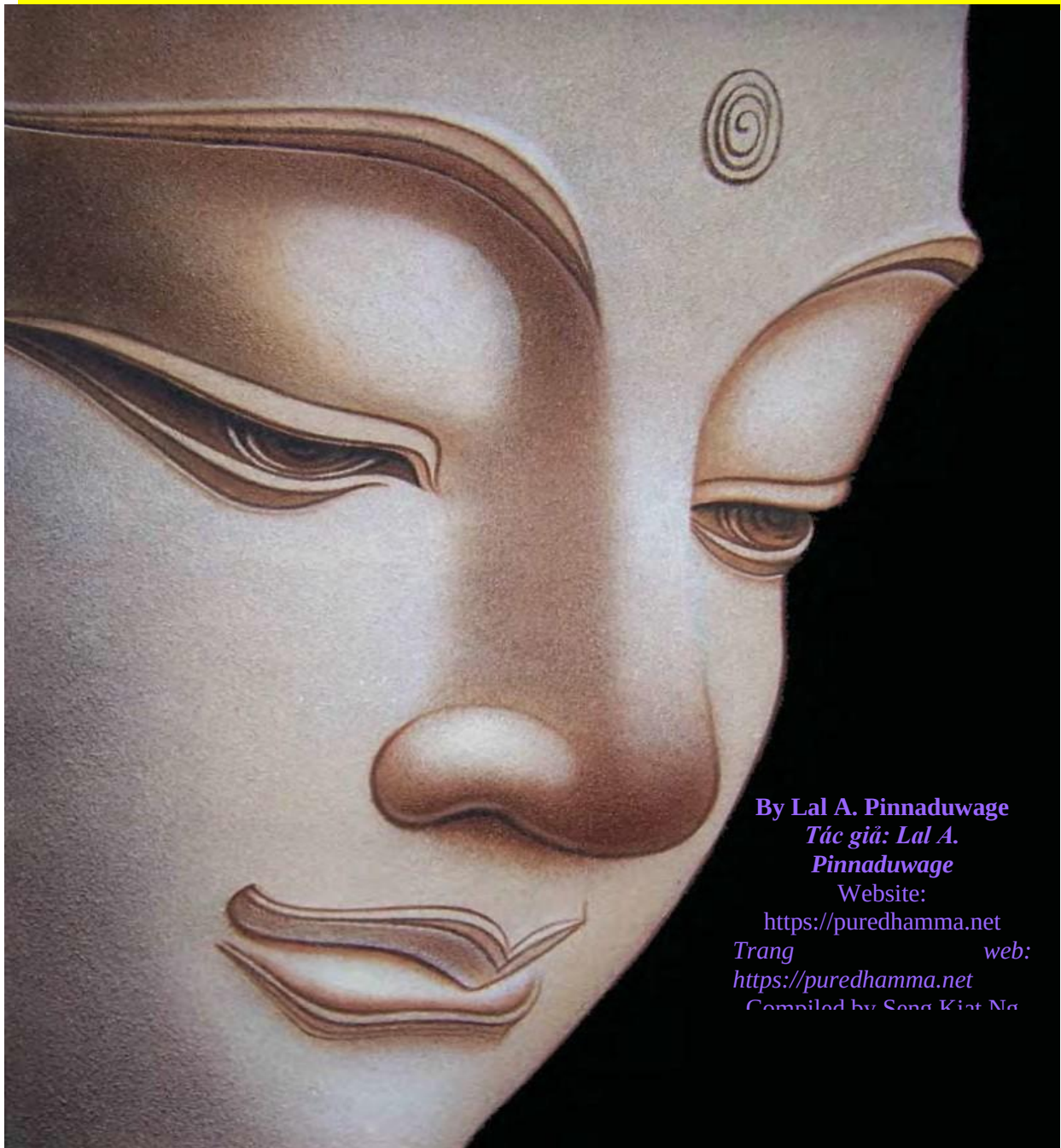


Pure Dhamma

Dhamma Trong Sáng

A Quest to Recover Buddha's True Teachings

Hành Trình Khôi Phục Giáo Pháp Chân Thực Của Đức Phật



By Lal A. Pinnaduwege

*Tác giả: Lal A.
Pinnaduwege*

Website:

<https://puredhamma.net>

Trang web:

<https://puredhamma.net>

Compiled by Song Kiet Na

TABLE OF CONTENTS

MỤC LỤC

I	HOME	1
<i>I</i>	<i>TRANG CHỦ</i>	1
II	BUDDHA DHAMMA	9
<i>II</i>	<i>DHAMMA CỦA ĐỨC PHẬT</i>	9
2.1	User's Guide to Pure Dhamma Website	14
<i>2.1</i>	<i>Hướng dẫn Sử dụng Trang Web Pure Dhamma</i>	14
2.2	Buddhism – in Charts	26
<i>2.2</i>	<i>Phật Giáo - Dưới dạng Sơ đồ</i>	26
2.2.1	Recovering Suffering-Free Pure Mind	27
<i>2.2.1</i>	<i>Khôi Phục Tâm Trong Sáng Vắng Bóng Khổ Đau</i>	27
2.2.1.1	True Happiness is the Absence of Suffering	28
<i>2.2.1.1</i>	<i>An lạc Chân thật Chính là Vắng bóng Khổ đau</i>	28
2.2.1.2	Uncovering Suffering-Free (Pabhassara) Mind	38
<i>2.2.1.2</i>	<i>Mở lộ Tâm Vắng Bóng (Pabhassara)</i>	38
2.2.1.3	Each Citta Starts with Distorted Saññā	49
<i>2.2.1.3</i>	<i>Mỗi Citta Khởi đầu bằng Một Saññā Sai lệch</i>	49
2.2.1.4	Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input	59
<i>2.2.1.4</i>	<i>Sự nhiễm ô của Tâm người Dựa trên một Đối tượng Tiếp xúc</i>	59
2.2.2	Pāli Words – Writing and Pronunciation	80
<i>2.2.2</i>	<i>Từ Pāli – Cách viết và Phát âm</i>	80
2.2.3	Buddha Dhamma – Foundation	90
<i>2.2.3</i>	<i>Dhamma của Đức Phật – Nền tảng</i>	90
2.2.4	Salāyatana Are Not Sense Faculties	91
<i>2.2.4</i>	<i>Salāyatana Không Phải Là các Căn</i>	91
2.2.5	Anuseti – How Anusaya Grows with Saṅkhāra	102
<i>2.2.5</i>	<i>Anuseti – Cách thức Anusaya Tăng Trưởng Nhờ Saṅkhāra</i>	102
2.2.6	Rūpa, Dhammā (Appaṭigha Rūpa) and Nāmagotta (Memories)	114
<i>2.2.6</i>	<i>Rūpa, Dhammā (Appaṭigha Rūpa) và Nāmagotta (Ký ức)</i>	114
2.3	Buddha Dhamma – A Scientific Approach	125
<i>2.3</i>	<i>Dhamma của Đức Phật – Một Cách Tiếp Cận Khoa Học</i>	125
2.3.1	Introduction – A Scientific Approach to Buddha Dhamma	126
<i>2.3.1</i>	<i>Dẫn nhập – Một cách Tiếp cận Khoa học đối với Dhamma của Đức Phật</i>	126

2.3.2	Theories of Our World – Scientific Overview	134
2.3.2	<i>Các lý thuyết về Thế giới của Chúng ta – Tổng quan Khoa học</i>	134
2.3.3	Mind and Matter – Buddhist Analysis.....	140
2.3.3	<i>Tâm và Vật chất – Phân tích theo Phật học.....</i>	140
2.3.4	Sensual Pleasures – The Hidden Suffering.....	148
2.3.4	<i>Lạc thọ Giác quan – Nỗi khổ Ẩn tàng.....</i>	148
2.3.5	Kammic Energy Leads to Consciousness	156
2.3.5	<i>Năng lượng Kamma Dẫn đến Thức</i>	156
2.3.6	Brain and the Gandhabba.....	164
2.3.6	<i>Não bộ và Gandhabba</i>	164
2.3.6.1	Mind Is Not in the Brain	164
2.3.6.1	<i>Tâm Không Ở Trong Não</i>	164
2.3.6.2	Gandhabba in a Human Body – an Analogy	172
2.3.6.2	<i>Gandhabba trong Thân Người – Phép ẩn dụ</i>	172
2.3.6.3	Persistent Vegetative State – Buddhist View	179
2.3.6.3	<i>Trạng thái Thực vật Kéo Dài – Góc Nhìn Phật Học</i>	179
2.3.6.4	Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory	186
2.3.6.4	<i>Bệnh nhân H.M. – Vai Trò Của Não Trong Ký Ức</i>	186
2.3.6.5	Memory Recall for Gandhabba in a Human Body	198
2.3.6.5	<i>Gợi lại Ký Ức Cho Gandhabba Trong Thân Người.....</i>	198
2.3.6.6	How Do We See? – Role of the Gandhabba	205
2.3.6.6	<i>Chúng ta “Nhìn Thấy” Bằng cách nào? – Vai trò của Gandhabba</i>	205
2.3.7	Our Two Worlds – Rūpa Loka and Nāma Loka	217
2.3.7	<i>Hai Thế Giới Của Chúng Ta – Rūpa Loka và Nāma Loka</i>	217
2.3.7.1	Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka	217
2.3.7.1	<i>Ký ức Tự truyện – Được Lưu giữ Trong Nāma Loka</i>	217
2.3.7.2	Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta	226
2.3.7.2	<i>Rūpa và Rūpakkhanda, Nāma và Nāmagotta</i>	226
2.3.7.3	Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya.....	233
2.3.7.3	<i>Đáp ứng trước một Kích thích Giác quan – Vai trò của Gati/Anusaya ...</i>	233
2.3.7.4	Ārammaṇa Plays a Critical Role in a Sensory Event.....	243
2.3.7.4	<i>Ārammaṇa Giữ Vai Trò Then Chốt Trong Một Sự Kiện Giác Quan</i>	243
2.3.7.5	Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World	251
2.3.7.5	<i>Nāma Loka và Rūpa Loka – Hai Phần của Thế giới Chúng ta</i>	251

2.3.8	Tipiṭaka – A Systematic Approach	260
2.3.8.	<i>Tipiṭaka – Một Phương Pháp Có Hệ Thống</i>	260
2.3.8.1	Tipiṭaka – The Uniqueness of Buddha Dhamma.....	260
2.3.8.1	<i>Tipiṭaka – Tính Độc Đáo của Dhamma Đức Phật</i>	260
2.3.8.2	Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation	269
2.3.8.2	<i>Kinh Tạng Pāli Tự Hoàn Chỉnh Nhưng Cần Giải Thích Chi Tiết.....</i>	269
2.3.8.3	Vinaya Piṭaka – More Than Disciplinary Rules	278
2.3.8.3	<i>Vinaya Piṭaka – Hơn Cả Các Giới Luật.....</i>	278
2.3.8.4	Abhidhamma Piṭaka – Deeper Analyses of Concepts	284
2.3.8.4	<i>Abhidhamma Piṭaka – Phân Tích Sâu Hơn Các Khái Niệm</i>	284
2.3.9	Antarābhava and Gandhabba	293
2.3.9	<i>Antarābhava và Gandhabba</i>	293
2.3.9.1	Antarābhava – No Connection to Gandhabba.....	293
2.3.9.1	<i>Antarābhava – Không liên hệ với Gandhabba</i>	293
2.3.9.2	Antarābhava Discussion In Kathāvatthu – Not Relevant To Gandhabba 300	
2.3.9.2	<i>Thảo Luận Về Antarābhava Trong Kathāvatthu – Không Liên Quan Đến Gandhabba.....</i>	300
2.3.9.3	Interpretation of the Tipiṭaka – Gandhabba Example	310
2.3.9.3	<i>Lý giải Tipiṭaka – Ví dụ về Gandhabba.....</i>	310
2.4	Buddhahood Associated Controversies	320
2.4	<i>Những tranh luận Liên quan đến Phật quả.....</i>	320
2.4.1	Buddhahood Controversies – Introduction	320
2.4.1	<i>Các tranh luận về Phật quả – Dẫn nhập</i>	320
2.4.2	Pāṭihāriya (Supernormal Abilities) of a Buddha – Part I	328
2.4.2	<i>Pāṭihāriya (Các năng lực Siêu thường) của một Vị Phật – Phần I</i>	329
2.4.3	Pāṭihāriya (Supernormal Abilities) of a Buddha – Part II	338
2.4.3	<i>Pāṭihāriya (Các năng lực Siêu thường) của một vị Phật – Phần II.....</i>	338
2.5	What is Buddha Dhamma?	348
2.5	<i>Dhamma của Đức Phật là gì?</i>	348
2.6	Foundation of Dhamma	356
2.6	<i>Nền tảng của Dhamma</i>	356
2.7	The Importance of Purifying the Mind	362
2.7	<i>Tầm Quan Trọng Của Việc Thanh Lọc Tâm</i>	362
2.8	The Grand Unified Theory of Dhamma.....	371

2.8	<i>Thuyết Thống Nhất Lớn Của Dhamma</i>	371
2.8.1	The Grand Unified Theory of <i>Dhammā</i> – Introduction	371
2.8.1	<i>Thuyết Thống Nhất Lớn Của Dhammā – Giới Thiệu</i>	371
2.8.2	Our Two Worlds: Material and Immaterial	382
2.8.2	<i>Hai Thế Giới Của Chúng Ta: Vật Chất và Phi Vật Chất</i>	382
2.8.3	31 Realms Associated with the Earth	395
2.8.3	<i>31 Cõi Liên Hệ Với Trái Đất</i>	395
2.8.4	Gandhabba – Only in Human and Animal Realms	404
2.8.4	<i>Gandhabba – Chỉ trong Cõi Người và Loài vật</i>	404
2.8.5	Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya	414
2.8.5	<i>Các Dạng Thân trong 31 Cõi – Tầm Quan trọng của Manomaya Kāya</i>	414
2.8.6	Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body	425
2.8.6	<i>Gandhabba Cảm Nhận Thế Giới – Có và Không có Thân Vật Lý</i>	425
2.8.7	Nibbāna in the Big Picture	435
2.8.7	<i>Nibbāna trong Bức Tranh Tổng Thể</i>	435
2.9	Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency	443
2.9	<i>Buddha Dhamma: Không Thể Nhận Thức và Tính Tự Nhất Quán</i>	443
2.10	Saṃsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory	452
2.10	<i>Thang Thời Gian Saṃsāra, Vũ trụ luận Phật giáo và Thuyết Vụ Nổ Lớn</i>	452
2.11	Evidence for Rebirth	458
2.11	<i>Bằng chứng về Tái sinh</i>	458
2.12	Power of the Human Mind	469
2.12	<i>Sức mạnh của Tâm Người</i>	469
2.12.1	Power of the Human Mind – Introduction	469
2.12.1	<i>Sức mạnh của Tâm người – Dẫn nhập</i>	469
2.12.2	Difference Between Jhāna and Stages of Nibbāna	474
2.12.2	<i>Sự Khác Biệt Giữa Jhāna và các Tầng Bậc của Nibbāna</i>	474
2.12.3	Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā	485
2.12.3	<i>Sức Mạnh Của Tâm Người – Anāriya hay Jhānā Thuộc Thế Gian</i>	485
2.12.4	Power of the Human Mind – Ariya Jhānā	494
2.12.4	<i>Sức mạnh của Tâm người – Ariya Jhānā</i>	494
2.12.5	Are There Procedures for Attaining Magga Phala, Jhāna and Abhiññā? 498	
2.12.5	<i>Có Những Phương Pháp Nào Để Chứng Magga Phala, Jhāna và Abhiññā?</i> 498	

2.13	Transfer of Merits (<i>Pattidāna</i>) – How Does it Happen?	507
2.13	<i>Hồi hướng Công đức (Pattidāna) – Diễn ra Như thế nào?</i>	507
2.14	First Noble Truth is Suffering? Myths about Suffering	515
2.14	<i>Sự thật Cao quý Thứ nhất là Khổ? Những Hiểu lầm về Khổ</i>	515
2.15	Vinaya – The Nature Likes to be in Equilibrium	523
2.15	<i>Vinaya – Tự Nhiên Luôn Hướng tới Cân Bằng</i>	523
III	Key Dhamma Concepts	529
III	<i>Những Khái niệm Then chốt của Dhamma</i>	529
3.1	Basic Framework of Buddha Dhamma	538
3.1	<i>Khung Nền tảng của Dhamma của Đức Phật</i>	538
3.1.1	Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa	539
3.1.1	<i>Dhamma của Đức Phật – Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa</i>	539
3.1.2	Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa – Key Relationships	546
3.1.2	<i>Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa – Những mối liên hệ Then chốt</i> 546	
3.1.3	Anicca Nature, the First Noble Truth, and Paṭicca Samuppāda	555
3.1.3	<i>Bản chất Anicca, Sự thật Cao quý Thứ nhất, và Paṭicca Samuppāda</i>	555
3.1.4	Tilakkhaṇa – Introduction	563
3.1.4	<i>Tilakkhaṇa – Dẫn nhập</i>	564
3.1.4.1	Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World	564
3.1.4.1	<i>Anicca và Anatta – Hai Đặc Tính Của Thế Giới</i>	564
3.1.4.2	Anuloma Khanti and Sammattaniyāma – Pre-requisites for a Sotāpanna	573
3.1.4.2	<i>Anuloma Khanti và Sammattaniyāma – Điều Kiện Cần Để Đạt Bậc Sotāpanna</i> 574	
3.1.4.3	Anicca Nature – Not Possible to Overcome Suffering in This World 582	
3.1.4.3	<i>Bản Chất Anicca – Không Thể Vượt Qua Khổ Đau Trong Thế Giới Đây</i> 582	
3.1.4.4	Dukkha in Tilakkhaṇa Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā	589
3.1.4.4	<i>Dukkha trong Tilakkhaṇa là một Đặc Tính – Không phải Dukkha Vedanā</i> 590	
3.1.4.5	Attachment to Things with Dukkha Lakkhaṇa Leads to Dukkha	597
3.1.4.5	<i>Chấp Thủ Vào Những Gì Mang Dukkha Lakkhaṇa Dẫn Đến Dukkha</i>	597
3.1.4.6	How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?	604
3.1.4.6	<i>Bản Chất Anicca Dẫn Đến Dukkha Như Thế Nào?</i>	604
3.1.4.7	Anatta is a Characteristic of the World, not About a “Self”	615

3.1.4.7	<i>Anatta Là Một Đặc Tính Của Thế Giới, Không Phải Nói Về Một “ngã”</i>	615
3.1.4.8	Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 1	622
3.1.4.8	<i>Anatta trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 1</i>	622
3.1.4.9	Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 2	630
3.1.4.9	<i>Anatta trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 2</i>	630
3.2	Saṇ – A Critical Pāli Root	637
3.2	<i>Saṇ – Một Góc từ Pāli Quan trọng</i>	637
3.2.1	What is “Saṇ”? Meaning of Sansāra (or Saṃsāra)	638
3.2.1	<i>“Saṇ” Là Gì? Ý Nghĩa Của Sansāra (hay Saṃsāra)</i>	638
3.2.2	Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka	649
3.2.2	<i>Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka</i>	649
3.2.3	Saṅkhāra – Life is a Bundle of Saṅkhāra	661
3.2.3	<i>Saṅkhāra – Đời Sống Là Một Chùm Saṅkhāra</i>	661
3.2.4	Kamma are Done with Abhisaṅkhāra – Types of Abhisaṅkhāra	667
3.2.4	<i>Kamma Được thực hiện với Abhisaṅkhāra – Các Loại Abhisaṅkhāra</i>	667
3.3	Nibbāna	678
3.3	<i>Nibbāna</i>	678
3.3.1	Nibbāna – Is it Difficult to Understand?	678
3.3.1	<i>Nibbāna – Có Khó Hiểu Không?</i>	678
3.3.2	The Four Stages in Attaining Nibbāna	687
3.3.2	<i>Bốn Tầng Chứng Đắc Nibbāna</i>	687
3.3.3	What Are Rūpa? (Relation to Nibbāna)	695
3.3.3	<i>Rūpa là gì? (Liên hệ với Nibbāna)</i>	695
3.3.4	Nirāmisa Sukha	699
3.3.4	<i>Nirāmisa Sukha</i>	699
3.3.5	Does the First Noble Truth Describe only Suffering?	705
3.3.5	<i>Có Phải Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất Chỉ Mô Tả Khổ Đau?</i>	705
3.3.6	Nirodha and Vaya – Two Different Concepts	714
3.3.6	<i>Nirodha và Vaya – Hai Khái Niệm Khác Nhau</i>	714
3.3.7	Nibbāna “Exists”, but Not in This World	719
3.3.7	<i>Nibbāna “Hiện hữu”, nhưng Không thuộc Thế Giới Đây</i>	719
3.4	Anicca, Dukkha, Anatta	731
3.4	<i>Anicca, Dukkha, Anatta</i>	731
3.4.1	Anicca, Dukkha, Anatta – Distortion Timeline	732

3.4.1	<i>Anicca, Dukkha, Anattā – Dòng Thời gian Sai lệch</i>	732
3.4.2	Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations	743
3.4.2	<i>Anicca, Dukkha, Anatta – Các Diễn Giải Sai Lầm</i>	743
3.4.3	Anatta and Dukkha – True Meanings	757
3.4.3	<i>Anatta và Dukkha – Ý nghĩa Chân thật</i>	757
3.4.4	Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttās	764
3.4.4	<i>Anicca, Dukkha, Anatta – Theo một số Suttā Trọng yếu</i>	764
3.4.5	Anicca – True Meaning	774
3.4.5	<i>Anicca – Ý nghĩa Chân thật</i>	774
3.4.5.1	Anicca – Inability to Keep What We Like	775
3.4.5.1	<i>Anicca – Không Thể Giữ Được Điều Mình Ưa Thích</i>	775
3.4.5.2	Anicca – Repeated Arising/Destruction	784
3.4.5.2	<i>Anicca – Sự Sinh Diệt Liên Tục</i>	784
3.4.5.3	Anicca – Worthlessness of Worldly Things	789
3.4.5.3	<i>Anicca – Sự Vô Giá Trị Của Các Pháp Thế Gian</i>	789
3.4.5.4	Anicca – The Incessant Distress (“Pīḷana”)	797
3.4.5.4	<i>Anicca – Sự khổ Liên miên (“Pīḷana”)</i>	797
3.4.5.5	How to Cultivate the Anicca Saññā	805
3.4.5.5	<i>Cách tu tập Anicca Saññā</i>	805
3.4.5.6	How to Cultivate the Anicca Saññā – II	812
3.4.5.6	<i>Cách Tu Tập Anicca Saññā – II</i>	812
3.4.5.7	If Everything Is Anicca, Should We Just Give Up Everything?	820
3.4.5.7	<i>Nếu Mọi Thứ Đều Là Anicca, Chúng Ta Có Nên Từ Bỏ Tất Cả?</i>	820
3.4.6	Anatta – A Systematic Analysis	824
3.4.6	<i>Vô ngã – Một Phân tích Có hệ thống</i>	825
3.4.6.1	Anattā in Anattalakkhaṇa Sutta – No Soul or an Ātma	825
3.4.6.1	<i>Anattā trong Anattalakkhaṇa Sutta – Không có Linh hồn hay Ātma</i>	825
3.4.6.2	Anatta – No Refuge in This World	832
3.4.6.2	<i>Anatta – Không Nơi Nương Tựa Trong Thế Giới Đây</i>	832
3.4.6.3	Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link	841
3.4.6.3	<i>Dasa Akusala và Anatta – Mối Liên Hệ Then Chốt</i>	841
3.4.6.4	Anatta – the Opposite of Which Atta?	848
3.4.6.4	<i>Anatta – Ngược lại với Atta Nào?</i>	848
3.4.6.5	Anattā (Mundane Interpretation) – No “Unchanging Self”	855

3.4.6.5	<i>Anattā (Giải thích Thông tục) – Không có “Cái ngã Bất biến”</i>	855
3.4.7	Tilakkhaṇa – English Discourses	862
3.4.7	<i>Tilakkhaṇa – Các bài pháp thoại bằng tiếng Anh</i>	862
3.4.8	The Way to Nibbāna – Transcription of a Discourse by Waharaka Thero 866	
3.4.8	<i>Con Đường Dẫn Đến Nibbāna – Bản Ghi Chép Một Bài Pháp thoại của Hòa thượng Waharaka Thero</i>	866
3.4.9	Sotāpanna Stage and Tilakkhaṇa	868
3.4.9	<i>Bậc Sotāpanna và Tilakkhaṇa</i>	868
3.4.9.1	Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhaṇa	868
3.4.9.1	<i>Sakkāya Diṭṭhi và Tilakkhaṇa</i>	868
3.4.9.2	Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views	878
3.4.9.2	<i>Sakkāya Diṭṭhi – Diệt Trừ Tà Kiến Sâu Hơn</i>	878
3.4.9.3	Associations (Sevana) – A Root Cause of Wrong Views	887
3.4.9.3	<i>Các mối liên hệ (Sevana) – Cội nguồn của Tà Kiến</i>	887
3.4.10	Why are Tilakkhaṇa not Included in 37 Factors of Enlightenment?	894
3.4.10	<i>Tại Sao Tilakkhaṇa Không Được Bao Gồm Trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ?</i> ..	894
3.4.11	Two Versions of 37 Factors of Enlightenment	902
3.4.11	<i>Hai Phiên Bản Của 37 Yếu Tố Giác Ngộ</i>	902
3.4.12	Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna	909
3.4.12	<i>Các Loại Thân Trong 31 Cõi – Liên hệ với Jhāna</i>	910
3.4.13	Finest Manomaya Kāya of an Arūpāvacara Brahma	915
3.4.13	<i>Manomaya Kāya Vi Tế Nhất Của Một Arūpāvacara Brahma</i>	915
3.5	Gati, Bhava, and Jāti	922
3.5	<i>Gati, Bhava và Jāti</i>	922
3.5.1	Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka (Mind Plane)	922
3.5.1	<i>Namagotta, Bhava, Kamma Bīja và Mano Loka (Cảnh giới Tâm)</i>	922
3.5.2	Gati and Bhava – Many Varieties	929
3.5.2	<i>Gati và Bhava – Nhiều Dạng</i>	929
3.5.3	Gati to Bhava to Jāti – Ours to Control	939
3.5.3	<i>Từ Gati đến Bhava rồi đến Jāti – Do chính ta Chi phối</i>	939
3.5.4	Memory, Brain, Mind, Nama Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka	946
3.5.4	<i>Ký ức, Não bộ, Tâm, Nama Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka</i>	946
3.5.5	Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein	952
3.5.5	<i>Bhava và Jāti – Các Trạng Thái Hiện Hữu và Các Sinh Trong Đó</i>	952

3.5.6	Cuti and Maraṇa – Related to Bhava and Jāti.....	959
3.5.6	<i>Cuti và Maraṇa – Liên hệ với Bhava và Jāti</i>	959
3.5.7	Anusaya, Gati, Bhava – Connection to Manomaya Kāya (Gandhabba)	967
3.5.7	<i>Anusaya, Gati, Bhava – Liên hệ với Manomaya Kāya (Gandhabba).....</i>	967
3.5.8	Pāpa Kamma Versus Akusala Kamma.....	976
3.5.8	<i>Pāpa Kamma và Akusala Kamma.....</i>	976
3.6	Sorting out Some Key Pali Terms (Taṇhā, Lobha, Dosa, Moha, etc)	985
3.6	<i>Sắp xếp Một số Thuật ngữ Pāli Then chốt (Taṇhā, Lobha, Dosa, Moha, v.v.)</i>	985
3.6.1	Kāma Taṇhā, Bhava Taṇhā, Vibhava Taṇhā	985
3.6.1	<i>Kāma Taṇhā, Bhava Taṇhā, Vibhava Taṇhā.....</i>	985
3.6.2	Taṇhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance	990
3.6.2	<i>Taṇhā – Chúng ta Chấp thủ Qua Tham, Sân và Si.....</i>	990
3.6.3	Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga	997
3.6.3	<i>Lobha, Rāga và Kāmacchanda, Kāmarāga</i>	997
3.6.4	Lobha, Dosa, Moha Versus Rāga, Paṭigha, Avijjā	1001
3.6.4	<i>Lobha, Dosa, Moha So với Rāga, Paṭigha, Avijjā</i>	1001
3.6.5	What is Avijjā (Ignorance)?.....	1006
3.6.5	<i>Avijjā (Vô minh) là gì?.....</i>	1007
3.6.6	Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways	1012
3.6.6	<i>Vedanā (Cảm thọ) Sinh khởi theo Hai Cách.....</i>	1012
3.6.7	Indriya and Āyatana – Big Difference	1021
3.6.7	<i>Indriya và Āyatana – Khác biệt Lớn.....</i>	1021
3.6.8	Hetu-Phala, Paccuppanna, and Paṭicca Samuppāda.....	1028
3.6.8	<i>Hetu-Phala, Paccuppanna và Paṭicca Samuppāda</i>	1028
3.6.9	Diṭṭhi (Wrong Views), Sammā Diṭṭhi (Good/Correct Views)	1032
3.6.9	<i>Diṭṭhi (Tà kiến), Sammā Diṭṭhi (Chánh kiến).....</i>	1032
3.6.10	Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra	1036
3.6.10	<i>Ý nghĩa Đúng của Vacī Saṅkhāra</i>	1036
3.6.11	Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers.....	1048
3.6.11	<i>Pañca Indriya và Pañca Bala – Năm Căn và Năm Năng Lực.....</i>	1048
3.6.12	Kāmaccandha [Kāmacchanda] and Icca – Being Blinded by Cravings.	1053
3.6.12	<i>Kāmaccandha [Kāmacchanda] và Icca – Bị Che Mờ Bởi Dục Vọng</i>	1053
3.7	The Five Aggregates (Pañcakkhandha)	1061
3.7	<i>Năm Uẩn (Pañcakkhandha)</i>	1061

3.7.1	Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood	1063
3.7.1	<i>Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Thường Bị Hiểu Sai</i>	1063
3.7.2	Sensory Experience, Paṭicca Samuppāda, and Pañcupādānakkhandha	1076
3.7.2	<i>Trải nghiệm Giác quan, Paṭicca Samuppāda và Pañcupādānakkhandha</i>	1076
3.7.3	Overcoming Attachment to “Distorted/False Saññā” Leads to Nibbāna	1086
3.7.3	<i>Vượt Qua Chấp Thủ Vào “Saññā Sai lệch/Sai Lầm” Dẫn Đến Nibbāna.....</i>	1086
3.7.4	Five Aggregates – Introduction	1094
3.7.4	<i>Ngũ Uẩn – Dẫn nhập</i>	1094
3.7.5	Rūpakkhanda and Rūpa Upādānakkhandha	1103
3.7.5	<i>Rūpakkhanda Và Rūpa – Upādānakkhandha</i>	1103
3.7.6	Arising of Five Aggregates Based on an Ārammaṇa	1111
3.7.6	<i>Sự Sinh Khởi Của Năm Uẩn Dựa Trên Một Ārammaṇa</i>	1111
3.7.7	Memory Records – Critical Part of Five Aggregates	1123
3.7.7	<i>Bản ghi Ký ức – Phần Quan trọng của Ngũ Uẩn</i>	1123
3.7.8	Pañca Upādānakkhandhā – Introduction	1131
3.7.8	<i>Pañca Upādānakkhandhā – Dẫn nhập</i>	1131
3.7.9	Five Aggregates – Connection to Tilakkhaṇa	1139
3.7.9	<i>Ngũ Uẩn – Sự liên hệ với Tilakkhaṇa</i>	1139
3.7.9.1	Five Aggregates and Tilakkhaṇa – Introduction.....	1140
3.7.9.1	<i>Ngũ Uẩn và Tilakkhaṇa – Dẫn nhập</i>	1140
3.7.9.2	Ikka, Nicca, Anicca – Important Connections.....	1149
3.7.9.2	<i>Ikka, Nicca, Anicca – Những Liên Hệ Quan Trọng.....</i>	1149
3.7.9.3	“Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering.....	1162
3.7.9.3	<i>“Ta” và “Của Ta” – Gốc Rễ của Khổ Đau</i>	1162
3.7.9.4	Difference Between “Me and Mine” and Sakkāya Diṭṭhi	1171
3.7.9.4	<i>Sự Khác Nhau Giữa “Ta và của Ta” và Sakkāya Diṭṭhi</i>	1171
3.7.9.5	Sakkāya Diṭṭhi – “Me and Mine” View	1180
3.7.9.5	<i>Sakkāya Diṭṭhi – Quan kiến “Ta và Của Ta”</i>	1180
3.7.9.6	Atta – Two Very Different Meanings	1190
3.7.9.6	<i>Atta – Hai Nghĩa Hoàn Toàn Khác Nhau.....</i>	1190

I HOME**I TRANG CHỦ****Pure Dhamma*****Dhamma Trong Sáng****A Quest to Recover Buddha's True Teachings**Hành Trình Khôi Phục Giáo Pháp Chân Thực Của Đức Phật*Website: <https://puredhamma.net/>Trang web: <https://puredhamma.net/>

- [Buddha Dhamma](#)
[*Dhamma của Đức Phật*](#)
- [Key Dhamma Concepts](#)
[*Những Khái Niệm Cốt Lõi của Dhamma*](#)
- [Living Dhamma](#)
[*Sống với Dhamma*](#)
- [Dhamma and Science](#)
[*Dhamma và Khoa Học*](#)
- [Three Levels of Practice](#)
[*Ba Mức Độ Thực Hành*](#)
- [Tables and Summaries](#)
[*Bảng Biểu và Tóm Lược*](#)
- [Paticca Samuppāda](#)
[*Paticca Samuppāda*](#)
- [Is There a 'Self'](#)
[*Có "Ngã" Không*](#)
- [Dhamma and Philosophy](#)
[*Dhamma và Triết Học*](#)
- [Bhāvanā \(Meditation\)](#)
[*Bhāvanā \(Thiền Tập\)*](#)
- [Abhidhamma](#)
[*Abhidhamma*](#)
- [Historical Background](#)
[*Bối Cảnh Lịch Sử*](#)
- [Buddhist Chanting](#)

[Tung Niêm Phật Giáo](#)

- [Dhammapada](#)
[Dhammapada](#)
- [Suttā Interpretations](#)
[Diễn Giải Suttā](#)
- [Myths or Realities?](#)
[Huyền Thoại Hay Sự Thật?](#)
- [About Author](#)
[Về Tác Giả](#)
- [Quantum Mechanics and Dhamma](#)
[Cơ Học Lượng Tử và Dhamma](#)
- [Buddha Dhamma – Advanced](#)
[Dhamma của Đức Phật – Nâng Cao](#)
- [References](#)
[Tài Liệu Tham Khảo](#)
- [Sitemap](#)
[Sơ Đồ Trang web](#)

Welcome!

Chào mừng bạn!

Revised August 12, 2019; August 16, 2020; May 28, 2022; July 4, 2022; February 21, 2023

Sửa ngày: 12/08/2019; 16/08/2020; 28/05/2022; 04/07/2022; 21/02/2023

Welcome to the Pure Dhamma website! This website explains critical concepts in Buddhism (Buddha Dhamma) per the Pāli Canon, *Tipiṭaka*.

Chào mừng bạn đến với trang web Pure Dhamma. Trang web này trình bày các khái niệm trọng yếu của Phật giáo (Dhamma của Đức Phật) dựa trên Kinh tạng Pāli, Tipiṭaka.

Note: Now, you can select the “dark mode” (suitable for nighttime reading) or the “regular mode” by clicking the “crescent Moon icon” at the bottom right.

Lưu ý: Bây giờ bạn có thể chọn “chế độ tối” (phù hợp để đọc ban đêm) hoặc “chế độ thường” bằng cách nhấp biểu tượng “trăng lưỡi liềm” ở góc dưới bên phải.

Buddhism (Buddha Dhamma) describes the “laws of nature” as discovered by the Buddha 2500 years ago. This website presents those teaching per the Pāli Canon, *Tipiṭaka*. Even though I was a Buddhist by birth, I never bothered to consider why I was a Buddhist. When I retired several years ago, I started reading widely on many subjects, including science, philosophy, and religion.

Phật giáo (Dhamma của Đức Phật) mô tả “các định luật của tự nhiên” do Đức Phật khám phá cách đây 2.500 năm. Trang web này trình bày những giáo pháp ấy theo Kinh tạng Pāli, Tipitaka. Dù sinh ra trong gia đình Phật tử, tôi chưa từng bận lòng vì sao mình là Phật tử. Khi nghỉ hưu vài năm trước, tôi bắt đầu đọc rộng về lĩnh vực khoa học, triết học và tôn giáo.

- When I started to glean the profound message of the Buddha, I realized that I had not known much about my own “religion.” Furthermore, it had been “contaminated” over its long history. Since 2009, I have been trying to find the essence of the message of the Buddha. I wanted to share the results with the rest of the world; see “[About](#).”

Khi dần thấm được thông điệp thâm sâu của Đức Phật, tôi mới nhận ra mình biết rất ít về chính “tôn giáo” của mình. Hơn nữa, qua thời gian dài, giáo pháp đã bị “nhiễm tạp”. Từ năm 2009, tôi nỗ lực truy tìm cốt lõi trong thông điệp của Đức Phật và muốn chia sẻ kết quả ấy cho thế giới; xem mục “[About](#)”.

There seem to be three types of people who become interested in “Buddhism”:

Dường như có ba nhóm người quan tâm đến “Phật giáo”:

1. Those who have endured hardships see “suffering in this world” and seek solutions.
Những người từng nếm trải khổ lụy, thấy rõ “khổ ở đời” và đi tìm lối thoát.

2. Those getting to old age are beginning to see signs of possible problems looming in the future. That includes aging, various ailments, not being able to get satisfaction from those things that provided comfort before, etc.

Những người bước vào tuổi xế chiều, bắt đầu thấy những tín hiệu rắc rối có thể ập đến: lão hóa, bệnh tật, không còn tìm thấy sự mãn nguyện ở những điều từng là chỗ dựa cho mình, v.v.

3. Those who are intellectually motivated and exposed to *Dhammapada* verses or some other types of sayings by the Buddha see a glimpse of a broader worldview of the Buddha.

Những người có động cơ trí thức, khi gặp các kệ Dhammapada hoặc những lời dạy khác của Đức Phật, thấp thoáng thấy thế giới quan rộng lớn của Ngài.

Some who have been to meditation retreats realize there is a second option than seeking material wealth and indulging in sensory pleasures. Especially for those people in categories 1 and 2, it becomes clear that indulging in sense pleasures does not have staying power. On the other hand, the sense of well-being achieved via insight meditation (not breath meditation) has staying power and does not go down as one gets old.

Một số người đến các khóa thiền nhận ra còn có một con đường khác ngoài mưu cầu của cải và đắm chìm lạc thọ giác quan. Nhất là với nhóm 1 và 2, ngày càng rõ ràng việc đắm chìm trong lạc thọ giác quan không bền. Ngược lại, cảm giác an lạc qua thiền minh sát (không phải thiền hơi thở) có sức bền, không phai nhạt khi tuổi già kéo đến.

- It is a good idea for people in any category first to understand Buddha's message. Those who are intellectually motivated will be able to get a complete picture and thus better intellectual satisfaction. For those in categories 1 and 2, a much better idea of

focusing their efforts will become apparent with an insight into why focusing on purifying the mind will be beneficial.

Điều quan trọng với bất kỳ ai là trước hết cần hiểu rõ thông điệp của Đức Phật. Những người thiên về lý trí sẽ có được cái nhìn toàn diện hơn và vì thế cảm thấy thỏa mãn hơn về mặt nhận thức. Với nhóm 1 và 2, khi thấy rõ vì sao việc chú tâm để thanh lọc tâm mang lại lợi ích, họ sẽ biết cách dồn sức đúng chỗ.

- **January 30, 2019:** For those new to Buddha Dhamma (or want to look at the essential fundamentals, see "[Essential Buddhism](#)."

Ngày 30/01/2019: Đối với những người mới tìm hiểu Dhamma của Đức Phật (hoặc muốn nắm các điểm cốt lõi), xem "[Essential Buddhism](#)."

- Today, there are many incorrect interpretations of Buddha's teachings. See the new section on "[Elephants in the Room](#)."

Ngày nay có rất nhiều cách hiểu sai lệch về giáo lý của Đức Phật. Để làm rõ những vấn đề này, mời xem chuyên mục mới "[Elephants in the Room](#)."

I believe anyone could benefit in some way by first getting a complete worldview of the Buddha Dhamma, which is much more expansive and complex than the one we perceive with our senses. The mind is the precursor to everything in this world: "[Manōpubbangamā Dhammā](#)."

Tôi tin rằng bất kỳ ai cũng có thể thu nhận được lợi ích nhất định nếu trước hết nắm được một thế giới quan trọn vẹn của Dhamma của Đức Phật. Đây là một hệ thống tư tưởng rộng lớn và phức tạp, vượt xa những gì ta có thể tri giác được qua các giác quan thông thường. Tâm chính là điểm khởi đầu của mọi sự trong đời sống: xem "[Manōpubbangamā Dhammā...](#)"

This website was launched in early January 2014. As of August 2020, it has around 600 posts. You may want to look at some new sections listed at the end of this post. Some early posts may need revisions.

Trang web này được ra mắt vào đầu tháng 01/2014. Tính đến tháng 8/2020, đã có khoảng 600 bài viết được đăng tải. Một số bài cũ có thể sẽ được chỉnh lý theo thời gian. Ở cuối trang, tôi có liệt kê một số chuyên mục mới để bạn đọc tiện theo dõi.

- I discuss many "scientific aspects" to illustrate that Buddha Dhamma is a complete worldview that withstood all scrutiny for 2500 years. However, my main goal is to convey the benefits of actual practice.

Trong các bài viết, tôi đề cập đến nhiều khía cạnh khoa học nhằm minh họa rằng Dhamma của Đức Phật là một thế giới quan hoàn chỉnh, đã được kiểm chứng và đứng vững qua hơn 2.500 năm. Tuy vậy, mục tiêu chính vẫn là truyền đạt lợi ích của sự thực hành trong đời sống thực tế.

I have experienced much of what I discuss here. The reason that I started this website is to share that experience with anyone interested. The "practice" part will emerge as I lay down the basic ideas. To practice something, one needs to know what to practice. See "[Bhāvanā \(Meditation\)](#)."

Những điều được chia sẻ ở đây phần lớn là trải nghiệm thực chứng của chính tôi. Lý do lập trang này là để chia sẻ những trải nghiệm ấy với bất kỳ ai quan tâm. Phần "thực hành"

sẽ dần được trình bày song song với việc giới thiệu những ý căn bản. Muốn thực hành đúng, trước hết phải hiểu rõ mình đang thực hành điều gì. Mời xem thêm mục "[Bhāvanā \(Meditation\)](#)."

- Buddha Dhamma is NOT a religion to be followed by following rituals or blindly following a few precepts. It describes laws of nature that need to be "grasped" and "lived." Dhamma here means "teachings." First, the correct teachings must be understood. Then it becomes clear WHY one must live life in a certain way.

Dhamma của Đức Phật KHÔNG PHẢI là một tôn giáo để theo nghi thức hay mù quáng giữ vài điều giới. Dhamma mô tả những quy luật của tự nhiên cần được thấu hiểu và sống theo. Ở đây, Dhamma nghĩa là "giáo pháp". Trước hết, phải hiểu đúng giáo pháp; rồi từ đó lý do VÌ SAO phải sống theo một cách nhất định sẽ trở nên sáng tỏ.

- This website is not a blog but a Content Management System (CMS). The material does not belong to me but to the Buddha. What I try to do is to keep the information accurate to the best of my ability. I will change the format and contents to revise as needed or present better. So, please go back and read "old topics" occasionally.

Trang này không phải là một blog mà là một Hệ thống Quản trị Nội dung (CMS). Tư liệu ở đây không thuộc về tôi mà thuộc về Đức Phật. Việc của tôi là giữ cho thông tin chính xác nhất có thể. Khi cần, tôi sẽ điều chỉnh hình thức và nội dung để trình bày sáng sủa hơn. Vì vậy, bạn có thể thỉnh thoảng quay lại xem "các chủ đề cũ", vì nội dung có thể đã được cập nhật.

- Also, one needs to contemplate the ideas presented; just quickly going through them may not yield many benefits.

Ngoài ra, cần quán chiếu những ý được trình bày; chỉ lướt qua nhanh có thể sẽ không mang lại nhiều lợi ích.

Another aspect that I try to highlight is the CONSISTENCY of Buddha Dhamma. You will see links from any given area to other sections. The Buddha is called "Bhaghavath" [bhagava] because he analyzed the same in many ways. They are all self-consistent with the primary axioms, such as 31 realms of existence, *kamma/vipāka*, and rebirth.

*Một điểm khác tôi luôn nhấn mạnh là tính NHẤT QUÁN trong Dhamma của Đức Phật. Khi đọc kỹ, bạn sẽ nhận ra các mối liên hệ chéo giữa các phần khác nhau. Đức Phật được gọi là "Bhaghavath" [bhagava] vì Ngài phân tích cùng một sự thật qua nhiều góc nhìn khác nhau. Tất cả đều thống nhất với những nguyên lý căn bản như 31 cõi hiện hữu, *kamma/vipāka*, và tái sinh.*

- As science has progressed mainly over the past hundred years, consistency with science is also becoming apparent. But science has not yet grasped the mind's importance (over matter). In some of the posts, I am making predictions about what science will discover in the future. To have a timestamp, I started putting the publication date of new posts beginning in late October 2015.

Trong vòng một trăm năm trở lại đây, khi khoa học phát triển mạnh mẽ, sự tương hợp giữa Dhamma và khoa học ngày càng lộ rõ. Tuy vậy, khoa học vẫn chưa nắm bắt đúng tầm quan trọng của tâm, khi so sánh với vật chất. Ở một số bài viết, tôi có nêu ra vài dự đoán về những gì khoa học có thể khám phá trong tương lai. Để đánh

dầu thời gian, từ cuối tháng 10 năm 2015 tôi bắt đầu ghi ngày đăng cho các bài viết mới.

- Please send your suggestions/comments/questions and let me know of any technical issues with the site using the “Comments” tab. I do not plan to have a discussion forum, so your comments will not be published.

Bạn có thể gửi góp ý/nhận xét/câu hỏi và báo lỗi kỹ thuật của trang qua mục “Comments”. Tôi không mở diễn đàn thảo luận, nên các bình luận sẽ không được đăng công khai.

- I usually write four to five essays a month. They are listed in the “[New/Revised Posts](#)” menu at the bottom of each page. Engaging/relevant news articles are also on that menu.

Tôi thường viết khoảng 4–5 bài mỗi tháng. Các bài mới hoặc bài được Sửa được liệt kê trong phần “[New/Revised Posts](#)” ở cuối mỗi trang. Tin tức liên quan cũng được cập nhật trong mục này.

- I started posting the publication date in new posts starting on October 23, 2015. Thus, if a web post is not dated, it must have been published before October 23, 2015.

Tôi bắt đầu ghi ngày đăng cho các bài mới từ ngày 23/10/2015. Vì vậy nếu một bài không có ngày, nghĩa là nó được đăng trước thời điểm đó.

The Buddha said, “*Sabba dānaṃ Dhamma dānaṃ jināti*,” or “Gift of Dhamma excels all other gifts.” Please inform others about this site if you benefit from it. [*Sabba-rasaṃ dhamma-raso jināti*. All taste(s) the dhamma-taste excels.]

Đức Phật dạy: “Sabba dānaṃ Dhamma dānaṃ jināti,” tức là “Món quà của Dhamma vượt trội mọi món quà khác.” Nếu bạn nhận được lợi ích từ trang này, hãy chia sẻ cho người khác. [Sabba-rasaṃ dhamma-raso jināti. Hương vị của Dhamma vượt trội mọi hương vị khác.]

- However, we should only inform others. Humanity has suffered enough from those who have tried to force their views on others. As the Buddha said, “Come and see for yourself!”

Tuy nhiên, chỉ nên giới thiệu, không nên ép buộc. Nhân loại đã chịu đủ mọi khổ đau vì những người cố gắng áp đặt quan điểm của mình lên người khác. Đức Phật dạy: “Hãy đến và tự mình thấy!”

The Buddha also said, “*Sabba ratin Dhamma ratin jināti*,” or “Taste of Dhamma excels all other tastes (pleasures).” I hope you will be patient to look around the site to learn enough pure Dhamma to enjoy its taste.

Đức Phật còn thuyết: “Sabba ratin Dhamma ratin jināti,” tức “Hương vị của Dhamma vượt trội mọi hương vị (khoái lạc) khác.” Tôi hy vọng bạn sẽ kiên nhẫn dạo quanh trang, tìm hiểu đủ về Dhamma trong sáng để có thể tự mình thưởng thức hương vị ấy.

Note added/revised December 7, 2016: I have added a “Font Size Selector” on the top right so that any reader can control the font size.

Ghi chú thêm/cập nhật ngày 07/12/2016: Tôi đã thêm chức năng “Font Size Selector” ở góc trên bên phải để người đọc tự điều chỉnh cỡ chữ theo ý thích.

- There are two other possible tools: 1. Each post can be printed using the PRINT button below that post. 2. All the posts on the site can be downloaded using three eBook formats. One can read them on electronic devices like Amazon Kindle: [Pure Dhamma Essays in Book Format](#).

Ngoài ra còn có hai công cụ khác: 1. Mỗi bài viết có thể được in trực tiếp bằng nút PRINT bên dưới bài. 2. Toàn bộ nội dung trên trang có thể tải về dưới dạng sách điện tử (eBook) với ba định dạng khác nhau. Bạn có thể đọc các tập này trên các thiết bị như Amazon Kindle, trong bộ [Pure Dhamma Essays in Book Format](#).

Note added June 8, 2017: As of today, there are over 450 posts on the website. Recently, I have been getting inquiries on “where to start?” I just added the following post to summarize various sections and how to locate posts of interest: “[User's Guide to Pure Dhamma Website](#).”

Ghi chú ngày 08/06/2017: Tính đến thời điểm này, có hơn 450 bài viết trên trang. Gần đây có khá nhiều câu hỏi như “nên bắt đầu từ đâu?”. Vì vậy, tôi đã thêm bài “[User's Guide to Pure Dhamma Website](#)” tóm lược các chuyên mục và hướng dẫn cách tìm nội dung phù hợp với từng người đọc.

April 14, 2018: Discussion forum initiated in December of 2017: “[Forum](#).” Updates and new posts at “[New/Revised Posts](#).”

14/04/2018: Diễn đàn chính thức được khởi động vào tháng 12/2017: “[Forum](#).” Các bài mới và bản cập nhật được đăng trong mục “[New/Revised Posts](#)”.

March 2018: New section on “[Quantum Mechanics and Dhamma](#).”

Tháng 03/2018: Mục mới “[Quantum Mechanics and Dhamma](#)”.

November 20, 2018: I have disabled comments on individual posts. You can comment at the “[Forum](#)” or email me at lal@puredhamma.net.

20/11/2018: Tôi đã tắt bình luận dưới mỗi bài. Nếu muốn góp ý hay đặt câu hỏi, bạn có thể viết tại “[Forum](#)” hoặc gửi email về địa chỉ lal@puredhamma.net.

July 10, 2019: New section on “[Origin of Life](#).”

10/07/2019: Mục mới: “[Origin of Life](#).”

July 31, 2020: New section on “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

31/07/2020: Mục mới: “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)”

February 19, 2021: New subsection on “[Paticca Samuppāda – Essential Concepts](#).”

19/02/2021: Tiểu mục mới: “[Paticca Samuppāda – Essential Concepts](#)”

July 2, 2021: New subsection on “[Basic Framework of Buddha Dhamma](#).”

02/07/2021: Tiểu mục mới: “[Basic Framework of Buddha Dhamma](#).”

February 28, 2022: New section on “[Elephants in the Room](#).”

28/02/2022: Mục mới: “[Elephants in the Room](#).”

It is important to know that there is a special convention for writing Pāli words: “[Tipitaka English](#)” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.” There is also a “[Pāli Glossary – \(A-K\)](#).”

Cần lưu ý rằng có một quy ước đặc biệt khi ghi các từ Pāli đó là: “[Tipitaka English' Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#).” Ngoài ra, bạn có thể tham khảo thêm mục “[Pāli Glossary – \(A–K\)](#).” để tra cứu các thuật ngữ Pāli một cách thống nhất.

II BUDDHA DHAMMA**II DHAMMA CỦA ĐỨC PHẬT**○ [User's Guide to Pure Dhamma Website](#)*[Hướng Dẫn Sử Dụng Trang web Pure Dhamma](#)*○ [Buddism – In Charts](#)*[Phật Giáo - Dưới dạng Sơ đồ](#)*▪ [What is Unique in Buddha Dhamma?](#) (with chart A)*[Có Điều Gì Độc đáo trong Dhamma của Đức Phật?](#) (kèm sơ đồ A)*▪ [Recovering Suffering-Free Pure Mind](#)*[Khôi phục Tâm Trong sáng Vắng bóng Khổ đau](#)*• [True Happiness Is the Absence of Suffering](#) (with chart B)*[An lạc Chân thật Chính là Vắng bóng Khổ đau](#) (kèm sơ đồ B)*• [Uncovering the Suffering-Free \(Pabhassara\) Mind](#) (with chart B1)*[Mở lộ Tâm Vắng Khổ \(Pabhassara\)](#) (kèm sơ đồ B1)*• [Each Citta Starts with Distorted Saññā](#) (with chart B2)*[Mỗi Citta Khởi đầu bằng Một Saññā Sai lệch](#) (kèm sơ đồ B2)*• [Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#) (with chart B3)*[Sự Nhiễm ô của Tâm Người Dựa trên một Dữ liệu giác quan](#) (kèm sơ đồ B3)*• [Contamination of a Human Mind – Detailed Analysis](#) (with chart B3)*[Sự Nhiễm Ô của Tâm Người – Phân Tích Chi Tiết](#) (kèm sơ đồ B3)*▪ [Pāli Words – Writing and Pronunciation](#) (with chart C)*[Từ Pāli - Cách viết và Phát âm](#) (kèm sơ đồ C)*▪ [Buddha Dhamma – Foundation](#) (with chart #1)*[Dhamma của Đức Phật – Nền Tảng](#) (kèm sơ đồ #1)*▪ [Buddhism without Rebirth and Nibbāna?](#) (with chart #2)*[Phật Giáo không có Tái Sinh và Nibbāna?](#) (kèm sơ đồ #2)*▪ [Evidence for Rebirth](#) (with chart #3)*[Bằng Chứng về Tái Sinh](#) (kèm sơ đồ #3)*▪ [Essence of Buddhism – In the First Suttā](#) (with chart #4)*[Tinh Yếu của Phật Giáo – Trong Suttā Đầu Tiên](#) (kèm sơ đồ #4)*▪ [Five Aggregates – Introduction](#) (with chart #5)*[Năm Uẩn – Dẫn Nhập](#) (kèm sơ đồ #5)*▪ [Loka Suttā – Origin and Cessation of the World](#) (with chart #6)

Loka Suttā – Khởi Nguyên và Diệt Tân của Thế Giới (kèm sơ đồ #6)

- Saṅkhāra – An Introduction (with chart #7)

Saṅkhāra – Dẫn Nhập (kèm sơ đồ #7)

- Kamma And Saṅkhāra, Cetanā And Sañcetanā (with chart #8)

Kamma và Saṅkhāra, Cetanā và Sañcetanā (kèm sơ đồ #8)

- Nāmarūpa in Vipāka Viññāna (with chart #9)

Nāmarūpa trong Vipāka Viññāna (kèm sơ đồ #9)

- Nāmarūpa in Idappaccayatā Paticca Samuppāda (with chart #10)

Nāmarūpa trong Idappaccayatā Paticca Samuppāda (kèm sơ đồ #10)

- Salāyatana Are Not Sense Faculties (with chart #11)

Salāyatana Không Phải Là Các Giác quan (kèm sơ đồ #11)

- Difference between Phassa and Samphassa (with chart #12)

Khác Biệt giữa Phassa và Samphassa (kèm sơ đồ #12)

- Anuseti – How Anusaya Grows with Saṅkhāra (with chart #13)

Anuseti – Anusaya Tăng Trưởng cùng Saṅkhāra (kèm sơ đồ #13)

- Rūpa, Dhammā (Appatigha Rūpa) and Nāmagotta (Memories) (with chart #14)

Rūpa, Dhammā (Appatigha Rūpa) và Nāmagotta (Ký ức) (kèm sơ đồ #14)

○ Buddha Dhamma – A Scientific Approach

Dhamma của Đức Phật – Một Cách Tiếp Cận Khoa Học

- Introduction – A Scientific Approach to Buddha Dhamma

Dẫn Nhập – Cách Tiếp Cận Khoa Học đối với Dhamma của Đức Phật

- Theories of Our World – Scientific Overview

Các Học Thuyết về Thế Giới – Tổng Quan Khoa Học

- Mind and Matter – Buddhist Analysis

Tâm và Vật chất – Phân Tích Theo Phật Học

- Sensual Pleasures – The Hidden Suffering

Khoái lạc Giác quan – Khổ Ẩn tàng

- Kammic Energy Leads to Consciousness

Năng Lượng Kamma Dẫn Đến Ý thức

- Brain and the Gandhabba

Não Bộ và Gandhabba

- Mind Is Not in the Brain

Tâm Không Nằm Trong Não

- [Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#)
[Gandhabba trong Thân Người – Một Ẩn Du](#)
- [Persistent Vegetative State – Buddhist View](#)
[Trạng thái Thực vật Kéo Dài – Góc Nhìn Phật Học](#)
- [Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#)
[Bệnh Nhân H.M. – Vai Trò của Não trong Ký Ức](#)
- [Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#)
[Gợi lại Ký Ức của Gandhabba Trong Thân Người](#)
- [How Do We See? – Role of the Gandhabba](#)
[Chúng Ta Nhìn Thấy Bằng Cách Nào? – Vai Trò của Gandhabba](#)
- [Our Two Worlds – Rūpa Loka and Nāma Loka](#)
[Hai Thế Giới Của Chúng Ta – Rūpa Loka và Nāma Loka](#)
 - [Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#)
[Ký Ức Tự Truyền – Lưu Trữ Trong Nāma Loka](#)
 - [Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta](#)
[Rūpa và Rūpakkhanda, Nāma và Nāmagotta](#)
 - [Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya](#)
[Phản Ứng Trước Kích Thích Giác Quan – Vai Trò của Gati/Anusaya](#)
 - [Ārammaṇa Plays a Critical Role in a Sensory Event](#)
[Ārammaṇa Giữ Vai Trò Then Chốt Trong Một Sự Kiện Giác Quan](#)
 - [Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World](#)
[Nāma Loka và Rūpa Loka – Hai Phần của Thế Giới Chúng Ta](#)
- [Tipitaka – A Systematic Approach](#)
[Tipitaka – Cách Tiếp Cận Có Hệ Thống](#)
 - [Tipitaka – The Uniqueness of Buddha Dhamma](#)
[Tipitaka – Tính Độc đáo của Dhamma của Đức Phật](#)
 - [Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation](#)
[Kinh Tạng Pāli Là Một Hệ Thống Khép Kín Nhưng Cần Giải Thích Chi Tiết](#)
 - [Vinaya Piṭaka – More Than Disciplinary Rules](#)
[Vinaya Piṭaka – Hơn Cả Các Giới Luật](#)
 - [Abhidhamma Piṭaka – Deeper Analyses of Concepts](#)
[Abhidhamma Piṭaka – Phân Tích Sâu Hơn Các Khái Niệm](#)
- [Antarābhava and Gandhabba](#)

Antarābhava và Gandhabba

- *Antarābhava – No Connection to Gandhabba*

Antarābhava – Không Liên Hệ Với Gandhabba

- *Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba*

Bàn Luận Antarābhava trong Kathāvatthu – Không Liên Quan Gandhabba

- *Interpretation of the Tipitaka – Gandhabba Example*

Diễn Giải Tipitaka – Ví Dụ về Gandhabba

- *Buddhahood Controversies – Introduction*

Các Tranh Luận về Phật Quả – Dẫn Nhập

- *Pāṭihāriya (Supernormal Abilities) of a Buddha – Part I*

Pāṭihāriya (Năng lực Siêu thường) của Một Vị Phật – Phần I

- *Pāṭihāriya (Supernormal Abilities) of a Buddha – Part II*

Pāṭihāriya (Năng lực Siêu thường) của Một Vị Phật – Phần II

- *Buddhahood Associated Controversies*

Các Tranh Luận Liên Quan Phật Quả

- *What is Buddha Dhamma?*

Dhamma của Đức Phật Là Gì?

- *Foundation of Dhamma*

Nền Tảng của Dhamma

- *The Importance of Purifying the Mind*

Tầm Quan Trọng của Việc Thanh Lọc Tâm

- **Subsection:** *The Grand Unified Theory of Dhamma*

Tiểu mục: *Thuyết Hợp Nhất Lớn của Dhamma*

- *The Grand Unified Theory of Dhamma – Introduction*

Thuyết Hợp Nhất Lớn của Dhamma – Dẫn Nhập

- *Our Two Worlds: Material and Immaterial*

Hai Thế Giới: Vật Chất và Phi Vật Chất

- *31 Realms Associated with the Earth*

31 Cõi Liên Hệ Với Trái Đất

- *Gandhabba – Only in Human and Animal Realms*

Gandhabba – Chỉ có ở Cõi Người và Cõi súc sinh

- *Body Types in Different Realms – Importance of Manomaya Kāya*

Các Loại Thân Ở Những Cõi Khác Nhau – Tầm Quan Trọng của Manomaya Kāya

- Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body
Gandhabba Cảm Nhận Thế Giới – Có và Không Có Thân Vật lý
- Nibbāna in the Big Picture
Nibbāna Trong Bức Tranh Tổng Thể
- Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency
Dhamma của Đức Phật: Không Thể Nhận Biết Bằng Giác Quan và Tính Tự Nhất Quán
- Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory
Thang Thời Gian Luân Hồi, Vũ Trụ Học Phật Giáo và Thuyết Vụ Nổ Lớn
- Evidence for Rebirth
Bằng Chứng về Tái Sinh
- **Subsection:** Power of the Human Mind
Tiểu Mục: Sức Mạnh của Tâm Người
Power of the Human Mind – Introduction
Sức Mạnh của Tâm Người – Dẫn Nhập
 - Difference Between Jhāna and Stages of Nibbāna
Khác Biệt Giữa Jhāna và Các Bậc Nibbāna
 - Power of the Human Mind – Anariya or Mundane Jhānā
Sức Mạnh của Tâm Người – Anariya hay Jhānā Thế Tục
 - Power of the Human Mind – Ariya Jhānā
Sức Mạnh của Tâm Người – Ariya Jhānā
 - Are There Procedures for Attaining Magga Phala, Jhāna and Abhiññā?
Có Quy trình Nào Để Chứng Magga Phala, Jhāna và Abhiññā Không?
- Transfer of Merits (Pattidana) – How Does it Happen?
Hồi Hướng Công Đức (Pattidāna) – Diễn Ra Thế Nào?
- First Noble Truth is Suffering? Myths about Suffering
Sự Thật Thứ Nhất là Khổ? Những Ngộ Nhận về Khổ
- Vinaya – The Nature Likes to be in Equilibrium
Vinaya – Tự Nhiên Luôn Hướng Tới Cân Bằng

2.1 User's Guide to Pure Dhamma Website

2.1 Hướng dẫn Sử dụng Trang Web Pure Dhamma

June 8, 2017; revised October 1, 2017; August 28, 2022

Ngày 8/6/2017; Sửa ngày 01/10/2017; 28/8/2022

As of August 2022, there are over 700 posts on the website. Recently, I have been getting inquiries on “where to start?” when one first comes to the website.

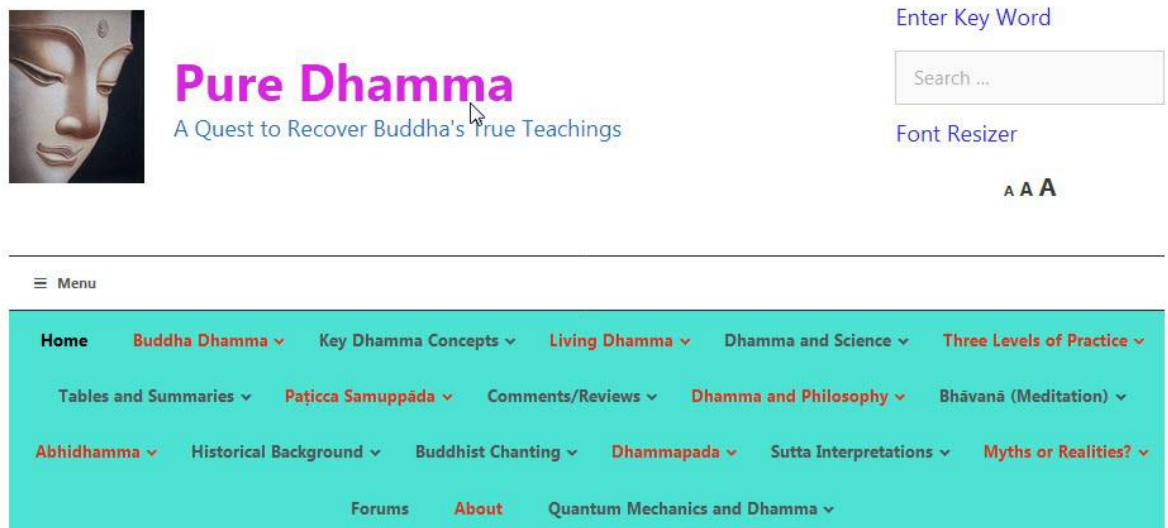
Tính đến tháng 8 năm 2022, trên trang web có hơn 700 bài viết. Gần đây tôi nhận được khá nhiều câu hỏi như: “Nên bắt đầu từ đâu?” - đặc biệt từ những người lần đầu truy cập trang.

1. First, there are a few general tools that can be used to navigate the website:

Thứ nhất, có một vài công cụ tổng quát để điều hướng trang web:

- Following is what the home page of the site should look like.

Dưới đây là giao diện trang chủ của trang web.



Welcome!

- If you do not see it like that with the menu system, you should update your browser (Google Chrome, Microsoft Explorer, Firefox, etc) so that you would be able to see the menu as shown above.

Nếu bạn không thấy giao diện cùng hệ thống menu như hình minh họa, hãy cập nhật trình duyệt của mình (Google Chrome, Microsoft Explorer, Firefox, v.v.) để có thể hiển thị đầy đủ như trên.

- Another way to look at the whole menu is “[Pure Dhamma – Sitemap](#).” All posts are categorized under sections and subsections there. One could scan through it to locate relevant posts of interest.

Một cách khác để xem toàn bộ menu là vào mục "[Pure Dhamma – Site map](#)." Ở đó, tất cả bài viết được sắp xếp theo từng chuyên mục và tiểu mục, giúp bạn dễ dàng lướt qua để tìm những chủ đề mình quan tâm.

- The "Search" button at the top right is also good at extracting relevant posts for a given keyword or keywords.

Nút "Search (Tìm kiếm)" ở góc trên bên phải cũng là một công cụ rất hữu ích để tìm bài viết theo từ khóa nhanh chóng.

- I have added a "bread crumbs" link at the top of each page so you can see which section/subsection the page belongs to. You can go to that section/subsection and read more on that topic.

Tôi đã thêm liên kết "điều hướng" ở đầu mỗi trang, giúp bạn biết trang hiện tại thuộc chuyên mục hoặc tiểu mục nào. Từ đó, bạn có thể nhấp vào chuyên mục/tiểu mục tương ứng để đọc sâu hơn về chủ đề.

- **January 30, 2019:** For those new to Buddha Dhamma (or just want to look at the essential fundamentals, see "[Essential Buddhism](#)."

30/01/2019: Đối với người mới tìm hiểu Dhamma của Đức Phật (hoặc chỉ muốn nắm các điểm chính yếu), hãy xem mục "[Essential Buddhism](#)."

- **February 28, 2022:** New section pointing out the glaring inconsistencies (with the Tipiṭaka) in the current Theravāda texts: "[Elephants in the Room](#)."

28/02/2022: Có một chuyên mục mới, "[Elephants in the Room](#)" chỉ ra những điểm không nhất quán rõ rệt (so với Tipiṭaka) trong một số văn bản Theravāda hiện nay:

2. First, for those familiar with Buddha Dhamma (Buddhism), I like to point out that three main misconceptions are prevalent today. They not only block the path to Nibbāna but are micchā diṭṭhi that could be responsible for rebirth in the apāyā. I am not trying to scare anyone, but "making adhamma to be dhamma is a serious offense."

Thứ nhất, với những người đã quen với Dhamma của Đức Phật (Phật giáo), tôi muốn nêu ba ngộ nhận lớn đang phổ biến ngày nay. Những ngộ nhận này không chỉ cản trở con đường hướng đến Nibbāna mà còn là micchā diṭṭhi, có thể dẫn đến tái sinh trong apāyā. Tôi không có ý hù dọa ai, nhưng cần nhớ rằng: "biến adhamma thành dhamma là một lỗi nặng."

- Misinterpretation of anicca, dukkha, anatta: "[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#)."

Diễn giải sai về anicca, dukkha, anatta, xem bài "[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#)."

- Misinterpretation of breath meditation as Ānāpānasati: "[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)"

Hiểu lầm thiền hơi thở là Ānāpānasati, xem bài "[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)"

- Insisting that the gandhabba (manomaya kāya) is a Mahāyāna concept: "[Gandhabba State – Evidence from Tipiṭaka](#)."

Cho rằng *gandhabba* (*manomaya kaya*) là khái niệm của *Mahāyāna*, xem bài ["Gandhabba State – Evidence from Tipiṭaka."](#)

- These misconceptions are not the fault of current *Theravādins*; they have been handed down for hundreds of years, as explained in the ["Historical Background."](#) **However, it makes no sense to adhere to them when solid evidence is presented, per the above posts and many others on this website.**

Những ngộ nhận này không phải lỗi của người học Theravāda hiện nay, vì chúng đã được truyền thừa hàng trăm năm, như giải thích trong bài ["Historical Background."](#) Tuy nhiên, khi các bằng chứng vững chắc được trình bày (trong những bài viết nêu trên và nhiều bài khác trên trang), thì việc tiếp tục chấp thủ các ngộ nhận ấy là điều khó biện minh.

- **Of course, no one should be able to insist, "this is the only truth, and nothing else is the truth," but the truth can be verified to one's satisfaction by critically examining the evidence. I am open to discussing any valid contrary evidence. We need to sort out the truth for the benefit of all.**

Dĩ nhiên, không ai nên áp đặt kiểu "chỉ có điều này là chân lý, ngoài ra không gì là chân lý"; nhưng chân lý có thể được kiểm chứng ở mức độ thích hợp của mỗi người thông qua cân nhắc và xem xét cẩn thận các bằng chứng. Tôi vui mừng đón nhận và trao đổi mọi phản biện hợp lệ. Mục tiêu không phải tranh luận hơn thua, mà là gạn lọc sự thật vì lợi ích chung của tất cả.

3. Now, let us discuss which sections could interest people with different backgrounds on their exposure to Buddha Dhamma.

Bây giờ chúng ta sẽ bàn về những chuyên mục phù hợp với các nền tảng khác nhau khi tiếp cận Dhamma của Đức Phật:

- The ["Moral Living and Fundamentals"](#) section is a good start for anyone since the fundamentals of Buddha Dhamma are discussed. In particular, the subsections, ["Buddha Dhamma and Buddhism"](#) and ["Dhamma Concepts"](#) could be informative.

Mục ["Moral Living and Fundamentals"](#) là một khởi điểm tốt cho bất kỳ ai, vì trình bày những nền tảng căn bản của Dhamma của Đức Phật. Đặc biệt, hai tiểu mục ["Buddha Dhamma and Buddhism"](#) và ["Dhamma Concepts"](#) rất hữu ích cho người mới bắt đầu.

- The subsection on ["Working Towards Good Rebirths"](#) broadens the concepts discussed in the above subsection to indicate how one's actions need to be tailored to seek rebirths in higher realms and to avoid births in the lower realms (*apāyā*) in case one is unable to attain any stages of *Nibbāna* in this life.

*Tiểu mục ["Working Towards Good Rebirths"](#) triển khai thêm các ý niệm trong mục trên, chỉ ra cách điều chỉnh hành vi để hướng đến tái sinh ở các cõi cao và tránh sinh về cõi thấp (*apāyā*) nếu trong đời này chưa chứng đắc bất kỳ giai đoạn nào của *Nibbāna*.*

- Even those exposed to "Buddhism" may realize that some fundamental aspects have been misrepresented in many textbooks and websites.

Ngay cả những người đã có nền tảng về “Phật giáo” cũng có thể nhận ra rằng một số phương diện căn bản đã bị hiểu sai lệch trong nhiều sách vở và trang web.

4. The “[Buddha Dhamma](#)” section is a more advanced version of the above-mentioned sections. It discusses the basis of the Buddha Dhamma, i.e., the importance of purifying one's mind in the first few posts.

Mục “[Buddha Dhamma](#)” là phần nâng cao nối tiếp các mục trên. Mở đầu, mục này nói về tầm quan trọng của việc thanh lọc tâm — nền tảng của Dhamma của Đức Phật.

- The Buddha described a wider world of 31 realms of which we know only two: the animal and human realms: “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

Đức Phật mô tả một vũ trụ rộng lớn gồm 31 cõi, trong đó chúng ta chỉ quen biết hai cõi: cõi người và cõi súc sinh, xem bài “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

- Then it discusses how the Buddha could see that “bigger picture” in the post, “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

Tiếp đó là cách Đức Phật có thể thấy được “bức tranh lớn” này, xem bài “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

- The two posts “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#)” and “[Evidence for Rebirth](#)” discuss how we have been going through the birth/death/rebirth process from the beginningless time.

Hai bài “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#)” và “[Evidence for Rebirth](#)” bàn về chuỗi sinh – tử – tái sinh vô thủy mà chúng ta đã trải qua từ vô lượng kiếp.

5. For those who have had exposure mainly to “Mahāyāna Buddhism,” the following two posts will provide an idea of why *Mahāyāna sūtrās* are very different from the *suttā* that the Buddha delivered: “[Saddharma Pundarika Sutra \(Lotus Sutra\) – A Focused Analysis](#)” and “[What is Sunyata or Sunnata \(Emptiness\)?](#).”

Với những người chủ yếu tiếp cận qua “Phật giáo Mahāyāna”, hai bài dưới đây sẽ giúp thấy rõ vì sao các *Mahāyāna sūtrā* rất khác với *suttā* do Đức Phật dạy: “[Saddharma Pundarika Sutra \(Lotus Sutra\) – A Focused Analysis](#)” và “[What is Sunyata or Sunnata \(Emptiness\)?](#).”

- Further details on how various “schools of Buddhism” — like *Mahāyāna*, *Vajrayāna* (Tibetan), *Zen*, etc. — evolved within the first 1000 years after the Buddha can be found in the “[Historical Background](#)” section.

Chi tiết về sự hình thành những “tông phái Phật giáo” — như *Mahāyāna*, *Vajrayāna* (Tạng), *Zen*, v.v. — trong khoảng 1.000 năm đầu khi Đức Phật nhập diệt có trong mục “[Historical Background](#).”

6. Even *Theravāda* Buddhism — which is supposed to be closest to the Buddha's original teachings — has been contaminated over the years, mainly due to three key reasons. The **first reason** is losing the true interpretations of ten types of *micchā diṭṭhi* (wrong views).

Ngay cả Phật giáo *Theravāda* — vốn được xem là gần với giáo pháp nguyên thủy nhất — theo thời gian cũng bị pha tạp, chủ yếu vì ba nguyên nhân lớn. **Nguyên nhân thứ nhất** là đánh mất cách hiểu đúng về mười loại *micchā diṭṭhi* (tà kiến).

- There are two types of Eightfold Paths: mundane and transcendental (*lokuttara*). One needs to first get into the mundane Path by getting rid of the ten types of *micchā diṭṭhi*; see “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” and “[Mahā Cattārīsaka Suttā \(Discourse on the Great Forty\)](#)”.

Có hai con đường Bát Chánh đạo: thế tục và siêu thế (lokottara). Trước hết, cần bước vào Con đường thế tục bằng cách loại trừ mười micchā diṭṭhi; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” và “[Mahā Chattārīsaka Suttā \(Discourse on the Great Forty\)](#)”.

- One of the ten *micchā diṭṭhi* is “*para loka* (“*paralowa*” in Sinhala) or the world of *gandhabba* does not exist.” Many people think that *gandhabba* is a *Mahāyāna* concept, but that is a big mistake; see below.

Một trong mười micchā diṭṭhi là “para lōka (tiếng Sinhala: “paralowa”), tức phủ nhận thế giới của gandhabba”. Nhiều người lầm tưởng gandhabba là một khái niệm Mahāyāna, nhưng đó là ngộ nhận nghiêm trọng; xem nội dung dưới đây.

- One cannot even get into the mundane Eightfold Path if one believes that *para loka* and *gandhabba* are not real.

Không thể bước vào Bát Chánh đạo thế tục còn phủ nhận sự tồn tại của para loka và gandhabba.

7. **Second**, various Hindu meditation techniques — including wrong interpretations of *kasīna* meditation and *Ānāpānasati* (as breath meditation) — were incorporated into *Theravāda* teachings especially after Buddhaghosa’s *Visuddhimagga*; see, “[Buddhaghosa’s Visuddhimagga – A Focused Analysis](#),” and the posts referred to there.

Thứ hai, nhiều kỹ thuật thiền của Ấn giáo — kể cả các cách hiểu sai về thiền kasīna và Ānāpānasati (coi như thiền hơi thở) — đã thâm nhập vào giáo lý Theravāda, đặc biệt kể từ sau khi xuất hiện tác phẩm Visuddhimagga của Buddhaghosa; xem “[Buddhaghosa’s Visuddhimagga – A Focused Analysis](#)” và các bài được dẫn trong đó.

8. **Third and most important reason** is the incorrect translation of key *Pāli* words like *anicca* and *anatta* by the Early European scholars in the 1800s, see, “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

Thứ ba, và cũng là nguyên do hệ trọng nhất, là các học giả châu Âu đầu thế kỷ 19 dịch sai các thuật ngữ Pāli quan trọng như anicca và anatta; xem “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

- Let us briefly discuss each of those three and point to a few more relevant posts.

Chúng ta sẽ bàn luận ngắn gọn từng điểm trên và giới thiệu thêm một số bài liên quan.

9. Many people don’t realize that the concept of *gandhabba* (mental body) is a critical component in explaining how life functions in human and animal realms.

Nhiều người chưa nhận ra rằng khái niệm gandhabba (thân tâm) chính là mắt xích then chốt để giải thích cách đời sống vận hành trong các cõi người và loài vật.

- First, it is a misconception that *gandhabba* is a *Mahāyāna* concept; see “[Antarabhava and Gandhabba](#)” and “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”

Trước hết, cho rằng *gandhabba* là khái niệm của *Mahāyāna* là một hiểu lầm; xem “[Antarabhava and Gandhabba](#)” và “[Gandhabba State – Evidence from Tipiṭaka](#).”

- Without the concepts of *gandhabba*, it is not possible to explain so many rebirth stories and out-of-body experiences that have been widely reported in recent years; see, “[Evidence for Rebirth](#)” and “[Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience \(OBE\)](#).”

Không có khái niệm *gandhabba* thì không khó thể lý giải vô số chuyện tái sinh và các trải nghiệm ngoài thân đã được ghi nhận rộng rãi những năm gần đây; xem “[Evidence for Rebirth](#)” và “[Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience \(OBE\)](#).”

- The main opposition to the concept of *gandhabba* in current *Theravāda* circles is the misconception that it is an “*antarābhava*,” i.e., between two *bhava*. But a human *gandhabba* is in the same “human *bhava*.” This is clarified in “[Antarabhava and Gandhabba](#).”

Sự phản đối khái niệm *gandhabba* trong một số cộng đồng *Theravāda* hiện nay chủ yếu xuất phát từ hiểu lầm rằng đó là “*antarābhava*”, một trạng thái ở giữa hai *bhava*. Thực ra, một *gandhabba* của con người vẫn thuộc cùng “*bhava* của con người”, như được giải thích trong “[Antarabhava and Gandhabba](#).”

- The critical role of the mental body (*gandhabba*) in giving rise to multiple births (*jāti*) within human and animal existences (*bhava*) has been disregarded. However, not believing in the existence of *gandhabba* is a *micchā diṭṭhi*, and is a hindrance to attaining the *Sotāpanna* stage; see, “[Micchā Diṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Vai trò trọng yếu của thân tâm (*gandhabba*) trong việc làm phát sinh nhiều lần sinh (*jāti*) trong cùng một sự hiện hữu (*bhava*) của loài người và các loài vật đã bị xem nhẹ. Tuy nhiên, không tin vào sự tồn tại của *gandhabba* là một *micchā diṭṭhi*, trở thành chướng ngại cho việc chứng đạt bậc *Sotāpanna*; xem “[Micchā Diṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

- Because of its high importance, *gandhabba* is discussed in two main sections: “[Mental Body – Gandhabba](#)” and “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).”

Do tầm quan trọng lớn lao ấy, khái niệm *gandhabba* được trình bày trong hai phần chính: “[Mental Body – Gandhabba](#)” và “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).”

10. Regarding the problems with Buddhaghosa's *Visuddhimagga* — published 1500 years ago — the two issues mentioned above are:

Về các vấn đề với *Visuddhimagga* của Buddhaghosa — biên soạn cách đây khoảng 1500 năm trước — có hai vấn đề lớn:

- Regarding *kasiṇa* meditations discussed in the *Visuddhimagga*, there is not a single *suttā* in the *Tipiṭaka* that discusses *kasiṇa* meditation.

Về thiền *kasiṇa* trong *Visuddhimagga*, không có *suttā* nào trong *Tipiṭaka* dạy về thiền *kasiṇa*.

- Regarding the breath meditation discussed in the *Visuddhimagga*, no *suttā* in the *Tipiṭaka* discusses BREATH MEDITATION. Those *suttā* have been mistranslated.

Furthermore, there is a *suttā* in the *Tipiṭaka* that specifically says breath meditation is not *Ānāpānasati* meditation, see, “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#).”

Về thiền hơi thở được nêu trong *Visuddhimagga*, không có *suttā* nào trong *Tipiṭaka* dạy THIỀN HƠI THỞ. Các *suttā* ấy đã bị dịch sai. Thực tế, có một *suttā* trong *Tipiṭaka* nói rõ rằng thiền hơi thở không phải là thiền *Ānāpānasati*; xem “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#).”

11. The critical problem of incorrect translation of *anicca* and *anatta* has prevented so many people from making progress over the past 200 years. I strongly recommend the post, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations.](#)”

Việc dịch sai *anicca* và *anatta* đã ngăn trở sự tiến bộ của rất nhiều người trong suốt 200 năm qua. Tôi đặc biệt khuyến nghị xem bài “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations.](#)”

- More posts can be found in the section “[Anicca, Dukkha, Anatta.](#)” The correct interpretation of many relevant key *suttā* is discussed in that section.

Ngoài ra, còn nhiều bài khác trong mục “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)” giải thích hiểu đúng của nhiều *suttā* then chốt.

- The introductory timeline on those historical developments is given in “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#),” and all relevant posts are in the “[Historical Background](#)” section.

Dòng thời gian tóm lược các diễn tiến lịch sử có trong bài “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#),” cùng toàn bộ các bài liên quan trong mục “[Historical Background](#).”

12. Now let us turn to an issue of relevance to many new to Buddha Dhamma. Many people — especially in Western countries — have a hard time believing in rebirth; see, “[Buddhism without Rebirth and Nibbāna?](#).”

Bây giờ, chúng ta hãy chuyển sang một vấn đề có ý nghĩa đối với nhiều người mới tiếp cận Dhamma của Đức Phật. Nhiều người — đặc biệt ở các nước phương Tây — gặp khó khăn khi tin vào tái sinh; xem “[Buddhism without Rebirth and Nibbāna?](#).”

- The section, “[Living Dhamma](#),” is specially designed for one to start following Buddha Dhamma even without believing in the concept of rebirth.

Mục “[Living Dhamma](#)” được thiết kế để người đọc có thể bắt đầu thực hành Dhamma của Đức Phật ngay cả khi chưa tin vào khái niệm tái sinh.

- The first two subsections there are good to be read by everyone. One can experience a real “cooling down” even without believing in rebirth.

Hai tiểu mục đầu rất đáng đọc. Ngay cả khi chưa tin vào tái sinh, người đọc vẫn có thể trải nghiệm cảm giác “mát dịu” thực sự trong tâm khi thực hành đúng.

- The latter subsections gradually take one to advanced concepts, and the latter sections are appropriate even for people with advanced backgrounds in Buddha Dhamma. One would be able to clarify advanced concepts in later subsections.

Các tiểu mục sau dần dần dẫn dắt người đọc đến những khái niệm nâng cao, và những mục sau đó cũng phù hợp ngay cả với những người đã có nền tảng vững chắc

về Dhamma của Đức Phật. Người đọc sẽ có thể làm sáng tỏ các khái niệm nâng cao trong các tiểu mục tiếp theo.

13. Once one starts looking into Buddha Dhamma seriously, it is a good idea to learn a few basic things about the *Pāli* language. The *Pāli* Canon, first transmitted orally and then written 2000 years ago, still has all the *suttā* composed by the Buddha and memorized by Ven. Ānanda.

Khi bắt đầu tìm hiểu nghiêm túc Dhamma của Đức Phật, biết đôi điều cơ bản về ngôn ngữ Pāli là điều rất hữu ích. Tạng Pāli, vốn được truyền miệng rồi được ghi chép cách đây hơn 2000 năm, vẫn lưu giữ toàn bộ các sutta do Đức Phật thuyết và được Tôn giả Ānanda ghi nhớ.

- See “[Preservation of the Dhamma](#)” and other relevant posts in the “[Historical Background](#).”

Xem “[Preservation of the Dhamma](#)” và các bài liên quan trong mục “[Historical Background](#).”

- While the Buddha encouraged delivering Dhamma to others in their native language, there are some advantages to learning at least some key *Pāli* words, see, “[Why is it Necessary to Learn Key Pāli Words?](#)”.

Dù Đức Phật khuyến khích truyền bá Dhamma bằng tiếng mẹ đẻ của người nghe, vẫn có lợi khi học ít nhất một số từ Pāli chính yếu; xem “[Why is it Necessary to Learn Key Pāli Words?](#)”.

- In particular, learning the meanings behind some key roots like “*saṇ*” makes a huge difference in gaining an understanding of keywords like *saṃsāra* and *sammā*, see, the subsection on “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Saṃsāra\)](#).”

Đặc biệt, tìm hiểu ý nghĩa của một số nguyên nhân gốc, như “saṇ”, sẽ giúp hiểu rõ các từ khóa như saṃsāra và sammā; xem tiểu mục “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Saṃsāra\)](#).”

14. Learning the correct meanings of the *suttā* in the *Tipiṭaka* is essential to learning Buddha Dhamma. Most existing literature, even on *Theravāda*, has incorrect translations.

Hiểu chính xác ý nghĩa của các sutta trong Tipiṭaka là nền tảng thiết yếu để học đúng Dhamma của Đức Phật. Phần lớn các bản dịch hiện có, ngay cả trong Theravāda, vẫn còn nhiều chỗ dịch sai.

- The section “[Suttā Interpretations](#)” discusses some key *suttā* in the *Tipiṭaka*.

Mục “[Suttā Interpretations](#)” bàn về một số sutta then chốt trong Tipiṭaka.

- It is a good idea first to read two important posts in that section, “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#)” and “[Pāli Dictionaries – Are They Reliable?](#)”.

Trước hết nên đọc hai bài quan trọng: “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#)” và “[Pāli Dictionaries – Are They Reliable?](#)”.

- Short and succinct sayings of the Buddha in the *Dhammapada* provide deep insights in short verses. Some of these are discussed in the “[Dhammapada](#)” section.

Ngoài ra, những lời dạy ngắn gọn và súc tích của Đức Phật trong *Dhammapada* cũng chứa đựng cái thấy sáng tỏ sâu sắc qua các kệ tụng ngắn. Một số được bàn trong mục “[Dhammapada](#)”.

15. Meditation (both formal and informal) is essential to following the Path of the Buddha. The “[Bhāvanā \(Meditation\)](#)” provides a series of posts on the fundamentals of meditation and also on advanced topics.

Thiền (cả chính thức lẫn không chính thức) là phần không thể thiếu để bước đi trên Con đường của Đức Phật. Mục “[Bhāvanā \(Meditation\)](#)” tập hợp các bài viết về nền tảng thiền cũng như những chủ đề nâng cao.

- A critical misconception that is prevalent today is that *Ānāpānasati bhāvanā* is breath meditation. Several posts discuss the correct version, and the post, “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)” discusses evidence from the *Tipiṭaka* that breath meditation is not *Ānāpāna*.

*Một hiểu lầm phổ biến là cho rằng *Ānāpānasati bhāvanā* là thiền hơi thở. Nhiều bài viết đã chỉ ra cách hiểu đúng; Đặc biệt, bài “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)” dẫn chứng từ *Tipiṭaka* cho thấy thiền hơi thở không phải là *Ānāpāna*.*

- The *Satipaṭṭhāna bhāvanā* is discussed in the subsection, “[Mahā Satipaṭṭhāna Suttā](#).” *Satipaṭṭhāna bhāvanā* được trình bày chi tiết trong tiểu mục “[Mahā Satipaṭṭhāna Suttā](#).”

16. Buddha Dhamma is based on the principle of causation (cause and effect), which in *Pāli* is *Paṭicca Samuppāda*. The principles are discussed in the section “[Paṭicca Samuppāda](#).”

*Dhamma của Đức Phật đặt nền trên nguyên lý nhân quả (nguyên nhân và kết quả), trong Pāli là *Paṭicca Samuppāda*. Các nguyên lý này được bàn trong mục “[Paṭicca Samuppāda](#).”*

- While the meaning of *Paṭicca Samuppāda* is clear from its name itself, “[Paṭicca Samuppāda – “Pati+ichcha”+“Sama+uppāda”](#),” the main concepts are discussed in plain English: “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).”

*Ý nghĩa *Paṭicca Samuppāda* đã rõ ngay từ tên gọi; xem [Paṭicca Samuppāda – “Pati+ichcha”+“Sama+uppāda”](#),” Các ý chính cũng được trình bày giản dị trong “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).”*

- Comprehension of the Four Noble Truths requires understanding *Paṭicca Samuppāda* and *Tilakkhaṇa*. See “[Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa, Four Noble Truths](#).”

