



THE DISCOURSE SUMMARIES TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY NINE DISCOURSE

Application of the technique in
daily life—
the ten parami

Nine days are over. Now is the time to discuss how to make use of this technique in daily life. This is of the utmost importance. Dhamma is an art of living. If you cannot use it in daily life, then coming to a course is no better than performing a ritual or ceremony.

Everyone faces unwanted situations in life. Whenever something unwanted happens, one loses the balance of one's mind, and starts generating negativity. And whenever a negativity arises in the mind, one becomes miserable. How is one not to generate negativity, not to create tension? How is one to remain peaceful and harmonious?

Sages who started exploring the reality of mind and matter within found a solution to the problem: whenever a negativity arises in the mind for whatever reason, one should divert one's attention elsewhere. For example, one might get up, drink some water, start counting, or start reciting the

Bài giảng ngày thứ chín

Áp dụng kỹ thuật này vào
cuộc sống hằng ngày -
mười parami (hạnh ba-la-mật)

Chín ngày đã qua. Bây giờ là lúc để thảo luận cách áp dụng phương pháp vào cuộc sống hằng ngày. Đây là điều tối quan trọng. Dhamma là một nghệ thuật sống. Nếu quý vị không thể áp dụng Dhamma trong cuộc sống hằng ngày, thì tham dự khóa thiền cũng không tốt gì hơn việc cử hành một nghi lễ hoặc một nghi thức nào đó.

Mọi người trong đời đều gặp những điều trái ý. Khi có điều không như ý xảy ra, ta mất sự bình tâm và bắt đầu tạo ra những cảm xúc tiêu cực. Và khi tiêu cực nảy sinh trong tâm, ta trở nên khổ sở. Làm thế nào để ta không phát sinh tiêu cực và tạo ra căng thẳng? Làm thế nào để ta có thể duy trì được sự an lạc và hài hòa?

Những bậc hiền triết, nghiên cứu thực tại về thân và tâm bên trong, đã tìm ra giải pháp cho vấn đề này: bất cứ khi nào tiêu cực nảy sinh trong tâm vì bất cứ lý do gì, ta nên chuyển sự chú tâm đi chỗ khác. Ví dụ: ta có thể đứng dậy, uống nước, đếm số, hoặc niệm danh hiệu hay tên của vị thần hoặc thánh mà ta tôn sùng.

name of a deity or saintly person towards whom one has devotion. By diverting the attention one will emerge from the negativity.

A workable solution. But other explorers of inner truth went to the deepest level of reality, to ultimate truth. These enlightened persons realized that by diverting the attention one creates a layer of peace and harmony at the conscious level, but one has not eliminated the negativity that has arisen. One has merely suppressed it. At the unconscious level, it continues to multiply and gather strength. Sooner or later, this sleeping volcano of negativity will erupt and overpower the mind. So long as negativities remain, even at the unconscious level, the solution is only partial, temporary.

A fully enlightened person finds a real solution: don't run away from the problem; face it. Observe whatever impurity arises in the mind. By observing one does not suppress it, nor does one give it a free licence to express itself in harmful vocal or physical action. Between these two extremes lies the middle path: mere observation. When one starts to observe it, the negativity loses its strength and passes away without overpowering the mind. Not only that, but some of the old stock of that type of impurity will also be eradicated. Whenever a defilement starts at the conscious level, one's old stock of that type of defilement

Bằng cách chuyển hướng sự chú tâm như thế ta sẽ thoát khỏi tiêu cực.

Đó là một giải pháp có hiệu quả. Nhưng những nhà nghiên cứu khác về sự thật nội tâm đã đi vào tầng lớp sâu nhất của sự thật, chân lý tối hậu. Những bậc giác ngộ này nhận thấy rằng, khi chuyển sự chú tâm ta đạt được một lớp an lạc và hài hòa trên tầng ý thức, nhưng ta vẫn chưa diệt hết những tiêu cực đã và đang nảy sinh. Ta chỉ dồn nén chúng. Ở tầng vô thức, chúng vẫn tiếp tục gia tăng gấp bội và tích lũy thêm sức mạnh. Không sớm thì muộn, núi lửa tiêu cực đang ngủ yên này sẽ bùng nổ và chế ngự được tâm. Khi nào tiêu cực còn tồn tại dù chỉ ở mức độ vô thức, giải pháp chỉ là nửa vời, tạm bợ.

