tự mình tìm hiểu để khám phá ra sự thật. Chỉ khi nào chứng nghiệm được thì hãy chấp nhận nó là đúng. Nghe nói về sự thật cũng quan trọng, nhưng điều đó phải đưa đến sự tu tập thực sự. Tất cả giáo huấn của Đức Phật phải được thực hành và chứng nghiệm cho chính mình, để ta có thể thoát khỏi khổ đau.

Đức Phật giải thích, toàn thể cấu trúc thân thể được tạo thành bởi những vi tử – kalapa – trong đó có bốn nguyên tố chính với những thuộc tính của chúng kết hợp với nhau. Trong thế giới bên ngoài cũng như bên trong, rất dễ để thấy rằng một số vật chất ở thể đặc – nguyên tố đất; một số ở thể lỏng – nguyên tố nước; một số ở thể khí – nguyên tố gió; và trong mọi trường hợp đều có sự hiện diện của nhiệt độ, nguyên tố lửa. Tuy nhiên những ai khảo sát thực tại trong bản thân sẽ hiểu được bốn nguyên tố ở mức độ tinh tế hơn. Toàn bộ phạm vi của trọng lượng từ nặng tới nhẹ, là lĩnh vực của nguyên

temperature, from extreme cold to extreme heat. Air element has to do with motion, from a seemingly stationary state to the greatest movement. Water element concerns the quality of cohesiveness, of binding together. Particles arise with a predominance of one or more elements; the others remain latent. In turn, a sensation manifests in accordance with the quality of the element that is predominant in those particles. If kalapa arise with a predominance of fire element, a sensation occurs of heat or cold, and similarly for the other elements. This is how all sensations arise within the physical structure. If one is ignorant, one gives valuations and reacts to the sensations, generating new misery for oneself. But if wisdom arises, one simply understands that subatomic particles are arising with a predominance of one or another element, and that these_ are all impersonal, changing phenomena, arising to pass away. With this understanding, one does not lose the balance of one's mind when facing any sensation.

As one continues observing oneself, it becomes clear why kalapa arise: they are produced by the input that one gives to the life flow, the flow of matter and mind. The flow of matter requires material input, of which

tố đất. Nguyên tố lửa là lĩnh vực của nhiệt độ, từ cực lạnh tới cực nóng. Nguyên tố gió liên quan đến sự chuyển động, từ trạng thái dường như bất động tới trạng thái chuyển động nhanh nhất. Nguyên tố nước liên quan đến tính chất kết dính, kết hợp với nhau. Các vi tử nảy sinh với sự nổi trội của một hay nhiều nguyên tố; những nguyên tố khác tiếp tục tiềm ẩn. Đến lượt nó, một cảm giác sẽ biểu hiện một tính chất phù hợp với đặc tính của nguyên tố nổi trội trong những vi tử đó. Nếu kalapa nảy sinh với sự nổi trội của nguyên tố lửa thì một cảm giác về nóng hay lạnh nảy sinh, và tương tự như thế đối với các nguyên tố khác. Đây là cách cảm giác nảy sinh trong cấu trúc thân thể. Nếu vì vô minh, ta đánh giá và phản ứng lại các cảm giác, ta sẽ tạo ra khổ đau mới cho chính mình. Nhưng nếu trí tuệ phát sinh, ta hiểu rằng các vi tử chỉ nảy sinh với sự hiện diện của nhiều nguyên tố này hay nguyên tố khác, và chúng đều là những hiện tượng luôn đổi thay, hoàn toàn vô ngã, sinh ra rồi diệt đi. Với sự hiểu biết này, ta không đánh mất sự bình tâm của mình khi đối diện với bất cứ cảm giác nào.

Khi ta tiếp tục quan sát mình, ta sẽ thấy rõ ràng tại sao kalapa nảy sinh: chúng sinh ra bằng thức ăn ta cung cấp cho dòng luân lưu của sự

there are two types: the food one eats and the atmosphere in which one lives. The flow of mind requires mental input, which again is of two types: either a present or a past sankhara. If one gives an input of anger at the present moment, immediately mind influences matter, and kalapa will start to arise with a predominance of fire element, causing one to feel a sensation of heat. If the input is fear, the kalapa generated at that time will have a predominance of air element, and one feels a sensation of trembling; and so on. The second type of mental input is a past sankhara. Every sankhara is a seed which gives a fruit, a result after some time. Whatever sensation one experienced when planting the seed, the same sensation will arise when the fruit of that sankhara comes to the surface of the mind.