*Muốn hiểu sâu Tứ Diệu Đế cần hiểu *Paṭicca Samuppāda* và *Tilakkhaṇa*. Xem “[Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa, Four Noble Truths](#).”*

- Just because causes exist does not necessarily mean that effects (results) will follow. There must be suitable conditions for those results (also called *vipāka*). This is discussed in detail in the subsection “[Paṭṭhāna Dhamma](#).”

*Không phải hễ có nhân là tất yếu có quả. Cần có các duyên thích hợp để quả (*vipāka*) trở. Điều này được bàn kỹ trong tiểu mục “[Paṭṭhāna Dhamma](#).”*

17. Chanting of *suttā* and reciting the virtues of Buddha, Dhamma, and *Saṅgha* can prepare one's mind to be receptive to learning Dhamma and thus could be an important part of the practice, see, "[Buddhist Chanting](#)."

Tụng các sutta và xưng tán công đức của Đức Phật, Dhamma và Saṅgha giúp tâm mở rộng và thanh tịnh, sẵn sàng tiếp nhận Dhamma, nên có thể là phần quan trọng của thực hành; xem "[Buddhist Chanting](#)."

- The section on "[Myths or Realities?](#)" is also important since it discusses many concepts and practices that some consider to not belong to Buddha Dhamma.

Mục "[Myths or Realities?](#)" cũng quan trọng, vì bàn về nhiều quan niệm và cách thực hành mà một số người cho là không thuộc Dhamma của Đức Phật.

18. For those who would like to see how compatible Buddha Dhamma is with modern science, the "[Dhamma and Science](#)" section is a good resource.

Với những người muốn thấy mức độ tương hợp giữa Dhamma của Đức Phật và khoa học hiện đại, mục "[Dhamma and Science](#)" là một nguồn tham khảo tốt.

- That section points out both consistencies and inconsistencies with modern science.

Mục này chỉ ra cả những điểm tương thích lẫn những điểm chưa tương thích với khoa học hiện đại.

- Modern science has had to revise or come up with new theories to explain many phenomena over the past 500 years, but Buddha Dhamma (in the *Tipiṭaka*) has remained the same for over 2500 years.

Trong 500 năm qua, khoa học đã nhiều lần điều chỉnh hoặc khai sinh lý thuyết mới để giải thích các hiện tượng. Trong khi đó, Dhamma của Đức Phật (trong Tipiṭaka) không đổi hơn 2500 năm.

- I predict the remaining inconsistencies will also be resolved in favor of Buddha Dhamma.

Tôi dự đoán rằng những điểm chưa tương thích còn lại rồi cũng sẽ được làm sáng tỏ theo hướng thuận lợi cho Dhamma của Đức Phật.

19. The section on "[Tables and Summaries](#)" is an important collection of posts summarizing bits of information or "data" that are not necessary to be memorized but could be needed to explain things in detail.

Mục "[Tables and Summaries](#)" tập hợp những bài viết tóm tắt thông tin và dữ liệu hữu ích. Đây không phải những phần cần học thuộc, nhưng rất tiện khi muốn tra cứu nhanh hoặc giải thích chi tiết.

- There are several posts with listings of types of *citta*, *cetasika*, 28 types of *rūpa*, etc., in this section.

Trong phần này có một số bài viết liệt kê các loại citta, cetasika, 28 loại rūpa, v.v.

- There is also a *Pāli* glossary with pronunciation: "[Pāli Glossary – \(A–K\)](#)" and "[Pāli Glossary – \(L–Z\)](#)."

Ngoài ra còn có bảng thuật ngữ Pāli kèm phát âm: "[Pāli Glossary – \(A–K\)](#)" và "[Pāli Glossary – \(L–Z\)](#)."

20. Some either have already learned *Abhidhamma*, or would like to learn. For them, the “[Abhidhamma](#)” section could be useful. There are several subsections in this section on various topics.

Với những người đã học hoặc muốn học Abhidhamma, mục “[Abhidhamma](#)” sẽ hữu ích; các tiểu mục được xếp theo từng chủ đề.

- The “[Abhidhamma via Science](#)” section highlights some overlaps between *Abhidhamma Science*.

Mục “[Abhidhamma via Science](#)” trình bày các điểm giao thoa giữa Abhidhamma và khoa học hiện đại.

- One of my favorite subjects is *Abhidhamma*. When one has proceeded along the Path to some extent, it could be useful to learn *Abhidhamma*, which will help gain a deeper understanding.

Một trong những chủ đề yêu thích của tôi là Abhidhamma. Nó thích hợp khi người học đã có nền tảng và đang đi trên Con đường đến một mức độ nhất định. Khi đó, việc học Abhidhamma giúp đào sâu hiểu biết về các pháp.

21. Finally, **but most importantly**, three important subsections discuss issues involved in attaining *magga phala* (stages of *Nibbāna*). The primary goal of this website is to provide enough material for one to attain the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*.

*Sau cùng, **nhưng quan trọng nhất**, có ba tiểu mục bàn về chứng đắc magga phala (các bậc chứng trong Nibbāna). Mục tiêu chính của toàn bộ trang là cung cấp đủ tư liệu để đạt bậc Sotāpanna của Nibbāna.*

- **First**, the concept of *Nibbāna* is a puzzle to many. It is discussed in several posts in the subsection: “[Nibbāna](#).”

Thứ nhất, khái niệm Nibbāna gây bối rối cho nhiều người mới. Nó sẽ được thảo luận ở một số bài trong tiểu mục: “[Nibbāna](#).”

- **Some critical points to consider** by those making an effort in that direction are discussed in the subsection: “[Seeking Nibbāna](#).”

Các điểm cần lưu ý cho người đang nỗ lực theo hướng ấy được bàn trong tiểu mục “[Seeking Nibbāna](#).”

- **The first goal of those who seek *Nibbāna* is the *Sotāpanna* stage.** Many concepts are requirements for achieving that goal are discussed in the subsection: “[Sotāpanna Stage of Nibbāna](#).”

Mục tiêu ban đầu của người thực hành Nibbāna là bậc Sotāpanna. Những khái niệm làm nền để đạt được mục tiêu ấy được trình bày trong “[Sotāpanna Stage of Nibbāna](#).”

- The section “[Living Dhamma](#)” is specially designed for one to start following Buddha Dhamma even without believing in the concept of rebirth, all the way to the *Sotāpanna* stage. People with a more advanced background can start at later subsections, skipping the early ones.

Mục “[Living Dhamma](#)” được thiết kế để người đọc có thể bắt đầu thực hành theo Dhamma của Đức Phật ngay cả khi chưa tin tái sinh và tiến dần đến bậc Sotāpanna. đã có nền tảng cao hơn có thể bắt đầu từ các phần nâng cao, bỏ qua phần nhập môn.

2.2 Buddhism – in Charts**2.2 Phật Giáo - Dưới dạng Sơ đồ****February 16, 2023*****Ngày 16 tháng 2 năm 2023***

This series of short posts with charts presents fundamental concepts of Buddhism (Buddha Dhamma) and helps clarify major misconceptions.

Chuỗi bài ngắn kèm sơ đồ này giới thiệu nền tảng của Phật Giáo (Dhamma của Đức Phật) và giúp làm sáng rõ nhiều hiểu lầm phổ biến.

[What is Unique in Buddha Dhamma?](#) (with chart A)

[Có Điều Gì Độc Đáo trong Dhamma của Đức Phật?](#) (kèm sơ đồ A)

[Recovering Suffering-Free Pure Mind](#)

[Khôi phục Tâm Trong sáng Vắng bóng Khổ đau](#)

[True Happiness Is the Absence of Suffering](#) (with chart B)

[An lạc Chân thật Chính là Vắng bóng Khổ đau](#) (kèm sơ đồ B)

[Uncovering the Suffering-Free \(Pabhassara\) Mind](#) (with chart B1)

[Mở lộ Tâm Vắng Khổ \(Pabhassara\)](#) (kèm sơ đồ B1)

[Each Citta Starts with Distorted Saññā](#) (with chart B2)

[Mỗi Citta Khởi đầu bằng Một Saññā Sai lệch](#) (kèm sơ đồ B2)

[Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#) (with chart B3)

[Sự Nhiễm ô của Tâm Người Dựa trên một Đối tượng tiếp xúc](#) (kèm sơ đồ B3)

[Contamination of a Human Mind – Detailed Analysis](#) (with chart B3)

[Sự Nhiễm Ô của Tâm Người – Phân Tích Chi Tiết](#) (kèm sơ đồ B3)

[Pāli Words – Writing and Pronunciation](#) (with chart C)

[Từ Pāli - Cách viết và Phát âm](#) (kèm sơ đồ C)

[Buddha Dhamma – Foundation](#) (with chart #1)

[Dhamma của Đức Phật – Nền Tảng](#) (kèm sơ đồ #1)

[Buddhism without Rebirth and Nibbāna?](#) (with chart #2)

[Phật Giáo không có Tái Sinh và Nibbāna?](#) (kèm sơ đồ #2)

[Evidence for Rebirth](#) (with chart #3)

[Bằng Chứng về Tái Sinh](#) (kèm sơ đồ #3)

[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#) (with chart #4)

[Tinh Yếu của Phật Giáo – Trong Suttā Đầu Tiên](#) (kèm sơ đồ #4)

[Five Aggregates – Introduction](#) (with chart #5)

[Năm Uẩn – Dẫn Nhập](#) (kèm sơ đồ #5)

[Loka Suttā – Origin and Cessation of the World](#) (with chart #6)

[Loka Suttā – Khởi Nguyên và Diệt Tận của Thế Giới](#) (kèm sơ đồ #6)

[Saṅkhāra – An Introduction](#) (with chart #7)

[Saṅkhāra – Dẫn Nhập](#) (kèm sơ đồ #7)

[Kamma And Saṅkhāra, Cetanā And Sañcetanā](#) (with chart #8)

[Kamma và Saṅkhāra, Cetanā và Sañcetanā](#) (kèm sơ đồ #8)

[Nāmarūpa in Vipāka Viññāna](#) (with chart #9)

[Nāmarūpa trong Vipāka Viññāna](#) (kèm sơ đồ #9)

[Nāmarūpa in Idappaccayatā Paticca Samuppāda](#) (with chart #10)

[Nāmarūpa trong Idappaccayatā Paticca Samuppāda](#) (kèm sơ đồ #10)

[Salāyatana Are Not Sense Faculties](#) (with chart #11)

[Salāyatana Không Phải Là Các Căn](#) (kèm sơ đồ #11)

[Difference between Phassa and Samphassa](#) (with chart #12)

[Khác Biệt giữa Phassa và Samphassa](#) (kèm sơ đồ #12)

[Anuseti – How Anusaya Grows with Saṅkhāra](#) (with chart #13)

[Anuseti – Anusaya Tăng Trưởng cùng Saṅkhāra](#) (kèm sơ đồ #13)

[Rūpa, Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\)](#) (with chart #14)

[Rūpa, Dhammā \(Appatigha Rūpa\) và Nāmagotta \(Ký ức\)](#) (kèm sơ đồ #14)

2.2.1 Recovering Suffering-Free Pure Mind

2.2.1 Khôi Phục Tâm Trong Sáng Vắng Bóng Khổ Đau

Recovering the suffering-free pure mind requires comprehension of Buddha's broader worldview and his analysis of mental phenomena.

Muốn khôi phục tâm trong sáng, không còn khổ đau, cần thấu hiểu thế giới quan rộng lớn mà Đức Phật đã khai mở, cùng những khảo sát tinh tế của Ngài về các hiện tượng của tâm.

August 9, 2023

Ngày 9/8/2023

[True Happiness Is the Absence of Suffering](#) (with chart B)

[An lạc Chân thật Chính là Vắng bóng Khổ đau](#) (kèm sơ đồ B)

[Uncovering the Suffering-Free \(Pabhassara\) Mind](#) (with chart B1)

[Mở lộ Tâm Vắng Bóng \(Pabhassara\)](#) (kèm sơ đồ B1)

[Each Citta Starts with Distorted Saññā](#) (with chart B2)

[Mỗi Citta Khởi đầu bằng Một Saññā Sai lệch](#) (kèm sơ đồ B2)

[Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#) (with chart B3)

[Sự Nhiễm ô của Tâm Người Dựa trên một Đối tượng tiếp xúc](#) (kèm sơ đồ B3)

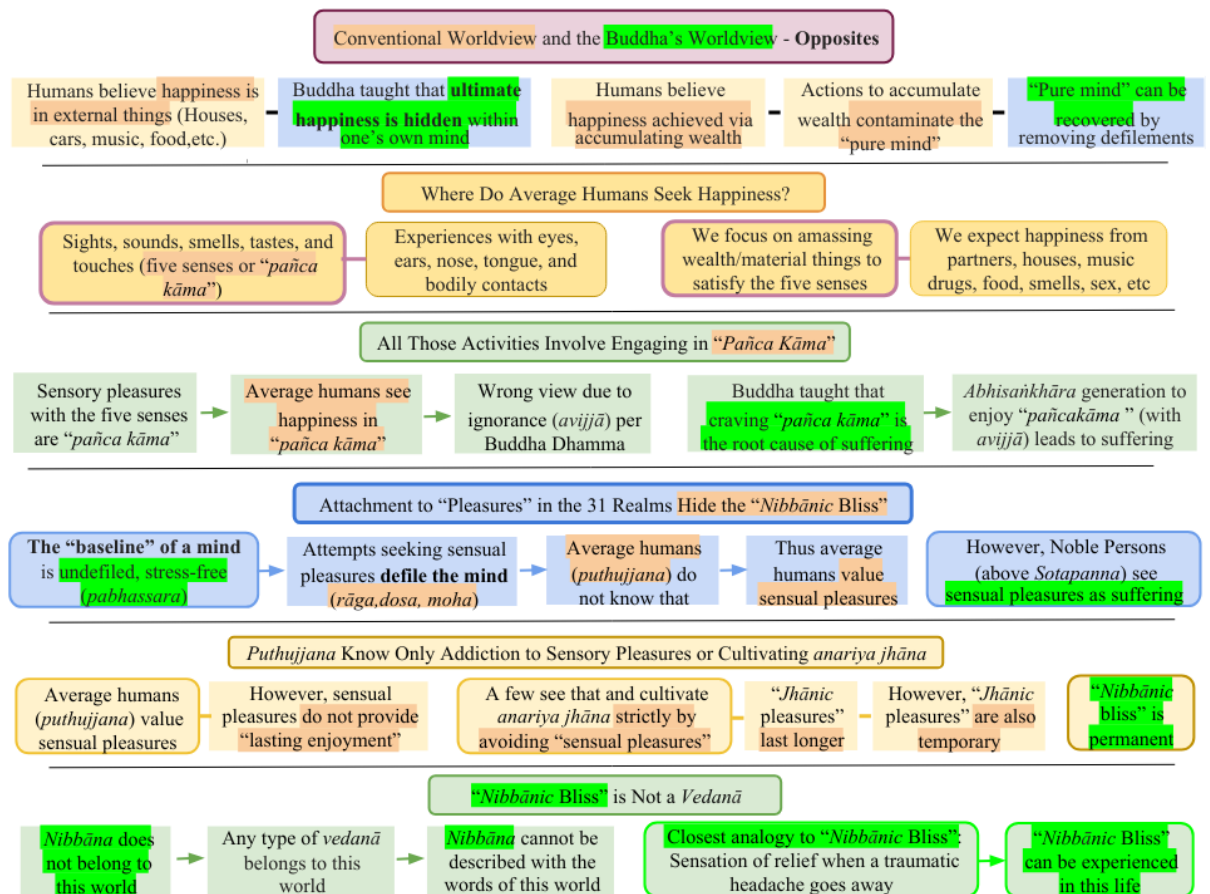
Contamination of a Human Mind – Detailed Analysis (with chart B3)Sự Nhiễm Ô của Tâm Người – Phân Tích Chi Tiết (kèm sơ đồ B3)**2.2.1.1 True Happiness is the Absence of Suffering****2.2.1.1 An lạc Chân thật Chính là Vắng bóng Khổ đau**

July 29, 2023; revised August 1, 2023 (#7); revised August 9, 2023 (#7)

Ngày 29/7/2023; sửa đổi ngày 1/8/2023 (#7); sửa đổi ngày 9/8/2023 (#7)

True happiness is the complete absence of suffering, per the Buddha. In contrast, people seek to maximize their sensory experiences, but the Buddha showed that such efforts only lead to suffering in the end.

An lạc chân thật, theo Đức Phật, là trạng thái hoàn toàn không còn khổ đau. Ngược lại, con người thường tìm cách tối đa hóa các trải nghiệm giác quan, nhưng Đức Phật chỉ ra rằng rốt cuộc những nỗ lực ấy chỉ dẫn đến khổ đau.

**Buddhism – In Charts: B. Conventional Versus Buddha's Worldview**

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: B. Thế giới Quan Quy ước và Thế giới quan của Đức Phật

Download/Print: ["WebLink: PDF Download : B. Conventional Versus Buddha's Worldview."](#)

Tải về/In: ["WebLink: PDF Download : B. Conventional Versus Buddha's Worldview."](#)

Average Humans (Puthujjana) and Noble Persons (Ariya)

Phàm phu (Puthujjana) và Các Bậc Thánh (Ariya)

1. Average humans (puthujjana) are those who have not heard (or heard but not understood) the teachings of the Buddha.

Phàm phu (puthujjana) là những người chưa từng nghe (hoặc đã nghe nhưng chưa thực sự hiểu) giáo pháp của Đức Phật.

- The eight types of Noble Persons (Ariya) are those who have understood the teachings of the Buddha (Four Noble Truths/Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa) at various levels.

Tám hạng bậc Thánh (Ariya) là những người đã hiểu giáo pháp của Đức Phật (Tứ Diệu Đế/Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa) ở các mức độ nông sâu khác nhau.

- The worldviews of the Ariya are the exact opposite of those of the puthujjana.

Thế giới quan của Ariya hoàn toàn trái ngược với thế giới quan của puthujjana.

- One becomes a Sotāpanna Anugāmi (first stage of Ariya) by comprehending the worldview of the Buddha.

Một người trở thành Sotāpanna Anugāmi (bậc đầu trong hàng Ariya) khi thấu hiểu thế giới quan của Đức Phật.

Exactly Opposite Worldviews

Những Thế Giới Quan Hoàn toàn Đối Nghịch

1. A puthujjana believes that one's **happiness grows with the accumulation of external things** that provide sensory pleasures; the Buddha referred to sensory pleasures at various levels in various ways: sukha/somanassa vedanā, kāma assāda, sāmisa sukha, nirāmisa sukha, etc.

*Một puthujjana tin rằng **hạnh phúc của một người tăng lên khi tích lũy được nhiều điều bên ngoài** đem lại lạc thọ giác quan; Đức Phật đã chỉ rõ nhiều cấp độ và cách thức khác nhau của các loại khoái lạc này: sukha/somanassa vedanā, kāma assāda, sāmisa sukha, nirāmisa sukha, v.v.*

- Sensory pleasures are highest in the kāma loka, where five senses (eyes, ears, nose, tongue, and the body) can bring “panca kāma” (“pañca” means “five” and “kāma” means “sensory pleasure.”) The human realm belongs to kāma loka.

Lạc thọ giác quan đạt đỉnh ở kāma loka, nơi năm giác quan vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân) tạo thành cái gọi là “pañca kāma” (“pañca” nghĩa là “năm”, “kāma” nghĩa là “lạc thọ giác quan”). Cõi người thuộc kāma loka.

- However, the Buddha taught that true and ultimate **happiness (complete absence of suffering) lies HIDDEN in one's own mind**. That is the mind DEVOID OF rāga, dosa, moha. It is the “**pabhassara citta,**” or a mind with “**undefiled thoughts,**” as explained below.

Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng **an lạc** chân thật và tối hậu (**hoàn toàn vắng khổ**) **ẨN SẤU trong chính tâm mỗi người**. Đó là tâm **VẮNG** rāga, dosa, moha. Đó chính là “**pabhassara citta**”, tức một tâm “**không nhiễm ô**”, sẽ được giải thích ở phần sau.

- **Thoughts (or citta) of a puthujjana are contaminated with rāga, dosa, and moha.** That means the natural “suffering-free mind” gets covered further by the actions of a puthujjana trying to maximize sensual pleasures.

Tâm (hay citta) của puthujjana bị nhiễm rāga, dosa, moha. Vì vậy, cái “tâm không khổ” vốn có lại càng bị che phủ thêm bởi những hành vi nhằm tối đa hóa lạc thọ giác quan.

Puthujjana Are Only Aware of “Sāmisā Vedanā” Due to “Panca Kāma”

Puthujjana Chỉ Biết Đến “Sāmisā Vedanā” Từ “Pañca Kāma”

2. We humans generate pleasant (sukha/somanassa), stressful (dukha/domanassa), and neutral (adukkhamasukha) vedanā based on our experiences with the five senses (eyes, ears, nose, tongue, and the body.)

Con người tạo ra vedanā lạc (sukha/somanassa), vedanā khổ (dukha/domanassa), và vedanā trung tính (adukkhamasukha) dựa trên năm giác quan vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân).

- Puthujjana would like to maximize the sukha/somanassa vedanā and minimize the dukha/domanassa vedanā. Most puthujjana are not aware of any other types of vedanā.

Puthujjana luôn muốn tăng tối đa sukha/somanassa vedanā và giảm thiểu dukha/domanassa vedanā, nhưng phần lớn puthujjana không biết đến những dạng vedanā khác.

- **Therefore, whenever they encounter dukha/domanassa vedanā, they try to overcome them by engaging in activities that provide sukha/somanassa vedanā.**

Vì vậy, mỗi khi gặp dukha/domanassa vedanā, họ tìm cách lấn át bằng các hoạt động mang lại sukha/somanassa vedanā.

- For example, when depressed many resort to consuming alcohol or taking drugs, assuming that is the only way to get rid of that depression. When getting depressed about not having enough sex, some resort to rape. **The “solution” is always associated with another sensory input.**

Ví dụ, khi trầm uất, nhiều người tìm đến rượu hay ma túy như một lối thoát. Khi rơi vào trầm uất vì ham muốn tình dục, có người phạm tội cưỡng bức. Trong mọi trường hợp, **“giải pháp” mà họ chọn đều xoay quanh một dữ liệu giác quan khác.**

3. Therefore, puthujjana believe that happiness is in the external things that we experience with the five senses: rūpa (things we see), sadda (sounds we hear), gandha (smells), rasa (food), and phoṭṭhabba (bodily touches.)

Vì vậy, puthujjana tin rằng hạnh phúc nằm ở những đối tượng bên ngoài mà ta trải nghiệm qua ngũ căn: rūpa (những gì ta thấy), sadda (những gì ta nghe), gandha (mùi), rasa (thức ăn), và phoṭṭhabba (xúc chạm thân thể).

- They try accumulating external things that seem to provide *sukha/somanassa vedanā*. Those things (houses, cars, music, fragrances, tasty food, sexual pleasure) cost money. Thus, considerable effort is undertaken to acquire material wealth.

Họ ra sức tích góp những thứ bên ngoài tưởng như đem lại sukha/somanassa vedanā. Những thứ ấy (nhà cửa, xe cộ, âm nhạc, hương thơm, món ngon, khoái lạc tình dục) đều phải đánh đổi. Vì vậy, người ta dồn nhiều công sức để gom góp của cải.

- The process of wealth accumulation MAY lead to immoral deeds and WILL also keep one trapped in the *kāma loka* (*apāyās*, the human realm, and the six *Deva* realms.) *Kāma loka* is where all five senses are active. In the higher *Brahma lokās*, three close contacts of *gandha* (smells), *rasa* (food), and *phoṭṭhabba* (bodily touches) are not there.

Quá trình tích lũy của cải CÓ THỂ dẫn đến những hành vi phi đạo đức và CHẮC CHẮN giữ họ mắc kẹt trong kāma loka (apāyās, cõi người, và sáu cõi Deva). Kāma loka là miền cả năm giác quan đều hoạt động. Ở các Brahma lokā cao hơn, ba dạng tiếp xúc gần là gandha (mùi), rasa (thức ăn), và phoṭṭhabba (xúc chạm thân) không còn hiện diện.

- ***Kāma loka, with the five types of “sensual pleasures” (“pañca kāma”), is where “kāma” is optimum and one is furthest from Nibbāna.***

Kāma loka, với năm dạng “lạc thọ giác quan” (“pañca kāma”), là nơi “kāma” đạt đến tột độ, cũng là miền xa Nibbāna nhất.

Relatively Few Puthujjana Are Aware of “Nirāmisā Sukha”

Tương đối Ít Puthujjana Biết Đến “Nirāmisā Sukha”

4. Even before the Buddha, some ascetics realized that “*pañca kāma*” leads to “net suffering” even though they provide immediate *sukha/somanassa vedanā*.

Ngay trước thời Đức Phật, đã có những ẩn sĩ nhận ra rằng, “pañca kāma” rốt cuộc kết thành “tổng khổ” dù chúng đem lại sukha/somanassa vedanā.

- For example, a depressed person may take drugs and “get high.” However, taking drugs will lead to dangerous health issues. With time, higher doses of drugs will be needed to overcome depression, and that will accelerate the downward spiral in health. It is pretty common to hear about “deaths due to drug overdose” these days.

Ví dụ, người trầm uất có thể dùng ma túy để “phê”. Nhưng rồi ma túy kéo theo những hệ lụy sức khỏe nghiêm trọng. Theo thời gian, phải tăng liều mới át được nỗi u uất, và sức khỏe xuống nhanh hơn. Ngày nay, việc chết vì dùng ma túy quá liều không còn hiếm.

- Some ancient yogis (even before the Buddha) realized such “bad consequences (*ādinava*)” of “*kāma assāda*.” Their solution was to hide in deep forests (away from sensual temptations) and cultivate “*anāriya jhāna*.” That involved distracting the mind from sensual thoughts by focusing it on “neutral objects” like clay balls or fires; that is “*kasiṇa* meditation.” A very popular version of that is “breath meditation,” where the mind is focused on the breath.

Một số yogi cổ (trước thời Đức Phật) thấy rõ những “hậu quả xấu (ādinava)” của “kāma assāda”. Họ chọn ẩn sâu trong rừng, lánh xa cám dỗ giác quan và tu tập

“anāriya jhāna”. Cách đó là đánh lạc hướng tâm khỏi dục bằng cách chuyên chú vào các đối tượng trung tính như cục đất hay ngọn lửa— gọi là “thiền kasiṇa”. Một biến thể rất phổ biến là “thiền hơi thở”, là tâm chuyên chú vào hơi thở.

- Such efforts can lead to “jhānās,” which as mental states that transcend the “kāma loka” on a temporary basis by suppressing “kāma rāga” or the “desires for sensual pleasures.” While that will lead to a birth in a Brahma loka after death, one’s future rebirth in apāyās is not avoided; see [“Elephant in the Room 2 – Jhāna and Kasiṇa.”](#)

Những nỗ lực ấy có thể dẫn đến “jhānas”, những trạng thái tâm tạm vượt khỏi kāma loka nhờ đè nén “kāma rāga” hay “khao khát lạc thọ giác quan”. Dầu vậy, tuy có thể sinh lên Brahma loka sau khi mệnh chung, nguy cơ tái sinh vào apāyās vẫn chưa được loại trừ; xem [“Elephant in the Room 2 – Jhāna and Kasiṇa.”](#)

- To be free of the rebirths in the apāyās, one must first remove the wrong worldview that “pleasures are inherent in external objects”; see #1 above.

Muốn thoát khỏi apāyās, trước hết phải gỡ bỏ tà kiến cho rằng “khoái lạc nằm sẵn trong các đối tượng bên ngoài”; xem mục #1 ở trên.

Worldview of a Noble Person (Ariya)

Thế Giới Quan Của Bậc Thánh (Ariya)

5. The Buddha taught that the “natural state of mind” is free of defilements of rāga, dosa, and moha. **Another way to say that is “only pabhassara citta” can arise in such a purified mind.**

Đức Phật dạy rằng “trạng thái tự nhiên của tâm” là vắng các nhiễm ô của rāga, dosa, moha. **Nói cách khác, chỉ có pabhassara citta mới khởi lên trong một tâm đã được thanh lọc như vậy.**

First, what is meant by “pabhassara”?

Trước hết, “pabhassara” nghĩa là gì?

- The word comes from three sounds at the root: “pa” means again and again, “bha” is related to” bhava”; and “sara” or “chara” means “to engage/participate” (“සැලසෙමු” in Sinhala.) Thus a “pabhasara citta” with **only one “s”** in the word (NOT pabhassara) is a contaminated citta that will lead to the saṃsāric journey or the rebirth process.

Từ này ghép bởi ba âm gốc: “pa” là “lặp đi lặp lại”, “bha” liên hệ với “bhava”, và “sara” hay “chara” là “tham dự/đi tới” (tiếng Sinhala “සැලසෙමු”). Vì thế, pabhasara citta (**chỉ một chữ “s”**, KHÔNG phải pabhassara) là citta đã bị nhiễm, sẽ dẫn vào tiến trình saṃsāra tức tiến trình tái sinh.

- The opposite of “pabha sara” is “pabha assara,” where “assara” means “not take part in.” It rhymes with “pabhassara.”

Đối nghịch với “pabha sara” là “pabha assara”, trong đó “assara” là “không tham dự/không dính dự”. Cụm này gieo vần với “pabhassara”.

- Thus, someone who cleansed the mind to generate “pabhassara citta” is not liable to be reborn among the 31 realms, i.e., an Arahant generates “pabhassara citta.” See [“Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga.”](#)

Do đó, ai đã thanh lọc tâm đến mức có thể khởi *pabhassara citta* thì không còn bị dẫn sanh trong 31 cõi nữa; nói cách khác, một vị Arahant khởi “*pabhassara citta*”. Xem “[*Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga.*](#)”

- This is why I say that *Pāli* is a phonetic language. Meanings come based on sounds. I have given many examples throughout the website.

Đây cũng là lý do cho thấy *Pāli* là ngôn ngữ ngữ âm: nghĩa nảy sinh từ âm. Trên trang có nhiều ví dụ minh họa điều này.

***Pabhassara Citta* (Defilement-Free “Thought”)**

***Pabhassara Citta* (“Tâm” Không Nhiễm ô)**

6. The “*pabhassara citta*” is succinctly described in two verses (#51 and #52) of “[WebLink: *suttācentral: Accharāsaṅghātavagga \(AN 1.51-60\)*](#)” of *Āṅguttara Nikāya*.

“*Pabhassara citta*” được nói gọn trong hai kệ (#51 và #52) của “[WebLink: *suttācentral: Accharāsaṅghātavagga \(AN 1.51-60\)*](#)” thuộc *Āṅguttara Nikāya*.

- There, #51 states “***Pabhassaramidaṃ (Pabhassaraṃ idaṃ) bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭhaṃ. Taṃ assutavā puthujjano yathābhūtaṃ nappajānāti. Tasmā ‘assutavato puthujjanassa cittabhāvanā natthī’ti vadāmi’ti.***” meaning, “**Bhikkhus, the mind is (inherently) without defilements** and thus is not conducive to rebirth. But it is **(normally) corrupted by the defilements. An ignorant ordinary person (puthujjano) does not truly understand that.** So I don’t teach meditation (*citta bhāvanā*) to an ignorant ordinary person.”

Ở kệ #51: “***Pabhassaramidaṃ (Pabhassaraṃ idaṃ) bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭhaṃ. Taṃ assutavā puthujjano yathābhūtaṃ nappajānāti. Tasmā ‘assutavato puthujjanassa cittabhāvanā natthī’ti vadāmi’ti.***” Nghĩa: “**Này Bhikkhus, tâm vốn (tự tính) không có nhiễm ô, nên không thuận cho tái sinh. Nhưng (thông thường) nó bị các nhiễm ô từ bên ngoài làm cấu uế. Một phàm phu (Puthujjano) chưa hiểu không thấy biết như thật điều ấy;** bởi vậy, ta không dạy tu tập tâm (*citta bhāvanā*) cho một phàm phu chưa hiểu.”

- Then #52 states “***Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi vipṇamuttaṃ. Taṃ sutavā ariyasāvako yathābhūtaṃ pajānāti. Tasmā ‘sutavato ariyasāvakassa cittabhāvanā atthī’ti vadāmi’ti.***” meaning “**Bhikkhus, the mind is (inherently) without defilements** and thus is not conducive to rebirth. A mind can be **freed from the defilements. A learned Noble Disciple (sutavā ariyasāvako) truly understands that.** So I teach meditation (*citta bhāvanā*) to a Noble Disciple.”

Kệ #52: “***Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi vipṇamuttaṃ. Taṃ sutavā ariyasāvako yathābhūtaṃ pajānāti. Tasmā ‘sutavato ariyasāvakassa cittabhāvanā atthī’ti vadāmi’ti.***” Nghĩa: “**Này Bhikkhus, tâm vốn (tự tính) không có nhiễm ô, nên không thuận cho tái sinh. Tâm có thể được giải phóng khỏi những nhiễm ô. Một bậc Thánh đệ tử đã hiểu (sutavā ariyasāvako) thấy biết sáng tỏ điều ấy;** bởi vậy, ta dạy *citta bhāvanā* cho bậc Thánh Đệ tử.”

- The baseline “pure mind” generates only *pabhassara cittā*s. However, it remains hidden under layers of defilement. **The critical point is that it is possible to “peel off those layers” and recover the “pure mind.”** We will discuss that in the next

several posts. See posts under the “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#)” section of “[Buddhism – In Charts](#).”

Nền tảng “tâm trong sáng” chỉ khởi pabhassara cittā, nhưng hiện đang bị nhiều tầng lớp nhiễm ô phủ che. **Điểm cốt yếu là ta có thể gỡ dần các lớp che này và khôi phục tâm trong sáng. Chúng ta sẽ bàn trong các bài tiếp theo; xem thêm các bài trong mục “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#)” thuộc phần “[Buddhism – In Charts](#).”**

Attaining Nibbāna (Arahanthood) Involves Uncovering the Hidden “Pure Mind”

Chứng Đắc Nibbāna (Quả vị Arahant) Là Mở Lộ “Tâm trong sáng” Ẩn tàng

7. **Therefore, the “suffering-free” status of a mind is within us all.** It has been thoroughly covered with many layers of defilements in our long saṃsāric journey. All we need to do is to uncover that “pure mind.”

Trạng thái “không khổ” của tâm vốn sẵn có trong mỗi chúng ta. Chỉ là qua tiến trình saṃsāra dài lâu, nó bị nhiều lớp nhiễm ô phủ kín. Việc của ta là giúp cho “tâm trong sáng” ấy hiển lộ.

- Until that is understood, one would be an “assutavā puthujjano” who has not yet grasped the worldview of the Buddha.

Khi chưa thấy điều này, ta vẫn chỉ là một “assutavā puthujjano”, người chưa nắm được thế giới quan của Đức Phật.

- Once one “sees” (with wisdom) that what we need to do is NOT to change the external world but to cleanse our own mind, it will become much easier to grasp what Nibbāna is. **That is a paradigm change in the worldview.**

*Một khi “thấy” (bằng tuệ) rằng điều cần làm không phải đổi thay thế giới bên ngoài, mà là thanh lọc chính tâm mình, thì việc hướng đến Nibbāna trở nên dễ hơn rất nhiều. **Ấy là một chuyển trục trong thế giới quan.***

8. In Paṭicca Samuppāda, one meaning of avijjā is not to understand the above. Thus, a puthujjana would strive to acquire wealth by engaging in abhisāṅkhāra (“avijjā paccayā saṅkhāra”) and seeking sensory pleasures. But such efforts ALWAYS lead to suffering: “..upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyasā sambhavan’ti.”

Trong Paṭicca Samuppāda, một nghĩa của avijjā là không hiểu những điều vừa nêu ở trên. Vì vậy, puthujjana sẽ cố tích lũy của cải bằng cách tạo abhisāṅkhāra (“avijjā paccayā saṅkhāra”) và đuổi theo lạc thọ giác quan. Nhưng những nỗ lực như vậy LUÔN LUÔN dẫn đến khổ: “..upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyasā sambhavan’ti.”

- Therefore, it is critical to understand the things we attach to (and generate abhisāṅkhāra based on such attachments) do not have the power to keep us attached to them.

Do đó, điều cốt yếu là phải thấy rằng các đối tượng mà ta chấp thủ (và vì chấp thủ ấy mà tạo abhisāṅkhāra) không có năng lực tự giữ ta chấp thủ vào chúng.

- Instead, it is our “upside-down worldview” that **makes us think that those external things have “attractive qualities” (kāma guṇa).**

Thay vào đó, chính thế giới quan đảo ngược của ta mới **hiển ra trước mắt những thứ bên ngoài mang “tính chất hấp dẫn” (kāma guṇa).**

- One cannot truly meditate (and get to *Nibbāna*) without understanding that first, as the Buddha stated in #7 above.

Không thể thật sự thực hành (và đạt Nibbāna) nếu chưa hiểu rõ điều này, như Đức Phật đã dạy ở #7 phía trên.

Uncovering the “Pure Mind” (*Pabhassara Citta*) Is like Cleansing a Gem covered with Dirt

Mở Lộ “Tâm trong sáng” (*Pabhassara Citta*) Như Lau Rửa Một Viên Ngọc Phủ Bụi

9. Even the most precious gem is indistinguishable from a regular stone if it is covered with many layers of dirt.

Ngay cả một viên ngọc quý giá bậc nhất, nếu bị nhiều lớp bụi phủ dày, nhìn qua cũng chẳng khác gì một hòn đá thường.

- We must start uncovering our “hidden gem” (“pure mind” that generates only *pabhassara citta*) by starting peeling off layers of dust that have been accumulated.

*Ta phải bắt đầu khơi mở “viên ngọc ẩn” (tức “tâm trong sáng” chỉ khởi *pabhassara citta*) bằng cách gỡ dần những lớp bụi đã tích tụ.*

- The first (and the thickest) layer of dust covering our “hidden gem” is the wrong view that worldly things have inherently (intrinsic) attractive nature. **This is also a version of “*Sakkāya Diṭṭhi*.”**

*Lớp dày nhất phủ lên “viên ngọc ẩn” ấy chính là quan điểm sai lầm cho rằng các pháp thế gian vốn (sẵn có) tính hấp dẫn. Đây cũng là một dạng của “*Sakkāya Diṭṭhi*”.*

- Once that layer is removed, one can glimpse the hidden shiny gem. That is the *Sotāpanna Anugāmi* stage of *Nibbāna*. After that, there is no turning away from *Nibbāna* because one has confirmation of the “hidden gem.” Attaining this *Sotāpanna Anugāmi* stage involves only UNDERSTANDING Buddha Dhamma (“*dassanena pahātabbā*.”) *Pahātabbā* means “removal”; thus, “*dassanena pahātabbā*” means “removal with vision.”

*Khi lớp ấy được dỡ bỏ, ta thoáng thấy viên ngọc sáng ẩn bên trong: đó là *Sotāpanna Anugāmi* của *Nibbāna*. Từ đó không còn quay lưng với *Nibbāna*, vì đã có chứng nghiệm trực tiếp về “viên ngọc ẩn”. Việc đạt *Sotāpanna Anugāmi* chỉ liên quan đến HIỂU ĐÚNG Dhamma của Đức Phật (“*dassanena pahātabbā*.”) *Pahātabbā* nghĩa là “loại trừ”; nên “*dassanena pahātabbā*” là “loại trừ bằng thấy biết.”*

- The removal of the rest of the dirt requires *Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati Bhāvanā* (“*bhāvanāya pahātabbā*” or “removal via formal meditation” as in “*citta bhāvanā*” in #7 above.)

*Việc loại trừ các lớp bụi còn lại cần đến *Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati Bhāvanā* (“*bhāvanāya pahātabbā*” hay “loại trừ qua thực hành thiền chính thức”, như trong phần “*citta bhāvanā*” ở #7 ở trên).*

True Happiness Is the Absence of Suffering

An lạc Chân thật Là Vắng Khổ

10. Have you noticed that there is no mention in the entire *Tipiṭaka* about Buddha teaching about how to enhance the “*sukha vedanā*”? The “[WebLink:suttacentral: Nibbāna Sukha Suttā \(AN 9.34\)](#)” explains that “*Nibbāna sukha*” is the “absence of any *vedanā*.”

Bạn có để ý rằng trong toàn bộ *Tipiṭaka* Đức Phật không hề dạy “làm sao để tăng *sukha vedanā*”? “[WebLink:suttacentral: Nibbāna Sukha Suttā \(AN 9.34\)](#)” giải thích rằng “*Nibbāna sukha*” là trạng thái vắng mọi *vedanā*.”

- The Buddha always talked about “eliminating *dukha vedanā*.” He pointed out that *dukha* (with one **k**) or suffering can be eliminated. That is why the First Noble Truth is about “suffering that can be removed,” i.e., “*Dukkha Sacca*.” Here, *dukkha* (with two **k**’s) (*dukha* + *khaya*) implies “*dukha* that can be can be eliminated (*khaya*).”

Đức Phật luôn nói về “diệt trừ *dukha vedanā*”. Ngài chỉ rõ: *dukha* (một chữ **k**) tức khổ có thể được đoạn trừ. Bởi vậy, Chân lý Cao quý (Thánh Đế) Thứ nhất bàn về khổ có thể diệt, tức *Dukkha Sacca*. Ở đây *dukkha* (hai chữ **k**, *dukha* + *khaya*) hàm nghĩa “*dukha* có thể diệt (*khaya*).”

- He did not dispute that there are many types of *sukha vedanā* to be had in this world (experienced with the five senses.) These five means of enjoying sensual pleasures are “*pañca kāma*.”

Ngài không phủ nhận rằng ở đời có rất nhiều *sukha vedanā* (do năm giác quan vật lý đem lại). Năm con đường tạo lạc thọ giác quan đó được gọi là “*pañca kāma*.”

- But he pointed out that “*pañca kāma*” can only be experienced at the expense of giving up the “suffering-free *Nibbāna*” or the “pure mind” that generates only “*pabhassara citta*.” **A mind that enjoys “*pañca kāma*” is ALWAYS a “defiled mind.”**

Nhưng Ngài chỉ rõ rằng “*pañca kāma*” chỉ có thể được nếm trải bằng cái giá là đánh mất trạng thái “*Nibbāna vắng khổ*” — tức tâm trong sáng chỉ khởi *pabhassara citta*. **Khi nếm *pañca kāma*, tâm LUÔN LUÔN “bị nhiễm ô”.**

- The word “*kāma*” comes from “*kha* + *ama*,” where “*kha*” means to “stop or remove,” and “*ama*” is another name for *Nibbāna*. The more *kāma* one enjoys, the further removed one is from *Nibbāna*, the complete absence of suffering.

Từ “*kāma*” bắt nguồn từ “*kha* + *ama*”: “*kha*” nghĩa là “dừng hay loại bỏ”, “*ama*” là một tên khác của *Nibbāna*. Càng đắm vào *kāma*, ta càng xa *Nibbāna* — trạng thái hoàn toàn vắng khổ.

- “*Pañca kāma*” means “five types of *kāma*” (experienced with the five physical senses) available in the 11 lower realms (four *apāyās*, the human realm, and the six *Deva* realms.) **Since they provide the highest number of avenues for “sensual pleasures” (*sāmisa sukha*), those realms are said to be in “*kāma loka*” (where *kāma* predominates.)**

“*Pañca kāma*” nghĩa là “năm loại *kāma*” (do năm giác quan mà có), tồn tại trong 11 cõi thấp (bốn *apāyās*, cõi người, và sáu cõi *Deva*). **Vì có nhiều cửa chạy theo “lạc thọ giác quan” (*sāmisa sukha*) nhất, các cõi ấy được gọi là “*kāma loka*” (nơi *kāma* chiếm ưu thế).**

11. I briefly discussed the “*nirāmisā sukha*” experienced by yogis who give up *pañca kāma* and cultivate *anāriya jhāna*. Their mindset is the same as that of a *Brahma*. *Pañca kāma* (and associated *sāmisā sukha*) is absent in the *Brahma* realms.

Trước đây tôi đã nói qua về “nirāmisā sukha” mà các yogi đạt được khi từ bỏ pañca kāma và tu tập anāriya jhāna. Tâm trạng của họ lúc đó tương tự như Brahma. Pañca kāma (và sāmisā sukha đi kèm) không còn xuất hiện trong các cõi Brahma.

- “*Nirāmisā vedanā*” means transcending the “*sāmisā vedanā*” or the “stronger *vedanā*.” However, both belong to the world of 31 realms and keep one away from *Nibbāna*.

“Nirāmisā vedanā” nghĩa là vượt lên khỏi “sāmisā vedanā” hay những vedanā “mạnh” hơn”. Tuy nhiên, cả hai loại trải nghiệm này vẫn còn trong 31 cõi hiện hữu và chưa phải là Nibbāna.

- There are two types of *kāma* (attachment to *rūpa* and *sadda*) still present for the *rūpāvacara Brahmās* (or the yogis who experience *jhāna*.) But those *rūpās* and *saddās* do not involve “close (*olārika*) contacts” like food, smell, or sex.

Ở các cõi rūpāvacara Brahmā (hay với những yogi chứng jhāna), vẫn còn hai loại kāma (dính mắc vào rūpa và sadda). Nhưng những rūpa và sadda ấy không còn gần với các tiếp xúc olārika (gần, thô) như ăn uống, mùi, hay ham muốn giác quan.

- Even those two types are absent for the *arūpāvacara Brahmās* (or the yogis who experience *arūpāvacara samāpatti*.) But they still have a trace of “*vedanā*” left, as explained in the “[WebLink: suttacentral: Nibbāna Sukha Suttā \(AN 9.34\)](#).” Any type of *vedanā* is associated with the world of 31 realms.

Ngay cả hai loại đó cũng không còn ở arūpāvacara Brahmā (hay với những yogi chứng arūpāvacara samāpatti). Tuy nhiên, vẫn còn dấu vết vedanā, như đã nêu trong “[WebLink: suttacentral: Nibbāna Sukha Suttā \(AN 9.34\)](#).” Tất cả các loại vedanā đều thuộc về thế giới 31 cõi.

12. Then what is meant by “*Nibbāna sukha*” or “*Nibbānic bliss*”?

Vậy “*Nibbāna sukha*” hay “An lạc *Nibbāna*” là gì?

- As explained in the “[WebLink: suttacentral: Nibbāna Sukha Suttā \(AN 9.34\)](#),” the *Nibbānic bliss* is the absence of any *vedanā* (or even *citta*.) A *citta* cannot arise without the involvement of *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* (five aggregates.) All five are absent in *Nibbāna*.

Như giải thích trong “[WebLink: suttacentral: Nibbāna Sukha Suttā \(AN 9.34\)](#)”, An lạc Nibbāna là trạng thái vắng hoàn toàn mọi vedanā (thậm chí cả citta). Citta không thể khởi nếu thiếu rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa (ngũ uẩn). Năm thứ này đều vắng mặt trong Nibbāna.

- The *Nibbānic bliss* can be experienced even in this life by an *Arahant* in *nirodha samāpatti* (or *saññāvedayita nirodha*.) However, any *Arahant* would experience *sukha* and *dukha vedanā* that come to the physical body if they are not in *nirodha samāpatti*.

An lạc Nibbāna có thể được trải nghiệm ngay trong đời này bởi Arahant khi ở trong trạng thái nirodha samāpatti (hay saññāvedayita nirodha). Tuy nhiên, ngoài trạng

thái nirodha samāpatti, bất kỳ Arahant nào vẫn còn trải nghiệm sukha và dukha vedanā tác động đến thân.

- **The closest analogy for the “*Nibbāna sukha*” or “*Nibbānic bliss*” is the following:** Think of someone who has had a chronic headache from the time as a baby. That person has never experienced a moment without a headache. How would that person feel if that headache went away? That relief is not a *vedanā* but a “blissful experience” for that person. “*Nibbānic bliss*” is such a relief (which holds permanently, forever, for an Arahant after death.)

Ví dụ dễ hiểu cho “Nibbāna sukha” hay “An lạc Nibbānic” là: Hãy tưởng tượng một người đau đầu mãn tính từ thuở bé, chưa từng trải qua một khoảnh khắc không đau đầu. Nếu một ngày cơn đau hoàn toàn biến mất, người ấy sẽ cảm thấy thế nào? Cảm giác nhẹ bẫng ấy không phải là một loại vedanā, mà là một trải nghiệm giải thoát đối với người đó. “An lạc Nibbāna” là sự nhẹ bẫng như thế (và vĩnh viễn đối với Arahant sau khi mệnh chung).

- *Nibbānic bliss* starts with a trace of it at the *Sotāpanna Anugāmi* stage and grows as one makes progress on the Noble Path. There will not be even a trace of suffering left after the death of the Arahant.

An lạc Nibbāna khởi lên chớm nhẹ ngay bậc Sotāpanna Anugāmi và tăng trưởng khi tiến trên Chánh Đạo. Sau khi một Arahant mệnh chung, mọi dấu vết của khổ đều biến mất.

2.2.1.2 Uncovering Suffering-Free (Pabhassara) Mind

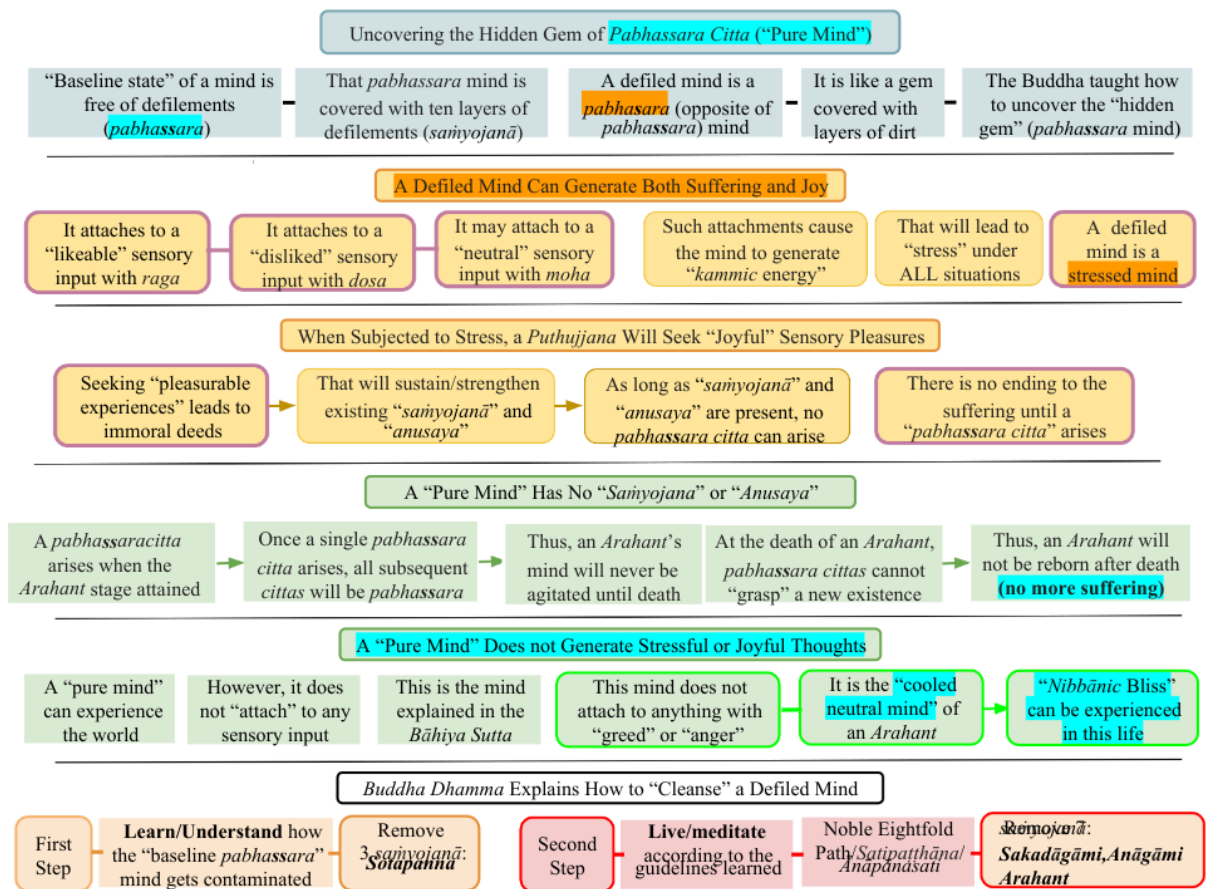
2.2.1.2 Mở lộ Tâm Vắng Khổ (Pabhassara)

August 5, 2023; revised August 9, 2023 (#2); June 27, 2025

Ngày 5/8/2023; Sửa ngày 9/8/2023 (#2); 27/6/2025

Suffering-free (*pabhassara*) mind is the baseline state of mind for all. It is covered with layers of dirt (defilements of *rāga*, *dosa*, and *moha*), but they can be removed, and the ‘pure mind’ can be recovered.

Tâm không khổ (pabhassara) là trạng thái nền tảng của mọi tâm. Trạng thái này bị che phủ bởi nhiều lớp “bụi” (tức những nhiễm ô do rāga, dosa, moha). Tuy vậy, những lớp bụi ấy có thể dần dần gỡ bỏ, và ‘tâm trong sáng’ có thể được khôi phục.



Buddhism – In Charts: B1. Uncovering the Hidden Gem of Nibbāna

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: B1. Mở lộ Viên Ngọc Ẩn của Nibbāna

Download/Print: "[WebLink: PDF Download: B1. Uncovering the Hidden Gem of Nibbāna.](#)"

Tải về/In: "[WebLink: PDF Download: B1. Uncovering the Hidden Gem of Nibbāna.](#)"

Suffering-Free (*Pabhassara*) Mind

Tâm không khổ (*Pabhassara*)

1. The baseline state of the mind of any sentient being is pure and incapable of generating *rāga*, *dosa*, and *moha*.

Trạng thái nền tảng của tâm nơi mọi chúng sinh là thanh tịnh, không thể khởi rāga, dosa, moha.

- The Buddha used several gauges to quantify the "level of contamination" of a defiled mind. The common ones are *samyojanā*, *anusaya*, *āsava*, and *gati*; we will focus on *samyojanā* since it is easier to visualize.

*Đức Phật dùng nhiều thước đo để định lượng mức độ nhiễm ô của một tâm; thường gặp là *samyojanā*, *anusaya*, *āsava* và *gati*; ở đây ta tập trung vào *samyojanā* vì dễ hình dung.*

- *Samyojanās* are ten “mental bonds” that bind a mind to the rebirth process (*samsāra*.) These “mental bonds” are formed with *rāga*, *dosa*, and *moha* (simplistically translated as greed, anger, and ignorance.) See “[Dasa Samyojana – Bonds in Rebirth Process](#).”

Samyojanā là mười “dây buộc” trói tâm vào vòng luân hồi (samsāra). Những “dây buộc” ấy được kết bằng rāga, dosa, moha (dịch đơn giản là tham, sân, si). Xem “Dasa Samyojana – Bonds in Rebirth Process.”

- Such a defiled mind can generate only *pabhasara citta* (*pabhasara* is the opposite of *pabhassara*.) where *cittās* as commonly translated as “thoughts.”

Một tâm nhiễm ô như vậy chỉ có thể khởi pabhasara citta (pabhasara là đối nghịch với pabhassara), nơi các citta thường được dịch là “tâm niệm”.

2. In the previous post, “[True Happiness Is the Absence of Suffering](#),” I pointed out three critical points:

Trong bài trước “True Happiness Is the Absence of Suffering,” tôi đã nêu ba điểm mấu chốt:

- i. A *pabhasara* (with two s’s) *citta* is a “pure *citta*” not subjected to the rebirth process, but a *pabhassara* (with only one “s”) *citta* does perpetuate the rebirth process. Attaining the Arahant stage means the mind will start generating only *pabhassara citta*s.

Một Pabhasara (hai chữ s) citta là một “citta thanh tịnh” không còn bị luân hồi chi phối, còn một pabhassara (chỉ một s) citta thì vẫn duy trì tiến trình tái sinh. Đạt Arahant nghĩa là tâm sẽ chỉ còn khởi các pabhassara citta.

- ii. A pure, undefiled mind that generates only *pabhassara citta*, i.e., a “pure *citta*,” is hidden deep inside a defiled mind. **It remains hidden due to *avijjā*, *anusaya*, *saṃyojanā*, *gati*, etc.**

Một tâm trong sáng, không nhiễm ô, chỉ khởi pabhassara citta, tức một “citta thanh tịnh”, ẩn sâu bên trong một tâm nhiễm ô. Nó bị ẩn do avijjā, anusaya, saṃyojanā, gati, v.v.

- iii. The Buddha showed how to stop that contamination. **That leads to a stress-free mind during this life itself; furthermore, it stops the rebirth process, eliminating even a trace of future suffering.**

Đức Phật đã chỉ ra cách dừng sự nhiễm ô ấy. Nhờ đó trong đời này, tâm được nhẹ nhàng, và hơn nữa tiến trình tái sinh sẽ chấm dứt, xóa sạch mọi dấu vết khổ về sau.

- In upcoming posts in this series, we will discuss these in detail with a *pabhassara citta* (pure mind) as the baseline. See “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#).”

Ở các bài tiếp theo trong loạt này, ta sẽ bàn chi tiết hơn, lấy pabhassara citta (tâm trong sáng) làm nền tảng. Xem “Recovering the Suffering-Free Pure Mind.”

A Defiled Mind (*Pabhasara*) Can Generate Suffering and Joy

Tâm Nhiễm ô (*Pabhasara*) Có Thể Phát Sinh Khổ và Lạc

3. A defiled mind will generate *pabhasara* (defiled) *cittās* at varying degrees depending on the sensory input (*ārammaṇa*.)

Một tâm nhiễm ô sẽ khởi các pabhasara (nhiễm ô) citta ở nhiều mức độ khác nhau tùy theo dữ liệu giác quan (ārammaṇa).

- A “mind-pleasing” *ārammaṇa* will lead to the rising of *rāga* and *moha*. A “disliked” *ārammaṇa* leads to the rising of *dosa* and *moha*. A “neutral” *ārammaṇa* may lead to the rising *citta* contaminated with only *moha*.

Một ārammaṇa “vừa ý” làm khởi rāga và moha. Một ārammaṇa “bất ý” làm khởi dosa và moha. Một ārammaṇa “trung tính” có thể làm khởi citta chỉ nhiễm moha.

- Furthermore, an uncontaminated *pabhasara citta* will NEVER manifest for anyone below the *Arahant* stage.

Hơn nữa, một pabhasara citta không bị nhiễm ô TUYỆT NHIÊN không hiển lộ nơi bất kỳ ai dưới bậc Arahant.

- Anyone below the *Arahant* stage has a mind associated with a number of *saṃyojanā* (mental bonds) still intact: a *puthujjana* would have ten, a *Sotāpanna/Sakadāgāmi* seven, and an *Anāgāmi* five.

Bất kỳ ai chưa đạt bậc Arahant đều còn tâm đi kèm các saṃyojanā (dây trói buộc tâm) còn nguyên vẹn: một putthujjana còn đủ mười, Sotāpanna/Sakadāgāmi còn bảy, và Anāgāmi còn năm dây trói buộc tâm.

4. An average person (*puthujjana*) becomes joyful when encountering “mind-pleasing” *ārammaṇa* but becomes distraught/distressed with “disliked” *ārammaṇa*. They may get confused with a “neutral” *ārammaṇa*.

Phàm phu (puthujjana) thì vui mừng khi gặp ārammaṇa “vừa ý”, nhưng buồn bực/khổ não trước ārammaṇa “bất như ý”. Họ cũng có thể lúng túng trước một ārammaṇa “trung tính”.

- Any “pleasurable experience” will eventually end, and that will lead to distress. In addition, a “disliked” *ārammaṇa* will cause distress too.

Mọi “trải nghiệm dễ chịu” rồi cũng kết thúc, và sự khổ não sẽ theo sau. Ngoài ra, ārammaṇa “bất như ý” thì ngay lập tức gây khổ.

- When distressed, a *puthujjana* would seek refuge in “pleasurable activities” to overcome the distress. That is the only way they know of “relieving stress.”

Khi khổ, putthujjana lại tìm nương tựa bằng “những hoạt động dễ chịu” để vượt qua nỗi khổ. Đó là cách duy nhất họ biết để “giải tỏa căng thẳng”.

- We discussed that in #2 of the previous post: “[True Happiness Is the Absence of Suffering](#).”

Điều này đã bàn trong #2 của bài trước: “[True Happiness Is the Absence of Suffering](#).”

A Defiled Mind Wanders Among the 31 Realms

Một Tâm Nhiễm ô Trôi Lăn Giữa 31 Cõi

5. As we know, a lifestream wanders among the 31 realms: “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).” Out of those 31, 11 are in “*kāma loka*,” 16 are in *rūpāvacara Brahma loka* and 4 in *arūpāvacara Brahma loka*. The latter 20 are collectively in “*Brahma loka*.”

Như ta biết, một dòng chúng sinh cứ trôi lăn giữa 31 cõi: xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).” Trong số 31 cõi đó, có 11 cõi thuộc “*kāma loka*”, 16 cõi thuộc *rūpāvacara Brahma loka*, và 4 cõi thuộc *arūpāvacara Brahma loka*. 20 cõi sau gộp lại gọi là “*Brahma loka*”.

- Joyful *vedanās* are *sukha/somanassa vedanā* that may arise either as “*sāmisa* or sensual pleasures in *kāma loka*” or as “*nirāmisa* or *jhānic* pleasures in *Brahma loka*.”

Vedanā hoan hỷ là *sukha/somanassa vedanā* có thể sinh khởi hoặc dưới dạng “*sāmisa* hay lạc thọ giác quan trong *kāma loka*” hoặc dưới dạng “*nirāmisa* hay lạc hỷ *jhāna* trong *Brahma loka*.”

- Stressful/painful *vedanās* are *dukha/domanassa vedanā* arising in the realms of *kāma loka*.

Các *Vedanā* căng thẳng/đau khổ là *dukha/domanassa vedanā* sinh khởi trong các cõi thuộc *kāma loka*.

- Details in “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisa Sukha?](#)” and “[Nirāmisa Sukha](#).”

Xem thêm “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisa Sukha?](#)” và “[Nirāmisa Sukha](#).”

6. Thus, in the realms of *kāma loka*, both *sukha/somanassa* and *dukha/domanassa vedanā* can arise. In the six *Deva* realms, mostly *sukha/somanassa vedanā* arise. In the human realm, both types can arise. However, most beings in the *kāma loka* are in the *apāyās*, where mostly *dukha/domanassa vedanā* arise.

Vì vậy, trong các cõi *kāma loka*, cả *sukha/somanassa* lẫn *dukha/domanassa vedanā* đều có thể sinh khởi. Ở sáu cõi *Deva* thì chủ yếu *sukha/somanassa vedanā* sinh khởi; còn cõi người thì cả hai loại cùng hiện hành. Tuy nhiên, đa số chúng sinh trong *kāma loka* ở trong *apāyās*, nơi *dukha/domanassa vedanā* sẽ sinh khởi.

- Even though lives in the six *Deva* realms and the *Brahma* realms are relatively free of *dukha/domanassa vedanā*, rebirth in the *apāyās* is inevitable after that. All existences have finite lifetimes.

Dẫu sáu cõi *Deva* và các cõi *Brahma* tương đối vắng *dukha/domanassa vedanā*, tái sinh về *apāyās* rốt cuộc vẫn khó tránh. Mọi sự sống đều hữu hạn.

- Thus, pain/suffering is inevitable (for long stretches of time) in the rebirth process.

Do đó, đau đớn/khổ là điều không thể tránh khỏi (trong những quãng thời gian dài) của tiến trình tái sinh.

- **A given lifestream moves back and forth among the “good and bad” realms, subjected to “unbearable suffering” while in the *apāyās*.**

Một dòng chúng sinh cứ dao động giữa các cõi “lành và dữ”, và khi rơi vào *apāyās* thì chịu “những nỗi khổ không thể chịu nổi”.

Suffering Dominates the Rebirth Process

Khổ Thống Trị Dòng Tái Sinh

7. We cannot assess the level of suffering in the rebirth process by “human standards.” Humans experience both *sukha* and *dukha*. Even if someone is currently experiencing *dukha*, their mindset is “I will be able to overcome this situation and be happy again.”

Ta không thể đánh giá mức độ khổ trong tiến trình tái sinh theo “tiêu chuẩn con người”. Con người vừa có sukha vừa có dukha. Ngay cả khi đang trải nghiệm dukha, họ vẫn giữ tâm thế: “Rồi mình sẽ vượt qua và sẽ hạnh phúc trở lại.”

- Such a “positive mindset” is extreme in the *Deva* realms: There is little suffering to be seen or experienced until the end of that lifetime. *Devās* don’t worry at all about suffering.

Tâm thế “lạc quan” ấy còn mãnh liệt hơn ở các cõi Deva: Hầu như không thấy khổ cho đến cuối thọ mạng; Devā hầu như không bận lòng về khổ.

- The same is true of the *Brahmās*, who experience mostly “*jhānic sukha*” throughout their lifetime.

Brahmā cũng vậy: suốt thọ mạng chủ yếu là hưởng “jhānic sukha.”

- However, once the true nature of the *apāyās* is understood, **one would be willing to trade the joys of millions of years in a Deva or a Brahma realm for not being subject to suffering in an apāya, even for a short time!**

Tuy nhiên, khi hiểu đúng bản chất của apāyās, người ta sẵn sàng đánh đổi niềm vui hàng triệu năm ở một cõi Deva hay Brahma để không phải chịu khổ trong một apāya, dù chỉ trong chốc lát!

8. Imagine the worst suffering you encountered during this life. Now, think about being continuously subjected to even worse suffering for millions of years. That is what happens in an *apāya*.

Hãy nhớ lại nỗi khổ tệ hại nhất bạn từng trải trong đời. Rồi tưởng tượng phải chịu đựng liên tục một nỗi khổ còn khủng khiếp hơn thế trong hàng triệu năm. Đó là tình trạng ở trong một apāya.

- The animal realm is the best of the four *apāyās*. Think about the suffering of animals in the wild; they are eaten alive. Even though their lifetimes are short, they keep being reborn as the same animal for millions of years until released from that particular existence (*bhava*.)

Cõi súc sinh là cõi “tốt” nhất trong bốn apāyās. Hãy nghĩ đến nỗi khổ của thú hoang; chúng bị ăn sống. Dù tuổi thọ ngắn, chúng vẫn liên tục tái sinh đúng loài ấy hàng triệu năm cho đến khi được thoát khỏi sự hiện hữu cụ thể (bhava) ấy.

- The Buddha has described the unimaginable suffering of the *apāyās* in several *suttās*. However, it is succinctly summarized in the *Sattisata Suttā*.

Đức Phật đã mô tả khổ không thể nghĩ bàn của apāyās trong nhiều suttā. Tuy nhiên, cô đọng nhất là trong Sattisata Suttā.

Sattisata Suttā – Take the Offer of Torture for a Hundred Years for Nibbāna

Sattisata Suttā – Chấp Nhận Chịu Tra Tấn Một Trăm Năm Để Được Nibbāna

9. The “[WebLink: suttacentral: Sattisata Suttā \(SN 56.35\)](#)” provides a good idea of the suffering in the rebirth process.

“[WebLink: suttacentral: Sattisata Suttā \(SN 56.35\)](#)” giúp ta hình dung rõ hơn mức độ khổ trong tiến trình tái sinh.

- In that *suttā*, the Buddha says: “*Bhikkhus*, suppose there was a man with a lifespan of a hundred years. Suppose the following promise is given to that man: Each day in your life (for the hundred years), you will be stricken with a hundred spears in the morning, at midday, and in the late afternoon. But after a hundred years have passed, you will comprehend the four Noble Truths.” **The Buddha told the Bhikkhus that the man should accept that offer**, for the suffering to be experienced without comprehending the Noble Truths (i.e., not getting to *Nibbāna*) will be unimaginably worse.”

Trong suttā này, Đức Phật dạy: “Này Bhikkhus, giả sử có một người thọ mạng một trăm năm. Người ấy được hứa như sau: mỗi ngày trong đời (suốt trăm năm), mỗi buổi sáng, giữa trưa và chiều muộn, người ấy sẽ bị đâm một trăm ngọn giáo; nhưng sau một trăm năm chịu đựng như thế, người ấy sẽ thấu triệt Tứ Diệu Đế.” Đức Phật bảo Bhikkhus đó rằng người ấy nên chấp nhận điều kiện này, bởi vì đau khổ mà họ sẽ nếm trải nếu không thấu triệt Tứ Diệu Đế (tức không đạt được Nibbāna) còn khủng khiếp hơn gấp bội, không thể nghĩ bàn.”

- Therefore, it will be a small sacrifice to try to spend the rest of this life trying to comprehend the Noble Truths!

Vì vậy, sự hi sinh nhỏ bé nhất chính là dành phần đời còn lại để tìm hiểu và thấu triệt Tứ Diệu Đế!

10. As I tried to point out in many posts, any “pleasurable existence” (in human, *Deva*, and *Brahma* realms) is mind-made: All births (*jāti*) arise via *kammic* energies accumulated via the *Paṭicca Samuppāda* (PS) process (via *puññābhisāṅkhāra* due to ignorance.) They all have finite lifetimes.

Như tôi đã cố gắng chỉ ra trong nhiều bài viết, mọi “hiện hữu đem lại lạc thú” (trong các cõi người, Deva, và Brahma) rốt cuộc đều là sản phẩm của tâm: Mọi sinh (jāti) khởi lên qua các năng lượng kamma được tích lũy theo tiến trình Paṭicca Samuppāda (PS) (qua puññābhisāṅkhāra do vô minh). Hết thấy đều có thọ mạng hữu hạn.

- The same indeed holds for births in the *apāyās*; they also arise via the PS process via *apuññābhisāṅkhāra* due to ignorance and will come to an end once the *kammic* energy runs out.

Điều này cũng đúng với các lần sinh trong apāyās: chúng cũng khởi qua tiến trình PS thông qua apuññābhisāṅkhāra do vô minh và chấm dứt khi năng lượng kamma tiêu hết.

- But the problem is that bearing the suffering in an *apāya* — even for a short time — cannot be balanced even if one gets MUCH LONGER times in a “good realm,” as pointed out in #9 above. **To make matter worse, births in a “good realm” are extremely difficult to obtain.**

Vấn đề nằm ở chỗ nỗi khổ trong *apāya* — dẫu thoáng chốc — cũng nặng nề hơn gấp nhiều lần so với những quãng thời gian *DĀI* ở một “cõi lành” (xem #9). **Tệ hơn nữa, được tái sinh vào một “cõi lành” lại vô cùng hiếm.**

Any Pleasure Is Countered by Much More Suffering in the Rebirth Process

Mọi Khoái lạc Trong Tiến trình Tái sinh Luôn Bị Khổ Lấn át

11. Joyful thoughts arise (mind becomes joyful) when attaching to a “pleasurable sense input” with *rāga*. Stressful thoughts arise with “distasteful sense inputs” that trigger *dosa*.

Các tư tưởng hoan hỷ khởi lên (tâm trở nên vui vẻ) khi dính mắc vào một “dữ liệu giác quan vừa ý” với *rāga*. Các ý nghĩ căng thẳng khởi lên với các “dữ liệu giác quan không ưa thích” kích hoạt *dosa*.

- We attach to external sense objects with mind-made *kāmaguṇa* that we attribute to them. That is the root cause of suffering. See “**Kāma Guṇa – Origin of Attachment (Taṇhā)**.”

Chúng ta dính mắc vào các dữ liệu giác quan bên ngoài với các *kāmaguṇa* do tâm tạo tác mà ta gán cho chúng. Đó chính là cội nguồn của khổ; xem “**Kāma Guṇa – Origin of Attachment (Taṇhā)**.”

- Furthermore, even when a defiled mind may not attach to a sense input, the neutral (*adukkhamasukha*) *vedanā* experienced still has a subtle “agitation” associated. This is typically not noticeable by *puthujjana* but can increasingly be experienced by those on the Noble Path (i.e., above the *Sotāpanna* stage.) That “agitation of mind” rises due to *moha* or ignorance.

Hơn nữa, ngay cả khi một tâm nhiễm ô có thể không dính mắc vào một dữ liệu giác quan (cảnh), *vedanā* trung tính (*adukkhamasukha*) được trải nghiệm vẫn có một “xao động” đi kèm. *Puthujjana* thường không nhận ra, nhưng ai tiến trên Chánh đạo (tức trên *Sotāpanna*) sẽ cảm được ngày càng sáng tỏ. “Sự xao động của tâm” ấy khởi lên do *moha* hay vô minh.

A Purified Mind (*Pabhassara*) Cannot Generate Pain or Joy

Tâm trong sáng (*Pabhassara*) Không Khởi Khổ Hay Lạc

12. In a pure mind, *rāga*, *dosa*, or *moha* cannot arise, i.e., *pabhassara* *cittas* are devoid of *rāga*, *dosa*, and *moha*.

Trong một tâm trong sáng, *rāga*, *dosa*, *moha* không thể sinh khởi, tức *pabhassara* *cittas* vắng *rāga*, *dosa*, và *moha*.

- *Pabhassara* *cittas* generated by a purified mind can not generate either joyful or stressful thoughts. **It only experiences the world as it is without getting attached to the world with *rāga*, *dosa*, or *moha*.**

Pabhassara *cittas* được sinh từ một tâm trong sáng không thể khởi lên ý nghĩ hoan hỷ hay ý nghĩ căng thẳng. **Tâm ấy chỉ đơn giản nhận biết sự việc đúng như thật, không dính mắc vào thế giới bằng *rāga*, *dosa*, *moha*.**

- That is the key message of the Buddha. The ascetic *Bāhiya* understood that whole concept with just a few verses starting with “*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati, sute*

sutamattam bhavissati,..” [see [‘Ditthe Ditthamattam Bhavissati’ – Connection to Sannā](#)].

Đây chính là thông điệp then chốt của Đức Phật. Ấn sĩ Bāhiya đã thông suốt toàn bộ ý nghĩa ấy chỉ qua vài câu ngắn gọn: “*ditthe ditthamattam bhavissati, sute sutamattam bhavissati,..*” [xem [‘Ditthe Ditthamattam Bhavissati’ – Connection to Sannā](#)].

- See, for example, #11 and #12 in “[Seeing Is a Series of ‘Snapshots’](#).” I need to write on the *Bāhiya Suttā* to explain it in detail.

Xem thêm #11, #12 trong “[Seeing Is a Series of ‘Snapshots’](#).” Tôi sẽ viết riêng về *Bāhiya Suttā* để giải thích chi tiết hơn.

- A pure mind of an Arahant generates only *pabhassara citta*s devoid of *rāga*, *dosa*, and *moha*. It is the ultimate “cooled down” state of the mind. See “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”

Tâm trong sáng của một Arahant chỉ khởi *pabhassara citta*s vắng *rāga*, *dosa*, và *moha*. Đó là trạng thái “lặng mát” tột cùng của tâm; xem “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”

- (Of course, a living Arahant is still subjected to physical suffering experienced with the physical body; that suffering will also stop at the death of the Arahant. The “[WebLink: suttacentral: Nibbānadhātu Suttā \(Iti 44\)](#)” explains the difference between the mindset of a living Arahant (*saupādisesā Nibbāna*) and that an Arahant will not be reborn to experience any mindset upon death (*anupādisesā Nibbāna*.) At marker 4.3, the Buddha says, “*Tassa idheva, bhikkhave, sabbavedayitāni anabhinanditāni sīti bhavissanti,*” or “(at *anupādisesā Nibbāna*) an Arahant will be “fully cooled down.” That is the ultimate release from even a trace of suffering!) An *ubhatovimutti Arahant* can experience *Anupādisesa Nibbāna* (full *Nibbāna*) even during life.

(Dĩ nhiên, khi còn sống trên thế gian, Arahant vẫn chịu cảm giác khổ do thân, nhưng khổ đó chấm dứt khi Arahant mệnh chung. “[WebLink: suttacentral: Nibbānadhātu Suttā \(Iti 44\)](#)” giải thích rõ sự khác biệt giữa *Nibbāna* khi Arahant còn sống (*saupādisesā Nibbāna*) và *Nibbāna* khi Arahant mệnh chung, không còn tái sinh (*anupādisesā Nibbāna*). Ở đoạn 4.3, Đức Phật dạy: “*Tassa idheva, bhikkhave, sabbavedayitāni anabhinanditāni sīti bhavissanti,*” tức (ở *anupādisesā Nibbāna*) Arahant sẽ “hoàn toàn lặng mát.” Đây chính là sự giải thoát tối hậu, dứt mọi dấu vết của khổ.) Một *ubhatovimutti Arahant* có thể trải nghiệm *Anupādisesa Nibbāna* (*Nibbāna* hoàn toàn/vô dư) ngay trong đời này.

A Puthujjana Depends on “Sensual Pleasures” to Overcome Distress/Suffering

Một Puthujjana Nương vào “Lạc thọ giác quan” Để Vượt qua Khổ não/Đau khổ

13. When faced with a specific stressful/hurtful situation, an average person (*puthujjana*) needs to figure out how to overcome that situation. The “standard response” of a *puthujjana* is to seek solutions from the external, material world. We discussed that in #2 of the previous post: “[True Happiness Is the Absence of Suffering](#).”

Gặp một cảnh căng thẳng hay đau đớn cụ thể, phàm phu (*puthujjana*) thường loay hoay tìm cách thoát ra. Phản ứng quen thuộc là tìm giải pháp từ thế giới vật chất bên ngoài.

Điều này đã được bàn ở #2 của bài trước: “True Happiness Is the Absence of Suffering.”

Let us consider some more examples.

Hãy xét một vài ví dụ.

- If we get sick, we need to visit a physician, and they will prescribe medication. When we get hungry, we must find food, and if we are thirsty, we must find water. When a boyfriend or girlfriend breaks up, they will likely seek another. The death of a loved one will lead to a depressed mind.

Khi chúng ta bệnh thì đi đến bác sĩ khám bệnh, và họ sẽ kê toa thuốc. Khi ta đói thì tìm thức ăn. Khi khát thì tìm nước. Khi chia tay người yêu thì đi tìm người mới. Mất người thân thì lòng sầu muộn.

- Many such situations lead to “mental suffering,” and the standard solutions vary from taking aspirin to seeking psychiatric help. In some extreme cases, the burden becomes unbearable and leads to suicide.

Nhiều tình huống như vậy đã dẫn đến “khổ tâm,” và cách đối phó thông thường dao động từ việc uống aspirin đến tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên khoa tâm thần. Trong trường hợp cực đoan, gánh nặng quá sức chịu đựng và dẫn đến tự sát.

- It's an excellent idea to contemplate that. Aren't our lives constantly moving back and forth between pleasure and pain? We will NEVER be able to maintain any “pleasurable experience” or avoid “painful/stressful” situations.

Điều đáng để suy ngẫm là: Chẳng phải đời ta luôn đang đưa giữa lạc và khổ hay sao? Chúng ta KHÔNG BAO GIỜ có thể giữ được một “trải nghiệm dễ chịu” nào mãi mãi, cũng không thể tránh hết mọi tình huống “đau khổ/căng thẳng”.

- It is essential to grasp the following primary message of the Buddha.

Vì vậy, cần nắm thật rõ thông điệp cốt lõi của Đức Phật ở phần dưới đây.

“Pleasure Seeking” Moves One Away from “Real Happiness” with Pabhassara Citta

“Tìm cầu Khoái lạc” khiến Ta Xa rời “An lạc Chân thật” với Pabhassara Citta

14. The **“pure mind” (that automatically generates pabhassara cittās) is ALWAYS within us, hidden.** Efforts to “seek happiness from the external world” **keep it hidden.** All we need to do is to understand that critical point and follow Buddha's instructions to cleanse our defiled minds and uncover the “hidden gem.”

“Tâm trong sáng” (tự khởi pabhassara cittās) vốn LUÔN hiện hữu trong mỗi người, chỉ là bị che khuất. Mọi nỗ lực “tìm cầu an lạc ở bên ngoài” chỉ khiến nó ẩn sâu hơn. Điều cần làm là thấu hiểu mấu chốt ấy và thực hành theo lời Phật dạy để gột rửa tâm nhiễm ô và mở lộ “viên ngọc ẩn” bên trong.

- True happiness has ALWAYS been with us, hidden. We have been looking for happiness in “things” in the external world. All we need to do is to cleanse our minds to recover the “hidden gem” of the “pure mind” that generates only pabha**ss**ara citta.

*An lạc Chân thật vốn LUÔN sẵn có nơi mỗi người, chỉ đang bị che dấu. Bấy lâu ta vẫn mãi tìm niềm vui nơi “những sự việc” ở thế gian. Việc cần làm là gột rửa tâm để tìm lại “viên ngọc ẩn” của “tâm trong sáng” vốn chỉ khởi pabha**ss**ara citta.*

- Understanding the above is the only requirement to become a *Sotāpanna Anugāmi*.
Hiểu được như vậy là điều kiện tiên quyết để trở thành Sotāpanna Anugāmi.
- Once that “new vision” is fully confirmed via comprehending *Paṭicca Samuppāda* and *Tilakkhaṇa*, that understanding will be complete, i.e., one becomes a *Sotāpanna*. **That “change of worldview” is enough to break the first three *saṃsāric* bonds or *saṃyojanās* and to get to *lokuttara Sammā Diṭṭhi*.**

Khi “cái thấy mới” ấy được thấy rõ trọn vẹn qua Paṭicca Samuppāda và Tilakkhaṇa, hiểu biết trở nên đầy đủ — tức thành một Sotāpanna. Việc chuyển hóa thế giới quan này đủ để bẻ gãy ba dây buộc (saṃyojanā) và đạt đến lokuttara Sammā Diṭṭhi.

- A *Sotāpanna* can then begin following the Noble Eightfold Path, starting with the newly-gained *lokuttara Sammā Diṭṭhi*. At this point, one needs to fully engage in formal meditation (*Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati*) to break the remaining seven *saṃyojanās*.

Từ đó, Sotāpanna bước vào Bát Chánh đạo, khởi từ lokuttara Sammā Diṭṭhi vừa thấy rõ. Lúc này ta cần hành thiền chính thức (Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati) để bẻ gãy bảy saṃyojanā còn lại.

- However, as discussed in “[What is Unique in Buddha Dhamma?](#)” there is a mundane Eightfold Path with “mundane versions” that must be completed first, especially to eliminate the ten wrong views; see #4 and #5 of that post.

Tuy nhiên, như đã bàn trong “[What is Unique in Buddha Dhamma?](#)”, trước hết phải hoàn tất Bát Chánh Đạo ở mức thế tục, đặc biệt là loại bỏ mười tà kiến; xem #4 và #5 trong bài ấy.

All Minds Have the “Pabhassara Mind” Deeply Embedded

Mọi Tâm Đều Có “Tâm Pabhassara” Ẩn Sâu

15. At the core of all minds (including those in the *apāyās*) is the “pabhassara mind,” but it is covered by ten layers of *saṃsāric* bonds (*saṃyojana*.)

Tại lõi của mọi tâm (kể cả trong apāyās) đều có “tâm pabhassara”, nhưng nó bị mười lớp dây buộc saṃsāric (saṃyojana) của luân hồi phủ kín.

- Furthermore, in any realm in this world, a mind falls first on the *kāma dhātu*, *rūpa dhātu*, or *arūpa dhātu*. Each has its associated “distorted *saññā*,” and a mind WILL attach to it. The only exception is when all ten *saṃyojana* have been broken, i.e., when one has become an *Arahant*.

Hơn nữa, trong bất kỳ cõi nào ở thế giới này, một tâm trước hết rơi vào kāma dhātu, rūpa dhātu hoặc arūpa dhātu. Mỗi “dhātu” mang một “saññā sai lệch” đi kèm, và tâm CHẮC CHẮN sẽ chấp thủ vào đó. Ngoại lệ duy nhất: khi mười saṃyojana đã bị bẻ gãy, tức người đó đã chứng Arahant.

- Once attached to that “distorted *saññā*,” the mind falls into the “*ajjhata viññāṇa* state” and starts contaminating rapidly in the “*nava kamma*” stage. If it reaches the “*purāṇa kamma*” stage, stronger *kammic* energies can be accumulated that can lead to future rebirths. This is explained in many posts since 8/5/2023 in “[New / Revised Posts](#).”

Một khi đã chấp thủ vào “saññā sai lệch” ấy, tâm rơi vào “trạng thái ajjhatta viññāṇa” và bắt đầu nhiễm ô rất nhanh trong giai đoạn “nava kamma.” Nếu tiến đến “purāṇa kamma”, sẽ tích lũy được năng lượng kamma mạnh hơn, có thể dẫn đến tái sinh về sau. Điều này đã được giải thích trong nhiều bài từ ngày 05/08/2023 trong “[New / Revised Posts](#).”

- That “mind contamination process” is extremely fast, especially in the “nava kamma” stage. See “[WebLink: suttacentral: Panihitaacchavagga \(AN 1.41-50\)](#),” where in #48, the Buddha states, “Bhikkhus, I do not see a single thing that’s as quick to **change/evolve** as the mind. **So much so that it’s not easy to give a simile for how quickly the mind contaminates/evolves (upon receiving a sensory input).**”

“Tiến trình nhiễm ô của tâm” diễn ra cực nhanh, nhất là ở giai đoạn “nava kamma.” Xem “[Weblink: suttacentral: Panihitaacchavagga \(AN 1.41-50\)](#)”: ở #48, Đức Phật dạy, “Này Bhikkus, ta chưa thấy điều gì **biến đổi/biến động** nhanh như tâm — **nhANH đến mức khó ví dụ nào sánh kịp mức độ nhiễm ô/biến động của tâm khi tiếp xúc một dữ liệu giác quan.**”

2.2.1.3 Each Citta Starts with Distorted Saññā

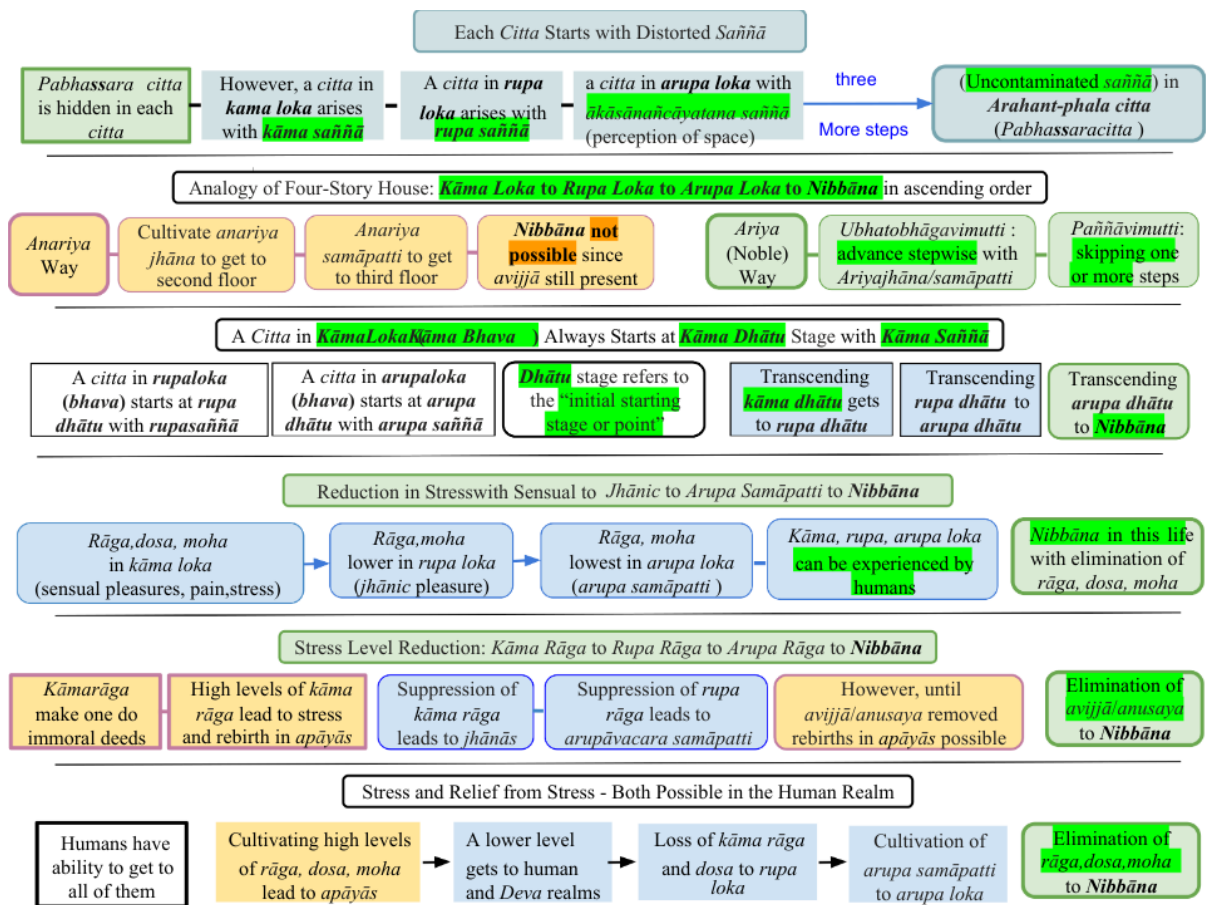
2.2.1.3 Mỗi Citta Khởi đầu bằng Một Saññā Sai lệch

August 12, 2023; revised August 31, 2023 (#4, #5); September 7, 2024 (#3, #4)

12 tháng 8, 2023; Sửa 31 tháng 8, 2023 (#4, #5); 7 tháng 9, 2024 (#3, #4)

A citta arises with a distorted saññā. Then it may further contaminate within its short life depending on the ārammaṇa.

Mỗi citta khởi lên cùng một saññā sai lệch; rồi, trong đời sống ngắn ngủi của nó, mức nhiễm ô có thể tăng tùy theo ārammaṇa.



Buddhism – In Charts: B2. Each Citta Starts with Distorted Saññā

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: B2. Mỗi Citta Khởi đầu bằng Một Saññā Sai lệch

Download/Print: "[WebLink: PDF Download: B2. Each Citta Starts with Distorted Saññā.](#)"

Tải xuống/In: "[WebLink: PDF Download: B2. Each Citta Starts with Distorted Saññā.](#)"

A Citta Does Not Start as a Pabhassara Citta

Một Citta Không Sơ khởi Là Pabhassara Citta

1. In the two previous posts of the new series on "[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#)," we discussed the fact that a "pure mind" is covered by defilements, which can be discussed in various ways. For example, *rāga, dosa, moha* or *saṃyojana*, or *anusaya*, etc.