Một bậc hoàn toàn giác ngộ tìm ra giải pháp thực sự: đó là đừng trốn tránh vấn đề mà nên đối diện với chúng. Hãy quan sát bất cứ bất tịnh nào nảy sinh trong tâm. Bằng cách quan sát ta không dồn nén chúng, ta cũng không để chúng tự do thể hiện thành lời nói hoặc việc làm. Ở giữa hai thái cực này là trung đạo: chỉ quan sát. Khi ta bắt đầu quan sát nó, tiêu cực mất đi sức mạnh và biến mất mà không chế ngự được tâm. Không những chỉ có vậy mà một số những bất tịnh cùng loại đã tích trữ lâu ngày cũng sẽ bị diệt trừ. Khi nào có bất tịnh sinh ra ở tầng ý thức, những bất tịnh cũ cùng loại, từ trong tầng vô thức, sẽ trôi lên hòa nhập với bất tịnh hiện tại và bắt đầu sinh sôi

arises from the unconscious, becomes connected with the present defilement, and starts multiplying. If one just observes, not only the present impurity but also some portion of the old stock will be eradicated. In this way, gradually all the defilements are eradicated, and one becomes free from misery.

But for an average person, it is not easy to observe a mental defilement. One does not know when it has started and how it has overpowered the mind. By the time it reaches the conscious level, it is far too strong to observe without reacting. Even if one tries to do so, it is very difficult to observe an abstract defilement of the mind--abstract anger, fear, or passion. Instead, one's attention is drawn to the external stimulus of the defilement, which will only cause it to multiply.

However, enlightened persons discovered that whenever a defilement arises in the mind, simultaneously two things start happening at the physical level: respiration will become abnormal, and a biochemical reaction will start within the body, a sensation. A practical solution was found. It is very difficult to observe abstract defilements in the mind, but with training one can soon learn to observe respiration and sensation, both of which are physical manifestations of the defilements. By observing a defilement in its

nảy nở. Nếu ta chỉ quan sát, không những chỉ những bất tịnh hiện tại mà cả một phần những bất tịnh cũ cũng sẽ bị diệt trừ. Bằng cách này, dần dần mọi bất tịnh đều bị diệt trừ, và ta hết khổ.

Nhưng đối với một người bình thường, quan sát một phiền não trong tâm không phải dễ dàng. Ta không biết khi nào nó khởi sự và nó chế ngự tâm như thế nào. Tới lúc nó đã lên đến tầng ý thức, nó đã trở nên quá mạnh để ta có thể quan sát nó mà không phản ứng. Ngay cả khi ta cố quan sát, rất khó quan sát một phiền não trừu tượng trong tâm - sự giận giữ, sợ hãi, đam mê trừu tượng. Thay vào đó, ta thường bị thu hút vào tác nhân bên ngoài gây ra bất tịnh này, khiến nó càng gia tăng gấp bội.

Tuy nhiên, những bậc giác ngộ khám phá ra rằng, khi nào phiền não nảy sinh trong tâm, trong cơ thể có hai việc bắt đầu xảy ra cùng một lúc: sự hô hấp mất bình thường, và một phản ứng sinh hóa bắt đầu trong người, một cảm giác. Một giải pháp thực tiễn đã được tìm thấy. Thật ra rất khó quan sát một phiền não trừu tượng trong tâm, nhưng với sự tu tập, ta có thể biết cách quan sát hơi thở và cảm giác, cả hai đều là biểu hiện cụ thể của những phiền não. Bằng cách quan sát bất tịnh trong lĩnh vực vật lý, cụ thể, ta để chúng nảy sinh và diệt mất mà không gây

physical aspect, one allows it to arise and pass away without causing any harm. One becomes free from the defilement.