Of these four causes, one should not try to determine which is responsible for the arising of a particular sensation. One should merely accept whatever sensation occurs. The only effort should be to observe without generating a new sankhara. If one does not give the input of a new reaction to the mind, automatically an old reaction will give its fruit, manifesting as sensation. One observes, and it passes away. Again one does not react;

sống, dòng luân lưu của vật chất và tâm (của sắc và danh). Dòng luân lưu của vật chất đòi hỏi phải có thức ăn, trong đó có hai loại: thực phẩm chúng ta ăn và bầu khí quyển nơi chúng ta sống. Dòng luân lưu của tâm thức cần những thức ăn tinh thần, cũng gồm có hai loại: sankhara (nghiệp) của hiện tại hay của quá khứ. Nếu ta cung cấp đồ ăn bằng sự giận dữ trong giây phút hiện tại, lập tức tinh thần ảnh hưởng đến vật chất, và kalapa sẽ bắt đầu nảy sinh với sự nổi trội của nguyên tố lửa, làm cho ta cảm thấy nóng. Nếu thức ăn là sợ hãi, kalapa sinh ra lúc đó sẽ có sự nổi trội của nguyên tố gió, và ta có cảm giác run rẩy; và cứ tiếp tục như thế. Loại thức ăn thứ hai là sankhara của quá khứ. Mỗi sankhara là hạt giống, sau một thời gian, sẽ cho ra quả, sẽ sinh ra hậu quả. Bất cứ cảm giác nào ta cảm thấy khi gieo nhân, cùng cảm giác đó sẽ nảy sinh khi quả của sankhara đó nổi lên bề mặt của tâm.

Ta không nên tìm hiểu nguyên nhân nào trong bốn nguyên nhân này sinh ra loại cảm giác cá biệt nào đó. Ta chỉ nên chấp nhận một cách đơn thuần bất cứ cảm giác nào hiện diện. Chỉ nên cố gắng quan sát mà không tạo ra một sankhara mới. Nếu ta không cho tâm thêm đồ ăn bằng phản ứng mới, tự động một sankhara cũ sẽ sinh quả của nó, thể hiện ra bằng cảm giác. Ta quan sát,

therefore another old sankhara must give its fruit. In this way, by remaining aware and equanimous, one allows the old sankhara to arise and pass away, one after another: one comes out of misery.

The old habit of generating new reactions must be eliminated, and it can only be done gradually, by repeated practice, by continued work.

Of course there are hindrances, obstacles on the way: five strong enemies which try to overpower you and stop your progress. The first two enemies are craving and aversion. The purpose of practising Vipassana is to eliminate these two basic mental defilements, yet they may arise even while you meditate, and if they overwhelm the mind, the process of purification stops. You may crave for subtle sensations, or even for nibbana; it makes no difference. Craving is a fire that burns, no matter what the fuel; it takes you in the opposite direction from liberation. Similarly, you may start generating aversion towards the pain that you experience, and again you are off the track.

Another enemy is laziness, drowsiness. All night you slept soundly, and yet when you sit to meditate, you feel very sleepy. This sleepiness is caused by your

và cảm giác đó sẽ bị diệt mất. Một lần nữa ta không phản ứng; do đó một sankhara cũ khác phải sinh ra quả. Theo cách này, bằng cách giữ được ý thức và sự bình tâm (niệm và xả), ta để cho những sankhara cũ nảy sinh và diệt mất, hết cái này đến cái khác: thế là ta thoát khỏi khổ.

Thói quen cố hữu tạo ra phản ứng phải được dứt bỏ, và nó chỉ có thể được loại trừ dần dần bằng sự thực hành lặp đi lặp lại nhiều lần, bằng cách tu tập liên tục.

Dĩ nhiên có nhiều chướng ngại và khó khăn trên bước đường tu tập: năm kẻ thù cố áp đảo và ngăn chặn sự tiến bộ của quý vị. Hai kẻ thù đầu tiên là sự ham muốn và ghét bỏ (tham và sân). Mục đích của sự tu tập Vipassana là để diệt trừ hai bất tịnh căn bản này. Tuy nhiên, chúng vẫn có thể nảy sinh trong lúc quý vị hành thiền, và nếu chúng tràn ngập trong tâm, tiến trình thanh lọc bị ngừng lại. Quý vị có thể ham muốn những cảm giác tinh tế hoặc ngay cả nibbana (niết bàn); cũng chẳng có gì khác nhau. Ham muốn là một ngọn lửa bốc cháy, bất kể loại nhiên liệu là gì; ham muốn khiến quý vị đi ngược đường với sự giải thoát. Tương tự, quý vị có thể bắt đầu phát sinh ra sự ghét bỏ đối với những đau nhức đang gặp phải, và một lần nữa quý vị lại đi sai đường.

Một kẻ thù khác là sự lười biếng, buồn ngủ (hôn trầm, thụy miên).

mental impurities, which would be driven out by the practice of Vipassana, and which therefore try to stop you from meditating. You must fight to prevent this enemy from overpowering you. Breathe slightly hard, or else get up, sprinkle cold water on your eyes, or walk a little, and then sit again.