Trong hai bài trước thuộc loạt "[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#)," chúng ta đã bàn rằng "tâm trong sáng" bị che phủ bởi nhiều nhiễm ô, có thể mô tả bằng nhiều cách. Ví dụ, *rāga, dosa, moha* hay *saṃyojana*, *anusaya*, v.v.

- As we discussed in the first post there, the Buddha stated: "**Pabhassaramidaṃ (Pabhassaram idaṃ) bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭhaṃ**" OR "**Bhikkhus, the mind is (inherently) without defilements and thus is not conducive to rebirth. But it is (normally) corrupted by the defilements.**"

Như nêu ở bài đầu, Đức Phật dạy: “**Pabhassaramidam (Pabhassaram idam) bhikkhave, cittam. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭham**” — nghĩa là: “Này Bhikkhus, **tâm (vốn) không nhiễm ô**, nên không thuận cho tái sinh; Nhưng **(thông thường) bị những nhiễm ô bên ngoài phủ lấp.**”

- However, that does not mean that each *citta* starts as a *pabhassara citta* and gets contaminated during its brief lifetime. Instead, **it starts in a contaminated state**, and that initial “contamination level” can be roughly separated into three main categories, as we will discuss below.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là mỗi *citta* sơ khởi là một *pabhassara citta* rồi nhiễm ô trong quãng đời ngắn ngủi của nó. Trái lại, **nó khởi đầu đã ở trạng thái bị nhiễm ô**, và “mức nhiễm ô” ban đầu ấy có thể được phân chia đại khái thành ba nhóm chính, như sẽ bàn ở phần sau.

The Analogy of a Four-Story House

Ấn Dụ Ngôi Nhà Bốn Tầng

2. The Buddha separated the 31 realms in the world (*loka*) into three *lokās*: *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*. We can visualize those three categories as the first three stories of a four-story house.

Đức Phật phân chia 31 cõi trong thế gian (*loka*) thành ba *lokā*: *kāma loka*, *rūpa loka*, và *arūpa loka*. Ta có thể hình dung ba nhóm này như ba tầng đầu của một ngôi nhà bốn tầng.

- The first story corresponds to *kāma loka* with the lowest 11 realms: four realms of the *apāyās*, the human realm, and the six *Deva* realms. “*Kāma loka*” also means “*kāma bhava*.” All five physical sense faculties (and the mind) are present in *kāma loka*.

Tầng một tương ứng với *kāma loka* gồm 11 cõi thấp nhất: bốn cõi *apāyās*, cõi người, và sáu cõi *Deva*. “*Kāma loka*” cũng có nghĩa là “*kāma bhava*.” Tất cả năm giác quan cảm giác vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và tâm đều hiện diện đầy đủ trong *kāma loka*.

- The second story is analogous to the 16 *rūpāvacara Brahma* realms: “*rūpa loka*” or “*rūpa bhava*” with generally two physical sense faculties (sight and sound.)

Tầng hai ví với 16 cõi *rūpāvacara Brahma*: “*rūpa loka*” hay “*rūpa bhava*,” thông thường chỉ còn hai giác quan vật lý (thấy và nghe).

- The third level corresponds to the *arūpa loka* with the highest four *arūpāvacara Brahma* realms, where no physical sense faculties are present, and only the mind is present.

Tầng ba tương ứng với *arūpa loka* với bốn cõi *arūpāvacara Brahma* cao nhất, nơi không còn giác quan nào, và chỉ còn tâm hiện diện.

- As one climbs to higher floors, in general, the level of suffering is reduced.

Càng lên cao, mức độ khổ nói chung giảm dần.

3. The close sensory contacts of taste, smell, and touch are present only at the lowest level, i.e., *kāma loka*. Those are the leading avenues for experiencing “sensual pleasures”

(*kāma assāda*); the other three sense faculties (sight, sound, mind) are also employed to optimize *kāma assāda*.

Các tiếp xúc gần của mùi vị, hương, xúc chạm chỉ có ở tầng thấp nhất, tức kāma loka. Đây là các cửa chính để ném “lạc thọ giác quan” (kāma assāda); ba giác quan còn lại (thấy, nghe, ý nghĩ) cũng được dùng để tối đa hóa kāma assāda.

- However, seeking such *kāma assāda* leads to committing immoral deeds, which lead to mental suffering and also bad rebirths, i.e., those in the *apāyās*. Some ancient yogis (even before the Buddha) realized that and deliberately avoided *kāma assāda* (by living in remote jungles) and cultivated *anāriya jhānās*. When the mind is removed from *kāma assāda*, it automatically moves to the next higher level with less stress. In our analogy, that is equivalent to moving to the second story of the house. Upon death, such a yogi is born in a *rūpāvacara Brahma* realm.

Tuy nhiên, chạy theo kāma assāda dễ phạm bất thiện, đưa đến khổ tâm và tái sinh xấu trong apāyās. Một số yogi cổ (trước thời Đức Phật) đã nhận ra điều này, nên lánh đời ở rừng sâu, tránh kāma assāda và tu tập anāriya jhānā. Khi tâm rời kāma assāda, nó tự động chuyển lên tầng cao hơn, ít căng thẳng hơn — trong ẩn dụ là bước lên tầng hai; khi mệnh chung, vị ấy sinh vào rūpāvacara Brahma.

- One could cultivate progressively higher *jhānās* and then cross over to the third level of “*arūpa samāpatti*” in *arūpa loka*. Only the mind remains here, and sight and sound faculties also become ineffective. This is where even the “mental suffering/stress” is minimal. At death, such a yogi is born in an *arūpāvacara Brahma* realm with a long lifetime.

Có thể tu dần các jhāna cao hơn, rồi vượt sang “arūpa samāpatti” ở arūpa loka; nơi đây chỉ còn tâm, thấy và nghe cũng không còn hiệu lực. Đây là chỗ mà ngay cả “khổ/áp lực tâm” cũng tối thiểu. Lúc mệnh chung, vị ấy sinh về cõi arūpāvacara Brahma với thọ mạng dài.

- Before the Buddha, that was all known to the world. Those yogis who attained *rūpāvacara jhānās* or *arūpāvacara samāpatti* thought they had eliminated suffering permanently.

Trước thời Đức Phật, thế gian chỉ biết đến mức ấy. Những yogi chứng rūpāvacara jhānā hay arūpāvacara samāpatti tưởng rằng mình đã diệt khổ vĩnh viễn.

- However, the Buddha taught that the lifetimes in the *rūpāvacara* and *arūpāvacara Brahma* realms were finite; at the end of those lives, they “come back down” to the lower levels and can end up in the *apāyās* too.

Nhưng Đức Phật dạy rằng thọ mạng ở các cõi rūpāvacara và arūpāvacara Brahma đều hữu hạn; khi hết thọ mạng, họ sẽ “rơi trở lại” các tầng thấp hơn và có thể vào cả apāyās.

- He showed that there is a “fourth level” where there is not even a trace of suffering; **that is the “suffering-free state” (*pabhassara citta*) attained at Arahantship.** Furthermore, once one reaches that state, a return to the suffering-filled lower levels will never happen.

Ngài chỉ rõ thêm một “tầng thứ tư”, nơi không còn một dấu vết khổ: **đó là trạng thái không khổ (pabhassara citta) được chứng ở Quả vị Arahant**. Hơn nữa, một khi đạt trạng thái ấy, sẽ không bao giờ còn rơi ngược xuống nữa.

“Three Lower Levels” Have Distorted Saññā

“Ba Tầng Dưới” Mang Saññā Sai lệch

4. Saññā (together with vedanā) is a fundamental mental characteristic. Even though vedanā and saññā belong to the general category of mental factors (cetasika), they are highlighted as two of the five aggregates (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa), whereas the rest of the 50 cetasika are aggregated under saṅkhāra. It is necessary to get a good idea of saññā: **“Saññā – What It Really Means.”**

Saññā (đi cùng vedanā) là một đặc tính tâm sở. Tuy cùng thuộc cetasika, nhưng vedanā và saññā lại được nêu riêng trong năm uẩn (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa), còn 50 tâm còn lại gom vào saṅkhāra. Cần nắm thật rõ saññā; xem **“Sannā – What It Really Means.”**

- “Kāma rāga,” or “preference for sensual pleasures,” dominates on the first floor of the “four-level house” in our analogy. Of course, the qualities of this “kāma saññā” vary drastically from the apāyās to the human realm to the six Deva realms. It can be further analyzed at subtle levels, even within the human realm. Each sentient being in the kāma loka has their intrinsic level of “kāma saññā” that one is born with. That is related to the “natural bhavaṅga state”; see #3 of **“Upaya and Upādāna – Two Stages of Attachment.”** **The critical point is that they all have a standard root level, “rūpa sannā” based on all six senses or five physical senses, i.e., pañca kāmā.** Since the mind is present in all realms, the distinction here is the availability of five types of “sensual pleasures” or “pañca kāmā.”

“Kāma rāga” hay “khuyh hướng ưa thích lạc thọ giác quan”, chỉ phối tầng thứ nhất của ẩn dụ “ngôi nhà bốn tầng”. Tất nhiên, phẩm tính của “kāma saññā” có sự khác biệt rất lớn giữa apāyās, cõi người, và sáu cõi Deva; ngay trong cõi người cũng có thể phân tích vi tế hơn. Mỗi chúng sinh trong kāma loka đều sinh ra với một mức “kāma saññā” bẩm sinh — tương ứng “trạng thái bhavaṅga tự nhiên”; xem #3 **“Upaya and Upādāna – Two Stages of Attachment.”** **Điểm mấu chốt là tất cả cùng chung một gốc, là “rūpa saññā” dựa trên sáu thức hiện hành hay năm giác quan vật lý, tức pañca kāmā.** Vì tâm hiện hữu ở mọi cõi, khác biệt chủ yếu nằm ở mức độ khả dụng của năm loại “lạc thọ giác quan” hay “pañca kāmā”.

- **A mind can overcome the “kāma dhātu” and move to the next level of “rūpa dhātu” where it will only experience sights and sounds that are not “close contacts.”** These sensory contacts do not require “dense physical bodies,” and thus, rūpāvacara Brahmās have invisible, subtle bodies made of only a few suddhaṭṭhaka. The burdens associated with a physical body are absent, and they enjoy long-lasting “jhānic pleasures.” They do not have any perception of tastes, smells, or touches. Even though physical suffering is absent, there is still “mental stress” in the rūpa loka. Here the **“rūpa sannā” is based on only three senses.**

Một tâm có thể vượt “kāma dhātu” để lên tầng kế là “rūpa dhātu”, nơi chỉ còn thấy và nghe — mà cũng không phải “các tiếp xúc gần”. Những tiếp xúc ấy không cần “thân vật lý dày đặc”, và vì thế, rūpāvacara Brahmā có thân vi tế, vô hình, cấu

thành chỉ từ vài *suddhaṭṭhaka*. Gánh nặng của thân thô văng mắt, và họ sống trong “hỷ lạc *jhāna*” bền lâu. Không có nhận biết về mùi, vị hay xúc chạm. Tuy khổ thân đã biến mất, “áp lực tâm” ở *rūpa loka* vẫn còn; Tại đây **“*rūpa saññā*” chỉ dựa trên ba giác quan.**

- Even that mental stress will become less for yogis who proceed to the next — third level — of “*arūpa loka*” **with a subtle “*arūpa sannā*” based on only the mind.** However, even that state is not permanent. Those yogis born there have long lifetimes, but their lives end, and they will be reborn in lower realms. **However, they did not know how to reach the next higher fourth level.** Only a Buddha can discover the way to get to that fourth level.

Áp lực tâm ấy còn nhẹ hơn nữa đối với những yogi tu tập lên tầng tiếp theo — tầng ba — của *arūpa loka* — **với “*arūpa saññā*” rất vi tế, chỉ dựa trên tâm.** Tuy nhiên, trạng thái đó không vĩnh viễn: thọ mạng ở đó dài, song rồi cũng kết thúc, và họ sẽ tái sinh ở các cõi thấp hơn. **Tuy nhiên, không ai biết lối đi tiếp lên tầng thứ tư.** Chỉ một Đức Phật mới chỉ ra con đường đó.

- **Only at that fourth level would one have the root level of *sannā* associated with a *pabhassara citta*. Only the defilement-free, pure mind of an Arahant has access to that *pabhassara citta*.**

Chỉ ở tầng thứ tư mới có gốc *saññā* tương ứng với *pabhassara citta*. Chỉ tâm trong sáng, vắng mọi nhiễm ô của Arahant mới tiếp cận được *pabhassara citta* ấy.

Ascendance to Higher Levels – *Anāriya* and *Ariya* Methods

Thăng Tàng - Hai Con đường *Anāriya* và *Ariya*

5. One can overcome *kāma rāga* and move up to the mindset of a *rūpāvacara Brahma* in “*rūpa loka*” (starting with “*rūpa dhātu*”) by forcefully keeping the mind away from sensual thoughts. That is impossible to do while living in a normal society, where one is constantly subjected to sensory attractions. Ancient yogis moved away from women and other mind-pleasing *ārammaṇa* to cultivate *anāriya jhāna*.

Người ta có thể vượt *kāma rāga* để hướng tới trạng thái tâm của *rūpāvacara Brahma* trong *rūpa loka* (khởi từ *rūpa dhātu*) bằng cách kềm giữ tâm tránh xa các niệm dục. Điều đó hầu như không thể khi sống giữa đời thường, nơi con người liên tục chịu các lôi cuốn giác quan. Các yogi xưa đã lìa xa nữ sắc và các *ārammaṇa* “vừa ý” khác để tu *anāriya jhāna*.

- Some yogis could even move up to the third level by continuing their *anāriya* meditations (*kaṣiṇa*/breath meditations), which kept their minds on “neutral objects” like balls of clay, fires, and the breath.

Một số yogi còn tiến lên tầng ba bằng các pháp *anāriya* (*kaṣiṇa*/thiền hơi thở), neo tâm vào “đối tượng trung tính” như cục đất, ngọn lửa, hơi thở.

- However, since those methods did not help REMOVE the hidden defilements in their minds (*saṃyojana*, *anusaya*, etc.), they were forced to “come down” to lower levels once their lifetimes in the higher levels expired.

Tuy nhiên, vì những pháp ấy không giúp THÁO GỖ được các nhiễm ô ẩn sâu trong tâm họ (*saṃyojana*, *anusaya*, v.v.), nên khi hết thọ mạng ở tầng cao, họ bị đẩy “trở xuống” các tầng thấp hơn.

- The Buddha realized that suppressing defilements was not enough. To attain permanent release from all 31 realms, they must be eliminated.

Đức Phật thấy rõ rằng đè nén nhiễm ô chưa đủ. Muốn giải thoát vĩnh viễn khỏi 31 cõi, phải đoạn trừ chúng.

Back to the Analogy of a Four-Story House

Trở Lại Ẩn Dụ Ngôi Nhà Bốn Tầng

6. We can visualize that as follows. Imagine a four-story house with stairways to **climb to the higher floors and “sliding ramps”** (like those in parks where kids slide down) to slide down to lower levels.

Chúng ta có thể hình dung như sau. Hãy tưởng tượng ngôi nhà bốn tầng có cầu thang để leo lên các tầng cao hơn và “các đường trượt” (như ở công viên để trẻ em trượt xuống) để trượt xuống các tầng thấp hơn.

- **In the case of *anāriya yogis*, they would have access to only the first three floors,** with two stairways for climbing up and two downward ramps (for a quick descent.)

Với *anāriya yogi*, họ chỉ có thể vào ba tầng đầu, có hai cầu thang để leo lên và hai đường trượt (để tuột xuống nhanh).

- With much effort, some get to the second floor and stay there even after death by having a rebirth in a *rūpāvacara Brahma* realm. However, at the end of the lifetime, the floor will shrink, and they will be directed automatically to the downward ramp, and will fall to the ground level.

Nhờ cố gắng, một số *yogi* leo lên được tầng hai và trụ ở đó sau khi mệnh chung, nhờ tái sinh vào cõi *rūpāvacara Brahma*; nhưng đến lúc hết thời hạn, sàn tầng thu hẹp, họ sẽ tự động rơi xuống đường trượt, tuột thẳng về tầng trệt.

- Some *yogis* may make an extra effort to reach the third floor and live there for a long time, even after death, until that *arūpāvacara Brahma* lifespan comes to an end. Then they will also end up on the ground floor via the downward ramp.

Một số *yogi* có thể nỗ lực hơn, đến tầng ba, ở đó rất lâu, cả sau khi mệnh chung, cho đến khi hết tuổi thọ ở *arūpāvacara Brahma*; rồi cũng tuột trở lại tầng trệt qua đường trượt.

7. In contrast, when a Noble Person (*Ariya*) gets to the second floor, any connection to the first floor will be permanently removed, i.e., **both the staircase and the downward ramp connecting to the ground floor will disappear**, in our “house analogy.” That is equivalent to breaking off the first FIVE *saṃyojana* and permanently separating from the realms of the “*kāma loka*” with “*kāma saññā*.” At that point, one would be an *Anāgāmi*.

Ngược lại, khi một bậc Thánh (*Ariya*) leo lên được tầng hai, mọi liên kết với tầng trệt bị cắt đứt vĩnh viễn: **cầu thang lẫn đường trượt nối xuống đều biến mất**, theo đúng “ẩn dụ ngôi nhà”. Đó là bẻ gãy năm dây buộc (*saṃyojanā*) và vĩnh viễn thoát khỏi *kāma loka* với “*kāma saññā*.” Khi ấy họ là một *Anāgāmi*.

- That *Anāgāmi* can further cultivate the Path and break the “*rūpa rāga saṃyojana*” and get to the third floor or the “*arūpa loka*.” At that point, **both the staircase and the downward ramp connecting to the second floor will disappear**, in our “house analogy.”

Anāgāmi đó có thể tu tiếp, đoạn “*rūpa rāga saṃyojana*” để đến tầng ba hay *arūpa loka*. Lúc ấy, cả cầu thang và máng trượt nối từ tầng hai cũng biến mất, trong “ẩn dụ ngôi nhà” của chúng ta.

- From there, the *Anāgāmi* can further cultivate the Path, break the remaining four *saṃyojana* and get to the top floor or to “*saupādisesā Nibbāna*,” i.e., “*Nibbāna* within this life.” At that point, **both the staircase and the downward ramp connecting to the third floor will disappear**, in our “house analogy.” That is a living *Arahant*.

Từ đó, *Anāgāmi* tiếp tục tu, bẻ gãy bốn *saṃyojana* còn lại để đến tầng cuối cùng, tức :*saupādisesā Nibbāna*”, tức “*Nibbāna* ngay trong đời này”. Khi ấy, cả cầu thang và máng trượt nối kết với tầng ba cũng biến mất, trong “ẩn dụ ngôi nhà” của chúng ta. Ấy là một *Arahant* còn sống trên thế gian.

- Once the remaining lifetime of that *Arahant* runs out, **the whole house will disappear**. There will be no trace of that *Arahant* “in this world.” That is “*anupādisesā Nibbāna*,” the end of suffering!

Khi phần đời sống còn lại của *Arahant* chấm dứt, **toàn bộ ngôi nhà tan biến**: không còn một dấu vết nào của vị *Arahant* ấy “trong thế giới này.” Đó là “*anupādisesā Nibbāna*” — diệt khổ!

- The two types of *Nibbāna* discussed in the “[WebLink: suttacentral: Nibbānadhātu Suttā \(Iti 44\)](#).”

Hai trạng thái *Nibbāna* này được bàn trong “[WebLink: suttacentral: Nibbānadhātu Suttā \(Iti 44\)](#).”

Difference Between *Ubhatobhāgavimutta* and *Pannāvimutti Arahants*

Sự Khác Biệt Giữa các *Ubhatobhāgavimutta* và *Paññāvimutti Arahant*

8. The “stepwise ascendance” to *Nibbāna* described above holds only for one set of *Arahants*. Just like the *anāriya yogis*, they proceed up the “*jhāna/samāpatti* ladder” (but with the *Ariya* versions). They complete all *jhānic/samāpatti* stages and also attain the highest wisdom (*Sammā Ñāṇa*.) Thus, they are “*ubhatobhāgavimutta*” (released both ways: “*ubhato*” meaning “both ways” and “*vimutta*” meaning “released”) *Arahants*. See “[Weblink: suttacentral: Ubhatobhāgavimutta Suttā \(AN 9.45\)](#).”

Con đường “thăng tiến tuần tự” đến *Nibbāna* vừa nói chỉ đúng với một loại *Arahant*. Tương tự *anāriya yogi*, các vị này lên thang *jhāna/samāpatti* (nhưng theo phiên bản *Ariya*), đạt đủ mọi bậc *jhāna/samāpatti*, đồng thời cũng đạt trí tuệ tột bậc (*Sammā Ñāṇa*). Vì thế, các ngài là *ubhatobhāgavimutta* — tức “giải thoát hai chiều” (*ubhato*: “hai phía”, *vimutta*: “giải thoát”). Xem “[Weblink: suttacentral: Ubhatobhāgavimutta Suttā \(AN 9.45\)](#).”

- However, some may ascend to the *Arahant* stage directly without spending time in any intermediate *jhāna/samāpatti* stage; they pass through those stages quickly. However, there may be others in this category who may have spent time in one or

more of the intermediate *jhānic/samāpatti* stages. These Arahants make progress mostly with *paññā* (wisdom) and thus are “*paññāvimutti Arahants*.” See “[Weblink: suttacentral: Paññāvimutta Suttā \(AN 9.44\)](#).”

Tuy nhiên, có những vị đi thẳng đến giai đoạn Arahant mà không dừng lâu ở các bậc *jhāna/samāpatti* trung gian; có vị khác vẫn tạm dừng ở một vài bậc trung gian. Những Arahant này đạt đạo chủ yếu bằng *paññā* (trí tuệ), nên gọi là *paññāvimutti Arahant*. Xem “[Weblink: suttacentral: Paññāvimutta Suttā \(AN 9.44\)](#).”

A Citta Arises with the Corresponding *Sannā* Associated with Each “Floor”

Một Citta Khởi Lên Với *Saññā* Tùy Theo “Tầng”

9. As we discussed above, the 31 realms in the world (*loka*) can be divided into three main categories: *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*.

Như đã trình bày ở trên, 31 cõi trong thế giới (*loka*) có thể được chia thành ba nhóm chính: *kāma loka*, *rūpa loka*, và *arūpa loka*.

The word “*dhātu*” usually means the “beginning stage” or “initial point.” For example, a *citta* in *kāma loka* arises with *kāma saññā* at the *kāma dhātu* stage. This *citta* then rapidly gets contaminated within its lifetime and ends up in the *viññāṇa* stage; see #11 below.

Từ “*dhātu*” thường chỉ “giai đoạn sơ khởi” hay “khởi điểm”. Thí dụ, một *citta* trong *kāma loka* sẽ khởi lên với *kāma saññā* tại *kāma dhātu*. Rồi rất nhanh, trong đời sống tồn tại ngắn ngủi của nó, mức nhiễm ô sẽ tăng dần và chuyển sang giai đoạn *viññāṇa* (xem #11 bên dưới).

i. *Kāma loka* beings perceive the world based on all six senses (i.e., five physical senses or *pañca kāma*.) **Any citta arises from the initial *kāma dhātu* stage with its characteristic “*kāma sannā*” and then may further contaminate when *kāmaguṇa* comes into play**; we will discuss this in future posts. However, beings in different levels will have their own “*kāma saññā*,” for example, while an animal and a human both will have “*kāma sannā*,” they will be different.

Chúng sinh *kāma loka* nhận biết thế giới qua giác quan (tức năm giác quan vật lý hay *pañca kāma*). **Bất kỳ citta nào khởi từ *kāma dhātu* sơ khởi đều mang “*kāma saññā*” đặc trưng, rồi có thể tăng thêm mức nhiễm khi *kāmaguṇa* tham gia vào**; sẽ bàn kỹ hơn trong các bài sau. Tuy nhiên, chúng sinh ở các mức độ khác nhau sẽ có “*kāma saññā*” riêng; chẳng hạn, dù đều có “*kāma sannā*”, loài vật và con người sẽ khác nhau.

ii. Beings in the *rūpa loka* have perceptions based on only three senses. Thus, a *citta* in *rūpa loka* arises at the *rūpa dhātu* stage with “*rūpa saññā*.” They don’t have *saññā* for taste, smell, and touch, i.e., they have no perception of taste, smell, and touch.

Chúng sinh *rūpa loka* nhận biết dựa trên ba giác quan. Do đó, *citta* ở *rūpa loka* khởi từ giai đoạn *rūpa dhātu* với “*rūpa saññā*.” Họ không có *saññā* về vị, hương, xúc — tức không còn ba dạng tri giác thân thể gần.

iii. Similarly, a *citta* of an *arūpāvacara* being starts at the “*arūpa dhātu* stage” with “*arūpa saññā*.” They don’t have *saññā* for sights and sounds either. That is why the minds there are relatively free of stress.

Tương tự, citta của chúng sinh ở cõi arūpāvacara khởi ở “arūpa dhātu” với “arūpa saññā.” Các vị ấy cũng không có saññā về hình ảnh và âm thanh; bởi vậy tâm ở đó tương đối nhẹ và tương đối không bị căng thẳng.

Contamination of a Citta Happens Mostly in the Human Realm

Sự Nhiễm ô Của Một Citta Chủ Yếu Diễn Ra Ở Cõi Người

10. **Those beings in the apāyās are mostly like robots; they cannot contaminate or cleanse their citta.** Simply put, they mainly undergo suffering (some level of relief in the animal realm) but are unable to generate *puññābhisāṅkhāra* or *apuññābhisāṅkhāra* (or *kusala/akusala*) to a significant extent.

Chúng sinh trong apāyās phần lớn hoạt động như robot; họ không thể làm nhiễm ô hay tẩy sạch các citta. Nói đơn giản là, họ chịu khổ (cõi súc sinh có phần “dễ chịu” hơn đôi chút) nhưng hầu như không thể tạo ra puññābhisāṅkhāra/apuññābhisāṅkhāra (hay kusala/akusala) đáng kể.

- Those in the *Deva* and *Brahma* realms (who have not attained any *magga phala*) are in a similar situation. They do not have much suffering to deal with but mainly spend their lifetimes without accumulating *puññābhisāṅkhāra* or *apuññābhisāṅkhāra* (or *kusala/akusala*) to a significant extent.

Chúng sinh ở Deva và Brahma (chưa chứng đắc magga phala) cũng trong tình huống tương tự. Họ ít chịu khổ, nhưng phần lớn chỉ sống hết thọ mạng mà không tích lũy nhiều puññābhisāṅkhāra/apuññābhisāṅkhāra (hay kusala/akusala).

- **The human realm is unique.** A human has the ability to “access” any realm ranging from the lowest *niraya* to the highest *arūpāvacara* realms by cultivating corresponding types of *sāṅkhāra*. Not only that, a human can attain *Arahanthood* as well. **That is why human birth is so precious and must not be wasted!**

Cõi người là đặc biệt: con người có năng lực “tiếp cận” bất kỳ cõi nào — từ niraya thấp nhất đến arūpāvacara cao nhất — bằng cách tu đúng loại saṅkhāra phù hợp. Không chỉ thế, con người còn có thể chứng đắc Quả vị Arahant. Vì thế, thân người vô cùng quý hiếm, chớ phung phí!

11. From now on, we will focus on the development of a *citta* (within its brief lifetime) in the *kāma loka*, where **pañca kāma** comes into play.

Từ đây, ta tập trung vào diễn tiến của một citta (trong khoảng khắc ngắn ngủi của nó) ngay tại kāma loka, nơi pañca kāma luôn tác động.

- Even though a *citta* starts at the *kāma dhātu* stage with its characteristic *kāma saññā*, **it will then undergo “further contamination,” incorporating more defilements within an astonishingly short time (a billionth of a second),** ending up in the thoroughly defiled “*viññāṇa* stage” and then incorporated into the “*viññāṇa khandha*” or “*viññāṇakkhandha*.” See “[Citta, Mano, Vinnāṇa – Nine Stages of Mind Contamination](#).”

Dẫu citta khởi ở kāma dhātu với kāma saññā đặc trưng, nó sẽ lập tức bị nhiễm ô thêm, thu nạp nhiều nhiễm ô chỉ trong khoảnh khắc cực ngắn (tới một phần tỉ giây), kết quả là nó rơi vào “giai đoạn viññāṇa” nhiễm sâu, rồi được gom vào

“*viññāṇa khandha/viññāṇakkhandha.*” Xem “[Citta, Mano, Vinnāna – Nine Stages of Mind Contamination.](#)”

- The amount of defilements incorporated depends on the sensory input. Some “neutral inputs” do not lead to much further contamination, but an attractive or repulsive input can lead to significant contamination.

Mức nhiễm thêm tùy thuộc vào đối tượng tiếp xúc, Một số “đối tượng trung tính” thì nhiễm thêm ít; còn đối tượng dễ chịu hay khó chịu thì mức nhiễm có thể tăng mạnh.

Further Contamination of a Citta with Kāmaguṇa

Mức Nhiễm ô Thêm Của Một Citta Bởi Kāmaguṇa

12. Now we have the background to discuss how a citta starting from the *kāma dhātu* stage with *kāma saññā* **gets further contaminated** WITHIN the lifetime of the citta **due to *kāmaguṇa* (or *kāma guṇa*) that may arise in mind.**

*Giờ ta đã có nền tảng để bàn cách một citta khởi từ giai đoạn *kāma dhātu* với *kāma saññā* lại nhiễm ô thêm NGAY TRONG đời sống chớp nhoáng của citta do *kāmaguṇa* (hay *kāma guṇa*) khởi lên trong tâm.*

- The critical point is that it is possible to stop the mind from contaminating the initial *kāma dhātu* (with *kāma saññā*) to the further defiled states where one does immoral deeds with the mind, speech, and the physical body. **That is the basis of the correct *Satipaṭṭhāna*.**

*Điểm mấu chốt là ta có thể ngăn tâm làm ô nhiễm *kāma dhātu* sơ khởi (bằng *kāma saññā*), không để trượt sang các trạng thái nhiễm ô hơn—nơi người ta tạo các hành bất thiện bằng ý, khẩu và thân. Đó là nền tảng của *Satipaṭṭhāna* chân chánh.*

- We will discuss that in the upcoming posts.

Chúng ta sẽ bàn kỹ điểm này ở các bài kế tiếp.

All posts in this series: “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind.](#)”

Tất cả bài trong loạt này: “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind.](#)”

2.2.1.4 Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input

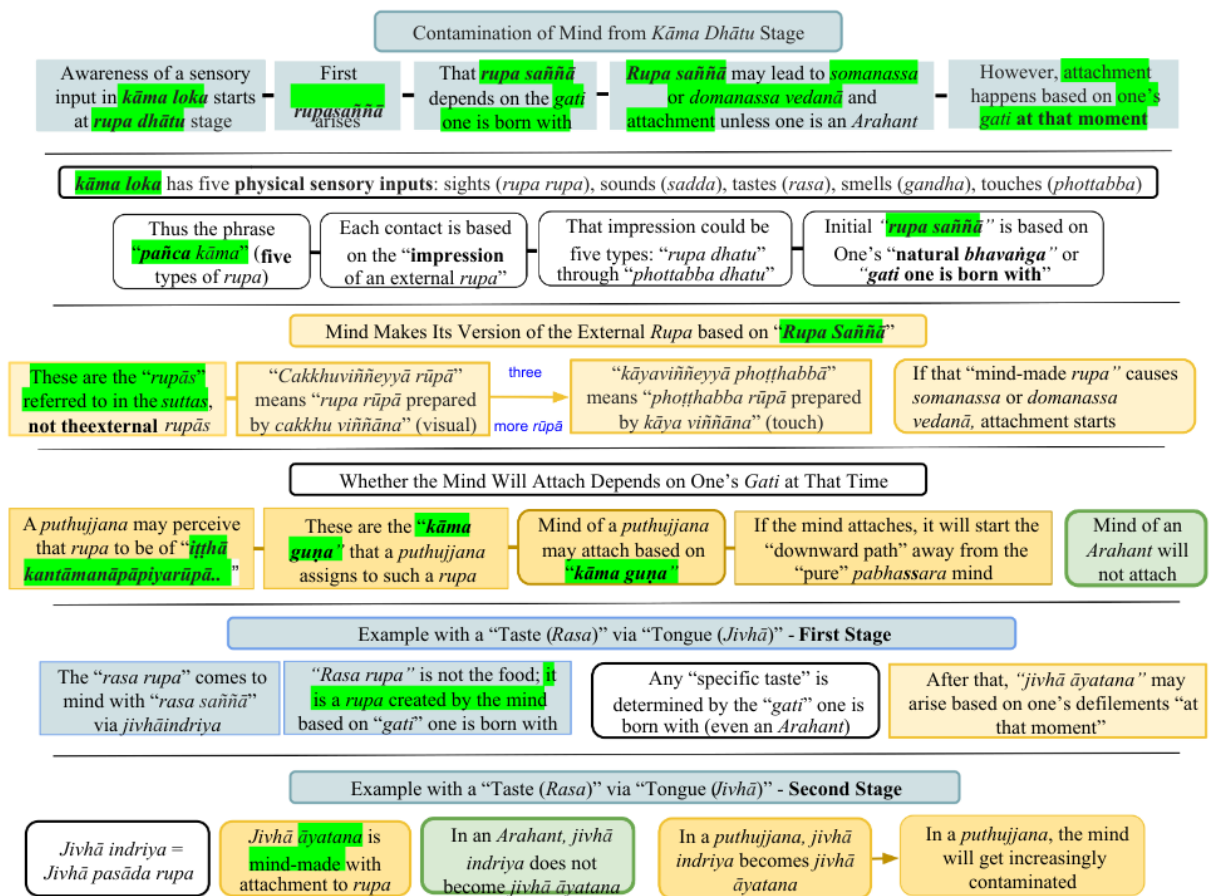
2.2.1.4 Sự nhiễm ô của Tâm người Dựa trên một Đối tượng Tiếp xúc

August 20, 2023; revised August 21, 2023 (#4, #13)

Ngày 20/8/2023; sửa ngày 21/8/2023 (#4, #13)

Contamination of the human mind can happen quickly. The “extent of contamination” depends on the sensory input and one’s *gati* at that moment.

*Tâm người có thể nhiễm ô rất nhanh. “Mức độ nhiễm ô” tùy thuộc đối tượng tiếp xúc và *gati* của mỗi người ngay tại thời điểm ấy.*



Buddhism – In Charts: B3. Contamination of Mind from Kama Dhatu Stage

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: B3. Sự nhiễm ô của Tâm từ Giai đoạn Kama Dhatu

Download/Print: "[WebLink: suttacentral: B3. Contamination of Mind from Kāma Dhātu Stage.](#)"

Tải xuống/In: "[WebLink: suttacentral: B3. Contamination of Mind from Kāma Dhātu Stage.](#)"

Background

Bối cảnh

- Mind is not active all the time. When we sleep, we don't have "thoughts." For the mind to be active/busy, it must receive sensory input from one of the five physical senses (eyes, ears, tongue, nose, body); or the mind itself must receive a *dhammā*. In our waking hours, we are bombarded with numerous sensory inputs, and that is why it feels like the mind is fully occupied in our waking hours.

Tâm không hoạt động mọi lúc. Khi ngủ, ta không có "ý niệm". Muốn tâm vận hành, nó phải tiếp nhận một dữ liệu giác quan từ năm giác quan vật lý (mắt, tai, lưỡi, mũi, và thân); hoặc tự tâm tiếp nhận một dhammā. Khi thức, ta liên tục bị dội bom bởi vô số tín hiệu giác quan, nên có cảm giác như tâm luôn bận rộn.

- Even though it feels like we experience multiple sensory inputs simultaneously, the mind can process only one input at a time. Sensory inputs come to the mind in

“packets,” each packet processed by the brain. The brain can process the five sensory inputs in parallel, but the mind processes only one “packet” at a time. **Yet, since they happen very fast, we feel they happen simultaneously.**

*Dù có vẻ như các giác quan hoạt động đồng thời, thật ra tâm chỉ xử lý một tín hiệu tại một thời điểm. Các tín hiệu giác quan đến thành từng “gói”, não chuyển tiếp chúng theo cơ chế riêng. Não có thể xử lý song song năm kênh giác quan, nhưng tâm thì chỉ nhận một gói mỗi lần; **Tuy nhiên, do tốc độ cực nhanh, ta tưởng như các cảm nhận xảy ra cùng lúc.***

- Each “packet” gives rise to a citta vīthi which lasts only a billionth of a second. The mind can alternate among different types (for the six senses) and sort them out and very fast. It is a good idea to read [“Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\),”](#) [“Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy,”](#) and the references therein.

Mỗi “gói” này khởi một citta vīthi, kéo dài chỉ khoảng một phần tỉ giây. Tâm luân phiên xử lý các loại này (tương ứng lục căn) và phân loại chớp nhoáng. Có thể xem thêm: [“Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\),”](#) [“Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy,”](#) và các tham chiếu liên quan.

- The brain is much slower than the mind. The brain takes at least a hundredth of a second to process a “data packet,” which is processed by the “seat of the mind” (hadaya vatthu) in a billionth of a second. Thus, the mind is roughly a million times faster than the brain. See [“Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy.”](#)

Não chậm hơn tâm rất nhiều: não cần ít nhất một phần trăm của giây để xử lý một “gói dữ liệu”, trong khi “chỗ nương của tâm” (hadaya vatthu) xử lý trong một phần tỷ của giây. Tức tâm nhanh hơn não khoảng một triệu lần. Xem [“Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy.”](#)

The “Natural Bhavaṅga State”

“Trạng thái Bhavaṅga Tự nhiên”

2. The “natural bhavaṅga state” is the bhavaṅga that one is born with. **Even after attaining Arahanthood, that does not change.**

*“Trạng thái bhavaṅga tự nhiên” là bhavaṅga ta sinh ra đã có; **dù có chứng đắc Quả vị Arahant, trạng thái này không thay đổi.***

- At the very beginning of the first citta vīthi focusing on new sensory input, the mind switches from the “natural bhavaṅga state” to focus on the incoming sensory input.

Ngay lúc khởi lên citta vīthi đầu tiên hướng về một dữ liệu giác quan mới, tâm rời “trạng thái bhavaṅga tự nhiên” để tập trung vào dữ liệu giác quan đang đến đó.

- However, the “base level” or “initial” rūpa saññā is based on the “natural bhavaṅga state.”

Tuy vậy, rūpa saññā “nền tảng” hay “sơ khởi” vẫn dựa trên “trạng thái bhavaṅga tự nhiên” này.

Connection Between “Gati” and the “Natural Bhavaṅga State”

Mối liên Hệ Giữa “Gati” và “Bhavaṅga Tự Nhiên”

3. Births in different realms are according to the gati at the moment of grasping a new bhava. The Buddha pointed out five major gati in the “[WebLink: suttacentral: Gati Suttā \(AN 9.68\)](#).” The first three (niraya, tiracchāna meaning animal, pettivisaya) lead to births in the apāyās; the fourth (manussa) refers to the human realm, and the fifth (deva) lead to births in the six Deva realms and the 20 Brahma realms. In many suttās, the Buddha referred to all Devas and Brahmas as just “Devas.” (Note: In the English translation of the suttā, “gati” is translated as “place of rebirth”; but gati is a more general term that does not have a corresponding word in English, with only “strong gati” leading rebirth. If you search with the word “gati” using the “Search box” on the top right, you will see many posts.)

Việc sinh vào cõi nào tùy theo gati tại khoảnh khắc chấp nhận một bhava mới. Đức Phật nêu ra năm loại gati chính trong “[Weblink: suttacentral: Gati Suttā \(AN 9.68\)](#).” Ba gati đầu (niraya, tiracchāna: thú, pettivisaya) đưa đến apāyās; gati thứ tư (manussa) là cõi người; gati thứ năm (deva) dẫn đến sáu cõi Deva và 20 cõi Brahma (nhiều suttā gom Deva và Brahma chung là “Deva”). (Lưu ý: Bản tiếng Anh dịch “gati” là “nơi tái sinh”, nhưng thực ra gati rộng hơn thế; chỉ gati mạnh mới quyết định tái sinh. Tìm từ “gati” trong “Search box” sẽ thấy nhiều bài.)

- The five primary “gati” listed above are drastically different.

Năm loại “gati” liệt kê ở trên khác nhau rất xa.

- Even within each major category of “gati,” there can be variations. Humans have a wide variety and overlapping of gati, and the gati of each person can and will change too. Within animals, there are numerous variations.

Trong mỗi loại “gati”, vẫn có sự biến thiên. Con người có phổ gati rất rộng và thay đổi theo thời gian; loài vật cũng đa dạng tương tự.

- Since we are familiar with only the human and animal realms, let us take those two for comparison.

Vì ta quen thuộc với người và thú nhất, nên có thể so sánh hai loại này để hiểu sự khác biệt.

Initial “Rūpa Sannā” of a Sensory Input Depends on “Natural Bhavaṅga”

“Rūpa Saññā” Khởi điểm” của một Dữ liệu giác quan Tùy thuộc “Bhavaṅga Tự nhiên”

4. Since both humans and animals are in “kāma bhava,” the mind of a human or an animal (or any living being in kāma loka) **will start at the “kāma dhātu” stage with an “initial rūpa sannā” based on the “natural bhavaṅga state” that it was in.**

Vì cả con người và loài vật đều ở trong “kāma bhava”, nên tâm của con người hay loài vật (và mọi chúng sinh trong cõi kāma loka) sẽ khởi lên ở giai đoạn kāma dhātu với một “rūpa saññā khởi điểm” dựa trên bhavaṅga tự nhiên của chính mình.

- However, since they have different gati, the “natural bhavaṅga state” of an animal is very different from that of a human.

Tuy nhiên, do gati khác nhau, “trạng thái bhavaṅga tự nhiên” của loài vật rất khác con người.

- Therefore, the same sensory input will give rise to very different types of “initial rūpa saññā” in a human compared to an animal.

Vì thế, cùng một dữ liệu giác quan nhưng “rūpa saññā khởi điểm” của con người và loài vật sẽ rất khác.

- They are common only in the sense that both belong to “kāma bhava” based on the five physical senses. But within the “kāma bhava,” the “initial rūpa saññā” experienced among different realms will differ.

Chúng chỉ giống ở điểm đều thuộc “kāma bhava”, nương vào năm giác quan vật lý; nhưng ngay trong kāma bhava, “rūpa saññā khởi điểm” vẫn khác giữa các cõi.

5. To clarify, let us consider a human and a tiger. A human is born with “human gati,” and a tiger is born with the “gati of a tiger.” Gati, in turn, is based on the types of kamma responsible for that birth. To be born a tiger, the kamma responsible must have involved the tendency engage in “violent deeds.” A tiger tends to try to kill and eat other animals. On the other hand, human birth is due to “good kamma.”

Để làm rõ, hãy xét một con người và một con hổ. Con người sinh ra với “gati con người”, còn hổ sinh ra với “gati của hổ.” Gati lại nương vào loại kamma chịu trách nhiệm cho lần sinh ấy. Sinh làm hổ do kamma thiên về “hành vi bạo lực”. Một con hổ có xu hướng muốn sát hại và ăn thịt các loài vật khác. Trái lại, sinh làm người nhờ “kamma thiện”.

- Thus, the base level of “initial rūpa saññā” for humans is thus very different from that of a tiger; the gati of a tiger is also different from that of a pig, even though both are in the same animal realm.

Bởi vậy, mức nền của “rūpa saññā khởi điểm” nơi con người khác xa con hổ; và gati của hổ cũng khác gati của heo, dù ở trong cùng cõi súc sinh.

- These differences in “initial rūpa saññā” show up in the types of “base level saññā” associated with all five senses. Thus, species with different types of gati have very different “initial rūpa saññā” for sights, sounds, smells, tastes, and touches.

Sự khác biệt này ở “rūpa saññā khởi điểm” thể hiện rõ nơi “saññā mức nền” gắn với năm giác quan vật lý. Do đó, mỗi loài với gati khác nhau sẽ có “rūpa saññā khởi điểm” rất khác cho mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân.

6. When a mind receives a new sensory input, it “breaks away” from the “natural bhavaṅga state” and goes to the beginning stage (“dhātu stage”) of analyzing that sensory input. See the previous post, “[Each Citta Starts with Distorted Sannā](#).”

Khi tâm tiếp xúc với một dữ liệu giác quan mới, nó “tách khỏi” “trạng thái bhavaṅga tự nhiên” và tiến vào giai đoạn sơ khởi (“giai đoạn dhātu”) để phân tích đối tượng. Xem bài trước “[Each Citta Starts with Distorted Saññā](#).”

- However, at that early stage, the mind still has the gati it was born in (corresponding to the “natural bhavaṅga state.”) Thus, it perceives the world with those earlier gati, **not the gati that one currently has.**

Tuy vậy, ở giai đoạn ban đầu ấy, tâm vẫn mang gati mà nó sinh ra (tương ứng “trạng thái bhavaṅga tự nhiên”). Do đó, nó nhận biết theo gati cũ, **không theo gati hiện tại (đang được tu sửa).**

- That is why the initial level of saññā is roughly common to all humans, whether a puthujjana or an Arahant.

Vì thế, mức *saññā* khởi điểm đại thể giống nhau giữa những con người, dù là *puthujjana* hay một *Arahant*.

- They all will experience the sweetness of sugar or the foul smell of feces.

Ai cũng nếm được vị ngọt của đường hay ngửi thấy mùi hôi của phân như nhau.

Sweetness, Saltiness, etc. are not *Vedanā*; They are *Saññā*!

Vị Ngọt, Vị Mặn, v.v. không phải là *Vedanā*; Chúng là *Saññā*!

7. *Vedanā* are normally five main types: *sukha/somanassa*, *dukkha/domanassa*, and *adukkhamasukha* (neutral). Those under various situations may fall under *sāmisa*, *nirāmisa*, or *nirāmisatara* categories too.

Vedanā thông thường có năm loại chính: *sukha/somanassa*, *dukkha/domanassa*, và *adukkhamasukha* (trung tính). Tùy cảnh huống, các *vedanā* ấy còn có thể xếp vào nhóm *sāmisa*, *nirāmisa*, hoặc *nirāmisatara*.

- However, sweetness, saltiness, odors, etc., are *saññā* based on the “base level or initial *rūpa saññā*.”

Tuy nhiên, vị ngọt, vị mặn, mùi, v.v. là saññā dựa trên “rūpa saññā nền/khởi điểm”.

- As discussed above, “initial *rūpa saññā*” for animals can be very different from those for humans. For example, when a pig sees a pile of foul-smelling feces, a “mind-pleasing *rūpa saññā*” arises in the pig. When a human sees the same, a “repulsive *rūpa saññā*” arises.

Như đã nói, “rūpa saññā khởi điểm” ở loài vật có thể khác rất xa so với con người. Ví dụ, một con heo thấy đống phân hôi thì khởi một “rūpa saññā vừa ý”; còn con người thấy cùng cảnh ấy lại khởi “rūpa saññā ghê tởm.”

- Within the human realm, too, there can be minor divisions. Different males are attracted to different females, and vice versa. All those variations can be ultimately tied to one's *gati*. Since *gati* can change, one's preferences can change too.

Ngay trong cõi người cũng có khác biệt nhỏ. Những nam giới khác nhau bị hấp dẫn bởi nữ giới khác nhau, và ngược lại. Rốt cuộc, các dị biệt ấy quy về gati của từng người. Vì gati có thể chuyển, nên thì sở thích cũng đổi theo.

Initial “*Rūpa Sannā*” Does Not Have “*Kāma Rāga*”

“*Rūpa Saññā*” Khởi Điểm Không mang theo “*Kāma Rāga*”

8. **It is critical to understand that this “initial *rūpa sannā*” does not have any “*kāma rāga*” associated.**

Cần hiểu thật rõ: “*rūpa saññā khởi điểm*” không mang theo “*kāma rāga*.”

- This “initial *rūpa/kāma saññā*” is merely a “characteristic” of the particular realm. Humans perceive the world differently from animals. We can speculate that our physical bodies are made to be compatible with that “initial *rūpa saññā*.”

“Rūpa/kāma saññā khởi điểm” này chỉ là “đặc trưng tự nhiên” của mỗi cõi. Con người nhận biết thế giới khác loài vật. Có thể suy rằng thân thể chúng ta được hình thành sao cho tương ứng với “rūpa saññā khởi điểm” ấy.

- For example, cows have an innate liking for grass. No one has to teach them that they need to eat grass and not fruits; their digestive system can handle grass and not fruits. On the other hand, humans don't like to eat grass; their digestive systems can't handle grass, either.

Ví dụ, bò sinh ra đã thích ăn cỏ. Chẳng ai phải dạy nó ăn cỏ thay vì trái cây; hệ tiêu hóa của bò xử lý được cỏ chứ không xử lý được trái cây. Ngược lại, con người thì không thích ăn cỏ, và hệ tiêu hóa của người cũng không thích hợp với cỏ.

- **However, it is only at this very early stage that one's "rūpa sannā" is not defiled.**
Tuy nhiên, chỉ ở giai đoạn rất sớm này, "rūpa saññā" của mỗi người mới chưa bị nhiễm ô.

- We must also note that only a Buddha could "see" these rapid processes; we can only see that it makes sense after being explained.

Cũng cần lưu ý rằng chỉ một Vị Phật mới có thể "thấy" được các tiến trình cực nhanh này; chúng ta chỉ có thể thấy điều đó hợp lý sau khi được khai thị.

After the "Initial Rūpa Saññā" Stage, Current Gati Takes Over

Sau giai đoạn "Rūpa Saññā Ban Đầu", Gati Hiện hành Chi phối

9. **As the mind evolves, kāma rāga starts to take effect based on one's current gati.**

Khi tâm phát triển, kāma rāga bắt đầu phát huy tác dụng dựa trên gati hiện hành của mỗi người.

- As the processing of the sensory input evolves, the mind starts "preparing its own version of the "external rūpa based on one's current gati."

Khi quá trình xử lý dữ liệu giác quan tiến triển, tâm bắt đầu "tự chuẩn bị phiên bản riêng của "rūpa bên ngoài trên cơ sở gati hiện hành."

- All types of "defiled gati" would have gradually disappeared as one progressed on the Noble Path.

Mọi dạng "gati nhiễm ô" sẽ dần dần biến mất khi người hành tiến bước trên Thánh đạo.

An Arahant has no "defiled gati" left.

Một Arahant không còn "gati nhiễm ô".

- The "mind-made impression of the external rūpa" ("cakkhaviññeyyā rūpā," "sotaviññeyyā saddā," through "kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā") that finally emerges (within a split second) depends on the current gati.

"Ấn tượng do tâm tạo về rūpa bên ngoài" ("cakkhaviññeyyā rūpā," "sotaviññeyyā saddā," thông qua "kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā") rốt cuộc hiển lộ (trong tích tắc) tùy thuộc vào gati hiện hành.

The "Mind-Made Rūpa" (Cakkhaviññeyyā Rūpā)

"Rūpa Do Tâm tạo" (Cakkhaviññeyyā Rūpā)

10. Therefore, each person's mind will make its own version of the "mind-made impression of the external *rūpa*" based on the "**level of value**" (or ***kāma guṇa***) its mind places on the sensory input. **That will be based on one's current *gati*.**

Do đó, tâm của mỗi người sẽ tạo ra phiên bản riêng của "ấn tượng do tâm tạo về rūpa bên ngoài" dựa trên "mức độ giá trị" (hay kāma guṇa) mà tâm gán cho dữ liệu giác quan đó. Điều này tùy thuộc vào gati hiện hành.

- This is succinctly stated in the "[WebLink: suttacentral: Kāmaguṇa Suttā \(AN 9.65\).](#)"

Điều này được trình bày ngắn gọn trong "[WebLink: suttacentral: Kāmaguṇa Suttā \(AN 9.65\).](#)"

- Depending on the five sensual sensory inputs (*pañca kāma*), the mind prepares its own version of the external sensory input: "*cakkhaviññeyyā rūpā*," "*sotaviññeyyā saddā*," through "*kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā*."

Tùy theo năm loại dữ liệu giác quan khả ái (pañca kāma), tâm chuẩn bị phiên bản riêng của dữ liệu giác quan bên ngoài: "cakkhaviññeyyā rūpā," "sotaviññeyyā saddā," thông qua "kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā."

- Thus, a *puthujjana* may attach to the sensory input with *kāma guṇa* and start generating a mind-made *somanassa* and *domanassa vedanā*.

Như vậy, một puthujjana có thể chấp thủ vào dữ liệu giác quan với kāma guṇa và bắt đầu tạo ra somanassa và domanassa vedanā do tâm tạo.

- However, an *Arahant* "who sees the world in its real nature" does not have *kāma guṇa*; thus, such *somanassa* or *domanassa vedanā* will not arise.

Tuy nhiên, một Arahant, "người thấy thế gian đúng như bản chất thật", không có kāma guṇa; vì vậy, những somanassa hay domanassa vedanā như thế sẽ không sinh khởi.

Somanassa/Domanassa Vedanā Are Mind-Made

Somanassa/Domanassa Vedanā Là Do Tâm Tạo

11. *Sukha, dukkha, and adukkhamasukha* (neutral) *vedanā* are real in the sense that they are bodily (*sārīrika*) *vedanā* (like those due to injuries) arising due to *kamma vipāka*; they arise in *Arahants* as well.

Sukha, dukkha và adukkhamasukha (trung tính) vedanā là "thực" theo nghĩa chúng là vedanā thuộc thân (sārīrika) (như những cảm thọ do chấn thương) sinh khởi do kamma vipāka; chúng cũng sinh khởi nơi Arahant.

- On the other hand, *somanassa* and *domanassa vedanā* are "mind-made" and do not arise in *Arahants*. They arise when one becomes joyful or depressed due to *sukha, dukkha vedanā*. In addition, they can also arise due to the "*initial rūpa saññā*" that arises in the "*kāma dhātu*" stage of the mind.

Ngược lại, somanassa và domanassa vedanā là "do tâm tạo" và không sinh khởi nơi Arahant. Chúng sinh khởi khi một người trở nên hoan hỷ hoặc sầu uất do sukha, dukkha vedanā. Ngoài ra, chúng cũng có thể sinh khởi do "rūpa saññā ban đầu" sinh khởi ở giai đoạn tâm thuộc kāma dhātu.

- Such “*somanassa/domanassa vedanā*” (mind-made *vedanā*) will increase rapidly if one attaches to the “initial *rūpa saññā*” coming with the sensory input. That happens in a split second!

Những “somanassa/domanassa vedanā” như vậy (vedanā do tâm tạo) sẽ tăng nhanh chóng nếu chấp thủ vào “rūpa saññā ban đầu” đi kèm với dữ liệu giác quan. Điều đó xảy ra trong tích tắc!

12. For example, *somanassa vedanā* can arise in a pig seeing a pile of feces; the same sight would lead to a *domanassa vedanā* in a *puthujjana* (average human.) Both may attach to it differently: a pig will pursue it with *somanassa vedanā*, and a human may act on it (try to get rid of it or move away from it) with a *domanassa vedanā*.

Ví dụ, somanassa vedanā có thể sinh khởi nơi một con heo khi thấy một đống phân; cùng cảnh ấy sẽ dẫn đến domanassa vedanā nơi một puthujjana (phàm phu). Cả hai có thể chấp thủ theo những cách khác nhau: con heo sẽ tìm đến nó với somanassa vedanā, còn con người có thể hành động (có loại bỏ hoặc tránh xa) với domanassa vedanā.

- It is possible for anyone below the Arahant stage to attach to such *somanassa* and *domanassa vedanā* with *kāma rāga*. It happens often in a *puthujjana* and much less in a *Sotāpanna*.

Bất kỳ ai dưới bậc Arahant đều có thể chấp thủ những somanassa và domanassa vedanā như vậy cùng với kāma rāga. Điều này xảy ra thường xuyên nơi puthujjana và ít hơn rất nhiều nơi Sotāpanna.

- Progressive defilement of the mind starts with that attachment to the “*kāma saññā*” (based on one’s *kāma guṇa*), as we will discuss.

Sự nhiễm ô tăng dần của tâm sơ khởi từ sự chấp thủ ấy đối với “kāma saññā” (dựa trên kāma guṇa của mỗi người), như chúng ta sẽ bàn tiếp.

Somanassa/Domanassa Vedanā Arise Based on the “Initial Kāma Saññā”

Somanassa/Domanassa Vedanā Sinh khởi Dựa trên “Kāma Saññā Sơ khởi”

13. The first step is to stop cultivating existing “defiled *gati*.” To do that, one must understand how a thought process (via *citta vīthi*) gets progressively contaminated when the mind gets “attached” to an *ārammaṇa*. Of course, one can get attached via a liking, dislike, or ignorance. It is easier to start with the first two since it is easy to see the contamination process.

Bước đầu tiên là dừng nuôi dưỡng những “gati nhiễm ô” đã có. Để làm điều đó, cần hiểu cách một tiến trình tâm (qua citta vīthi) dần dần bị nhiễm ô khi tâm “chấp thủ” vào một ārammaṇa. Dĩ nhiên, sự chấp thủ có thể xảy ra qua tham thích, sân ghét, hoặc si mê. Sẽ dễ bắt đầu với hai loại đầu tiên, vì quá trình ô nhiễm dễ thấy hơn.

- For example, suppose you see your worse enemy. That starts a series of thoughts (*citta vīthi*) which leads to an increasingly agitated/angry mind. The opposite happens when seeing a delicious meal or an attractive person. The mind attaches with a “pleasurable feeling” but that can also lead to an agitated mind and unwise actions.

Ví dụ, giả sử bạn thấy kẻ thù lớn nhất của mình. Điều đó khởi động một chuỗi tiến trình tâm (citta vīthi) dẫn đến tâm ngày càng bị kích động/sân hận. Ngược lại, khi

thấy một bữa ăn ngon hoặc một người hấp dẫn, tâm chấp thủ với một “cảm thọ lạc” nhưng điều đó cũng có thể dẫn đến tâm bị kích động và hành động bất thiện.

- If neither of those is stopped, one's tendency to do the same again will only increase, i.e., *gati* will be strengthened.

Nếu không ngăn chặn, khuynh hướng lặp lại hành vi ấy sẽ chỉ tăng thêm, tức là *gati* sẽ được củng cố.

Anusotagāmī (Puthujjana) and Paṭisotagāmī (Noble Persons)

Anusotagāmī (Puthujjana: phàm phu) và Paṭisotagāmī (Bậc Thánh)

14. The “[WebLink: suttacentral: Anusota Suttā \(AN 4.5\)](#)” explains four types of people in the world.

“[WebLink: suttacentral: Anusota Suttā \(AN 4.5\)](#)” giải thích có bốn hạng người trong thế gian.

- Those who “go with the flow” (i.e., pursue sensual pleasures) and let the *viññāṇa* get defiled are called “*anusotagāmī*,” taking one away from *Nibbāna*.

Những người “thuận dòng” (tức là chạy theo dục lạc) và để *viññāṇa* bị ô nhiễm được gọi là *anusotagāmī*, đưa họ xa rời *Nibbāna*.

- Next are two types: Those who have started on the journey “against the tide” or “*paṭisotagāmī*” (i.e., on the Noble Path) who have made it halfway through the Path.

Kế đó là hai hạng người: những người đã bắt đầu con đường “ngược dòng” hay *paṭisotagāmī* (tức là trên Thánh Đạo), đã đi được nửa chặng Đường.

- The last category is those who have completed the journey (*Arahants*.)

Hạng cuối cùng là những người đã hoàn tất hành trình (*Arahant*).

15. We must resist the tendency to “go with the flow” and “go against the flow/tide.” Thus, to overcome suffering, we must become *paṭisotagāmī* (“*paṭisota*” means “against the flow,” and “*gāmī*” refers to one who does it.)

Chúng ta phải chống lại khuynh hướng “thuận dòng” và đi theo “ngược dòng.” Như vậy, để vượt qua khổ đau, ta phải trở thành *paṭisotagāmī* (“*paṭisota*” nghĩa là “ngược dòng,” và “*gāmī*” là người thực hành điều đó.)

- Initially, it seems to be a not-so-easy process since one must start abstaining from sensual pleasures. However, this must be done gradually: “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)”

Ban đầu, điều này dường như không dễ dàng, vì cần bắt đầu kiêng tránh dục lạc. Tuy nhiên, điều này phải được thực hiện dần dần, xem “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)”

- Alcoholics/drug addicts must first understand the consequences of seeking “pleasure” in drinking or drugs. That there is a better way to overcome distress and depression. Seeking “stronger doses of sensual pleasures” makes one “go with the flow” away from the “hidden suffering-free *pabhassara citta*”; there is no easy way out!

Người nghiện rượu/ma túy trước hết phải hiểu hậu quả của việc tìm “khoái lạc” trong rượu hoặc ma túy, rằng có một cách tốt hơn để vượt qua khổ đau và trầm uất. Tìm kiếm những “liều dục lạc mạnh hơn” khiến người ta “thuận dòng,” rời xa “tâm sáng suốt vắng khổ ẩn tàng (pabhassara citta).” Không có con đường tắt!

- “Giving up sensual pleasures” becomes easy when one starts comprehending that one will be mired in suffering for perpetuity otherwise. Furthermore, one will start experiencing relief from at least “mental suffering” in the initial stages. Then one would start seeing that “**sensual pleasures are suffering**.” That “seeing” is not with the eyes but with wisdom (paññā.)

“Tìr bỏ dục lạc” trở nên dễ dàng hơn khi bắt đầu thấy rõ rằng nếu không, mình sẽ bị trôi buộc trong khổ đau vô tận. Hơn nữa, ngay trong giai đoạn đầu, người ấy sẽ bắt đầu cảm nhận được sự nhẹ nhõm ít nhất từ “sự khổ tâm.” Rồi dần dần thấy rằng “**dục lạc chính là khổ**.” Sự “thấy” đó không phải bằng mắt, mà bằng trí tuệ (paññā).

The Path of a Paṭisotagāmi

Con Đường của một Paṭisotagāmi

16. That journey towards “less contaminated” states of mind (i.e., uncovering the hidden “pabhassara citta”) is the basis of Ānāpānasati/Satipaṭṭhāna.

Hành trình hướng đến các trạng thái tâm “ít ô nhiễm hơn” (tức là khai mở “pabhassara citta” bị che khuất) chính là nền tảng của Ānāpānasati/Satipaṭṭhāna.

- It will be tremendously informative to understand the steps involved in “progressive contamination of the mind” via “chasing an ārammaṇa” (a sensory input.) A rough outline will be discussed in the next post.

Sẽ vô cùng hữu ích khi hiểu các bước “ô nhiễm tiến dần của tâm” qua việc “đuổi theo một ārammaṇa” (một dữ liệu giác quan). Bài kế tiếp sẽ trình bày một phác thảo tổng quát.

- Those who are interested need to keep their own notes so that they make the connections. I have rewritten this post several times, trying to make it as clear as possible. It is impossible to review the complete background material necessary in a post like this one. Feel free to ask questions at the forum: “[WebLink: puredhamma.net: Forums](http://puredhamma.net: Forums).”

Những ai quan tâm nên tự ghi chú để nối kết các điểm lại với nhau. Bài viết này đã được viết lại nhiều lần nhằm làm cho rõ ràng hơn. Không thể ôn lại toàn bộ nền tảng cần thiết trong một bài như thế này. Bạn cứ thoải mái đặt câu hỏi trong diễn đàn: “[WebLink: puredhamma.net: Forums](http://puredhamma.net: Forums).”

- All posts in this section: “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](http://puredhamma.net: Forums).”

Tất cả các bài trong mục này: “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](http://puredhamma.net: Forums).”

Contamination of a Human Mind – Detailed Analysis

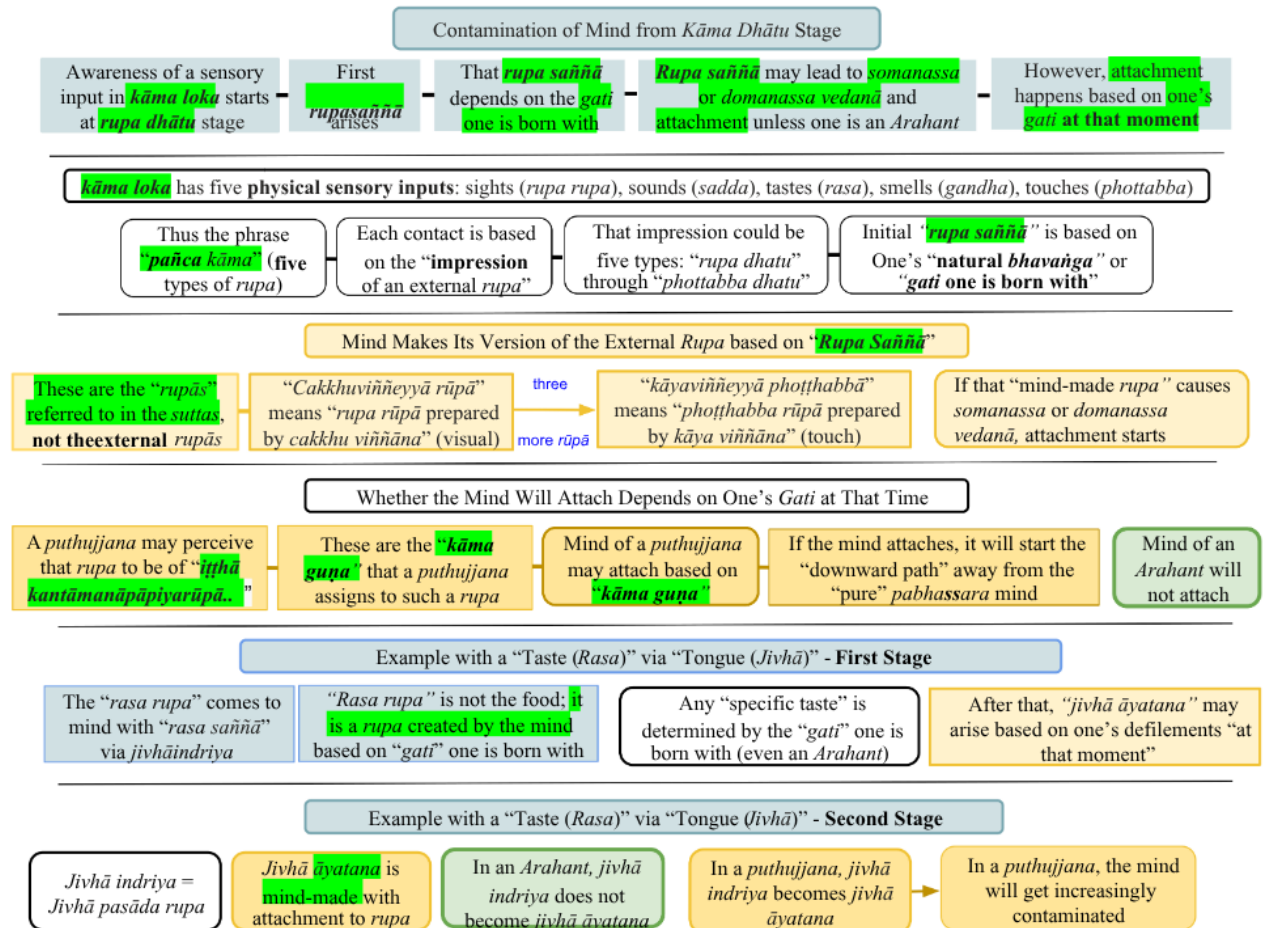
Sự nhiễm ô Nơi tâm Người – Phân tích Chi tiết

August 26, 2023; revised November 11, 2023 (#1); January 30, 2025

Ngày 26/8/2023; sửa đổi ngày 11/11/2023 (#1); ngày 30/1/2025

Contamination of the human mind can happen within a split second. Buddha's description is discussed in detail.

Sự ô nhiễm của tâm người có thể xảy ra chỉ trong tích tắc. Lời giải thích của Đức Phật sẽ được bàn chi tiết.



Buddhism – In Charts: B3. Contamination of Mind from Kama Dhātu Stage

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: B3. Sự nhiễm ô của Tâm từ Giai đoạn Kama Dhātu

Download/Print: "[WebLink: suttacentral: B3. Contamination of Mind from Kāma Dhātu Stage.](#)"

Tải xuống/In: "[WebLink: suttacentral: B3. Contamination of Mind from Kāma Dhātu Stage.](#)"

Summary of the Previous Post

Tóm lược Bài Trước

1. The mind of an average human (**puthujjana**) can become defiled within a split second of receiving sensory input (**ārammaṇa**.) In the previous post, "[Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#)," we discussed the basic framework of the rapid contamination of the mind. We will use the same chart to continue with that discussion. The following are the essential concepts.

Tâm của một phàm phu (puthujjana) có thể bị nhiễm ô chỉ trong tích tắc sau khi nhận một dữ liệu giác quan (*ārammaṇa*). Trong bài trước, "[Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#)," chúng ta đã bàn khung cơ bản của sự ô nhiễm tâm nhanh chóng. Ở đây, ta sẽ tiếp tục thảo luận dựa trên cùng sơ đồ đó. Dưới đây là các khái niệm then chốt.

- The “default state” of a human mind is its “natural *bhavaṅga* state,” which automatically leads to a characteristic “initial *rūpa saññā*” arising in a human mind. Humans have certain types of “*rūpa saññā*” associated with external sensory inputs. “*Rūpa saññā*” of humans are drastically different from those in other realms of *kāma loka*, for example, animals.

“Trạng thái mặc định” của tâm người là “trạng thái *bhavaṅga* tự nhiên,” vốn tự động dẫn đến sự sinh khởi “*rūpa saññā* sơ khởi” đặc trưng trong tâm con người. Con người có những loại “*rūpa saññā*” gắn liền với dữ liệu giác quan bên ngoài. “*Rūpa saññā*” của loài người khác hẳn so với chúng sinh trong các cảnh giới khác thuộc *kāma loka*, ví dụ như loài vật.

- We are focusing on the five physical senses. They come through the five “sense doors” of eyes, ears, nose, tongue, and the physical body (touch.) The brain processes such signals in discrete “data packets” of roughly a hundredth of a second and sends them to the *hadaya vatthu* (“seat of the mind”) via one of the five *pasāda rūpa*.

Chúng ta tập trung vào năm giác quan vật lý. Chúng đi qua năm “cửa giác quan”: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân (xúc chạm). Não xử lý các tín hiệu này thành những “gói dữ liệu” riêng biệt, mỗi gói khoảng một phần trăm giây, rồi gửi chúng đến *hadaya vatthu* (“chỗ ngụ/sở y của tâm”) qua một trong năm *pasāda rūpa*.

- As the mind receives the few initial “data packets,” a vague impression of the incoming signal starts to form in the mind, and the corresponding “*rūpa saññā*” about the *ārammaṇa* grows, too.

Khi tâm nhận được vài “gói dữ liệu” ban đầu, một ấn tượng mơ hồ về tín hiệu đang đến bắt đầu hình thành, và “*rūpa saññā*” tương ứng về *ārammaṇa* cũng dần phát triển.

- The mind will start making its own impression of the “external *rūpa*” based on the *gati* associated with the “natural *bhavaṅga* state.” Since all humans are born with associated common “*rūpa saññā*” for sensory inputs, they tend to like/dislike certain types: we all perceive “sugar to be sweet” and “feces to be bad smelling.” Such “*rūpa saññā*” are common to all humans, including Arahants. They can be collectively called “*kāma saññā*” too.

Tâm sẽ bắt đầu tạo ra ấn tượng riêng về “*rūpa* bên ngoài” dựa trên *gati* gắn liền với “trạng thái *bhavaṅga* tự nhiên.” Vì tất cả con người đều sinh ra với những “*rūpa saññā*” chung cho các dữ liệu giác quan, nên ai cũng có xu hướng ưa/ghét những loại nhất định: chúng ta đều nhận thấy “đường thì ngọt” và “phân thì hôi.” Những “*rūpa saññā*” như vậy là chung cho tất cả loài người, kể cả các Arahant. Chúng cũng có thể được gọi chung là “*kāma saññā*.”

- If the “initial *rūpa saññā*” is “mind-grabbing,” the mind will keep monitoring it. **Thus, the “external *rūpa*” leads to “*rūpa āyatana*,” which is the “mind’s version” of the external *rūpa*.** For example, the “visual *rūpa*” of a woman may become an

“āyatana” (specifically an external āyatana.) Accordingly, the mind will start using the cakkhu indriya as “cakkhu āyatana” (an internal āyatana.) **That is the origin of the 12 types of āyatana, six external and six internal. They are all “mental;” Arahants do not have āyatana.**

Nếu “rūpa saññā sơ khởi” mang tính “lôi cuốn tâm,” thì tâm sẽ tiếp tục theo dõi nó. **Như vậy, “rūpa bên ngoài” dẫn đến “rūpa āyatana,” tức “phiên bản do tâm tạo ra” của rūpa bên ngoài.** Ví dụ, “rūpa thị giác” của một người phụ nữ có thể trở thành một “āyatana” (cụ thể là āyatana bên ngoài). Theo đó, tâm sẽ bắt đầu dùng cakkhu indriya như “cakkhu āyatana” (āyatana nội tại). **Đây chính là nguồn gốc của 12 loại āyatana: sáu ngoại và sáu nội. Tất cả đều là “tâm tạo;” Arahant không có āyatana.**

- That “mind-made rūpa” (“mind’s impression of the external rūpa”) prepared by the mind can be of six types based on the sensory inputs: **“cakkhu viññeyyā rūpa” through “manoviññeyyā dhammā.”** The mind attaches NOT to the external rūpa but **the “mind-made versions” or “cakkhu viññeyyā rūpa” through “manoviññeyyā dhammā.”**

“Rūpa do tâm tạo” (“ấn tượng của tâm về rūpa bên ngoài”) mà tâm hình thành có thể thuộc sáu loại, dựa trên các giác quan: từ **“cakkhu viññeyyā rūpa”** cho đến **“manoviññeyyā dhammā.”** Tâm KHÔNG chấp thủ vào rūpa bên ngoài, mà là vào **“các phiên bản do tâm tạo,”** tức **“cakkhu viññeyyā rūpa”** cho đến **“manoviññeyyā dhammā.”**

- In the *suttās*, unless specifically stated, **“rūpa” means this “mind-made rūpa,” which arises based on the mind’s attachment to that initial “rūpa saññā.”** For example, when you see the verse **“rūpaṃ aniccaṃ”** that refers to **“mind-made rūpa”** and NOT to the external rūpa.

Trong các bản kinh, trừ khi có chỉ rõ, **“rūpa” ám chỉ “rūpa do tâm tạo,” vốn sinh khởi dựa trên sự chấp thủ của tâm vào “rūpa saññā sơ khởi.”** Ví dụ, khi thấy câu **“rūpaṃ aniccaṃ,”** điều đó ám chỉ **“rūpa do tâm tạo,”** chứ không phải rūpa bên ngoài.

- That **“mind-made rūpa”** gives rise to an “initial rūpa saññā” characteristic of the human realm for ANY human.

“Rūpa do tâm tạo” ấy tạo ra **“rūpa saññā sơ khởi”** đặc trưng của cảnh giới loài người, cho **BẤT KỲ** ai.

“Initial Rūpa Saññā” Arises Without Kāma Rāga

“Rūpa Saññā Sơ khởi” Sinh khởi Không có Kāma Rāga

2. Thus, it is critical to note that there is no **“kāma rāga” involved in the initial step of generating the “rūpa saññā.”**

Do vậy, cần lưu ý rằng không có **“kāma rāga”** nào tham dự vào bước sơ khởi trong việc hình thành **“rūpa saññā.”**

- That “initial rūpa saññā” (the sweetness of sugar, say) **can trigger kāma rāga in a puthujjana, and they may attach to it.** That leads to the arising of rasa āyatana and jivhā āyatana based on the “mind-made taste” (rasa.)

“*Rūpa saññā* sơ khởi” ấy (ví dụ vị ngọt của đường) có thể kích hoạt *kāma rāga* nơi một *puthujjana*, và họ có thể chấp thủ vào đó. Điều này dẫn đến sự sinh khởi *rasa āyatana* và *jivhā āyatana* dựa trên “vị do tâm tạo” (*rasa*).

- If the *ārammaṇa* was a visual *rūpa* (attractive sight), that leads to the arising of *rūpa āyatana* and *cakkhu āyatana* based on the “mind-made visual” (*rūpa*.) Ditto for the other types of *ārammaṇa*.

Nếu *ārammaṇa* là một *rūpa* thị giác (hình ảnh hấp dẫn), điều đó dẫn đến sự sinh khởi *rūpa āyatana* và *cakkhu āyatana* dựa trên “hình ảnh do tâm tạo” (*rūpa*). Các loại *ārammaṇa* khác cũng vậy.

- In addition to such “initial *rūpa saññā*” associated with sights, sounds, smells, and tastes (which lead only to neutral *vedanā*), contacts with the physical body can generate “*sukha vedanā*” or “*dukkha vedanā*.” Thus, bodily contact (*phoṭṭhabba*) can trigger attachment via *vedanā*, as discussed in #6 below.

Ngoài những “*rūpa saññā* sơ khởi” liên quan đến sắc, thanh, hương, vị (chỉ dẫn đến *vedanā* trung tính), tiếp xúc với thân thể có thể sinh khởi “*sukha vedanā*” hoặc “*dukkha vedanā*.” Do đó, xúc chạm thân thể (*phoṭṭhabba*) có thể kích hoạt sự chấp thủ qua *vedanā*, như đã bàn ở mục #6 bên dưới.

- An Arahant’s mind will stop at the initial “*rūpa saññā*” (or the *sukha/dukkha* bodily *vedanā*) stage and will not lead to “*āyatana* formation” since there is no *kāma rāga* left in that mind.

Tâm của một Arahant sẽ dừng lại ở giai đoạn “*rūpa saññā* sơ khởi” (hoặc *sukha/dukkha vedanā* nơi thân) và sẽ không dẫn đến sự “hình thành *āyatana*,” vì trong tâm ấy không còn *kāma rāga*.

- For an Arahant, even the sight of the most beautiful person or the most delicious meal will not lead to an attachment to it since “*kāma rāga anusaya*” is non-existent. That is expressed as “*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*” in the “[WebLink: suttacentral: Bāhiya Suttā \(Ud 1.10\)](#).” [see ‘[Ditthe Diṭṭhamattam Bhavissati](#)’ – Connection to Sannā]

Đối với một Arahant, ngay cả khi thấy người đẹp nhất hay món ăn ngon nhất cũng sẽ không dẫn đến sự chấp thủ, bởi “*kāma rāga anusaya*” không còn tồn tại. Điều này được diễn tả là “*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*” trong “[WebLink: suttacentral: Bāhiya Suttā \(Ud 1.10\)](#).” [xem ‘[Ditthe Diṭṭhamattam Bhavissati](#)’ – Connection to Sannā]

Brain Is What Makes Human Life Unique and Precious Bộ não Khiến Đời Người Trở nên Độc đáo và Quý giá

3. The “seat of the mind” (*hadaya vatthu*) receives all sensory inputs via the brain. The brain is the intermediary between the external *rūpa* and the mind. The brain is much slower than the mind. The brain takes at least a **hundredth of a second** to process a “data packet,” which is processed by the “seat of the mind” (*hadaya vatthu*) in a **billionth of a second**. Thus, the mind is roughly a million times faster than the brain. See “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#).”

“Chỗ ngụ/sở y của tâm” (*hadaya vatthu*) nhận mọi dữ liệu giác quan thông qua não. Não là trung gian giữa *rūpa* bên ngoài và tâm. Não chậm hơn tâm rất nhiều. Não cần

ít nhất **một phần trăm giây** để xử lý một “gói dữ liệu,” trong khi “chỗ ngụ/sở y của tâm” (*hadaya vatthu*) xử lý nó chỉ trong **một phần tỉ giây**. Vì thế, tốc độ của tâm nhanh hơn não xấp xỉ một triệu lần. Xem “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#).”

- Therefore, the mind can be inactive while it waits for “more data from the brain” to analyze. In between processing “data packets,” the mind may fall back to “*bhavaṅga* state.” See “[State of Mind in the Absence of Citta Vīthi – Bhavaṅga](#).”

Do đó, tâm có thể tạm “không hoạt động” trong lúc chờ “thêm dữ liệu từ não” để phân tích. Giữa các lần xử lý “gói dữ liệu,” tâm có thể rơi về “trạng thái *bhavaṅga*.” Xem “[State of Mind in the Absence of Citta Vīthi – Bhavaṅga](#).”

- **However, for those who have learned to be mindful, this gives them an opportunity/time to reason about the sensory input being processed.**

Tuy nhiên, với những ai đã rèn luyện chánh niệm, khoảng dừng này cho họ cơ hội/thời gian để suy xét về dữ liệu giác quan đang được xử lý.

- Others (average humans or *puthujjana*) just “go with the flow” and don’t take advantage of “being human” with a fully functional brain. See “[Triune Brain: How the Mind Rewires the Brain via Meditation/Habits](#).”

Những người khác (phàm phu hay *puthujjana*) thì chỉ “thuận dòng,” không tận dụng được lợi thế “làm người” với một bộ não vận hành đầy đủ. Xem “[Triune Brain: How the Mind Rewires the Brain via Meditation/Habits](#).”

Further Details

Các chi tiết Khác

4. Basic Abhidhamma makes it appear that all those things take place in a single *citta vīthi*. At some point, we will discuss that issue. It is sufficient to say that it will take numerous *citta vīthi* (within a split second) for a mind to be contaminated.

Căn bản Abhidhamma khiến dường như mọi việc trên xảy ra trong một *citta vīthi* duy nhất. Ở một thời điểm thích hợp, chúng ta sẽ bàn sâu về điểm này. Ở đây chỉ cần nói rằng tâm bị ô nhiễm phải trải qua vô số *citta vīthi* (chỉ trong tích tắc).

- It will be worthwhile to review the analysis in “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#)” using vision as an example. The identification of an external *rūpa* will take several “data packets” coming through the eyes and processed by the brain.

Sẽ đáng để ôn lại phần phân tích trong mục “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#),” lấy thị giác làm ví dụ. Việc nhận dạng một *rūpa* bên ngoài cần qua vài “gói dữ liệu” đi vào qua mắt và được não xử lý.

5. As discussed in that post, the brain processes “data packets” of roughly a hundredth of a second in duration (according to modern science.) As it processes the data packets, the brain keeps sending them to the seat of the mind (*hadaya vatthu*) in the *gandhabba*. For example, let us consider a “taste input” coming through the tongue. It comes to the mind via the “*jivhā pasāda rūpa*” (*jivhā indriya*) and is passed over to the *hadaya vatthu*. The mind itself processes the data, but since it comes through the *jivhā pasāda*, it is called a “*rasa rūpa*” processed by the *jivhā indriya*.

Như đã nêu trong bài đó, não xử lý các “gói dữ liệu” có độ dài chừng một phần trăm giây (theo khoa học hiện đại). Trong khi xử lý, não liên tục gửi các gói dữ liệu ấy đến

“chỗ ngụ/sở y của tâm” (*hadaya vatthu*) nơi *gandhabba*. Chẳng hạn, xét một “tín hiệu vị” đi qua lưỡi: nó đến tâm qua “*jivhā pasāda rūpa*” (*jivhā indriya*) và được chuyển tiếp đến *hadaya vatthu*. Chính tâm xử lý dữ liệu đó, nhưng vì nó đi qua *jivhā pasāda*, nên được gọi là “*rasa rūpa*” do *jivhā indriya* xử lý.

- It may take a few such “data packets” for the mind to start to identify what that *rūpa* is: in this case, whether it is tasty or distasteful. Thus, the “initial *rūpa saññā*” about the “*rasa rūpa*” develops as data packets come in, and accordingly, the “*rasa rūpa*” starts to transform into “*rasa āyatana*” or “*rasāyatana*” gradually. The internal *jivhā indriya* also gradually transforms into “*jivhā āyatana*” or “*jivhāyatana*.”

Có thể cần vài “gói dữ liệu” như vậy để tâm bắt đầu nhận diện *rūpa* đó là gì: trong trường hợp này là ngon hay dở. Do đó, “*rūpa saññā* sơ khởi” về “*rasa rūpa*” sẽ phát triển khi các gói dữ liệu lần lượt đến; tương ứng, “*rasa rūpa*” dần chuyển thành “*rasa āyatana*” hay “*rasāyatana*.” Đồng thời, *jivhā indriya* nội tại cũng dần chuyển thành “*jivhā āyatana*” hay “*jivhāyatana*.”

- We discussed that in the previous post, “[Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#).”

Điều này đã được bàn trong bài trước, “[Contamination of the Human Mind Based on a Sensory Input](#).”

- While the external *rūpa* (taste or *rasa*) and internal *indriya* (*jivhā*) transform into *rasāyatana* and *jivhāyatana*, the *cittās* gradually transform into “*jivhā viññāṇa*.” In the “visual input” example analyzed in “[Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy](#),” the corresponding entities are *rūpāyatana*, *cakkhāyatana*, and *cakkhu viññāṇa*.

Trong khi *rūpa* bên ngoài (vị hay *rasa*) và *indriya* nội tại (*jivhā*) chuyển thành *rasāyatana* và *jivhāyatana*, các *cittā* cũng dần chuyển thành “*jivhā viññāṇa*.” Ở ví dụ “tín hiệu thị giác” trong “[Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy](#),” các thực thể tương ứng là *rūpāyatana*, *cakkhāyatana* và *cakkhu viññāṇa*.

- It is critically important to realize that the “external *āyatana*” (*rūpa*, *sadda*, *rasa*, *gandha*, *phoṭṭhabba*) are NOT the corresponding external *rūpa* (object, sound, food, odor, touch); the “external *āyatana*” are mind-made impressions of the external *rūpa*. In the same way, the “internal *āyatana*” is NOT the corresponding *pasāda rūpa* (a set of *suddhaṭṭhaka*.) Furthermore, the *cittās* (just experiencing) transform into *viññāṇa* (experience with expectations.)

Điều tối quan trọng là hiểu rằng “*āyatana* bên ngoài” (*rūpa*, *sadda*, *rasa*, *gandha*, *phoṭṭhabba*) KHÔNG phải là các *rūpa* bên ngoài tương ứng (vật thể, âm thanh, thực phẩm, mùi, xúc chạm); “*āyatana* bên ngoài” là các ấn tượng do tâm tạo về *rūpa* bên ngoài. Tương tự, “*āyatana* bên trong” KHÔNG phải là *pasāda rūpa* tương ứng (một tập hợp *suddhaṭṭhaka*). Hơn nữa, các *cittā* (chỉ kinh nghiệm thuần) chuyển thành *viññāṇa* (kinh nghiệm kèm kỳ vọng).

- What we discussed in the above steps happens in a split second, and we are not aware of it. Only a Buddha can “see” such fast processes.

Những gì vừa bàn ở các bước trên diễn ra trong tích tắc và ta không hề hay biết. **Chỉ một vị Phật mới có thể “thấy” các tiến trình nhanh như vậy.**

Sāṛīrika Vedanā Can Also Trigger “Attachment”
Sāṛīrika Vedanā cũng có thể kích hoạt “Chấp thủ”

6. In the above, we discussed the role of the “initial *rūpa saññā*” (like the “sweetness of sugar” or the “foul odor of rotten meat”) giving rise to attachment in a *puthujjana*.

Ở phần trên, chúng ta đã bàn vai trò của “rūpa saññā sơ khởi” (như “vị ngọt của đường” hoặc “mùi hôi của thịt thối”) trong việc làm khởi lên chấp thủ nơi một putthujjana.

- In general, the sensory inputs via four of the five types of physical sensory contacts only lead to “*adukkhamasukha vedanā*” or “neutral *vedanā*.” Thus, any attachment to such sensory events is based on the “initial *rūpa saññā*” (for example, attractive sights, pleasing music, tasty foods, and perfumes on one side and repulsive versions of those on the other side.)

Nói chung, các dữ liệu giác quan đi qua bốn trong năm loại tiếp xúc giác quan vật lý chỉ dẫn đến “adukkhamasukha vedanā” hay “vedanā trung tính.” Vì vậy, mọi sự chấp thủ vào các sự kiện giác quan như thế đều dựa trên “rūpa saññā sơ khởi” (ví dụ: cảnh khả ái, âm nhạc êm tai, món ăn ngon, hương thơm—và những phiên bản đáng chán tương ứng ở phía đối nghịch).

- In contrast, bodily feelings (***sāṛīrika vedanā***) like the comfort of a cushioned seat or the pain associated with an injury are two types of *vedanā* that can lead to attachment via like/dislike. Just like “initial *rūpa saññā*” for the other four physical sensory inputs, *Arahants* also experience these *sāṛīrika vedanā* but don’t attach to them. See “[Vipāka Vedanā and “Samphassa jā Vedanā” in a Sensory Event](#)” and specifically #11 onward.

Trái lại, cảm thọ nơi thân (sāṛīrika vedanā), như sự dễ chịu của ghế nệm hoặc cơn đau do chấn thương, là hai dạng vedanā có thể dẫn đến chấp thủ qua ưa/ghét. Tương tự “rūpa saññā sơ khởi” ở bốn dữ liệu giác quan vật lý kia, các bậc Arahant cũng trải nghiệm những sāṛīrika vedanā này nhưng không chấp thủ vào chúng. Xem “[Vipāka Vedanā and “Samphassa jā Vedanā” in a Sensory Event](#)” đặc biệt từ mục #11 trở đi.

- As pointed out in that post, the following *suttā* specifically used *sāṛīrika vedanā* to describe the physical pain felt by the Buddha with an injury: “[WebLink: suttacentral: Sakalika Suttā \(SN 1.38\)](#).” The point is that a *puthujjana* (or even a *Sotāpanna*) is likely to generate mind-made *domanassa vedanā*, but the Buddha (or an *Arahant*) will not.

Như bài viết đó đã nêu, bài kinh sau đây dùng chính sāṛīrika vedanā để mô tả cơn đau thân xác mà Đức Phật trải qua khi bị thương: : “[WebLink: suttacentral: Sakalika Suttā \(SN 1.38\)](#).” Ý chính là: một putthujjana (thậm chí cả Sotāpanna) có khuynh hướng tạo ra domanassa vedanā do tâm tạo, còn Đức Phật (hay một Arahant) thì không.