It takes time to master this technique, but as one practises, gradually one will find that in more and more external situations in which previously one would have reacted with negativity, now one can remain balanced. Even if one does react, the reaction will not be so intense or prolonged as it would have been in the past. A time will come when in the most provoking situation, one will be able to heed the warning given by respiration and sensation, and will start observing them, even for a few moments. These few moments of self-observation will act as a shock absorber between the external stimulus and one's response. Instead of reacting blindly, the mind remains balanced, and one is capable of taking positive action that is helpful to oneself and others.

You have taken a first step towards eradicating your defilements and changing the habit pattern of the mind, by observing sensations within yourself.

From the time of birth, one is trained always to look outside. One never observes oneself, and therefore one is incapable of going to the depths of one's problems. Instead one looks for the cause of one's misery outside, always

ra một thiệt hại nào. Ta loại trừ được sự bất tịnh.

Cần thời gian để nắm được kỹ thuật này, nhưng khi ta tu tập, dần dần ta nhận thấy, càng ngày những hoàn cảnh bên ngoài trước đây ta phản ứng bằng sự tiêu cực thì nay ta giữ được sự bình tâm. Hoặc nếu ta phản ứng, thì phản ứng cũng không dữ dội và kéo dài như trước đây. Cũng tới lúc, dù bị chọc tức đến đâu đi nữa, ta có thể nhận biết sự cảnh báo của hơi thở và cảm giác và bắt đầu quan sát chúng dù chỉ trong chốc lát. Vài giây phút tự quan sát này là cái giảm sốc giữa tác nhân bên ngoài và phản ứng của ta. Thay vì phản ứng mù quáng, tâm vẫn giữ được sự quân bình và ta có khả năng hành động tích cực có lợi cho mình và cho người khác.

Quý vị đã bước một bước đầu tiên trong việc diệt trừ những bất tịnh của mình và thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm bằng cách quan sát cảm giác trong người.

Từ lúc chào đời, ta được tập luôn luôn nhìn ra bên ngoài. Ta không bao giờ quan sát chính mình, và do đó ta không có khả năng đi tới cội nguồn của các khó khăn trở ngại của ta. Trái lại, ta tìm kiếm nguyên nhân nỗi khổ của mình ở bên ngoài, luôn luôn đổ lỗi cho người khác về những bất hạnh của mình. Ta chỉ nhìn sự việc từ một khía cạnh, chỉ thấy một

blaming others for one's unhappiness. One sees things from only one angle, a partial view, which is bound to be distorted; and yet one accepts this view as the full truth. Any decision made with this incomplete information will only be harmful to oneself and others. In order to see the totality of the truth, one must view it from more than one angle. This is what the learns to do by the practice of Vipassana: to see reality not only outside but inside as well.

Seeing from only one angle, one imagines that one's suffering is caused by other people, by an external situation. Therefore one devotes all one's energy to changing others, to changing the external situation. In fact, this is a wasted effort. One who has learned to observe reality within soon realizes that he is completely responsible for his misery or happiness. For example, someone is abused by another person, and becomes unhappy. He blames the person who abused him for making him unhappy. Actually the abuser created misery for himself, by defiling his own mind. The person who was abused created his own misery when he reacted to the abuse, when he started defiling his mind. Everyone is responsible for his or her own suffering, no-one else. When one experiences this truth, the madness of finding fault with others goes away.

What does one react to? An

phần, chắc chắn là méo mó; tuy nhiên ta chấp nhận quan điểm đó là sự thật trọn vẹn. Bất cứ quyết định nào phát xuất từ dữ kiện thiếu sót này sẽ chỉ có hại cho mình và cho người. Để nhìn thấy được toàn thể sự thật, ta phải nhìn từ nhiều góc độ. Ta học được điều này bằng cách tu tập Vipassana: nhìn sự thật không những ở ngoài ta mà còn ở trong ta nữa.