Alternatively, you may feel great agitation, another way in which the impurities try to stop you from practising Vipassana. All day you run here and there, doing anything except meditation. Afterwards, you realize that you have wasted time, and start crying and repenting. But on the path of Dhamma there is no place for crying. If you make a mistake, then you should accept it in front of an elder in whom you have confidence, and resolve to be careful not to repeat the mistake in future.

Finally, a great enemy is doubt, either about the teacher, or about the technique, or about one's ability to practise it. Blind acceptance is not beneficial, but neither is endless unreasoning doubt. So long as you remain immersed in doubts, you cannot take even one step on the path. If there is anything that is not clear to you, do not hesitate to come to your guide. Discuss the matter with him, and understand it properly. If you practise as you

Tuy ngủ say cả đêm nhưng khi ngồi thiền quý vị vẫn cảm thấy rất buồn ngủ. Sự buồn ngủ phát sinh vì những bất tịnh trong tâm. Những bất tịnh này bị xua đuổi vì sự tu tập Vipassana cho nên chúng cố làm cho quý vị ngừng tu tập. Quý vị phải chiến đấu để ngăn cản kẻ thù này thắng được mình. Thở mạnh hơn một chút, hoặc đứng dậy, vẩy nước lạnh vào mắt, hoặc đi bộ một chút, rồi ngồi thiền tiếp.

Thêm vào đó, quý vị có thể cảm thấy bị dao động dữ dội (trạo cử), đây là một cách khác để những bất tịnh cố chặn đứng quý vị tu tập Vipassana. Suốt ngày, quý vị chạy hết chỗ này sang chỗ khác, làm đủ mọi việc ngoại trừ việc hành thiền. Sau đó, quý vị nhận ra rằng mình đã phí thì giờ, và bắt đầu than van, hối hận. Nhưng trên con đường Dhamma, không có chỗ đứng cho sự than khóc. Nếu phạm một lỗi lầm, quý vị nên thú nhận nó trước một người lớn tuổi mà mình tin tưởng, và hứa sẽ cẩn trọng không vi phạm trở lại trong tương lai.

Cuối cùng, một kẻ thù lớn nữa là sự nghi ngờ, hoặc nghi ngờ vị thầy, hoặc nghi ngờ phương pháp, hoặc nghi ngờ khả năng tu tập của mình. Chấp nhận mù quáng không có lợi ích gì, nhưng không ngừng nghi ngờ hoài một cách vô lý cũng thế. Khi nào còn nghi ngờ, quý vị không thể tiến dù chỉ một bước trên con đường tu tập. Nếu có điều gì quý vị

are asked to, the results are bound to come.

The technique works, not by any magic or miracle, but by the law of nature. Anyone who starts working in accordance with natural law is bound to come out of misery; this is the greatest possible miracle.

Large numbers of people have experienced the benefits of this technique, not only those who Caine to the Buddha himself, but also many in later ages, and in the present age. If one practises properly, making efforts to remain aware and equanimous, then layers of past impurities are bound to rise to the surface of the mind, and to pass away. Dhamma gives wonderful results here and now, provided one works. Therefore work with full confidence and understanding. Make best use of this opportunity in order to come out of all misery, and to enjoy real peace.

May all of you enjoy real happiness.

May all beings be happy!

thấy chưa được sáng tỏ, không nên ngần ngại tới gặp người hướng dẫn. Hãy thảo luận vấn đề này với vị đó để hiểu được một cách đúng đắn. Nếu quý vị tu tập đúng theo những gì được hướng dẫn, thế nào cũng có kết quả.

Phương pháp có hiệu quả, không phải nhờ vào pháp thuật hoặc phép lạ, mà bằng luật tự nhiên. Bất cứ ai bắt đầu tu tập phù hợp với luật tự nhiên đương nhiên sẽ hết khổ; đây là phép lạ kỳ diệu nhất có thể xảy ra.

Một số đông người đã hưởng được những lợi ích của phương pháp thiền, không chỉ riêng những người đã gặp Đức Phật, mà cả những người thuộc các thế hệ sau Đức Phật hay thế hệ hiện tại. Nếu ta tu tập đúng cách, cố gắng duy trì được ý thức và sự bình tâm, thì những lớp bất tịnh cũ không sớm thì muộn rồi cũng sẽ nổi lên bề mặt của tâm và bị diệt trừ. Nếu ta tu tập, Dhamma cho ta kết quả tuyệt diệu ngay tại đây, ngay bây giờ. Do đó hãy tu tập với đầy sự tin tưởng và hiểu biết. Hãy tận dụng cơ hội này để thoát khỏi mọi đau khổ và hưởng được niềm an lạc thực sự.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!