Suttā References on the Contamination of the Mind
Các tham khảo về Suttā nói về Sự nhiễm ô của Tâm

7. The progression of “mind contamination” based on the six types of *rūpa* is discussed in many *suttās* in SN 14. It is succinctly stated in the “[WebLink: suttacentral: Saññānānatta Suttā \(SN 14.7\).](#)”

Tiến trình “nhiễm ô của tâm” dựa trên sáu dạng rūpa được bàn trong nhiều suttās thuộc SN 14. Điều này được trình bày ngắn gọn trong “[WebLink: suttacentral: Saññānānatta Suttā \(SN 14.7\).](#)”

It says: “*Rūpa dhātum, bhikkhave, paṭicca uppajjati rūpa saññā, rūpa saññam paṭicca uppajjati rūpa saṅkappo, rūpa saṅkappam paṭicca uppajjati rūpacchando, rūpacchandam paṭicca uppajjati rūpapariḷāho, rūpapariḷāham paṭicca uppajjati rūpapariyesanā*” OR “*Rūpa dhātu gives rise to the perception of that sight (rūpa saññā.) That perception (if mind-attaching) gives rise to thoughts about it (rūpa saṅkappa.) Thoughts give rise to the desire for such sights (rūpacchanda.) The desire for sights gives rise to the passion for sights (rūpa pariḷāha.) The passion for sights gives rise to pursuing/investigating sights (rūpa pariyesanā.)* In the last one, “*pariyesanā*” means “investigations;” when one becomes interested in something, one investigates how to use it optimally.

Suttā ấy nói rằng: “*Rūpa dhātum, bhikkhave, paṭicca uppajjati rūpa saññā, rūpa saññam paṭicca uppajjati rūpa saṅkappo, rūpa saṅkappam paṭicca uppajjati rūpacchando, rūpacchandam paṭicca uppajjati rūpapariḷāho, rūpapariḷāham paṭicca uppajjati rūpapariyesanā*”; **NGHĨA LÀ** “*Rūpa dhātu làm sinh khởi tri nhận về cảnh sắc ấy (rūpa saññā). Tri nhận ấy (nếu tâm chấp thủ) làm sinh khởi tư tưởng về nó (rūpa saṅkappa). Tư tưởng làm sinh khởi ưa muốn đối với các cảnh như thế (rūpacchanda). Sự ưa muốn cảnh sắc làm sinh khởi say đắm đối với cảnh sắc (rūpa pariḷāha). Sự say đắm cảnh sắc làm sinh khởi việc theo đuổi/tìm hiểu về cảnh sắc (rūpa pariyesanā).*” Ở bước cuối, “*pariyesanā*” nghĩa là “tìm hiểu/điều tra;” khi hứng thú với điều gì, người ta sẽ tìm cách sử dụng nó một cách tối ưu.

- Then the verse is repeated for all SIX senses ending with “*dhamma dhātum paṭicca uppajjati dhamma saññā, dhamma saññam paṭicca uppajjati dhamma saṅkappo, dhamma saṅkappam paṭicca uppajjati dhammacchando, dhammacchandam paṭicca uppajjati dhamma pariḷāho, dhammapariḷāham paṭicca uppajjati dhamma pariyesanā.*”

Rồi bài kệ được lặp lại cho đủ SÁU căn, kết thúc bằng “dhamma dhātum paṭicca uppajjati dhamma saññā, dhamma saññam paṭicca uppajjati dhamma saṅkappo, dhamma saṅkappam paṭicca uppajjati dhammacchando, dhammacchandam paṭicca uppajjati dhamma pariḷāho, dhammapariḷāham paṭicca uppajjati dhamma pariyesanā.”

- For example, when hearing a sound, *sadda dhātu* comes into play: “*Sadda dhātu gives rise to the perception of that sound (sadda saññā.) That perception (if mind-attaching) gives rise to thoughts about that sound (sadda saṅkappa.) Thinking about it gives rise to a desire for such sounds (saddacchanda.) The desire for sounds gives rise to the passion for sights (sadda pariḷāha), or a ‘sense of urgency to act on it.’ The passion for such sounds gives rise to pursuing/investigating such sounds (sadda pariyesanā.)*

Ví dụ, khi nghe một âm thanh, sadda dhātu vận hành: “Sadda dhātu làm sinh khởi tri nhận về âm thanh ấy (sadda saññā). Tri nhận đó (nếu tâm chấp thủ) làm sinh khởi

tư tưởng về âm thanh ấy (*sadda saṅkappa*). Suy nghĩ về nó làm sinh khởi ưa muốn đối với các âm thanh như thế (*saddacchanda*). Sự ưa muốn âm thanh làm sinh khởi say đắm (*sadda pariḷāha*), tức ‘thôi thúc phải hành động’ về điều đó. Sự say đắm các âm thanh như vậy làm sinh khởi việc theo đuổi/điều tra các âm thanh ấy (*sadda pariyesanā*).”

- In the discussion of *kāma guṇa* for *pañca kāma*, only the first five apply. But it is the same process for *dhammā* coming directly to the mind.

Trong phần bàn về *kāma guṇa* của *pañca kāma*, chỉ năm giác quan đầu được áp dụng. Nhưng tiến trình tương tự cũng diễn ra với *dhammā* đi thẳng vào tâm.

8. The above *suttā* lays out the broader view, where the mind starts off at the *dhātu* stage and progressively gets contaminated to a stage where one could engage in even *apāyagāmi kamma* (those can lead to rebirth in *apāyās*.)

Suttā trên thể hiện cái nhìn tổng quát: tâm khởi ở tầng *dhātu* rồi tiến dần đến ô nhiễm, cho đến mức có thể tạo *apāyagāmi kamma* (những nghiệp có thể dẫn đến tái sinh vào các *apāyās*).

Note that it starts at the “*rūpa dhātu*” stage for sensory input on a “*rūpa rūpa*” or a “visual object,” “*sadda dhātu*” for a “sound,” “*rasa dhātu*” for a taste, .. to “*dhamma dhātu*” for a “memory or a thought object.”

Lưu ý, tiến trình khởi ở tầng “*rūpa dhātu*” đối với dữ liệu giác quan là “*rūpa rūpa*” hay “đối tượng thị giác,” “*sadda dhātu*” đối với “âm thanh,” “*rasa dhātu*” đối với vị, ... đến “*dhamma dhātu*” đối với “ký ức hay một đối tượng ý.”

The word “*rūpa*” sometimes represents all five types of physical *rūpa*. Strictly speaking, sights are “*vaṇṇa rūpa*,” but in many places, “*rūpa rūpa*” (or just *rūpa*) is used to represent sights.

Từ “*rūpa*” đôi khi đại diện cho cả năm loại *rūpa* vật lý. Nói chặt chẽ là, cảnh thấy là “*vaṇṇa rūpa*,” nhưng ở nhiều chỗ, “*rūpa rūpa*” (hoặc chỉ *rūpa*) được dùng để chỉ thị giác.

Steps in the Contamination Process

Các Bước trong Tiến trình Nhiễm ô

9. Let us briefly go over the steps in “[WebLink: suttacentral: Saṅṅānānatta Suttā \(SN 14.7\)](#)”:

Chúng ta hãy điểm nhanh các bước trong “[WebLink: suttacentral: Saṅṅānānatta Suttā \(SN 14.7\)](#)”:

- **First step:** “*Rūpa saṅṅā*” (in this particular example, “*rasa saṅṅā*”) about the sensory object arises according to one’s “natural *bhavaṅga*” (the *bhavaṅga* one is born with.) That is where even an Arahant will experience the “sweetness of sugar” or any other “mind-pleasing *saṅṅā*” common to all born into the human realm.

Bước đầu: “*Rūpa saṅṅā*” (trong ví dụ cụ thể này là “*rasa saṅṅā*”) về dữ liệu giác quan sinh khởi tùy theo “*bhavaṅga tự nhiên*” của mỗi người (*bhavaṅga* mà người ấy sinh ra đã có). Ở mức này, ngay cả một Arahant cũng sẽ trải nghiệm “vị ngọt của đường” hay bất kỳ “*saṅṅā* làm tâm ưa thích” nào vốn chung cho tất cả những ai sinh vào cõi người.

- **Second step:** The average person (*puthujjana*) is likely to be attached (*paṭicca*) to that “*rasa saññā*.” This is the next step of “*rūpa saññāṃ paṭicca uppajjati rūpa saṅkappo*.” As we have discussed, “*saṅkappa rāgo purisassa kāmo*” or “*kāma rāga*” is present when “*kāma vitakka/vicāra*” arise with “*kāma saṅkappa*.” See #2 of “[Vitakka, Vicāra, Savitakka, Savicāra, and Avitakka, Avicāra](#).”

Bước thứ hai: Phàm phu (*puthujjana*) có xu hướng dính mắc (*paṭicca*) vào “*rasa saññā*” ấy. Đây là bước tiếp theo của “*rūpa saññāṃ paṭicca uppajjati rūpa saṅkappo*.” Như chúng ta đã bàn, “*saṅkappa rāgo purisassa kāmo*” hay “*kāma rāga*” có mặt khi “*kāma vitakka/vicāra*” sinh khởi cùng với “*kāma saṅkappa*.” Xem #2 của “[Vitakka, Vicāra, Savitakka, Savicāra, and Avitakka, Avicāra](#).”

- **Subsequent steps:** As the mind attaches further, the *viññāṇa* (expectations for that *ārammaṇa*) grows, **with *kāmaguṇa* (or *kāma guṇa*) arising** (“[WebLink: suttacentral: Kāmaguṇa Suttā \(AN 9.65\)](#)”) and leading to stronger attachment. Then the mind gets further contaminated through the *rūpa chanda*, *rūpa pariḷāha*, and *rūpa pariyesanā* stages. Here, *chanda* means a liking for that *ārammaṇa*. That liking grows into a stage where the mind generates an urgency to act on it (*pariḷāha*.) Then, it starts exploring ways to get it done (*pariyesanā*.)

Các bước tiếp theo: Khi tâm dính mắc thêm, *viññāṇa* (những kỳ vọng đối với *ārammaṇa* ấy) tăng trưởng, **với *kāmaguṇa* (hay *kāma guṇa*) sinh khởi** (“[WebLink: suttacentral: Kāmaguṇa Suttā \(AN 9.65\)](#)”) và dẫn đến dính mắc mạnh hơn. Kế đó, tâm bị nhiễm ô thêm qua các giai đoạn *rūpa chanda*, *rūpa pariḷāha* và *rūpa pariyesanā*. Ở đây, *chanda* nghĩa là sự ưa thích đối với *ārammaṇa* ấy. Sự ưa thích đó tăng lên thành giai đoạn tâm khởi một sự thúc bách phải hành động về nó (*pariḷāha*). Rồi, tâm bắt đầu tìm cách để thực hiện điều đó (*pariyesanā*).

- Once the mind reaches the *pariyesanā* stage, the *kamma* generation starts: “*Kāmapariyesanaṃ, bhikkhave, pariyesamāno assutavā puthujjano tīhi thānehi micchā paṭipajjati—kāyena, vācāya, manasā*” OR “An unlearned ordinary person on a **search for sensual pleasures** generates *kamma* in three ways: by **body, speech, and mind**. See “[WebLink: suttacentral: Sanidāna Suttā \(SN 14.12\)](#).”

Một khi tâm đạt đến giai đoạn *pariyesanā*, tiến trình tạo *kamma* bắt đầu: “*Kāmapariyesanaṃ, bhikkhave, pariyesamāno assutavā puthujjano tīhi thānehi micchā paṭipajjati—kāyena, vācāya, manasā*” HOẶC “Một phàm phu chưa học, khi **tìm cầu các lạc thọ giác quan**, tạo *kamma* theo ba cách: bằng **thân, lời nói** và **ý**. Xem “[WebLink: suttacentral: Sanidāna Suttā \(SN 14.12\)](#).”

- All that can happen in a short time. For example, the decision to lie, steal, sexually misbehave, or even kill can happen in a split second. Depending on the situation, a mind may focus on a sensory event for seconds, hours or days, depending on the “level of planning” involved.

Tất cả những điều đó có thể xảy ra rất nhanh. Chẳng hạn, quyết định nói dối, trộm cắp, hành vi tình dục sai trái, thậm chí giết hại có thể xảy ra trong tích tắc. Tùy tình huống, tâm có thể tập trung vào một sự kiện giác quan trong vài giây, vài giờ hoặc vài ngày, tùy theo “mức độ hoạch định” liên quan.

All posts in this subsection: “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#).”

Tất cả các bài trong tiểu mục này: “[Recovering the Suffering-Free Pure Mind](#).”

All posts in the section: "[Buddhism – In Charts.](#)"

Tất cả các bài trong mục này: "[Buddhism – In Charts.](#)"

2.2.2 Pāli Words – Writing and Pronunciation

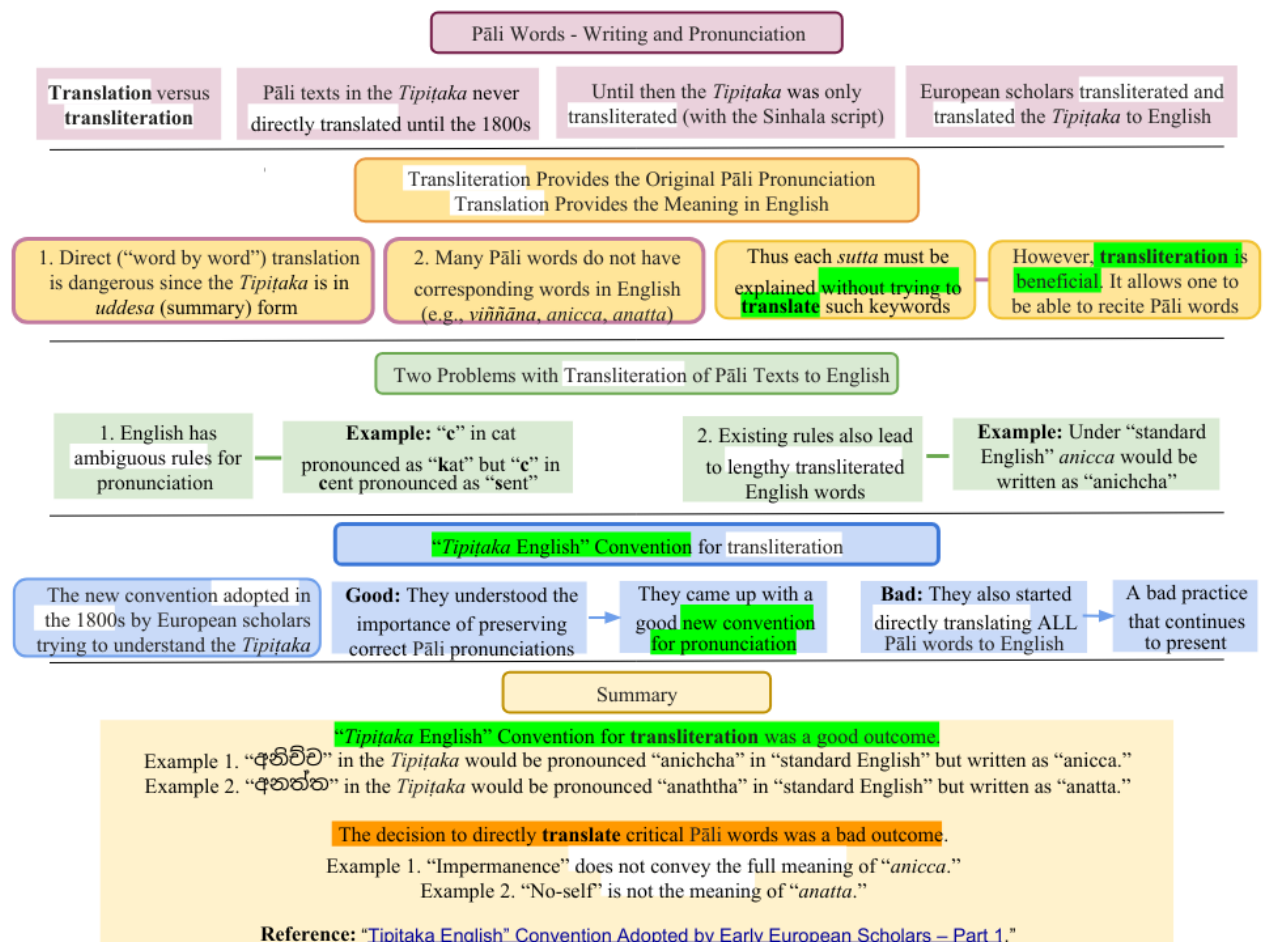
2.2.2 Từ Pāli – Cách viết và Phát âm

May 27, 2023; rewritten April 12, 2024; rewritten March 29, 2025

Ngày 27/5/2023; viết lại ngày 12/4/2024; viết lại ngày 29/3/2025

Pāli words written in Latin (Roman) script use a unique convention adopted by the British Government in 1866. I call it “*Tipiṭaka* English convention” to differentiate it from writing in “Standard English,” where the same letter can be pronounced in several different ways. Many today are unaware of this “*Tipiṭaka* English convention.”

Các từ Pāli được viết bằng chữ Latin (Roman) sử dụng một quy ước riêng được Chính phủ Anh chấp nhận vào năm 1866. Tôi gọi đó là “quy ước tiếng Anh *Tipiṭaka*” để phân biệt với cách viết theo “Tiếng Anh Chuẩn”, mà theo quy ước này, cùng một chữ cái có thể được phát âm theo nhiều cách khác nhau. Ngày nay, nhiều người vẫn chưa biết đến “quy ước tiếng Anh *Tipiṭaka*” này.



Buddhism – In Charts: C. Pāli Words - Writing and Pronunciation

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: C. Các Từ Pāli - Cách viết và Phát âm

Download/Print: [“WebLink: PDF Download: C. Pāli Words – Writing and Pronunciation.”](#)

Tải về/In: [“WebLink: PDF Download: C. Pāli Words – Writing and Pronunciation.”](#)

Pronunciation of English Words**Cách phát âm các từ tiếng Anh**

1. The same letter in the English alphabet (Latin/Roman script) could be pronounced differently in different words. For example, “cat” is pronounced as “kat” while “cent” is pronounced as “sent.” There are many other examples; some are given below.

Cùng một chữ cái trong bảng chữ cái tiếng Anh (chữ Latin/Roman) có thể được phát âm khác nhau trong các từ khác nhau. Chẳng hạn, “cat” được phát âm như “kat”, còn “cent” được phát âm như “sent”. Có rất nhiều ví dụ khác; một vài ví dụ nêu dưới đây.

G: In “game,” it’s a hard “g” sound, but in “gem,” it softens to a “j” sound.

G: Trong “game” là âm “g” cứng, nhưng trong “gem” thì mềm đi thành âm “j”.

A: In “cat,” it’s that short “a” sound, but in “cake,” it stretches to a long “ay” sound.

A: Trong “cat” là âm “a” ngắn, nhưng trong “cake” thì kéo dài thành âm “ay”.

H: In “hat,” it’s a breathy “h,” in “hour,” it’s silent.

H: Trong “hat” là âm “h” bậc hơi; trong “hour” thì âm “h” câm.

- Therefore, it was necessary to adopt a convention to assign a given sound with a specific letter when writing a Pāli word using the English alphabet.

Vì vậy, cần thiết phải có một quy ước gán mỗi âm nhất định với một chữ cái cụ thể khi viết một từ Pāli bằng bảng chữ cái tiếng Anh.

- It is possible to adopt a convention to combine a few letters to make it sound. This explanation is a bit complicated since Pāli does not have a script and is written with the Sinhala script, but it will become apparent below. For example, the word අනිච්ඡා if written in such a “natural-sounding way” would be “anichcha.” However, then words can become very long, as we discuss below.

Ta cũng có thể chọn quy ước kết hợp vài chữ cái để biểu đạt một âm. Cách giải thích này hơi phức tạp vì Pāli không có chữ viết riêng và được chép bằng chữ Sinhala, nhưng điều này sẽ rõ hơn bên dưới. Chẳng hạn, từ අනිච්ඡා nếu viết theo lối “nghe-sao-viết-vậy” thì sẽ là “anichcha.” Tuy nhiên, khi làm vậy các từ có thể trở nên rất dài, như sẽ bàn bên dưới.

- In the 1800s, the Pāli Text Society adopted a specific writing convention to avoid those issues. In that convention, the word අනිච්ඡා is written as “anicca.” Those not familiar with the convention could pronounce the word “anicca” incorrectly as “anikka” (as when pronouncing “cat” as “kat”).

Vào những năm 1800, Pāli Text Society (Hiệp hội Văn bản Pāli) đã chấp nhận một quy ước viết cụ thể để tránh các vấn đề trên. Theo quy ước ấy, từ අනිච්ඡා được viết là “anicca.” Những ai không quen với quy ước này có thể phát âm sai “anicca” thành “anikka” (tương tự như khi phát âm “cat” là “kat”).

“Tipiṭaka English” Writing Convention

Quy ước Viết “Tiếng Anh Tipiṭaka”

2. **The convention adopted in the late 1800s was to represent the “ch” sound with “c.” Thus, “anicca” should be pronounced as “anichcha.”**

Quy ước được chấp nhận vào cuối những năm 1800 là biểu thị âm “ch” bằng chữ “c.” Do đó, “anicca” nên được phát âm là “anichcha.”

- These days, many people are unaware of that writing convention adopted by early European scholars to write Pāli words with the Latin/Roman script (English alphabet).

Ngày nay, nhiều người không biết về quy ước viết đó được các học giả châu Âu thời đầu chấp nhận để chép các từ Pāli bằng chữ Latin/Roman (bảng chữ cái tiếng Anh).

- I often see this writing problem when some Sinhalese (adding English subtitles in YouTube Wāhraka Desanās, for example) write “anicca” as “anichcha.” That is because that is how it sounds (අනිච්ඡා)!

Tôi thường thấy vấn đề này khi một số người Sinhala (ví dụ khi thêm phụ đề tiếng Anh cho các Wāhraka Desanās trên YouTube) viết “anicca” thành “anichcha.” Đó là vì cách phát âm thực tế là như vậy (අනිච්ඡා)!

- Since the convention was adopted over 150 years ago, many are unaware of it today.

Vì quy ước này đã được chấp nhận hơn 150 năm, nên ngày nay nhiều người không còn biết đến nó.

- **By the way, the transliterated Pāli texts at Suttā Central are correct; they are taken from the early work of the Pāli Text Society.**

Nhân tiện, các văn bản Pāli được phiên âm tại Suttā Central là chính xác; chúng được lấy từ những công trình ban đầu của Hiệp hội Văn bản Pāli.

- Also, see “[Preservation of the Dhamma](#),” “[Background on the Current Revival of Buddha Dhamma](#),” and “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#)” to better understand the historical background.

Ngoài ra, nên xem “[Preservation of the Dhamma](#),” “[Background on the Current Revival of Buddha Dhamma](#),” và “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#)” để hiểu rõ hơn bối cảnh lịch sử.

3. Another good example word is “Satipaṭṭhāna.” Per the convention, the “t” must be pronounced as “th” (as in “thief”) and “ṭ” as “t” (as in “trip”); in “th,” the “t” sound is even more emphasized. I suggest carefully going through the two posts referred to in #7.

Một ví dụ hay khác là “Satipaṭṭhāna.” Theo quy ước, chữ “t” phải được phát âm như “th” (như trong “thief”) và “ṭ” phát âm như “t” (như trong “trip”); còn trong “th,”

âm “t” được nhấn mạnh hơn nữa. Tôi đề nghị đọc kỹ hai bài viết được dẫn chiếu ở mục #7.

- Similarly, the Pāli word “gati” was in the Tipiṭaka as “ගති.” If they wrote that in English letters with the correct pronunciation, it would be “gathi.” However, with the adopted “Tipiṭaka Convention,” it is written as “gati,” and now it rhymes like the “th” in “thief.” Even in the Sinhala language, one unaware of the “Tipiṭaka English Convention” may mispronounce gati in Sinhala as “ගති.”

Tương tự, từ Pāli “gati” được chép trong Tipiṭaka là “ගති.” Nếu viết bằng chữ cái tiếng Anh theo đúng phát âm, sẽ là “gathi.” Tuy nhiên, theo “Quy ước Tipiṭaka” đã được chấp nhận, nó được viết là “gati,” và nay vẫn nghe như âm “th” trong “thief.” Ngay cả trong tiếng Sinhala, ai không biết “Quy ước Tiếng Anh Tipiṭaka” cũng có thể phát âm sai gati thành “ගති.”

- I have used “gathi” in parenthesis with “gati” in some posts to show the correct pronunciation.

Tôi đã dùng “gathi” trong ngoặc kèm với “gati” ở một số bài để chỉ rõ cách phát âm đúng.

Translation and Transliteration

Dịch nghĩa và Phiên âm

4. **Transliteration** means converting letters or words from one script or alphabet into another. Unlike **translation**, which communicates the meaning of a text from one language to another, transliteration is concerned with representing the **phonetic sounds of the original language using the script of another language**. Another related word is **transcription**, which is recording **phonetic sounds** using script in the same language. See “[WebLink: oneskyapp.com: Translation vs. Transliteration vs. Transcription Differences & Examples](https://www.oneskyapp.com/translation-vs-transliteration-vs-transcription-differences-examples).”

Phiên âm là chuyển đổi chữ cái hoặc từ ngữ từ một hệ chữ viết hay bảng chữ cái sang một hệ khác. Khác với **dịch nghĩa**, vốn truyền đạt ý nghĩa của văn bản từ ngôn ngữ này sang ngôn ngữ khác, phiên âm chủ trọng biểu đạt **âm vị của ngôn ngữ gốc bằng chữ viết của một ngôn ngữ khác**. Một thuật ngữ liên quan là ghi **âm vị**, tức ghi lại các **âm vị** bằng chữ viết trong cùng một ngôn ngữ. Xem “[WebLink: oneskyapp.com: Translation vs. Transliteration vs. Transcription Differences & Examples](https://www.oneskyapp.com/translation-vs-transliteration-vs-transcription-differences-examples).”

- Let us consider the “[WebLink: suttacentral: Tanhā Suttā \(SN 27.8\)](https://www.suttacentral.net/tanha-sutta)” as an example. On the right is the **transliteration** version, and on the left is the English **translation** at Suttā Central. Since Pāli does not have its own script, we cannot make a **transcription** of it.

*Hãy xét “[WebLink: suttacentral: Tanhā Suttā \(SN 27.8\)](https://www.suttacentral.net/tanha-sutta)” làm ví dụ. Bên phải là bản **phiên âm**, còn bên trái là **bản dịch** tiếng Anh trên Suttā Central. Vì Pāli không có chữ viết riêng, nên ta không thể thực hiện ghi **âm vị** đối với Pāli.*

- In the **transliteration** version, the Pāli words are written in the Latin (Roman) script. The Latin script is used here to **transliterate (not translate)** the Pāli text. This enables people familiar with the Latin script (e.g., English speakers) **to read and pronounce Pāli words**.

Ở bản **phiên âm**, các từ Pāli được viết bằng chữ Latin (Roman). Chữ Latin ở đây được dùng để **phiên âm (không phải dịch)** văn bản Pāli. Nhờ vậy, những người quen với chữ Latin (ví dụ người nói tiếng Anh) có thể **đọc và phát âm các từ Pāli**.

- On the other hand, a **translation** provides the meaning in any given language (English in the above example).

Ngược lại, một **bản dịch** cung cấp ý nghĩa bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (tiếng Anh trong ví dụ ở trên).

Transliteration of Pāli Tipiṭaka in Sinhala and Latin Scripts *Phiên âm Pāli Tipiṭaka bằng chữ Sinhala và chữ Latin*

5. The Pāli Tipiṭaka was **transliterated** with the Sinhala (Sinhalese) script in the 1st century BCE since Pāli does not have a script (alphabet.) Thus, it was the first transliteration of the Pāli Tipiṭaka. See “[Preservation of the Dhamma](#).” The Sinhala language is based on Pāli and shares many common words, including all the keywords in Paṭicca Samuppāda.

Tipiṭaka Pāli đã **được phiên âm** bằng chữ Sinhala (Sinhalese) vào thế kỷ I TCN, vì Pāli không có hệ chữ (bảng chữ cái) riêng. Do đó, đây là lần phiên âm đầu tiên của Tipiṭaka Pāli. Xem “[Preservation of the Dhamma](#).” Ngôn ngữ Sinhala dựa trên Pāli và chia sẻ nhiều từ chung, bao gồm tất cả các từ khóa trong Paṭicca Samuppāda.

In the late 1800s, the Pāli Text Society **transliterated** the Pāli Tipiṭaka with the Latin (Roman) script. That version is also available at Suttā Central and other websites. For example, the transliterated version of the “*Taṇhā suttā* (SN 27.8)” is at “WebLink: [suttacentral: Taṇhā suttā](#) (SN 27.8).” See #3 below for details.

Vào cuối những năm 1800, Hiệp hội Văn bản Pāli đã **phiên âm** Tipiṭaka Pāli bằng chữ Latin (Roman). Bản này cũng có tại Suttā Central và các trang web khác. Ví dụ, bản phiên âm của “*Taṇhā suttā* (SN 27.8)” có ở “[WebLink: suttacentral: Taṇhā suttā](#) (SN 27.8).” Xem mục #3 bên dưới để biết chi tiết.

Transliteration of Pāli Suttās Do Not Follow Standard English Pronunciations *Cách phiên âm các bài Suttā Pāli không theo chuẩn phát âm tiếng Anh*

6. Some of you familiar with Pāli's pronunciation may have noticed that the pronunciation does not follow the standard pronunciation of English words.

Một số bạn quen với cách phát âm Pāli có thể đã nhận ra rằng cách phát âm này không tuân theo chuẩn phát âm của các từ tiếng Anh.

- Let us consider the word “**citta**” in the verse “Yo, bhikkhave, rūpatanhāya chandarāgo, cittasseso upakkilesa” in the “WebLink: [suttacentral: Taṇhā Suttā](#) (SN 27.8).”

Hãy xét từ “**citta**” trong câu “Yo, bhikkhave, rūpatanhāya chandarāgo, **cittasseso** upakkilesa” ở “[WebLink: suttacentral: Taṇhā Suttā](#) (SN 27.8).”

- The letter “c” can make different sounds depending on the word it is in. The most common sound for “c” is the “hard k” sound, as in “cat.” However, when the letter “c” is followed by an “e,” “i,” or “y,” it usually makes the soft “s” sound as in “cent” or “city.”

Chữ “c” có thể tạo các âm khác nhau tùy từ. Âm phổ biến nhất của “c” là âm “k” cứng, như trong “cat.” Tuy nhiên, khi “c” đứng trước “e,” “i,” hoặc “y,” nó thường phát âm thành âm “s” mềm như trong “cent” hoặc “city.”

- Furthermore, the “t” is usually pronounced as in “Tom.”

Ngoài ra, “t” thường được phát âm như trong “Tom.”

- However, the correct Pāli pronunciation of “citta” is in Table #13 below.

Tuy nhiên, cách phát âm Pāli đúng của “citta” được nêu ở Bảng #13 bên dưới.

- The “c” in “citta” is pronounced with the “ch” sound **instead of the “hard k” sound in “cat” OR the soft “s” sound in “cent” or “city.”**

Chữ “c” trong “citta” được phát âm thành âm “ch,” chứ không phải âm “k” cứng như “cat” hoặc âm “s” mềm như “cent,” “city.”

- What is the reason for that? That particular writing/pronunciation was adopted in the 1800s by early European scholars who took a keen interest in the *Tipiṭaka*. There were two reasons for adopting that unique convention.

Vì sao lại như vậy? Lối viết/phát âm đặc thù đó được các học giả châu Âu thời đầu quan tâm đến *Tipiṭaka* chấp nhận vào thế kỷ 1800. Có hai lý do để chấp nhận quy ước đặc thù ấy.

Two Reasons for Adopting a New Convention for Transliterating Pāli Texts

Hai Lý do để Chấp nhận một Quy ước Mới khi Phiên âm Văn bản Pāli

7. There are two specific issues in writing Pāli words with the Latin script. Note that this is not about translating into **English**. It is about **transliterating** Pāli texts with the Latin (Roman) script, as mentioned above. There are also issues with translation into English, which are addressed in #12 below.

Có hai vấn đề cụ thể khi viết các từ Pāli bằng chữ Latin. Lưu ý đây không phải là việc dịch sang **tiếng Anh**. Ở đây nói về **việc phiên âm** các văn bản Pāli bằng chữ Latin (Roman) như đã nêu ở trên. Cũng có những vấn đề liên quan đến dịch sang tiếng Anh, sẽ được đề cập ở mục #12 bên dưới.

- **First, it is critical to pronounce Pāli words correctly; their original sounds embed the meaning of many keywords.** Many words have their meanings explicit in the way they sound. See “[Why is it Necessary to Learn Key Pāli Words?](#)” However, as explained, English (with Latin script) can generate different sounds with the same letter.

Thứ nhất, việc phát âm đúng các từ Pāli là thiết yếu; âm gốc của chúng hàm chứa ý nghĩa của nhiều từ khóa. Nhiều từ biểu lộ nghĩa ngay trong cách chúng vang lên. Xem “[Why is it Necessary to Learn Key Pāli Words?](#)” Tuy nhiên, như đã giải thích, tiếng Anh (dùng chữ Latin) có thể tạo ra các âm khác nhau từ cùng một chữ cái.

- Secondly, **transliterated Pāli words** can become long without adopting a **specific convention for sounding Latin script**, as explained in #9 below.

Thứ hai, nếu không chấp nhận **một quy ước phát âm riêng cho chữ Latin**, các từ Pāli sau khi phiên âm có thể trở nên rất dài, như giải thích ở mục #9 bên dưới.

Problem: One Sound, Many Letters in English**Vấn đề: Một Âm nhưng Nhiều Chữ cái trong tiếng Anh**

8. English is notorious for having one letter represent multiple sounds. **For example, the letter “c” can make a “k” sound (cat) or a “s” sound (cent).** This inconsistency wouldn't work well for transliterating Pāli, where precise representation of sounds is crucial.

Tiếng Anh nổi tiếng ở chỗ một chữ cái có thể biểu đạt nhiều âm. Chẳng hạn, chữ “c” có thể tạo âm “k” (cat) hoặc âm “s” (cent). Tính không nhất quán này không phù hợp khi phiên âm Pāli, nơi việc biểu đạt chính xác âm là cực kỳ quan trọng.

- **In another example, “th” is pronounced differently in “them” than in “thief.” In #4 above, we saw how “c” can be pronounced in two ways in English words.**

Một ví dụ khác, “th” được phát âm khác nhau trong “them” và “thief.” Ở mục #4 phía trên, ta đã thấy “c” có thể được phát âm theo hai cách trong các từ tiếng Anh.

- Therefore, using “Standard English” to **transliterate Pāli texts** will lead to problems in getting the correct pronunciation sounds. A specific convention that PRESERVES Pāli pronunciation must be adopted.

*Do đó, dùng “Standard English” để **phiên âm các văn bản Pāli** sẽ dẫn đến vấn đề trong việc lấy đúng âm. Cần chấp nhận một quy ước riêng nhằm GIỮ NGUYÊN cách phát âm Pāli.*

- Now, let us look at the second issue.

Giờ, hãy chuyển sang vấn đề thứ hai.

Pāli Words Are Too Long When Written with the Latin Script**Các Từ Pāli Trở nên quá Dài Khi Viết bằng Chữ Latin**

9. The word “citta” is written as “ච්ඡිත්ත” in the Sinhala script. However, if it is written in a “natural way” to provide the correct sound, it should be “chiththa,” which is pretty long. The word “**cittasseso**” in #4 above becomes “chiththasseso.”

*Từ “citta” được viết là “ච්ඡිත්ත” trong chữ Sinhala. Tuy nhiên, nếu viết theo cách “tự nhiên theo âm” để cho ra đúng âm, nó sẽ thành “chiththa,” vốn khá dài. Từ “**cittasseso**” ở mục #4 phía trên sẽ thành “chiththasseso.”*

- Some longer Pāli words can become VERY LONG!

Một số từ Pāli dài có thể trở nên RẤT DÀI!

- That is the second reason for adopting a new convention for **transliterating** the Pāli text.

*Đó là lý do thứ hai để chấp nhận một quy ước mới khi **phiên âm** văn bản Pāli.*

- The historical account is discussed in detail — with references — in “[Tipitaka English](#)” [Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

Phản lịch sử được trình bày chi tiết — kèm tài liệu tham khảo — trong mục “[Tipitaka English](#)” [Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

- Let us go over the historical account briefly.

Hãy lược qua phần lịch sử.

Adoption of “*Tipiṭaka* English Convention”

Việc chấp nhận “Quy ước Tiếng Anh *Tipiṭaka*”

10. When the early Europeans started writing the *Pāli Tipiṭaka* using the English alphabet (a Latin alphabet), they ran into the above two problems. **They realized the importance of preserving the original sounds (pronunciations.)** They also wanted to keep the “word length” manageable. They adopted a new convention in the 1800s to address both issues. The Pali Text Society — established by pioneering scholars like Rhys Davids — has done an excellent job of **transliterating** Pāli texts; see “[WebLink: wikipedia.org: Pāli Text Society](http://www.palipot.org/).” (However, the errors made in the English translations continue to be a huge problem: “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](http://www.palipot.org/).”)

Khi những học giả châu Âu thời đầu bắt đầu chép *Tipiṭaka* Pāli bằng bảng chữ cái tiếng Anh (một bảng chữ cái Latin), họ vấp phải hai vấn đề nêu trên. **Họ nhận ra tầm quan trọng của việc giữ nguyên các âm gốc (cách phát âm).** Đồng thời, họ cũng muốn giữ “độ dài từ” ở mức có thể xử lý. Họ đã chấp nhận một quy ước mới vào những năm 1800 để giải quyết cả hai vấn đề. Pali Text Society — do các học giả tiên phong như Rhys Davids thành lập — đã làm rất tốt công việc **phiên âm** các văn bản Pāli; xem “[WebLink: wikipedia.org: Pāli Text Society](http://www.palipot.org/).” (Tuy nhiên, các sai sót trong **bản dịch** tiếng Anh vẫn là một vấn đề lớn: “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](http://www.palipot.org/).”)

- **We will call the writing convention they adopted “*Tipiṭaka* English convention.”**
Ta sẽ gọi quy ước viết mà họ chấp nhận là “quy ước tiếng Anh *Tipiṭaka*.”

- All current posts on the website are written per the “[Tipiṭaka English writing Convention](http://www.palipot.org/).” Almost all other English websites also use that convention.

Tất cả các bài viết hiện có trên trang đều tuân theo “[Quy ước viết tiếng Anh Tipiṭaka](http://www.palipot.org/).” Hầu hết các trang tiếng Anh khác cũng dùng quy ước này.

- The above issues are discussed in detail in two posts: “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](http://www.palipot.org/)” and “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](http://www.palipot.org/).”

Những vấn đề trên được bàn chi tiết trong hai bài: “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](http://www.palipot.org/)” và “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](http://www.palipot.org/).”

11. The first version of the “*Tipiṭaka* English writing convention” for writing *Pāli* words in English is summarized in the Table below (that specific name was not used at the time; I came up with the name “*Tipiṭaka* English writing convention”). It is from the book “A Descriptive Catalogue of Sanskrit, *Pāli*, and Sinhalese Literary Works of Ceylon, Volume I” by James D’Alwis (1870), p. 234.

Phiên bản đầu tiên của “Quy ước viết tiếng Anh *Tipiṭaka*” để viết các từ Pāli bằng tiếng Anh được tóm lược trong Bảng dưới đây (tên gọi cụ thể này lúc bấy giờ chưa dùng; tôi đặt tên là “Quy ước viết tiếng Anh *Tipiṭaka*”). Nguồn là sách “A Descriptive Catalogue of Sanskrit, *Pāli*, and Sinhalese Literary Works of Ceylon, Volume I” của James D’Alwis (1870), tr. 234.

Consonants**Phụ âm**

Gutturals Âm tắc hầu	ක	ඛ kh	ග g	ඝ gh	ඞ ñ
Palatals Âm vòm	ච	ඡ chh	ජ j	ඣ jh	ඤ ñ
Linguals Âm cuộn lưỡi	ට t	ඨ th	ඩ d	ඬ dh	ණ ṇ
Dentals Âm răng	ත t	ථ th	ද d	ධ dh	න n
Labials Âm môi	ප p	ඵ ph	බ b	භ bh	ම m
Semi- vowels Bán nguyên âm	ය y	ර r	ල l	ඌ !	ඹ v
Sibilants Âm xát và hơi	ස s	ශ ś	ෂ ṣ	හ h	

Download: [WebLink: jpg download: Pāli Words – Sinhala to English Script – Consonants](#)

Tải về: [WebLink: jpg download: Pāli Words – Sinhala to English Script – Consonants](#)

- One change to the above Table took place later. The decision to use “c” to represent the “ච” sound was made later. See “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

Có một thay đổi đối với Bảng trên diễn ra về sau: Quyết định dùng chữ “c” để biểu thị âm “ච”. Xem “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

- It could be a good idea to consult “[Pāli Glossary – \(A–K\)](#)” và “[Pāli Glossary – \(L–Z\)](#)” to listen to the correct pronunciations while perusing the above two posts or whenever necessary.

Bạn có thể tham khảo “[Pāli Glossary – \(A–K\)](#)” và “[Pāli Glossary – \(L–Z\)](#)” để nghe phát âm đúng khi đọc hai bài viết trên — hoặc bất cứ khi nào cần.

Translation of Pāli Tipiṭaka to Other Languages**Dịch Tipiṭaka Pāli sang các Ngôn ngữ Khác**

12. Many translations at Suttā Central and other websites like “[WebLink: accesstoinight.org: Access to Insight](#)” are incorrect (they follow the original incorrect

translations by scholars like Rhys Davids); see “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).” Pāli *Tipiṭaka* was not meant to be translated word-by-word for two reasons:

Nhiều bản dịch trên Suttā Central và các trang khác như “[WebLink: accesstoinight.org: Access to Insight](#)” là không chính xác (theo các bản dịch sai ban đầu của những học giả như Rhys Davids); xem “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).” *Tipiṭaka* Pāli không nhằm được dịch theo kiểu “từng từ một” vì hai lý do:

(i.) It is mainly in summary (uddesa) form; see “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#).”

Chủ yếu ở dạng tóm lược (uddesa); xem “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#).”

(ii.) Some key Pāli words (like *anicca* and *anatta*) do not have a corresponding word in other languages; see “[Word-for-Word Translation of the Tipiṭaka](#).”

Một số từ Pāli then chốt (như *anicca* và *anatta*) không có từ tương ứng trong các ngôn ngữ khác; xem “[Word-for-Word Translation of the Tipiṭaka](#).”

- The *Tipiṭaka* was not directly translated into even the Sinhala language until about 20 years ago (following the mistake made by the Pali Text Society in translating it into English in the 1800s).

Tipiṭaka thậm chí đã không được dịch trực tiếp sang tiếng Sinhala cho đến khoảng 20 năm trước (theo sau sai lầm của Pali Text Society khi dịch sang tiếng Anh vào những năm 1800).

- Instead, in the early days, parts of the *Tipiṭaka* (e.g., individual *suttā*) were discussed in long-form translations with examples and analogies. For example, I translate a given *suttā* in detail. See “[Suttā Interpretations](#).”

Thay vào đó, thời kỳ đầu, các phần của *Tipiṭaka* (ví dụ các *suttā* riêng lẻ) được bàn giải bằng các bản dịch dài, kèm ví dụ và so sánh. Chẳng hạn, tôi dịch chi tiết một *suttā* nhất định. Xem “[Suttā Interpretations](#).”

Writing/Pronunciation of Common Pāli Words

Cách viết/Phát âm các từ Pāli Thường gặp

13. The following short table provides the correct writing/pronunciation of some common Pāli words in “*Tipiṭaka* English Convention” versus “Standard English”—more pronunciations are in “[Pāli Glossary – \(A–K\)](#)” and “[Pāli Glossary – \(L–Z\)](#).”

Bảng ngắn sau đây nêu cách viết/phát âm đúng cho một số từ Pāli thường gặp theo “Quy ước Tiếng Anh *Tipiṭaka*” so với “Tiếng Anh Chuẩn” — nhiều mục phát âm hơn có trong “[Pāli Glossary – \(A–K\)](#)” and “[Pāli Glossary – \(L–Z\)](#).”

Pāli Word (<i>Tipiṭaka</i> English) Từ Pāli (Quy ước tiếng Anh <i>Tipiṭaka</i>)	Pāli Word (Standard English) Từ Pāli (Tiếng Anh Chuẩn)	Pronunciation Phiên âm
Anatta	Anaththa	

Anicca	Anichcha	
Atta	Aththa	
Cetanā	Chethanā	
Citta	Ciththa	
Gati	Gathi	
Jāti	Jāthi	
Mettā	Meththā	
Nimitta	Nimiththa	
Paccayā	Pachchayā	
Paṭicca	Patichcha	
Sacca (Truth/ Sự thật)	Sachcha	
Satipaṭṭhāna	Sathipatthāna	
Sotāpanna	Sothapanna	
Taṇhā	Thaṇhā	

- This post is in the “[Buddhism – In Charts](#)” section. However, I will also include it in the new “[Buddha Dhamma – Advanced](#)” section since it is essential to understand this issue.

Bài viết này nằm trong mục “[Buddhism – In Charts](#)”. Tuy nhiên, tôi cũng sẽ đưa vào mục mới “[Buddha Dhamma – Advanced](#)” vì điều này là thiết yếu để hiểu vấn đề.

- If anyone has questions/comments on this post, **please comment on the thread**, “[WebLink: Pure Dhamma Forums: Post on ‘Pāli Words – Writing and Pronunciation.’](#)”

Nếu ai có câu hỏi/ý kiến về bài viết này, vui lòng bình luận trong chủ đề “[WebLink: Pure Dhamma Forums: Post on ‘Pāli Words – Writing and Pronunciation.’](#)”

2.2.3 Buddha Dhamma – Foundation

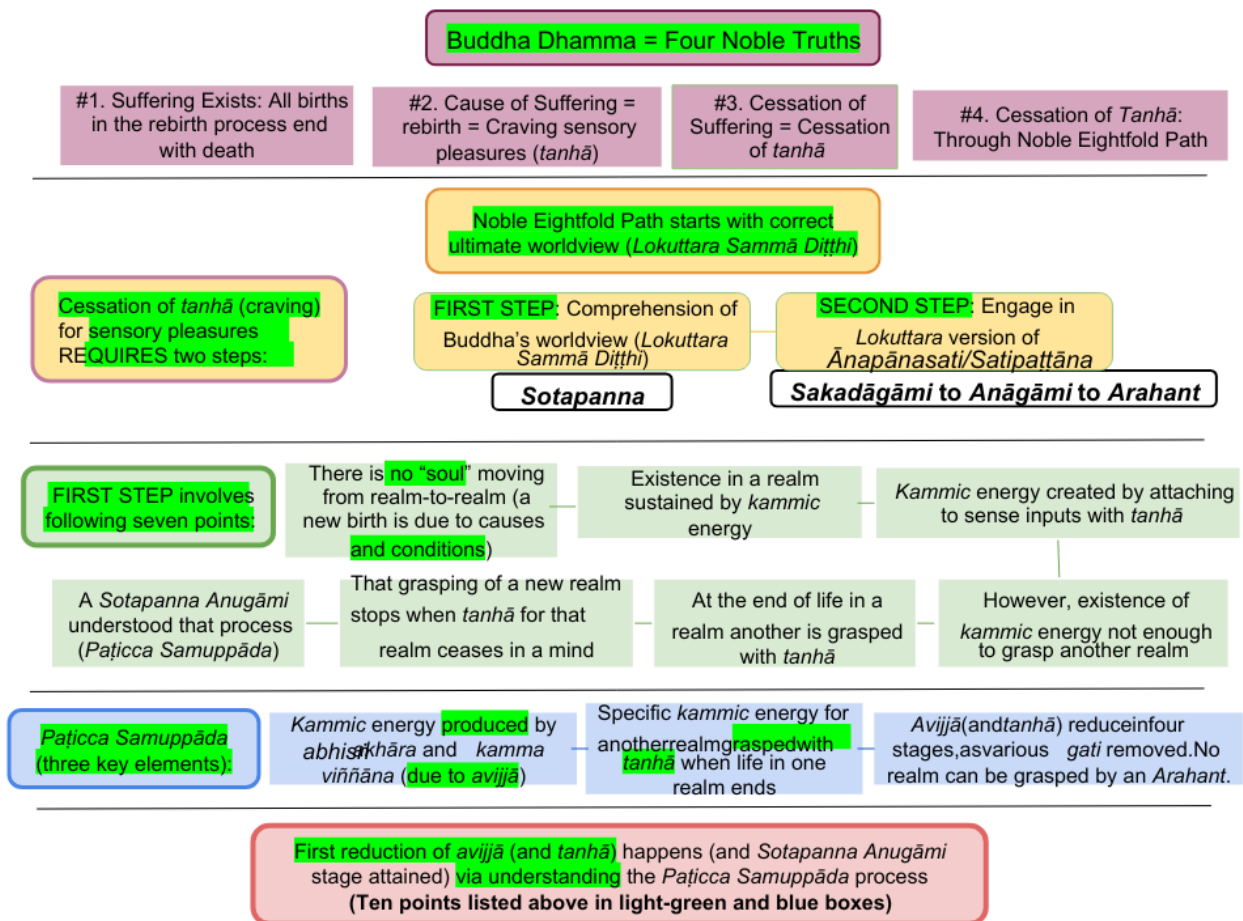
2.2.3 Dhamma của Đức Phật – Nền tảng

February 16, 2023

Ngày 16/2/2023

The foundation of Buddha Dhamma (Buddha's teachings) is the Four Noble Truths. *Paṭicca Samuppāda* explains the teachings in detail.

Nền tảng của Dhamma của Đức Phật (giáo pháp của Đức Phật) là Tứ Diệu Đế. Paṭicca Samuppāda triển khai giáo pháp này một cách chi tiết.



Buddhism – In Charts: 1. Buddha Dhamma Foundation

Phật giáo – Dưới dạng Sơ đồ: 1. Nền tảng Dhamma của Đức Phật

Print PDF: [WebLink](#); Download PDF: [Buddha Dhamma – Foundation](#)

In PDF: [WebLink](#); Download PDF: [Buddha Dhamma – Foundation](#)

- The Buddha described the Four Noble Truths in his first discourse: “[Dhammacakkappavattana Suttā](#)”

Đức Phật đã trình bày Tứ Diệu Đế trong bài thuyết giảng đầu tiên: “[Dhammacakkappavattana Suttā](#)”

- The analysis of the Four Noble Truths is with “[Paṭicca Samuppāda](#)”

Việc phân tích Tứ Diệu Đế được triển khai bằng “[Paṭicca Samuppāda](#)”

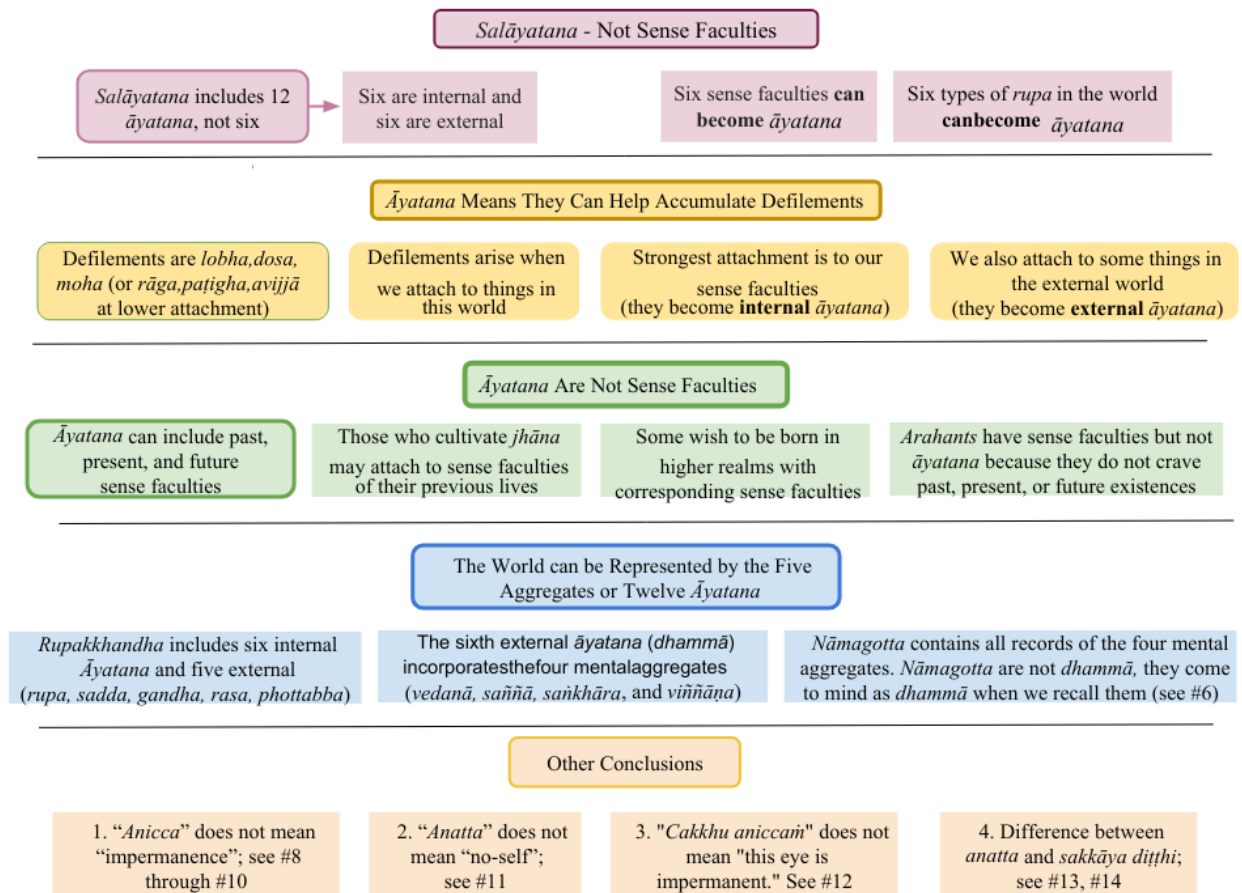
2.2.4 Saḷāyatana Are Not Sense Faculties

2.2.4 Saḷāyatana Không Phải Là các Căn

May 1, 2023; revised May 2, 2023
 Ngày 1/5/2023; Sửa ngày 2/5/2023

Saḷāyatana is incorrectly translated into English as the “six sense fields.” *Arahants* do not have *saḷāyatana* but have the six sense fields.

Salāyatana thường bị dịch sai sang tiếng Anh là “six sense fields (sáu căn).” Các Arahant không có salāyatana nhưng có sáu căn.



Buddhism – In Charts: 11. Saḷāyatana - Not Sense Faculties (with clickable links only in WebHelp)

Phật Giáo – dưới dạng Sơ đồ: 11. Saḷāyatana – Không Phải Là các Giác quan (liên kết chỉ bấm được trong WebHelp)

Print/Download: [“WebLink: PDF Download: 11. Saḷāyatana – Not Sense Faculties”](#)

In/ Tải xuống: [“WebLink: PDF Download: 11. Saḷāyatana – Not Sense Faculties”](#)

Introduction

Dẫn nhập

1. Most English translations of *suttās* incorrectly translate “saḷāyatana” as the “six sense fields.” See, for example, “[WebLink: suttacentral: Paṭiccasamuppāda Suttā \(SN 12.1\)](#),” where “saḷāyatana nirodhā phassa nirodho” is translated as “When the six sense fields cease, contact ceases.” Arahants (or the Buddha) would have their sense fields working at optimum levels but do not have “saḷāyatana,” as I explain below.

Phần lớn các bản dịch tiếng Anh của các *suttā* dịch sai “saḷāyatana” thành “sáu căn.” Ví dụ xem “[WebLink: suttacentral: Paṭiccasamuppāda Suttā \(SN 12.1\)](#)”, trong đây câu “saḷāyatana nirodhā phassa nirodho” được dịch là “Khi sáu giác quan diệt thì xúc diệt.” Các vị Arahant (hay Đức Phật) vẫn có các giác quan vận hành ở mức tối ưu, nhưng không có “saḷāyatana”, như sẽ giải thích bên dưới.

- In most cases, it is best to look at the “definitions” of key Pāli words in the three Commentaries included with the *Tipiṭaka* (*Paṭisambhidāmagga*, *Peṭakopadesa*, and *Nettipakarana*) or the “*Vibhaṅga*” in the *Abhidhamma Piṭaka*.

Trong đa số trường hợp, tốt nhất nên xem “định nghĩa” các từ Pāli then chốt trong ba bộ Chú giải nằm trong Tipiṭaka (Paṭisambhidāmagga, Peṭakopadesa và Nettipakarana) hoặc phần “Vibhaṅga” thuộc Abhidhamma Piṭaka.

- Other Commentaries written later (and not included in the *Tipiṭaka*) have apparent contradictions with the *Tipiṭaka*; see “[Tipiṭaka Commentaries – Helpful or Misleading?](#)”

Các Chú giải biên soạn về sau (không thuộc Tipiṭaka) có những điểm mâu thuẫn rõ ràng với Tipiṭaka; xem “[Tipiṭaka Commentaries – Helpful or Misleading?](#)”.

Twelve Āyatana, Not Six

Mười hai Āyatana, Không phải Sáu

- The “[WebLink: suttacentral: Āyatana vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 2\)](#)” section of the *Vibhaṅga* explains that there are 12 āyatana not just six: “*cakkhāyatanaṃ, rūpāyatanaṃ, sotāyatanaṃ, saddāyatanaṃ, ghāṇāyatanaṃ, gandhāyatanaṃ, jivhāyatanaṃ, rasāyatanaṃ, kāyāyatanaṃ, phoṭṭhabbāyatanaṃ, manāyatanaṃ, dhammāyatanaṃ.*”

*Mục “[WebLink: suttacentral: Āyatana vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 2\)](#)” trong Vibhaṅga giải thích rằng có 12 āyatana, không chỉ sáu: “*cakkhāyatanaṃ, rūpāyatanaṃ, sotāyatanaṃ, saddāyatanaṃ, ghāṇāyatanaṃ, gandhāyatanaṃ, jivhāyatanaṃ, rasāyatanaṃ, kāyāyatanaṃ, phoṭṭhabbāyatanaṃ, manāyatanaṃ, dhammāyatanaṃ.*”*

- They are explained as six internal (*cakkhāyatanaṃ, sotāyatanaṃ, ghāṇāyatanaṃ, jivhāyatanaṃ, kāyāyatanaṃ, manāyatanaṃ*) and six external āyatana (*rūpāyatanaṃ, saddāyatanaṃ, gandhāyatanaṃ, rasāyatanaṃ, phoṭṭhabbāyatanaṃ, dhammāyatanaṃ*) in the “*Salāyatana Vagga*” in [WebLink: suttacentral: Saṃyutta Nikāya \(SN 4th Group.\)](#)

*Chúng được phân thành sáu āyatana nội (*cakkhāyatanaṃ, sotāyatanaṃ, ghāṇāyatanaṃ, jivhāyatanaṃ, kāyāyatanaṃ, manāyatanaṃ*) và sáu āyatana ngoại (*rūpāyatanaṃ, saddāyatanaṃ, gandhāyatanaṃ, rasāyatanaṃ, phoṭṭhabbāyatanaṃ, dhammāyatanaṃ*) trong “*Salāyatana Vagga*” thuộc [WebLink: suttacentral: Saṃyutta Nikāya \(SN 4th Group.\)](#)*

- Obviously, the six internal āyatana are associated with the six senses (five physical senses and the mind), and the six external āyatana are associated with the external world. The six senses BECOME six internal āyatana when interacting with the external world and accumulating *kamma* for the *Saṃsāric* journey (rebirth process.)

Rõ ràng sáu āyatana nội gắn với sáu giác quan (năm giác quan thân và tâm), và sáu āyatana ngoại gắn với thế giới bên ngoài. Sáu giác quan TRỞ THÀNH sáu āyatana nội khi tương tác với thế giới bên ngoài và tích lũy kamma cho hành trình Saṃsāra (tiến trình tái sinh).

- **The brief explanation:** When we attach to things in the external world, we convert our senses into āyatana (*ajjhata āyatana*), i.e., we start using them to enjoy “pleasurable things” in the external world. Those “pleasurable things” then become “external āyatana” (*bāhira āyatana*.)

Giải thích ngắn gọn: Khi chúng ta chấp thủ vào các pháp/sự việc ở thế giới bên ngoài, ta biến các giác quan thành āyatana (ajjhata āyatana) — tức bắt đầu dùng chúng để hưởng những “điều khả ái” ở thế giới bên ngoài. Khi ấy, những “điều khả ái” đó trở thành “āyatana ngoại” (bāhira āyatana).

- The [WebLink: suttacentral: Samyutta Nikāya \(SN 4th Group\)](#) starts with three suttās (SN 35.1 through 35.3), stating the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature of the internal āyatana. The next three state the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature of the external āyatana.

[WebLink: suttacentral: Samyutta Nikāya \(SN 4th Group\)](#) mở đầu bằng ba suttās (SN 35.1 đến 35.3) nêu rõ bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta* của āyatana nội. Ba bài tiếp theo nêu bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta* của āyatana ngoại.

Pada Nirutti of “Āyatana”

Pada Nirutti của “Āyatana”

3. The Pāli word “āyatana” comes from “āya” + “thana,” where “āya” means “to acquire” and “thana” means “place” or “location.” Note that “āyatana” is pronounced as “āyathana,” as in “thief.” [*āya* [m.], income; profit. *thāna* [nt.], place; locality; condition; reason; office; cause; standing up; stay.]

Từ Pāli “āyatana” bắt nguồn từ “āya” + “thana”, trong đó “āya” nghĩa là “thu nhận” và “thana” nghĩa là “chỗ” hay “vị trí.” Lưu ý “āyatana” phát âm như “āyathana”, tương tự trong “thief.” [*āya* [danh từ giống đực]: thu nhập; lợi nhuận. *thāna* [trung tính]: nơi chốn; điều kiện; lý do; chức vụ; nguyên nhân; đứng dậy; ở lại.]

- In this specific case, “āyatana” is where one “collects (defilements)” for the rebirth process (*Samsāra*.)

Trong ngữ cảnh này, “āyatana” là “nơi” một người “tích lũy (các nhiễm ô hoặc)” cho tiến trình tái sinh (*Samsāra*).

- Defilements at an intense level are *lobha*, *dosa*, and *moha*. Those reduce to *rāga*, *paṭigha*, and *avijjā* with the dispelling of the ten types of *micchā diṭṭhi*. See, “[Micchā Diṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Các nhiễm ô hoặc ở mức thô mạnh là *lobha*, *dosa* và *moha*. Khi đoạn trừ mười loại *micchā diṭṭhi*, chúng được làm nhẹ thành *rāga*, *paṭigha* và *avijjā*. Xem thêm “[Micchā Diṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

- When the six sense faculties are used for “collecting,” they BECOME “āyatana.” The incentive for “collecting defilements” is attachment to things in this world (*rūpā*, *saddā*, *gandha*, *rasa*, *phoṭṭhabba*, *dhammā*.) Thus, they are external āyatana.

Khi sáu giác quan được dùng để “tích lũy,” chúng TRỞ THÀNH “āyatana.” Động lực khiến “tích lũy nhiễm ô hoặc” là sự chấp thủ vào các pháp trong thế giới này (*rūpā*, *saddā*, *gandha*, *rasa*, *phoṭṭhabba*, *dhammā*). Do đó, những sự việc ấy là āyatana ngoại.

- Of course, *Arahants* do not engage in “collecting,” and thus, their sense faculties do not become āyatana; furthermore, external *rūpa* of all six types do not become āyatana either.

Dĩ nhiên, các vị Arahant không tham dự vào việc “tích lũy,” nên các giác quan của các ngài không trở thành āyatana; hơn nữa, các rūpa bên ngoài ở cả sáu loại cũng không trở thành āyatana.

Āyatana Are Not “Sense Faculties”

Āyatana không phải là “Các Căn”

4. Since internal āyatana takes into account all past, present, and future (perceived) sense faculties, **our current sense faculties are only a minute fraction of the category of “internal āyatana.”**

Vì āyatana nội bao hàm toàn bộ các giác quan (nhận thức được) trong quá khứ, hiện tại và tương lai, nên các giác quan hiện tại của chúng ta chỉ là một phần rất nhỏ trong phạm trù “āyatana nội.”

- Furthermore, the sense faculties of living Arahants (or living Buddha) are NOT āyatana. They are mere “sense faculties.”

Hơn nữa, các giác quan của các vị Arahant đang sống (hay của một vị Phật đang sống) KHÔNG PHẢI là āyatana. Chúng chỉ là “các căn” mà thôi.

- The sense faculties BECOME āyatana ONLY IF one views/perceives them as one's own. **With that wrong view/perception, they use the sense faculties to “enjoy worldly things.” That is how sense faculties become āyatana.**

Các giác quan CHỈ TRỞ THÀNH āyatana KHI một người xem/nhận chúng là “của mình.” Với tà kiến/nhận thức sai lầm ấy, người ta dùng các giác quan để “hưởng các pháp thế gian.” Đó là cách các giác quan trở thành āyatana.

- To get rid of **wrong view/perception**, we must see the anicca, dukkha, and anatta nature of the sense faculties (past, present, and future) as stated in the “[WebLink: suttacentral: Ajjhatayatanaanicca Suttā \(SN 35.222\)](#)” through “[WebLink: suttacentral: Ajjhatayatanaanatta Suttā \(SN 35.224\)](#).”

Để đoạn trừ tà kiến/nhận thức sai, ta phải thấy bản chất anicca, dukkha và anatta của các giác quan (quá khứ, hiện tại và tương lai) như được nêu trong “[WebLink: suttacentral: Ajjhatayatanaanicca Suttā \(SN 35.222\)](#)” đến “[WebLink: suttacentral: Ajjhatayatanaanatta Suttā \(SN 35.224\)](#).”

- Another revelation is that “anicca” does not mean “impermanence,” and “anatta” does not mean “no-self.”

Một điểm then chốt khác: “anicca” không có nghĩa là “vô thường,” và “anatta” không có nghĩa là “vô ngã.”

The whole World is Comprised of Twelve Āyatana

Toàn bộ Thế Giới Gồm Mười Hai Āyatana

5. The *suttā* #23 of the *Salāyatana Vagga* states that “all” (“sabba”) in this world is included in the twelve āyatana: “[WebLink: suttacentral: Sabba Suttā \(SN 35.23\)](#).”

Suttā số 23 thuộc Salāyatana Vagga nói rằng “tất cả” (“sabba”) trong thế giới này nằm gọn trong mười hai āyatana: “[WebLink: suttacentral: Sabba Suttā \(SN 35.23\)](#).”

- A series of 59 short *suttās* from “[WebLink: suttacentral: SN 35.168](#)” through “[WebLink: suttacentral: SN 35.227](#)” explain that **past, present, and paccuppanna (“present”)** versions of internal and external *āyatana* are included in the category of *āyatana*.

Một loạt 59 *suttā* ngắn từ “[WebLink: suttacentral: SN 35.168](#)” đến “[WebLink: suttacentral: SN 35.227](#)” giải thích rằng các phiên bản *āyatana* nội và ngoại ở các thời quá khứ, hiện tại và *paccuppanna* (“hiện tại”) đều thuộc phạm trù *āyatana*.

- They further explain that they ALL have the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature.
- The reason is that the description of “the world” in terms of twelve *āyatana* is equivalent to the description of the five aggregates, for example.

Lý do là việc mô tả “thế giới” theo mười hai *āyatana* tương đương (ví dụ) với mô tả năm uẩn.

“The World” Can be Represented in Many Ways

“Thế giới” Có Thể Được Biểu Thị Theo Nhiều Cách

6. As in the case of the five aggregates, the twelve *āyatana* are categorized as **past, present, and paccuppanna (“present”)**, as pointed out above.

Tương tự trường hợp năm uẩn, mười hai *āyatana* cũng được phân loại theo **quá khứ, hiện tại và paccuppanna (“hiện tại”)**, như đã nêu ở trên.

- That makes sense since the six internal and five external *āyatana* takes into account the *rūpakkhandha*.

Điều đó hợp lý vì sáu *āyatana* nội và năm *āyatana* ngoại bao hàm *rūpakkhandha*.

- The sixth external *āyatana* (*dhammā*) incorporates the *kamma viññāṇa*; thus, it can be represented by the *viññāṇa* aggregate. *Nāmagotta* contains all records of the *vipāka viññāṇa*, and thus, can be represented by the first three mental aggregates.

Āyatana ngoại thứ sáu (*dhammā*) bao hàm *kamma viññāṇa*; do vậy có thể biểu thị bằng uẩn *viññāṇa*. *Nāmagotta* chứa toàn bộ các ghi nhận của *vipāka viññāṇa*, nên có thể biểu thị bằng ba uẩn tâm đầu tiên.

- The sixth external *āyatana* (*dhammā*) incorporates the four mental aggregates. *Nāmagotta* contains all records of the four mental aggregates.

Āyatana ngoại thứ sáu (*dhammā*) bao trùm bốn uẩn tâm. *Nāmagotta* chứa toàn bộ ghi nhận của cả bốn uẩn này.

- Even though *nāmagotta* are not *dhammā*, they come to mind as *dhammā* when we recall them. I have explained that in the forum (but I should write a post to explain it fully.) See comment #40356 (on September 14, 2022, at 2:42 pm) in the thread “[WebLink: PureDhamma Forums: Post on ‘Nāmagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka \(Mind Plane\)’](#)”

Dù *nāmagotta* không phải là *dhammā*, khi ta gọi lại thì chúng hiện khởi trong tâm như *dhammā*. Tôi đã giải thích điều đó trên diễn đàn (và sẽ viết bài riêng để trình bày đầy đủ). Xem bình luận #40356 (ngày 14/09/2022, 2:42 chiều) trong chủ đề “[WebLink:](#)

[PureDhamma Forums: Post on 'Nāmagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka \(Mind Plane\)'](#)”

- You may want to think about this carefully. See the analysis of the five aggregates in “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).” We can discuss any questions in the forum.

Bạn có thể suy xét kỹ hơn điểm này. Xem phần phân tích năm uẩn trong “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).” Chúng ta có thể thảo luận các câu hỏi trên diễn đàn.

Craving Āyatana Is Equivalent to “Pañca Upādānakkhandhā”

Chấp Thủ nơi Āyatana Tương Đương với “Pañca Upādānakkhandhā”

7. In the section “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#),” we discussed the fact that we get attached to only a fraction of the five aggregates (things in this world.)

Trong mục “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#),” chúng ta đã bàn rằng ta chỉ chấp thủ một phần nào đó của năm uẩn (các pháp trong thế giới này).

- In this “analysis in terms of the twelve āyatana,” we can see that we attach to the same pañca upādānakkhandā (pañcupādānakkhandā.)

Trong “phân tích theo mười hai āyatana” này, ta thấy rằng mình chấp thủ vào chính pañca upādānakkhandā (pañcupādānakkhandā) đó.

- **We attach to all six internal āyatana.** That happens for all average humans who view/perceive all internal sense faculties as “mine.” As we discussed, that view is sakkāya diṭṭhi.

***Ta chấp thủ vào cả sáu āyatana nội.** Điều này xảy ra với phàm phu vì họ xem/nhận các giác quan nội là “của tôi.” Như đã bàn, đó chính là sakkāya diṭṭhi.*

- However, we attach to only a fraction of external āyatana. For example, we attach only to a fraction of external rūpa, sadda, gandha, rasa, and phoṭṭhabba.

Tuy nhiên, ta chỉ chấp thủ một phần các āyatana ngoại. Chẳng hạn, ta chỉ chấp thủ vào một phần rūpa, sadda, gandha, rasa và phoṭṭhabba bên ngoài.

- With the above background, we can now discuss some critical facts.

Với nền tảng trên, giờ ta có thể bàn một số điểm mấu chốt.

Wrong Translations of Anicca

Những Bản Dịch Sai về Anicca

8. I mentioned above (#4, #5) that the twelve āyatana are categorized as **past, present, and paccuppanna (“present”)** **That is elaborated in a series of suttās from SN 35.186 through SN 35.227.**

*Như đã nêu ở trên (#4, #5), mười hai āyatana được phân thành **quá khứ, hiện tại và paccuppanna (“hiện tại”).** Điều này được triển khai trong một loạt suttās từ **SN 35.186 đến SN 35.227.***

- The three suttās “[WebLink: suttacentral: Ajjhātātītānicca Suttā \(SN 35.186\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Ajjhātānāgatānicca Suttā \(SN 35.187\)](#),” and “[WebLink: suttacentral: Ajjhātappaccuppannānicca Suttā \(SN 35.188\)](#)” state that the six internal āyatana belonging to the past, future and present are of the anicca nature.

Ba *suttā* “[WebLink: suttacentral: Ajjhataṭṭāṇīca Suttā \(SN 35.186\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Ajjhataṇāgaṇīca Suttā \(SN 35.187\)](#),” và “[WebLink: suttacentral: Ajjhataṭṭapaccuppannāṇīca Suttā \(SN 35.188\)](#)” nêu rằng sáu āyatana nội thuộc quá khứ, tương lai và hiện tại đều có bản chất *anicca*.

- Obviously, the past āyatana refers to those that one had in previous lives, i.e., one's past āyatana ARE of **anicca** nature. It does not make sense to say, “One's past āyatana ARE **impermanent**.”

Rõ ràng, āyatana quá khứ là những gì một người có trong các đời trước; tức āyatana quá khứ CÓ bản chất **anicca**. Nói “āyatana quá khứ LÀ vô thường” thì không hợp lý.

- The point is that some yogis who can look at previous lives and see their births in Deva or Brahma realms may boast about them. Yet, those “seemingly valuable existences” could not be maintained. Any existence among the 31 realms (whether now, in the past, or in the future) **is of anicca nature; not one can be maintained in that state**. Ý chính là: một số yogi có thể thấy tiền kiếp và thấy mình từng sinh về cõi Deva hay Brahma rồi lấy đó mà tự hào. Thế nhưng những “(sự hiện) hữu dường như quý giá” ấy đều không thể duy trì. Mọi hình thức tồn tại trong 31 cõi (dù hiện tại, quá khứ hay tương lai) **đều có bản chất anicca; không có hữu nào giữ nguyên được**.

- Therefore, it should be clear that the translation of “anicca” as “impermanence” does not make sense.

Do đó, có thể thấy rõ việc dịch “anicca” thành “impermanence” (vô thường) là không hợp lý.

9. The three *suttās* “[WebLink: suttacentral: Bāhirāṭṭāṇīca Suttā \(SN 35.195-197\)](#)” state that the six external āyatana belonging to the past, future and present are of the *anicca* nature: “Rūpā, bhikkhave, aniccā **atītā anāgatā paccuppanā**. Saddā ... gandhā ... rasā ... phoṭṭhabbā ... dhammā aniccā **atītā anāgatā paccuppanā**.”

Ba *suttā* “[WebLink: suttacentral: Bāhirāṭṭāṇīca Suttā \(SN 35.195-197\)](#)” nêu rằng sáu āyatana ngoại thuộc quá khứ, tương lai và hiện tại đều có bản chất *anicca*: “Rūpā, bhikkhave, aniccā **atītā anāgatā paccuppanā**. Saddā ... gandhā ... rasā ... phoṭṭhabbā ... dhammā aniccā **atītā anāgatā paccuppanā**.”

- Again, all three tenses are shown without distinction.

Một lần nữa, cả ba thời đều được nêu ra rõ ràng, không phân biệt.

- That verse should be translated as, “Bhikkhus, any rūpa, whether past, future, or present, has the *anicca* nature. The same applies to any sadda (sounds,) .., and dhammā.” **Also, note that dhammā is incorrectly translated as “thoughts.” That error seems to be in all the suttās in SN 35.**

Câu ấy nên được dịch: “Này các Bhikkhus, mọi rūpa, dù thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại, đều có bản chất *anicca*. Điều này cũng áp dụng cho mọi sadda (âm thanh), ... và dhammā.” **Cũng lưu ý, dhammā thường bị dịch sai thành “thoughts” (ý nghĩ). Lỗi này dường như xuất hiện trong tất cả các suttā thuộc SN 35.**

- That is what happens when the translator does not understand the fundamentals of Buddha Dhamma!

Đó là điều xảy ra khi người dịch chưa nắm vững nền tảng của Dhamma của Đức Phật!

Wrong Translations of Anatta

Những Bản Dịch Sai về Anatta

10. In most English texts, “anatta” is translated as “no-self.” Here we also find evidence to the contrary.

Trong đa số tài liệu tiếng Anh, “anatta” được dịch là “no-self” (vô ngã). Ở đây, ta cũng có bằng chứng cho thấy điều đó không đúng.

- The “[WebLink: suttacentral: Bāhirāyatanaanatta Suttā \(SN 35. 227\)](#)” states, “Rūpā, bhikkhave, anattā. Saddā ... gandhā ... rasā ... phoṭṭhabbā ... dhammā anattā.” That is translated word by word as, “**Mendicants, sights, sounds, smells, tastes, touches, and thoughts are not-self.**”

*“[WebLink: suttacentral: Bāhirāyatanaanatta Suttā \(SN 35. 227\)](#)” nêu rằng: “Rūpā, bhikkhave, anattā. Saddā ... gandhā ... rasā ... phoṭṭhabbā ... dhammā anattā.” Bản dịch từng chữ là: “**Này chư Tỷ-kheo, các sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp là không phải tự ngã (not-self).**”*

- What does it mean to say “sights” are “no-self”? **Touches are “no-self”? How can sights, sounds, ..touches have a “self”?**

*Ý gì khi nói “sắc” là “vô ngã”? “Xúc” là “vô ngã”? **Làm sao sắc, thanh, ... xúc lại có một “ngã”?***

- “[WebLink: suttacentral: Bāhirānattachandādi Suttā \(SN 35.183-185\)](#)” has similar verses for saddā ... gandhā ... rasā ... phoṭṭhabbā ... dhammā.

“[WebLink: suttacentral: Bāhirānattachandādi Suttā \(SN 35.183-185\)](#)” cũng có các câu tương tự cho saddā ... gandhā ... rasā ... phoṭṭhabbā ... dhammā.

- The correct meaning of anatta is explained in “[Anatta – A Systematic Analysis.](#)”

Ý nghĩa đúng của anatta được giải thích trong “[Anatta – A Systematic Analysis.](#)”

“Cakkhu Aniccaṃ” Means “Cakkhāyatana Is of Anicca Nature”

“Cakkhu Aniccaṃ” Nghĩa Là “Cakkhāyatana Mang Bản Chất Anicca”

11. Many think “Cakkhu, bhikkhave, aniccaṃ” Means “Bhikkhus, the eye is impermanent.” That is how most translators have translated it. So, many people meditate, saying, “My eyes are impermanent.”

Nhiều người cho rằng “Cakkhu, bhikkhave, aniccaṃ” nghĩa là “Này Bhikkhus, con mắt là vô thường.” Đa số dịch giả dịch như vậy, nên nhiều người hành thiền bằng cách nhẩm “mắt tôi là vô thường.”

- **But the meaning is more profound:** “The use of eye faculty to accumulate sensory pleasures will not lead to the intended outcome in the long run. Furthermore, it will lead to unintended detrimental outcomes in the long run.”

Nhưng ý nghĩa sâu xa hơn là: “Việc dùng giác quan mắt để tích lũy các lạc thú giác quan sẽ không đưa đến kết quả như mong muốn về lâu dài. Hơn nữa, về lâu dài còn dẫn đến những hệ quả bất lợi ngoài ý muốn.”

- I specifically mention “in the long run” because some outcomes materialize only in future lives.

Nhấn mạnh “về lâu dài” là vì có những hệ quả chỉ trở sanh trong các đời sau.

- Any *cakkhu* (set of physical eyes with associated *cakkhu pasāda rūpa*) that we ever had, we have now, or may have in the future, HAVE the *anicca* nature!

Bất kỳ *cakkhu* nào (mắt vật lý cùng *cakkhu pasāda rūpa* đi kèm) ta từng có, đang có hoặc có thể có trong tương lai đều MANG bản chất *anicca*!

- Of course, the same hold for all 12 internal and external *āyatana*.

Dĩ nhiên, điều ấy áp dụng cho cả 12 *āyatana* nội và ngoại.

Connection to Three *Diṭṭhi*s

Liên Hệ Với Ba *Diṭṭhi*

12. “[WebLink: suttacentral: Micchādiṭṭhipahāna Suttā \(SN 35.165\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Sakkāyadiṭṭhipahāna Suttā \(SN 35.166\)](#),” and “[WebLink: suttacentral: Attānudiṭṭhipahāna Suttā \(SN 35.167\)](#)” describe that **one can get rid of *micchā diṭṭhi*, *sakkāya diṭṭhi*, and *attānu diṭṭhi* by realizing the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature of the 12 *āyatana* respectively.**

“[WebLink: suttacentral: Micchādiṭṭhipahāna Suttā \(SN 35.165\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Sakkāyadiṭṭhipahāna Suttā \(SN 35.166\)](#),” và “[WebLink: suttacentral: Attānudiṭṭhipahāna Suttā \(SN 35.167\)](#)” mô tả rằng có thể đoạn trừ *micchā diṭṭhi*, *sakkāya diṭṭhi* và *attānu diṭṭhi* bằng cách thấy ra bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta* của 12 *āyatana* tương ứng.

- As I pointed out in #10 above, “*anatta*” is not about a “self.” **The wrong view of an “unchanging self” is in the three views of *micchā diṭṭhi*, *sakkāya diṭṭhi*, and *attānu diṭṭhi*.**

Như đã nêu ở #10 bên trên, “*anatta*” không bàn về một “cái ngã.” **Tà kiến về “một ngã bất biến” nằm trong ba quan điểm/quan kiến là *micchā diṭṭhi*, *sakkāya diṭṭhi* và *attānu diṭṭhi*.**

- Note that “*atta*” (related to “*anatta*”) is different from “*attā*” in *attānu diṭṭhi*. *Sakkāya diṭṭhi* and *attānu diṭṭhi* are about a “self” or “me” (*attā*) traversing the rebirth process. See “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)”

Lưu ý “*atta*” (liên hệ với “*anatta*”) khác với “*attā*” trong *attānu diṭṭhi*. *Sakkāya diṭṭhi* và *attānu diṭṭhi* nói về một “ngã” hay “tôi” (*attā*) đi qua tiến trình luân hồi. Xem “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)”

- On the other hand, “*anatta* nature” means that “anything in this world has no value; one becomes helpless in the long run when such things are pursued.”

Mặt khác, “bản chất *anatta*” nghĩa là “mọi thứ trong thế gian rốt cuộc không có giá trị thực; về lâu dài, theo đuổi chúng chỉ khiến ta bất lực/bị động trước khổ.”

13. As we know, a *Sotāpanna* gets on the Noble Eightfold Path by just comprehending the “wider worldview” of the Buddha. *Paṭicca Samuppāda* explains that no “permanent self” (*attā*) traverses the rebirth process. That leads to the removal of *sakkāya diṭṭhi* and *attānu diṭṭhi*.

Như ta biết, một *Sotāpanna* bước lên Bát Chánh Đạo chỉ bằng việc hiểu thấu “thế giới quan rộng lớn” của Đức Phật. *Paṭicca Samuppāda* chỉ rõ không có “ngã thường

hằng” (attā) đi xuyên suốt tiến trình tái sinh. Nhờ vậy đoạn trừ sakkāya diṭṭhi và attānu diṭṭhi.

- Concomitantly, one realizes anything in this world is of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature (*Tilakkhaṇa*.)

Đồng thời, người hành thấy ra mọi pháp thế gian đều mang anicca, dukkha và anatta (Tilakkhaṇa).

- Those two realizations involve two types of *atta*. *Sakkāya diṭṭhi* involves “*attā*” (with a long “a”), and *anatta* in *Tilakkhaṇa* involves *atta* (with a long “a.”)

Hai sự nhận thức (tuệ tri) ấy liên quan đến hai cách dùng atta: Sakkāya diṭṭhi liên đới “attā” (có âm “a” dài), còn anatta trong Tilakkhaṇa liên đới atta (có âm “a.” dài).

14. This post is packed with many subtle issues. Please take the time to review the links provided. Don't hesitate to ask questions in the forum. It is not possible to include details in a single post.

Bài viết này chứa nhiều điểm vi tế. Vui lòng dành thời gian xem các liên kết đính kèm. Đừng ngần ngại đặt câu hỏi trên diễn đàn. Khó có thể trình bày hết chi tiết trong một bài viết.

- All posts in the new section with charts: “[Buddhism – In Charts.](#)”

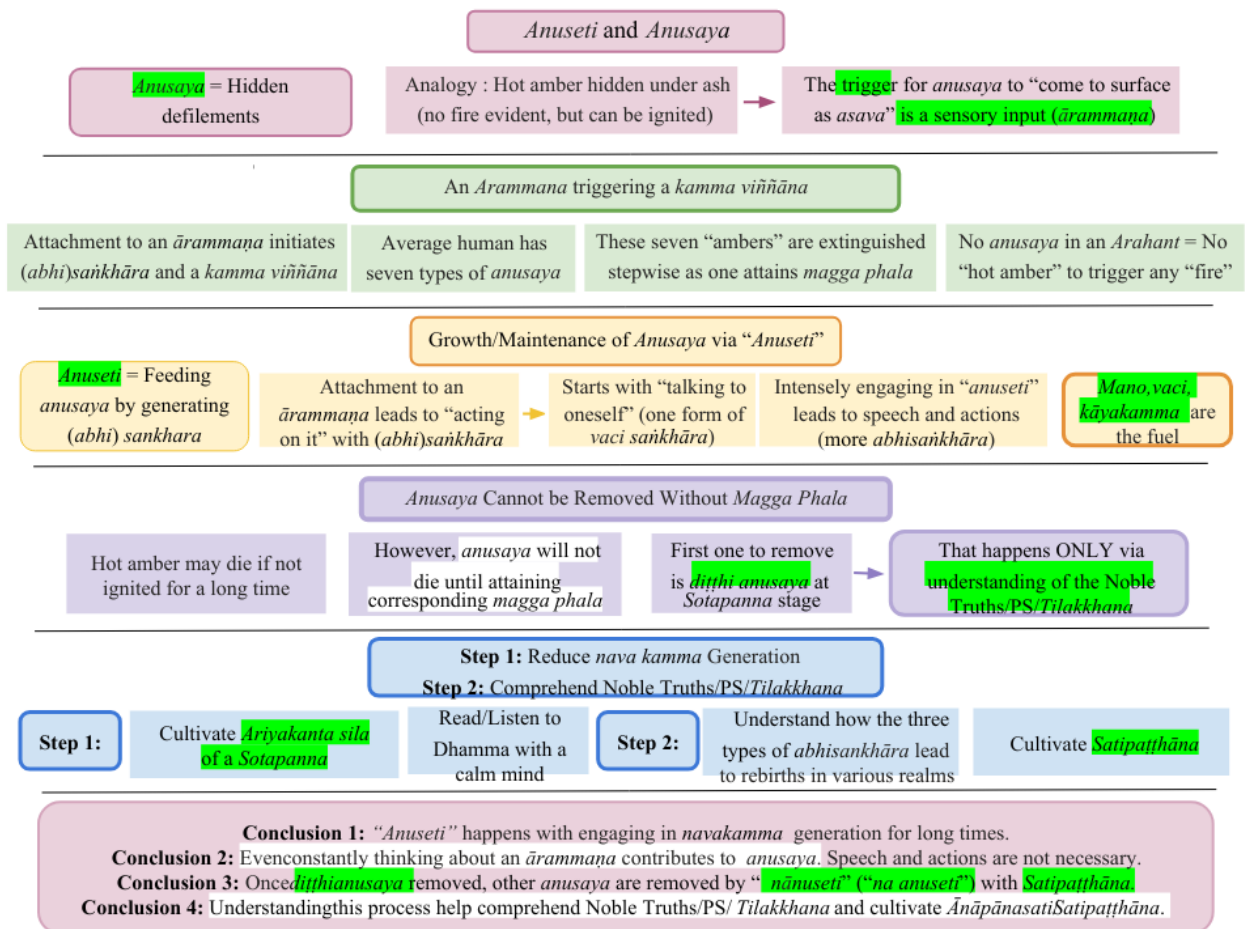
Tất cả các bài viết trong chuyên mục mới kèm sơ đồ: “[Buddhism – In Charts.](#)”

2.2.5 Anuseti – How Anusaya Grows with Saṅkhāra

2.2.5 Anuseti – Cách thức Anusaya Tăng Trưởng Nhờ Saṅkhāra

May 13, 2023; revised May 17, 2023 (mislabelling in #6); rewritten February 9, 2024 ; revised April 2, 2024 ; revised March 16, 2025

Ngày 13/05/2023; sửa 17/05/2023 (sai nhãn ở #6); viết lại ngày 09/02/2024; sửa ngày 02/04/2024; sửa ngày 16/03/2025



Buddhism – In Charts: 13. Anuseti - How Anusaya Grows - 2

Phật Giáo – Dưới dạng Sơ đồ: 13. Anuseti – Cách thức Anusaya Tăng Trưởng – 2

Download/Print: [“WebLink: PDF Download: 13. Anuseti – How Anusaya Grows - 2”](#)

Tải/In: [“WebLink: PDF Download: 13. Anuseti – How Anusaya Grows - 2”](#)

Anusaya – Hidden Defilements

Anusaya – Những Nhiễm ô (Lậu Hoặc) Tiềm Ẩn

1. **Anusaya** is a critical concept. The word “*gati*” (pronounced “*gathi*”) is hardly mentioned in current texts but is also a critical concept in Buddha Dhamma; it refers to one’s habits/character. *Āsava* means cravings arising at a given time when *anusaya* is triggered by a sensory input (*ārammaṇa*.)

Anusaya là một khái niệm then chốt. Từ “*gati*” (đọc “*gathi*”) ít được nhắc đến trong các tài liệu hiện nay nhưng cũng là khái niệm quan trọng trong Dhamma của Đức Phật; nó chỉ thói quen/tính cách của một người. *Āsava* là các dục tham khởi lên tại một thời điểm khi *anusaya* được kích hoạt bởi một dữ liệu giác quan (*ārammaṇa*).

- *Anusaya* is usually translated as “latent/hidden defilements.” They accumulate via “mental fermentations,” just like alcohol concentration builds up with fermenting. As we see below, “mental defilements” can similarly “ferment/condense” when one spends time thinking (generating *vacī abhisankhāra*) about an *ārammaṇa* with greed, anger,

and ignorance. This process is intensified when one starts speaking and engaging in immoral actions and speech.