Chỉ nhìn từ một góc độ, ta tưởng rằng nỗi khổ của mình do người khác hoặc hoàn cảnh bên ngoài gây ra. Do đó ta dành hết sức mình để thay đổi người khác, thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Trên thực tế, đây là nỗ lực không có hiệu quả. Người nào biết cách quan sát sự thật trong người sớm nhận ra rằng, mình hoàn toàn chịu trách nhiệm về nỗi khổ và hạnh phúc của mình. Ví dụ, một người bị người khác sỉ nhục và trở nên đau khổ. Người đó đổ lỗi cho kẻ sỉ nhục làm mình đau khổ. Thực ra, người sỉ nhục tự làm khổ họ bằng cách tạo bất tịnh trong tâm họ. Người bị sỉ nhục đã tạo ra sự khốn khổ cho mình khi phản ứng lại sự sỉ nhục; khi tự làm ô nhiễm tâm mình. Mọi người đều chịu trách nhiệm về nỗi khổ của mình chứ không phải ai khác. Khi ta đã kinh nghiệm qua sự thực này, mọi diên rồ trong việc đổ lỗi cho người khác biến mất.

Ta phản ứng lại điều gì? Phản ứng với một hình ảnh do ta tạo nên chứ không phải với thực thể bên ngoài.

image created by oneself, not the external reality. When one sees someone, one's image of that person is coloured by one's past conditionings. The old sankhara influence one's perception of any new situation. In turn, because of this conditioned perception, bodily sensation becomes pleasant or unpleasant. And according to the type of sensation, one generates a new reaction. Each of these processes is conditioned by /he old sankhara. But if one remains aware and equanimous towards sensations, the habit of blind reaction becomes weaker, and one learns to see reality as it is.

When one develops the ability to see things from different angles, then whenever another abuses or otherwise misbehaves, the understanding arises that this person is misbehaving because he is suffering. With this understanding, one cannot react with negativity, but will feel only love and compassion for the suffering person, as a mother would feel for a sick child. The volition arises to help the person come out of his misery. Thus one remains peaceful and happy, and helps others also to become peaceful and happy. This is the purpose of Dhamma: to practise the art of living, that is, to eradicate mental impurities and to develop good qualities, for one's own good and for the good of others.

There are ten good mental

Khi ta thấy người nào, hình ảnh ta có về người đó được tô vẽ theo nhận định cũ của ta. Sankhara (nghiệp) cũ ảnh hưởng đến sự nhận định trong hoàn cảnh mới. Rồi tùy thuộc vào nhận định này, cảm giác trong người trở nên dễ chịu hoặc khó chịu. Và tùy theo loại cảm giác, ta tạo ra phản ứng (hành) mới. Mỗi tiến trình này đều bị ảnh hưởng bởi sankhara cũ. Nhưng nếu ta duy trì được ý thức và sự bình tâm đối với cảm giác, thói quen phản ứng mù quáng trở nên suy yếu, và ta biết cách thấy thực tại đúng như thật.

Khi ta phát triển được khả năng nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau, thì bất cứ khi nào có người sỉ nhục hoặc đối xử không đúng với ta, ta hiểu rằng người đó làm như vậy vì họ đang chịu đau khổ. Với sự hiểu biết này, ta không thể phản ứng bằng thái độ tiêu cực mà sẽ chỉ cảm thấy tình thương và lòng từ bi cho người đang bị khổ, như một người mẹ thương xót cho đứa con đang bị ốm đau. Ta sẽ nảy sinh ý muốn giúp người đó thoát khổ. Nhờ đó ta duy trì được sự an vui và hạnh phúc cho mình và đồng thời cũng giúp người khác được an vui và hạnh phúc. Đây là mục đích của Dhamma: thực tập nghệ thuật sống, nghĩa là, diệt trừ những bất tịnh trong tâm và phát huy những phẩm chất tốt đẹp, có lợi cho mình và cho người.

Có mười phẩm hạnh – parami – mà ta phải trau dồi hoàn hảo để đạt được mục đích cuối cùng. Mục tiêu là

qualities parami — that one must perfect to reach the final goal. The goal is the stage of total egolessness. These ten parami are qualities that gradually dissolve the ego, thereby bringing one closer to liberation. One has the opportunity to develop all ten of these qualities in a Vipassana course.

The first parami is nekkhamma — renunciation. One who becomes a monk or a nun renounces the householder's life and lives without personal possessions, even having to beg for his or her daily food. All this is done for the purpose of dissolving the ego. How can a lay person develop this quality? In a course like this, one has the opportunity to do so, since here one lives on the charity of others. Accepting whatever is offered as food, accommodation, or other facilities, one gradually develops the quality of renunciation. Whatever one receives here, one makes best use of it, working hard to purify the mind not only for one's own good, but also for the good of the unknown person who donated on one's behalf.