Anusaya thường được dịch là “nhiễm ô (lậu hoặc) tiềm ẩn/ẩn tàng.” Chúng tích lũy qua các “lên men tâm” tương tự nồng độ rượu tăng dần trong quá trình lên men. Như sẽ thấy bên dưới, “nhiễm ô (cấu uế) tâm” cũng có thể “lên men/đặc lại” khi một người dành thời gian suy nghĩ (sinh vacī abhisankhāra) về một ārammaṇa với tham, sân và si. Quá trình này càng mạnh khi người ấy bắt đầu nói năng và hành xử phi đạo đức.

- Accumulation of *anusaya* is comparable to mud accumulating at the bottom of a glass of water over time if one keeps dropping tiny bits of dirt into it. That dirt sinks to the bottom of the glass and may not be apparent. But some dirt comes to the surface if the water is disturbed with a straw. That is like *āsava* (desire) bubbling up when *anusaya* is triggered by a robust sensory event. When that happens, we display our true character/habits or ***gati*** (pronounced “*gathi*”).

Sự tích lũy anusaya giống như bùn lắng dần dưới đáy một ly nước theo thời gian nếu ta cứ nhỏ vào đó những hạt bụi li ti. Bụi lắng xuống đáy ly và có thể không thấy rõ. Nhưng khi khuấy nước bằng ống hút, một phần bụi sẽ nổi lên mặt. Điều ấy giống āsava (dục) sủi bọt khi anusaya bị kích hoạt bởi một sự kiện giác quan mạnh. Khi chuyện đó xảy ra, ta bộc lộ tính cách/thói quen thật của mình, tức gati (đọc là “gathi”).

2. For example, one may not be bribed with a hundred dollars, but until *kāma rāga anusaya* is wholly removed, one may be tempted with a million-dollar bribe. Thus, one's level of *anusaya* is relative (for example, some may be bribed only with ten dollars). **However, *anusaya* is entirely removed only via *magga phala*.**

Ví dụ, có người không bị mua chuộc bằng một trăm đô la, nhưng cho đến khi kāma rāga anusaya được loại trừ hoàn toàn, họ vẫn có thể bị cám dỗ bởi khoản hối lộ một triệu đô. Do đó, mức độ anusaya của mỗi người là tương đối (chẳng hạn có người chỉ cần mười đô là lung lay). Tuy nhiên, anusaya chỉ được loại trừ trọn vẹn nhờ magga phala.

- In other words, some *gati* and *āsava* lay hidden (sleeping) and are called “*anusaya*.” With a strong enough “trigger” or “*ārammaṇa*,” an ingrained *anusaya* can be brought to the surface.

Nói cách khác, một số gati và āsava ẩn tàng (ngủ yên) được gọi là “anusaya.” Khi có “cú kích hoạt” hay “ārammaṇa” đủ mạnh, anusaya ẩn sâu có thể trỗi lên mặt.

- It is a good idea to read “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#)” first. In the following, we will discuss in detail the accumulation/strengthening of the seven types of *anusaya*: *diṭṭhi*, *vicikicchā*, *kāma rāga*, *paṭigha*, *bhava rāga*, *māna*, *avijjā*. See “[Conditions for the Four Stages of Nibbāna](#).”

*Nên đọc trước “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).” Ở phần sau, chúng ta sẽ bàn chi tiết về sự tích lũy/củng cố của bảy loại anusaya: *diṭṭhi*, *vicikicchā*, *kāma rāga*, *paṭigha*, *bhava rāga*, *māna*, *avijjā*. Xem “[Conditions for the Four Stages of Nibbāna](#).”*

How Anusaya Grows via *Kamma Viññāṇa*

Cách thức Anusaya Tăng Trưởng Qua *Kamma Viññāṇa*

3. The fundamental mechanism by which any type of *anusaya* grows is via the establishment/growth of RELATED *kamma viññāṇa*. As we have discussed, *kamma*

viññāṇa is an “expectation for worldly things” that arises when one attaches to dữ liệu giác quan (ārammaṇa).

Cơ chế nền tảng khiến bất kỳ loại anusaya nào tăng trưởng là qua việc hình thành/tăng trưởng kamma viññāṇa LIÊN QUAN. Như đã bàn, kamma viññāṇa là “sự trông đợi các pháp thế gian” sinh khởi khi một người dính mắc vào dữ liệu giác quan (ārammaṇa).

- For example, if one craves delicious foods, that is part of the “kāma rāga anusaya.” Suppose person X eats a particular meal and forms a craving for it; now, X expects/hopes to taste that food in the near future, and it becomes a kamma viññāṇa. If X starts thinking about it and telling others how good it was, such actions strengthen that kamma viññāṇa.

Ví dụ, ai khởi tham với món ăn ngon thì đó thuộc “kāma rāga anusaya.” Giả sử người X ăn một bữa và sinh thèm muốn; từ đó X kỳ vọng/mong sớm được ăn lại, và kỳ vọng ấy trở thành kamma viññāṇa. Nếu X bắt đầu nghĩ về món đó và kể với người khác nó ngon thế nào, những hành vi ấy sẽ làm mạnh thêm kamma viññāṇa đó.

- The idea of “eating it again” may come to X’s mind randomly, making X think about how good it was and look into ways of enjoying it again. **Any thinking, speaking, or actions (i.e., mano, vacī, kāya kamma) are based on mano, vacī, and kāya (abhi)saṅkhāra: “avijjā paccayā saṅkhāra.”**

Ý tưởng “ăn lại lần nữa” có thể ngẫu nhiên hiện lên trong tâm X, khiến X nghĩ về vị ngon và tìm cách hưởng lại. Mọi suy nghĩ, lời nói hay hành động (tức mano, vacī, kāya kamma) đều dựa trên mano, vacī và kāya (abhi)saṅkhāra: “avijjā paccayā saṅkhāra.”

- **That last sentence captures the meaning of “anuseti.”** It means “cultivating and maintaining anusaya” by generating various types of NEW kamma or “nava kamma” consciously; see [“Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation.”](#)

Câu cuối cùng khái quát ý nghĩa của “anuseti.” Nó nghĩa là “vun bồi và duy trì anusaya” bằng cách cố ý tạo ra các loại kamma MỚI hay “nava kamma”; xem [“Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation.”](#)

Cetanā Suttā – Succinct Description

Cetanā Suttā – Mô Tả Tinh Gọn

4. The [“WebLink: suttacentral: Cetanā Suttā \(SN 12.38\)”](#) explains **anuseti** with the following steps:

*“[WebLink: suttacentral: Cetanā Suttā \(SN 12.38\)](#)” giải thích **anuseti** qua các bước sau:*

- “Yaṇca, bhikkhave, ceteti yaṇca pakappeti yaṇca **anuseti**, ārammaṇametam hoti viññāṇassa t̥it̥iyā.” OR “Bhikkhus, what you think about, plan, and take action regarding an ārammaṇa will establish/grow (kamma) viññāṇa. That is how “anusaya grows” via “anuseti.”

*“Yaṇca, bhikkhave, ceteti yaṇca pakappeti yaṇca **anuseti**, ārammaṇametam hoti viññāṇassa t̥it̥iyā.” Hoặc: “Này Bhikkhus, những gì các thầy suy nghĩ, lập kế hoạch và hành xử xoay quanh một ārammaṇa sẽ thiết lập/làm tăng trưởng (kamma) viññāṇa. Đó là cách “anusaya lớn lên” thông qua “anuseti.”*

- “*Ārammaṇe sati patitṭhā viññāṇassa hoti*” OR “When the mind is focused on an *ārammaṇa*, (*kamma*) *viññāṇa* becomes established.”

“*Ārammaṇe sati patitṭhā viññāṇassa hoti*” hoặc “Khi tâm bám vào một *ārammaṇa*, (*kamma*) *viññāṇa* được thiết lập.”

- “*Tasmim patitṭhite viññāṇe virūlḥe āyatim punabbhavābhiniḥbatti hoti*” OR “When (*kamma*) *viññāṇa* is established and grows, ***kamma bhava* (which can lead to rebirth) grows.**” That latter part is equivalent to “***anusaya* grows.**” **Therefore it is a feedback loop. The more one CONSCIOUSLY engages in “*anuseti*” (in the “*nava kamma*” stage,) it leads to the strengthening of “*anusaya*.”**

“*Tasmim patitṭhite viññāṇe virūlḥe āyatim punabbhavābhiniḥbatti hoti*” hoặc “Khi (*kamma*) *viññāṇa* được thiết lập và tăng trưởng, ***kamma bhava* (có thể dẫn đến tái sinh) tăng trưởng.**” Phần sau tương đương “***anusaya* lớn lên.**” **Đây là một vòng phản hồi: càng CỐ Ý thực hành “*anuseti*” (ở giai đoạn “*nava kamma*”) thì “*anusaya*” càng được củng cố.**

- “*Āyatim punabbhavābhiniḥbattiyā sati āyatim jāti jarāmaṇaṃ sokaparidevaduḥkhaḍomanassupāyāsā sambhavanti*” OR “When ***kamma bhava* (related to *anusaya*) is established**, future rebirth, old age, and death come to be, as do sorrow, lamentation, pain, sadness, and distress.”

“*Āyatim punabbhavābhiniḥbattiyā sati āyatim jāti jarāmaṇaṃ sokaparidevaduḥkhaḍomanassupāyāsā sambhavanti*” HOẶC “Khi ***kamma bhava* (liên hệ *anusaya*) được thiết lập**, sẽ có tái sinh trong tương lai, kèm sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.”

- Starting at marker 3.1, the solution is **to stop thinking about/planning around such immoral temptations (*ārammaṇa*)**. While it is imperative to stop attaching to such temptations (*assāda*), that can be done only within limits. Without comprehending the dangers (*ādīnava*) of temptations (*assāda*), it is impossible to eradicate them. [eradicate: to pull up by the roots.]

Bắt đầu từ mốc 3.1, giải pháp là **ngừng suy nghĩ/lên kế hoạch xoay quanh các cám dỗ bất thiện (*ārammaṇa*)**. Dù việc dừng bám víu vào các cám dỗ đó (*assāda*) là cấp thiết, điều đó chỉ làm được trong giới hạn. Nếu không thấy rõ nguy hiểm (*ādīnava*) của các cám dỗ (*assāda*), thì không thể diệt trừ tận gốc [diệt trừ tận gốc: nhổ tận rễ.]

- As we discussed recently, any “*assāda*” (cravings) arise based on mind-made “*saññā*”; see “[Fooled by Distorted Saññā \(Sañjānāti\) – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#)” and other posts in “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\)](#).”

Như đã bàn gần đây, mọi “*assāda*” (ái lạc) sinh khởi dựa trên “*saññā* sai lệch” do tâm tạo; xem “[Fooled by Distorted Saññā \(Sañjānāti\) – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#)” và các bài khác trong “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\)](#).”

Anuseti = The Longer One Dwells on an *Ārammaṇa*, the Stronger the Anusaya Becomes

Anuseti = Càng Ở Lâu Với Một *Ārammaṇa* Thì Anusaya Càng Mạnh

5. The “[WebLink: suttacentral: Lekha Suttā \(AN 3.132\)](#)” provides a good analogy of how a defilement can “sink in the mind” due to staying on a related *ārammaṇa* for a long time.

“[WebLink: suttacentral: Lekha Suttā \(AN 3.132\)](#)” đưa ra một ví dụ sinh động về việc một cấu uế có thể “lắng sâu trong tâm” do lưu trú lâu trên *ārammaṇa* liên hệ.

It says there are three types of minds.

Kinh nêu có ba loại tâm.

- i. One mind captures an *ārammaṇa* tightly and maintains it for long like a line drawn in stone.

Loại thứ nhất nắm chặt một ārammaṇa và giữ lâu như vạch khắc trên đá.

- ii. In the second type of mind, an *ārammaṇa* does not linger too long, like a line drawn in the sand.

Ở loại thứ hai, ārammaṇa không lưu lâu, như vạch trên cát.

- iii. In the third type, an *ārammaṇa* does not linger at all, like a line drawn in water.

Loại thứ ba, ārammaṇa hầu như không lưu lại, như vạch trên nước.

Of course, that depends on the person and ALSO on the *ārammaṇa*. The following analogy is given for an *ārammaṇa* causing anger.

Dĩ nhiên, điều đó tùy người và CŨNG tùy ārammaṇa. Sau đây là ví dụ với ārammaṇa gây sân:

- i. (@ marker 1.5): If a person **habitually gets angry** (*abhiñham kujjhati*) and **the anger lingers long contributing to anusaya** (*dīgharattaṃ anuseti*), then it contributes much to *paṭigha anusaya*. It's like a line drawn in stone, which is not quickly worn away by wind and water but lasts for a long time.

(@ mốc 1.5): Nếu một người thường xuyên nổi sân (abhiñham kujjhati) và cơn sân lưu lại lâu góp phần vào anusaya (dīgharattaṃ anuseti), thì nó bồi đắp mạnh mẽ paṭigha anusaya. Giống như vạch trên đá: gió mưa khó bào mòn, tồn tại rất lâu.

- ii. (@ marker 2.2): If a person habitually gets angry but **does not linger** (*na dīgharattaṃ anuseti*), it contributes less to *paṭigha anusaya*. It's like a line drawn in the sand, quickly worn away by wind and water.

(@ mốc 2.2): Nếu một người hay nổi sân nhưng không để cơn sân kéo dài (na dīgharattaṃ anuseti), thì nó chỉ bồi đắp ít cho paṭigha anusaya. Như vạch trên cát: gió mưa nhanh xóa.

- iii. (@ marker 3.1): But there are those who, even if spoken to by another in an abusive manner, stay calm and are not angered. Just as a line drawn in water is not registered, anger does not register in such minds (no *anusaya* and no *anuseti*.)

(@ mốc 3.1): Nhưng cũng có những người, dù bị kẻ khác nói năng thô lỗ, vẫn bình tĩnh và không nổi sân. Cũng như vạch trên nước không lưu lại, sân hận không hằn dấu trong những tâm như vậy (không có anusaya và cũng không có anuseti).

6. In the “[WebLink: suttacentral: Āsīvisa Suttā \(AN 4.11\)](#),” an analogy is provided with four types of snakes: (i) One whose venom is fast-acting but not lethal, (ii) venom is lethal but not fast-acting, (iii) venom is both fast-acting and lethal, and (iv) venom is neither fast-acting nor lethal.

Trong “[WebLink: suttacentral: Āsīvisa Suttā \(AN 4.11\)](#),” có một ẩn dụ với bốn loại rắn: (i) nọc tác dụng nhanh nhưng không chí tử, (ii) nọc chí tử nhưng không tác dụng nhanh, (iii) nọc vừa nhanh vừa chí tử, và (iv) nọc vừa không nhanh vừa không chí tử.

- Similarly, there are four types of minds: (i) habitually gets angry, but anger doesn't linger long, (ii) does not get angry habitually, but anger lingers for a long time, (iii) habitually gets angry (*abhinham kujjhati*,) and anger linger for a long time (*dīgharattam anuseti*), (iv) does not get angry (no *anusaya* and thus also no *anuseti*.)

Tương tự, có bốn loại tâm: (i) thường nổi sân nhưng cơn sân không kéo dài, (ii) không hay nổi sân nhưng khi sân thì kéo dài, (iii) thường nổi sân (*abhinham kujjhati*) và cơn sân lưu lâu (*dīgharattam anuseti*), (iv) không nổi sân (không có *anusaya*, nên cũng không có *anuseti*).

- The point is that minds of type (i) in #5 and (iii) in #6 have strong *paṭigha anusaya*. Unfortunately, those are the same minds that “hold that anger for long times” (thinking about how to retaliate); that only makes that *paṭigha anusaya* grow! These people must be mindful of such situations and control their anger the most.

Điểm mấu chốt là các tâm loại (i) ở #5 và (iii) ở #6 có *paṭigha anusaya* mạnh. Tiếc là chính những tâm ấy lại “giữ cơn giận rất lâu” (nghĩ cách trả đũa); điều đó chỉ làm *paṭigha anusaya* tăng trưởng! Những người này cần chánh niệm đặc biệt trong các tình huống như vậy và chế ngự sân nhiều nhất.

- **Another critical point is that it is dangerous to “stay in that angry mindset for a long time.”** Then one would be “contributing to *anusaya*” (*anuseti*) by cultivating at least *vacī saṅkhāra* (talking to himself) even if not engaging in speech or physical action. We discuss this below.

Một điểm quan trọng khác: “ở lâu trong tâm trạng giận dữ” là nguy hiểm. Khi đó, dù chưa nói ra hay hành động, người ta đã “đóng góp vào *anusaya*” (*anuseti*) bằng cách nuôi dưỡng tối thiểu là *vacī saṅkhāra* (tự độc thoại trong đầu). Ta sẽ bàn dưới đây.

- An Arahant or an *Anāgāmi* is at the other end of type (iii) in #5 and (iv) in #6. There is no *paṭigha anusaya* left in the mind of an Arahant. Thus, another person's words of anger will not even register in such a mind. That is like a line drawn in water (see #5(iii) above.)

Một Arahant hay *Anāgāmi* thì ở đầu kia của loại (iii) ở #5 và (iv) ở #6. Trong tâm của Arahant không còn *paṭigha anusaya*. Vì vậy, lời lẽ giận dữ của người khác cũng không hằn dấu trong tâm ấy. Giống như vạch trên nước (xem #5(iii) phía trên).

Lingering on an *Ārammaṇa* Leads to *Vacī* and *Kāya Abhisāṅkhāra*

Ở Lâu Trên Một *Ārammaṇa* Dẫn Đến *Vacī* và *Kāya Abhisāṅkhāra*

7. The above two analogies are about the *paṭigha anusaya*. But it works the same way for other types of *anusaya*. For example, “*kāma rāga anusaya*” works the same way. Anyone

below the *Anāgāmi* stage could be triggered by one or another *ārammaṇa* laced with *kāma rāga*. If they dwell in that *ārammaṇa*, their *kāma rāga anusaya* will grow.

Hai ẩn dụ trên nói về *paṭigha anusaya*. Nhưng cơ chế ấy cũng vận hành giống hệt với các loại *anusaya* khác. Chẳng hạn, “*kāma rāga anusaya*” cũng vậy. Bất kỳ ai dưới bậc *Anāgāmi* đều có thể bị kích hoạt bởi một *ārammaṇa* nào đó nhuốm *kāma rāga*. Nếu ở lâu trong *ārammaṇa* ấy, *kāma rāga anusaya* của họ sẽ tăng.

- We can further clarify the verses in the “[WebLink: suttacentral: Cetanā Suttā \(SN 12.38\)](#)” in #4 above. The first verse says, “*Bhikkhus*, what you think about and plan regarding an *ārammaṇa* will establish/grow (*kamma*) *viññāṇa*.”

Ta có thể làm rõ thêm các kệ trong “[WebLink: suttacentral: Cetanā Suttā \(SN 12.38\)](#)” ở #4 phía trên. Kệ đầu nói: “*Này Bhikkhus*, những gì các thầy suy nghĩ và lập kế hoạch xoay quanh một *ārammaṇa* sẽ thiết lập/làm tăng trưởng (*kamma*) *viññāṇa*.”

- **Note that “*cetanā*” in *suttās* does not refer to “all intentions” but “defiled intentions” or “*sañcetanā*.”** See #5 of “[Kamma and Saṅkhāra, Cetanā and Sañcetanā](#).”

Lưu ý “*cetanā*” trong các *suttā* không chỉ “mọi chủ ý” mà là “chủ ý nhiễm ô” hay “*sañcetanā*.” Xem #5 trong “[Kamma and Saṅkhāra, Cetanā and Sañcetanā](#).”

- That is the same as “*avijjā paccayā saṅkhāra*” in *Paṭicca Samuppāda*! As discussed in “[Loka Suttā – Origin and Cessation of the World](#) (with chart #6),” See #8 of that post and the links provided. Another earlier relevant post is “[Difference Between Tanhā and Upādāna](#).”

Điều đó chính là “*avijjā paccayā saṅkhāra*” trong *Paṭicca Samuppāda*! Như đã bàn trong “[Loka Suttā – Origin and Cessation of the World](#) (with chart #6),” xem #8 của bài ấy và các liên kết đi kèm. Một bài liên quan trước đó là “[Difference Between Tanhā and Upādāna](#).”

Review of the Loka Suttā

Ôn Lại Loka Suttā

8. The point is that *Paṭicca Samuppāda* (PS) is triggered ONLY by a sensory event, i.e., an *ārammaṇa*.

Cốt lõi là *Paṭicca Samuppāda* (PS) CHỈ được kích hoạt bởi một sự kiện giác quan, tức một *ārammaṇa*.

- Once attached, the mind likes to dwell in that *ārammaṇa*. It would first start “talking internally”; if attachment gets stronger, speech comes out; both those belong to *vacī saṅkhāra*. If attachment becomes stronger, one may start physical actions with *kāya saṅkhāra*!

Khi đã dính mắc, tâm ưa thích ở lại trong *ārammaṇa* ấy. Trước tiên nó sẽ “tự nói trong đầu”; nếu dính mắc tăng, lời sẽ bật ra; cả hai đều thuộc *vacī saṅkhāra*. Nếu dính mắc còn mạnh hơn, có thể khởi hành động của thân với *kāya saṅkhāra*!

- **That is how the PS cycles start with “*avijjā paccayā saṅkhāra*” AFTER the mind gets attached to an *ārammaṇa*. That is also how we accumulate kammic energy to sustain the *samsāric* journey!**

Đó là cách các chuỗi PS khởi đầu bằng “*avijjā paccayā saṅkhāra*” SAU khi tâm dính vào một *ārammaṇa*. Và cũng là cách ta tích lũy năng lượng kamma để duy trì tiến trình *samsāra*!

- **Thus, we must stop the process of “*anuseti*” (consciously cultivating *abhisāṅkhāra* in the “*nava kamma*” stage) as soon as we realize attachment to an *ārammaṇa*; that means stopping the “*nava kamma*.”** See “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).”

Vì vậy, ngay khi nhận ra mình dính vào một *ārammaṇa*, ta cần dừng tiến trình “*anuseti*” (chủ ý nuôi *abhisāṅkhāra* ở giai đoạn “*nava kamma*”); tức là chặn “*nava kamma*.” Xem “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).”

- That must be done first to stop “*purāṇa kamma*” which can be stopped only by cultivating wisdom (*paññā*); **this is the basis of *Ānāpānasati/Satipaṭṭhāna*.** See “[Sotāpanna Stage from Kāma Loka](#).”

Việc đó phải làm trước để rồi dần dừng “*purāṇa kamma*,” vốn chỉ có thể chấm dứt bằng cách tu tập trí tuệ (*paññā*); đây là nền tảng của *Ānāpānasati/Satipaṭṭhāna*. Xem “[Sotāpanna Stage from Kāma Loka](#).”

- **I cannot emphasize enough the importance of understanding this point.** Please read the links and ask questions at the forum if they are unclear.

Điểm này cực kỳ quan trọng. Bạn hãy đọc các liên kết và đặt câu hỏi trên diễn đàn nếu còn vướng mắc.

- It is a good idea to review the recently rewritten post “[Loka Suttā – Origin and Cessation of the World \(with chart #6\)](#).”

Cũng nên xem lại bài tôi mới viết lại “[Loka Suttā – Origin and Cessation of the World \(with chart #6\)](#).”

Analysis of the *Cūḷavedalla Suttā*

Phân Tích *Cūḷavedalla Suttā*

9. In the “[WebLink: suttacentral: Cūḷavedalla Suttā \(MN 44\)](#)”: “*Idhāvuso visākhā, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajam pītisukhaṃ paṭhamam jhānam upasampajja viharati. Rāgaṃ tena pajahati, na tattha rāgānusayo anuseti.*”

Trong “[WebLink: suttacentral: Cūḷavedalla Suttā \(MN 44\)](#)”: “*Idhāvuso visākhā, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajam pītisukhaṃ paṭhamam jhānam upasampajja viharati. Rāgaṃ tena pajahati, na tattha rāgānusayo anuseti.*”

Translated: “Consider a *bhikkhu*, who enters and remains in the first *jhāna*. He is engaged in eliminating *rāga* and stopping cultivating *rāga anusaya* further.”

Dịch: “Hãy xét một *bhikkhu* nhập và an trú trong *jhāna* thứ nhất. Vị ấy đang đoạn trừ *rāga* và không còn tiếp tục nuôi dưỡng *rāga anusaya* nữa.”

- **Since one is in a *jhāna*, *kāma rāga* does not manifest.** Thus, “*rāga*” in the above (*Rāgaṃ tena pajahati*) **refers to *rūpa rāga*.**

Vì đang ở trong jhāna, kāma rāga không biểu lộ. Do đó, “rāga” trong câu (*Rāgaṃ tena pajahati*) ở trên **là chỉ rūpa rāga.**

- Then, @ marker 28.9: “*Idhāvuso visākha, bhikkhu sukhassa ca pahānā, dukkhassa ca pahānā, pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā, adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Avijjaṃ tena pajahati, na tattha avijjānusayo anuseṭṭi*” ti.”

Sau đó, @ mốc 28.9: “*Idhāvuso visākha, bhikkhu sukhassa ca pahānā, dukkhassa ca pahānā, pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā, adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Avijjaṃ tena pajahati, na tattha avijjānusayo anuseṭṭi*” ti.”

Translated: “Consider a bhikkhu, who enters and remains in the fourth jhāna. He is engaged in eliminating avijjā and stop cultivating avijjā anusaya.”

Dịch: “Hãy xét một bhikkhu nhập và an trú trong jhāna thứ tư. Vị ấy đang đoạn trừ avijjā và không còn nuôi dưỡng avijjā anusaya nữa.”

- Here, in the **fourth jhāna**, avijjā anusaya is present, **but an Ariya in that jhāna will not “feed that avijjā anusaya”**; that is what is meant by “**na tattha avijjānusayo anuseṭṭi**.” Instead, he/she will strive to eliminate avijjā (*Avijjaṃ tena pajahati*.)

Ở đây, trong **jhāna thứ tư**, avijjā anusaya vẫn hiện hữu, **nhưng một bậc Ariya trong jhāna ấy sẽ không “nuôi dưỡng avijjā anusaya”**; đó là ý của câu “**na tattha avijjānusayo anuseṭṭi**.” Thay vào đó, vị ấy nỗ lực đoạn trừ avijjā (*Avijjaṃ tena pajahati*).

- Once the **avijjā anusaya** is removed, that will automatically remove the “kāma rāga anusaya.”

Khi **avijjā anusaya** được trừ, “kāma rāga anusaya” cũng theo đó bị diệt.

- However, it is not necessary to get to the fourth jhāna to remove any anusaya. It just becomes easier to remove any anusaya at higher jhānās. One could attain even the Arahant stage from any jhāna: “[WebLink: suttacentral: Jhāna Suttā \(AN 9.36\)](#).”

Tuy nhiên, không nhất thiết phải đạt đến jhāna thứ tư mới trừ được anusaya. Chỉ là càng ở các jhāna cao thì việc trừ anusaya càng dễ. Thậm chí có thể chứng Arahant từ bất kỳ jhāna nào: “[WebLink: suttacentral: Jhāna Suttā \(AN 9.36\)](#).”

- Furthermore, all anusaya can be removed without getting into any jhāna. Many examples in the Tipiṭaka: Bāhiya, Minister Santati, King Suddhodana.. all attained Arahant hood without jhāna. Also see, “[Sammā Samādhi – How to Define It?](#)” and “[Sotāpanna Stage from Kāma Loka](#).”

Hơn nữa, mọi anusaya đều có thể đoạn trừ mà không cần nhập jhāna. Tipiṭaka có nhiều ví dụ: Bāhiya, Quan Santati, Vua Suddhodana... đều chứng Arahant không qua jhāna. Xem thêm “[Sammā Samādhi – How to Define It?](#)” và “[Sotāpanna Stage from Kāma Loka](#).”

Kāma Rāga Cannot be Triggered in Brahma Loka

Kāma Rāga Không Thể Bị Kích Hoạt Ở Brahma Loka

10. **Even if the *kāma rāga anusaya* remains intact, it cannot be triggered while in a *Brahma* realm.** This is a critical point.

*Dù *kāma rāga anusaya* còn nguyên, nó cũng không thể bị kích hoạt khi ở cõi *Brahma*. Đây là điểm then chốt.*

- **As we know, sensory inputs with *pañca kāma* (sensual pleasures) are absent in *Brahma* realms.** A *Brahma* cannot taste food, smell odors, or have bodily contact (including sex). An *anāriya Brahma* gets that birth because he had abstained from *pañca kāma* **while cultivating** a *jhāna*.

*Như ta biết, các dữ liệu giác quan thuộc *pañca kāma* (dục lạc) vắng mặt ở các cõi *Brahma*. Một *Brahma* không nếm vị, không ngửi mùi, không có xúc chạm thân (kể cả tình dục). Một *anāriya Brahma* sanh về đó vì đã kiêng *pañca kāma* **khi tu *jhāna***.*

- Therefore, as long he is in that *Brahma* realm, his *kāma rāga anusaya* cannot be triggered (or “awakened”) even with a strong sensual input. **Think about a year-old baby. That baby has not removed *kāma rāga anusaya* but has no idea about sensual pleasures, i.e., *kāma rāga* cannot arise.** A *Brahma* is like that baby; he has no idea about food, smells, or sex. (The Buddha gave a similar example in the “[WebLink: suttacentral: Mahāmālukya Suttā \(MN 64\)](#)” regarding the non-manifestation of “*sakkāya diṭṭhi*” in a baby.)

*Vì vậy, chừng nào còn ở cõi *Brahma*, *kāma rāga anusaya* của vị ấy không thể được kích hoạt (hay “bị đánh thức”), dù có đối tượng dục mạnh đến đâu. **Hãy nghĩ tới một em bé một tuổi: bé chưa diệt *kāma rāga anusaya* nhưng cũng chưa biết gì về dục lạc, tức *kāma rāga* không thể sinh khởi.** Một *Brahma* cũng như vậy: không có khái niệm về thức ăn, mùi hương hay tình dục. (Đức Phật đưa ví dụ tương tự trong “[WebLink: suttacentral: Mahāmālukya Suttā \(MN 64\)](#)” về việc “*sakkāya diṭṭhi*” không biểu lộ nơi một đứa trẻ.)*

- Thus, even if *kāma rāga anusaya* is intact for an *anāriya Brahma*, it never gets triggered, i.e., *kāma rāga* cannot arise in even an *anāriya Brahma*.

*Do đó, dù *kāma rāga anusaya* của một *anāriya Brahma* còn nguyên, nó cũng không bao giờ bị kích hoạt; tức *kāma rāga* không thể sinh khởi ngay cả nơi một *anāriya Brahma*.*

Five “*Rūpa Dhātu*” and One “*Mental Dhātu*”

Năm “*Rūpa Dhātu*” và Một “*Dhātu Thuộc Tâm*”

11. **The following basic setup is also helpful to understand.** The essence of a human is not the physical body but the unimaginably tiny *manomaya kāya* made of a few *suddhaṭṭhaka*: *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*, each a *suddhaṭṭhaka*.

*Bố cục căn bản sau đây cũng hữu ích để nắm bắt. Cốt tủy của con người không phải thân vật lý mà là *manomaya kāya* nhỏ không thể hình dung, tạo bởi vài *suddhaṭṭhaka*: *hadaya vatthu* và năm *pasāda rūpa*, mỗi thứ là một *suddhaṭṭhaka*.*

- With those six “internal *rūpa*,” we experience six types of *rūpa* in the external world: *rūpa*, *sadda*, *gandha*, *rasa*, *phoṭṭhabba*, and *dhammā*.

*Với sáu “*rūpa* nội” ấy, ta trải nghiệm sáu loại *rūpa* nơi ngoại giới: *rūpa*, *sadda*, *gandha*, *rasa*, *phoṭṭhabba* và *dhammā*.*

- **Thoughts can arise only in *hadaya vatthu*** when it directly detects *dhammā* or detects the other five types of external *rūpa* with the help of the five *pasāda rūpa*.

*Tư tưởng chỉ sinh khởi tại **hadaya vatthu** khi nó trực tiếp nhận dhammā hoặc nhận biết năm loại rūpa ngoại khác nhờ năm pasāda rūpa.*

- All six types of internal *rūpās* (*hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*) are made with *pathavi, āpo, tejo, vāyo, and ākāsa* and located in *ākāsa dhātu*.

Cả sáu loại rūpā nội (hadaya vatthu và năm pasāda rūpa) được cấu thành từ pathavi, āpo, tejo, vāyo và ākāsa và nằm trong ākāsa dhātu.

- There are six *dhātus* that comprise the world: *pathavi, āpo, tejo, vāyo, and ākāsa* are in the “physical realm.”

Có sáu dhātu cấu thành thế giới: pathavi, āpo, tejo, vāyo và ākāsa thuộc “cảnh giới vật chất”.

- The sixth type, i.e., *sukuma rūpās (dhammā)*, is in *viññāṇa dhātu*. The *nāmagotta* (records of *vedanā, saññā, and saṅkhāra* that arose with all previous sensory interactions) are also in *viññāṇa dhātu*. See “[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#).”

Loại thứ sáu, tức sukuma rūpā (dhammā), thuộc viññāṇa dhātu. Nāmagotta (các ghi nhận về vedanā, saññā và saṅkhāra khởi lên cùng mọi lần tương tác giác quan trước đây) cũng ở viññāṇa dhātu. Xem “[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#).”

Anusaya, Gati, Saṃyojana Stay with Hadaya Vatthu

Anusaya, Gati, Saṃyojana Gắn Với Hadaya Vatthu

12. **Our anusaya, gati, and saṃsāric bonds (saṃyojana) are associated with the hadaya vatthu.**

Anusaya, gati và các ràng buộc saṃsāric (saṃyojana) của chúng ta gắn với hadaya vatthu.

- They are not located in what we usually call “the external world” with *rūpa, sadda, gandha, rasa, and phoṭṭhabba*. They are also not located in *viññāṇa dhātu*. Only memories are in *viññāṇa dhātu*. See “[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#).”

Chúng không ở cái ta thường gọi là “thế giới bên ngoài” với rūpa, sadda, gandha, rasa và phoṭṭhabba. Chúng cũng không nằm trong viññāṇa dhātu. Chỉ có ký ức ở viññāṇa dhātu. Xem “[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#).”

- Each time a new *hadaya vatthu* (and a set of *pasāda rūpa*) created by kammic energy at a *cutiपाṭisandhi* moment, those *anusaya, gati, and saṃyojana* get “transferred” to that new set.

Mỗi khi một hadaya vatthu mới (và một bộ pasāda rūpa) được tạo bởi năng lượng kamma tại thời điểm cutiपाṭisandhi, thì các anusaya, gati và saṃyojana ấy được “chuyển” sang bộ mới đó.

Anusaya Can be Hidden

Anusaya Có Thể Tiềm ẩn

13. *Anusaya* (hidden defilements) can be hidden for the duration of some existences. For example, those who cultivate *anāriya jhāna* and are born in *Brahma* realms have their “*kāma rāga anusaya*” hidden for the duration of that life. Thus, *kāma rāga* cannot be triggered in a *Brahma*, as discussed in #10 above.

Anusaya (các lậu hoặc tiềm ẩn) có thể ẩn kín trong suốt một số kiếp sống. Chẳng hạn, những ai tu anāriya jhāna và sanh lên các cõi Brahma thì “kāma rāga anusaya” của họ sẽ ẩn kín trong suốt đời sống ấy. Do đó, kāma rāga không thể bị kích hoạt nơi một Brahma, như đã thảo luận ở #10 phía trên.

- For an *asañña Brahma* in the *asañña* realm, no *anusaya* (of any type) can be triggered since no *cittās* arise for the whole duration of 500 *mahā kappās*!

Đối với một asañña Brahma ở cõi asañña, không có anusaya (bất kỳ loại nào) nào có thể bị kích hoạt vì suốt 500 mahā kappā không có citta nào sinh khởi!

- Of course, all *saṃsāric* bonds (*saṃyojana*) — and *anusaya* — remain intact until one comprehends the Noble Truths/*Paṭicca Samuppāda*/*Tilakkhaṇa*.

Dĩ nhiên, mọi ràng buộc saṃsāric (saṃyojana) — cũng như anusaya — vẫn nguyên vẹn cho đến khi một người thấu triệt Thánh Đế/Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa.

- As we know, three *saṃyojana* and two *anusaya* are removed at the *Sotāpanna* stage, and correspondingly future rebirths in the *apāyās* are prevented by that. By the *Anāgāmi* stage, two more *saṃyojana* and two *anusaya* would have been removed, and no more rebirths in the *kāma loka*. At the *Arahant* stage, none of the *saṃyojana*, *gati*, or *anusaya* remain, and that is the end of rebirths, i.e., the end of even a trace of suffering! See [“Conditions for the Four Stages of Nibbāna.”](#)

Như ta biết, ở bậc Sotāpanna sẽ đoạn trừ được ba saṃyojana và hai anusaya, nhờ đó chặn đứng các tái sinh vào apāyā. Đến bậc Anāgāmi thì thêm hai saṃyojana và hai anusaya nữa được đoạn, không còn tái sinh ở kāma loka. Ở bậc Arahant, không còn saṃyojana, gati hay anusaya nào — đó là chấm dứt luân hồi, tức chấm dứt đến cả dấu vết khổ! Xem [“Conditions for the Four Stages of Nibbāna.”](#)

All posts in the new section [“Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\).”](#)

Tất cả các bài trong chuyên mục mới [“Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\).”](#)

2.2.6 Rūpa, Dhammā (Appaṭigha Rūpa) and Nāmagotta (Memories)

2.2.6 Rūpa, Dhammā (Appaṭigha Rūpa) và Nāmagotta (Ký ức)

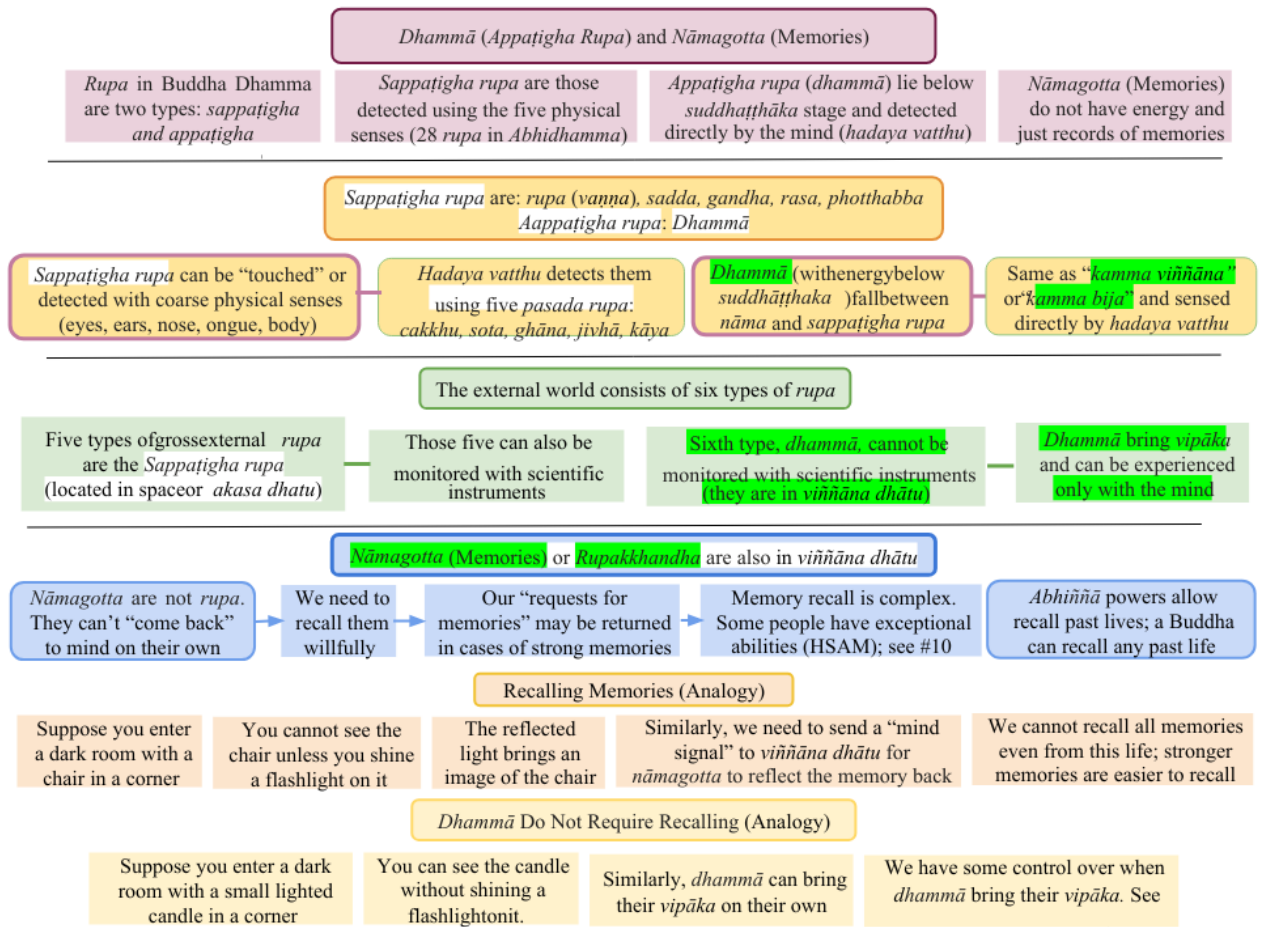
May 20, 2023

Ngày 20/05/2023

Rūpa are two types: The 28 types of *rūpa* are *sappaṭigha rūpa*. *Dhammā* are *appaṭigha rūpa*. *Nāmagotta* (*rūpakkhanda*) are not *rūpa*. [There are twelve *oḷārika rūpa* (gross/coarse) or *sappaṭigha rūpa* (impinging mental phenomena) and sixteen *sukhuma rūpa* (subtle/fine) or *appaṭigha rūpa* (non-impinging mental phenomena).]

Rūpa có hai loại: 28 loại rūpa là sappaṭigha rūpa. Dhammā là appaṭigha rūpa. Nāmagotta (rūpakkhanda) không phải rūpa. [Có mười hai oḷārika rūpa (thô) hay sappaṭigha rūpa

(hiện tượng/pháp tâm “tác động”), và mười sáu *sukhuma rūpa* (tế) hay *appaṭigha rūpa* (hiện tượng/pháp tâm “không tác động”).]



Buddhism – In Charts: 14. Dhamma (Appatigha Rupa) and Namagotta Memories

Phật Giáo – Dưới Dạng Sơ Đồ: 14. Dhammā (Appatigha Rūpa) và Ký Ức Nāmagotta

Download/Print: “[WebLink: PDF Download: Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\).](#)”

Tải về/In: “[WebLink: PDF Download: Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\).](#)”

Two Types of Rūpa in Buddha Dhamma

Hai Loại Rūpa trong Dhamma của Đức Phật

1. In Buddha Dhamma, any *rūpa* detected with the five physical senses is a “*rūpa*.” Those five types are *rūpa (vaṇṇa), sadda, gandha, rasa, and phoṭṭhabba*. Note that a “visually-detected *rūpa*” is a “*rūpa rūpa*” (sometimes called “*vaṇṇa rūpa*” to avoid confusion.) Thus, a tree or an animal is a “*rūpa rūpa*.” The sound of a firecracker or someone’s voice is due to a “*sadda rūpa*.” The smell of a flower is due to small fragrant particles emanating from the flower. The taste of salt is due to the salt molecules. The touch of a tree or a pencil is due to the solidity of that object.

Trong Dhamma của Đức Phật, bất kỳ *rūpa* nào được nhận biết bằng năm giác quan thân đều là “*rūpa*.” Năm loại ấy là *rūpa (vaṇṇa), sadda, gandha, rasa và phoṭṭhabba*. Lưu ý “*rūpa nhìn thấy bằng mắt*” là “*rūpa rūpa*” (đôi khi gọi “*vaṇṇa rūpa*” để tránh

nhâm). Vì vậy, một cái cây hay một con vật là “rūpa rūpa.” Âm của pháo nổ hay giọng nói là do “sadda rūpa.” Mùi hoa do các hạt hương li ti phát ra. Vị mặn là do phân tử muối. Cảm giác chạm vào thân cây hay cây bút là do tính rắn chắc của vật ấy.

- Those five types are rūpa are made of *suddhaṭṭhaka*, the smallest “particle” in Buddha Dhamma. A hundred years ago, scientists thought everything in the world was made of atoms, but now they realize that atoms have internal structure.

Năm loại rūpa ấy được cấu thành từ *suddhaṭṭhaka*, “hạt” nhỏ nhất trong Dhamma của Đức Phật. Cách đây một thế kỷ, các nhà khoa học cho rằng mọi vật được tạo bởi nguyên tử; nay họ nhận ra nguyên tử có cấu trúc bên trong.

- In fact, Einstein showed that no distinction can be made between particles and energy. Scientists were unable to distinguish between “particles” and “energy” when they started probing subatomic particles (those that make up the atoms.)

Thực ra, Einstein đã chỉ ra ranh giới giữa hạt và năng lượng không còn rạch ròi. Khi thăm dò các hạt hạ nguyên tử (những hạt cấu thành nguyên tử), giới khoa học không thể phân biệt dứt khoát “hạt” và “năng lượng.”

- However, the Buddha taught that a *suddhaṭṭhaka* is the smallest rūpa that can be detected with the five senses. In Buddha Dhamma, energies below that of a *suddhaṭṭhaka* is a “*dhammā*.” **Such *dhammā* may be called “*kamma bīja*” or “*kamma viññāṇa*” or even “*paṭisandhi viññāṇa*” depending on the context.** They all have energies created by *javana citta* that arise in the mind. **Of course, there is no corresponding word in English for *dhammā* because the concept of a *dhammā* is not there in science or common usage.**

Tuy vậy, Đức Phật dạy rằng *suddhaṭṭhaka* là rūpa nhỏ nhất có thể được năm giác quan nhận biết. Trong Dhamma của Đức Phật, các năng lượng yếu hơn *suddhaṭṭhaka* là “*dhammā*.” **Tùy ngữ cảnh, *dhammā* có thể gọi là “*kamma bīja*”, “*kamma viññāṇa*” hay “*paṭisandhi viññāṇa*.”** Tất cả đều là các năng lượng do *javana citta* khởi lên trong tâm tạo thành. Dĩ nhiên tiếng Anh không có từ tương đương *dhammā* vì khoa học và cách dùng thường nhật chưa có khái niệm này.

Science Deals with Only Five Dhātus

Khoa Học Chỉ Xử Lý Năm Dhātu

2. **The five types of “dense” (*oḷārika*) rūpa** detectable by the five physical senses belong to the 28 types described in *Abhidhamma*. **They are also called “*sappaṭigha rūpa*.”**

Năm loại rūpa “đặc/ thô” (*oḷārika*) được năm giác quan thân nhận biết thuộc 28 loại được mô tả trong *Abhidhamma*. **Chúng còn gọi là “*sappaṭigha rūpa*.”**

- **Dhammās have energies below that of a *suddhaṭṭhaka*; they are “subtle” (*sukuma*) rūpās that can be detected with only the mind; thus, they are called “*appaṭigha rūpa*.”** They are not in the physical world (*rūpa aloka*) but in *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*). Again, the idea of a *nāma loka* separate from the physical world (*rūpa aloka*) is not in science.

Các *dhammā* có năng lượng thấp hơn *suddhaṭṭhaka*; chúng là rūpā “vi tế” (*sukuma*) chỉ có thể được tâm nhận biết; vì vậy gọi là “*appaṭigha rūpa*.” Chúng không thuộc thể

giới vật chất (*rūpa aloka*) mà ở *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*). Một lần nữa, khái niệm *nāma loka* tách biệt với *rūpa aloka* không có trong khoa học.

- Another way to see this categorization is as follows. The world is made of six *dhātus*: *paṭhavī*, *āpo*, *tejo*, *vāyo*, *ākāsa*, and *viññāṇa*. We are familiar with our “physical world” made of *paṭhavī*, *āpo*, *tejo*, and *vāyo* spread out in **space** (*ākāsa dhātu*). Therefore, those five *dhātu* are associated with the *rūpa loka*.

Một cách nhìn khác: thế giới được tạo bởi sáu *dhātu*: *paṭhavī*, *āpo*, *tejo*, *vāyo*, *ākāsa* và *viññāṇa*. Ta quen với “thế giới vật chất” tạo bởi *paṭhavī*, *āpo*, *tejo*, *vāyo* lan tỏa trong **không gian** (*ākāsa dhātu*). Vì vậy, năm *dhātu* ấy gắn với *rūpa loka*.

- **The sixth, *viññāṇa dhātu*, is associated with the *nāma loka*.** See #3 of “[Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World](#).”

Dhātu thứ sáu, viññāṇa dhātu, gắn với nāma loka. Xem #3 trong “[Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World](#).”

- Therefore, there are SIX types of *rūpa* in Buddha Dhamma. The sixth is *dhammā* which cannot be monitored with scientific instruments or the five physical senses. They can be detected only by the mind. Thus the name “*appaṭigha rūpa*.”

Vì thế, theo Dhamma của Đức Phật có SÁU loại *rūpa*. Loại thứ sáu là *dhammā*, không thể đo bằng dụng cụ khoa học hay năm giác quan thân. Chỉ có tâm mới nhận biết được. Do đó gọi là “*appaṭigha rūpa*.”

Rūpa and Rūpakkkhandha

Rūpa và Rūpakkkhandha

3. A “*khandha*” means a “collection.” *Rūpakkkhandha* is not a “collection of *rūpa*” but a “collection of mental imprints of external *rūpa*.”

“*Khandha*” nghĩa là “tập hợp.” *Rūpakkkhandha* không phải “tập hợp các *rūpa*” mà là “tập hợp các dấu ấn tâm về *rūpa* bên ngoài.”

- When you see a tree, only a “snapshot” of that tree is processed by the brain and sent to the *hadaya vatthu* (via *cakkhu pasāda rūpa*.) The registration of that image in mind is *vedanā*, and recognition of that image as a tree is *saññā*. Thus, the registration of the tree in mind happens with the aid of *vedanā* and *saññā*. **However, that “registration process” takes a collection of several such images, i.e., involves *vedanākkhandha* and *saññākkhandha*.**

Khi bạn nhìn một cái cây, chỉ một “khuôn hình chụp nhanh” của cái cây được não xử lý và gửi đến *hadaya vatthu* (qua *cakkhu pasāda rūpa*). Sự ghi nhận hình ảnh ấy trong tâm là *vedanā*, còn việc nhận ra đó là cái cây là *saññā*. Vậy nên, việc ghi nhận cái cây trong tâm diễn ra với sự trợ giúp của *vedanā* và *saññā*. **Tuy nhiên, “quy trình ghi nhận” đó cần một tập hợp nhiều khuôn hình liên tiếp, tức liên quan *vedanākkhandha* và *saññākkhandha*.**

- Even if we don’t realize it, multiple fast images are needed to get a “full picture” of the tree with saccadic eye movements. The lens in the eye automatically moves around to capture several “snapshots” within a second, and this saccadic eye movement is well-known to science; see “[WebLink: wikipedia.org: Saccade](#).” Thus, several such “snapshots” combine to give the image of the tree. When the object moves, things get

even more complicated; see “[Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy](#).” What we “see” as a smoothly moving object is a mental construct! These are critical points needing deep contemplation (*vipassanā*.)

*Dù ta không để ý, cần nhiều khuôn hình rất nhanh để có “bức tranh đầy đủ” nhờ các chuyển động giật nhanh của mắt (saccade). Thấu kính trong mắt tự động đảo qua lại để chụp vài “khoảnh khắc” chỉ trong một giây; chuyển động saccade này đã được khoa học biết rõ (xem “[WebLink: wikipedia.org: Saccade](#).”). Vì thế, nhiều “khoảnh khắc” ghép lại thành hình ảnh cái cây. Khi đối tượng chuyển động, mọi thứ còn phức tạp hơn (xem “[Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy](#)”). Cái ta “thấy” như một vật chuyển động mượt mà thực ra là một cấu trúc do tâm tạo! Đây là những điểm cần quán chiếu sâu (*vipassanā*).*

- Thus, the tree is recognized with *vedanākkhandha* and *saññākkhandha*. If no further “mind actions” take place, that *vedanākkhandha* and *saññākkhandha* are all that is recorded in *viññāṇa dhātu*. But that also includes *saṅkhārakkhandha* since *vedanā/saññā* are *mano saṅkhāra*!

*Như vậy, cái cây được nhận biết nhờ *vedanākkhandha* và *saññākkhandha*. Nếu không có “hành động của tâm” nào tiếp diễn, thì *vedanākkhandha* và *saññākkhandha* ấy chính là toàn bộ phần được ghi vào *viññāṇa dhātu*. Nhưng điều đó cũng bao gồm *saṅkhārakkhandha*, vì *vedanā/saññā* là *mano saṅkhāra*!*

How Memories Are Recorded in *Viññāṇa Dhātu*

Ký Ức Được Ghi Như Thế Nào Trong *Viññāṇa Dhātu*

4. The point is that *rūpakkhanda* is registered as the three aggregates of *vedanā*, *saññā*, and *saṅkhāra* in *viññāṇa dhātu*. Note that *viññāṇakkhandha*, in this case, comprises only *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, and *saṅkhārakkhandha* (with only *mano saṅkhāra*.)

*Mấu chốt là *rūpakkhanda* được ghi nhận dưới dạng ba uẩn *vedanā*, *saññā* và *saṅkhāra* trong *viññāṇa dhātu*. Lưu ý *viññāṇakkhandha* trong trường hợp này chỉ bao gồm *vedanākkhandha*, *saññākkhandha* và *saṅkhārakkhandha* (chỉ với *mano saṅkhāra*).*

- Thus, in this case, *nāmagotta* preserves a **recording of** the *rūpakkhanda*. Only when we try to recall that memory that it COMES BACK to our mind as *rūpakkhanda* that was experienced at that time, i.e., *nāmagotta* is not the same as *rūpakkhanda*. Still, it comes back as *rūpakkhanda* (corresponding to that time) when recalled. We discuss memory recall below.

*Vậy nên, ở đây *nāmagotta* lưu giữ một **bản ghi của** *rūpakkhanda*. Chỉ khi ta cố nhớ lại, nó mới TRẢ VỀ tâm như *rūpakkhanda* đã được kinh nghiệm lúc đó; tức *nāmagotta* không đồng nhất với *rūpakkhanda*, nhưng khi truy hồi thì nó trở lại như *rūpakkhanda* (ứng với thời điểm ấy). Ta sẽ bàn việc truy hồi ký ức bên dưới.*

- Again, to emphasize: what is preserved is *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, and *saṅkhārakkhandha*. **But it contains all the necessary information to re-create a “mental image” of the *rūpa* that was seen, i.e., the *rūpakkhanda*.**

*Nhắc lại cho rõ: cái được lưu chính là *vedanākkhandha*, *saññākkhandha* và *saṅkhārakkhandha*. Nhưng nó chứa đủ thông tin để tái tạo “hình ảnh tâm” của *rūpa* đã thấy — tức *rūpakkhanda*.*

Nāmagotta (Memories) With Kammic Energy Are Dhammā**Nāmagotta (Ký Ức) Có Năng Lượng Kamma Là Dhammā**

5. Now, suppose instead of a tree, you see an attractive person, and lust arises in you. In this case, *cetanā* becomes **sañcetanā** (including *kāma rāga*) and is now more than a “seeing event.” Now a “*kamma viññāṇa*” arises, and that involves *abhisāṅkhāra*. Therefore, drastic changes take place in both *saṅkhārakkhandha* and *viññāṇakkhandha*. Thus, the *nāmagotta* now has an associated kammic energy!

Giả sử, thay vì cái cây, bạn thấy một người hấp dẫn và dục khởi lên. Khi đó, cetanā trở thành sañcetanā (bao gồm kāma rāga) và đã vượt khỏi phạm vi một “sự kiện thấy.” Lúc này “kamma viññāṇa” sinh khởi, kéo theo abhisāṅkhāra. Do đó, có những thay đổi mạnh ở cả saṅkhārakkhandha lẫn viññāṇakkhandha. Vì vậy, nāmagotta giờ có gắn năng lượng kamma!

- Thus, now a memory of seeing that person is in *viññāṇa dhātu*, but, in addition, there is also an associated *kamma bīja*, i.e., it is now a **dhammā**!

Thành ra, ký ức về việc thấy người ấy nằm trong viññāṇa dhātu, đồng thời còn kèm một kamma bīja — tức giờ nó là một dhammā!

Viññāṇa Dhātu includes Records With and Without Kammic Energy**Viññāṇa Dhātu Chứa Cả Bản Ghi Có và Không Có Năng Lượng Kamma**

6. Therefore, memory records may or may not have associated kammic energy. Each sensory experience and our response to them are included in *nāmagotta* (all *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* associated with every experience AND response).

Vì vậy, các bản ghi ký ức có thể có hoặc không kèm năng lượng kamma. Mỗi trải nghiệm giác quan và phản ứng của ta với chúng đều được đưa vào nāmagotta (gồm tất cả vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa gắn với từng kinh nghiệm VÀ phản ứng).

- Some had embedded kammic energy when **abhisāṅkhāra** was involved, i.e., when **kamma viññāṇa** was involved. Those latter kinds are **nāmagotta with energy, i.e., dhammā** or “**kamma bīja**.”

Một số bản ghi có nhúng năng lượng kamma khi có abhisāṅkhāra, tức khi có kamma viññāṇa. Những loại sau này là nāmagotta có năng lượng, tức dhammā hay “kamma bīja.”

- Those events **without abhisāṅkhāra** are mere “memory records,” i.e., **nāmagotta without energy**.

Những sự kiện không có abhisāṅkhāra thì chỉ là “bản ghi ký ức” thuần túy — tức nāmagotta không có năng lượng.

How do we recall memories?**Ta gọi lại ký ức như thế nào?**

7. Since **dhammā have energies**, they can “come to a mind” on their own. That is how *kamma bījās* bring their *vipāka*. For example, suppose you hit someone and injured him last year. It was an incident, and a memory of it is in *viññāṇa dhātu*. But besides being a memory, it has kammic energy associated with it so that it can bring *vipāka* at some

point. They bring *vipāka* under suitable conditions, and we have some control over that by being aware of that; see “[Anantara and Samanantara Paccayā](#).”

Vì dhammā có năng lượng, chúng có thể “tự đến với tâm.” Đó là cách các kamma bījā đem lại vipāka. Thí dụ, năm ngoái bạn đánh ai đó khiến họ bị thương: đó là một biến cố, và ký ức về nó ở trong viññāṇa dhātu. Ngoài việc là ký ức, nó còn mang năng lượng kamma nên có thể trở vipāka vào lúc nào đó. Chúng trở vipāka khi đủ duyên; ta có phần chủ động bằng cách tỉnh thức về điều đó (xem “[Anantara and Samanantara Paccayā](#)”).

- *Nāmagotta (records of memories) are also in viññāṇa dhātu, but they don't have any energy. Therefore, they don't come to our minds randomly. But we can willfully recall them. For example, consider another incident that also happened last year, say meeting a famous person and shaking his hand. That is only a memory because there is no kammic energy associated with it. But you can probably recall that incident. If someone tells you, “Didn't you meet that person last year?” you take a moment to recall it, and that memory comes back to your mind. That is a nāmagotta that came back as a dhammā when you tried to recall it.*

Các nāmagotta (bản ghi ký ức) cũng nằm trong viññāṇa dhātu nhưng không có năng lượng. Vì thế, chúng không tự ngẫu nhiên xuất hiện trong tâm. Tuy nhiên, ta có thể chủ ý nhớ lại. Chẳng hạn, cũng là sự việc năm ngoái: bạn gặp một người nổi tiếng và bắt tay. Đó chỉ là ký ức vì không kèm năng lượng kamma, nhưng bạn vẫn có thể nhớ ra. Khi ai đó nhắc “Chẳng phải năm ngoái bạn gặp người ấy sao?”, bạn dừng lại gọi lại và ký ức trở về. Đó là một nāmagotta trở lại như một dhammā khi bạn cố nhớ lại.

8. When we try to recall a past event, the mind SENDS OUT a request to *nāma loka* or *viññāṇa dhātu*. In other words, we must exert an effort to retrieve that memory.

Khi cố nhớ một sự kiện quá khứ, tâm sẽ GỬI ĐI một yêu cầu đến nāma loka hay viññāṇa dhātu. Nói cách khác, ta phải nỗ lực để truy xuất ký ức đó.

- Depending on the strength of that “signal” sent out, it MAY reflect that particular memory back to our mind. If the strength of the “reflected signal” is enough, it is captured by the mind via “*manañca paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇam*.” **Thus, it comes back as a dhammā because it gained energy from the signal the mind sent out.**

Tùy theo độ mạnh của “tín hiệu” được gửi đi, ký ức đó CÓ THỂ phản hồi trở lại tâm ta. Nếu “tín hiệu phản hồi” đủ mạnh, nó sẽ được tâm bắt lấy qua câu “manañca paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇam.” Do vậy, nó trở lại như một dhammā vì đã nhận thêm năng lượng từ tín hiệu mà tâm gửi đi.

- Let me give an analogy to explain the difference between *nāmagotta* and *dhammā*.

Tôi xin đưa ra một ví dụ để làm rõ khác biệt giữa nāmagotta và dhammā.

Memory Recall - An analogy

Gọi lại Ký Ức – Một Ẩn Dụ

9. Suppose we enter a dark room in a dark house with a chair sitting in a corner. **We cannot see the chair or anything else in that room.** That is the analogy of a *nāmagotta* that we are trying to recall.

Giả sử ta bước vào một căn phòng tối trong một ngôi nhà tối, có một chiếc ghế ở góc. Ta không thấy chiếc ghế hay bất cứ gì trong phòng. Đó là ẩn dụ cho một nāmagotta mà ta đang cố nhớ lại.

- Now, if we had a flashlight, we could turn it on and direct it to the chair. Now, that light will bounce back from the chair, and we will be able to see it. That light beam from the flashlight is analogous to the “mind signal” we sent out to *nāma loka* in #8 above.

Bây giờ, nếu ta có đèn pin, bật lên và rọi vào chiếc ghế. Ánh sáng sẽ dội lại từ chiếc ghế và ta sẽ thấy nó. Tia sáng từ đèn pin ví như “tín hiệu của tâm” mà ta gửi đến nāma loka ở #8 bên trên.

- Now, let us consider an analogy for a *dhammā*. Suppose we enter the same dark room where a small lighted candle sits in a corner. We can see that lighted candle without the aid of a flashlight. Light from the candle itself is enough for us to see it. That lighted candle is like *dhammā* can “come back” to our minds on their own (as in #7)
- Giờ ta sẽ xét ẩn dụ cho một *dhammā*. Giả sử ta bước vào cùng căn phòng tối nhưng có một cây nến nhỏ đang cháy ở góc. Ta nhìn thấy nến mà không cần đèn pin. Ánh sáng từ chính ngọn nến đủ để ta thấy nó. Ngọn nến ấy giống như *dhammā* có thể “tự trở lại” với tâm ta (như ở #7).

Memory Recall Is Complex

Gọi lại Ký ức Là Một Quá Trình Phức Tạp

10. Some ordinary people can recall events in their current lives in great detail. See, for example, “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

Một số người bình thường có thể nhớ lại cực kỳ chi tiết các sự kiện trong đời hiện tại. Xem, chẳng hạn, “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

- Of course, there is a wealth of supporting data from all over the world on children being able to recall events from their previous lives; see “[Evidence for Rebirth](#) (with chart #3).” That would not be possible without those memory records permanently preserved in *viññāṇa dhātu*. Of course, Buddha Gotama was able to recall his own past lives and also those of many other Buddhas; see “[WebLink: suttacentral: Mahāpadāna Suttā \(DN 14\)](#).”

*Dĩ nhiên cũng có rất nhiều dữ liệu khắp thế giới cho thấy trẻ em có thể nhớ các sự kiện từ đời trước; xem “[Evidence for Rebirth](#) (with chart #3).” Điều đó là bất khả nếu không có các bản ghi ký ức được lưu trữ vĩnh viễn trong *viññāṇa dhātu*. Đức Phật Gotama cũng có thể nhớ vô số tiền kiếp của mình và của nhiều vị Phật khác; xem “[WebLink: suttacentral: Mahāpadāna Suttā \(DN 14\)](#).”*

- Those who cultivate higher *jhānas* and develop *abhiññā* powers can recall many past lives, for example. **In the earlier analogy, this corresponds to having a “stronger flashlight.”** A Buddha can recall as many past lives as he wishes.

*Những ai tu các *jhāna* cao hơn và phát triển các *abhiññā* có thể nhớ lại nhiều đời quá khứ, chẳng hạn. Trong ẩn dụ trước, điều này chính là có một “đèn pin sáng hơn.” Một vị Phật có thể nhớ bao nhiêu tiền kiếp tùy ý.*

- This is a fascinating subject. It is also an informative subject where one can gain insight.

Đây là một chủ đề rất thú vị và cũng rất hữu ích để phát sinh tuệ tri.

Viññāṇakkhandha - Two Components

Viññāṇakkhandha – Hai Thành Phần

11. *Nāma loka* (viññāṇa dhātu) consists of the four mental aggregates: *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, and *viññāṇakkhandha*.

Nāma loka (viññāṇa dhātu) gồm bốn uẩn thuộc danh: *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha* và *viññāṇakkhandha*.

- Part of it (associated with *kamma viññāṇa*) is “energized.” It has kammic energies created by *kamma viññāṇa*.

Một phần (liên hệ kamma viññāṇa) là “có năng lượng”. Nó mang các năng lượng kamma do kamma viññāṇa tạo.

- The rest has no associated energy; those are only memory records. Only the 28 types of *rūpa* (above the *suddhaṭṭhaka* level) or the “*sukhuma rūpa*” or *dhammā* (below the *suddhaṭṭhaka* level) depend on their energy for “storage to take place.” **Pure “*nāma*” do not have energy and can last forever in the *nāma loka* or *viññāṇa dhātu*.**

Phần còn lại không kèm năng lượng; đó chỉ là các bản ghi ký ức. Chỉ 28 loại rūpa (trên mức suddhaṭṭhaka) và “sukhuma rūpa” hay dhammā (dưới mức suddhaṭṭhaka) mới tùy thuộc năng lượng để “được lưu giữ.” “Nāma” thuần túy thì không có năng lượng và có thể tồn tại mãi trong nāma loka hay viññāṇa dhātu.

- We also need to realize that “memory records with kammic energy” keep losing kammic energy with time and get added to the part without energy.

Cũng cần thấy rằng “các bản ghi ký ức có năng lượng kamma” sẽ dần hao hụt năng lượng theo thời gian và rồi nhập vào phần không có năng lượng.

Summary

Tóm Lược

12. There are two types of entities in the *nāma loka* or *viññāṇa dhātu*: (i) *dhammā* with kammic energy and (ii) *nāmagotta* without energy.

Trong nāma loka hay viññāṇa dhātu có hai loại: (i) dhammā có năng lượng kamma và (ii) nāmagotta không có năng lượng.

- *Dhammā* can “come back” to our minds on their own. That is how *kamma vipāka* takes place. When the conditions are right, they bring *vipāka*.

Dhammā có thể “tự trở lại” với tâm ta — đó là cách kamma vipāka xảy ra. Khi đủ duyên, chúng trở vipāka.

- *Nāmagotta* CAN NOT come back on their own. If we want to recall something, we must forcefully recall that particular memory.

Nāmagotta KHÔNG thể tự trở lại. Nếu muốn nhớ điều gì, ta phải chủ ý truy hồi ký ức đó.

- Further details in [“Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood,”](#) [“Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World,”](#) [“What are Rūpa? – Dhammā are Rūpa too!”](#) and [“Where Are Memories Stored? – Viññāna Dhātu.”](#)

Chi tiết xem [“Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood,”](#) [“Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World,”](#) [“What are Rūpa? – Dhammā are Rūpa too!”](#) và [“Where Are Memories Stored? – Viññāna Dhātu.”](#)

All posts in the new section on [“Buddhism – In Charts.”](#)

Toàn bộ các bài trong chuyên mục mới [“Buddhism – In Charts.”](#)

2.3 Buddha Dhamma – A Scientific Approach2.3 *Dhamma của Đức Phật – Một Cách Tiếp Cận Khoa Học***July 31, 2020****Ngày 31/07/2020**

- [Introduction – A Scientific Approach to Buddha Dhamma](#)
Dẫn nhập – Một cách Tiếp cận Khoa học đối với Dhamma của Đức Phật
- [Theories of Our World – Scientific Overview](#)
Các Lý thuyết về Thế giới – Tổng quan Khoa học
- [Mind and Matter – Buddhist Analysis](#)
Tâm và Vật chất – Phân tích theo Phật học
- [Sensual Pleasures – The Hidden Suffering](#)
Dục lạc – Khổ Ẩn tàng
- [Kammic Energy Leads to Consciousness](#)
Năng lượng Kamma Dẫn đến Thức
- [Brain and the Gandhabba](#)
Não bộ và Gandhabba
- [Mind Is Not in the Brain](#)
Tâm Không ở trong Não
- [Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#)
Gandhabba trong Thân người – Một ẩn dụ
- [Persistent Vegetative State – Buddhist View](#)
Trạng thái thực vật Kéo dài – Góc nhìn Phật học
- [Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#)
Bệnh nhân H.M. – Vai trò của Não trong Ký ức
- [Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#)
Gợi lại Ký ức đối với Gandhabba trong Thân Người
- [Our Two Worlds – Rūpa Loka and Nāma Loka](#)
Hai Thế Giới Của Chúng Ta – Rūpa Loka và Nāma Loka
- [Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#)
Ký Ức Tự Truyện – Lưu Trữ Trong Nāma Loka
- [Rūpa and Rūpakkhandha, Nāma and Nāmagotta](#)
Rūpa và Rūpakkhandha, Nāma và Nāmagotta
- [Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya](#)

Ứng xử trước Kích thích Giác quan – Vai trò của Gati/Anusaya

- Ārammaṇa Plays a Critical Role in a Sensory Event

Ārammaṇa Giữ Vai Trò Then Chốt Trong Một Sự Kiện Giác Quan

- Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World

Nāma Loka và Rūpa Loka – Hai Phần Của Thế Giới Chúng Ta

- Tipitaka – A Systematic Approach

Tipitaka – Một Cách Tiếp Cận Có Hệ Thống

- Tipitaka – The Uniqueness of Buddha Dhamma

Tipitaka – Tính độc đáo của Dhamma của Đức Phật

- Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation

Tạng Pāli là Một Hệ Thống Khép Kín Nhưng Cần Giải Thích Chi Tiết

- Vinaya Piṭaka – More Than Disciplinary Rules

Vinaya Piṭaka – Hơn Cả Các Giới Luật

- Abhidhamma Piṭaka – Deeper Analyses of Concepts

Abhidhamma Piṭaka – Phân tích Thâm sâu các Khái niệm

- Antarābhava and Gandhabba

Antarābhava và Gandhabba

- Antarābhava – No Connection to Gandhabba

Antarābhava – Không Liên hệ với Gandhabba

- Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba

Bàn Luận Antarābhava trong Kathāvatthu – Không Liên Quan Gandhabba

- How Do We See? – Role of the Gandhabba

Ta Thấy Như Thế Nào? – Vai trò của Gandhabba

- Interpretation of the Tipitaka – Gandhabba Example

Diễn giải Tipitaka – Ví dụ về Gandhabba**2.3.1 Introduction – A Scientific Approach to Buddha Dhamma**

2.3.1 Dẫn nhập – Một cách Tiếp cận Khoa học đối với Dhamma của Đức Phật

July 31, 2020; revised August 2, 2020
Ngày 31/07/2020; sửa ngày 02/08/2020

A Scientific Approach to Buddha Dhamma
Một cách Tiếp cận Khoa học đối với Dhamma của Đức Phật

1. Buddha Dhamma is the Grand Unified Theory (a theory that explains everything about this world) that scientists are seeking. They do not realize it because the correct version

of it, with its deeper aspects, has not been available in English. There are two major relevant points.

Dhamma của Đức Phật chính là “Thuyết Hợp Nhất Lớn” (một lý thuyết giải thích toàn bộ thế giới này) mà các nhà khoa học đang tìm kiếm. Họ không biết điều đó vì hiện chưa có bản tiếng Anh đúng về các khía cạnh sâu xa của nó. Có hai điểm then chốt liên quan.

- First, scientists will never get to a Grand Unified Theory until they realize that mental phenomena must be a part of such a theory. Modern science only focuses on just “material phenomena.” The reason is the following incorrect assumption by them: Psychological (mental) aspects arise from matter. The Buddha taught that it is the other way around: **Mind is the forerunner of ALL phenomena, mental and material.**

*Thứ nhất, các nhà khoa học sẽ không bao giờ đạt tới Thuyết Hợp Nhất Lớn nếu không nhận ra rằng các hiện tượng tâm phải là một phần của lý thuyết ấy. Khoa học hiện đại chỉ tập trung vào “các hiện tượng vật chất.” Nguyên do là một giả định sai rằng: các phương diện tâm lý (tâm) phát sinh từ vật chất. Đức Phật dạy ngược lại: **Tâm dẫn đầu TẤT CẢ các pháp, từ phương diện tinh thần đến vật chất.***

- The second point is the following. **When scientists propose a brand new theory, they just use a set of assumptions.** Some assumptions (axioms) are revolutionary and opposed by other scientists at the beginning. We will discuss such a prominent case below. The point is that they are not starting off with a truly essential set of axioms that cover mental as well as physical phenomena.

*Điểm thứ hai như sau. **Khi các nhà khoa học đề xuất một lý thuyết hoàn toàn mới, họ dựa vào một loạt giả định.** Một số giả định (tiên đề) mang tính cách mạng và ban đầu bị phản đối. Ta sẽ bàn một trường hợp nổi bật bên dưới. Vấn đề là họ không bắt đầu bằng một hệ tiên đề thật sự thiết yếu bao trùm cả hiện tượng tinh thần và vật chất.*

I will use the standard scientific method in this series of posts. I will start with a set of “assumptions,” even though those are NOT ASSUMPTIONS for a Buddha. Upon attaining the Buddhahood, a Buddha DISCOVERS those fundamental laws of Nature.

Trong loạt bài này, tôi sẽ dùng phương pháp khoa học chuẩn. Tôi sẽ bắt đầu với một tập “giả định”, dù thực ra với một vị Phật thì đó KHÔNG PHẢI giả định. Khi chứng đắc Phật quả, một vị Phật KHÁM PHÁ các định luật nền tảng của Tự nhiên.

What Is a Scientific Approach?

Một cách Tiếp cận Khoa học Là gì?

2. Most of the time, science makes progress in a gradual step-by-step way. An existing scientific theory is “tweaked” to get a better agreement with new experimental results.

Phần lớn thời gian, khoa học tiến bộ từng bước. Một lý thuyết hiện có được “điều chỉnh” để khớp hơn với kết quả thực nghiệm mới.

- **However, In some cases, scientists come with “previously unheard” theories to explain new observations.** Most other scientists are first skeptical about such a drastically new approach. But if it turns out to be able to explain observations, then it becomes accepted over time.

Tuy nhiên, đôi khi các nhà khoa học đưa ra những lý thuyết “chưa từng nghe” để giải thích quan sát mới. Đa số ban đầu hoài nghi cách tiếp cận đổi mới mạnh như vậy. Nhưng nếu các lý thuyết giải thích được các quan sát, theo thời gian nó sẽ được chấp nhận.

- Such a “revolutionary change” is a paradigm change. A good example is theories on atomic structure. There, paradigm changes happened twice within the past 100 years, as we will see below.

Một “sự thay đổi mang tính cách mạng” như thế gọi là đổi mô hình. Ví dụ điển hình là các lý thuyết về cấu trúc nguyên tử. Ở đó, đã có hai lần đổi mô hình trong 100 năm qua, như ta sẽ thấy dưới đây.

Western Theories of the Atom Started with Democritus

Các Lý thuyết phương Tây về Nguyên tử Khởi đầu từ Democritus

3. Around the time of the Buddha, Democritus (400 B.C.E.) proposed that all matter is made of indivisible particles called atoms. But nothing much was known about atoms at that time.

Vào thời của Đức Phật, Democritus (khoảng 400 TCN) đề xuất rằng mọi vật chất cấu thành bởi các hạt không thể chia nhỏ gọi là nguyên tử. Khi ấy hầu như ai chưa biết gì nhiều về nguyên tử.

- Democritus just assumed that if one keeps cutting in half a piece of a given material (say, an aluminum foil), it will reach a stage where it would not be possible to cut. That ultimate “indivisible” unit, he called an “atom.”

Democritus đơn giản giả định rằng nếu cứ chẻ đôi một vật liệu (như tấm nhôm) mãi, sẽ đến lúc không thể chẻ nữa. Đơn vị “không thể chia” cuối cùng đó được ông gọi là “nguyên tử”.

- That picture has changed drastically over the years, especially within the past 150 years or so.

Bức tranh đó đã thay đổi mạnh mẽ qua thời gian, đặc biệt trong khoảng 150 năm trở lại đây.

- Of course, Buddha's ultimate unit of matter was a *suddhatthaka*. It is also electrically-neutral, just as Democritus' atom. **However, a mind can create a *suddhatthaka*** with *javana citta*. A *suddhatthaka* is a billionth times smaller than an atom in modern science. See, “[The Origin of Matter – Suddhatthaka](#).”

*Dĩ nhiên, đơn vị nhỏ nhất của vật chất theo Đức Phật là *suddhatthaka*. Nó cũng trung hòa điện, giống nguyên tử của Democritus. **Tuy vậy, tâm có thể tạo *suddhatthaka*** bằng *javana citta*. Một *suddhatthaka* nhỏ hơn nguyên tử trong khoa học hiện đại tới hàng tỷ lần. Xem “[The Origin of Matter – Suddhatthaka](#).”*

Modern Theories of the Atom

Các Lý thuyết Hiện đại về Nguyên tử

4. John Dalton, in 1803, proposed a modern theory of the atom. He suggested that different materials are made of different atoms and that a given atom cannot be broken down into smaller parts.

Năm 1803, John Dalton đề xuất lý thuyết hiện đại về nguyên tử. Ông cho rằng các vật chất khác nhau được tạo bởi các nguyên tử khác nhau, và một nguyên tử nhất định không thể tách thành các phần nhỏ hơn.

- For example, an oxygen atom would be eight times bigger than a hydrogen atom, but an oxygen atom CANNOT be made by combining eight hydrogen atoms. Hydrogen and oxygen have different types of “building blocks” or different atoms.

Ví dụ, một nguyên tử oxy “lớn gấp tám lần” một nguyên tử hydro, nhưng KHÔNG THỂ tạo nguyên tử oxy bằng cách ghép tám nguyên tử hydro. Hydro và oxy có các “khối cấu tạo” khác nhau, tức các nguyên tử khác nhau.

- Dalton was able to make some progress with his model.

Mô hình của Dalton giúp đạt được một số tiến bộ.

Plum-Pudding Model of the Atom by J. J. Thomson

Mô hình Bánh pudding có Mận của Nguyên tử – J. J. Thomson

5. In the late 1800s, there were many experiments on electrical discharges. J. J. Thomson discovered that negatively-charged electrons could be removed from an atom. Since atoms are electrically neutral, in 1904, he proposed that an atom is made of a positively-charged material with electrons embedded in it.

Cuối thế kỷ 19, có nhiều thí nghiệm về phóng điện. J. J. Thomson phát hiện các electron mang điện âm có thể tách khỏi nguyên tử. Do nguyên tử trung hòa điện, năm 1904 ông đề xuất nguyên tử gồm một khối vật chất mang điện dương với các electron “cắm” bên trong.

- That is analogous to plums embedded in a pudding. Thus, it came to be known as the “plum-pudding model” of an atom. See, “[WebLink: wikipedia.org: Plum Pudding Model](https://www.wikipedia.org: Plum Pudding Model)” for that model of an atom.

Tương tự như trái mận nằm trong bánh pudding, nên mô hình ấy được gọi là “mô hình bánh pudding có mận”. Xem “[WebLink: wikipedia.org: Plum Pudding Model](https://www.wikipedia.org: Plum Pudding Model)”.

The following video illustrates this point:

Video sau minh họa điểm này:

[WebLink: youtube: Discovery of the Electron: Cathode Ray Tube Experiment](https://www.youtube.com/watch?v=Discovery of the Electron: Cathode Ray Tube Experiment)

- Therefore, the indivisibility of the atom was no longer accepted. Yet, Thomson’s model still preserved one aspect of the original model of Democritus. An atom could be visualized as a “single unit” with two kinds of particles packed together. Later on, the positively-charged component was found to be due to protons, and a neutral particle (neutron) was also found to be inside an atom.

Bởi vậy, quan niệm nguyên tử “không thể chia” không còn được chấp nhận. Dù thế, mô hình của Thomson vẫn giữ một nét từ Democritus: có thể hình dung nguyên tử như một “khối đơn” gồm hai loại hạt được đóng gói chung. Về sau, thành phần dương được xác định là proton, và người ta cũng phát hiện một hạt trung hòa (neutron) trong nguyên tử.

Rutherford’s Discovery of Mass-Concentrated Nucleus

Khám Phá Hạt Nhân Tập Trung Khối Lượng của Rutherford

6. Soon after that another English physicist, Ernest Rutherford, directed small alpha particles (much smaller than an atom) to a thin gold foil. He observed that most particles went right through the foil. However, some got deflected and a few even bounced back. It appeared that the atoms were mostly empty space, but there was something dense and small in there that bounced off some of the projectile particles.

Không lâu sau đó, nhà vật lý người Anh Ernest Rutherford bắn các hạt alpha nhỏ (nhỏ hơn nguyên tử rất nhiều) vào một lá vàng mỏng. Ông quan sát thấy phần lớn hạt xuyên thẳng qua lá vàng, nhưng một số bị lệch hướng và vài hạt thậm chí dội ngược lại. Có vẻ nguyên tử chủ yếu là khoảng trống, nhưng có một phần nhỏ, đặc bên trong khiến một số hạt bị bật ra.

- Based on those experiments, Rutherford, in 1911, proposed a radically new theory of the atom. He proposed that the positively-charged component of an atom be in a tiny volume in comparison to the rest of the atom. That central volume also contained the bulk of the mass of the atom. This region would be known as the “nucleus” of the atom. Negatively-charged electrons would be outside that nucleus, but Rutherford did not propose a model for that “outer layer” of the atom with electrons.

Dựa trên các thí nghiệm đó, năm 1911 Rutherford đề xuất một lý thuyết hoàn toàn mới về nguyên tử: thành phần mang điện dương nằm trong một vùng cực nhỏ so với toàn bộ nguyên tử. Vùng trung tâm ấy cũng chứa gần như toàn bộ khối lượng của nguyên tử — về sau gọi là “hạt nhân”. Các electron mang điện âm ở bên ngoài hạt nhân, nhưng Rutherford chưa nêu mô hình cho “lớp ngoài” này.

Bohr's Planetary Model of the Atom**Mô Hình Nguyên Tử Kiểu “Hành Tinh” của Bohr**

7. In 1913, Niels Bohr came up with another paradigm change for atomic structure. He purposed that the electrons “revolved around” a tiny nucleus, a small core that contained all the protons. That is similar to the structure of the Solar System, where the planets revolve around the Sun.

Năm 1913, Niels Bohr đưa ra một thay đổi mô hình khác cho cấu trúc nguyên tử: các electron “chuyển động quanh” một hạt nhân nhỏ, là lõi chứa mọi proton — tương tự Hệ Mặt Trời, nơi các hành tinh quay quanh Mặt Trời.

- Thus, some called it the “planetary model” another name for the “WebLink: wikipedia.org: Bohr Model.” That planetary model of the atom was able to explain many experimental observations.

Vì vậy, mô hình này được gọi là “mô hình hành tinh”, tức “[WebLink: wikipedia.org: Bohr Model](http://wikipedia.org: Bohr Model)”. Mô hình đã giải thích được nhiều kết quả thực nghiệm.

[WebLink: youtube: Discovery of the Nucleus: Rutherford's Gold Foil Experiment](https://www.youtube.com/watch?v=73133383354)

- Atoms of different materials have different numbers of protons (and electrons). For example, a hydrogen atom has one proton in the nucleus and one electron moving around it. An oxygen atom has eight protons and eight electrons, etc.

Nguyên tử của các chất khác nhau có số proton (và electron) khác nhau. Chẳng hạn, nguyên tử hydro có một proton trong hạt nhân và một electron chuyển động xung quanh; nguyên tử oxy có tám proton và tám electron, v.v.

- However, Bohr's planetary model unable to explain a growing number of other observations.

Tuy nhiên, mô hình hành tinh của Bohr không giải thích được ngày càng nhiều các quan sát khác.

Quantum Mechanics

Cơ Học Lượng Tử

8. In the end, the planetary model of the atom was replaced by another change of paradigm. That was the modern quantum mechanical treatment of the atom. It was first postulated by Wolfgang Pauli in 1925, using Heisenberg's matrix mechanics.

Cuối cùng, mô hình hành tinh bị thay thế bởi một sự thay đổi mô hình khác: cách tiếp cận lượng tử hiện đại về nguyên tử. Nền tảng đầu tiên do Wolfgang Pauli nêu năm 1925, dựa trên cơ học ma trận của Heisenberg.

- Many other scientists including Einstein, Max Planck, Niels Bohr, and Erwin Schrödinger contributed to the development and refinement of the new quantum theory. They postulated the occurrence of energy in **discrete quantities (quanta)** in order to explain phenomena such as the spectrum of black-body radiation, the photoelectric effect, and the stability and spectra of atoms. **Thus the name “quantum mechanics.”**

*Nhiều nhà khoa học khác như Einstein, Max Planck, Niels Bohr và Erwin Schrödinger đóng góp phát triển, hoàn thiện lý thuyết lượng tử mới. Họ nêu giả thuyết năng lượng xuất hiện theo **lượng rời rạc (lượng tử)** để giải thích các hiện tượng như phổ bức xạ vật đen, hiệu ứng quang điện, và tính ổn định cùng phổ của nguyên tử. **Do đó có tên “cơ học lượng tử”.***

- In quantum theory, the position of an electron in an orbital cannot be specified. One could only calculate the likelihood of an electron being at a given location. It is known as the Copenhagen interpretation of quantum mechanics. See, “WebLink: wikipedia.org: Copenhagen interpretation.”

Trong lý thuyết lượng tử, không thể xác định chính xác vị trí electron trên quỹ đạo; chỉ có thể tính xác suất electron ở một vị trí nào đó. Cách hiểu đó gọi là “diễn giải Copenhagen”. Xem “WebLink: wikipedia.org: Copenhagen interpretation.”

- That is the accepted theory at present. However, there are still many unresolved issues in quantum mechanics. Even though it is able to calculate the results of ANY experiment, it is “too abstract” for many, including Einstein. The current position is summarized by the sentence “Shut up and calculate!” as discussed in “WebLink: wikipedia.org: Copenhagen interpretation.” I have discussed a new interpretation of quantum mechanics, “[Quantum Mechanics and Dhamma – Introduction](#).”

Đó là lý thuyết được chấp nhận hiện nay. Tuy vậy, cơ học lượng tử vẫn còn nhiều vấn đề chưa ngã ngũ. Dù có thể tính ra kết quả của BẤT KỲ thí nghiệm nào, nó lại “quá trừu tượng” với nhiều người, kể cả Einstein. Lập trường hiện tại gói gọn bằng

câu “Im lặng mà tỉnh đi!” như thảo luận trong “[WebLink: wikipedia.org: Copenhagen interpretation](http://web.archive.org/web/20160305120000/http://www.wikipedia.org/Copenhagen_interpretation).” Tôi cũng đã thảo luận một diễn giải mới ở “[Quantum Mechanics and Dhamma – Introduction](#).”

Ability to Explain Observations – Primary Requirement of a Scientific Theory

Khả Năng Giải Thích Các Quan Sát – Điều Kiện Tiên Quyết của Một Lý Thuyết Khoa Học

9. **The determining factors of a scientific theory are the ability to explain observations and self-consistency.** It does not matter how crazy the new theory appears to be, as long as it meets those two criteria. As we saw above, quantum theory is accepted today despite not being an “understandable” theory.

Hai yếu tố quyết định của một lý thuyết khoa học là khả năng giải thích quan sát và tính tự nhất quán. Lý thuyết có “kỳ quặc” đến đâu không quan trọng, miễn đáp ứng hai tiêu chí này. Như đã thấy, lý thuyết lượng tử vẫn được chấp nhận dù không phải là một lý thuyết “dễ hiểu”.

- In fact, as long as a theory fulfills those criteria, objections by even the most prominent scientists cannot prevent a good theory from taking hold.

Thực tế, chỉ cần đáp ứng các tiêu chí ấy, phản đối từ những nhà khoa học hàng đầu cũng không ngăn một lý thuyết đúng đắn được thừa nhận.

- For example, Einstein opposed quantum theory. He tried to come up with a “better explanation” until he died. Despite his objections, quantum theory became firmly established.

Ví dụ, Einstein phản đối lý thuyết lượng tử và tìm kiếm “lời giải thích tốt hơn” cho đến cuối đời. Dầu vậy, lý thuyết lượng tử vẫn vững vàng.

- Quantum theory, in its current form, is incomprehensible to even many scientists. The problem is that it is just a mathematical tool to make calculations. Even physicists do not have an “intuitive grasp” of the underlying aspects of quantum mechanics.

Dưới dạng hiện nay, lý thuyết lượng tử vẫn khó hiểu với nhiều nhà khoa học. Vấn đề là nó phần lớn là công cụ toán học để tính toán; ngay cả các nhà vật lý cũng không có “trực giác” rõ ràng về những tầng sâu của cơ học lượng tử.

Scientific Approach to Buddha Dhamma

Cách Tiếp Cận Khoa Học đối với Dhamma của Đức Phật

10. In this section, we will use the above discussed “scientific approach.” We will start with the “new theory about the world” put forth by the Buddha. It was a revolutionary theory 2600 years ago and still remains a revolutionary theory today.

Trong phần này, ta sẽ dùng “cách tiếp cận khoa học” vừa bàn. Ta bắt đầu bằng “lý thuyết mới về thế giới” do Đức Phật nêu ra. Nó là một lý thuyết mang tính cách mạng cách đây 2600 năm và đến nay vẫn còn như thế.

- Just like even Einstein was unable to come to terms with the quantum theory, many people today find it difficult to comprehend Dhamma của Đức Phật.

Tương tự việc ngay cả Einstein cũng khó chấp nhận lý thuyết lượng tử, nhiều người ngày nay thấy khó thấu hiểu Dhamma của Đức Phật.

- However, much of the current confusion lies in the fact that many people are not aware of the “full and complete theory” of Buddha Dhamma. They have seen only parts of Buddha’s theory and conclude that those ideas are too “esoteric” or “mystical.”

Tuy nhiên, phần lớn sự lẫn lộn hiện nay là do nhiều người chưa biết tới “toàn bộ lý thuyết đầy đủ” của Dhamma của Đức Phật. Họ chỉ thấy vài mảnh rời và vội kết luận rằng đó là những ý niệm quá “huyền bí” hay “khó hiểu”.

- **Yet, unlike quantum mechanics, anyone can understand Buddha Dhamma, if the basic principles are understood.**

Tuy nhiên, không giống như cơ học lượng tử, bất kỳ ai cũng có thể hiểu Dhamma của Đức Phật nếu nắm được các nguyên lý cơ bản.

- I hope that by presenting a “complete theory” using a “bottom-up approach” we can take a fresh perspective of some concepts like kamma, rebirth, and Nibbāna.

Tôi hy vọng rằng bằng cách trình bày một “lý thuyết hoàn chỉnh” dựa trên “cách tiếp cận từ dưới lên”, chúng ta có thể có một góc nhìn mới mẻ về các khái niệm như kamma, tái sinh và Nibbāna.

The Necessary Components of Buddha Dhamma

Những thành phần cần thiết của Dhamma của Đức Phật

11. We need to convince ourselves of the validity of the basic concepts in Buddha Dhamma before being able to comprehend the deeper teachings like *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa* (anicca, dukkha, anatta), and the Four Noble Truths.

*Chúng ta cần tự mình xác chứng tính đúng đắn của các khái niệm cơ bản trong Dhamma của Đức Phật trước khi có thể thấu hiểu các giáo lý sâu xa hơn như *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa* (anicca, dukkha, anatta) và Tứ Diệu Đế.*

- Those basic concepts (equivalent to “assumptions” or “axioms” in scientific theories) are the laws of kamma, the existence of 31 realms, and the rebirth process within those realms.

Những khái niệm cơ bản ấy (tương đương với “giả định” hay “tiên đề” trong các lý thuyết khoa học) là các quy luật của kamma, sự tồn tại của 31 cõi, và tiến trình tái sinh trong các cõi ấy.

- **However, those concepts are not assumptions. They are laws of Nature, discovered by a Buddha.** When one starts understanding (and practicing) Buddha Dhamma, one will see the truth of that statement.

Tuy nhiên, những khái niệm đó không phải là giả định. Chúng là các quy luật của Tự nhiên, được một vị Phật khám phá ra. Khi ai đó bắt đầu hiểu (và thực hành) Dhamma của Đức Phật, người ấy sẽ thấy được chân lý của khẳng định này.

References

Tài liệu tham khảo

1. Wikipedia article: "[WebLink: wikipedia.org: Scientific method](https://en.wikipedia.org/wiki/Scientific_method)"

Bài viết trên Wikipedia, "[WebLink: wikipedia.org: Scientific method](https://en.wikipedia.org/wiki/Scientific_method)"

2. Another video providing a somewhat different perspective on the evolution of atomic theories:

Dưới đây là một video khác cung cấp một góc nhìn hơi khác về sự phát triển của các lý thuyết về nguyên tử:

[WebLink: youtube: The History of Atomic Chemistry: Crash Course Chemistry #37](https://www.youtube.com/watch?v=37)

2.3.2 Theories of Our World – Scientific Overview

2.3.2 Các lý thuyết về Thế giới của Chúng ta – Tổng quan Khoa học

August 9, 2020; revised July 25, 2022

Ngày 9/8/2020; Sửa ngày 25/7/2022

We will first briefly discuss three main theories of our world. Then we will start a broader discussion of Buddha's description of this world.

Trước hết, chúng ta sẽ thảo luận ngắn gọn về ba lý thuyết chính về thế giới của chúng ta. Sau đó, chúng ta sẽ bắt đầu một cuộc thảo luận rộng hơn về cách Đức Phật mô tả thế giới này.

Theories of Our World – According to Modern Science

Các Lý thuyết về Thế giới – Theo khoa học Hiện đại

1. Western science has been studying our world since the time of the ancient Greeks, focusing mainly on the material world. There have been investigations on two fronts.

The structure of matter and the origin of life.

*Khoa học phương Tây đã nghiên cứu thế giới của chúng ta từ thời Hy Lạp cổ đại, chủ yếu tập trung vào thế giới vật chất. Có hai hướng nghiên cứu chính. **Cấu trúc của vật chất và nguồn gốc của sự sống.***

- Investigations on the structure of matter started with Socrates and Aristotle. As discussed in the previous post, Democritus proposed the first atomic theory, which has evolved into current studies on quantum physics. See "[Introduction – A Scientific Approach to Buddha Dhamma](#)" and [Ref. 1](#) below.

Việc nghiên cứu cấu trúc của vật chất bắt đầu với Socrates và Aristotle. Như đã trình bày ở bài trước, Democritus đã đề xuất lý thuyết nguyên tử đầu tiên, lý thuyết này đã phát triển thành các nghiên cứu hiện nay về vật lý lượng tử. Xem "[Introduction – A Scientific Approach to Buddha Dhamma](#)" và [Tài liệu tham khảo 1](#) bên dưới.

- The second front is on the origin of life — the study of the living world, including plants and conscious life. Modern science believes that living cells evolved from inert matter ("abiogenesis"). See [Ref. 2](#) for more details.

Hướng nghiên cứu thứ hai là nguồn gốc của sự sống — nghiên cứu về thế giới sinh vật, bao gồm thực vật và sinh vật có ý thức. Khoa học hiện đại tin rằng các tế bào sống đã tiến hóa từ vật chất vô tri ("abiogenesis"). Xem [Tài liệu tham khảo 2](#) để biết thêm chi tiết.

- Both conscious and non-conscious (plant) life have **living cells as their basis**. See "[Origin of Life – There is No Traceable Origin](#)."

*Cả sinh vật có ý thức và vô ý thức (thực vật) đều có **tế bào sống làm nền tảng**. Xem "[Origin of Life – There is No Traceable Origin](#)."*

- A separate area of research looks into how consciousness (or mental phenomena) can arise from inert matter. See "[WebLink: wikipedia.org: Consciousness](#)." As discussed, modern science cannot explain the origin of conscious life.

*Một lĩnh vực nghiên cứu riêng biệt tìm hiểu cách thức ý thức (hay các hiện tượng tâm lý) có thể sinh ra từ vật chất vô tri. Xem "[WebLink: wikipedia.org: Consciousness](#)." Như đã thảo luận, khoa học hiện đại không thể giải thích được nguồn gốc của **sự sống có ý thức**.*

Theories of Our World – Religious Explanation

Các lý thuyết về Thế giới Của chúng ta – Giải thích Theo tôn giáo

- Of course, the other prevailing explanation of the origin of life is that a Creator created the whole world, including all stars, planets, our Earth, and the first forms of life.

Dĩ nhiên, cách giải thích phổ biến khác về nguồn gốc của sự sống là có một Đấng Sáng Tạo đã tạo ra toàn bộ thế giới, bao gồm tất cả các vì sao, hành tinh, Trái Đất của chúng ta và các dạng sống đầu tiên.

- Even though easiest to state, this explanation has no factual basis. One has to accept it purely on faith in a Creator.

Mặc dù dễ trình bày nhất, cách giải thích này không có cơ sở thực tế. Người ta chỉ có thể chấp nhận nó hoàn toàn dựa trên niềm tin vào một Đấng Sáng Tạo.

- See, for example, "[WebLink: answersingenesis.org: Evidence for Creation](#)."

Ví dụ, xem bài "[WebLink: answersingenesis.org: Evidence for Creation](#)."

Theories of Our World – Buddhist Explanation

Các lý thuyết về Thế giới Chúng ta – Giải thích theo Phật giáo

- Even though Buddha Dhamma (commonly known as Buddhism) is normally considered a religion, it is NOT a religion, as described in #2. It can be treated as a scientific theory, as we will do in this series of posts.

Mặc dù Dhamma của Đức Phật (thường được gọi là Phật giáo) thường được xem là một tôn giáo, nhưng như đã nêu ở mục #2, đó KHÔNG PHẢI là một tôn giáo. Nó có thể được xem như một lý thuyết khoa học, như chúng ta sẽ xem trong loạt bài này.

- Buddha Dhamma provides a complete description of our world.

Dhamma của Đức Phật đưa ra một mô tả hoàn chỉnh về thế giới của chúng ta.

- However, the Buddha did not try to describe material phenomena in detail. He taught that searching for such details would only waste precious time that should be used to uncover the truth about the immense suffering in the rebirth process.

Tuy nhiên, Đức Phật không cố gắng mô tả chi tiết các hiện tượng vật chất. Ngài dạy rằng việc tìm kiếm những chi tiết ấy chỉ làm mất thời gian quý báu lẽ ra nên dành để khám phá chân lý về khổ đau vô lượng trong vòng tái sinh.

- Therefore, much of the *Suttā Piṭaka* and *Vinaya Piṭaka* focus on the “problem of suffering” and how to end future suffering in the rebirth process.

Vì vậy, phần lớn *Suttā Piṭaka* và *Vinaya Piṭaka* tập trung vào “vấn đề của khổ” và cách chấm dứt khổ đau trong các lần tái sinh tương lai.

- As we know, the Buddha's teachings are contained in three *Piṭaka* or *Tipiṭaka*. The third one, *Abhidhamma Piṭaka*, describes the building blocks of our world in great detail **That includes material (*rūpa*) and mental (*citta* and *cetasika*) aspects**. If one is interested in figuring out those details, not in the other two *Piṭaka*, one needs to understand the *Abhidhamma* material.

Như chúng ta biết, giáo pháp của Đức Phật được chứa đựng trong ba *Piṭaka* hay *Tipiṭaka*. Bộ thứ ba, *Abhidhamma Piṭaka*, mô tả chi tiết các thành phần cấu tạo của thế giới. **Điều đó bao gồm cả phương diện vật chất (*rūpa*) và phương diện tâm (*citta* và *cetasika*)**. Nếu ai muốn tìm hiểu những chi tiết ấy — vốn không có trong hai *Piṭaka* còn lại — thì cần nắm vững tài liệu *Abhidhamma*.

- However, it is not necessary to go to the great depths of *Abhidhamma* to understand the underlying principles. In the upcoming posts, we will conduct such a simplified analysis, complementing the series “[Origin of Life](#).”

Tuy nhiên, không cần phải đi sâu vào *Abhidhamma* để hiểu các nguyên lý nền tảng. Trong những bài viết sắp tới, chúng ta sẽ thực hiện một phân tích đơn giản hóa như vậy, nhằm bổ sung cho loạt bài “[Origin of Life](#).”

Overview of Modern Science

Tổng quan về Khoa học Hiện đại

4. The focus of modern science is on figuring out the origin and behavior of matter. **Scientists consider mental phenomena to be secondary, arising from inert matter!** Most scientists believe that mental phenomena arise in the brain.

Mục tiêu của khoa học hiện đại là tìm hiểu nguồn gốc và hành vi của vật chất. **Các nhà khoa học xem các hiện tượng tâm lý là thứ yếu, phát sinh từ vật chất vô tri!** Hầu hết các nhà khoa học tin rằng các hiện tượng tâm lý nảy sinh trong não bộ.

- There are several proposals on how the mind (or thoughts) can arise from matter, but there is no credible theory that comes even close to explaining it. See “[WebLink: wikipedia.org: Consciousness](http://wikipedia.org: Consciousness).”

Có nhiều giả thuyết về cách tâm (hay các ý nghĩ) có thể sinh ra từ vật chất, nhưng chưa có lý thuyết đáng tin cậy nào giải thích được điều đó. Xem “[WebLink: wikipedia.org: Consciousness](http://wikipedia.org: Consciousness).”

- A critical outcome of this approach is that modern science falls under the “annihilation view” (*uccheda diṭṭhi*). **That wrong view says that life ENDS at the death of the physical body.**

Hệ quả then chốt của cách tiếp cận này là khoa học hiện đại rơi vào “tà kiến đoạn diệt” (uccheda diṭṭhi). **Tà kiến ấy cho rằng sự sống KẾT THÚC khi thân thể vật lý chết đi.**

Evidence Against Proposed Scientific Theories of the Mind

Bằng chứng Phản bác các Lý thuyết Khoa học Đề xuất về Tâm

5. Since mental phenomena are supposed to arise in the brain, that conclusion (in red in #4) leads to two critical implications.

Vì các hiện tượng tâm được cho là nảy sinh trong não, kết luận đó (đã nêu ở phần màu đỏ ở mục #4) dẫn đến hai hệ quả then chốt.

- The death of the brain — thus the death of a human — is the ABSOLUTE end of that life. There is no way to “transfer” the memories of one life to another. **Thus, the rebirth process is COMPLETELY ruled out in modern science.**

Sự chết não — tức cái chết của một con người — là sự kết thúc HOÀN TOÀN của đời sống ấy. Không có cách nào “chuyển” ký ức từ đời này sang đời khác. Do đó, tiến trình tái sinh bị khoa học hiện đại LOẠI TRỪ HOÀN TOÀN.

- Furthermore, it also **RULES OUT the possibility of Out-of-Body Experiences (OBE), including Near-Death Experiences (NDE).**

Hơn nữa, điều đó cũng LOẠI TRỪ khả năng xảy ra các Trải nghiệm Ngoài thân (OBE), bao gồm cả trải nghiệm cận tử (NDE).

- Let us briefly discuss evidence regarding those three areas.

Chúng ta hãy điểm qua ngắn gọn các bằng chứng liên quan đến ba lĩnh vực này.

Evidence from Rebirth Accounts

Bằng chứng từ các Trường hợp Tái sinh

6. I will just provide one account here. In their book, “Soul Survivor: The Reincarnation of a World War II Fighter Pilot,” Bruce and Andrea Leininger detail the amazing story of their son’s recount of a past life.

Ở đây tôi chỉ nêu một trường hợp. Trong cuốn “Linh Hồn Sống Sót: Sự Tái Sinh Của Một Phi Công Máy Bay Chiến Đấu Trong Thế Chiến Thứ II”, Bruce và Andrea Leininger thuật lại chi tiết câu chuyện đáng kinh ngạc về việc con trai họ kể lại một tiền kiếp.

- Here is a recent youtube video on it:

Dưới đây là một video youtube gần đây về câu chuyện đó:

[WebLink: youtube: Boy Remembers His Past Life As a World War II Pilot!!](#)

- More rebirth accounts are discussed in “**[Evidence for Rebirth.](#)**”

*Nhiều trường hợp tái sinh khác được bàn trong “**[Evidence for Rebirth.](#)**”*

Evidence from Out-of-Body Experiences (OBE)

Bằng chứng từ Trải nghiệm Ngoài thân (OBE)

7. In his book “Travels,” the famous author of Jurassic Park, Michael Crichton (1988, p. 307), mentions his ability to “shift my awareness out of my body and move it around the bedroom.” He says, “..I didn’t think anything about it... I assumed that anybody could do it..”.

Trong sách “Travels (Những chuyến đi)”, nhà văn nổi tiếng của “Jurassic Park (Kỷ Jura)”, Michael Crichton (1988, tr. 307), kể về khả năng “dịch chuyển sự nhận biết ra khỏi thân và di chuyển quanh phòng ngủ.” Ông nói: “..Tôi chẳng nghĩ gì về nó... Tôi cho rằng ai cũng có thể làm được..”.

- A similar account has been given by a woman recently who also thought that “everybody could do it”: <https://abcnews.go.com/Health/woman-body-experiences/story?id=22825927>

Gần đây có một phụ nữ kể lại trải nghiệm tương tự và cũng nghĩ rằng “ai cũng làm được”:

<https://abcnews.go.com/Health/woman-body-experiences/story?id=22825927>

- A series of books, including “Journeys of the Body,” has been written by Robert A. Monroe based on his experiences.

Một loạt sách, bao gồm “Journeys of the Body (Những hành trình của Thân)”, đã được Robert A. Monroe viết dựa trên các trải nghiệm của ông.

Evidence from Near-Death Experiences (NDE)

Bằng chứng từ Trải nghiệm Cận Tử (NDE)

8. Only a few people can experience OBE at will. Typically, OBE happens under stressful conditions, most commonly during heart operations. These have a special name of near-death experiences (NDE). The following video provides a good summary of NDE accounts.

Chỉ một số ít người có thể trải nghiệm OBE theo ý muốn. Thông thường, OBE xảy ra trong các tình huống căng thẳng, phổ biến nhất là trong các ca phẫu thuật tim. Những trải nghiệm như vậy được gọi chung là trải nghiệm cận tử (NDE). Video sau tóm lược khá hay các trường hợp NDE.

WebLink: youtube: Near Death Experiences & Evidence of the Afterlife

- There are many books on NDE. “Consciousness Beyond Life” by Pim van Lommel (2010) gives detailed accounts of case studies of NDE experienced by people undergoing heart operations.

Có nhiều sách viết về NDE. “Consciousness Beyond Life (Ý thức Bên kia Sự sống)” của Pim van Lommel (2010) trình bày chi tiết các ca nghiên cứu về NDE ở những người trải qua phẫu thuật tim.

- A recent book, “Dying to be me: My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing,” by Anita Moorjani (2012), describes her NDE experience.

Một cuốn sách gần đây, “Dying to be me: My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing (Chết Để Trở Thành Tôi: Hành Trình Của Tôi Từ Ung Thư, Qua Cận Tử, Đến Sự Chữa Lành Đích Thực)” của Anita Moorjani (2012), mô tả trải nghiệm NDE của chính tác giả.

Current Philosophical Ideas on Consciousness***Các quan điểm Triết học Hiện nay về Ý thức***

9. Philosophers put forth their ideas when science cannot make much progress. Physics evolved from philosophy.

Khi khoa học không tiến triển nhiều, các triết gia đưa ra quan điểm của mình. Vật lý đã phát triển từ triết học.

- There are many ideas in philosophy about consciousness, including one (for example, by Daniel Dennett) that says consciousness is not real!

Có rất nhiều quan điểm trong triết học về ý thức, thậm chí có quan điểm (ví dụ của Daniel Dennett) cho rằng ý thức không hề có thật!

- The following video is a presentation by David Chalmers, a leading philosopher on consciousness. He makes much more sense and gets to the heart of the issue.

Video sau là bài trình bày của David Chalmers, một triết gia hàng đầu về ý thức. Ông đi thẳng vào cốt lõi vấn đề và thuyết phục hơn nhiều.

[WebLink: youtube: Hard Problem of Consciousness — David Chalmers](#)

Consciousness Is a Fundamental Aspect of Nature***Ý thức là một Phương diện Căn bản của Tự nhiên***

10. In the following video presentation, David Chalmers makes some important points.

Trong video trình bày tiếp theo, David Chalmers nêu một số điểm quan trọng.

- Around 8 minutes, he explains that current theories of our world cannot accommodate consciousness.

Khoảng phút thứ 8, ông giải thích rằng các lý thuyết hiện nay về thế giới không thể dung chứa được ý thức.

- Then he proposes to investigate the possibility that consciousness is a fundamental aspect of nature that CANNOT be derived from other entities (such as matter).

Sau đó ông đề xuất khảo sát khả năng rằng ý thức là một phương diện căn bản của tự nhiên, KHÔNG THỂ dẫn xuất từ các thực thể khác (như vật chất).

- Another philosopher who believes that consciousness cannot be derived is Thomas Nagel. He discusses that in his book in [Ref. 3](#). **That is what the Buddha explained;** see “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

Một triết gia khác cũng cho rằng ý thức không thể dẫn xuất là Thomas Nagel. Ông bàn luận điều này trong cuốn sách ở [Tài liệu tham khảo 3](#). Đó cũng là điều Đức Phật đã giảng; xem “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

[WebLink: youtube: How do you explain consciousness? | David Chalmers](#)

Further Information***Thông tin Thêm***

1. The scientific effort on a single theory to explain material phenomena, “[WebLink: wikipedia.org: Grand Unified Theory](#).”

Nỗ lực khoa học hướng đến một lý thuyết duy nhất giải thích các hiện tượng vật chất, "[WebLink: wikipedia.org: Grand Unified Theory](http://webLink: wikipedia.org: Grand Unified Theory)."

2. Scientific studies on the emergence of life from inert matter, "WebLink: wikipedia.org: Abiogenesis."

Các nghiên cứu khoa học về sự hình thành sự sống từ vật chất vô tri, "WebLink: wikipedia.org: Abiogenesis."

3. Thomas Nagel, "Mind & Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature Is Almost Certainly False" (2012).

Thomas Nagel, "Mind & Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature Is Almost Certainly False" (2012).

4. Evidence emerges from several investigations that a brain is not necessary to have conscious experiences. **I encourage watching the following video.**

Nhiều khảo cứu cho thấy não bộ có thể không phải là điều kiện cần để có các trải nghiệm có ý thức. **Tôi khuyến nghị xem video sau.**

WebLink: youtube: Is There Life After Death? moderated by John Cleese - 2018 Tom Tom Festival

2.3.3 Mind and Matter – Buddhist Analysis

2.3.3 Tâm và Vật *chất* – Phân tích theo Phật học

August 15, 2020; revised August 16, 2020

Ngày 15/8/2020; Sửa ngày 16/8/2020

Mind and matter go together in Buddha Dhamma. It is one meaning of “*nāmarūpa*.” It starts at a level much finer than the atomic level in modern science. It is even below the elementary particle level.

Tâm (danh) và vật chất (sắc) đi đôi với nhau trong Dhamma của Đức Phật. Đó là một ý nghĩa của “nāmarūpa.” Mỗi quan hệ ấy bắt đầu ở một cấp độ tinh vi hơn rất nhiều so với cấp độ nguyên tử trong khoa học hiện đại — thậm chí còn dưới cả cấp độ hạt cơ bản.

The Three Basic Building Blocks of Buddha Dhamma

Ba Thành tố Cơ bản của Dhamma của Đức Phật

1. **Everything in this world arises out of three building blocks: *citta*, *cetasika*, and *rūpa*.**

Mọi thứ trong thế giới này sinh khởi từ ba thành tố: citta, cetasika và rūpa.

- An analogy in modern science is to start with electrons, protons, and neutrons (elementary particles would be even more fundamental). A tasty cake, an oak tree, or a nuclear bomb all have origins in those fundamental particles.

Một phép so sánh trong khoa học hiện đại là bắt đầu với electron, proton và neutron (các hạt sơ cấp còn căn bản hơn). Một chiếc bánh ngon, một cây sồi hay một quả bom hạt nhân đều bắt nguồn từ các hạt cơ bản ấy.

- In the same way, Buddha Dhamma (the theory) can start with those three fundamental entities. **They can describe all mental phenomena as well as material phenomena.**

*Tương tự, Dhamma của Đức Phật (như một lý thuyết) có thể khởi đi từ ba thực thể căn bản đó. **Chúng có thể mô tả cả các hiện tượng tâm lẫn các hiện tượng vật chất.***

- On the other hand, modern science can describe ONLY material phenomena. It just ASSUMES that mental phenomena come out of material phenomena. But that assumption has NOT been validated. See the previous post, "[Theories of Our World – Scientific Overview](#)."

Ngược lại, khoa học hiện đại CHỈ có thể mô tả các hiện tượng vật chất. Khoa học chỉ GIẢ ĐỊNH rằng các hiện tượng tâm phát sinh từ các hiện tượng vật chất. Nhưng giả định đó CHƯA được kiểm chứng. Xem bài trước: "[Theories of Our World – Scientific Overview](#)".

- Modern science cannot explain how a living-being is born. It seems to say that "it just happens." We will discuss that below.

Khoa học hiện đại không thể giải thích một chúng sinh sinh ra như thế nào. Có vẻ như chỉ nói rằng "nó tự xảy ra." Chúng ta sẽ bàn điều đó bên dưới.

Connection Between Mind and Matter

Mối liên hệ giữa Tâm và Vật chất

2. **In Buddha Dhamma, analysis of rūpa directly provides the connection between mind and matter.**

Trong Dhamma của Đức Phật, phân tích về rūpa trực tiếp cho thấy mối liên hệ giữa tâm và vật chất.

- In Abhidhamma, there are 28 types of rūpa. However, there are only a few types of rūpa that are sufficient to start our discussion here.

Trong Abhidhamma có 28 loại rūpa. Tuy nhiên, chỉ cần vài loại rūpa là đủ để bắt đầu phần thảo luận ở đây.

- We will start with six types of rūpa directly related to the mind and are essential in sensing the external world. **First, there is hadaya vatthu, the "seat of the mind," where thoughts (citta) arise. Seeing, hearing, smelling, tasting, and body touching sensations are sensed at five pasāda rūpa: cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, and kāya.**

*Chúng ta sẽ bắt đầu với sáu loại rūpa liên hệ trực tiếp đến tâm và thiết yếu để cảm nhận thế giới bên ngoài. **Trước hết là hadaya vatthu — "chỗ ngụ/sở y của tâm", nơi các ý nghĩ (citta) sinh khởi. Năm cảm giác thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm được cảm thọ tại năm pasāda rūpa: cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā và kāya.***

- We are accustomed to the idea that we see things with our eyes, hear with our ears, etc. But all those five physical sense faculties just have inert matter. Inert matter cannot "sense" or "feel" anything.

Chúng ta quen với ý nghĩ rằng mình nhìn bằng mắt, nghe bằng tai, v.v. Nhưng năm giác quan vật lý ấy chỉ là vật chất vô tri. Vật chất vô tri không thể "cảm nhận" hay "cảm thọ" bất cứ điều gì.

- Scientists go one step further and say that eyes, ears, etc. only capture the corresponding visual, auditory... signals. They say that it is in the brain that those sensations are processed and “detected.” But they have no idea how such a “feeling” or “sensation” can arise in a brain. After all, the brain itself is made of inert atoms and molecules!

Các nhà khoa học tiến thêm một bước và cho rằng mắt, tai, v.v. chỉ thu nhận các tín hiệu thị giác, thính giác... Họ nói rằng những cảm giác đó được xử lý và “nhận biết” trong não. Nhưng họ không biết làm sao một “cảm thọ” hay “cảm giác” có thể sinh ra trong não — rồi cuộc não cũng được cấu tạo từ các nguyên tử và phân tử vô tri!

Brain Sends Those Signals to the “Actual Sensing Units”

Não bộ Gửi các Tín hiệu Đó tới “các Đơn vị Cảm nhận Thực sự”

3. It is correct that the brain processes those sensory signals captured by eyes, ears, etc. However, there is nothing in the brain that actually “detect” or “experience” those signals.

Đúng là não xử lý các tín hiệu giác quan do mắt, tai, v.v. thu nhận. Tuy nhiên, trong não không có gì thực sự “nhận biết” hay “trải nghiệm” các tín hiệu ấy.

- **As mentioned above, those actual sensing units are the *hadaya vatthu* and the five *pasāda rūpa*.** I will stick to these Pāli terms, and you will see that it is necessary to do so. The English vocabulary does not have corresponding words.

*Như đã nói, các đơn vị cảm nhận thực sự chính là *hadaya vatthu* và năm *pasāda rūpa*. Tôi sẽ giữ các thuật ngữ Pāli này và bạn sẽ thấy rằng điều đó là cần thiết vì tiếng Anh không có từ tương ứng chính xác.*

- Now, we need to discuss two issues. **Where are those six “sensing units” located? Also, how can they “feel” or “sense” those signals?** Let us consider the latter question first.

Giờ ta cần bàn hai vấn đề. Sáu “đơn vị cảm nhận” đó nằm ở đâu? Và làm sao chúng có thể “cảm thọ” hay “cảm nhận” các tín hiệu ấy? Hãy xét câu hỏi thứ hai trước.

- It is *kammic* energy that creates those six elementary sensory units (***hadaya vatthu* and the five *pasāda rūpa* of *cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya***) at the beginning of a new existence. **For simplicity, let us call those six entities “sensing units.”** In some existences, there are less than six. For example, a *rūpāvacara Brahma* has only three, and an *arūpāvacara Brahma* has only one (just *hadaya vatthu*).

*Chính năng lượng kamma tạo ra sáu đơn vị cảm nhận sơ đẳng (***hadaya vatthu* và năm *pasāda rūpa* là *cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya***) vào lúc khởi đầu một hữu (một sự tồn tại mới). **Để đơn giản, ta gọi chung đó là “các đơn vị cảm nhận”.** Ở một số hữu, số đơn vị này ít hơn sáu; chẳng hạn, *rūpāvacara Brahma* chỉ có ba, còn *arūpāvacara Brahma* chỉ có một (chính là *hadaya vatthu*).*

- ONLY *kammic* energy can create those special types of *rūpa*. **They have a trace of matter (*suddhaṭṭhaka*) AND also the ability to “feel” or “experience” the sensory inputs.** That is the FUNDAMENTAL connection between mind and matter.

*CHỈ năng lượng kamma mới có thể tạo ra những loại rūpa đặc biệt ấy. **Chúng có một dấu vết vật chất (*suddhaṭṭhaka*) ĐỒNG THỜI có khả năng “cảm thọ” hay***

“trải nghiệm” các dữ liệu giác quan. Đó chính là mối liên hệ CĂN BẢN giữa tâm và vật chất.

Kammic Energy – Origin of Life

Năng lượng Kamma – Nguồn gốc của Sự sống

4. It is the kammic energy created by a **STRONG** previous kamma that leads to a new existence as a result (*vipāka*) of that kamma.

Chính năng lượng kamma được tạo bởi một kamma MẠNH trong quá khứ dẫn đến một hữu mới như là quả (*vipāka*) của kamma ấy.

- For example, if person X kills another person, then that person X would have created a kammic seed (or a *kamma bīja*) that can germinate and give rise to existence in hell. If the kamma were rape, that would create a kammic seed to be born an animal. **The *vipāka* (result) is according to the kamma.** That is described in detail in “[Paṭicca Samuppāda](#).”

Ví dụ, nếu người X giết người khác, thì người ấy đã tạo ra một hạt giống kamma (một kamma bīja) có thể nảy mầm và đưa đến một hữu ở địa ngục. Nếu kamma là cưỡng bức, điều đó tạo một hạt giống kamma để sinh làm loài vật. Vipāka (quả) tương ứng với kamma. Điều này được trình bày chi tiết trong “[Paṭicca Samuppāda](#)”.

- At the beginning of a new existence, kammic energy creates a set of “sensing units” appropriate for that existence. All living-beings in the *kāma loka* (six Deva realms, the human realm, and the four *apāyā*) have all six units listed in #3 above.

Vào lúc khởi đầu của một hữu mới, năng lượng kamma tạo ra một tập hợp “các đơn vị cảm nhận” phù hợp với hữu đó. Tất cả chúng sinh trong kāma loka (sáu cõi Deva, cõi người và bốn apāyā) đều có đủ sáu đơn vị nêu ở #3 phía trên.

Examples of Various Existences

Ví dụ về các Hữu Khác nhau

- Without getting deeper into *Paṭicca Samuppāda*, let us try to get the basic idea of that process. It just says that an existence corresponds to the kamma that gave rise to that existence.

Không đi sâu vào Paṭicca Samuppāda, chúng ta hãy nắm ý chính của tiến trình ấy: một hữu tương ứng với kamma đã làm khởi sinh hữu đó.

- Someone who cultivates one of the four highest *jhāna* (*arūpāvacara jhāna*) will be born as an *arūpāvacara Brahma*. Someone in such an *arūpāvacara jhāna* does not experience any of five sensory inputs (seeing, hearing, smelling, tasting, and touching). As a result (*vipāka*) of cultivating such a *jhāna*, one would be born in the corresponding *arūpāvacara* realm (there are four such realms.) An *arūpāvacara Brahma* cannot see, hear, smell, taste, or touch anything. **He has only a *hadaya vatthu*, and thus, can only think** (just like the experience in an *arūpāvacara jhāna*.) A *hadaya vatthu* is the LEAST bit of matter that can sustain mind (mental activity).

Người hành tập một trong bốn tầng jhāna cao nhất (arūpāvacara jhāna) sẽ tái sinh làm arūpāvacara Brahma. Khi ở trong arūpāvacara jhāna, người hành không kinh nghiệm bất kỳ dữ liệu giác quan nào (thấy, nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm). Kết quả (vipāka) của việc tu tập jhāna ấy là, người đó sẽ sinh về cõi arūpāvacara tương ứng

(có bốn cõi như vậy). Một *arūpāvacara* Brahma không thể thấy, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm bất cứ thứ gì. **Vị ấy chỉ có *hadaya vatthu* (tâm căn), do đó chỉ có thể tư duy** (giống như trải nghiệm trong *arūpāvacara jhāna*). *Hadaya vatthu* là phần sắc vi tế NHỎ NHẤT có thể nâng đỡ tâm (hoạt động tâm).

- Therefore, existence as an *arūpāvacara* Brahma is the simplest. One is free of burdens of making a living to buy houses, cars, or even food. There is no need to eat. That “Brahma body” only has a *hadaya vatthu*, which is so small that a Brahma cannot be seen even with the finest microscope scientists have. **Kammic energy sustains that “body” with just an unimaginably small amount of “matter.”**

Vì vậy, hiện hữu như một *arūpāvacara* Brahma là đơn giản nhất. Không còn gánh nặng mưu sinh để mua nhà, xe, hay thậm chí thức ăn. Không cần phải ăn. “Thân Brahma” ấy chỉ có *hadaya vatthu*, vi tế đến mức ngay cả với kính hiển vi tinh vi nhất của khoa học cũng không thể thấy Brahma ấy. **Năng lượng kamma duy trì “thân” ấy chỉ với một lượng “sắc” nhỏ không thể tưởng tượng.**

- At the next higher level of “complexity” are the 16 *rūpāvacara* Brahma realms. As you can guess now, birth in a *rūpāvacara* Brahma realm is a *vipāka* of cultivating *rūpāvacara jhāna*. A human can get into a *rūpāvacara jhāna* by suppressing or removing the cravings for close-contact sensory pleasures (eating, smelling, and touching). **The bottom line is that a *rūpāvacara* Brahma can only see and hear in addition to being able to think.** Thus, a *rūpāvacara* Brahma would have only *cakkhu* and *sota pasāda rūpa* in addition to *hadaya vatthu*. Thus he would have only three “sensing units.”

Mức “phức tạp” cao hơn kế tiếp là 16 cõi *rūpāvacara* Brahma. Như có thể đoán, sanh về cõi Brahma *rūpāvacara* là một *vipāka* của việc tu tập *rūpāvacara jhāna*. Một người có thể nhập *rūpāvacara jhāna* bằng cách đè nén hay loại trừ tham ái đối với các lạc thú giác quan cần tiếp xúc gần (ăn, ngửi, và xúc chạm). **Tóm lại, một *rūpāvacara* Brahma ngoài khả năng tư duy thì chỉ có thể thấy và nghe.** Do đó, một *rūpāvacara* Brahma chỉ có thêm *cakkhu* và *sota pasāda rūpa* bên cạnh *hadaya vatthu*. Vì vậy vị ấy chỉ có ba “đơn vị cảm nhận.”

- It is only in the ***kāma loka*** (six Deva realms, the human realm, and the four *apāyā*) **that living-beings have all six “sensing units”** listed in #3 above. Births in *kāma loka* are much more complex, and that is where one needs a better understanding of *Paṭicca Samuppāda* to describe various births such as animal and hell beings. **Of course, those births in the four *apāyā* are due to *akusala kamma*.**

Chỉ ở *kāma loka* (sáu cõi Deva, cõi người, và bốn *apāyā*) **chúng sinh mới có đủ cả sáu “đơn vị cảm nhận”** như đã liệt kê ở trên. Các lần sanh trong *kāma loka* phức tạp hơn nhiều, và ở đó cần hiểu rõ *Paṭicca Samuppāda* để mô tả các loại sanh khác nhau như súc sanh hay chúng sinh địa ngục. **Dĩ nhiên, các lần sanh vào bốn *apāyā* là do *akusala kamma*.**

A Human Gandhabba Is a Set of Six “Sensory Units”

Một Gandhabba của Loài người là một Tập hợp Sáu “Đơn vị Cảm nhận”

6. At the beginning of human existence, *kammic* energy creates a human *gandhabba* (or a *manomaya kāya*) with a *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*. That is the basic mind and matter overlap (*nāmarūpa*) in a human.

Ngay khi khởi đầu hiện hữu làm người, năng lượng kamma tạo ra một gandhabba (hay manomaya kāya) với một hadaya vatthu và năm pasāda rūpa. Đó là sự chồng lớp căn bản giữa tâm và vật chất (nāmarūpa) nơi con người.

- Just like it is impossible to see a *Brahma*, it is not possible to see a *gandhabba*. A *gandhabba* is almost like a *Brahma*, but with a full set of *pasāda rūpa*.

Cũng như không thể thấy một vị Brahma, ta cũng không thể thấy một gandhabba. Một gandhabba gần giống một Brahma, nhưng có đầy đủ bộ pasāda rūpa.

- After created by *kammic* energy, a *gandhabba* stays with that “invisible body” may be for even many years. When a “matching womb” becomes available, it is pulled into that womb by *kammic* energy.

Sau khi được năng lượng kamma tạo thành, gandhabba có thể ở trong “thân vô hình” ấy suốt nhiều năm. Khi có một “tử cung phù hợp”, gandhabba bị năng lượng kamma kéo vào tử cung đó.

- Modern science can explain the growth of a baby, starting with an embryo in a womb. But it CANNOT explain how that baby became CONSCIOUS.

Khoa học hiện đại có thể giải thích sự phát triển của một em bé từ phôi thai trong tử cung, nhưng KHÔNG thể giải thích em bé trở nên CỐ Ý THỨC bằng cách nào.

- The conception of a human baby (i.e., creating an embryo from an inert zygote) happens when a *gandhabba* comes into the womb and merges with the zygote. For details, see “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Sự thụ thai của một em bé (tức hình thành phôi từ hợp tử vốn vô tri) xảy ra khi gandhabba vào tử cung và hòa nhập với hợp tử. Để biết chi tiết, xem bài “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Many Physical Bodies For a Single Mental Body (Gandhabba)

Nhiều Thân vật lý cho một Thân tâm Duy nhất (Gandhabba)

7. Therefore, a human being does not start with a physical body, i.e., with physical eyes, ears, etc. or the brain. As the Buddha explained, a physical body is a temporary residence for a human *Gandhabba*. Within a human existence (that may last thousands of years), a *gandhabba* may acquire MANY different physical bodies. See, “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

Vì vậy, một con người không khởi đầu bằng thân vật lý — tức mắt, tai... hay não vật lý. Như Đức Phật giảng, thân vật lý chỉ là chỗ ở tạm thời cho gandhabba của loài người. Trong một hiện hữu làm người (có thể kéo dài hàng ngàn năm), một gandhabba có thể mang RẤT NHIỀU thân vật lý khác nhau. Xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

- When the *gandhabba* is trapped inside a physical body, it has to get external sensory signals indirectly. The eyes, ears, etc. capture those sensory signals, which are then processed by the brain. We will discuss how the brain transfers that information to the *gandhabba* in a future post.

Khi gandhabba bị “giam” trong một thân vật lý, nó phải nhận các tín hiệu giác quan từ bên ngoài một cách gián tiếp. Mắt, tai... thu nhận các tín hiệu ấy, rồi não xử lý chúng. Chúng ta sẽ bàn việc não truyền thông tin đó cho gandhabba trong một bài viết sau.

- It is a human existence (*bhava*) that is hard to get. But within a human *bhava*, one may be born many times with different human bodies. That is why we have so many rebirth stories where one is reborn within several years.

Khó đạt được chính là một hiện hữu làm người (*bhava*). Nhưng trong một *bhava* làm người, một người có thể sanh nhiều lần với những thân người khác nhau. Vì thế mới có nhiều câu chuyện tái sanh, nơi một người tái sanh chỉ trong vài năm.

- For the duration of a human *bhava*, one will have ONLY ONE mental body (*manomaya kāya*), also known as *gandhabba*. Of course, that *gandhabba* may undergo some changes. But it will last the whole duration of that human *bhava*.

Trong suốt một *bhava* làm người, CHỈ CÓ MỘT thân tâm (*manomaya kāya*), còn gọi là *gandhabba*. Dĩ nhiên, *gandhabba* ấy có thể có một số thay đổi. Nhưng nó tồn tại suốt thời gian của *bhava* làm người đó.

Pāli Word for Eye Is Not *Cakkhu* – It Is *Nayana* or *Akkhi*

Từ Pāli chỉ “Con mắt” Không phải *Cakkhu* – Mà là *Nayana* hoặc *Akkhi*

8. Most people do not realize the following critical fact. Pāli words for eyes, ears, nose, tongue, and the body, are *nayana* (or *akkhi*), *kaṇṇa*, *nāsā* (or *nāsikā*), *jivhā*, and *sarīra* or *deha* or *kāya*.

Đa số mọi người không nhận ra sự thật then chốt sau đây. Các từ Pāli chỉ mắt, tai, mũi, lưỡi và thân lần lượt là *nayana* (hoặc *akkhi*), *kaṇṇa*, *nāsā* (hoặc *nāsikā*), *jivhā*, và *sarīra* hoặc *deha* hoặc *kāya*.

- The Pāli words *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya* refer to the five *pasāda rūpa* associated with the *manomaya kāya* (*gandhabba*).

Các từ Pāli *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya* là để chỉ năm *pasāda rūpa* gắn với *manomaya kāya* (*gandhabba*).

- Thus, two words could be used in both ways either to refer to a physical sense faculty or a *pasāda rūpa* (*jivhā* and *kāya*).

Vì vậy, có hai từ có thể dùng theo cả hai nghĩa: hoặc chỉ giác quan vật lý, hoặc chỉ *pasāda rūpa* (là *jivhā* và *kāya*).

- While inside a physical body, a *gandhabba* is shielded from the external world. We will discuss how *pasāda rūpā* receive signals from the physical sensory faculties in the next post.

Khi ở trong thân vật lý, *gandhabba* bị che chắn khỏi thế giới bên ngoài. Chúng ta sẽ bàn cách các *pasāda rūpā* nhận tín hiệu từ các giác quan vật lý trong bài tiếp theo.

- In the Abhidhamma analysis of *rūpa*, the five *pasāda rūpa* are listed as **five fundamental types of rūpa**. Thus, it is clear that *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya* DO NOT refer to eyes, ears, nose, tongue, and the physical body!

Trong phần phân tích rūpa của Abhidhamma, năm pasāda rūpa được liệt kê là **năm loại rūpa căn bản**. Do đó, rõ ràng cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya KHÔNG chỉ mắt, tai, mũi, lưỡi và thân vật lý!

- On p. 236 of [Ref. 1](#), they are listed as “sensitive phenomena.” If you look at p. 237, the Pāli term is “pasāda rūpa.” The five types of pasāda rūpa are #5 through #9 in Table 6.1 on p. 237. I tried to make that clear in the post, “Rūpa (Material Form) – Table.”

Ở trang 236 của [Tài liệu tham khảo 1](#), chúng được liệt kê là “sensitive phenomena” (hiện tượng cảm thọ). Ở trang 237, thuật ngữ Pāli là “pasāda rūpa.” Năm loại pasāda rūpa là các mục #5 đến #9 trong Bảng 6.1 ở trang 237. Tôi đã cố làm rõ điều đó trong bài [“Rūpa \(Material Form\) – Table.”](#)

- In [Ref. 1](#), the description of rūpa is in Chapter VI (pp. 234–263.)

Trong [Tài liệu tham khảo 1](#), phần mô tả rūpa nằm ở Chương VI (tr. 234–263).

- By the way, I will use [Ref. 1](#) as the standard text on Abhidhamma for this series of posts. I have provided a link to the free pdf version. [Ref. 2](#) is good as well.

Nhân đây, tôi sẽ dùng [Tài liệu tham khảo 1](#) làm văn bản chuẩn về Abhidhamma cho loạt bài này. Tôi đã cung cấp liên kết bản pdf miễn phí. [Tài liệu tham khảo 2](#) cũng rất tốt.

Summary – Special Types of Rūpa With Ability to “Sense”

Tóm lược – Những Loại rūpa Đặc biệt Có khả năng “Cảm nhận”

9. There are six “sensing units” (created by kammic energy) that have the ability to “sense” or “experience.” **That kammic energy is created with citta and cetasika.** Therefore, it is a cyclic process (and why the rebirth process has no beginning!). We will discuss that intricate mind and matter connection in upcoming posts.

Có sáu “đơn vị cảm nhận” (được tạo bởi năng lượng kamma) có khả năng “cảm nhận” hay “trải nghiệm.” **Năng lượng kamma ấy được tạo cùng với citta và cetasika.** Do đó đây là một tiến trình tuần hoàn (và vì thế chuỗi tái sinh không có khởi đầu!). Chúng ta sẽ bàn mối liên hệ vi tế giữa tâm và vật chất trong các bài tới.

- We started the post by pointing out that citta, cetasika, and rūpa can describe EVERYTHING in this world.

Chúng ta mở đầu bài viết bằng cách chỉ ra rằng citta, cetasika và rūpa có thể mô tả MỌI THỨ trong thế giới này.

- In the above, we went through a simple description of the arising of a living-being with a set of “sensing units.” That particular living-being will then do more kamma and create the seeds for more future births.

Ở trên, chúng ta đã đi qua một mô tả giản lược về sự hình thành của một chúng sinh với một tập “đơn vị cảm nhận.” Chúng sinh ấy rồi sẽ tạo thêm kamma và gieo hạt giống cho những lần sinh tương lai.

- That is how the rebirth process continues.

Đó là cách tiến trình tái sinh tiếp diễn.

- However, by understanding this relationship between mind and matter, we have the ability to avoid “bad births” and also to attain *Nibbāna*. We will get into details in future posts.

Tuy nhiên, bằng cách hiểu mối liên hệ giữa tâm và vật chất, chúng ta có khả năng tránh các “cảnh giới xấu” và cũng có thể chứng đắc Nibbāna. Chúng ta sẽ đi vào chi tiết trong các bài sau.

References

Tài liệu tham khảo

1. “[WebLink: PDF file download: Comprehensive Manual of Abhidhamma](#),” by Bhikkhu Bodhi (2000.)
 “[WebLink: PDF file download: Comprehensive Manual of Abhidhamma](#),” của Bhikkhu Bodhi (2000).
2. “[WebLink: PDF file download: Buddha Abhidhamma – Ultimate Science](#),” by Dr. Mehm Tin Mon. Both are free publications. Click the link to open the pdf.
 “[WebLink: PDF file download: Buddha Abhidhamma – Ultimate Science](#),” của Tiến sĩ Mehm Tin Mon. Cả hai đều là ấn phẩm miễn phí. Nhấp liên kết để mở file pdf.

2.3.4 Sensual Pleasures – The Hidden Suffering

2.3.4 Lạc thọ Giác quan – Nỗi khổ Ẩn tàng

August 22, 2020; revised June 15, 2022; December 11, 2023

Ngày 22/8/2020; hiệu đính ngày 15/6/2022; ngày 11/12/2023

Sensual Pleasures (*Kāma Assāda*)

Lạc thọ Giác quan (*Kāma Assāda*)

1. The word sensual means the gratification of physical senses. It may have a sexual connotation, but not necessarily. We will use that word in that sense to represent the meaning of the Pāli word “*kāma*.” People like sensual pleasures because they have “*kāma rāga*.” [*assāda* : [m.] gratification, taste; enjoyment; satisfaction.]

Từ “thuộc giác quan” nghĩa là sự thỏa mãn các giác quan vật lý. Nó có thể hàm nghĩa tình dục, nhưng không nhất thiết. Ở đây, ta dùng theo nghĩa đó để diễn đạt từ Pāli “kāma.” Mọi người ưa thích các lạc thọ giác quan vì có “kāma rāga.” [assāda: khoái vị; sự thỏa hưởng; sự hài lòng.]

- Such sensory contacts occur in close proximity. The three main “close sensory contacts” involve eating, smelling, and body touches (including sex.) However, visuals and sounds are also used to enhance these three sensory experiences.

Những xúc chạm giác quan ấy xảy ra trong cận kề. Ba loại “xúc chạm gần” chính liên quan đến ăn uống, ngửi, và các tiếp xúc thân (bao gồm tình dục). Tuy vậy, hình ảnh và âm thanh cũng thường được dùng để tăng cường ba trải nghiệm này.

- Therefore, “*kāma rāga*” means craving for sensual pleasures (tasty foods, nice fragrances, bodily comforts, etc.) not just for sex. See, “[What is ‘Kāma’? It is not Just Sex.](#)”

Do đó, “*kāma rāga*” là tham ái đối với các lạc thọ giác quan (món ăn ngon, hương thơm dễ chịu, các tiện nghi thân xác, v.v.), không chỉ là tình dục. Xem “[What is ‘Kāma’? It is not Just Sex.](#)”

- All five sensory contacts are available in most of the lowest 11 realms (four *apāyā*, the human realm, and six *Deva* realms.) Thus, *kāma loka* includes those 11 realms.

Cả năm loại xúc chạm giác quan đều hiện hữu ở phần lớn 11 cõi thấp (bốn *apāyā*, cõi người, và sáu cõi *Deva*). Vì vậy, *kāma loka* bao gồm 11 cõi ấy.

- Most “sensory pleasures” are “mind-made”; see “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\).](#)”

Phần lớn các “lạc thọ giác quan” là “do tâm tạo”; xem “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\).](#)”

- Furthermore, those sensual pleasures (*kāma assāda*) come at a price. There is much suffering in *kāma loka*, as we will see below.

Hơn nữa, các lạc thọ giác quan (*kāma assāda*) phải trả giá. Có rất nhiều khổ trong *kāma loka*, như ta sẽ thấy bên dưới.

What Is a Body (*Kāya*)?

“Thân” (*Kāya*) Là gì?

2. In the previous post, we saw that out of 31 realms in this world, living-beings in 20 realms **do not have physical bodies like ours**. *Brahmā* in those 20 realms have only a trace of matter. They cannot be seen even with the best scientific instruments available today. See “[Mind and Matter – Buddhist Analysis.](#)” **Therefore, we need to abandon our perception of “solid, dense” bodies like ours to be universal.** Even our bodies, in reality, are mostly “empty space,” as illustrated in the following video:

Ở bài trước, ta thấy trong 31 cõi của thế giới này, chúng sinh ở 20 cõi **không có thân vật lý như chúng ta**. *Brahmā* ở 20 cõi đó chỉ có một phần vật chất (sắc) vi tế. Dù dùng các thiết bị khoa học tối tân nhất hiện nay cũng không thể thấy. Xem “[Mind and Matter – Buddhist Analysis.](#)” Vì vậy, để có cái nhìn phổ quát, ta cần rời bỏ nhận thức cố hữu về những thân “đặc, dày” như của chúng ta. Ngay cả thân của chúng ta, thực chất phần lớn là “khoảng trống,” như minh họa trong video sau:

[WebLink: youtube: You are Made Up of Nothingness](#)

- There is also the following related issue. We conventionally translate the Pāli word “*kāya*” as “body.” Now, we are only used to “physical, dense bodies” like ours or animals. The idea of a living being with very little matter (and thus invisible to us) is strange to most of us.

Cũng có một vấn đề liên quan: theo thói quen, ta dịch từ Pāli “*kāya*” là “thân.” Tuy nhiên, chúng ta chỉ quen với “thân vật lý, dày đặc” như thân người hay loài vật. Ý niệm về một chúng sinh có rất ít vật chất (vì vậy vô hình với ta) là điều lạ lẫm với đa số.

- However, the Pāli word “*kāya*” means a “collection.” As we know, a living being is a collection of five aggregates (*pañcakkhandha*) in Buddha Dhamma. An entity that can support those five aggregates has a “*kāya*.”

Dù vậy, từ Pāli “kāya” nghĩa là “tập hợp.” Như ta biết, một chúng sinh là tập hợp của năm uẩn (pañcakkhandha) trong Dhamma của Đức Phật. Một thực thể mà có thể nâng đỡ năm uẩn ấy là có một “kāya.”

- In English, we sometimes use “body” as a collection or aggregate. Some examples are “body of water” and “body of evidence.”

Trong tiếng Anh, đôi khi từ “body” cũng dùng với nghĩa “tập hợp,” như “body of water” (khối nước) hay “body of evidence” (tập hợp chứng cứ).

- Brahma has a set of “bare minimum” (a trace of) rūpa to support the five aggregates, as discussed below. **A “kāya” of a living being is a collection of aggregates of mind and matter.**

Brahma có một tập “tối thiểu” (mang tính vết tích) các rūpa để nâng đỡ năm uẩn, như sẽ bàn dưới đây. **“Kāya” của một chúng sinh là một tập hợp các uẩn của tâm (danh) và vật chất (sắc).**

- The Pāli word for a physical body is “sarīra” even though “kāya” is sometimes used, especially regarding sensory experiences (touch, injuries, etc.) felt by the physical body, i.e., in “kāyañca paṭicca phoṭṭhabbe ca uppajjati kāyaviññāṇam” in the [“WebLink: suttacentral: Chachakka Suttā \(MN 148\).”](#)

Từ Pāli chỉ thân vật lý là “sarīra,” dù đôi khi “kāya” vẫn được dùng — nhất là khi nói về các trải nghiệm nơi thân vật lý (xúc chạm, chấn thương, v.v.), như trong câu “kāyañca paṭicca phoṭṭhabbe ca uppajjati kāyaviññāṇam” thuộc [“WebLink: suttacentral: Chachakka Suttā \(MN 148\).”](#)

Why Do Humans Need Dense Physical Bodies?

Vì sao Con người Cần những Thân vật lý Thô nặng?

3. Then, a question comes up. Why do humans need physical bodies? We discussed that human (and animal) life also starts with an “invisible body” (gandhabba), just like for a Brahma. A dense physical body arises later on when that gandhabba gets into a womb. See the previous post, [“Mind and Matter – Buddhist Analysis.”](#) Why doesn’t the gandhabba stays with that invisible body?

Rồi một câu hỏi xuất hiện: Vì sao con người cần những thân vật lý? Chúng ta đã bàn rằng đời sống của con người (và loài vật) cũng khởi đầu với một “thân vô hình” (gandhabba), tương tự như nơi một Brahma. Một thân vật lý thô nặng mới sinh khởi về sau khi gandhabba đó đi vào một bào thai. Xem bài trước, [“Mind and Matter – Buddhist Analysis.”](#) Vì sao gandhabba không ở yên với thân vô hình đó?

- We need physical bodies to taste the food, smell nice odors, have sex, etc. Those sensory experiences REQUIRE dense bodies. We highly value those “bodily-contacts” and constantly think, speak, and work to get more.

Chúng ta cần thân vật lý để nếm thức ăn, ngửi mùi thơm dễ chịu, quan hệ tình dục, v.v. Những trải nghiệm giác quan đó ĐÒI HỎI phải có thân thô nặng. Chúng ta coi trọng những “tiếp xúc nơi thân” ấy và không ngừng nghĩ, nói, rồi làm để có được nhiều hơn.

- But there is a “hidden price to pay” for close-contact sensory pleasures. Such dense bodies **are prone to diseases, injuries, and body pains**. Unfortunately, such

problems are not very evident at a young age, and for most people, by the time they realize these problems, it is too late. Their brains are getting weak too, and they may not be able to learn the deeper teachings of the Buddha.

Nhưng có một “cái giá phải trả tiềm ẩn” cho những lạc thọ giác quan gắn liền với tiếp xúc gần. Những thân thô nặng như vậy dễ mắc bệnh tật, thương tích và các đau đớn nơi thân. Đáng tiếc là các vấn đề ấy không mấy rõ ràng khi còn trẻ, và với đa số người, đến khi nhận ra thì đã quá muộn. Khi ấy não bộ cũng suy yếu, và họ có thể không còn đủ khả năng học những giáo pháp sâu xa của Đức Phật.

- Most living-beings in the 11 realms of *kāma loka* have dense bodies. The bodies of *Devas* are a bit less dense but dense enough to experience those three sensory inputs. The word “*kāma*” implies such close contact.

Hầu hết chúng sinh trong 11 cõi của kāma loka đều có thân thô nặng. Thân của các Deva kém thô nặng hơn đôi chút nhưng vẫn đủ dày đặc để trải nghiệm ba loại dữ liệu giác quan ấy. Từ “kāma” hàm ý sự tiếp xúc gần đó.

- **Let us consider a different approach to see the “drawbacks” and “dangers” in sensual pleasures.** Let us look into how *Brahmā* in 20 realms (out of 31 realms in the world) overcome the desire for sensual pleasures and live for billions of years in “*jhānic bliss*” in those realms.

Hãy xét một cách tiếp cận khác để thấy các “mặt bất lợi” và “nguy hiểm” trong các lạc thọ giác quan. Chúng ta hãy xem các Brahmā ở 20 cõi (trong tổng số 31 cõi của thế gian) đã vượt qua dục ái như thế nào và sống trong “hỷ lạc của jhāna” suốt hàng tỷ năm ở những cõi ấy.

Sufferings Due to “Dense Bodies” Is Absent in *Brahma* Realms

Những khổ Do “Thân Thô nặng” Không Hiện hữu ở các Cõi *Brahma*

4. Out of the 31 realms of our world, the higher-lying 20 realms of *Brahmā* are absent from any suffering (diseases like cancer, injuries, brain defects, or even body aches). As we discussed in #2, those *Brahmā* do not have dense bodies like ours. To be born in *Brahma* realms, one must overcome *kāma rāga* at least temporarily; see, “[Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra](#).”

Trong 31 cõi của thế gian chúng ta, 20 cõi Brahmā ở tầng cao không có bất kỳ loại khổ nào (bệnh tật như ung thư, thương tích, dị tật não, hay thậm chí nhức mỏi thân thể). Như đã bàn ở mục #2, các Brahmā ấy không có thân thô nặng như chúng ta. Để sinh về các cõi Brahma, một người phải vượt qua kāma rāga ít nhất là tạm thời; xem “[Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra](#).”

- Their “physical bodies” have just an unimaginably small amount of “matter” that is a billion times smaller than an atom in modern science. It is better to call it an invisible “magnetic body” or an “energy field.” Some people think these *Brahmā* have ONLY the mind, but that is not correct. The Buddha stated that the mind could not exist without a material base. These *Brahmā* have “bodies” with the least amount of matter in Buddha Dhamma, a *suddhatṭhaka*.

“Thân vật lý” của họ chỉ gồm một lượng “vật chất” nhỏ đến không thể tưởng tượng, nhỏ hơn hạt nguyên tử trong khoa học hiện đại cả tỷ lần. Tốt hơn nên gọi đó là một “thân từ” vô hình hay một “trường năng lượng.” Một số người cho rằng các Brahmā

này CHỈ có tâm, nhưng điều đó không đúng. Đức Phật dạy rằng tâm không thể tồn tại nếu thiếu một nền tảng vật chất. Các Brahmā này có “thân” với lượng vật chất ít nhất theo Dhamma của Đức Phật, gọi là một *suddhaṭṭhaka*.

- Furthermore, there is no need to eat since there is no dense physical body to maintain. The subtle “body” of a *Brahma* is sustained by *kammic* energy.

Hơn nữa, họ không cần ăn uống vì không có thân vật lý thô nặng để duy trì. “Thân” vi tế của một *Brahma* được nuôi dưỡng bởi năng lượng *kamma*.

- Of course, “bodies” that are invisible is a strange notion to many people. That is why the Buddha said his *Dhamma* has never been known to the world.

Dĩ nhiên, “những thân” vô hình là một khái niệm lạ lẫm đối với nhiều người. Đó là lý do Đức Phật nói rằng *Dhamma* của Ngài xưa nay chưa từng được thế gian biết đến.

- How do those *Brahmā* get such “invisible bodies” that are not subject to any suffering (illnesses, injuries, hunger, etc.)?

Làm thế nào mà các *Brahmā* ấy có được những “thân vô hình” không chịu bất kỳ loại khổ nào (như bệnh tật, thương tích, đói khát, v.v.)?

Births in *Arūpāvacara Brahma* Realms

Sanh ở các cõi Arūpāvacara Brahma

5. As briefly mentioned in the previous post, one can be born in those four realms by cultivating the four highest *jhāna*. **Those who cultivate such *jhāna* enjoy the same life experiences as *arūpāvacara Brahmā* (with just the ability to think.)**

Như đã lược nhắc ở bài trước, một người có thể sanh về bốn cõi ấy bằng cách tu tập bốn tầng *jhāna* cao nhất. **Những ai tu tập các *jhāna* đó sẽ hưởng những trải nghiệm sống giống như *arūpāvacara Brahmā* (chỉ còn năng lực tư duy).**

- *Anāriya* yogis get to such *jhāna* using various techniques, but **abstaining from sensual pleasures is a requirement**. Such *anāriya* yogis normally stay away from sensual attractions by living in forests, especially away from women. But Noble Persons (*Ariyas*) get to such *jhāna* by cultivating wisdom and comprehending the dangers of sensual pleasures. Once getting to *Ariya jhāna*, one could associate with even the most beautiful women without being tempted. For example, an *Anāgāmi* has no *kāma rāga*. [*anāriya* : [adj.] [doublet of *anariya*] not *Ariya*, ignoble, Sn.815 (v. 1. SS. *anariya*)]

Các *Anāriya* yogi đạt đến các *jhāna* ấy bằng nhiều kỹ thuật khác nhau, **nhưng việc tránh xa dục lạc là điều kiện bắt buộc**. Những *anāriya* này thường tránh các hấp dẫn đối với giác quan bằng cách sống trong rừng, nhất là tránh xa phụ nữ. Còn các *Bậc Thánh* (*Ariya*) đạt các *jhāna* ấy bằng cách tu tuệ và thấu triệt nguy hiểm của dục lạc. Khi đã vào *jhāna* bậc Thánh, một người có thể gần gũi ngay cả những phụ nữ đẹp nhất mà không bị cám dỗ. Chẳng hạn, một vị *Anāgāmi* không còn *kāma rāga*. [*anāriya*: tính từ, song trùng của *anariya*, không phải *Ariya*, phạm phụ; Sn.815 (phiên bản 1. SS. *anariya*)]

- The four *arūpāvacara Brahma* realms correspond to optimum levels of *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā*.

Bốn cõi *arūpāvacara* Brahma tương ứng với các mức độ tối hảo của *mettā*, *karuṇā*, *muditā* và *upekkhā*.

- For details, see “[WebLink: accesstoinsight.org: The Four Sublime States](https://www.accesstoinsight.org)” by Nyanaponika Thera. To quote from that article, “Brahma is free from hate; **and one who assiduously develops these four sublime states, by conduct and meditation, is said to become an equal of Brahma (Brahmasamo)**. If they become the dominant influence in his mind, **he will be reborn in congenial worlds, the realms of Brahma**. Therefore, these states of mind are called *God-like, Brahma-like*.”

Để biết chi tiết, xem “[WebLink: accesstoinsight.org: The Four Sublime States](https://www.accesstoinsight.org)” của Trưởng lão Nyanaponika. Trích bài viết: “Brahma không còn sân hận; và **ai tinh tấn tu tập bốn tâm vô lượng này, cả trong hạnh và thiền, được nói là trở nên ngang hàng với Brahma (Brahmasamo)**. Nếu chúng trở thành ảnh hưởng chủ đạo trong tâm người ấy, **họ sẽ tái sinh vào những thế giới thích hợp, các cõi của Brahma**. Do đó, các trạng thái tâm này được gọi là giống Thần, giống Brahma.”

- These *arūpāvacara Brahmā* (in the four highest realms) have the “smallest bodies” of all living beings. In the *Abhidhamma* language, they only have the “seat of the mind” (*hadaya vatthu*) for thinking. They do not have any of the five “physical senses” of seeing, hearing, smelling, tasting, or body touches.

Những *arūpāvacara Brahmā* (ở bốn cõi cao nhất) có “thân nhỏ nhất” trong mọi loài chúng sinh. Theo ngôn ngữ *Abhidhamma*, họ chỉ có “chỗ nương của tâm” (*hadaya vatthu*) để tư duy. Họ không có năm “giác quan vật lý” là thấy, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm nơi thân.

Births in *Rūpāvacara* Brahma Realms

Sanh ở các Cõi *Rūpāvacara* Brahma

- Rūpāvacara Brahmā* have only a “bit more complex bodies” with the addition of two *pasāda rūpa* of *cakkhu* and *sota*. They can see and hear, in addition to being able to think. As we know, the 16 *rūpāvacara* Brahma realms lie below the 4 *arūpāvacara* Brahma realms. See, “[31 Realms of Existence](#)” and “[The Thirty-one Planes of Existence](#).”

Rūpāvacara Brahmā chỉ có “thân phức tạp hơn đôi chút” với hai *pasāda rūpa* là *cakkhu* và *sota*. Ngoài khả năng tư duy, họ có thể thấy và nghe. Như ta biết, 16 cõi *rūpāvacara* Brahma nằm dưới 4 cõi *arūpāvacara* Brahma. Xem “[31 Realms of Existence](#)” và “[The Thirty-one Planes of Existence](#).”

- Note that *rūpāvacara Brahmā* can “see” and “hear” without having physical eyes and ears like humans. I explained in the previous post (“[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”) that we do not see or hear with our physical eyes and ears. Our physical eyes are like cameras that only “take pictures” of the external world for the *gandhabba* trapped inside the dense physical body. Also see, “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#).”

Lưu ý rằng *rūpāvacara Brahmā* có thể “thấy” và “nghe” mà không có mắt tai vật lý như con người. Tôi đã giải thích ở bài trước (“[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”) rằng ta không thật sự thấy hay nghe bằng mắt tai vật lý. Đôi mắt vật lý của ta như máy ảnh, chỉ “chụp hình” thế giới bên ngoài cho *gandhabba* đang bị

giám trong thân vật lý thô nặng. Xem thêm "[Vision Is a Series of 'Snapshots' – Movie Analogy.](#)"

- A human can be assured of birth in a rūpāvacara Brahma realm by cultivating rūpāvacara jhāna. The 16 realms in rūpāvacara Brahma loka correspond to the four lower jhānā at various “strengths.”

Một người có thể bảo đảm sanh về một cõi rūpāvacara Brahma bằng cách tu tập rūpāvacara jhāna. Mười sáu cõi trong rūpāvacara Brahma loka tương ứng với bốn jhānā thấp, ở các “mức độ mạnh” khác nhau.

- Even to get to the four lower jhāna corresponding to the 16 realms in rūpāvacara Brahma loka, **one needs to suppress at least the desire for sensual pleasures (or “kāma rāga”) in addition to abstaining from immoral deeds (dasa akusala).** That is why all suttā on jhāna have a verse with, “vivicceva kāmehi, vivicca akusalehi dhammehi.” or “withdrawn from sensuality, withdrawn from akusala thoughts.” See, “[Jhānic Experience in Detail – Sāmaññaphala Suttā \(DN 2\).](#)”

Ngay cả để đạt bốn jhāna thấp tương ứng với 16 cõi trong rūpāvacara Brahma loka, người hành ít nhất cần phải đè nén dục ái (tức “kāma rāga”), đồng thời tránh các hành vi phi đạo đức (dasa akusala). Vì vậy, mọi suttā về jhāna đều có câu: “vivicceva kāmehi, vivicca akusalehi dhammehi” nghĩa là “ly dục, ly các pháp bất thiện.” Xem “[Jhānic Experience in Detail – Sāmaññaphala Suttā \(DN 2\).](#)”

Why Do People Cultivate Jhāna?

Vì Sao Người Ta Tu Tập Jhāna?

7. Sensory pleasures due to “close contacts” (eating, smelling, sex, and other “bodily-comforts”) come at a price, as we discussed in #3. Such “close-contacts” are possible ONLY with a complex, dense body. However, such a dense body is subjected to various types of ailments.

Những lạc thọ giác quan do “tiếp xúc gần” (ăn uống, ngủi, tình dục và các “tiện nghi thân thể” khác) phải trả giá, như đã bàn ở mục #3. Những “tiếp xúc gần” ấy CHỈ khả dĩ với một thân phức tạp và thô nặng. Tuy nhiên, một thân thô nặng như thế lại phải chịu nhiều loại tật bệnh.

- **In addition,** the ability of the physical body to provide such sensory experiences GO DOWN with age. At old age, the taste buds don't work well. One may be unable to smell odors the same way as one used to. And, one's sexual capabilities go down as well. One can easily see such drawbacks.

Ngoài ra, khả năng của thân vật lý trong việc đem lại các cảm nghiệm giác quan sẽ GIẢM DẦN theo tuổi tác. Về già, các gai lưỡi hoạt động kém; người ta có thể không còn ngửi mùi như trước; năng lực tình dục cũng suy giảm. Những bất lợi ấy dễ thấy.

- **Furthermore, there is also a hidden danger in such cravings for sense pleasures.** The pursuit of sense pleasures INEVITABLY leads to immoral deeds sooner or later. People kill, rape, steal, and lie to get possession of “material things” that provide those sensory contacts. Such actions are *pāpa kamma* (or strong immoral deeds) that can lead to bad results (*vipāka*). In particular, they can lead to rebirth in the “bad realms” or *apāyā*.

Hơn nữa, còn một hiểm họa ẩn giấu trong khát khao các lạc thọ giác quan. Việc chạy theo lạc thọ giác quan sớm muộn gì TẤT YẾU sẽ dẫn tới các hành vi bất thiện. Người ta giết hại, hãm hiếp, trộm cắp, nói dối để chiếm hữu các “vật chất” đem lại những tiếp xúc giác quan ấy. Những hành động như vậy là pāpa kamma (ác nghiệp mạnh) có thể đưa đến quả xấu (vipāka), đặc biệt là tái sinh vào các “cõi dữ” hay apāyā.

- **Ancient yogis (even before the Buddha,) realized that sense pleasures (kāma assāda) have such bad consequences.** They saw that by staying away from such sense pleasures, one could GET INTO *jhānic* states. So, they went deep into forests, stayed away from society in general and women in particular. They focus on “neutral objects” such as one’s breath or a *kasīna* object. With such techniques, they could get to both *rūpāvacara* and *arūpāvacara jhānic* states.

Các yogi cổ xưa (thậm chí trước thời Đức Phật) đã nhận ra rằng các dục lạc (kāma assāda) đưa đến hậu quả xấu như thế. Họ thấy rằng bằng cách lánh xa các dục lạc ấy, người ta có thể ĐI VÀO các trạng thái jhāna. Vì vậy họ vào sâu trong rừng, xa lìa xã hội nói chung và phụ nữ nói riêng. Họ tập trung vào các “đối tượng trung tính” như hơi thở hay một đối tượng kasīna. Với những kỹ thuật ấy, họ có thể đạt các trạng thái jhāna cả rūpāvacara lẫn arūpāvacara.

Why Are Such “Non-Buddhist” Jhāna Techniques Are Useless in the Long Run? Vì Sao Các Kỹ Thuật Jhāna “Không Theo Phật Giáo” Lại Vô Ích Về Lâu Dài?

8. We remember that ascetic Siddhattha (before attaining the Buddhahood) learned such mundane *jhāna* techniques from two yogis, Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta. The Bodhisatta realized that such techniques do not remove *kāma rāga* from one’s mind, but can only SUPPRESS them.

Chúng ta nhớ rằng sa-môn Siddhattha (trước khi chứng quả vị Phật) đã học các kỹ thuật jhāna thế tục ấy từ hai yogi là Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Vị Bodhisatta nhận ra rằng những kỹ thuật đó không loại bỏ được kāma rāga khỏi tâm, mà chỉ có thể ĐÈ NÉN chúng.

- While cultivating such a *jhāna* will lead to rebirths in a *Brahma* realm, the existence in that realm WILL END once that *kammic* energy runs out. Then one can be reborn in an *apāya* in the future. **The only PERMANENT solution is to end the rebirth process.** That DOES NOT mean extinction, because there is no “soul-type entity” going through the rebirth process. See, “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)” For a deeper analysis, “[Yamaka Suttā \(SN 22.85\) – Arahantood Is Not Annihilation but End of Suffering.](#)”

*Dù tu tập một jhāna như vậy có thể dẫn đến tái sinh vào một cõi Brahma, nhưng sự hiện hữu ở cõi ấy CHẮC CHẮN CHẤM DỨT khi năng lượng kamma ấy cạn kiệt. Khi đó, người ta có thể tái sinh vào một apāya trong tương lai. **Giải pháp DUY NHẤT và VĨNH VIỄN là chấm dứt tiến trình luân hồi.** Điều đó KHÔNG có nghĩa là đoạn diệt, vì không hề có một “thực thể kiểu linh hồn” nào đi qua quá trình tái sinh. Xem: “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)” Phân tích sâu hơn: “[Yamaka Suttā \(SN 22.85\) – Arahantood Is Not Annihilation but End of Suffering.](#)”*

- The Bodhisatta spent six more years pursuing the way to permanently REMOVE *kāma rāga* (and other defilements) from the mind.

Vị Bodhisatta đã dành thêm sáu năm nữa để tìm con đường DIỆT TRỪ vĩnh viễn *kāma rāga* (và các nhiễm ô khác) khỏi tâm.

The Permanent Solution Is *Nibbāna*

Giải Pháp Vĩnh Viễn Là *Nibbāna*

9. Upon attaining the Buddhahood, the Buddha realized that one must **first understand the unfruitfulness and dangers** in pursuing such sensory pleasures. That is the ONLY way to remove cravings for sensual pleasures PERMANENTLY and to avoid rebirths in the *apāyā* due to INEVITABLE temptations in *kāma loka*.

Khi chứng quả vị Phật, Đức Phật thấy rằng trước hết phải hiểu rõ tính vô ích và nguy hiểm của việc đeo đuổi các lạc thọ giác quan như thế. Đó là con đường DUY NHẤT để loại bỏ VĨNH VIỄN ái dục và tránh tái sinh vào các apāyā do những cảm dố KHÔNG THỂ TRÁNH trong kāma loka.

- With that **understanding of the anicca nature, one becomes a *Sotāpanna*** free of rebirths in the *apāyā*. That is when one ENTERS the Noble Path.

Với sự hiểu biết về bản chất anicca như vậy, một người chứng Sotāpanna và thoát khỏi tái sinh vào các apāyā. Đó là lúc người ấy BƯỚC VÀO Thánh Đạo.

- Then, by following that Noble Path, one can become free of *kāma rāga* first, and stop rebirths anywhere in *kāma loka* at the *Anāgāmi* stage.

Rồi, nhờ hành trì Thánh Đạo, người ta trước hết sẽ đoạn trừ kāma rāga, và chấm dứt mọi tái sinh trong kāma loka ở quả vị Anāgāmi.

- The main point is that birth in ANY of the 31 realms of this world WILL end up in death. Even the “relatively peaceful” life in a *Brahma* realm will end in death. There is no refuge anywhere in the 31 realms. Therefore, the ONLY permanent solution is to stop any and all rebirths. Of course, that process starts with understanding the overall rebirth process among the 31 realms. That understanding is embedded in the Four Noble Truths (and *Tilakkhaṇa*.)

Điểm cốt lõi là tái sinh vào BẤT KỲ cõi nào trong 31 cõi của thế giới này đều SẼ kết thúc bằng cái chết. Ngay cả đời sống “tương đối an lạc” ở cõi Brahma cũng sẽ chấm dứt bằng cái chết. Không có nơi nương náu nào trong 31 cõi. Vì vậy, giải pháp vĩnh viễn DUY NHẤT là chấm dứt mọi tái sinh. Tất nhiên, tiến trình ấy khởi đầu bằng việc thấu hiểu tổng thể sự tái sinh giữa 31 cõi, mà sự hiểu biết đó nằm trong Tứ Diệu Đế (và Tilakkhaṇa).

- We are going through this process to get a better understanding of that grand scheme of things.

Chúng ta đang lần theo tiến trình này để hiểu rõ hơn về bức tranh tổng thể vĩ mô ấy.

2.3.5 Kammic Energy Leads to Consciousness

2.3.5 Năng lượng Kamma Dẫn đến Thức

August 29, 2020; revised August 30, 2020

Ngày 29/8/2020; Sửa ngày 30/8/2020

Kammic energy leads to consciousness in all living beings. In this post, I am not going to refer to a specific type of consciousness (like *cakkhu viññāṇa* or *mano viññāṇa*) but **just the ability to generate any types of viññāṇa in any of the 31 realms**. Let us first recap our discussion so far in the new section, "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#),”

Năng lượng kamma dẫn đến thức ở mọi chúng sinh. Trong bài này, tôi sẽ không nói về một loại thức cụ thể (như cakkhu viññāṇa hay mano viññāṇa) mà chỉ nói về khả năng phát sinh bất kỳ loại viññāṇa nào trong bất kỳ cõi nào trong 31 cõi. Trước hết, hãy điểm lại những gì ta đã thảo luận trong đề mục mới "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#),”.

Kammic Energy Leads to Consciousness

Năng lượng Kamma Dẫn đến Thức

1. In this new section, we discuss Buddha Dhamma using a novel approach. One critical point is that the essence of ANY living being is a set of “sensing faculties” created by kammic energy.

Trong đề mục mới này, chúng ta bàn về Dhamma của Đức Phật theo một cách tiếp cận mới. Một điểm then chốt là bản chất của MỌI chúng sinh chính là một tập hợp “các năng lực cảm nhận” được tạo bởi năng lượng kamma.

- As we remember from the previous few posts, the main difficulty with the scientific community’s current efforts is identifying how feelings (consciousness) can arise in the brain made of inert matter. As some philosophers have pointed out, consciousness is NOT derived from matter. See, “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

Như đã nhắc trong vài bài trước, khó khăn lớn nhất của nỗ lực khoa học hiện nay là xác định cảm thọ (thức) làm sao có thể sinh khởi trong một bộ não cấu thành từ vật chất vô tri. Như một số triết gia đã chỉ ra, thức KHÔNG xuất phát từ vật chất. Xem “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

- In simple terms, the Buddha said that there is **a set of elementary units of matter** with the ability to facilitate CONSCIOUSNESS. See “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”

*Nói đơn giản, Đức Phật dạy rằng có **một nhóm các đơn vị vật chất sơ đẳng** có khả năng làm nền cho THỨC. Xem “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”*

- **Those are the hadaya vatthu (seat of mind) and a set of five pasāda rūpa (cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya).** These are UNIQUE bits of matter with the ABILITY to EXPERIENCE things in the world. **I cannot emphasize enough the importance of comprehending the uniqueness of these six entities.**

***Đó là hadaya vatthu (chỗ nương của tâm) và bộ năm pasāda rūpa (cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya).** Đây là những thành phần vật chất ĐẶC THÙ có KHẢ NĂNG TRẢI NGHIỆM các pháp trên đời. Tôi không thể nhấn mạnh đủ tầm quan trọng của việc thấu hiểu tính độc nhất của sáu thực thể này.*

- Kammic energy leads to consciousness because kammic energy alone can create those six entities.

Năng lượng kamma đưa đến thức vì chỉ riêng năng lượng kamma mới có thể tạo ra sáu thực thể ấy.

Why Life Cannot Be Created in a Laboratory

Vì Sao Sự Sống Không Thể Được Tạo Ra Trong Phòng Thí Nghiệm

2. **Those six “sensing faculties” (unimaginably small) can ONLY be created by kammic energy.** That kammic energy is produced in THOUGHTS (specifically javana citta.) We will discuss this in detail in the future.

Sáu “năng lực cảm nhận” ấy (nhỏ đến không thể hình dung) CHỈ có thể được tạo bởi năng lượng kamma. Năng lượng kamma đó được sản sinh trong TƯ TƯỞNG (cụ thể là javana citta). Chúng ta sẽ bàn chi tiết về điều này sau.

- That is why it will NEVER be possible to CREATE life (a conscious living being) in a laboratory. Consciousness does not arise in a chemical process or by increasing the processing power of computer chips.

Đó là lý do vì sao KHÔNG BAO GIỜ có thể TẠO ra sự sống (một chúng sinh có thức) trong phòng thí nghiệm. Thức không sinh từ một quá trình hóa học hay bằng cách tăng sức mạnh xử lý của các vi mạch máy tính.

- Kammic energy leads to consciousness, and our minds create kammic energy. Thus, we create our own future lives!

Năng lượng kamma đưa đến thức, và chính tâm ta tạo ra năng lượng kamma. Như vậy, chúng ta tự tạo ra những đời sống tương lai của mình!

Seeds (Kamma Bīja) for New Existences

Hạt giống (Kamma Bīja) cho những Hiện hữu Mới

3. It is kammic energy that produces seeds (kamma bīja) that give rise to a new set of “sensing units” for future existences.

Chính năng lượng kamma tạo ra các hạt giống (kamma bīja) làm phát sinh một tập “đơn vị cảm nhận” mới cho những hiện hữu tương lai.

- “Good seeds” generated by good kamma (puñña abhisāṅkhāra) can give rise to good rebirths (in human and higher realms.) Births in the highest four Brahma realms are due to āneñja abhisāṅkhāra, a special kind of “good abhisāṅkhāra.”

“Hạt giống tốt” được tạo bởi kamma thiện (puñña abhisāṅkhāra) có thể đưa đến những tái sinh tốt (ở cõi người và các cõi cao hơn). Sự sanh vào bốn cõi Brahma cao nhất là do āneñja abhisāṅkhāra, một dạng đặc biệt của “abhisāṅkhāra thiện.”

- Bad rebirths (in the four lowest realms or apāyā) arise due to “bad seeds” generated by immoral kamma (apuñña abhisāṅkhāra).

Những tái sinh xấu (ở bốn cõi thấp hay apāyā) khởi lên do các “hạt giống xấu” được tạo bởi kamma bất thiện (apuñña abhisāṅkhāra).

- However, a seed cannot germinate and give rise to life if one has lost the craving for doing the corresponding kamma. Thus, one attains Nibbāna by cultivating paññā (wisdom) and getting rid of attachment to worldly things (taṇhā). We will discuss that later, but it has been discussed in other sections.

Tuy nhiên, một hạt giống sẽ không thể nảy mầm và làm phát sinh sự sống nếu người ấy đã mất đi sự khát khao để làm kamma tương ứng. Vì vậy, người ta đạt Nibbāna bằng cách tu tập paññā (trí tuệ) và đoạn trừ sự dính mắc vào các pháp thế gian (taṇhā). Chúng ta sẽ bàn điều đó sau; ở các phần khác cũng đã đề cập.

- First, let us discuss different types of *kamma bīja* with some examples.

Trước hết, hãy bàn về các loại kamma bīja khác nhau kèm một vài ví dụ.

Good Seeds and Bad Seeds

Hạt giống Tốt và Hạt giống Xấu

- Person X likes to enjoy sensory pleasures to the extent that he/she is willing to do any immoral deed to enjoy them. If X kills a human, that mindset is very powerful and creates a *kamma bīja* that can lead to rebirth in hell. If X kills an animal that generates a “smaller *kamma bīja*,” but if X keeps killing animals regularly, that *kamma bīja* will get stronger and, at some point, will be strong enough to lead to rebirth in hell.

Người X ưa thích các khoái lạc giác quan đến mức sẵn sàng làm bất kỳ hành vi vô đạo đức nào để thỏa hưởng. Nếu X giết một con người, tâm hành ấy rất mạnh và tạo ra một kamma bīja có thể dẫn đến tái sinh vào địa ngục. Nếu X giết một con vật thì tạo ra một “kamma bīja nhỏ hơn”, nhưng nếu X cứ thường xuyên giết hại động vật, kamma bīja đó sẽ mạnh dần và đến lúc nào đó đủ mạnh để dẫn đến tái sinh vào địa ngục.

- There is a person Y who engages in good deeds. That person enjoys feeding those in need (*bhikkhus*, poor people, animals, etc.) He/she would instinctively help those who fall into hard times and is able to forgive actions by others. Such a person builds up strong good *kamma bīja* to give rise to rebirths in human and higher realms.

Có người Y thường làm thiện. Người ấy vui thích bố thí cho những ai cần (bhikkhus, người nghèo, súc vật, v.v.). Họ theo bản năng sẽ giúp những ai lâm cảnh khó khăn và có thể tha thứ cho hành động của người khác. Người như vậy tích lũy được những kamma bīja lành mạnh mẽ, dẫn đến tái sinh làm người và các cõi cao hơn.

- Then there is person Z who has understood the drawbacks of sensory pleasures. He/she has a natural tendency to cultivate *jhāna* by minimizing engaging in sensory pleasures and *dasā akusala* in general. The first four *jhāna* fall under *puñña abhisāṅkhāra* and can lead to rebirths in the 16 *rūpāvacara Brahma* realms. The higher *jhāna* fall under *āneñja abhisāṅkhāra* and can lead to births in the 4 *arūpāvacara Brahma* realms.

Lại có người Z đã hiểu nhược điểm của các dục lạc giác quan. Người ấy có khuynh hướng tự nhiên tu tập jhāna bằng cách giảm thiểu dính mắc dục lạc và nói chung tránh dasā akusala. Bốn jhāna đầu thuộc puñña abhisāṅkhāra và có thể dẫn đến tái sinh vào 16 cõi rūpāvacara Brahma. Các jhāna cao hơn thuộc āneñja abhisāṅkhāra và có thể dẫn đến sinh vào 4 cõi arūpāvacara Brahma.

- Those are a few examples of the types of *abhisāṅkhāra* (or *kamma*) that keep us bound to the rebirth process. They ALL fall under “*avijjā paccayā saṅkhāra*” in the *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda* process. In the detailed explanation of that step, those *saṅkhāra* are described as “*apuñña abhisāṅkhāra*, *puñña abhisāṅkhāra*, and *āneñja abhisāṅkhāra*.” See, #11 through #13 in “[Kamma, Saṅkhāra, and Abhisāṅkhāra – What Is ‘Intention’?](#)”

Đó là vài ví dụ về các loại abhisāṅkhāra (hay kamma) trói buộc chúng ta trong vòng tái sinh. TẤT CẢ chúng thuộc “avijjā paccayā saṅkhāra” trong tiến trình Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda. Ở phần giải thích chi tiết, các saṅkhāra ấy được mô tả là “apuñña abhisāṅkhāra, puñña abhisāṅkhāra, và āneñja abhisāṅkhāra.” Xem các

mục #11 đến #13 trong [“Kamma, Saṅkhāra, and Abhisāṅkhāra – What Is ‘Intention’?”](#)

- Our own kammic energy leads to consciousness (in future lives.) That consciousness may arise in any of the 31 realms.

Chính năng lượng kamma của chúng ta dẫn khởi thức (trong các đời sau). Thức ấy có thể khởi lên ở bất kỳ cõi nào trong 31 cõi.

The essence of a Living Being – The “Primary Sensory Units”

Bản chất của một Chúng sinh – “Các đơn vị Cảm giác Chính”

5. “Awareness” happens at *hadaya vatthu*, the seat of the mind. “Seeing” happens at the *hadaya vatthu* with the help of *cakkhu pasāda rūpa*. Similarly, “hearing” happens at the *hadaya vatthu* with the help of *sota pasāda rūpa*. The other three physical senses work the same way with *ghāṇa*, *jivhā*, and *kāya pasāda rūpa*.

“Nhận biết” xảy ra tại hadaya vatthu, chỗ ngụ/sở y của tâm. “Thấy” xảy ra tại hadaya vatthu với sự hỗ trợ của cakkhu pasāda rūpa. Tương tự, “nghe” xảy ra tại hadaya vatthu với sự hỗ trợ của sota pasāda rūpa. Ba giác quan vật lý còn lại cũng vận hành như thế với ghāṇa, jivhā và kāya pasāda rūpa.

- In addition, *hadaya vatthu* can recall past memories.

Ngoài ra, hadaya vatthu có thể gợi lại ký ức quá khứ.

- Based on those six types of external signals, thoughts arise in the *hadaya vatthu*.

Dựa trên sáu loại tín hiệu ngoại cảnh ấy, các ý nghĩ khởi lên tại hadaya vatthu.

- That happens in EVERY living-being. Every living being has a maximum of six of those “sensory units.”

Điều đó xảy ra ở MỌI chúng sinh. Mỗi chúng sinh tối đa có sáu “đơn vị cảm giác” như vậy.

Living Beings in Most Realms Have Only “Primary Sensory Units”

Chúng Sinh Ở Đa Số Các Cõi Chỉ Có “Các Đơn Vị Cảm Giác Chính”

6. In the post, [“Mind and Matter – Buddhist Analysis,”](#) we noted that living beings in 20 of the 31 realms in this world have only such sensory units and nothing else (no physical bodies.)

Trong bài “Mind and Matter – Buddhist Analysis,” chúng ta đã ghi nhận rằng chúng sinh ở 20 trong số 31 cõi trong thế giới này chỉ có những đơn vị cảm giác như thế và không có gì khác (không có thân vật lý).

- The 16 *rūpāvacara Brahma* realms have *hadaya vatthu* and two *pasāda rūpa*.

16 cõi Brahma rūpāvacara có hadaya vatthu và hai pasāda rūpa.

- The 4 *arūpāvacara Brahma* realms have only the *hadaya vatthu*.

4 cõi arūpāvacara Brahma chỉ có hadaya vatthu.

- They all have just a “mental body” and no “solid body” like ours. But our *gandhabba* is similar to them.

Tất cả chỉ có “thân tâm” chứ không có “thân cứng” như chúng ta. Tuy vậy, gandhabba của chúng ta thì tương tự như họ.

Dense Bodies In Kāma Loka

Thân Đặc trong Kāma Loka

7. The situation is the 11 realms of *kāma loka* is more complex. That complexity is necessary to accommodate “close sensory contacts” of smell, taste, and body touch. Such contacts are not possible for the mental body (*gandhabba*); see, “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).”

Tình hình ở 11 cõi kāma loka phức tạp hơn. Sự phức tạp đó là cần thiết để dung chứa các “tiếp xúc giác quan gần” như mùi, vị và xúc chạm thân. Những tiếp xúc như vậy không thể có đối với thân tâm (gandhabba); xem “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).”

- A *gandhabba* needs to get into a womb and make a physical body to experience “close sensory contacts” of taste, smell, and touch. That process is described in “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Một gandhabba cần đi vào dạ con và tạo nên một thân vật lý để trải nghiệm các “tiếp xúc gần” của vị, mùi và xúc. Tiến trình đó được mô tả trong “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

- However, it is not the dense body that FEELS or EXPERIENCES those sensory contacts. Sensory experience happens ONLY at *hadaya vatthu* with the help of the corresponding *pasāda rūpa*. Depending on the type of the “physical body,” there are different mechanisms to transfer the information generated in the “physical body” to the corresponding *pasāda rūpa* and then to the *hadaya vatthu* (seat of the mind.)