The next parami is sila — morality. One tries to develop this parami by following the five precepts at all times, both during a course and in daily life. There are many obstacles which make it difficult to practice sila in worldly life. However, here in a meditation

trạng thái hoàn toàn vô ngã. Mười parami này là những phẩm chất để phá bỏ dần tự ngã, nhờ đó đưa ta tới gần sự giải thoát hơn. Ta có cơ hội phát triển cả mười phẩm chất này trong một khóa thiền Vipassana.

Parami thứ nhất là nekkhamma – xuất gia hay từ bỏ. Ai đã trở thành tăng hay ni đều từ bỏ cuộc sống gia đình và sống không có tài sản riêng, thậm chí phải đi xin ăn (khất thực) hằng ngày. Làm như vậy với mục đích để phá tan bản ngã. Làm thế nào một cư sĩ có thể phát huy được phẩm chất này? Trong một khóa thiền như thế này, ta có cơ hội để thực hiện điều này, bởi vì ở đây ta sống nhờ vào lòng từ thiện của người khác. Nhờ chấp nhận những gì được ban cho như đồ ăn, chỗ ở, hoặc những nhu cầu khác, ta dần dần phát triển được hạnh xuất gia. Bất cứ những gì ta nhận được nơi đây, ta tận dụng chúng, gắng sức tu tập để thanh lọc tâm chẳng những có lợi cho riêng mình mà còn có lợi cho những người ẩn danh đã cống hiến cho mình.

Parami kế tiếp là sila – giữ giới hay giữ gìn đạo đức. Ta cố phát triển parami này bằng cách luôn luôn giữ năm giới, cả trong khóa thiền lẫn ngoài đời. Có rất nhiều trở ngại gây khó khăn cho việc áp dụng sila trong cuộc sống trần tục. Tuy nhiên, ở đây, trong một khóa thiền, không có cơ hội để phạm giới vì chương trình và kỷ luật nghiêm ngặt. Chỉ việc nói

course, there is no opportunity to break the precepts, because of the heavy programme and discipline. Only in speaking is there any likelihood of one's deviating from strict observance of morality. For this reason one takes a vow of silence for the first nine days of the course. In this way, at least within the period of the course, one keeps sila perfectly.

Another parami is viriya — effort. In daily life one makes efforts, for example to earn one's livelihood. Here, however, the effort is to purify the mind by remaining aware and equanimous. This is right effort, which leads to liberation.

Another parami is panna — wisdom. In the outside world, one may have wisdom, but it is the wisdom one gains from reading books or listening to others, or merely intellectual understanding. The real parami of wisdom is the understanding that develops within oneself, by one's own experience in meditation. One realizes directly by self-observation the facts of impermanence, suffering, and egolessness. By this direct experience of reality one comes out of suffering.

Another parami is khanti—tolerance. At course like this, working and living together in a group, one may find oneself becoming disturbed and irritated by the actions of another person.

chuyện thôi cũng có thể làm ta phạm giới rồi. Vì lý do này, ta quyết giữ im lặng trong chín ngày đầu của khóa thiền. Bằng cách này, tối thiểu trong khóa thiền ta cũng giữ sila được hoàn hảo.

Một parami khác là viriya – nỗ lực (tinh tấn). Trong đời sống hàng ngày ta luôn có những nỗ lực, thí dụ như là nỗ lực để kiếm sống. Tuy nhiên, ở đây nỗ lực là để thanh lọc tâm bằng cách giữ ý thức và sự bình tâm. Đây là nỗ lực chân chính đưa tới sự giải thoát.

Một parami khác là panna – trí tuệ. Ngoài đời ta có thể có trí tuệ, nhưng đó là trí tuệ ta có được nhờ đọc sách hoặc nghe từ người khác, hoặc chỉ là sự hiểu biết trí thức đơn thuần. Parami thật sự về trí tuệ là sự hiểu biết phát triển trong chính mình, bằng kinh nghiệm của mình trong lúc hành thiền. Bằng cách tự quan sát ta trực tiếp nhận ra những sự thật về sự vô thường, đau khổ, và vô ngã. Nhờ thể nghiệm trực tiếp thực tại này ta thoát khỏi khổ đau.