Tuy nhiên, không phải thân đặc CẢM NHẬN hay TRẢI NGHIỆM những tiếp xúc ấy. Việc trải nghiệm chỉ xảy ra tại hadaya vatthu với sự hỗ trợ của pasāda rūpa tương ứng. Tùy theo loại “thân vật lý” mà có những cơ chế khác nhau để chuyển thông tin phát sinh trong “thân vật lý” đến pasāda rūpa tương ứng rồi đến hadaya vatthu (chỗ ngụ/sở y của tâm).

- However, if the “mental body” (*gandhabba*) comes out of a human's physical body, it can see and hear without having eyes and ears. There are many verified accounts of such Out-of-Body Experiences. See, “[Mental Body \(Gandhabba\) – Personal Accounts](#)” and “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#).”

Tuy nhiên, nếu “thân tâm” (gandhabba) thoát ra khỏi thân vật lý của con người, nó có thể thấy và nghe mà không cần mắt tai. Có nhiều trường hợp trải nghiệm ngoài thân đã được xác minh. Xem “[Mental Body \(Gandhabba\) – Personal Accounts](#)” và “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#).”

- Also, see the Wikipedia articles, “[WebLink: en.wikipedia.org: Out-of-body experience](#)” and “[WebLink: en.wikipedia.org: Near-death experience](#).”

Cũng xem các bài trên Wikipedia: “[WebLink: en.wikipedia.org: Out-of-body experience](#)” và “[WebLink: en.wikipedia.org: Near-death experience](#).”

Our Dense Physical Bodies are Just “Shells”

Thân Thể Vật Chất Đặc Của Chúng Ta Chỉ Là “Vỏ Bọc”

8. Our dense physical bodies weighing tens of kg (or hundreds of pounds) DO NOT sense ANYTHING.

Thân thể vật chất đặc nặng hàng chục ki-lô (hoặc hàng trăm cân Anh) của chúng ta KHÔNG tự cảm nhận được BẤT CỨ ĐIỀU GÌ.

- The crucial mental body (*gandhabba*) with the six “sensing units” is “trapped” inside the physical body. That allows it to experience the three additional senses of smell, taste, and touch. However, it also forces the *gandhabba* to experience “seeing” and “hearing” with physical eyes and ears.

Thân tâm thiết yếu (gandhabba) với sáu “đơn vị cảm nhận” bị “mắc kẹt” bên trong thân vật lý. Nhờ vậy nó mới có thể trải nghiệm thêm ba giác quan là ngửi, nếm và xúc chạm. Tuy nhiên, điều đó cũng buộc gandhabba phải “thấy” và “nghe” bằng mắt và tai vật lý.

- **Therefore, a *gandhabba* trapped inside a physical body cannot sense ANYTHING without the aid of the five physical senses AND the brain.**

Vì thế, một gandhabba bị kẹt trong thân vật lý sẽ không thể cảm nhận được GÌ nếu không có sự hỗ trợ của năm giác quan vật lý VÀ não bộ.

- The (physical) sensory faculties (eyes, ears, nose, tongue, body) can be considered mechanical instruments to capture external signals. For example, eyes are like two cameras taking pictures.

Các giác quan (vật lý) (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) có thể được xem như những dụng cụ cơ học để thu tín hiệu bên ngoài. Chẳng hạn, đôi mắt giống như hai chiếc máy ảnh chụp hình.

- It is the brain that analyzes the sensory signals captured by those five “sensing equipment.” But the brain does not EXPERIENCE anything either. It breaks down those signals to a level that can be received by the five *pasāda rūpa*. Then each *pasāda rūpa* transfers that information to the *hadaya vatthu*. That is when we EXPERIENCE such a signal.

Chính não phân tích các tín hiệu giác quan do năm “thiết bị cảm nhận” ấy thu được. Nhưng não cũng không TRẢI NGHIỆM điều gì cả. Não phân rã các tín hiệu xuống mức mà năm pasāda rūpa có thể tiếp nhận. Rồi mỗi pasāda rūpa truyền thông tin đó đến hadaya vatthu. Khi ấy chúng ta mới thực sự TRẢI NGHIỆM tín hiệu đó.

- Therefore, the brain is just a very fancy computer. Of course, the design of the brain is also by *kammic* energy, as is the design for all body parts. That “design” or the “blueprint” is in the *gandhabba*. We will discuss those details in the “Buddhist model” in a future post.

Vì vậy, não bộ chỉ như một chiếc máy tính cực kỳ tinh vi. Dĩ nhiên, cấu trúc của não cũng do năng lượng kamma “thiết kế”, giống như mọi bộ phận cơ thể khác. Bản “thiết kế” hay “bản vẽ” ấy nằm trong gandhabba. Chúng ta sẽ bàn chi tiết trong “mô hình Phật học” ở một bài sau.

Complexity In the *Kāma Loka*

Tính phức tạp trong Kāma Loka

9. The simplest in the *kāma loka* are the 6 *Deva* realms. *Devas* are born with “full physical bodies.” Such “bodies” are like ours but much more subtle. We can’t see *Devas* either.

Đơn giản nhất trong kāma loka là 6 cõi Deva. Các Deva sinh ra với “thân vật lý đầy đủ.” Những “thân” ấy giống thân chúng ta nhưng vi tế hơn nhiều. Chúng ta cũng không thấy được Deva.

- On the other hand, we know a lot about how our physical bodies and brains work, thanks to many scientists’ efforts over the past hundred years or so. Animal bodies work pretty much the same way.

Mặt khác, nhờ nỗ lực của nhiều nhà khoa học trong khoảng trăm năm qua, chúng ta biết khá nhiều về cách cơ thể và não bộ vận hành. Thân của loài động vật cũng hoạt động gần như vậy.

- However, scientists have the wrong idea that such experiences are FELT in the brain, and it is the brain that generates our thoughts. Some scientists and philosophers are beginning to realize that, as we discussed to some extent in “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

Tuy nhiên, các nhà khoa học thường cho rằng những trải nghiệm ấy được CẢM ngay trong não, và chính não tạo ra tư tưởng – đó là một quan niệm sai. Một số nhà khoa học và triết gia đang bắt đầu nhận ra điều này, như chúng ta đã bàn phân nào trong “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

Summary

Tóm lược

10. I am going through this slowly because it is critically important to understand the basic structure of “our world.”

Tôi sẽ trình bày chậm rãi vì việc hiểu cấu trúc cơ bản của “thế giới của chúng ta” là tối quan trọng.

- “Our world” is much more complex than what we can directly experience. We can only “see” two realms: the human and animal realms.

“Thế giới của chúng ta” phức tạp hơn nhiều so với những gì ta trực tiếp trải nghiệm. Ta chỉ có thể “thấy” hai cõi: cõi người và cõi súc sinh.

- That “wider world view” can be seen ONLY by a Buddha with a highly-purified mind. It covers 31 realms in total.

Cái “thế giới rộng lớn hơn” ấy CHỈ có thể được thấy bởi một vị Phật với tâm cực kỳ thanh tịnh. Tổng cộng gồm 31 cõi.

- *Kammic* energy leads to consciousness (or life) in all those realms.

Năng lượng kamma dẫn khởi thức (hay sự sống) trong tất cả các cõi ấy.

- It is necessary to understand how births occur in each realm. As we discussed above, the root causes are the types of *kamma* we commit based on how we think, speak, and take actions based mainly on *vacī* and *kāya saṅkhāra*. We do not have DIRECT control over *mano saṅkhāra*. They arise automatically due to our *gati* (character/habits.) But we CAN control *vacī* and *kāya saṅkhāra* and thereby control our *gati*. See, “[Gati \(Habits/Character\) Determine Births – Samsappanīya Suttā](#).”

Cần phải hiểu các kiểu sinh khởi ở mỗi cõi diễn ra thế nào. Như đã bàn ở trên, gốc rễ nằm ở các loại kamma mà ta tạo, dựa trên cách ta nghĩ, nói và hành động – chủ yếu qua vacī và kāya saṅkhāra. Chúng ta không có quyền kiểm soát TRỰC TIẾP đối với mano saṅkhāra; chúng tự khởi do gati (tính cách/thói quen) của ta. Nhưng ta CÓ THỂ kiểm soát vacī và kāya saṅkhāra, qua đó điều chỉnh gati. Xem “[Gati \(Habits/Character\) Determine Births – Samsappanīya Suttā.](#)”

- We have discussed those aspects in other sections. But we will go through some of them as needed here.

Những khía cạnh ấy đã được bàn trong các phần khác; ở đây chúng ta sẽ ôn lại một số phần cần thiết.

- I will also refer to other sections since it is not possible to cover everything in one section.

Tôi cũng sẽ dẫn sang các phần khác, vì không thể bao quát hết trong một đề mục.

2.3.6 Brain and the Gandhabba

2.3.6 Não bộ và Gandhabba

September 6, 2020

Ngày 6 tháng 9, 2020

- [Mind Is Not in the Brain](#)
[Tâm Không Ở Trong Não](#)
- [Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#)
[Gandhabba trong Thân Người – một Phép ẩn dụ](#)
- [Persistent Vegetative State – Buddhist View](#)
[Trạng thái thực vật Kéo Dài – Góc nhìn Phật học](#)
- [Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#)
[Bệnh nhân H.M. – Vai trò của Não đối với Ký ức](#)
- [Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#)
[Gợi lại Ký ức của Gandhabba trong Thân Người](#)
- [How Do We See? – Role of the Gandhabba](#)
[Chúng ta thấy như thế nào? – Vai trò của Gandhabba](#)

2.3.6.1 Mind Is Not in the Brain

2.3.6.1 Tâm Không Ở Trong Não

September 6, 2020

Ngày 6/9/2020

The mind is not in the brain, but the brain is essential for the mind to work as long as the gandhabba is inside the physical body.

Tâm không ở trong não, nhưng não là thiết yếu để tâm vận hành chừng nào gandhabba còn ở trong thân vật lý.

Relevant Summary of Previous Posts

Tóm tắt Liên quan từ các Bài Trước

1. In the previous posts, we discussed that only in the *kāma loka* that some living beings have physical bodies with brains. *Brahmā* in 20 realms do not have physical bodies or brains. See “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#),” “[Sensual Pleasures – The Hidden Suffering](#),” and “[Kammic Energy Leads to Consciousness](#).”

Ở các bài trước, chúng ta đã bàn rằng chỉ trong *kāma loka* mới có một số chúng sinh mang thân vật lý với não bộ. *Brahmā* ở 20 cõi không có thân vật lý hay não. Xem “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#),” “[Sensual Pleasures – The Hidden Suffering](#),” và “[Kammic Energy Leads to Consciousness](#).”

- Of course, modern science is not aware of realms other than the human and animal realms. That is one reason that most scientists believe that consciousness arises in the brain.

Dĩ nhiên, khoa học hiện đại không biết về các cõi ngoài cõi người và loài vật; đó là một lý do khiến đa số nhà khoa học tin rằng ý thức phát sinh trong não.

- Per Buddha Dhamma, humans and animals (and other beings in *kāma loka*) REQUIRE physical bodies to have access to close sensory contacts (taste, smell, and touch.) That, in turn, REQUIRES a brain to control the movement of heavy body parts. See, “[Our Mental Body – Gandhabba](#).”

*Theo Dhamma của Đức Phật, con người và loài vật (và các chúng sinh khác trong *kāma loka*) CẦN có thân vật lý để tiếp cận các tiếp xúc giác quan gần gũi (vị, mùi và xúc). Điều đó lại ĐÒI HỎI một bộ não để điều khiển sự vận động của các bộ phận nặng nề của thân. Xem “[Our Mental Body – Gandhabba](#).”*

We will discuss that more in the next post.

Chúng ta sẽ bàn thêm về điều đó trong bài kế tiếp.

- But let us first review the current status of scientific research on the efforts by scientists to explain consciousness to arise in the brain.

Nhưng trước hết, hãy điểm qua tình hình nghiên cứu hiện nay về những nỗ lực giải thích ý thức phát sinh trong não.

- We already discussed the following roadblock facing “materialistic science”: How can **feelings** arise in inter matter? That is the “hard problem of consciousness” that philosopher David Chalmers discussed in the video in #9 and #10 of “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

*Chúng ta đã nói đến trở ngại sau đây của “khoa học duy vật”: Làm sao **cảm thọ** có thể nảy sinh từ vật chất vô tri? Đó là “bài toán nan giải về ý thức” mà triết gia David Chalmers đã bàn trong các video #9 và #10 của “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”*

Mind Is Not in the Brain
Tâm Không Ở Trong não

2. The following video summarizes the current status of scientists' attempts to prove that consciousness arises in the brain. Many of them, who spent their whole lives looking into this issue, have concluded the following: **The brain does play a role in consciousness. But consciousness does not arise in the brain.**

Video sau đây tóm lược tình hình hiện tại của các nỗ lực nhằm chứng minh rằng ý thức phát sinh trong não. Nhiều người đã dành cả đời nghiên cứu vấn đề này và rút ra kết luận: não có đóng vai trò trong ý thức, nhưng ý thức không phát sinh trong não.

[WebLink: youtube: Neuroscientific Evidence: Irreducible Mind \(Part 1\)](#)

- @ 3 minutes: Neuroscientist Wilder Penfield argued that “**the causal force is missing** within the brain that can account for the **actions and intentions**.” How can **intention** arise in inter matter?

Ở phút thứ 3: Nhà thần kinh học Wilder Penfield lập luận rằng “trong não thiếu một lực nhân quả có thể giải thích cho hành động và ý định.” Làm sao ý định có thể phát sinh từ vật chất vô tri?

- @ 4 minutes: There are correlations between the mind and the brain, but **correlation does not mean causation**. That is where science got stuck. However, it is fully explained in Buddha Dhamma. The brain is just a conduit facilitating body movements. A *gandhabba* does not have a brain. **The brain becomes necessary only where a solid physical body is required for close sensory contacts for sensory pleasures (*kāma assāda*).**

*Ở phút thứ 4: Có những tương quan giữa tâm và não, nhưng tương quan không đồng nghĩa với nhân quả. Đó là chỗ khoa học bị vướng. Tuy nhiên, điều này được giải thích đầy đủ trong Dhamma của Đức Phật: não chỉ là đường dẫn hỗ trợ vận động thân thể. Một *gandhabba* không có não. Não chỉ trở nên cần thiết khi cần một thân vật lý đặc để có những tiếp xúc giác quan gần phục vụ dục lạc (*kāma assāda*).*

More Comments About the Above Video
 Một Vài Bình Luận Thêm Về Video Trên

3. Around 5 minutes, the author explains the “Visual Binding Problem,” which is a part of a broader “unified perception.” This is important.

Khoảng phút thứ 5, tác giả giải thích “Vấn Đề Gắn Kết Thị Giác”, vốn thuộc một đề tài rộng hơn là “nhận thức hợp nhất”. Điều này quan trọng.

- Let me give you another example. Suppose you are in a restaurant and see someone entering the restaurant. It is an old friend you have not seen any many years. But how long does it take you to recognize who it is, and even recall some “good old memories”?

Xin nêu thêm ví dụ: giả sử bạn đang ở nhà hàng và thấy ai đó bước vào. Đó là một người bạn cũ đã nhiều năm không gặp. Mất bao lâu để bạn nhận ra đó là ai, thậm chí gọi lại vài “kỷ niệm xưa”?

- I discussed that in detail at #4 through #6 in “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Tôi đã bàn chi tiết ở các mục #4 đến #6 trong “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

- The mind is not in the brain and can work MUCH faster than the brain. In the above examples, recognition happens not in the brain, but in the mind. We will discuss details in future posts.

Tâm không ở trong não và có thể hoạt động nhanh hơn NHIỀU so với não. Ở các ví dụ trên, việc nhận ra không xảy ra trong não mà ở nơi tâm. Chúng ta sẽ bàn chi tiết trong các bài sau.

4. At 8 minutes: Instead of the brain giving rise to mind, the evidence is emerging that **the mind can affect the brain**. The brain has this property called “plasticity.” That means our thoughts can make some brain changes, especially “re-wiring of neural connections” and even repairing some minor damages to the brain.

*Ở phút 8: Thay vì não sinh ra tâm, các bằng chứng đang cho thấy **tâm có thể ảnh hưởng lên não**. Não có “tính dẻo”, nghĩa là tư tưởng của chúng ta có thể tạo ra một số thay đổi trong não, đặc biệt là “tái nối các kết nối thần kinh” và thậm chí sửa chữa một số tổn thương nhỏ.*

- The video in the following section a presentation by neuroscientist Dr. Schwartz mentioned here. He has successfully treated some patients with Obsessive-Compulsive Disorder (OCD.)

Video ở phần tiếp theo là bài trình bày của nhà thần kinh học tiến sĩ Schwartz được nhắc đến ở đây; ông đã điều trị thành công cho một số bệnh nhân Rối loạn Âm Ảnh Cường Chế (OCD).

- In fact, the correct mindful meditation (*Satipaṭṭhāna* or *Ānāpānasati*; not breath meditation) can vastly improve brain function in all of us to help grasp deeper aspects of nature. That is what entails following the Eightfold Noble Path. We will get to that in the future.

*Thực ra, thực hành chánh niệm đúng (*Satipaṭṭhāna* hoặc *Ānāpānasati*; không phải đếm hơi thở) có thể cải thiện mạnh mẽ chức năng não ở tất cả chúng ta, giúp nắm bắt những khía cạnh sâu xa của tự nhiên. Đó chính là ý nghĩa của việc đi theo Bát Chánh Đạo. Chúng ta sẽ bàn sau.*

- At 13:45 minutes: A study found that it is possible to control one's sexual urges by “applying the mind.” They were able to control brain activity with “mind control.”

Ở phút 13:45: Một nghiên cứu cho thấy có thể kiểm soát xung động tình dục bằng cách “vận dụng tâm”. Họ có thể kiểm soát hoạt động não nhờ “điều khiển bằng tâm”.

- It is clear that the mind is not in the brain because it can affect brain activity.

Rõ ràng tâm không ở trong não, vì nó có thể tác động lên hoạt động của não.

You Are More than Your Brain

Bạn Còn Hơn Cả Bộ Não Của Mình

5. More and more scientists and philosophers realize that “you are more than your brain.” A human has the freedom and capability to change his/her destiny.

Ngày càng nhiều nhà khoa học và triết gia nhận ra rằng “bạn còn hơn cả bộ não của mình.” Con người có tự do và khả năng thay đổi vận mệnh của chính mình.

- Dr. Jeffrey Schwartz is a neuroscientist who has developed a novel program to treat OCD successfully. He has written several books on the subject of the mind, including [Ref. 1](#) below.

Tiến sĩ Jeffrey Schwartz là nhà thần kinh học đã phát triển một chương trình mới điều trị OCD thành công. Ông viết nhiều sách về chủ đề tâm, bao gồm [Tài liệu tham khảo 1](#) dưới đây.

- Here is a recent presentation of Dr. Schwartz on the subject:

Đây là một bài thuyết trình gần đây của tiến sĩ Schwartz về chủ đề này:

[WebLink: youtube: Jeffrey Schwartz: You Are More than Your Brain - Science Uprising Extra Content](#)

- Dr. Schwartz was one of the early scientists to become aware that we (our minds) are more than our brains. He did most of his studies in the 1980s and 1990s. Since then, there have been more studies conducted using new techniques for brain imaging.

Tiến sĩ Schwartz là một trong những nhà khoa học đầu tiên nhận ra rằng chúng ta (tâm của chúng ta) nhiều hơn bộ não. Ông thực hiện phần lớn các nghiên cứu vào thập niên 1980–1990; từ đó đến nay có thêm nhiều nghiên cứu sử dụng các kỹ thuật chẩn ảnh não mới.

More Evidence against Materialism

Thêm Bằng chứng Chống lại Chủ nghĩa Duy vật

6. The current Western tradition of thinking is that the only things that really exist are the atoms and the void. Everything else, including the mind, is reducible to matter made of atoms. That world view is “materialism.” The following presentation by Dr. Michael Ignor provides a summary of evidence against materialism from recent research by many neuroscientists.

Truyền thống tư duy phương Tây hiện nay cho rằng những gì thật sự tồn tại chỉ là các nguyên tử và khoảng không; mọi thứ khác, kể cả tâm, đều quy về vật chất cấu tạo từ nguyên tử. Thế giới quan ấy gọi là “chủ nghĩa duy vật”. Bài trình bày sau của tiến sĩ Michael Egnor tóm lược các bằng chứng chống lại chủ nghĩa duy vật từ những nghiên cứu gần đây của nhiều nhà thần kinh học.

WebLink: youtube: Michael Egnor: The Evidence against Materialism

- At 5 minutes: Cutting a brain in half does not lead to significant changes in a person. If the brain gave rise to consciousness, one would expect such a drastic change would lead to a huge change in personality (and perhaps to two personalities). But the changes were insignificant (except that it relieved the patients of susceptibility to seizures).

Ở phút 5: Cắt não làm đôi không dẫn đến thay đổi đáng kể ở một con người. Nếu não tạo ra ý thức, người ta kỳ vọng một thay đổi dữ dội như thế sẽ kéo theo thay đổi lớn về nhân cách (thậm chí có thể thành hai nhân cách). Nhưng thực tế thay đổi không đáng kể (ngoại trừ giảm khuynh hướng co giật ở bệnh nhân).

- At 7 minutes: Research of Dr. Wilder Pennfield showed that probing various areas of the brain could not affect personal characteristics, such as intellect, political biases,

habits, etc. There is a “core personality” that does not depend on the brain. But, of course, if the brain is dead, then such attributes cannot manifest.

Ở phút 7: Nghiên cứu của tiến sĩ Wilder Penfield cho thấy kích thích nhiều vùng khác nhau của não không ảnh hưởng đến các đặc tính cá nhân như trí tuệ, thiên kiến chính trị, thói quen, v.v. Có một “nhân cách cốt lõi” không phụ thuộc vào não. Tuy nhiên, dĩ nhiên nếu não chết thì các thuộc tính ấy không thể biểu lộ.

- More evidence that the mind is not in the brain!

Thêm bằng chứng cho thấy tâm không ở trong não!

Those in Vegetative States May Be Fully Conscious
Người Ở Trạng Thái Thực Vật Có Thể Vẫn Hoàn Toàn Có Ý Thức

7. Another notable fact from the video by Dr. Ignor is that some of the “brain-dead” patients in “vegetative states” could be fully conscious.

Một thực tế đáng chú ý khác từ video của tiến sĩ Egnor là một số bệnh nhân “chết não” ở “trạng thái thực vật” có thể vẫn hoàn toàn có ý thức.

Mind Is Not in the Brain
Tâm không ở trong não

- At 9:30 minutes: People who are “brain dead” and are in vegetative states may be “alive inside.” They are just not able to express their feelings because they cannot talk or move body parts. A discussion of Dr. Owen’s brain scan studies (mentioned by Dr. Ignor) is in [Ref. 2](#). **There are aspects of the mind that cannot be destroyed even with severe brain damage.** I will discuss this more in the next post.

Ở phút 9:30: Những người “chết não” và ở trạng thái thực vật có thể vẫn “đang sống ở bên trong”. Họ chỉ không thể bộc lộ cảm xúc vì không nói chuyện hay cử động được. Thảo luận về các nghiên cứu chụp não của tiến sĩ Owen (được tiến sĩ Ignor nhắc tới) nằm ở [Tài liệu tham khảo 2](#). Có những phương diện của tâm không thể bị hủy hoại ngay cả khi tổn thương não nặng nề. Tôi sẽ bàn thêm ở bài kế tiếp.

- At 15:30 minutes: Libet experiments on free will that seemed to suggest that humans do not have free will. Also, see, “Neuroscience says there is no Free Will? – That is a Misinterpretation!” More information providing evidence that humans do have free will in [Ref. 3](#).

Ở phút 15:30: Các thí nghiệm của Libet về ý chí tự do dường như gợi ý rằng con người không có tự do ý chí. Cũng xem “Neuroscience says there is no Free Will? – That is a Misinterpretation!” Thông tin bổ sung chứng minh con người có tự do ý chí nằm ở [Tài liệu tham khảo 3](#).

- At 19:30 minutes: The book by Bennett and Hacker referred to by Dr. Ignor is Ref. 4.

Ở phút 19:30: Cuốn sách của Bennett và Hacker mà tiến sĩ Ignor nhắc đến là Tài liệu tham khảo 4.

At 22:20 minutes: Importance of intentionality that we touched on in #2 above. How can intentionality arise from the lifeless matter in a brain?

Ở phút 22:20: Tầm quan trọng của “tính chủ ý” mà chúng ta đã chạm tới ở mục #2 bên trên. Làm sao tính chủ ý có thể nảy sinh từ vật chất vô tri trong não?

Teleology – Purpose of Things in the World Mục Đích Luận – Mục Đích Của Các Sự Vật Trong Thế Giới

8. At 25 minutes, the discussion turns to teleology. Teleology is about “a reason or explanation for something to exist.” See Ref. 5. An acorn grows into an oak tree and not to an apple tree. The blueprint for bringing an oak tree into existence is in that tiny seed. Of course, the acorn needs to germinate and extract all necessary material from the earth to grow into that huge oak tree.

Ở phút 25, cuộc thảo luận chuyển sang mục đích luận (teleology). Teleology bàn về “lý do hay lời giải thích cho sự tồn tại của một sự vật.” Xem Tài liệu tham khảo 5. Một hạt sồi lớn lên thành cây sồi chứ không thành cây táo. Bản thiết kế để đưa cây sồi vào hiện hữu nằm trong hạt nhỏ xíu ấy. Dĩ nhiên, hạt sồi cần nảy mầm và lấy các chất cần thiết từ đất để lớn thành cây sồi to lớn.

- So, even scientists like Dr. Ignor cannot explain the ROOT CAUSES for either an oak tree or a human being comes into existence. Therefore, they assign that to a Creator. In their view, it is the Creator that designs EVERYTHING in this world. That is the “[WebLink: wikipedia.org: Teleological argument](https://en.wikipedia.org/wiki/Teleological_argument)” for the existence of a Creator. It sometimes goes as “[WebLink: wikipedia.org: Intelligent Design](https://en.wikipedia.org/wiki/Intelligent_Design).”

Vì thế, ngay cả các nhà khoa học như tiến sĩ Ignor cũng không giải thích được CÁC NHÂN GỐC cho sự hiện hữu của một cây sồi hay một con người. Do đó họ quy điều ấy cho một Đấng Tạo Hóa. Theo họ, chính Đấng Tạo Hóa thiết kế MỌI THỨ trong thế giới này. Đó là “[WebLink: wikipedia.org: Teleological argument](https://en.wikipedia.org/wiki/Teleological_argument)” cho sự tồn tại của Đấng Tạo Hóa; đôi khi còn gọi là “[WebLink: wikipedia.org: Intelligent Design](https://en.wikipedia.org/wiki/Intelligent_Design)”.

- As Dr. Ignor asks around 26 minutes what the purpose of an eye is. He would say that it was created by the Creator for humans to see. He says that there is a “grand mind” (that of the Creator God) behind the universe. That is because Dr. Ignor is not aware of the “previously unknown theory of the Buddha.”

Khoảng phút 26, tiến sĩ Ignor đặt câu hỏi: mục đích của con mắt là gì? Ông sẽ nói rằng nó được Đấng Tạo Hóa tạo ra để con người nhìn. Ông cho rằng có một “đại tâm tri” (của Thượng Đế Tạo Hóa) đứng sau vũ trụ. Đó là vì tiến sĩ Ignor chưa biết đến “học thuyết chưa từng được biết trước đây của Đức Phật.”

- But the Buddha said that we create our own future eyes because we like to enjoy seeing things in this world! Again, this needs to be explained in a bigger picture.

Nhưng Đức Phật dạy rằng chính chúng ta tạo ra đôi mắt của mình trong tương lai vì chúng ta ưa thích hưởng thụ việc nhìn ngắm các pháp ở đời! Điều này cần được giải thích trong một bức tranh lớn hơn.

- An acorn giving rise to an oak tree is very similar to a *gandhabba* giving rise to a human body. That *gandhabba* is unimaginably smaller than an acorn but has the blueprint for the human body. The *gandhabba* starts building the body while inside the mother's womb, by taking nutrition from the mother. As discussed, the mind creates “seeds” for future lives. Many such “seeds” exist for many future lives (some with physical bodies and brains) for ANY living being. That is why we all have been in this rebirth process from a time that cannot be traced back. See, “[Origin of Life – There is No Traceable Origin](#).”

Hạt sồi sinh ra cây sồi rất giống với việc một gandhabba sinh ra một thân người. Gandhabba ấy nhỏ hơn hạt sồi không thể tưởng tượng nổi nhưng mang bản thiết kế cho thân người. Gandhabba bắt đầu kiến tạo thân ngay khi còn trong dạ con người mẹ, bằng cách lấy dưỡng chất từ mẹ. Như đã bàn, tâm tạo ra các “hạt giống” cho những đời sau. Rất nhiều “hạt giống” như vậy tồn tại cho nhiều đời vị lai (một số có thân vật lý và bộ não) đối với BẤT KỲ chúng sinh nào. Đó là lý do vì sao tất cả chúng ta đã ở trong tiến trình tái sinh từ một thời điểm không thể lần về. Xem “[Origin of Life – There is No Traceable Origin.](#)”

- The “previously unheard Dhamma” is that living beings themselves are responsible for creating SEEDS for their future lives. Furthermore, living beings are also responsible for creating their environment to live in! That includes living things without consciousness (like vegetation) and the whole environment for all of that to exist. This is a VERY DEEP subject. But we will first address the issue of living beings creating the seeds their future lives.

“Dhamma chưa từng được nghe” là: chính các chúng sinh chịu trách nhiệm tạo ra CÁC HẠT GIỐNG cho những đời vị lai của mình. Hơn nữa, các chúng sinh cũng chịu trách nhiệm tạo ra môi trường sống cho chính họ! Điều đó bao gồm cả các sinh vật không có ý thức (như thực vật) và toàn bộ môi trường cho tất cả những thứ ấy tồn tại. Đây là một chủ đề RẤT SÁU. Nhưng trước hết chúng ta sẽ bàn vấn đề các chúng sinh tạo ra hạt giống cho các đời sau.

- Both aspects are explained with *Paṭicca samuppāda*. We will, of course, first focus on human beings and other living beings.

Cả hai phương diện đều được giải thích bằng *Paṭicca samuppāda*. Tất nhiên, trước tiên chúng ta sẽ tập trung vào loài người và các chúng sinh khác.

References

Tài liệu tham khảo

1. Jeffrey Schwartz, “You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life”, (2012)
Jeffrey Schwartz, “You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life”, (2012)
2. Dr. Owen’s brain scan studies are discussed in the following video: [WebLink: youtube: This Neuroscientist Uses fMRI to Communicate With People in a Vegetative State | Freethink](#)
Các nghiên cứu chụp não của tiến sĩ Owen được thảo luận trong video sau: [WebLink: youtube: This Neuroscientist Uses fMRI to Communicate With People in a Vegetative State | Freethink](#)
3. Alfred R. Mele, “Free: Why Science Hasn’t Disproved Free Will” (2014)
Alfred R. Mele, “Free: Why Science Hasn’t Disproved Free Will” (2014)
4. M. R. Bennett and P. M. S. Hacker, “Philosophical Foundations of Neuroscience” (2003)
M. R. Bennett và P. M. S. Hacker, “Philosophical Foundations of Neuroscience” (2003)
5. Wikipedia article, “[WebLink: wikipedia.org: Teleology.](#)”

Bài viết Wikipedia, "[WebLink: wikipedia.org: Teleology](https://en.wikipedia.org/wiki/Teleology)."

2.3.6.2 Gandhabba in a Human Body – an Analogy

2.3.6.2 Gandhabba trong Thân Người – Phép ẩn dụ

September 11, 2020; revised December 31, 2023

Ngày 11/9/2020; sửa ngày 31/12/2023

Gandhabba in a Human Body Senses Differently Than When Outside

Gandhabba Trong Thân Người Cảm Nhận Khác Khi Ở Bên Ngoài

1. The six critical entities in the *gandhabba* (*hadaya vatthu* and the five *pasāda rūpa* of *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*) are responsible for the amazing feats of cognition. See "[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#),"

Sáu thành phần then chốt trong *gandhabba* (*hadaya vatthu* và năm *pasāda rūpa* của *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*) chịu trách nhiệm cho những năng lực nhận thức kỳ diệu. Xem "[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#)."

- As we have discussed, a *gandhabba* has only a trace of matter and is invisible. It is essentially an invisible "mental body."

Như đã bàn, một *gandhabba* chỉ có một chút vật chất vi tế và là vô hình. Về bản chất, đó là một "thân tâm" vô hình.

- **When outside the physical body, a *gandhabba* can hear and see by itself without having eyes and ears like us.** This idea of a living being without a physical body like ours is hard to imagine. But *Brahmā* in the higher 20 realms have such "invisible bodies."

Khi ở ngoài thân vật lý, một *gandhabba* có thể tự mình nghe và thấy mà không cần mắt và tai như chúng ta. Ý niệm về một chúng sinh không có thân vật lý như ta quả khó hình dung. Nhưng *Brahmā* ở 20 cõi cao có những "thân vô hình" như vậy.

- Of course, a *Brahma* or a *gandhabba* cannot taste, smell, or touch since they do not have "dense solid bodies."

Dĩ nhiên, một *Brahma* hay một *gandhabba* không thể nếm, ngửi hay xúc chạm vì họ không có "thân đặc".

- **But when trapped inside a physical body, a *gandhabba* can experience all five sensory inputs. However, now the *gandhabba* depends on the brain to receive those sensory inputs.**

Nhưng khi bị kẹt trong một thân vật lý, một *gandhabba* có thể trải nghiệm cả năm loại dữ liệu giác quan. Tuy nhiên, bây giờ *gandhabba* phụ thuộc vào não để nhận các dữ liệu giác quan ấy.

- One way to get the basic idea is to look at the following analogy. **This analogy works ONLY for the five physical senses.**

Một cách để nắm ý chính là xem phép so sánh sau. **Phép so sánh này CHỈ áp dụng cho năm giác quan vật lý.**

A Soldier in a Totally-Enclosed Military Tank

Một Người Lính Trong Một Xe Tăng Kín Hoàn Toàn

2. Visualize a soldier operating a fully-enclosed military tank. I do not even know whether such “totally-enclosed” military vehicles exist. But one can visualize it. Consider a tank (that is essentially a big metal box) without a single window. It has video cameras and microphones mounted on it to capture the scenes and sounds. It also has guns mounted on it that can shoot heavy artillery shells over long distances.

Hãy hình dung một người lính điều khiển một chiếc xe tăng quân sự kín hoàn toàn. Tôi thậm chí không biết có loại xe “kín hoàn toàn” như vậy hay không, nhưng ta có thể tưởng tượng. Hãy hình dung một chiếc xe tăng (về bản chất là một hộp kim loại lớn) không có lấy một cửa sổ. Bên ngoài gắn các camera và micro để thu hình và âm thanh. Nó cũng có các khẩu pháo có thể bắn đạn nặng đi xa.

- Let us also assume that the tank's movement is fully automated, i.e., the soldier cannot drive it manually.

Ta cũng giả định rằng chuyển động của xe tăng là tự động hoàn toàn, tức người lính không thể lái thủ công.

- There is a sophisticated computer system that controls all those activities. But the soldier decides where to go, what to shoot at, etc.

Có một hệ thống máy tính tinh vi điều khiển mọi hoạt động ấy. Nhưng người lính quyết định đi đâu, bắn vào đâu, v.v.

- Now, suppose the computer system breaks down completely. The soldier is fully alive but he/she is incapable of knowing what is happening outside. He is also incapable of moving the tank or firing its guns. To someone looking from the outside, the tank appears “lifeless.” It is no different from a nearby rock.

Giờ giả sử hệ thống máy tính hỏng hoàn toàn. Người lính vẫn hoàn toàn còn sống, nhưng không thể biết chuyện gì diễn ra bên ngoài. Người lính này cũng không thể di chuyển xe tăng hay khai hỏa. Với người nhìn từ bên ngoài, chiếc xe tăng có vẻ “vô tri vô giác”, không khác gì một tảng đá gần đó.

A Gandhabba inside a Physical Body**Một Gandhabba Bên Trong Thân vật lý**

3. Similarly, a *gandhabba* trapped inside a physical body cannot see, hear, taste, smell, or touch anything without the aid of the brain.

Tương tự, một gandhabba bị kẹt trong thân vật lý không thể thấy, nghe, nếm, ngửi hay xúc chạm bất cứ gì nếu không có sự trợ giúp của não.

- The physical body, just like the military tank, cannot “sense anything.” But it has a set of five “instruments” to interact with the external world (eyes, ears, tongue, nose, and body).

Thân vật lý, giống như xe tăng, bản thân nó không “cảm” được gì. Nhưng nó có năm “dụng cụ” để tương tác với thế giới bên ngoài (mắt, tai, lưỡi, mũi và thân).

- The brain, analogous to the on-board computer in the military tank, controls those body parts per its *gandhabba*'s instructions. It performs two types of tasks. (1) Process external signals coming through those five sensory instruments (eyes, ears,

tongue, nose, and body) and pass them to the *gandhabba* inside. (2) It also carries out the instructions by the *gandhabba* to control those body parts. Thus the *gandhabba* controls body movements with the aid of the brain.

Não, tương tự như máy tính trên xe tăng, điều khiển các bộ phận ấy theo chỉ dẫn của gandhabba. Nó thực hiện hai loại nhiệm vụ: (1) Xử lý các tín hiệu ngoại cảnh đi qua năm “dụng cụ” giác quan (mắt, tai, lưỡi, mũi và thân) rồi chuyển vào cho gandhabba bên trong; (2) Thi hành chỉ dẫn của gandhabba để điều khiển các bộ phận. Như vậy, gandhabba điều khiển vận động thân nhờ sự hỗ trợ của não.

- In the case of extensive brain damage, the *gandhabba* cannot get any information from outside the body. It will also be unable to speak or move body parts because the brain accomplishes those tasks.

Khi tổn thương não diện rộng, gandhabba không thể nhận thông tin nào từ bên ngoài thân. Nó cũng không thể nói hay cử động các phần thân, vì các nhiệm vụ đó do não đảm trách.

- That is why a “brain-dead person” in a “vegetative state” shows no sign of life, as we will discuss.

Đó là lý do người “chết não” ở “trạng thái thực vật” không biểu lộ dấu hiệu sự sống, như ta sẽ bàn.

How Can a Gandhabba Move a Heavy Physical Body?

Làm Sao Một Gandhabba Có Thể Di chuyển Một Thân vật lý Nặng Nề?

4. Again the “tank analogy” is helpful. The soldier does not have the energy to move the tank. That energy comes from the fuel in the tank. Therefore, the tank will become “lifeless” if fuel runs out. The computer system will also not have the power to run.

Lại một lần nữa, phép so sánh “xe tăng” hữu ích. Người lính không có năng lượng để tự mình di chuyển xe tăng; năng lượng đến từ nhiên liệu trong xe. Do đó xe sẽ “vô sinh khí” nếu cạn nhiên liệu; hệ thống máy tính cũng không còn điện để chạy.

- The physical body, just like the tank, cannot move without energy. That energy comes from the food that the human eats.

Thân vật lý, cũng như xe tăng, không thể chuyển động nếu thiếu năng lượng. Năng lượng đó đến từ thức ăn con người nạp vào.

- Furthermore, the brain also needs energy to operate. That energy also comes from the food.

Hơn nữa, não cũng cần năng lượng để hoạt động; nguồn năng lượng đó cũng đến từ thực phẩm.

- It turns out that the brain consumes roughly 25% of the energy produced by food digestion. That gives an idea of the immense workload on the brain. It has to process all the information coming in through the five senses AND carry out other bodily actions.

Hóa ra não tiêu thụ khoảng 25% năng lượng tạo ra từ tiêu hóa thức ăn. Điều đó cho thấy khối lượng công việc khổng lồ của não: vừa xử lý mọi thông tin đi vào qua năm giác quan VỪA thực thi các hoạt động thân khác.

- That is why “brain-dead people” don’t show any sign of life. However, the *gandhabba* inside is fully alive, now trapped in a useless physical body.

Vì thế “người chết não” không biểu lộ dấu hiệu sự sống. Tuy nhiên, gandhabba bên trong vẫn hoàn toàn sống, chỉ là đang bị kẹt trong một thân vật lý vô dụng.

More Comparisons Of the Two Cases

So Sánh Thêm Giữa Hai Trường Hợp

5. More bodily actions can be visualized that way. For example, *gandhabba* cannot throw a stone. But *gandhabba* in a human body can get the physical body to throw a stone (with the help of the brain.) It takes a lot of energy to throw a stone. But that energy does NOT come from the *gandhabba*. That comes from the food consumed by the physical body.

Có thể hình dung thêm nhiều hành động của thân theo cách ấy. Chẳng hạn, gandhabba không thể ném một hòn đá. Nhưng gandhabba trong thân người có thể khiến thân vật lý ném đá (với sự trợ giúp của não). Ném đá cần nhiều năng lượng, nhưng năng lượng đó KHÔNG đến từ gandhabba mà đến từ thức ăn mà thân vật lý tiêu thụ.

- Correspondingly, the soldier cannot throw the heavy artillery. But he/she can set up the computer to aim and fire the guns. The energy to propel heavy projectiles comes from the fuel in the military tank.

Tương ứng, người lính không thể “ném” đạn pháo nặng; nhưng có thể lập trình máy tính để ngắm và khai hỏa. Năng lượng đẩy đầu đạn nặng đến từ nhiên liệu trong xe tăng.

- If the computer breaks down, the soldier will be helpless and will not be able to see or hear what is happening outside. Furthermore, he/she will not be able to move the tank or shoot artillery shells. That is just like a “brain-dead person” in a vegetative state (see below.)

Nếu máy tính hỏng, người lính trở nên bất lực: không nhìn thấy hay nghe được bên ngoài; hơn nữa cũng không thể di chuyển xe hoặc bắn pháo. Điều đó giống như người “chết não” ở trạng thái thực vật (xem bên dưới).

Why Can't the *Gandhabba* “See-Through” the Physical Body?

Vì Sao Gandhabba Không Thể “Nhìn Xuyên” Qua Thân vật lý?

6. If a *gandhabba* outside a human body can travel through walls, and see/hear through walls, why can it not see and hear without the physical eyes and ears while being inside the physical body?

Nếu một gandhabba ở ngoài thân người có thể đi xuyên tường và thấy/nghe xuyên tường, thì tại sao khi ở trong thân vật lý nó lại không thể thấy và nghe mà không cần mắt tai vật lý?

- That is a manifestation of *kammic* energy dictated by the purpose of the physical body. The physical body arises to provide a way for the *gandhabba* to experience close contacts (of taste, smell, and touch.) That NECESSITATES its entrapment inside the physical body.

Đó là biểu hiện của năng lượng kamma, được quyết định bởi mục đích của thân vật lý. Thân vật lý sinh khởi để tạo phương tiện cho gandhabba trải nghiệm các tiếp xúc gần (vị, mùi và xúc). Điều đó BUỘC nó phải bị giam giữ bên trong thân vật lý.

- Again, the military tank analogy is helpful. The soldier can see and hear without the aid of tank-mounted equipment when he is outside the tank. But while INSIDE the tank, he CANNOT see outside without using the equipment. In the same way, the gandhabba is TOTALLY shielded from the external world once inside the physical body.

Một lần nữa, phép so sánh xe tăng rất hữu ích. Khi ở bên ngoài xe, người lính có thể nhìn và nghe mà không cần đến các thiết bị gắn trên xe. Nhưng khi Ở BÊN TRONG xe, anh ta KHÔNG THỂ nhìn ra ngoài nếu không dùng thiết bị. Tương tự, gandhabba bị CHE CHẮN HOÀN TOÀN khỏi thế giới bên ngoài ngay khi ở trong thân vật lý.

7. There is another aspect of why a gandhabba in a human body becomes isolated. Kammic influences block the gandhabba from “seeing through the physical body.” That is a mechanism to make the physical body subject to kamma vipāka.

Còn một khía cạnh khác giải thích vì sao gandhabba trong thân người trở nên cô lập. Ảnh hưởng của kamma ngăn gandhabba “nhìn xuyên qua thân vật lý”. Đó là cơ chế khiến thân vật lý chịu kamma vipāka.

- Some people incur brain damage due to kamma vipāka. Being trapped inside one's own body and not being able to communicate with others is unimaginably harsh, as we will see below.

Một số người bị tổn thương não do kamma vipāka. Bị mắc kẹt trong chính thân mình và không thể giao tiếp với người khác là nỗi khắc nghiệt khó hình dung, như sẽ thấy bên dưới.

- In general, “being trapped inside a heavy body” is one mechanism for humans to “pay for the privilege” of having a physical body to enjoy sense pleasures. Without exception, those who have had out-of-body experiences describe a joyful feeling of “lightness.”

Nói chung, “bị giam trong một thân nặng nề” là một cơ chế để con người “trả giá” cho đặc quyền có thân vật lý nhằm hưởng dục lạc giác quan. Không ngoại lệ, những ai từng trải nghiệm ngoài thân đều mô tả một cảm giác “nhẹ bẫng” đầy hân hoan.

What Happens if the Computer System (Brain) Malfunctions?

Chuyện Gì Xảy Ra Nếu Hệ Thống Máy Tính (Não) Trục Trặc?

8. There are two possible scenarios in each of the cases. Let us consider the tank analogy first.

Mỗi trường hợp đều có hai kịch bản có thể xảy ra. Trước hết xét phép so sánh với xe tăng.

- a) **If part of the on-board computer-controlled circuitry malfunctions**, the soldier may be able to do only specific tasks. For example, suppose the circuitry that controls automated driving and the guns malfunctions. Then he would be unable to do anything with the tank (either to move it or to fire the guns.) But he may still be capable of seeing and hearing what is happening outside.

Nếu một phần mạch điều khiển của máy tính trên xe bị hỏng, người lính có thể chỉ làm được một số việc nhất định. Chẳng hạn, nếu mạch điều khiển lái tự động và pháo bị hỏng, anh ta sẽ không thể làm gì với chiếc xe (không di chuyển, không bắn được). Nhưng anh ta vẫn có thể nhìn và nghe những gì diễn ra bên ngoài.

- b) **If the computer completely breaks down**, the soldier will be completely isolated. He will not see or hear what is happening outside, in addition to being unable to do anything with the tank.

Nếu máy tính hỏng hoàn toàn, người lính sẽ bị cô lập hoàn toàn: không nhìn, không nghe được bên ngoài, và cũng không thể làm gì với chiếc xe.

9. In the case of a *gandhabba* in a human body, the above two scenarios are analogous to two possible situations for a person in a vegetative state.

Với gandhabba trong thân người, hai kịch bản trên tương ứng với hai tình huống có thể gặp ở người ở trạng thái thực vật.

- a) **If only certain areas of the brain circuitry are damaged (especially the brain stem)**, that person may be able to see and hear but may be incapable of moving body parts to respond to them.

Nếu chỉ một số vùng mạch não bị tổn thương (đặc biệt là thân não), người đó có thể vẫn nhìn, nghe được nhưng không thể cử động các phần thân để đáp lại.

- b) **If the brain is totally damaged**, that person may not see or hear and be unable to move the physical body. That is a “brain-dead person” or a person in a “vegetative state.”

Nếu não bị tổn thương toàn bộ, người ấy có thể không nhìn, không nghe và không thể cử động thân thể. Đó là “người chết não” hay người ở “trạng thái thực vật”.

- Yet, the *gandhabba* inside is alive and well in both cases, just like the soldier in the tank with a failed computer system.

Tuy vậy, gandhabba bên trong vẫn còn sống và nguyên vẹn trong cả hai trường hợp, giống như người lính trong xe tăng khi hệ thống máy tính hỏng.

- The case of a person in a “vegetative state” is discussed in detail in “[Persistent Vegetative State – Buddhist View](#).”

Trường hợp “trạng thái thực vật” được bàn chi tiết trong “[Persistent Vegetative State – Buddhist View](#)”.

How Does A Gandhabba See/Hear When Outside a Physical Body?

Gandhabba Thấy/Nghe Thế Nào Khi Ở Ngoài Thân vật lý?

10. Another possible question is: “How does the *gandhabba* see and hear when outside the human body?”

Một câu hỏi khác có thể nêu: “Gandhabba thấy và nghe thế nào khi ở ngoài thân người?”

- Mainly humans and animals that communicate via speech (and bodily gestures). Living beings in other realms communicate in a different way that has not been described well.

Chủ yếu loài người và loài vật giao tiếp bằng lời nói (và cử chỉ thân). Chúng sinh ở các cõi khác giao tiếp theo cách khác, hiện chưa được mô tả rõ.

- But we know that *Brahmā Sahampati* came to see the Buddha just after Buddha's Enlightenment and “communicated” with the Buddha. *Brahmās* don't have dense physical bodies with mouths or brains to talk like us.

Tuy nhiên ta biết *Brahmā Sahampati* đã đến yết kiến Đức Phật ngay sau khi Đức Phật giác ngộ và “giao tiếp” với Ngài. *Brahmā* không có thân đặc với miệng hay não để nói như chúng ta.

11. That mode of communication is similar to one's experience with dreams. **In a dream, we do not “hear” what others say in the same way when we hear speech normally, i.e., through the ears.** In a dream, we perceive what they are saying. We perceive *saññā*.

Cách giao tiếp đó tương tự trải nghiệm trong mộng. **Trong mơ, ta không “nghe” lời người khác như cách nghe bình thường qua tai; trong mơ, ta tri nhận điều họ nói. Ta tri nhận *saññā*.**

- We also do not “see dreams” with our eyes, which are closed while we sleep.

Ta cũng không “nhìn thấy giấc mơ” bằng mắt, vì mắt nhắm khi ngủ.

- Here, we need to remember that the “real sensing elements” are not the physical eyes, ears, etc., but the five *pasāda rūpa*: *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, and *kāya*. See, “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”

Ở đây cần nhớ rằng “các yếu tố cảm nhận thực sự” không phải mắt, tai vật lý... mà là năm *pasāda rūpa*: *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā* và *kāya*. Xem “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”

The Blind Woman Who Could See With an Out-of-Body Experience

Người Phụ Nữ mù Có Thể “Thấy” Trong Trải Nghiệm Ngoài Thân

12. The following real-life account provides a good understanding of the workings of the *gandhabba* in a human body versus outside.

Câu chuyện có thật sau đây giúp hiểu rõ cách vận hành của *gandhabba* khi ở trong thân người so với khi ở bên ngoài.

- In some cases, people are born with the *cakkhu pasāda rūpa* in good condition, but the optic nerve (or the physical eye itself) may be damaged. In that case, they cannot see because the brain is not getting a signal from the eyes.

Có những trường hợp, người ta sinh ra với *cakkhu pasāda rūpa* còn tốt nhưng dây thần kinh thị giác (hoặc bản thân con mắt) bị hỏng. Khi đó họ không thể nhìn vì não không nhận được tín hiệu từ mắt.

- But if the *gandhabba* can come out of the body, it can see by itself. The following video clearly illustrates this situation.

Nhưng nếu *gandhabba* có thể ra khỏi thân, nó có thể tự nhìn. Video sau minh họa rõ tình huống này.

[WebLink: youtube: Near Death Experience - Blind woman 'sees' while out of body](#)

13. Note that she had “never seen anything” in her life. It seems that either her physical eyes or the optic nerve/visual cortex in the brain had been damaged at birth. But the *cakkhu pasāda rūpa* was fully functional. That is why she could see when her *gandhabba* came out of her body. (She came out of the physical body with her *manomaya kāya* or her *gandhabba*; that is what an Out-of-Body Experience means.)

Lưu ý rằng cả đời cô ấy “chưa từng thấy gì”. Có vẻ hoặc mắt vật lý của cô, hoặc dây thần kinh thị giác/vỏ não thị giác đã bị tổn thương từ khi sinh. Nhưng cakkhu pasāda rūpa vẫn hoạt động đầy đủ. Vì vậy cô có thể nhìn khi gandhabba rời khỏi thân. (Cô rời thân vật lý với manomaya kāya, tức gandhabba; đó chính là ý nghĩa của trải nghiệm ngoài thân.)

- However, in other cases, one may be born blind because one may not be born with the *cakkhu pasāda rūpa*. In that case, even if the *gandhabba* comes out of the body, it would not be able to see because of the absence of the *cakkhu pasāda rūpa*.

Tuy nhiên, ở những trường hợp khác, có người sinh ra đã mù vì không có cakkhu pasāda rūpa. Khi ấy, ngay cả khi gandhabba rời khỏi thân, họ cũng không thể nhìn do thiếu cakkhu pasāda rūpa.

- All five sensory faculties are in the *gandhabba* or the *manomaya kāya*. The brain must process those signals before sending them to the corresponding *pasāda rūpa*. Then that *pasāda rūpa* transfers the signal to the *hadaya vatthu* and it is the *hadaya vatthu* that really “sees”, “hears”, etc. See “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”

Cả năm giác quan đều nằm trong gandhabba hoặc manomaya kāya. Não phải xử lý các tín hiệu đó trước khi gửi đến pasāda rūpa tương ứng. Rồi pasāda rūpa ấy chuyển tín hiệu sang hadaya vatthu, và chính hadaya vatthu mới thật sự “thấy”, “nghe”, v.v. Xem “[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#).”

- **All posts on gandhabba and the brain** in this subsection: “[Brain and the Gandhabba](#).” I highly recommend reading all those posts.

Tất cả các bài về gandhabba và não trong tiểu mục này: “[Brain and the Gandhabba](#).” Tôi rất khuyến nghị đọc hết các bài đó.

2.3.6.3 Persistent Vegetative State – Buddhist View

2.3.6.3 Trạng thái Thực vật Kéo Dài – Góc Nhìn Phật Học

September 18, 2020; revised September 19, 2020

Ngày 18/9/2020; sửa ngày 19/9/2020

Some people in “persistent vegetative state” may have awareness per Buddha Dhamma. (1). As long as the physical body is alive, there is life. (2). Depending on the extent of brain damage, awareness of the external world may or may not be there.

Theo Dhamma của Đức Phật, một số người ở “trạng thái thực vật kéo dài” có thể vẫn có nhận thức. (1) Chừng nào thân vật lý còn sống, thì còn sự sống. (2) Tùy mức độ tổn thương não, nhận thức về thế giới bên ngoài có thể còn hoặc không.

What Is a “Vegetative State” or Unresponsive Wakefulness Syndrome?

“Trạng thái thực vật” hay Hội Chứng Thức Tỉnh Không Đáp ứng là gì?

1. A persistent vegetative state is when a person is awake but showing no signs of awareness for an extended time. Such a patient may have awoken from a coma, but still don't seem to have regained awareness (Refs. 1, 2 [[Ref. 1](#), and [Ref. 2](#)]).

Trạng thái thực vật Kéo Dài là khi một người thức nhưng không biểu lộ dấu hiệu nhận thức trong thời gian dài. Người bệnh có thể đã tỉnh khỏi hôn mê nhưng vẫn dường như chưa hồi phục nhận thức ([Tài liệu tham khảo 1](#) và [2](#)).

- [Ref. 1](#) states, “A vegetative state is when a person is awake but showing **no signs of awareness**.”

*[Tài liệu tham khảo 1](#) nêu: “Trạng thái thực vật là khi một người thức nhưng **không biểu hiện dấu hiệu nhận thức**.”*

- According to [Ref. 2](#), a person in a vegetative state “completely lack cognitive function.”

Theo [Tài liệu tham khảo 2](#), người ở trạng thái thực vật “hoàn toàn thiếu chức năng nhận thức.”

- The term “vegetative state” may have come from “vegetable-like” in the sense that the body is obviously alive, but does not show any sign of awareness. A vegetable is also “alive,” but of course, does not have any awareness.

Thuật ngữ “trạng thái thực vật” có lẽ xuất phát từ “giống như thực vật” theo nghĩa là thân thể rõ ràng còn sống nhưng không có dấu hiệu nhận thức. Thực vật cũng “sống”, nhưng dĩ nhiên không có nhận thức.

- But there is a clear difference between “**being aware**” and “**being able to communicate that one is aware**.” Some people classified to be in a “vegetative state” may be aware but not able to communicate that they are aware. This difference is VERY CLEAR in the Buddhist explanation.

*Tuy nhiên có khác biệt rõ ràng giữa “**có nhận thức**” và “**có khả năng truyền đạt rằng mình có nhận thức**”. Một số người bị xếp vào “trạng thái thực vật” có thể vẫn có nhận thức nhưng không thể truyền đạt điều đó. Sự khác biệt này được Phật pháp lý giải RẤT RÕ.*

There Could be Awareness in a Person Classified to be in a “Vegetative State”**Một Người Bị Xếp Vào “Trạng thái thực vật” Có Thể Vẫn Có Nhận Thức**

2. Scientists are beginning to realize that there is a “**thinking being**” in a human body in a “**persistent vegetative state**.” In 2010, it was proposed to refer to this condition as unresponsive wakefulness syndrome or UWS ([Ref. 3](#).)

*Giới khoa học bắt đầu nhận ra rằng có một “**hữu tình biết nghĩ**” trong thân người ở “**trạng thái thực vật kéo dài**”. Năm 2010, người ta đề xuất gọi tình trạng này là hội chứng thức tỉnh không đáp ứng (UWS) ([Tài liệu tham khảo 3](#)).*

- However, many still consider ANY person in a vegetative state to be “clinically dead.” Disconnecting life-support is legally allowed.

Tuy vậy, nhiều người vẫn xem BẤT KỲ ai ở trạng thái thực vật là “chết lâm sàng”, và pháp luật cho phép rút các thiết bị duy trì sự sống.

- In Buddha Dhamma, the issues become much clear. **The gandhabba is fully alive inside.** Since the brain's areas controlling body movement and speech are disabled, it cannot show awareness. But depending on the condition of the other areas of the brain, **it may or may not be aware of the surroundings. That means a person in a vegetative state COULD BE fully aware of his/her surroundings just like a normal person.**

*Theo Dhamma của Đức Phật, vấn đề trở nên sáng tỏ hơn nhiều. **Gandhabba ở bên trong vẫn hoàn toàn sống.** Vì các vùng não điều khiển vận động thân và lời nói bị vô hiệu nên không thể bộc lộ nhận thức. Nhưng tùy tình trạng các vùng não khác, **người đó có thể có hoặc không có nhận thức về xung quanh. Nghĩa là một người ở trạng thái thực vật CÓ THỂ vẫn nhận biết đầy đủ môi trường chung quanh như người bình thường.***

- Progress in neuroscience now makes it possible to check whether such a person is aware of the surroundings, even if he/she cannot express that via speech or bodily movements. We will discuss that below. Let us first discuss the general picture per Buddha Dhamma.

Những tiến bộ của thần kinh học nay cho phép kiểm tra xem người như vậy có nhận biết môi trường xung quanh hay không, ngay cả khi họ không thể biểu lộ bằng lời nói hay cử động thân. Chúng ta sẽ bàn ở phần dưới; trước hết hãy nêu bức tranh tổng quát theo Dhamma của Đức Phật.

A Person in a Persistent Vegetative State – Buddhist Explanation

Người Ở Trạng thái thực vật Kéo Dài – Giải Thích Theo Phật Học

3. In the previous post, we described the workings of the *gandhabba* (mental body) and the physical body where the brain plays a significant role.

Ở bài trước, chúng ta đã mô tả cách vận hành của gandhabba (thân tâm) và thân vật lý, trong đó não giữ vai trò đáng kể.

- One part of the brain (neocortex) provides the *gandhabba* with the sensory inputs coming through the physical sense faculties (eyes, ears, nose, tongue, body).

Một phần của não (tân vỏ não) cung cấp cho gandhabba các dữ liệu giác quan đi qua năm giác quan vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân).

- There is a separate brain circuit (brain stem) that controls speech and bodily movements. Per *gandhabba*'s instructions, that part of the brain controls the movement of body parts.

Có một mạch não riêng (thân não) điều khiển lời nói và vận động thân. Theo chỉ dẫn của gandhabba, phần não đó điều khiển chuyển động của các bộ phận cơ thể.

- We discussed those two aspects using an analogy of a military tank operated by a soldier. Here, an onboard computer has two circuits: One to bring in external video and audio to the soldier. The other part of the computer-controlled circuit drives the tank and fires the guns mounted on the soldier's tank per instructions. See, "[Gandhabba in a Human Body – an Analogy.](#)"

Chúng ta đã bàn hai phương diện ấy bằng phép so sánh một xe tăng do người lính vận hành. Ở đây, máy tính trên xe có hai mạch: một mạch đưa hình và âm thanh từ

bên ngoài vào cho người lính; mạch còn lại điều khiển việc lái xe tăng và khai hỏa các khẩu pháo gắn trên xe theo chỉ dẫn. Xem “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy.](#)”

“Vegetative State” is Proper Terminology If the Brain Is Fully Damaged

“Trạng thái thực vật” Là Thuật Ngữ Thích Hợp Nếu Não Bị Tổn Thương Hoàn Toàn

4. If there is extensive damage to the onboard computer and all circuits under its control, the soldier is completely isolated. He/she would not be able to see/hear what is happening outside OR to drive the tank or fire its guns.

Nếu máy tính trên xe và mọi mạch do nó điều khiển bị hỏng nặng, người lính hoàn toàn bị cô lập: không thể nhìn/nghe bên ngoài, cũng không thể lái xe hay khai hỏa.

- Similarly, **if the brain is fully damaged**, the *gandhabba* will not be able to see, hear, taste, smell, or touch (It will also not be able to recall any past events as we will discuss later.) Furthermore, since the brain cannot help with speech or other body movements, the *gandhabba* cannot show any life sign.

Tương tự, nếu não bị tổn thương hoàn toàn, gandhabba sẽ không thể thấy, nghe, nếm, ngửi hay xúc chạm (và cũng không thể hồi ức các sự kiện quá khứ, như sẽ bàn sau). Hơn nữa, vì não không hỗ trợ lời nói hay vận động, gandhabba không thể biểu lộ dấu hiệu sự sống nào.

- However, the soldier inside the tank is alive. Similarly, the *gandhabba* inside the physical body is also fully alive.

Tuy vậy, người lính trong xe vẫn sống. Tương tự, gandhabba bên trong thân vật lý cũng hoàn toàn sống.

- It is because that the *gandhabba* is alive that the physical body stays alive. **The physical body can be in that “persistent vegetative state” as long as the *gandhabba* stays inside AND the physical body is on life-support (food and water provided).**

Chính vì gandhabba còn sống nên thân vật lý còn sống. Thân vật lý có thể ở trong “trạng thái thực vật kéo dài” chừng nào gandhabba còn ở bên trong VÀ thân vật lý còn được duy trì sự sống (được cung cấp thức ăn và nước).

- **Thus, the term “vegetative state” is appropriate in this case**, since the *gandhabba* cannot respond AND is totally unaware of what is going on. **In Abhidhamma terminology, the mind is in the *bhavaṅga* state. There are no “active thoughts” or *citta vithi*.**

Vì vậy, thuật ngữ “trạng thái thực vật” là thích đáng trong trường hợp này, vì gandhabba không thể đáp ứng VÀ hoàn toàn không hay biết điều gì đang diễn ra. Theo thuật ngữ Abhidhamma, tâm ở trong trạng thái bhavaṅga; không có “tư tưởng hoạt động” hay citta vithi.

If Only the Brain Stem Damaged, Gandhabba May Have “Awareness”

Nếu Chỉ Thân Não Bị Tổn Thương, Gandhabba Có Thể Vẫn “Nhận Biết”

5. Now, let us consider the second possible scenario. **If only the brain stem is damaged**, that person may see and hear but is incapable of moving body parts to respond to them.

Giờ xét kịch bản thứ hai: **nếu chỉ thân não bị tổn thương**, người đó có thể nhìn và nghe nhưng không thể cử động các phần thân để đáp lại.

- In the military tank analogy, this is similar to when the computer circuits for driving and firing of guns are damaged. The video and audio equipment are working, so that the soldier can see and hear what is going on outside, but is unable to move the tank or fire its guns. To someone looking from outside, the military tank appears to be totally disabled.

Trong phép so sánh xe tăng, điều này giống như khi các mạch điều khiển lái và khai hỏa bị hỏng. Thiết bị hình và âm vẫn hoạt động nên người lính thấy và nghe được bên ngoài, nhưng không thể lái xe hay bắn. Với người quan sát bên ngoài, xe tăng trông như hoàn toàn vô dụng.

- Similarly, some people who appear to be in persistent vegetative states may be fully aware of what is going on. They have no abilities of body movements and cannot speak or move even a finger. Thus, they are unable to express anything with words or bodily movements.

Tương tự, một số người trông như ở trạng thái thực vật kéo dài có thể vẫn nhận biết đầy đủ. Họ không có khả năng vận động và không thể nói hay cử động dù chỉ một ngón tay, nên không thể diễn đạt bằng lời hay thân.

- The following video is about a woman in a vegetative state for two years and was able to recover. **During those two years, she heard and saw what was going on.** However, there was “no sign of life” in her other than her vital signs.

*Video sau nói về một phụ nữ ở trạng thái thực vật suốt hai năm rồi hồi phục. **Trong hai năm ấy, cô vẫn nghe và thấy những gì diễn ra.** Tuy nhiên, ngoài các dấu hiệu sinh tồn thì “không có dấu hiệu sự sống” nào khác.*

[WebLink: youtube: Miracle Drug Wakes Up Woman In A Coma After 2 Years | My Shocking Story](https://www.youtube.com/watch?v=miracle-drug-wakes-up-woman-in-a-coma-after-2-years-my-shocking-story)

Gandhabba of a Person in a Persistent Vegetative State is Fully Alive in All Cases

Gandhabba Của Người Ở Trạng Thái Thực Vật Kéo Dài Vẫn Hoàn Toàn Sống Trong Mọi Trường Hợp

6. Therefore, as long as the body's vital functions are intact, the *gandhabba* inside is alive and well. In other words, the fact that the physical body does not decay MEANS that the *gandhabba* inside is alive. Of course, if life-support disconnected the physical body will die. Then the *gandhabba* would move out of the dead body.

Vì thế, miễn các chức năng sống của thân còn nguyên vẹn, gandhabba bên trong vẫn sống và khỏe. Nói cách khác, việc thân vật lý không phân hủy NGHĨA LÀ gandhabba bên trong còn sống. Dĩ nhiên, nếu ngừng duy trì sự sống, thân vật lý sẽ chết và khi đó gandhabba rời khỏi xác.

- Some people in a “vegetative state” may not be able to think in addition to not being able to respond. That is a “strong vegetative state,” as discussed in #4. That is similar to a living being in the *asañña* realm with no thoughts or perceptions.

Một số người ở “trạng thái thực vật” ngoài việc không thể đáp ứng còn không thể tư duy. Đó là “trạng thái thực vật mạnh”, như đã bàn ở mục #4; tương tự một hữu tình ở cõi *asañña*, không có tưởng hay tư duy.

- On the other hand, some who are classified to be in a “persistent vegetative state” may be fully aware of what is happening, as discussed in #5.

Ngược lại, một số người bị xếp vào “trạng thái thực vật kéo dài” có thể vẫn nhận biết đầy đủ những gì đang diễn ra, như đã nêu ở #5.

- The following amazing video describes the accounts of three people who were in vegetative states for years per #5. They recovered and say that they were able to see or hear everything. But they were incapable of even moving a finger, let alone talk, so they could not acknowledge that they knew what was happening.

Video đáng kinh ngạc dưới đây thuật lại câu chuyện của ba người ở trạng thái thực vật nhiều năm như ở #5. Họ hồi phục và nói rằng mình có thể thấy hoặc nghe mọi thứ, nhưng đến một ngón tay còn không cử động được, nói gì đến nói năng, nên không thể cho biết rằng họ biết chuyện gì đang xảy ra.

[WebLink: youtube: This Guy Came out of a 12-Year Coma and What He Told Amazed Everyone](#)

- Imagine being in a situation like that! Totally helpless. **That is one example of *anatta* nature!** This is why *anatta* means much more than just “impermanence.” One can get into situations where one loses any control over one’s situation. Most animals are like that throughout their lives. They have to bear whatever happens.

Hãy thử hình dung ở trong cảnh ngộ như thế: Hoàn toàn bất lực. **Đó là một ví dụ về *tính anatta*!** Vì vậy, *anatta* không chỉ đơn thuần nghĩa là “vô thường”. Con người có thể rơi vào những tình huống mất hết khả năng làm chủ. Đa số loài vật là như vậy suốt đời: phải gánh chịu mọi sự xảy đến.

Is There a Way to Check if a Person In a Vegetative State Is Aware of Surroundings?

Có Cách Nào Kiểm Tra Liệu Một Người Ở Trạng Thái Thực Vật Có Nhận Biết Môi Trường Xung Quanh Không?

7. It would be horrible to discontinue life-support for a person who cannot communicate but is fully aware of what is happening. As we saw in the above video, some people in persistent vegetative states CAN see and hear everything. They cannot speak or even make bodily gestures to indicate that they can see and hear.

Sẽ thật kinh khủng nếu ngừng duy trì sự sống cho một người không thể giao tiếp nhưng vẫn nhận biết đầy đủ những gì đang diễn ra. Như ta thấy trong video ở trên, một số người ở trạng thái thực vật kéo dài **CÓ THỂ** nhìn và nghe mọi thứ. Họ không thể nói hay thậm chí ra hiệu bằng thân thể để cho biết rằng mình thấy và nghe.

- Imagine being in such a situation. In some cases, the medical staff and even the family members may be talking about taking away life support! That would be a cruel punishment even though not intended.

Hãy tưởng tượng ở trong hoàn cảnh như thế. Có khi nhân viên y tế và ngay cả người thân đang bàn chuyện rút thiết bị duy trì sự sống! Đó sẽ là một sự trừng phạt tàn nhẫn, dù không cố ý.

- But new imaging technology developments have made it possible to find out whether a given patient is aware, even though unable to communicate. The following video explains the technology. A Neuroscientist Used fMRI to Communicate With People in a Vegetative State:

Nhưng các tiến bộ trong công nghệ chẩn ảnh giúp xác định được liệu một bệnh nhân có nhận biết hay không, dù không thể giao tiếp. Video sau giải thích công nghệ đó. Một nhà thần kinh học dùng fMRI để giao tiếp với người ở trạng thái thực vật:

[WebLink: youtube: This Neuroscientist Uses fMRI to Communicate With People in a Vegetative State | Freethink](#)

- **According to this doctor, about 1 in 5 patients (from a sample of several hundred in his study) were fully aware!** Hopefully, this technique will be adopted in the future before deciding to remove life support.

Theo vị bác sĩ này, khoảng 1 trong 5 bệnh nhân (trong mẫu vài trăm người của nghiên cứu) vẫn hoàn toàn nhận biết! Hy vọng kỹ thuật này sẽ được áp dụng trước khi quyết định rút thiết bị duy trì sự sống.

- Note that the thirist person discussed in the video in #6 (@9.06) underwent this brain scan diagnosis.

Lưu ý rằng người thứ ba được nói đến trong video ở #6 (@9.06) đã trải qua chẩn đoán bằng chụp não này.

The Buddhist Explanations Are Very Clear on Many Moral Issues

Giải Thích Của Phật Học Rất Rõ Ràng Về Nhiều Vấn Đề Đạo Đức

8. The prevalent “materialistic view” is making it difficult to understand some critical moral issues with clarity. What we discussed above is just one example.

“Quan điểm duy vật” đang thịnh hành khiến người ta khó hiểu rõ ràng một số vấn đề đạo đức trọng yếu. Những gì vừa bàn chỉ là một ví dụ.

- Another actively-debated issue is related to the fact that there is no clear understanding of the conception of a baby per materialistic view. The only thing that is universally accepted is that the conception STARTS with the formation of a single cell (zygote) when a sperm cell joins an egg cell in the mother's womb.

Một vấn đề đang tranh luận khác liên quan tới chỗ quan điểm duy vật không có hiểu biết rõ ràng về thụ thai. Điều duy nhất được chấp nhận rộng rãi là sự thụ thai BẮT ĐẦU từ sự hình thành một tế bào đơn (hợp tử) khi tinh trùng kết hợp với trứng trong dạ con người mẹ.

- But that zygote is inert. When does it become alive? Some people even say it is not alive until it is born! Yet, one can clearly see that the baby is alive in the womb with the heart pumping.

Nhưng hợp tử ấy là vô tri. Khi nào nó trở nên sống? Có người còn nói là chưa sống cho đến khi ra đời! Thế nhưng ta thấy rõ thai nhi sống trong bụng mẹ với trái tim đang đập.

- In the Buddhist view, the situation is crystal clear. The inert zygote becomes alive when a *gandhabba* “descends to the womb” (*okkanti*) and merges with that zygote.

That normally happens within a day or two of sexual intercourse. Thus, the time of conception is well-defined. See, “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception.](#)”

Theo Phật học, tình hình rất sáng tỏ. Hợp tử vô tri trở nên sống khi gandhabba “giáng vào thai” (okkanti) và hòa nhập với hợp tử ấy. Việc này thường xảy ra trong vòng một hai ngày sau giao hợp. Vì vậy thời điểm thụ thai được xác định rõ. Xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception.](#)”

References

Tài liệu tham khảo

1. Brain Foundation article: “[WebLink: brainfoundation.org.au: Vegetative State \(Unresponsive Wakefulness Syndrome\)](#)”
Bài viết của Brain Foundation: “[WebLink: brainfoundation.org.au: Vegetative State \(Unresponsive Wakefulness Syndrome\)](#)”
2. Wikipedia article: “[WebLink: wikipedia.org: Persistent vegetative state](#)”
Bài viết Wikipedia: “[WebLink: wikipedia.org: Persistent vegetative state](#)”
3. S. Laureys et al., “[WebLink: ncbi.nlm.nih.gov: Unresponsive wakefulness syndrome: a new name for the vegetative state or apallic syndrome \(2010\)](#)”
S. Laureys và cộng sự, “[WebLink: ncbi.nlm.nih.gov: Unresponsive wakefulness syndrome: a new name for the vegetative state or apallic syndrome \(2010\)](#)”
4. An insightful summary;
Một bản tóm lược đáng suy ngẫm;
[WebLink: youtube: Brain Dead Patients May Not Actually Be Brain Dead](#)
5. Here is a longer video on two subjects. One was in the vegetative state for 20 years before recovering. She recovered in 2004 but remembers others talking about the terrorist attack on 9/11/2001 (@34:30.)
Đây là một video dài hơn về hai trường hợp. Một người ở trạng thái thực vật 20 năm rồi hồi phục. Cô hồi phục năm 2004 nhưng nhớ người khác nói về vụ khủng bố 11/9/2001 (@ phút 34:30).
[WebLink: youtube: Woman in a Coma For 20 Year Wakes Up \(The Real Sleeping Beauty\) | Only Human](#)

All relevant posts at the subsection, “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)” Posts on the connection between the brain and *gandhabba* (mental body) at “[Brain and the Gandhabba.](#)”

Tất cả các bài liên quan nằm trong tiểu mục “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)” Các bài về mối liên hệ giữa não và gandhabba (thân tâm) ở “[Brain and the Gandhabba.](#)”

2.3.6.4 Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory

2.3.6.4 Bệnh nhân H.M. – Vai Trò Của Não Trong Ký Ức

September 25, 2020; revised April 11, 2022

Ngày 25/9/2020; sửa ngày 11/4/2022

Patient H.M. provided a critical clue to the role of the hippocampus in memory preservation. Studies on him and a few other patients point to direct and indirect roles played by the brain in preserving memories. The Buddhist and scientific descriptions are the same for habitual (procedural) memory but different for autobiographical (declarative) memory.

Bệnh nhân H.M. cung cấp một manh mối then chốt về vai trò của hồi hải mã trong việc lưu giữ ký ức. Các nghiên cứu về ông và một vài bệnh nhân khác cho thấy não tham gia vào việc lưu giữ ký ức theo những vai trò trực tiếp và gián tiếp. Mô tả của Phật học và khoa học trùng nhau ở ký ức thói quen (thủ tục) nhưng khác nhau ở ký ức tự truyện (khai báo).

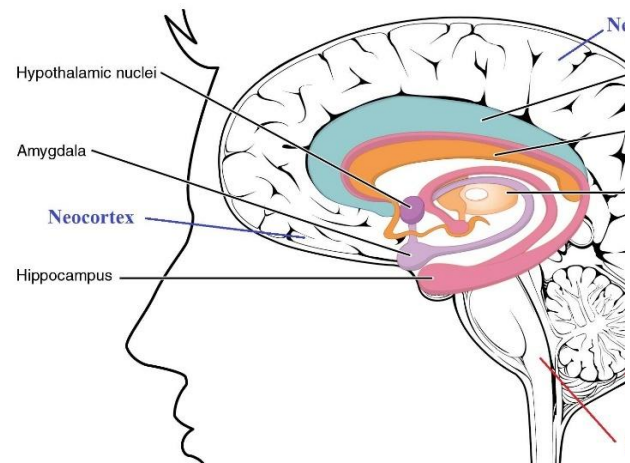
Major Components of the Brain

Các Thành Phần Chính Của Não

1. The following diagram shows the brain divided into three regions. The following bullet points provide the KEY FUNCTIONS of each area. It is a crude description but provides a simple picture.

Sơ đồ sau minh họa não được chia thành ba vùng. Các chấm đầu dòng tiếp theo nêu CÁC CHỨC NĂNG CHÍNH của từng vùng. Đây là mô tả sơ lược nhưng đưa ra một bức tranh đơn giản.

- The **cerebellum (indicated in red)** controls **body movements**. The cerebellum also helps with body balance and remembering repetitive tasks. If there is significant damage to the **brain stem**, one is likely to die. The brain stem controls vital functions like breathing.



Tiểu não (được tô đỏ) điều khiển các **cử động của cơ thể**. Tiểu não cũng giúp giữ thăng bằng và ghi nhớ các thao tác lặp đi lặp lại. Nếu thân não bị tổn thương đáng kể, người bệnh có thể tử vong. **Thân não** kiểm soát các chức năng sống còn như hô hấp.

- The **limbic system** plays a vital role in **memory**. It also deals with emotions. **Components of the limbic system are indicated in black.**

Hệ viền giữ vai trò thiết yếu trong **trí nhớ** và cũng xử lý cảm xúc. **Các thành phần của hệ viền được tô màu đen.**

- The **neocortex (indicated in blue)** is the largest area of the brain and manages **sensory inputs such as vision and hearing**. It is also the “**thinking brain**.” It wraps around the limbic system, starting from the edge of the cerebellum.

Tân vỏ não (được tô xanh dương) là vùng lớn nhất của não, xử lý các **dữ liệu giác quan như thị giác và thính giác**. Đây cũng là “**bộ não tư duy**.” Nó bao quanh hệ viền, bắt đầu từ rìa của tiểu não.

Click on the link to download the figure: “[WebLink: JPG image download: Major Components of the Brain.](#)”

Bấm vào liên kết để tải hình: “[WebLink: JPG image download: Major Components of the Brain.](#)”

Structural Information on the Three Regions of the Brain

Thông Tin Cấu Trúc Về Ba Vùng Của Não

2. The above figure shows a brain cut in the middle. **Some components of the limbic system have two parts on either side.** For example, the hippocampus and amygdala have two identical structures on the brain's left and right sides. [The **hippocampus** is a small, curved formation in the brain that plays an important role in the limbic system. The **hippocampus** is involved in the formation of new memories and is also associated with learning and emotions. The **amygdala** is a collection of cells near the base of the brain. There are two, one in each hemisphere or side of the brain. This is where emotions are given meaning, remembered, and attached to associations and responses to them (emotional memories). The **amygdala** is considered to be part of the brain's limbic system.]

Hình trên cho thấy một bộ não được cắt dọc ở giữa. **Một số thành phần của hệ viền có hai phần đối xứng hai bên.** Chẳng hạn, hồi hải mã và hạch hạnh nhân có hai cấu trúc giống hệt nhau ở phía trái và phải của não. [**Hồi hải mã** là một cấu trúc nhỏ, cong trong não, giữ vai trò quan trọng trong hệ viền. **Hồi hải mã** tham gia hình thành ký ức mới và liên quan đến học tập và cảm xúc. **Hạch hạnh nhân** là một cụm tế bào gần đáy não. Có hai hạch, mỗi bên bán cầu một cái. Đây là nơi cảm xúc được gán ý nghĩa, được ghi nhớ và gắn với các liên tưởng cũng như các phản ứng (ký ức cảm xúc). **Hạch hạnh nhân** được xem là một phần của hệ viền.]

- On the other hand, the brain stem and cerebellum are single structures.

Ngược lại, thân não và tiểu não là các cấu trúc đơn lẻ.

- In contrast to both, the neocortex has different areas specialized for various tasks. Analysis of sensory inputs happens in the back (visual and auditory cortex.) Parts of the frontal cortex manage planning, speech, and related motor control aspects. The neocortex accounts for 76% of the brain.

Trái với hai vùng trên, tân vỏ não gồm nhiều khu vực chuyên trách các nhiệm vụ khác nhau. Việc phân tích các đối tượng giác quan diễn ra ở phía sau (vỏ thị giác và vỏ thính giác). Các phần ở thùy trán đảm nhiệm lập kế hoạch, ngôn ngữ và các khía cạnh điều khiển vận động liên quan. Tân vỏ não chiếm khoảng 76% khối não.

Overview of Our Discussion So Far

Tổng Quan Những Điểm Đã thảo luận Đến giờ

3. Now, we can better visualize our discussion so far in the previous few posts, especially the post on “[Persistent Vegetative State – Buddhist View](#).” Let us first go over that post.

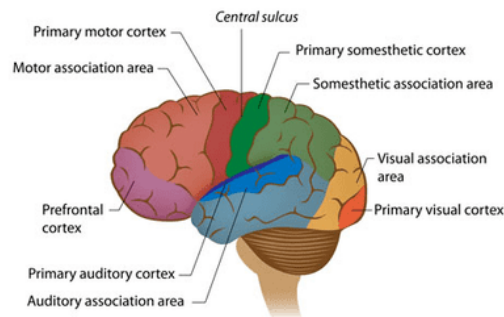
Giờ đây, ta có thể hình dung rõ hơn những điểm đã thảo luận trong các bài trước, đặc biệt là bài “[Persistent Vegetative State – Buddhist View](#).” Hãy điểm lại bài đó trước.

- The brain stem regulates breathing, heart rate, and blood pressure. Therefore, it is likely that people in vegetative states do not have significant damage to their brain stems.

Thân não điều hòa hô hấp, nhịp tim và huyết áp. Do đó, nhiều khả năng người ở trạng thái thực vật không bị tổn thương đáng kể ở thân não.

- The loss of motor control (body movements) is likely due to damage to the cerebellum.

Mất kiểm soát vận động (cử động cơ thể) nhiều khả năng là do tổn thương tiểu não.



- The visual and auditory cortexes are close to the cerebellum (left figure). Click to download the figure: [“WebLink: PNG image download: Neocortex Areas and Cerebellum.”](#) The limbic system is hidden in this view.

Vỏ thị giác và vỏ thính giác nằm gần tiểu não (hình bên trái). Nhấp để tải hình: “[WebLink: PNG image download: Neocortex Areas and Cerebellum.](#)” Hệ viền không thấy trong góc nhìn này.

- That roughly matches what we discussed in the previous post about different situations of people in vegetative states. For example, suppose there is damage to the cerebellum area but minimal damage to the visual/auditory cortexes. Such patients may be able to see/hear but not able to respond.

Điều đó đại thể phù hợp với những gì đã bàn trong bài trước về các tình huống khác nhau ở người trong trạng thái thực vật. Ví dụ, nếu vùng tiểu não bị tổn thương nhưng vỏ thị giác/thính giác hầu như không bị, bệnh nhân có thể nhìn/nghe được nhưng không thể đáp ứng.

- On the other hand, if visual/auditory cortexes and the cerebellum are damaged, the patients would not be able to see or hear as well.

Ngược lại, nếu cả vỏ thị giác/thính giác lẫn tiểu não đều tổn thương, bệnh nhân cũng sẽ không thể nhìn hoặc nghe tốt.

- We discussed those two situations in the previous post.

Hai tình huống này đã được bàn trong bài trước.

The Opposite of a “Vegetative State” – Living Without Memory

Điều Trái Ngược Với “Trạng Thái Thực Vật” – Sống Mà Không Có Ký Ức

4. Now, let us discuss a few people who were unfortunate to face different problems due to a third region of the brain located close to the middle of the brain. As we can see from the first figure above, the limbic system lies underneath the neocortex and sits above the brain stem/cerebellum area.

Bây giờ, ta xét một số trường hợp kém may mắn mắc những vấn đề khác, liên quan đến vùng thứ ba của não nằm gần phần giữa não. Như thấy ở hình đầu tiên, hệ viền nằm bên dưới tân vỏ não và phía trên vùng thân não/tiểu não.

- The limbic system is the “emotional center” of the brain because it controls emotions. It has several components, including the hippocampus, amygdala, and thalamus.

Hệ viền là “trung tâm cảm xúc” của não vì nó kiểm soát cảm xúc. Hệ này gồm nhiều thành phần như hồi hải mã, hạch hạnh nhân và đồi thị.

- Our focus here is on the hippocampus. As we will see, it plays a significant role in memory.

Ở đây, chúng ta tập trung vào hồi hải mã. Như sẽ thấy, nó giữ vai trò quan trọng trong trí nhớ.

- There are two symmetrically-placed hippocampi on either side of the brain. Surgeons removed both of them in a patient who went by the name “patient H.M.”

Có hai hồi hải mã bố trí đối xứng ở hai bên não. Các bác sĩ phẫu thuật đã cắt bỏ cả hai ở một bệnh nhân được biết đến với tên “bệnh nhân H.M.”

The account of “Patient H.M.” – Critical Role of Hippocampus**Trường hợp “Bệnh nhân H.M.” – Vai trò Then Chốt Của Hồi Hải Mã**

5. Patient H.M. (or Henry Molaison) suffered from frequent bouts of seizures. In 1953, a surgeon removed both his hippocampi in an attempt to solve that problem. Even though the episodes went away, HM suffered a devastating memory loss.

Bệnh nhân H.M. (tên thật Henry Molaison) bị các cơn co giật tái diễn. Năm 1953, một bác sĩ phẫu thuật đã cắt bỏ cả hai hồi hải mã của ông nhằm chữa trị vấn đề này. Dù các cơn co giật biến mất, HM lại chịu một tổn thất trí nhớ nghiêm trọng.

- HM lost the ability to retain NEW memories. But he could remember events up to the operation but could not remember anything for more than a few minutes AFTER the operation. The following video explains it in more detail.

HM mất khả năng giữ lại các ký ức MỚI. Ông vẫn nhớ được các sự kiện trước ca mổ nhưng KHÔNG thể nhớ điều gì quá vài phút kể từ SAU ca mổ. Video sau giải thích chi tiết hơn.

WebLink: [youtube: What happens when you remove the hippocampus? - Sam Kean](#)

- After extensive studies on patient HM (he died in 2008) and on several other patients with memory loss, neuroscientists have concluded that the hippocampus is the component in the brain that strengthens short term memories to long-term memories and “passes them over to the neocortex.”

Sau nhiều nghiên cứu sâu rộng về bệnh nhân HM (ông qua đời năm 2008) và một số bệnh nhân mất trí nhớ khác, các nhà thần kinh học kết luận rằng hồi hải mã là bộ phận trong não làm “củng cố” ký ức ngắn hạn thành ký ức dài hạn và “chuyển giao” chúng cho tân vỏ não.”

- However, they do not know how those memories can be “passed over to another brain region” or how the brain can keep such “long-term memories” for long times. In the next post, we will discuss some people’s ability to remember past events extensively. **For example, some people can remember what they ate for lunch several years ago on a specific arbitrary date!** We will discuss that in upcoming posts.

Tuy nhiên, họ không biết bằng cách nào những ký ức đó có thể được “chuyển sang” một vùng não khác” hoặc làm sao não có thể lưu giữ những “ký ức dài hạn” trong thời gian rất lâu. Ở bài kế tiếp, chúng ta sẽ bàn về khả năng của một số người có thể nhớ mênh mông các sự kiện quá khứ. **Chẳng hạn, có người nhớ được họ ăn gì vào bữa trưa cách đây nhiều năm vào một ngày bất kỳ!** Chúng ta sẽ thảo luận điều đó trong các bài sắp tới.

- The extensive study of patient HM is vital since it allows us to pinpoint one brain component responsible for long-term memories.

Việc nghiên cứu sâu rộng về bệnh nhân HM là rất quan trọng vì nó giúp xác định một thành phần của não chịu trách nhiệm cho ký ức dài hạn.

Nomenclature Thuật ngữ về Trí nhớ

of

Memory

6. We need to be aware are some standard terms used by neuroscientists. That will help us understand the content in the following videos.

Chúng ta cần biết một số thuật ngữ chuẩn được các nhà thần kinh học dùng. Điều đó sẽ giúp hiểu nội dung trong các video sau.

- **Autobiographical (or episodic or declarative, or explicit) memory** is about remembering events, facts, etc. These memories are about dates, events, names, etc. They are the same as *nāmagotta* in Buddha Dhamma. In Buddha Dhamma, *nāmagotta* are not in the brain but reside in the “*viññāṇa* plane.” There is a “transmitter” in the brain that transmits memories to the “*viññāṇa* plane.” Then there is a “receiver” in the brain that makes it possible to recall memories from the “*viññāṇa* plane.” More on that in upcoming posts.

Ký ức tự truyện (hay còn gọi là trí nhớ tình tiết, khai báo, hoặc hiển ngôn) liên quan đến việc ghi nhớ các sự kiện, sự thật, v.v. Những ký ức này xoay quanh ngày tháng, sự kiện, tên gọi, v.v. Chúng tương ứng với *nāmagotta* trong Dhamma của Đức Phật. Trong Dhamma của Đức Phật, *nāmagotta* không nằm trong não mà tồn tại ở “cảnh giới *viññāṇa*.” Có một “bộ phận” trong não truyền ký ức đến “cảnh giới

viññāṇa.” Rồi có một “bộ thu” trong não giúp truy hồi ký ức từ “cảnh giới viññāṇa.”
Sẽ bàn thêm ở các bài tới.