Một parami khác là khanti – lòng khoan dung (nhẫn). Trong khóa thiền như thế này, tu tập và sống chung trong một nhóm, ta có thể thấy mình bị quấy rầy và khó chịu vì hành động của người khác. Nhưng chẳng bao lâu ta nhận ra rằng người

But soon one realizes that the person causing a disturbance is ignorant of what he is doing, or a sick person. The irritation goes away, and one feels only love and compassion for that person. One has started developing the quality of tolerance.

Another parami is sacca—truth. By practising sila one undertakes to maintain truthfulness at the vocal level. However, sacca must also be practised in a deeper sense. Every step on the path must be a step with truth, from gross, apparent truth, to subtler truths, to ultimate truth. There is no room for imagination. One must always remain with the reality that one actually experiences at the present moment.

Another parami is adhitthana — strong determination. When one starts a Vipassana course, one makes a determination to remain for the entire period of the course. One resolves to follow the precepts, the rule of silence, all the discipline of the course. After the introduction of the technique of Vipassana itself, one makes a strong determination to meditate for the entire hour during each group sitting without opening eyes, hands or legs. At a later stage on the path, this parami will be very important; when coming close to the final goal, one must be ready to sit without break until reaching liberation. For this purpose it is necessary to develop

gây rối không biết họ đã làm vậy, hoặc là họ bị ốm. Sự khó chịu mất đi, và ta chỉ cảm thấy thương yêu, từ bi đối với người đó. Ta bắt đầu phát triển được phẩm chất khoan dung.

Một parami khác là sacca – lòng chân thật. Bằng cách tu tập sila, ta tập duy trì sự chân thật trong lời nói. Tuy nhiên, sacca phải được tu tập ở mức độ sâu hơn. Mỗi bước trên con đường tu tập phải đúng với sự thật, từ thô thiển, dễ nhận biết, tới sự thật tinh tế hơn, tới sự thật tối hậu. Không có chỗ cho sự tưởng tượng. Ta phải luôn luôn duy trì sự thật mà ta thực sự cảm nghiệm được trong giây phút hiện tại.

Một parami khác là adhitthana – sự quyết tâm mạnh mẽ. Khi bắt đầu khóa thiền, ta nhất quyết ở lại trọn khóa. Ta nguyện giữ giới, giữ im lặng, tuân theo nội quy của khóa thiền. Sau khi được truyền dạy phương pháp Vipassana, trong mỗi buổi thiền chung một giờ, ta quyết tâm ngồi yên trọn giờ mà không mở mắt và không duỗi tay duỗi chân. Trên bước đường tu tập sau này, parami này rất quan trọng; khi gần tới mục đích cuối cùng, ta phải sẵn sàng ngồi liên tục cho tới khi được giác ngộ. Vì mục đích này phát triển quyết tâm mạnh mẽ là rất cần thiết.

strong determination.

Another parami is metta — pure, selfless love. In the past one tried to feel love and goodwill for others, but this was only at the conscious level of the mind. At the unconscious level the old tensions continued. When the entire mind is purified, then from the depths one can wish for the happiness of others. This is real love, which helps others and helps oneself as well.

Yet another parami is upekkha—equanimity. One learns to keep the balance of the mind not only when experiencing gross, unpleasant sensations or blind areas in the body, but also in the face of subtle, pleasant, sensations. In every situation one understands that the experience of that moment is impermanent, bound to pass away. With this understanding one remains detached, equanimous.

The last parami is dana—charity, donation. For a lay person, this is the first essential step of Dhamma. A lay person has the responsibility of earning money by right livelihood, for the support of oneself and of any dependents. But if one generates attachment to the money that one earns, then one develops ego. For this reason, a portion of what one earns must be given for the good of others. If one does this, ego will not develop, since one understands that one earns for one's own benefit and also for the benefit of others. The

Một parami khác là metta – tình thương thuần khiết không vụ lợi (từ tâm). Trong quá khứ ta cố gắng có tình thương và thiện chí đối với người khác, nhưng đây chỉ ở tầng ý thức của tâm. Tại tầng lớp vô thức, những căng thẳng cũ vẫn tiếp tục. Khi tâm đã được thanh lọc hoàn toàn, tự thâm tâm ta mong muốn mọi người được hạnh phúc. Đây là tình thương thật sự, hữu ích cho người và cho mình.

Một parami khác là upekkha – sự bình tâm (xả). Ta biết cách giữ được bình tâm không những khi gặp những cảm giác nặng nề, khó chịu hoặc chỗ không có cảm giác trong người, nhưng cả lúc gặp những cảm giác êm dịu, khoan khoái. Trong mọi trường hợp, ta hiểu rằng mọi kinh nghiệm trong giây phút đó đều vô thường, chắc chắn sẽ qua đi. Với sự hiểu biết này, ta giữ được thái độ không vương mắc và tâm bình thản.

Parami cuối cùng là dana – từ thiện, cống hiến (bố thí). Đối với một cư sĩ, đây là bước đầu thiết yếu của Dhamma. Một cư sĩ có bốn phận kiếm tiền bằng nghề nghiệp chân chính để nuôi mình và những người thân. Nhưng nếu ta bị ràng buộc vào của cải ta kiếm được thì khi đó ta phát triển bản ngã. Vì lý do này, một phần những gì ta kiếm được phải được cống hiến cho lợi ích của người khác. Nếu làm như thế, bản ngã sẽ không phát triển vì ta hiểu rằng ta kiếm tiền không những cho ta mà còn cho cả người khác. Ta tự nguyện

volition arises to help others in whatever way one can. And one realizes that there can be no greater help to others than to help them learn the way out of suffering.

In a course like this, one has a wonderful opportunity to develop this parami. Whatever one receives here is donated by another person; there are no charges for room and board, and certainly none for the teaching. In turn, one is able to give a donation for the benefit of someone else. The amount one gives will vary according to one's means. Naturally a wealthy person will wish to give more, but even the smallest donation, given with proper volition, is very valuable in developing this parami. Without expecting anything in return, one gives so that others may experience the benefits of Dhamma and may come out of their suffering.

Here you have the opportunity to develop all ten of the parami. When all these good qualities are perfected you will reach the final goal.

Keep practising to develop them little by little. Keep progressing on the path of Dhamma, not only for your own benefit and liberation, but also for the benefit and liberation of many.

May all suffering beings find pure Dhamma, and be liberated.

giúp đỡ người khác bằng mọi cách. Và ta nhận ra rằng, không một sự giúp đỡ nào tốt hơn là giúp cho họ học được cách thoát khổ.

Trong một khoá thiền như thế này, ta có một cơ hội quý báu để phát huy parami này. Những gì ta nhận được nơi đây đều do sự cống hiến của người khác; không tính tiền ăn, tiền ở, và chắc chắn không tính tiền giảng dạy. Để đáp lại, ta có thể đóng góp cho lợi ích của người khác. Số lượng ta đóng góp tùy theo khả năng của mình. Đương nhiên một người giàu có sẽ muốn đóng góp nhiều hơn, nhưng ngay cả sự đóng góp ít nhất, nhưng đóng góp với cả tấm lòng, cũng rất có giá trị trong việc phát huy parami này. Không trông mong được đền đáp, ta đóng góp để người khác có cơ hội được hưởng những lợi lạc từ Dhamma và có thể thoát hết khổ đau.

Nơi đây quý vị có cơ hội để phát huy cả mười parami (hạnh ba-la-mật). Khi cả mười phẩm chất này được hoàn hảo quý vị sẽ đạt được mục tiêu tối hậu.

Hãy tiếp tục tu tập để phát huy mười phẩm hạnh này từng chút một. Hãy tiến triển trên con đường Dhamma, không chỉ vì lợi ích và giải thoát cho riêng mình, nhưng cũng vì lợi ích và giải thoát cho nhiều người.

Nguyện cho tất cả những chúng sinh đang đau khổ tìm thấy được

May all beings be happy!

Dhamma thuần khiết và được giải thoát.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!