- The other is **habitual (or procedural or implicit) memory** or being able to do repetitive tasks like playing the piano, riding a bicycle, brushing teeth, etc. They are related to one's habits. These memories are “hard-wired” in the brain. It appears that the cerebellum in the brain is where such “memory connections” take place.

Loại còn lại là ký ức thói quen (hay thủ tục, hay ẩn ngôn) — tức khả năng thực hiện các tác vụ lặp lại như chơi piano, đi xe đạp, đánh răng, v.v. Chúng liên quan đến thói quen của một người. Những ký ức này được “đấu nối cứng” trong não. Có vẻ như tiểu não là nơi diễn ra các “liên kết trí nhớ” như vậy.

- **Anterograde amnesia** is the failure to store memories after trauma. **Retrograde amnesia** is the failure to recall memories before the trauma. The loss of the hippocampus leads to anterograde amnesia.

Chứng quên tiến triển là không thể lưu trữ ký ức sau sang chấn. **Chứng quên thoái lui** là không thể gọi lại ký ức trước sang chấn. Mất hồi hải mã dẫn đến chứng quên tiến triển.

Further Details on Patient H.M.

Chi tiết Khác về Bệnh nhân H.M.

7. The following video is a bit long. But it provides a lot of information.

Video sau hơi dài, nhưng cung cấp rất nhiều thông tin.

[WebLink: youtube: Patient HM and Jacopo Annese](#)

- @ 4 minutes: Hippocampi on both sides of the brain surgically removed. After that, he couldn't remember anything that had happened minutes ago. Of course, he could remember events before the operation.

Ở phút thứ 4: Hai hồi hải mã ở cả hai bên não đã bị cắt bỏ bằng phẫu thuật. Sau đó, ông không thể nhớ những gì xảy ra cách đó vài phút. Dĩ nhiên, ông vẫn nhớ các sự kiện trước ca mổ.

- Imagine the hippocampi to be the “transmitter.” Suppose it transmits new memories to the “viññāṇa plane,” where they remain intact forever. Then suppose another component (yet unidentified) in the brain can help recall memories. That “receiver” worked for patient H.M. since he could recall memories formed BEFORE removing the hippocampi.

Hãy hình dung hồi hải mã là “bộ phát.” Giả sử nó truyền các ký ức mới đến “cảnh giới viññāṇa,” nơi chúng tồn tại nguyên vẹn mãi mãi. Rồi giả sử có một thành phần khác (chưa xác định) trong não giúp truy hồi ký ức. “Bộ thu” đó đã hoạt động ở bệnh nhân H.M., vì ông có thể nhớ các ký ức hình thành TRƯỚC khi cắt bỏ hồi hải mã.

- We will discuss this “theory” in the next post. But keep this in mind as we continue the discussion here.

Chúng ta sẽ bàn về “giả thuyết” này trong bài tới. Nhưng hãy ghi nhớ điều đó khi tiếp tục thảo luận ở đây.

- @4:40 minutes: “Declarative memory” is the same as the aforementioned autobiographical memory. “Procedural memory” is the same as “habitual memory.”

Ở phút thứ 4:40: “Trí nhớ khai báo” chính là ký ức tự truyện đã nói. “Trí nhớ thủ tục” chính là “ký ức thói quen.”

- @5:40 minutes: The narrator says there is only one book on patient H.M., But there are two more. See [Ref. 1](#).

Ở phút thứ 5:40: Người dẫn chuyện nói chỉ có một cuốn sách về bệnh nhân H.M., nhưng còn hai cuốn nữa. Xem [Tài liệu tham khảo 1](#).

8. The Nova clip @ 7 minutes says that memories are created and erased by chemical processes. But that is not consistent with either Buddha Dhamma or recent findings in science.

Đoạn Nova ở phút thứ 7 nói ký ức được tạo ra và xóa đi bởi các quá trình hóa học. Nhưng điều đó không phù hợp với cả Dhamma của Đức Phật lẫn một số phát hiện khoa học gần đây.

- @ 8:40 minutes: The account of H.M.’s medical problems led to surgery.

Ở phút thứ 8:40: Tường thuật các vấn đề y khoa của H.M. dẫn đến ca phẫu thuật.

- @ 10 minutes: Patient H.M. could remember everything that happened before his operation.

Ở phút thứ 10: Bệnh nhân H.M. có thể nhớ mọi điều xảy ra trước ca mổ.

- @ 10:30 minutes: Dr. Milner concluded that the hippocampus MAKES long-term memories. But we will see that there is a better explanation.

Ở phút thứ 10:30: Bác sĩ Milner kết luận hồi hải mã TẠO RA ký ức dài hạn. Nhưng chúng ta sẽ thấy có một cách giải thích tốt hơn.

- @ 11:00 minutes: The drawing experiment showed that he could learn repetitive processes. As we will see below, that comes under “habitual memory” (learning a motor skill) controlled by the cerebellum. But, of course, he had no memory of going through those trial runs of drawing the star.

Ở phút thứ 11:00: Thí nghiệm vẽ cho thấy ông có thể học các quy trình lặp lại. Như sẽ thấy bên dưới, điều đó thuộc “ký ức thói quen” (học một kỹ năng vận động) do tiểu não kiểm soát. Nhưng dĩ nhiên, ông không có ký ức về việc đã trải qua các lần thử vẽ ngôi sao đó.

- @ 12 minutes: Current scientific explanation of memory formation. This explanation is also consistent with Buddha Dhamma. Construction of “habitual memories” or motor skills appears to occur in the cerebellum.

Ở phút thứ 12: Cách giải thích khoa học hiện nay về sự hình thành ký ức. Cách giải thích này cũng phù hợp với Dhamma của Đức Phật. Việc hình thành “ký ức thói quen” hay các kỹ năng vận động dường như diễn ra ở tiểu não.

The Account of Patient E.P.

Trường hợp của Bệnh nhân E.P.

9. The account of a different person, **patient E.P.** starts at 4:30 minutes. In 1992, E.P. suffered a viral infection that seemed to have damaged parts of the limbic system. That is very similar to the case of Clive Wearing that we will discuss below.

*Trường hợp một người khác, **bệnh nhân E.P.**, bắt đầu ở phút thứ 4:30. Năm 1992, E.P. bị một nhiễm virus có vẻ đã làm tổn thương một số phần của hệ viền. Điều này rất giống với trường hợp của Clive Wearing mà ta sẽ bàn bên dưới.*

- @ 17 minutes: Patient E.P. could not retain memories of events AFTER coming down with the infection. But he remembered events before that. Thus, he does not have autobiographical memories of events AFTER the infection.

Ở phút thứ 17 phút: Bệnh nhân E.P. không thể giữ lại ký ức về các sự kiện SAU khi mắc nhiễm trùng. Nhưng ông nhớ các sự kiện trước đó. Do vậy, ông không có các ký ức tự truyện về những sự kiện SAU khi bị nhiễm.

- @ 19:30: The virus destroyed areas around the hippocampus. After that damage, patient E.P. could not retain any NEW autobiographical information. But he remembers everything that happened BEFORE that virus-induced damage. That is similar to the case of patient H.M.

Ở phút thứ 19:30: Virus đã phá hủy các vùng quanh hồi hải mã. Sau tổn thương đó, bệnh nhân E.P. không thể giữ lại bất kỳ thông tin tự truyện MỚI nào. Nhưng ông nhớ mọi điều xảy ra TRƯỚC khi bị tổn thương do virus. Trường hợp này tương tự bệnh nhân H.M.

- @ 22 minutes: The narrator says the hippocampus helps “record the memories.” But as we will see, the hippocampus transmits those memories to the *viññāṇa* plane.

Ở phút thứ 22: Người dẫn chuyện nói hồi hải mã giúp “ghi lại ký ức.” Nhưng như sẽ thấy, hồi hải mã truyền các ký ức đó đến cảnh giới viññāṇa.

- @ 24 minutes: Brief discussion of Clive Wearing.

Ở phút thứ 24: Thảo luận ngắn về Clive Wearing.

- @ 25:40 minutes: The account of Dr. Jacopo Annese, who compiles records of the brains of people with different backgrounds, including those with memory problems.

Ở phút thứ 25:40: Tường thuật về Tiến sĩ Jacopo Annese, người biên soạn hồ sơ não bộ của những người có lý lịch khác nhau, bao gồm cả những người gặp vấn đề về trí nhớ.

- @ 30:10 to 32 minutes: The brain of patient H.M. **The discussion relevant to our topic stops at 32 minutes.**

*Ở phút thứ 30:10 đến 32: Não của bệnh nhân H.M. **Phần thảo luận liên quan đến chủ đề của chúng ta dừng ở phút 32.***

- @ 32 minutes to end: Work of Dr. Annese. He plans to make a repository of complete brain scans of 1000 people.

Ở phút thứ 32 đến hết: Công việc của Tiến sĩ Annese. Ông dự định xây dựng một kho lưu trữ bản quét não hoàn chỉnh của 1000 người.

- Next, we discuss a third patient who lost ALL his memories AND cannot make ANY memories.

Tiếp theo, chúng ta bàn về bệnh nhân thứ ba, người đã mất TẤT CẢ ký ức VÀ không thể tạo BẤT KỲ ký ức nào.

Clive Wearing – Musician With Seven Second Memory

Clive Wearing – Nhạc Công Với Ký Ức Bảy Giây

10. Clive Wearing was a reputable musician. A herpes virus damaged his brain (around the limbic system) just over a few days in 1985. Unlike patient H.M. and patient E.P., he cannot recall ANY memories. **He can remember only those events within the last seven seconds.** His situation is even worse than that of the previous two patients.

*Clive Wearing là một nhạc công có uy tín. Một loại virus herpes đã làm tổn thương não ông (quanh hệ viền) chỉ trong vài ngày vào năm 1985. Khác với bệnh nhân H.M. và E.P., ông không thể gợi lại BẤT KỲ ký ức nào. **Ông chỉ nhớ được những gì diễn ra trong bảy giây vừa qua.** Tình trạng của ông còn tệ hơn hai bệnh nhân trước.*

- Therefore, he cannot recognize anyone. Even though he cannot remember his wife's name, he knows that she is a special person in his life.

Vì vậy, ông không thể nhận ra ai cả. Dù không nhớ tên vợ, ông vẫn biết đó là người đặc biệt trong đời mình.

- So, he virtually lives “just at that moment”!

Thành ra, ông hầu như sống “chỉ trong khoảnh khắc hiện tại”!

- The following video is a bit long. But it provides a lot of information.

Video sau hơi dài, nhưng cung cấp rất nhiều thông tin.

[WebLink: youtube: The Man With The Seven Second Memory \(Amnesia Documentary\) | Real Stories](#)

Significant Deductions from Clive Wearing's Case

Những Suy Luận Quan Trọng Từ Trường Hợp Của Clive Wearing

11. Note in the beginning that he can play the piano but cannot remember anything that happened even several seconds ago!

Lưu ý ngay từ đầu rằng ông có thể chơi piano nhưng không thể nhớ điều gì đã xảy ra dù chỉ vài giây trước!

- Therefore, his habitual memory is intact (consistent with his cerebellum undamaged.) But he has anterograde AND retrograde amnesia, i.e., total loss of autobiographical memory. Therefore, he seems to have lost both the transmitter (hippocampus) and “receiver” (cannot be identified yet.)

Vì thế, ký ức thói quen của ông vẫn nguyên vẹn (phù hợp với việc tiểu não không bị tổn thương). Nhưng ông bị cả quên tiến triển LẤN quên thoái lui, tức mất sạch ký ức tự truyện. Do đó, dường như ông đã mất cả “bộ phát” (hồi hải mã) lẫn “bộ thu” (chưa xác định được).

- @ 6:40 minutes: He says it is like being dead. No thoughts of any kind, except the one that passes by. In that sense, his state is a kind of a “vegetative state” even though he can maintain his physical activities.

Ở phút thứ 6:40: Ông nói cảm giác như đã chết. Không có bất kỳ ý nghĩ nào, ngoài ý nghĩ vừa lướt qua. Theo nghĩa đó, trạng thái của ông giống một dạng “trạng thái thực vật” dù vẫn duy trì hoạt động thể chất.

- @ 9:30 minutes: The account of how he lost memory in several days in 1985.

Ở phút thứ 9:30: Tường thuật cách ông mất trí nhớ chỉ trong vài ngày của năm 1985.

12. Here are more notable things from the above video:

Dưới đây là vài điểm đáng chú ý khác từ video trên:

- @ 10 minutes: How he lost memory within several days. The herpes virus crossed the blood-brain barrier and got into the brain. There is only a one-in-a-million chance of that happening!

Ở phút thứ 10: Cách thức ông mất trí nhớ trong vài ngày. Virus herpes vượt qua hàng rào máu-não và xâm nhập não. Khả năng xảy ra chỉ khoảng một trên một triệu!

- @14 minutes; He says he cannot think about anything. That is why he initially cried all day long. He says it is like being dead.

Ở phút thứ 14: Ông nói mình không thể nghĩ về bất cứ điều gì. Vì thế ban đầu ông khóc suốt ngày. Ông bảo cảm giác như đã chết.

- @19 minutes: Every moment is the beginning of consciousness! He repeats that at @43 minutes. No thoughts mean like being dead! He was fortunate to be able to play the piano. **As we mentioned, such “learned memories” remain hard-wired in the cerebellum. That is a notable difference from “episodic memories,” which are not (and cannot be) “stored” in the brain.** We will discuss that in the next post. That is also why he can dress by himself, eat and do other “regular activities” by himself.

Ở phút thứ 19: Mỗi khoảnh khắc là sự khởi đầu của ý thức! Ông lặp lại điều đó ở phút thứ 43. Không có ý nghĩ tức là như đã chết! May mắn là ông còn có thể chơi piano. Như đã nói, những “ký ức đã học” kiểu này được “đầu nối cứng” ở tiểu não. Đó là khác biệt đáng chú ý với “trí nhớ tình tiết,” vốn không (và không thể) “lưu trữ” trong não. Ta sẽ bàn điều này ở bài kế tiếp. Cũng vì lý do đó mà ông vẫn có thể tự mặc quần áo, ăn uống và làm các “hoạt động thường ngày.”

13. We can learn a lot about the working of the brain and the *gandhabba* by carefully analyzing the accounts of patient H.M., patient E.P., and Clive Wearing.

*Qua việc phân tích kỹ các trường hợp H.M., E.P. và Clive Wearing, ta có thể học được rất nhiều về cách não vận hành và về *gandhabba*.*

- We will continue the discussion in the next post.

Chúng ta sẽ tiếp tục thảo luận ở bài kế tiếp.

References

Tài liệu tham khảo

1. **Books on patient H.M.:** Philip J. Hilts, *Memory's Ghost* (1996). Suzanne Corkin [WebLink: PDF Download: Permanent Present Tense: The Unforgettable Life of the Amnesic Patient, H. M.](#) (2013). Luke Dittrich *Patient H.M.: A Story of Memory, Madness, and Family Secrets* (2017).

Sách về bệnh nhân H.M.: Philip J. Hilts, Memory's Ghost (1996). Suzanne Corkin WebLink: PDF Download: Permanent Present Tense: The Unforgettable Life of the Amnesic Patient, H. M. (2013). Luke Dittrich, Patient H.M.: A Story of Memory, Madness, and Family Secrets (2017).

2. **Book on Clive Wearing:** Deborah Wearing, *Forever Today* (2005).

Sách về Clive Wearing: Deborah Wearing, Forever Today (2005).

3. One could Google and find much more information on any of these topics. I have provided just enough material to get the basic idea.

Có thể tìm thêm rất nhiều thông tin về các chủ đề này trên Google. Ở đây tôi chỉ cung cấp vừa đủ để nắm ý chính.

All posts in this section at, "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)"

Tất cả các bài trong mục này tại "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)"

2.3.6.5 Memory Recall for Gandhabba in a Human Body

2.3.6.5 Gợi lại Ký Ức Cho Gandhabba Trong Thân Người

October 2, 2020; revised October 3, 2020

Ngày 2/10/2020; sửa ngày 3/10/2020

Memory preservation and recall involve two components in the brain per Buddha Dhamma. We identify the "transmitter" as the hippocampus. The "receiver" is tentatively identified to be in the posterior visual areas of the cortex possibly the precuneus.

Theo Dhamma của Đức Phật, việc lưu giữ và gợi lại ký ức liên quan đến hai thành phần trong não. "Bộ phát" được xác định là hồi hải mã. "Bộ thu" tạm thời được nhận diện là ở các vùng thị giác phía sau của vỏ não, có thể là vùng đỉnh sau.

Key Points From the Discussion So Far

Những Điểm Mấu Chốt Từ Các Thảo Luận Đến Giờ

1. **When outside the physical body,** a *gandhabba* can see, hear, and recall memories "directly." The invisible *gandhabba* sees and hears with the *cakkhu* and *sota pasāda rūpa* and recall memories directly in *hadaya vatthu*. Kammic energy creates up to six sensory units, including those three. See "[Mind and Matter – Buddhist Analysis.](#)"

Khi ở ngoài thân vật lý, một gandhabba có thể thấy, nghe và gợi lại ký ức một cách "trực tiếp." Gandhabba vô hình thấy và nghe bằng cakkhu và sota pasāda rūpa và gợi lại ký ức trực tiếp tại hadaya vatthu. Năng lượng kamma tạo tối đa sáu đơn vị giác quan, gồm ba loại đó. Xem "[Mind and Matter – Buddhist Analysis.](#)"

- **When inside a physical body,** a *gandhabba* is TOTALLY shielded from outside. But thanks to that solid, dense body, the *gandhabba* can taste, smell, and touch things too. But ALL six types of interactions with the external world now REQUIRE a functional brain.

Khi ở trong thân vật lý, gandhabba bị cách ly HOÀN TOÀN khỏi bên ngoài. Nhưng nhờ thân đặc cứng ấy, gandhabba có thể nắm, ngửi và xúc chạm. Tuy nhiên, Cả sáu dạng tương tác với thế giới bên ngoài lúc này đều ĐÒI HỎI một bộ não hoạt động.

- Using an analogy of a military tank, we discussed how the brain analyzes the sensory inputs coming through five physical senses (eyes, ears, nose, tongue, body) and passes them to the *gandhabba*. See, “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#).”

Dùng ví dụ chiếc xe tăng, ta đã bàn cách não phân tích các dữ liệu giác quan đi qua năm giác quan vật chất (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) rồi chuyển chúng cho gandhabba. Xem “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#).”

- Now, let us discuss the critical role played by the brain in the memory preservation/recall process.

Giờ hãy bàn vai trò then chốt của não trong tiến trình lưu giữ/gọi lại ký ức.

Memory Preservation/Recall for a Gandhabba Inside a Human Body

Lưu giữ/Gọi lại Ký Ức Cho Một Gandhabba Bên Trong Thân Người

2. The sights, sounds, tastes, odors, and touchable objects are in the external world. In the same way, **our memories are also in the external world.**

Các hình ảnh, âm thanh, vị nếm, mùi, và các đối tượng có thể xúc chạm đều thuộc về thế giới bên ngoài. Tương tự như vậy, ký ức của chúng ta cũng ở trong thế giới bên ngoài.

- Of course, that Buddhist view differs from the scientific view that the memories are “stored” in our brains. See, “[Mind Is Not in the Brain](#).”

Dĩ nhiên, quan điểm Phật học này khác với quan điểm khoa học cho rằng ký ức được “lưu trữ” trong não. Xem “[Mind Is Not in the Brain](#).”

- The “physical world” or “*rūpa loka*” that is spread out in space (*ākāsa dhātu*) is only one part of our world.

*“Thế giới vật chất” hay “*rūpa loka*” trải rộng trong không gian (*ākāsa dhātu*) chỉ là một phần của thế giới chúng ta.*

- That physical world has a mental counterpart. **It is the “mental world” or “*nāma loka*” associated with the *viññāṇa dhātu*. Our memories or “*nāmagotta*” (as well as plans and our *kamma bīja*) are in that *nāma loka*.**

*Thế giới vật chất ấy có một đối phần tâm. Đó là “thế giới tâm” hay “*nāma loka*” gắn với *viññāṇa dhātu*. Ký ức của chúng ta, tức “*nāmagotta*” (cũng như các kế hoạch và *kamma bīja*), nằm trong *nāma loka* đó.*

3. Out of the five aggregates (*pañcakkhandha*), the *rūpakhandha* encompasses everything associated with the *rūpa loka*. The other four aggregates (*vedanakkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, and *viññāṇakkhandha*) are associated with the *nāma loka*. We will discuss that in more detail in upcoming posts.

Trong năm uẩn (*pañcakkhandha*), *rūpakkhandha* bao hàm mọi thứ thuộc *rūpa loka*. Bốn uẩn còn lại (*vedanakkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha* và *viññāṇakkhandha*) gắn với *nāma loka*. Chúng ta sẽ bàn chi tiết hơn trong các bài tới.

- As discussed in the above-mentioned posts, eyes, ears, nose, tongue, and the physical body brings in the five physical sensory inputs to the *gandhabba* trapped inside the physical body. The brain plays a key role in processing those sensory inputs and passing them to the *gandhabba*.

Như đã bàn trong các bài nêu trên, mắt, tai, mũi, lưỡi và thân mang năm dòng dữ liệu giác quan vật chất vào cho *gandhabba* đang bị mắc kẹt trong thân vật lý. Não giữ vai trò then chốt trong việc xử lý các dữ liệu ấy và chuyển cho *gandhabba*.

- Two brain components play critical roles in memory preservation/recall for the *gandhabba* trapped in a physical body. Let us discuss that now.

Hai thành phần não bộ giữ vai trò quyết định trong việc lưu giữ/gọi lại ký ức cho *gandhabba* ở trong thân vật lý. Giờ hãy bàn đến điều đó.

A Transmitter and a Receiver of Memory in the Brain

Bộ Phát và Bộ Thu Ký Ức trong Não

- The five physical senses need to “bring in” external sensory inputs from the physical world. People, animals, and things in the *rūpa loka* can be seen with the eyes. Our physical bodies can touch those things, etc.

Năm giác quan vật chất cần “đưa vào” các dữ liệu giác quan từ thế giới vật chất. Con người, loài vật và sự vật trong *rūpa loka* có thể được thấy bằng mắt. Thân vật lý của ta có thể xúc chạm chúng, v.v.

- On the other hand, records of our thoughts (*nāmagotta*) need to be first sent out of the physical body to the *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*.) Those thoughts arise in the *gandhabba* inside the physical body. As thoughts arise in *gandhabba*, the “transmitter” in the brain transmits them to the outside.

Ngược lại, các bản ghi của tư tưởng (*nāmagotta*) trước hết cần được gửi ra khỏi thân vật lý đến *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*). Những tư tưởng đó khởi lên nơi *gandhabba* bên trong thân vật lý. Khi ý nghĩ khởi lên nơi *gandhabba*, “bộ phát” trong não sẽ truyền chúng ra bên ngoài.

- We can recall those records as needed, with the aid of the “receiver” in the brain.

Ta có thể gọi lại những bản ghi ấy khi cần, nhờ “bộ thu” trong não.

The Critical Roles of the Transmitter and the Receiver

Vai trò Then chốt của Bộ phát và Bộ thu

- If the transmitter in the brain does not work, then records of one's thoughts cannot be transmitted out to the *viññāṇa dhātu*. That means those records WILL NOT be saved.

If someone's transmitter stops working, the recording of *nāmagotta* will stop.

Nếu “bộ phát” trong não không hoạt động, các bản ghi tư tưởng sẽ không thể được truyền ra *viññāṇa dhātu*. Điều đó có nghĩa là các bản ghi ấy SẼ KHÔNG được lưu giữ.

Nếu bộ phát của ai đó ngừng hoạt động, việc ghi nhận *nāmagotta* sẽ dừng lại.

- **If the transmitter keeps working, but the receiver stops working, then one will not be able to recall ANY of the memories.** However, one's *nāmagotta* will continue to accumulate in the *nāma loka*.

Nếu bộ phát vẫn hoạt động nhưng bộ thu ngừng hoạt động, người ấy sẽ không thể gọi lại BẤT KỲ ký ức nào. Tuy vậy, nāmagotta của người ấy vẫn tiếp tục tích lũy trong nāma loka.

- **Of course, if both transmitter and receiver fail, then one's *nāmagotta* will not be saved, AND one will not be able to recall ANY memories.**

Tất nhiên, nếu cả bộ phát lẫn bộ thu đều hỏng, nāmagotta sẽ không được lưu, VÀ người ấy sẽ không thể gọi lại BẤT KỲ ký ức nào.

6. Now, let us see what happens when that person dies and is reborn with a human body again. If both the transmitter and receiver work in the new life, then the only problem would be the following.

Giờ hãy xem điều gì xảy ra khi người đó chết và tái sinh làm người trở lại. Nếu cả bộ phát và bộ thu đều hoạt động trong đời mới, thì chỉ còn một vấn đề sau.

- **If the transmitter had not worked for a certain time period in the previous life, *nāmagotta* for that period would be missing FOREVER.**

Nếu bộ phát đã không hoạt động trong một khoảng thời gian nào đó ở đời trước, thì nāmagotta của giai đoạn ấy sẽ mất VĨNH VIỄN.

- That last scenario would be similar to the case of *nāmagotta* missing for the time spent in the *asañña* realm. For that whole time spent in the *asañña* realm, there would be no thoughts, **and thus no “events” to record.**

Kịch bản sau cùng này tương tự trường hợp thiếu vắng nāmagotta trong quãng thời gian ở cõi asañña. Suốt thời gian ở cõi ấy, không có tư tưởng, nên không có “sự kiện” nào để ghi lại.

Identification of the Transmitter of *Nāmagotta* as Hippocampus

Xác định “Bộ phát” *Nāmagotta* là Hồi hải mã

7. In the previous post, “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#),” we discussed the case of patient H.M. As explained in #4 in that post, a surgeon removed H.M.’s hippocampus to treat a different medical problem.

Ở bài trước, “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#),” chúng ta đã bàn về trường hợp H.M. Như giải thích ở mục #4 của bài đó, bác sĩ phẫu thuật đã cắt bỏ hồi hải mã của H.M. để điều trị một vấn đề y khoa khác.

- After the surgery, H.M. lost to the ability to recall anything that happened AFTER the operation. But he was able to recall events that took place BEFORE the operation.

Sau ca mổ, H.M. mất khả năng gọi lại bất cứ điều gì xảy ra SAU phẫu thuật. Nhưng ông vẫn nhớ được các sự kiện diễn ra TRƯỚC ca mổ.

- The fact that he was able to recall some memories means that the receiver was working!

Việc ông vẫn có thể gọi lại một số ký ức cho thấy bộ thu vẫn hoạt động!

- The second clue is that he cannot recall new memories made AFTER the operation, which means the transmitter was removed in operation. Only one small part of the brain (hippocampus) was removed in operation. **Thus it is a clear-cut case that the hippocampus is the transmitter!**

Manh mỗi thứ hai là ông không thể gọi lại các ký ức mới hình thành SAU phẫu thuật, nghĩa là bộ phát đã bị loại bỏ trong ca mổ. Chỉ một phần nhỏ của não (hồi hải mã) bị cắt bỏ. Do đó, đây là một trường hợp rõ ràng cho thấy hồi hải mã chính là bộ phát!

- By the way, patient E.P. discussed in #9 of that same post had the same issue of not recalling only those memories created AFTER an incident. In that case, a virus attacked E.P.'S brain area that contained the hippocampus. Thus his account is also consistent with the hippocampus being the transmitter.

Nhân tiện, bệnh nhân E.P. được nêu ở mục #9 của cùng bài viết cũng gặp vấn đề tương tự: không thể nhớ những ký ức hình thành SAU một biến cố. Trong trường hợp ấy, một loại virus đã tấn công vùng não của E.P. có chứa hồi hải mã. Vì vậy, trường hợp này cũng phù hợp với việc hồi hải mã là bộ phát.

Loss of the Receiver Leads to Complete Loss of Episodic Memories

Mất Bộ thu Dẫn đến Mất Hoàn toàn Trí nhớ Tình tiết

8. What would happen if the receiver is damaged? Of course, one would not be able to recall anything at all.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bộ thu bị tổn hại? Hiển nhiên, người đó sẽ không thể gọi lại bất cứ điều gì.

- We discussed the case of Clive Wearing in that same post starting at #10. Clive did lose ALL memories. **Thus, it is clear that Clive lost the receiver.**

Chúng ta đã bàn về trường hợp Clive Wearing trong cùng bài viết, bắt đầu ở mục #10. Clive đã mất TẤT CẢ ký ức. Như vậy, rõ ràng ông đã mất bộ thu.

- However, he lost his memories due to a viral attack just like patient E.P. It was not a specific brain component like for patient H.M.

Tuy nhiên, ông mất ký ức do một đợt virus tấn công, tương tự bệnh nhân E.P.; chứ không phải do cắt bỏ một thành phần não cụ thể như trường hợp H.M.

- There was much more damage to Mr. Wearing's brain than for patient E.P.'s brain. **Some areas in the frontal and temporal lobes and the area around the hippocampus were damaged.** There are many small components around the hippocampus (like the amygdala.) I could not find more specific information on the damaged areas of Mr. Wearing's brain.

Tổn thương ở não của ông Wearing nhiều hơn đáng kể so với não của bệnh nhân E.P. Một số vùng ở thùy trán và thùy thái dương cùng khu vực quanh hồi hải mã đã bị tổn hại. Có nhiều cấu phần nhỏ quanh hồi hải mã (như hạch hạnh nhân). Tôi không tìm được thông tin cụ thể hơn về các vùng não bị tổn thương của ông Wearing.

- On the other hand, his cerebellum (located in the back of the head) did not have any damage. Thus, he was able to do routine tasks using habitual memory. He was even

able to play the piano, as we discussed in that post. As discussed in #12 there, **“learned memories” remain hard-wired in the cerebellum.**

Ngược lại, tiểu não của ông (nằm ở phía sau đầu) không bị tổn thương. Do đó, ông vẫn có thể làm các việc thường ngày nhờ ký ức thói quen. Thậm chí ông còn chơi được piano, như đã bàn trong bài đó. Như đã nêu ở mục #12, các “ký ức đã học” vẫn được “đấu nối cứng” tại tiểu não.

- His cerebellum did not have any damage But he would not recall playing the piano a minute after he finished playing! He could not recall ANY **“episodic memories”** because his “memory receiver” was damaged. His transmitter (hippocampus) was also damaged.

Tiểu não của ông không hề tổn thương Nhưng ông sẽ không nhớ mình vừa chơi piano chỉ một phút sau khi dừng! Ông không thể gọi lại BẤT KỲ “trí nhớ tình tiết” nào vì “bộ thu ký ức” đã hỏng. “Bộ phát” (hồi hải mã) của ông cũng bị tổn thương.

Tentative Identification of the Receiver

Nhận diện Tạm thời “Bộ thu”

9. A recent study monitored various regions of the brain when a subject was asked to recall a past event. I just came across this publication today, October 3, 2020.

Một nghiên cứu gần đây theo dõi các vùng não khác nhau khi người tham gia được yêu cầu gọi lại một sự kiện quá khứ. Tôi vừa đọc được công bố này hôm nay, ngày 3 tháng 10, 2020.

- The authors of the publication state, “..Results showed that initial access was very fast, did not activate the hippocampus, and **involved activation of predominantly posterior visual areas, including the precuneus.**”

Các tác giả viết: “..Kết quả cho thấy pha truy cập ban đầu diễn ra rất nhanh, không hoạt hóa hồi hải mã, và liên quan đến hoạt hóa chủ yếu ở các vùng thị giác phía sau, bao gồm cả vùng đỉnh sau.”

- As we discussed above in #7, we believe that the hippocampus is the transmitter. Thus, this study is consistent with that.

Như đã bàn ở mục #7, chúng ta cho rằng hồi hải mã là “bộ phát.” Vì vậy, nghiên cứu này phù hợp với nhận định đó.

- The publication is available for free distribution: [WebLink: PDF download: Highly Superior Autobiographical Memory-The role of the precuneus-Mazzoni-2019.](#)

Bài báo miễn phí phân phát tại: [WebLink: PDF download: Highly Superior Autobiographical Memory-The role of the precuneus-Mazzoni-2019.](#)

Connection to the Ability to Recall Past Lives – Why Scientists Are Wrong

Liên Hệ Với Khả Năng Nhớ Tiền Kiếp – Vì Sao Các Nhà Khoa Học Sai

10. Since memories (*nāmagotta*) remain preserved in the *nāma loka* (*viññāna dhātu*), they will NEVER be lost. That is why some children can recall their past lives.

Vì các ký ức (nāmagotta) được lưu giữ trong nāma loka (viññāna dhātu), nên chúng KHÔNG BAO GIỜ mất. Do đó, một số trẻ em có thể nhớ tiền kiếp.

- On the other hand, if memories are “stored in the brain,” as some scientists speculate, recalling a past life would be impossible. Thus, even if just ONE one numerous past life accounts is correct, that model has to be discarded.

Ngược lại, nếu ký ức “lưu trong não” như một số nhà khoa học suy đoán, thì việc nhớ tiền kiếp là bất khả. Vậy nên chỉ cần MỘT trong số nhiều trường hợp nhớ tiền kiếp là đúng, mô hình ấy phải bị loại bỏ.

- Of course, those who cultivate *abhiññā* powers can recall MANY past lives. The Buddha recalled how he received “*niyata vivarana*” to become a Buddha from many previous Buddhas who lived billions of years ago! See, “[Pāramitā – How a Puthujjana Becomes a Buddha.](#)”

*Tất nhiên, những ai tu tập đạt các năng lực *abhiññā* có thể nhớ NHIỀU tiền kiếp. Đức Phật đã nhớ lại cách Ngài nhận “*niyata vivarana*” để thành Phật từ nhiều Đức Phật quá khứ sống cách đây hàng tỉ năm! Xem “[Pāramitā – How a Puthujjana Becomes a Buddha.](#)”*

- Further evidence is building up from numerous Near-Death-Experience (NDE) studies conducted by heart surgeons. We discussed those problems with the “memories stored in the brain” theory in the post, “[Theories of Our World – Scientific Overview.](#)”

Nhiều bằng chứng nữa đến từ các nghiên cứu về Trải Nghiệm Cận Tử (NDE) do các bác sĩ tim mạch thực hiện. Chúng ta đã bàn các vấn đề của thuyết “ký ức lưu trong não” trong bài “[Theories of Our World – Scientific Overview.](#)”

Buddha Dhamma Is Self-Consistent and Compatible With Scientific Findings ***Dhamma của Đức Phật Tự Nhất quán và Tương thích với Các Phát hiện Khoa học***

11. Buddha Dhamma is fully self-consistent. See, “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency.](#)” All the posts at this website are self-consistent and are consistent with the *Tiṇṇaka*.

*Dhamma của Đức Phật hoàn toàn tự nhất quán. Xem “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency.](#)” Tất cả các bài viết trên trang này đều tự nhất quán và phù hợp với *Tiṇṇaka*.*

- Over the years, scientific theories kept changing to be consistent with new findings. I predict that science WILL discard the idea that memories remain stored in the brain. It is just a matter of time.

Qua nhiều năm, các lý thuyết khoa học luôn được điều chỉnh để phù hợp phát hiện mới. Tôi dự đoán khoa học SẼ loại bỏ ý tưởng rằng ký ức được lưu trong não. Chỉ còn là vấn đề thời gian.

- Another piece of recent evidence is the following. Some people can remember what happened in any ARBITRARILY selected day, even several years ago. It is as though their memories were digitally recorded.

Một bằng chứng gần đây khác là: có những người nhớ được những gì xảy ra vào BẤT KỲ ngày nào được chọn một cách tùy ý, thậm chí cách đây nhiều năm. Như thế ký ức của họ được ghi lại kỹ thuật số.

- Our brains are not digital, as proven in recent years. They do not work the same way as digital computers. It is impossible to “record” events in such detail in our brains.

Não bộ của chúng ta không phải hệ số hóa, như đã chứng minh trong những năm gần đây. Nó không vận hành như máy tính kỹ thuật số. Việc “ghi lại” sự kiện chi tiết như vậy trong não là điều không thể.

- We will discuss accounts of some of those people with “perfect memories” in the next post.

Chúng ta sẽ bàn các trường hợp “trí nhớ hoàn hảo” ấy trong bài tới.

- All posts in this section at, “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)”

Tất cả các bài trong mục này tại “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)”

2.3.6.6 How Do We See? – Role of the Gandhabba

2.3.6.6 Chúng ta “Nhìn Thấy” Bằng cách nào? – Vai trò của Gandhabba

December 22, 2020; revised December 23, 2020; April 14, 2022 (Ref. 4 added among other revisions); September 21, 2022; September 22, 2022; January 2, 2024

Ngày 22/12/2020; sửa ngày 23/12/2020; 14/4/2022 (bổ sung Tài liệu tham khảo 4 cùng các sửa đổi khác); 21/9/2022; 22/9/2022; 2/1/2024

The question “**How do we see?**” remains unanswered by science. The short post by the National Eye Institute, “[WebLink: nei.nih.gov: How the Eyes Work](#),” concludes: “These **electrical signals** travel from the retina through the optic nerve to the brain. **Then the brain turns the signals into the images you see.**” That does not explain the important part, the EXPERIENCE.

*Câu hỏi “**Chúng ta ‘nhìn thấy’ bằng cách nào?**” vẫn chưa được khoa học giải đáp trọn vẹn. Bài viết ngắn của Viện Mắt Quốc gia Hoa Kỳ, “[WebLink: nei.nih.gov: How the Eyes Work](#),” kết luận: “Các **tín hiệu điện** này đi từ võng mạc qua thần kinh thị giác lên não. **Rồi não biến các tín hiệu thành hình ảnh bạn nhìn thấy.**” Nhưng điều đó không giải thích phần quan trọng: TRẢI NGHIỆM.*

How Do We See?

Chúng ta “nhìn thấy” bằng cách nào?

1. Let us systematically see what happens when we “see” a tree. Please don’t just read through, but stop and think about each point.

Hãy xem một cách có hệ thống điều gì xảy ra khi chúng ta “nhìn thấy” một cái cây. Xin đừng chỉ lướt đọc, mà hãy dừng lại suy ngẫm ở từng điểm.

- Light reflected off the tree falls on our eyes, forming an image of that tree on the retina. As you can imagine, that image is tiny. That image then goes to the brain through a nerve as a chemical/electrical signal.

Ánh sáng phản xạ từ cái cây rơi vào mắt chúng ta, tạo nên một hình ảnh của cái cây trên võng mạc. Như bạn có thể hình dung, hình ảnh đó rất nhỏ. Hình ảnh ấy sau đó đi đến não qua dây thần kinh dưới dạng tín hiệu hóa học/điện.

- Scientists are stuck on what happens next: How does the brain “SEE” the tree using that chemical/electrical signal?

Các nhà khoa học bế tắc ở bước tiếp theo: Làm sao nào “THẤY” cái cây bằng tín hiệu hóa học/điện đó?

- Furthermore, we “see” that tree in great detail: leaves, individual flowers, fruits, etc. How is that possible?

Hơn nữa, chúng ta “thấy” cái cây rất chi tiết: lá, từng bông hoa, quả, v.v. Sao có thể được?

- The images that land on the back of the eyes are TINY.

Những hình ảnh rơi vào mắt sau của mắt là RẤT NHỎ.

- Someone who has thought a lot about this issue is Jeff Hawkins, who is actively engaged in artificial intelligence (AI). In his book, “On Intelligence,” he discusses current scientific knowledge on vision and other sensory inputs ([Ref. 1.](#))

Một người suy nghĩ rất nhiều về vấn đề này là Jeff Hawkins, người hoạt động tích cực trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo (AI). Trong cuốn “On Intelligence,” ông bàn về kiến thức khoa học hiện nay liên quan đến thị giác và các đối tượng giác quan khác ([Tài liệu Tham khảo 1](#)).

Jeff Hawkins's Book “On Intelligence”

Sách “On Intelligence” của Jeff Hawkins

2. Starting on p. 55 of his book, Hawkins discusses how the image that falls on the back of the eye gets to the brain: “But let’s take a closer look. Visual information from the outside world is sent to your brain via a million fibers in your optic nerve. .”.

Bắt đầu từ trang 55 của sách, Hawkins bàn về cách hình ảnh rơi vào mắt sau của mắt đi tới não: “Nhưng hãy nhìn kỹ hơn. Thông tin thị giác từ thế giới bên ngoài được gửi tới não bạn qua một triệu sợi trong dây thần kinh thị giác. .”.

- “You can visualize these inputs as a bundle of electrical wires or a bundle of optical fibers..” he writes, “The inputs to the brain are like those fibers, but they are called axons, and they carry neural signals called “action potentials” or “spikes,” which are partly chemical and partly electrical..”.

Ông viết: “Bạn có thể hình dung các dữ liệu đầu vào này như một bó dây điện hoặc một bó sợi quang.. Các dữ liệu đầu vào vào não cũng giống những sợi đó, nhưng chúng được gọi là sợi trục, và chúng mang các tín hiệu thần kinh gọi là ‘điện thế hoạt động’ hay ‘xung,’ vừa mang tính hóa học vừa mang tính điện..”.

- As discussed in that book, visual signals and all sensory inputs (sounds, taste, smell, and body touch) to the brain are similar. You hear a sound, see the light, and feel pressure, **but there isn’t any fundamental difference among these neural signals inside your brain.** An action potential is an action potential.

*Như sách bàn luận, các tín hiệu thị giác và mọi dữ liệu đối tượng giác quan (âm thanh, vị nếm, mùi, xúc chạm cơ thể) vào não là tương tự nhau. Bạn nghe âm thanh, thấy ánh sáng, cảm thấy áp lực, **nhưng không có khác biệt cơ bản giữa các tín hiệu thần kinh này bên trong não.** Một điện thế hoạt động vẫn là một điện thế hoạt động.*

- Scientists have not figured out how the brain distinguishes those different types of signals. Moreover, they have no idea how the mind “sees the light” or an image of that tree. Same for the other senses.

Các nhà khoa học vẫn chưa hiểu được não phân biệt các loại tín hiệu khác nhau ấy như thế nào. Hơn nữa, họ không biết tâm “thấy ánh sáng” hay hình ảnh cái cây bằng cách nào. Các giác quan khác cũng vậy.

- They will never figure that out because it is NOT the brain that “SEES.” **It is the “hadaya vatthu” (seat of the mind)” on the “mental body” (gandhabba) that feels the “seeing sensation.”** Of course, “gandhabba” is an “energy body” trapped inside the physical body. It can come out sometimes, especially during heart operations (Google “Near-Death Experiences.”)

Họ sẽ không bao giờ giải được vì không phải NÃO “THẤY.” Chính “hadaya vatthu” (chỗ ngụ/sở y của tâm) trên “thân tâm” (gandhabba) cảm thọ “cảm giác thấy.” Tất nhiên, “gandhabba” là một “thân năng lượng” bị giam trong thân vật lý. Đôi khi nó có thể thoát ra, nhất là trong các ca mổ tim (hãy tìm kiếm trên Google từ khóa “Trải nghiệm cận tử”).

How Are Electrical/Chemical Signals Sensed or Experienced?

Các Tín hiệu Điện/Hóa Được cảm nhận hay Trải nghiệm Bằng cách nào?

3. To quote more from that book (p. 56): “Your perceptions and knowledge about the world are built from these patterns. **There is no light inside your head. It is dark in there. There is no sound entering your brain either; it is quiet inside.** The brain is the only part of your body that has no senses. A surgeon could stick a finger into your brain, and you would not feel it. All the information that enters your mind comes in as spatial and temporal patterns on the axons.”

Trích thêm từ sách (trang 56): “Tri giác và tri thức của bạn về thế giới được xây dựng từ những kiểu này. Không có ánh sáng bên trong đầu bạn. Trong đó là bóng tối. Cũng không có âm thanh nào đi vào não; bên trong là yên tĩnh. Não là phần duy nhất của cơ thể không có cảm giác. Một bác sĩ phẫu thuật có thể chọc ngón tay vào não bạn và bạn sẽ không cảm thấy gì. Mọi thông tin đi vào tâm trí đều đến dưới dạng các mẫu không-thời gian trên các sợi trục.”

- **It is a mystery to science how the mind differentiates those chemical and electrical signals from the brain as vision, sound, taste, smell, and touch.**

Đối với khoa học, việc tâm phân biệt các tín hiệu hóa học và điện từ não thành thị giác, âm thanh, vị, mùi và xúc chạm là một điều bí ẩn.

- For example, how do “pictures” materialize from those chemical and electrical signals? How does another set of signals lead to the sensation of sound?

Chẳng hạn, “hình ảnh” hiện hữu từ các tín hiệu hóa–điện ấy bằng cách nào? Làm sao một tập tín hiệu khác dẫn đến cảm giác nghe?

- **These are kammic effects that are not amenable to our minds.** How *kamma vipāka* leads to various effects (including sight, hearing, etc.) is one of the four things that are unthinkable/incomprehensible to us and only comprehensible to a Buddha: “[WebLink: suttacentral: Acinteyya Suttā \(AN 4.77\).](#)”

Đây là những hiệu ứng thuộc về kamma vốn vượt ngoài khả năng hiểu biết của chúng ta. Cách kamma vipāka đưa tới các hiệu ứng khác nhau (bao gồm thấy, nghe, v.v.) là một trong bốn điều bất khả tư nghì/khó hiểu đối với chúng ta và chỉ một vị Phật mới thấu triệt: “[WebLink: suttacentral: Acinteyya Suttā \(AN 4.77\).](#)”

All Existing Scientific Theories Are Speculations

Mọi Lý Thuyết Khoa Học Hiện Có Chỉ Là Suy Đoán

4. Scientists are trying to solve this puzzle by looking for answers in the brain. They have come to the end of the line here.

Các nhà khoa học đang cố giải câu đố này bằng cách tìm lời giải trong não. Ở đây, họ đã đi đến đường cùng.

- Jeff Hawkins wrote that book in 2004. He posted the video in [Ref. 2](#) (which discusses the brain) in 2006. He and many other scientists have done much work since that time. Yet they have made NO PROGRESS on the vital issue of “how those sensory events are EXPERIENCED.”

Jeff Hawkins viết cuốn sách đó năm 2004. Ông đăng video ở [Tài liệu tham khảo 2](#) (bàn về não) năm 2006. Từ đó đến nay ông và nhiều nhà khoa học khác đã làm rất nhiều. Thế nhưng họ KHÔNG TIẾN TRIỂN gì về vấn đề cốt yếu: “những sự kiện giác quan ấy được TRẢI NGHIỆM như thế nào.”

- There are, of course, many THEORIES on that connection. For example, some have suggested that **consciousness (EXPERIENCE) arises in brain nerve cells**; see [Ref. 3](#). However, plants also have microtubules. But plants, of course, cannot think.

*Dĩ nhiên có nhiều GIẢ THUYẾT về mối liên kết đó. Chẳng hạn, có người đề xuất **ý thức (TRẢI NGHIỆM) phát sinh trong các tế bào thần kinh não**; xem [Tài liệu Tham khảo 3](#). Tuy nhiên, thực vật cũng có vi ống. Nhưng dĩ nhiên, cây cối không thể tư duy.*

- **No matter how much they try, scientists WILL NOT be able to find a way to say that mental phenomena can arise in inert matter.**

Dù cố gắng đến đâu, các nhà khoa học cũng SẼ KHÔNG thể tìm được cách nói rằng các hiện tượng tâm có thể sinh ra từ vật chất vô tri.

- Before discussing Buddha's description, we review relevant findings from recent scientific studies.

Trước khi bàn mô tả của Đức Phật, ta điểm lại một số phát hiện liên quan từ các nghiên cứu khoa học gần đây.

Science Will Never be Able to Figure Out How We See

Khoa Học Sẽ Không Bao Giờ Giải Thích Được Ta “Nhìn Thấy” Bằng Cách Nào

5. Even though eyes (and the brain) play significant roles in vision, actual “seeing” does not happen at either place.

Dù mắt (và não) đóng vai trò quan trọng trong thị giác, sự “thấy” thật sự không xảy ra ở bất kỳ chỗ nào trong hai nơi ấy.

- Vision (and all other sensory EXPERIENCES) happen in the “mental body,” which the Buddha called “*gandhabba*” or “*manomaya kāya*” in Pāli.

Thị giác (và mọi TRẢI NGHIỆM giác quan khác) diễn ra nơi “thân tâm,” Đức Phật gọi là “gandhabba” hay “manomaya kāya” trong tiếng Pāli.

- Thanks to the internet, an abundance of evidence is emerging of situations where people were able to while their physical bodies were temporarily inoperative, i.e., while they were “medically unconscious.” The following video is just one example given by a physician who is now actively pursuing such “Out-of- Body Experiences” (OBE), also known as near-death experiences (NDE) in the medical field.

Nhờ internet, đang xuất hiện rất nhiều bằng chứng về những trường hợp con người có thể... trong khi thân thể vật chất tạm thời không hoạt động, tức đang “hôn mê y khoa.” Video sau chỉ là một ví dụ do một bác sĩ—hiện tích cực nghiên cứu các “Trải nghiệm ngoài thân” (OBE), còn gọi là trải nghiệm cận tử (NDE) trong y khoa—đưa ra.

[WebLink: youtube: Are near-death experiences real? Here's what science has to say. | Dr. Bruce Greyson for Big Think](#)

- More accounts of OBE/NDE are discussed in, for example, “**Near-Death Experiences (NDE): Brain Is Not the Mind.**” Type “OBE” or “NDE” in the “Search box” on the top right to locate other posts.

Nhiều tường thuật OBE/NDE khác được bàn trong, chẳng hạn, “[Near-Death Experiences \(NDE\): Brain Is Not the Mind.](#)” Gõ “OBE” hoặc “NDE” vào “Hộp Tìm kiếm” ở góc phải trên để tìm các bài liên quan.

- The *manomaya kāya* (mental body) is the “building block” formed by *kammic* energy. It enters a woman’s womb and merges with a fertilized egg (zygote). **That is when conception occurs.** For details, see “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception.](#)”

*Manomaya kāya (thân tâm) là “khối cấu phần” do nghiệp lực tạo. Nó đi vào tử cung người mẹ và hòa nhập với trứng đã thụ tinh (hợp tử). **Khi ấy thụ thai xảy ra.** Chi tiết xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception.](#)”*

- Once that “seed of life” takes hold in a womb, it grows into a baby by absorbing food from the mother. Once outside the womb, that baby grows by eating food.

Khi “hạt giống sự sống” đó bám được trong tử cung, nó lớn thành thai nhi bằng cách hấp thụ dinh dưỡng từ mẹ. Ra ngoài bụng mẹ, em bé tiếp tục lớn bằng cách ăn uống.

- That is much like an oak seed growing into a mighty oak tree by absorbing food from the soil.

Điều đó rất giống hạt sồi lớn thành cây sồi vĩ đại bằng cách hút dinh dưỡng từ đất.

Tiny Oak Seed Has the Blueprint for an Oak Tree

Hạt Sồi Nhỏ Mang “Bản Thiết Kế” Của Cây Sồi

6. A tiny oak seed has the blueprint for the giant oak tree. That seed extracts necessary “materials” from the soil and “builds” that tree! Think about how complex that process is, i.e., **oak seed giving rise to an oak tree!**

Một hạt sồi nhỏ chứa “bản thiết kế” cho cây sồi khổng lồ. Hạt ấy rút các “vật liệu” cần thiết từ đất và “xây” nên cái cây! Hãy nghĩ xem tiến trình đó phức tạp đến mức nào—từ hạt sồi thành cây sồi!

WebLink: youtube: ?Oak Tree from ?Acorn (50 Days Time-Lapse)

- The video does not show the latter stages of growing into a giant oak tree over many years.

Video không trình bày các giai đoạn sau—khi nó lớn thành cây sồi khổng lồ qua nhiều năm.

- As we can see, all necessary “materials for the tree” come from the soil. The seed only has the blueprint for the tree!

Như ta thấy, mọi “vật liệu cần cho cây” đến từ đất. Hạt chỉ có bản thiết kế của cây mà thôi!

Gandhabba Has the “Blueprint” or the “Master Plan” for a Human Body

Gandhabba Mang “Bản Thiết Kế” hay “Tổng Đồ” Cho Thân Người

7. A baby's growth inside a womb (and then outside the womb) is not different from a seed growing into a tree. The *gandhabba* (created by *kammic* energy) has the “blueprint” for the physical body.

Sự lớn lên của thai nhi trong bụng (và sau đó ngoài bụng) không khác mấy với hạt lớn thành cây. Gandhabba (do năng lượng kamma tạo) mang “bản thiết kế” cho thân vật lý.

- The zygote (formed by an egg from the mother and sperm from the father) is not different from a seed.

Hợp tử (hình thành từ trứng của mẹ và tinh trùng của cha) không khác gì một hạt giống.

- The MAJOR difference is that a human can THINK, and a tree cannot.

KHÁC BIỆT LỚN là con người có thể SUY NGHĨ, còn cây thì không.

- **The THINKING part in a human comes from the *gandhabba*!** We discussed these details in the posts “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)” and “[Cloning and Gandhabba](#).”

Phần SUY NGHĨ nơi con người đến từ gandhabba! Ta đã bàn chi tiết trong các bài “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)” và “[Cloning and Gandhabba](#).”

- If you want to skip those two posts, you can read the Pāli and English translations of “[WebLink: suttacentral: Mahātanhāsaṅkhaya Suttā \(MN 38\)](#)” See [Ref. 4](#) for the quote.

Nếu muốn lược hai bài ấy, bạn có thể đọc bản Pāli và tiếng Anh của “[WebLink: suttacentral: Mahātanhāsaṅkhaya Suttā \(MN 38\)](#)” Xem [Tài liệu Tham khảo 4](#) để biết trích dẫn.

- Let us discuss another piece of evidence from recent scientific findings.

Giờ ta sẽ bàn thêm một bằng chứng khác từ các phát hiện khoa học gần đây.

Vision Is Not Continuous

Thị Giác Không Liên Tục

8. Vision or “seeing” appears to us as continuous. We see people moving around, vehicles moving, animals running around, etc. However, “seeing” happens due to a series of “snapshots” our physical eyes take. **Those chemical and electrical signals mentioned above come in packets of about 10-millisecond duration.**

Thị giác hay “sự nhìn thấy” dường như liên tục đối với chúng ta. Ta thấy người đi lại, xe cộ di chuyển, thú vật chạy... Tuy nhiên, “thấy” diễn ra nhờ một chuỗi “ảnh chụp nhanh” mà mắt vật chất ghi nhận. Những tín hiệu hóa–điện nói trên đi vào theo các gói dài khoảng 10 mili-giây.

- As an example, let us take the case of seeing a tree. The eyes send a series of “data packets” (chemical and electrical signals per #2, #3 above) to the brain. It is NOT a continuous stream of data that arrives via the optic nerve in the brain. The signal comes in “packets.” Similar “data packets” come in from the other four physical senses. They are processed (in parallel) by the brain.

Lấy ví dụ ta nhìn một cái cây. Mắt gửi một chuỗi “gói dữ liệu” (tín hiệu hóa–điện như ở #2, #3) lên não. Đó KHÔNG phải là một dòng dữ liệu liên tục đi qua thần kinh thị giác. Tín hiệu đến theo “gói.” Bốn giác quan vật chất còn lại cũng đưa vào những “gói dữ liệu” tương tự. Não xử lý chúng (song song).

- Recent scientific studies show that a human needs at least 10-20 milliseconds (1000 milliseconds = 1 second) to look at the picture to recognize it. Similarly, a “sound packet” of about 30 milliseconds can be detected and identified. Thus, the brain processes sensory data in packets of about 10-30 milliseconds duration.

Các nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy con người cần tối thiểu 10–20 mili-giây (1000 mili-giây = 1 giây) nhìn vào một hình để nhận ra nó. Tương tự, một “gói âm thanh” khoảng 30 mili-giây có thể được phát hiện và nhận dạng. Vậy nên, não xử lý dữ liệu giác quan theo các gói dài cỡ 10–30 mili-giây.

- Some of those processes may happen in parallel in different brain regions. Further details in “[Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy](#).” It is essential to read this post if one needs to understand Buddha’s explanation fully.

Một số tiến trình trong đó có thể diễn ra song song ở các vùng não khác nhau. Chi tiết thêm trong bài “[Vision Is a Series of “Snapshots” – Movie Analogy](#).” Bài này rất quan trọng nếu muốn hiểu trọn vẹn lời giải thích của Đức Phật.

- However, scientists have no idea how those “data packets” lead to seeing, hearing, etc. (actual sensory experiences)!

Tuy nhiên, các nhà khoa học không biết các “gói dữ liệu” ấy bằng cách nào dẫn đến thấy, nghe, v.v. (tức các trải nghiệm giác quan thực sự)!

- Now we can start discussing Buddha’s explanation.

Giờ chúng ta có thể bắt đầu bàn lời giải thích của Đức Phật.

Sense Experience Happens in the “Mental Body” (Gandhabba)

Trải Nghiệm Giác Quan Diễn Ra Trong “Thân Tâm” (Gandhabba)

9. Actual “seeing” (and hearing, smelling, etc.) goes on at the *hadaya vatthu* located in the *gandhabbā* or the mental body. That is the critical point.

Sự “thấy” thực sự (và nghe, ngửi, v.v.) diễn ra tại hadaya-vatthu nằm trong gandhabba, tức thân tâm. Đó là điểm mấu chốt.

- In the case of “seeing a tree,” the brain processes the data received from the eyes to a level that scientists CAN NOT probe. They are reduced (or “broken down”) to the *suddhatthaka* level below the elementary particle level reached by scientists. At that stage, that signal gets transmitted through the mental body of the *gandhabba* to the *hadaya vatthu* (seat of the mind.) **That is where the sensory experience takes place!**

Trong trường hợp “nhìn một cái cây,” não xử lý dữ liệu nhận từ mắt đến một mức độ mà khoa học HIỆN KHÔNG thể thăm dò. Chúng được giảm (hay “bẻ gãy”) đến mức suddhatthaka—thấp hơn mức hạt cơ bản mà khoa học đạt tới. Ở giai đoạn đó, tín hiệu được truyền qua thân tâm (gandhabba) đến hadaya-vatthu (chỗ ngụ/sở y của tâm). Chính tại đó trải nghiệm giác quan xảy ra!

- As discussed in #7, the brain takes about 10-30 milliseconds to PROCESS data from each sense door. For example, when watching a movie, the brain must work non-stop to analyze visual and sound data for the movie’s duration. That strains the brain, so watching more than one movie at a time is impossible without a headache.

Như đã bàn ở #7, não mất khoảng 10–30 mili-giây để XỬ LÝ dữ liệu từ mỗi cửa giác quan. Chẳng hạn khi xem phim, não phải hoạt động liên tục để phân tích dữ liệu hình và tiếng suốt thời lượng phim. Điều đó “căng” não, nên xem nhiều hơn một bộ phim cùng lúc là bất khả nếu không muốn đau đầu.

- The brain consumes about 25% of the energy intake for the whole body!

Não tiêu thụ khoảng 25% tổng năng lượng đưa vào cho cả cơ thể!

- Such details could not be transmitted in the *Tipiṭaka*. Furthermore, during Buddha’s days, people knew nothing about the brain. The Buddha could not provide this kind of detail at that time. We will discuss that in the next post.

Những chi tiết như vậy không thể truyền đạt trong Tipiṭaka. Hơn nữa, vào thời Đức Phật, người ta không biết gì về não. Khi ấy Ngài không thể trình bày loại chi tiết này. Chúng ta sẽ bàn tiếp ở bài sau.

Science Will Never be Able to Create “Artificial Life” or “Artificial Intelligence”

Khoa Học Sẽ Không Bao Giờ Tạo Được “Sự Sống Nhân Tạo” Hay “Trí Tuệ Nhân Tạo”

10. That is also why science will NEVER be able to succeed in AI (Artificial Intelligence.) Note that AI differs from making efficient robots, which are purely mechanical. They can’t THINK!

Đó cũng là lý do khoa học sẽ KHÔNG BAO GIỜ thành công về AI (Trí tuệ Nhân tạo). Lưu ý: AI khác với việc chế tạo robot hiệu suất cao, chúng thuần cơ khí. Chúng KHÔNG THỂ SUY NGHĨ!

- Note that “artificial insemination” is not creating a new life. Scientists use DNA from humans (or animals) to form a zygote. That is not any different from a zygote produced in a womb. See “[Cloning and Gandhabba](#).”

Cũng cần lưu ý: “thụ tinh nhân tạo” không phải tạo ra một sự sống mới. Các nhà khoa học dùng DNA của người (hay động vật) để tạo hợp tử—không khác gì hợp tử hình thành trong tử cung. Xem “[Cloning and Gandhabba](#).”

- The bottom line is the following: **Without a human gandhabba, sensory experience is not possible.** The physical body is just a shell.

*Cốt lõi là: **Không có gandhabba của con người, trải nghiệm giác quan không thể xảy ra.** Thân vật lý chỉ là một cái vỏ.*

- That gandhabba can be created ONLY by kammic energy, based on a previous strong kamma (deed.) **The laws of kamma work automatically.** It is a natural process, like an oak seed giving rise to an oak tree.

*Gandhabba CHỈ được tạo bởi năng lượng kamma, dựa trên một kamma mạnh trước đó. **Luật kamma vận hành tự động.** Đó là tiến trình tự nhiên, như hạt sồi sinh ra cây sồi.*

The difference Between a “Live Human” and a “Dead Body” Is Gandhabba

Khác Biệt Giữa “Người Sống” và “Xác Chết” Chính Là Gandhabba

11. The *gandhabbā* is like a delicate mesh (or an “energy field”) overlapping the physical body, with the *hadaya vatthu* located close to the physical heart. That is what gives life to the physical body.

*Gandhabba như một lưới mịn (hay một “trường năng lượng”) chồng lấp lên thân vật lý, với *hadaya-vatthu* nằm gần quả tim vật lý. Chính nó trao sự sống cho thân vật lý.*

- At the physical body’s death, fine *gandhabbā* comes out of the physical body like a ghost. It is so fine that we cannot see it. But we all know that a body can be alive for one second and become inert (like a piece of wood) at death.

Khi thân vật lý chết, gandhabba vi tế rời khỏi thân như một bóng ma. Nó vi tế đến mức ta không thấy được. Nhưng ai cũng biết: một thân thể có thể còn sống ở giây này và trở nên trơ (như khúc gỗ) ngay lúc chết.

- Have you touched a dead body (human or animal)? Touching it, you can immediately sense the difference between a dead body and a live person/animal.

Bạn đã chạm vào xác chết (người hay thú) bao giờ chưa? Chỉ cần chạm vào, bạn lập tức cảm nhận được khác biệt giữa xác chết và cơ thể người/động vật còn sống.

- At death, the body starts to get cold as soon as the *gandhabba* comes out permanently from that body. The “life force” is no longer there! That life force is the *gandhabba* or the “mental body”!

Khi chết, thân bắt đầu lạnh ngay khi gandhabba rời khỏi vĩnh viễn. “Sức sống” không còn nữa! Sức sống ấy chính là gandhabba, tức “thân tâm”!

Transfer of Data from the Brain to *Pasāda Rūpa/Hadaya Vatthu*

Truyền Dữ Liệu từ Não đến Các *Pasāda Rūpa/Hadaya-Vatthu*

12. Another critical point is that in the “energy body” of the *gandhabbā*, there are five “*pasāda rūpa*” located around the *hadaya vatthu*: *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, and *kāya*, that correspond to seeing, hearing, smelling, tasting, and touch. Those “sensing units” overlap the physical heart located far from the brain. **Scientists will never be able to solve the problem just by analyzing brain processes!**

Một điểm then chốt khác: trong “thân năng lượng” của gandhabbā có năm pasāda-rūpa quanh hadaya-vatthu: cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya, tương ứng thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc. Các “đơn vị cảm thụ” này chồng lấp vùng tim vật lý (ở xa não). Các nhà khoa học sẽ không bao giờ giải được vấn đề nếu chỉ phân tích tiến trình của não!

- We have discussed related essential concepts in the sub-section, “[Brain and the Gandhabba](#).” As I remind you frequently, understanding these concepts takes a real effort. With this post, we are going back to continue that discussion.

Chúng ta đã bàn các khái niệm cốt lõi liên quan trong tiểu mục “[Brain and the Gandhabba](#).” Như tôi vẫn nhắc, hiểu các khái niệm này cần nỗ lực thật sự. Bài viết này đưa ta trở lại để tiếp tục thảo luận đó.

- The brain is like a sophisticated computer that analyzes those chemical and electrical signals discussed in #2 and #3 above.

Não giống một máy tính tinh vi, phân tích các tín hiệu hóa–điện đã nói ở #2 và #3 bên trên.

- It converts those chemical/electrical signals to a form that the “*hadaya vatthu*” can “understand.” That is where the “magic of seeing sensation” takes place.

Não chuyển đổi các tín hiệu hóa–điện ấy sang dạng mà “hadaya-vatthu” có thể “hiểu.” Chính ở đó “phép màu của cảm giác thấy” diễn ra.

- That transfer of “information” from the brain to *pasāda rūpa* around the *hadaya vatthu* happens in the “energy-body” of the *gandhabba* that overlaps the physical body.

Việc chuyển “thông tin” từ não đến các pasāda-rūpa quanh hadaya-vatthu diễn ra trong “thân năng lượng” của gandhabba chồng lấp lên thân vật lý.

Only a Buddha Can Figure Out the Complex Connection Between Mind and Matter

Chỉ có một Vị Phật mới Thấu suốt Mối liên hệ Phức tạp Giữa Tâm và Vật chất

13. That is what the Buddha taught 2500 years ago. Until scientists accept that mind and matter are two different entities, they will not proceed too far from where they are now. Of course, I have tried to express those ideas in terms of current terminology as much as possible.

Đó là những gì Đức Phật đã dạy cách đây 2.500 năm. Chừng nào các nhà khoa học chưa chấp nhận rằng tâm và vật chất là hai thực thể khác nhau, họ sẽ không tiến xa nhiều so với hiện nay. Tất nhiên, tôi đã cố diễn đạt các ý ấy bằng thuật ngữ hiện đại hết mức có thể.

- Someone who has studied *Paṭicca Samuppāda* (PS) may realize that **it starts with *saṅkhāra* (ALL mental) generated due to *avijjā*. The PS cycle ends with an entity’s *jāti* (birth). Of course, that also entails creating a bit of “matter” (a set of *suddhaṭṭhaka* or “elementary particles” in Buddha Dhamma).**

Ai đã học Paṭicca Samuppāda (PS) sẽ nhận ra rằng **chuỗi này khởi đầu bằng saṅkhāra (TOÀN bộ là tâm) phát sinh do avijjā. Chu trình PS kết thúc bằng jāti (lần sanh) của một chúng sinh. Dĩ nhiên, điều đó cũng bao hàm sự hình thành một phần “vật chất” (một tập hợp suddhaṭṭhaka hay “hạt cơ bản” theo Dhamma của Đức Phật).**

- The ultimate realities of this world are citta, cetasika, and rūpa. Thoughts encompass citta and cetasika. They are in a separate category from rūpa. **Citta and cetasika CANNOT arise out of an inert rūpa!** Hadaya vatthu is not merely a suddhaṭṭhaka; it has **kammic energy** to give it “life.” **Stop and contemplate that.** That is why Abhidhamma is important.

Thực tại tối hậu của thế giới này là citta, cetasika và rūpa. Tư tưởng bao hàm citta và cetasika. Chúng thuộc phạm trù tách biệt với rūpa. **Citta và cetasika KHÔNG THỂ sinh khởi từ một rūpa vô tri!** Hadaya-vatthu không chỉ là một cụm suddhaṭṭhaka; nó có **năng lượng kamma** khiến nó “sống.” **Hãy dừng lại và quán chiếu điều đó.** Vì vậy Abhidhamma là quan trọng.

- That is the **origin of “matter”** with “mental energy” or “kammic energy”: See “[The Origin of Matter – Suddhaṭṭhaka](#).”

Đó là **nguồn gốc của “vật chất”** kèm “năng lượng tâm” hay “năng lượng kamma”: Xem “[The Origin of Matter – Suddhaṭṭhaka](#).”

- The “connection” between mind and matter is “defiled consciousness” (or *kamma viññāṇa*), and *viññāṇa* arises **ONLY in a hadaya vatthu (seat of the mind) in a gandhabba created ONLY by kammic energy.**

“Mối nối” giữa tâm và vật chất là “thức ô nhiễm” (hay *kamma-viññāṇa*), và *viññāṇa* **CHỈ** sinh khởi tại hadaya-vatthu (sở y của tâm) trong một gandhabba **CHỈ** được tạo bởi năng lượng kamma.

14. That is a fascinating account that is amenable to inquiring minds. It is **NECESSARY** to live a moral life and be willing to “listen to reason.” **As the Buddha warned, not everyone can understand the profound Dhamma.** It takes effort and faith (not blind faith but faith built on one’s own experiences and seeing the self-consistency of Buddha Dhamma: “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”)

Đó là một sự trình bày rất cuốn hút, phù hợp với những tâm trí ham học hỏi. **CẦN SỐNG** có giới đức và sẵn lòng “nghe theo lý lẽ.” **Như Đức Phật cảnh báo, không phải ai cũng có thể hiểu Dhamma thâm sâu.** Cần nỗ lực và lòng tin (không phải mê tín, mà là niềm tin xây dựng từ kinh nghiệm bản thân và thấy tính tự nhất quán của Dhamma của Đức Phật: “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”)

- The deep connection between mind and matter is discussed in detail in “[Brain and the Gandhabba](#).”

Mối liên hệ sâu xa giữa tâm và vật chất được bàn chi tiết trong “[Brain and the Gandhabba](#).”

- Of course, many details in this post are not available in that form in the *Tipiṭaka*. That holds for many of my posts on *gandhabba*.

Tất nhiên, nhiều chi tiết trong bài này không có trong Tipiṭaka dưới hình thức như vậy. Điều này cũng đúng với nhiều bài viết của tôi về gandhabba.

- **However, those descriptions are fully compatible with the Tipiṭaka.** That is discussed in “[Interpretation of the Tipiṭaka – Gandhabba Example](#).”

Tuy vậy, các mô tả ấy hoàn toàn tương thích với Tipiṭaka. Việc này được bàn trong “[Interpretation of the Tipiṭaka – Gandhabba Example](#).”

References

Tài liệu tham khảo

1. [WebLink: papers.harvie.cz: Jeff Hawkins, “On Intelligence” \(2004\).](#)
2. [WebLink: youtube: Jeff Hawkins: “How brain science will change computing.”](#)
3. “[WebLink: discovermagazine.com: Can Quantum Physics Explain Consciousness? One Scientist Thinks It Might.](#)”

4. **Following is the English translation of the critical passage at Suttā Central:** “Mendicants, when three things come together an embryo is conceived. (*Tiṇṇaṃ kho pana, bhikkhave, sannipātā gabbhassāvakkanti hoti.*)

Sau đây là bản dịch tiếng Anh của đoạn then chốt tại Suttā Central: “*Này các Tỷ-kheo, khi ba điều tụ hội thì có sự thọ thai. (Tiṇṇaṃ kho pana, bhikkhave, sannipātā gabbhassāvakkanti hoti.)*

In a case where the mother and father come together, but the mother is not in the fertile part of her menstrual cycle, **but the spirit being reborn is not present**, and the embryo is not conceived. (*Idha mātāpitaro ca sannipatitā honti, mātā ca na utunī hoti, gandhabbo ca na paccupaṭṭhito hoti, neva tāva gabbhassāvakkanti hoti.*)

Trong trường hợp cha mẹ giao hợp, nhưng người mẹ không ở thời kỳ rụng trứng, **nhưng hữu tình tái sinh không hiện diện**, thì không có thọ thai. (*Idha mātāpitaro ca sannipatitā honti, mātā ca na utunī hoti, gandhabbo ca na paccupaṭṭhito hoti, neva tāva gabbhassāvakkanti hoti.*)

In a case where the mother and father come together, the mother is in the fertile part of her menstrual cycle, **but the spirit being reborn is not present**, and the embryo is not conceived. (*Idha mātāpitaro ca sannipatitā honti, mātā ca utunī hoti, gandhabbo ca na paccupaṭṭhito hoti, neva tāva gabbhassāvakkanti hoti.*)

Trong trường hợp cha mẹ giao hợp, người mẹ đang ở thời kỳ rụng trứng, **nhưng hữu tình tái sinh không hiện diện**, thì cũng không có thọ thai. (*Idha mātāpitaro ca sannipatitā honti, mātā ca utunī hoti, gandhabbo ca na paccupaṭṭhito hoti, neva tāva gabbhassāvakkanti hoti.*)

But when these three things come together—the mother and father come together, the mother is in the fertile part of her menstrual cycle, and **the spirit being reborn is present**—an embryo is conceived. (*Yato ca kho, bhikkhave, mātāpitaro ca sannipatitā honti, mātā ca utunī hoti, gandhabbo ca paccupaṭṭhito hoti—evaṃ tiṇṇaṃ sannipātā gabbhassāvakkanti hoti.*)

Nhưng khi ba điều này tụ hội—cha mẹ giao hợp, người mẹ đang thời kỳ rụng trứng, và **hữu tình tái sinh hiện diện**—thì có thọ thai. (*Yato ca kho, bhikkhave, mātāpitaro ca*

sannipatitā honti, mātā ca utunī hoti, gandhabbo ca paccupaṭṭhito hoti—evaṃ tīṇaṃ sannipatā gabbhassāvakkanti hoti.)

- Note that the translator has translated “**gandhabbo**” as “spirit.” It is not a “spirit” as a “ghost.” **It is the “mental body,” or the essence of the human being born!** Why don’t people ask that translator what that “spirit is”? This is why Buddha Dhamma has been hidden for all these years.

*Lưu ý dịch giả đã dịch “**gandhabbo**” là “spirit.” Ở đây không phải “linh hồn/ma quỷ,” mà là “thân tâm” – cốt lõi của chúng sinh được sinh ra! Sao người ta không hỏi dịch giả “spirit” ấy là gì? Đây là lý do Dhamma của Đức Phật bị giấu kín bao năm qua.*

2.3.7 Our Two Worlds – Rūpa Loka and Nāma Loka

2.3.7 Hai Thế Giới Của Chúng Ta – Rūpa Loka và Nāma Loka

October 9, 2020

Ngày 9/10/2020

- [Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#)
[Ký ức Tự truyện – Được Lưu giữ Trong Nāma Loka](#)
- [Rūpa and Rupakkhandha, Nāma and Nāmagotta](#)
[Rūpa và Rūpakkhandha, Nāma và Nāmagotta](#)
- [Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya](#)
[Phản Ứng Trước Kích Thích Giác Quan – Vai Trò của Gati/Anusaya](#)
- [Ārammana Plays a Critical Role in a Sensory Event](#)
[Ārammana Đóng Vai Trò Mấu Chốt Trong Một Sự Kiện Giác Quan](#)
- [Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World](#)
[Nāma Loka và Rūpa Loka – Hai Phần Của Thế Giới Chúng Ta](#)

2.3.7.1 Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka

2.3.7.1 Ký ức Tự truyện – Được Lưu giữ Trong Nāma Loka

October 9, 2020; revised October 10, 2020 (added the video in #7)

Ngày 9/10/2020; sửa ngày 10/10/2020 (bổ sung video ở #7)

- Autobiographical memory (*nāmagotta*) remains preserved in *nāma loka* (mental world.) Material things are in the *rūpa loka* (material world.)

Ký ức tự truyện (nāmagotta) được lưu giữ trong nāma loka (thế giới tâm). Các sự vật vật chất thuộc về rūpa loka (thế giới vật chất).

Our Two Worlds – Rūpa Loka and Nāma Loka

Hai Thế Giới Của Chúng Ta – Rūpa Loka và Nāma Loka

1. Living beings enjoy material things in the *rūpa loka*. We are all familiar with our material world (*rūpa loka*), which has “things” that we can see, hear, taste, smell, and touch.

Chúng sinh thọ hưởng các sự vật vật chất trong rūpa loka. Chúng ta đều quen thuộc với thế giới vật chất (rūpa loka), nơi có các “vật” mà ta có thể thấy, nghe, nếm, ngửi và xúc chạm.

- We also enjoy RECALLING past experiences and also recalling anticipated future events (desires or expectations.) Both those types remain in our mental world (nāma loka.)

Chúng ta cũng thích GỌI LẠI ký ức về các trải nghiệm quá khứ và cả các sự kiện tương lai mong đợi (ước muốn hay kỳ vọng). Cả hai loại ấy thuộc thế giới tâm (nāma loka).

- A satta (living being) results when attaching to either of the two. See #6 of “[Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering.](#)”

Một satta (chúng sinh) hình thành khi chấp thủ vào một trong hai loại ấy. Xem mục #6 trong “[Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering.](#)”

Autobiographical Memory Versus Habitual Memory

Ký ức Tự truyện So Với Ký ức Thói quen

2. When we say “we remember” something, that memory could be one of two things.

Khi nói “chúng ta nhớ” điều gì đó, ký ức ấy có thể thuộc một trong hai dạng.

- We remember past events like attending a wedding or a funeral, the birth of a child, etc. which is autobiographical memory. A memory of what one ate for dinner on any arbitrary day, even years ago, falls into the same category. Everything that you did from the moment of waking up to going to bed goes into **autobiographical memory**.

Ta nhớ các sự kiện quá khứ như dự đám cưới hay đám tang, con chào đời, v.v.—đó là ký ức tự truyện. Nhớ mình ăn gì vào bữa tối của một ngày bất kỳ, thậm chí nhiều năm trước, cũng thuộc nhóm này. Mọi việc bạn làm từ lúc thức dậy đến khi đi ngủ đều đi vào **ký ức tự truyện**.

- On the other hand, remembering how to ride a bike (or play the piano) is also a memory. Even if you don't ride a bike for many years after learning it, you can recall that memory fairly quickly later on. It would not be like learning to ride a bike for the first time in your life. Such a “capability” is a **habitual memory**.

Mặt khác, nhớ cách đi xe đạp (hay chơi piano) cũng là một dạng ký ức. Dù nhiều năm không đi xe sau khi học, bạn vẫn có thể nhớ lại khá nhanh; không như học lần đầu trong đời. “Khả năng” đó là **ký ức thói quen**.

- There is recent evidence that some people have exceptional abilities with **autobiographical memory**. They can recall what happened on any arbitrary day within the past several years in great detail. Let us discuss that now.

Gần đây có bằng chứng cho thấy một số người có năng lực vượt trội về **ký ức tự truyện**. Họ có thể nhớ chi tiết những gì đã xảy ra vào bất kỳ ngày nào trong nhiều năm trở lại. Giờ hãy bàn về điều đó.

Highly Superior Autobiographical Memories (HSAM)

Ký ức Tự truyện Siêu Việt (HSAM)

3. These studies started with Jill Price, who contacted a team of scientists in the early 2000s about her ability to recall anything from 1974 onwards. Since then, scientists have studied more people with that ability.

Các nghiên cứu này khởi đầu với Jill Price, người đã liên hệ một nhóm khoa học đầu những năm 2000 về khả năng nhớ lại mọi thứ từ năm 1974 trở đi. Từ đó, các nhà khoa học đã nghiên cứu thêm nhiều người có khả năng này.

- Scientists have coined the term Highly-Superior Autobiographical Memories (HSAM, pronounced HSAM) to describe their abilities.

Các nhà khoa học đặt thuật ngữ Highly Superior Autobiographical Memories (HSAM) (Ký ức tự truyện Siêu việt) để mô tả năng lực đó.

- The following video illustrates how astounding their memories are: [WebLink: youtube: Endless Memory, Part 1](#)

Video sau minh họa mức độ đáng kinh ngạc của trí nhớ của họ: [WebLink: youtube: Endless Memory, Part 1](#)

Notable Facts

Những Sự việc Đáng Chú ý

4. It starts with Louise Owen's account. Note that around 2 minutes, she says she "scanned through April 21 of that year to April 21, 1992." It is like playing back a recorded file. She started on April 21, 2011 (the year she answered that question) and jumped (in her memory) year by year until getting to April 21, 1991. We cannot imagine how she did that, but you can see how quickly she "got to that specific date." She said she went through 25 twenty-firsts and zeroed in on the one in 1991. That is amazing! Of course, we cannot even imagine how she accurately described events on all those arbitrary dates given to her.

Video mở đầu bằng lời kể của Louise Owen. Lưu ý khoảng phút thứ 2, cô nói mình "quét qua ngày 21 tháng 4 của năm đó đến 21 tháng 4 năm 1992." Như phát lại một tệp đã ghi. Cô bắt đầu từ ngày 21/4/2011 (năm cô trả lời) và nhảy (trong ký ức) từng năm cho đến 21/4/1991. Khó tưởng tượng cô làm sao, nhưng bạn thấy cô "đến đúng ngày đó" rất nhanh. Cô nói đã đi qua 25 ngày "hai mươi mốt" rồi chốt vào năm 1991. Thật kinh ngạc! Dĩ nhiên, ta khó tưởng tượng cô mô tả chính xác các sự kiện ở những ngày bất kỳ mà người phỏng vấn đưa ra như thế nào.

- @ 4 minutes: It is NOT memorization. Instead, it is the same way we can recall what happened a few hours ago. It just comes to our minds. But, of course, we cannot do that for more than a day or two in the past (unless it is a notable event.)

Ở phút thứ 4: Đó KHÔNG phải học vẹt. Nó giống như ta nhớ chuyện xảy ra vài giờ trước—tự nhiên hiện lên. Nhưng ta không làm được như vậy quá một hai ngày lùi về quá khứ (trừ khi là sự kiện nổi bật).

- @ 4:35: The account of Jill Price, the first person to be identified with HASM ability. But she did not want to meet with the others that we will later in the video. She was the only one who was not happy to have that ability (HSAM.)

Ở phút thứ 4:35: Lời kể của Jill Price, người đầu tiên được xác định có khả năng HSAM. Nhưng cô không muốn gặp những người khác (sẽ xuất hiện sau trong video). Cô là người duy nhất không hạnh phúc khi có năng lực này (HSAM.)

- @ 4:50: Brad Williams, Rick Barron, and Bob Petrella. @ 5:50, the person checking the account of Bob Petrella got the date wrong, not him!

Ở phút thứ 4:50: Brad Williams, Rick Barron và Bob Petrella. Ở phút thứ 5:50, người kiểm tra lời kể của Bob Petrella đã ghi sai ngày—không phải anh ấy!

- @ 6:00: Actress Mary Lou Henner. @ 8:15, she says it is like playing back a DVD! That is not possible with “neuronal connections in the brain” (see below).

Ở phút thứ 6:00: Nữ diễn viên Mary Lou Henner. Ở phút thứ 8:15, cô nói cảm giác như phát lại một đĩa DVD! Điều đó không thể giải thích bằng “kết nối nơ-ron trong não” (xem bên dưới).

- @ 9:45: The meeting of five HSAM memory wizards.

Ở phút thứ 9:45: Cuộc gặp của năm “phù thủy ký ức” HSAM.

- @ 11 minutes: They are all “ordinary people” with no exceptional or unusual capabilities.

Ở phút thứ 11: Họ đều là “những người bình thường,” không có siêu năng lực hay gì khác thường.

- @ 11:50 They “re-live” their recalled experiences.

Ở phút thứ 11:50: Họ “sống lại” các trải nghiệm được nhớ ra.

Brain Scans of Those With HSAM

Chụp Não Những Người Có HSAM

[WebLink: youtube: Endless Memory, Part 2](#)

5. Here is a list of important information from the above video.

Dưới đây là một số thông tin quan trọng từ video này.

- @ 1 minute: MRI scans of HSAM people's brains. Their left temporal lobes and the caudate nucleus (in the limbic system) are somewhat more prominent. As we saw, these are the suspected receiver and transmitters in the brain. See, “[Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#).”

Ở phút thứ 1: Ảnh MRI não người HSAM. Thùy thái dương trái và nhân đuôi (trong hệ viền) có phần nổi bật hơn. Như đã thấy, đây là những “ứng viên” bộ thu-phát trong não. Xem “[Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#).”

- Disregard the comment about the possible connection to OCD (Obsessive Compulsive Disorder). Latter studies (see [Ref. 2](#)) show that there is no connection.

Bỏ qua bình luận về khả năng liên hệ với OCD (Rối loạn ám ảnh cưỡng chế). Các nghiên cứu sau này (xem [Tài liệu Tham khảo 2](#)) cho thấy không có mối liên hệ đó.

- @ 6:20: Memories do not need to be “memorable.” They remember mundane, unextraordinary things. Bob remembered 19 seasons of Pittsburgh Steelers football

games in 19 seconds! They show on the recorded video playback at 7:33 is t Bob played back in his mind a few seconds ago.

Ở phút thứ 6:20: Ký ức không nhất thiết phải “đáng nhớ.” Họ nhớ cả những điều rất bình thường. Bob nhớ 19 mùa bóng của đội Pittsburgh Steelers chỉ trong 19 giây! Đoạn phát lại trên video ở mốc 7:33 cho thấy phần mà Bob vừa “phát lại” trong tâm vài giây trước.

- @ 8:45: Do their memories clutter up their minds, i.e., do all those memories hang around in their minds all the time? No. They call any specific memory as needed, just like scanning through a recording. They can “pull up the right information at the right time.” Dr. McGaugh says it is a puzzle, but it is NOT a puzzle in the Buddhist explanation. Those memories are fully intact in the nāma loka. Those with the ability can extract that information at any time.

Ở phút thứ 8:45: Ký ức của họ có “làm lộn xộn” tâm trí không—tức là có luôn lảng vảng trong đầu suốt không? Không. Họ gọi ra từng ký ức cụ thể khi cần, giống như tua một bản ghi. Họ có thể “kéo đúng thông tin vào đúng thời điểm.” TS. McGaugh nói đó là một vấn đề khó giải thích, nhưng theo cách giải thích của Phật học thì KHÔNG có gì bí ẩn: những ký ức ấy còn nguyên vẹn trong nāma loka; ai có khả năng này thì có thể trích xuất bất kỳ lúc nào.

- @ 9:35 DNA and other types of testing.

Ở phút thứ 9:35: Thử nghiệm DNA và các loại thử nghiệm khác.

A Recent Account of HSAM With More Information

Một Tư Liệu Gần đây Về HSAM Với Nhiều Thông Tin Hơn

[WebLink: youtube: The woman who remembers everything | 60 Minutes Australia](#)

6. The previous two videos came out soon after finding several people with HSAM abilities. The above video is from 2019 and has further information about two other individuals, Becky and Markie.

Hai video trước ra mắt ngay sau khi phát hiện vài người có khả năng HSAM. Video trên là năm 2019 và có thêm thông tin về hai người khác: Becky và Markie.

- @ 2:10: Becky “re-lives” her old experiences. We saw that in the previous videos too, but this account is more explicit.

Ở phút thứ 2:10: Becky “sống lại” các trải nghiệm cũ. Ta đã thấy điều này ở các video trước, nhưng lần này mô tả rõ ràng hơn.

- @ 2:50: She can recite any page from any of the seven Harry Potter books. That is truly amazing. She must have read the books very carefully so that each word got “recorded.” **It is essential to realize that what is “recorded” as nāmagotta are our thoughts, as they arise.**

*Ở phút thứ 2:50: Cô có thể đọc lại bất kỳ trang nào trong bảy cuốn Harry Potter. Quả thật đáng kinh ngạc. hẳn cô đã đọc rất kỹ để từng chữ được “ghi lại.” **Cần lưu ý: cái được “ghi” thành nāmagotta chính là các ý nghĩ của ta lúc chúng khởi lên.***

- @ 5:00: Becky thought everyone could do it. It was a puzzle to her why her Mom could not remember something that happened five years ago!

Ở phút thứ 5:00: Becky nghĩ ai cũng làm được. Với cô, thật khó hiểu vì sao mẹ cô không nhớ chuyện xảy ra cách đây năm năm!

- @ 7:00: Out of 60 people identified with HSAM capability since 2008, Becky is the only one with autism.

Ở phút thứ 7:00: Trong 60 người được xác định có khả năng HSAM từ năm 2008, Becky là người duy nhất mắc chứng tự kỷ.

- @ 7:20: Relevant brain regions of HSAM people are not as unusually large, as initially thought (see #4.) However, there may be more connections between brain areas.

Ở phút thứ 7:20: Các vùng não liên quan ở người HSAM không “lớn khác thường” như người ta nghĩ (xem #4). Tuy nhiên, có thể có nhiều kết nối liên vùng hơn.

- @ 8:20: Account of Markie Pasternak, **who remembers every day of her life since age 10.**

Ở phút thứ 8:20: Trường hợp Markie Pasternak, cô nhớ mỗi ngày trong đời mình từ năm 10 tuổi.

- @ 10:55: Becky and Markie meet.

Ở phút thứ 10:55: Becky và Markie gặp nhau.

- @ 11:00 minutes: **Becky remembers everything from the first year she was born!**

Ở phút thứ 11:00: Becky nhớ được mọi thứ từ năm đầu tiên sau khi chào đời!

- @ 11:45: Becky is a Harry Potter fan. No wonder she could remember all seven books, page by page.

Ở phút thứ 11:45: Becky là fan Harry Potter. Không lạ khi cô nhớ được cả bảy cuốn, từng trang một.

Current Scientific Hypothesis on Memory Preservation

Giả Thuyết Khoa Học Hiện Tại Về Lưu giữ Ký Ức

7. The following short video provides a good idea of the present scientific concept of “memory formation.”

Video ngắn sau cho thấy khái niệm khoa học hiện nay về “hình thành ký ức.” WebLink: youtube: How memories form and how we lose them – Catharine Young

[WebLink: youtube: How memories form and how we lose them – Catharine Young](#)

- It says memories “form in the hippocampus” and then “transfer” to other regions in the brain. They came up with that hypothesis after studies on patient H.M. As we have discussed, after removing the hippocampus from patient H.M.’s brain, he lost the ability to recall memories formed AFTER the operation. But since he could remember old memories, scientists concluded that those old memories must have been “transferred” to other regions in the brain.

Theo đó, ký ức “hình thành ở hồi hải mã” rồi “chuyển” sang các vùng não khác. Họ đưa ra giả thuyết này sau các nghiên cứu về bệnh nhân H.M. Như đã bàn, sau khi cắt bỏ hồi hải mã của H.M., ông mất khả năng nhớ các ký ức hình thành SAU phẫu thuật. Nhưng vì vẫn nhớ ký ức cũ, các nhà khoa học kết luận ký ức cũ hẳn đã được “chuyển” sang vùng khác trong não.

- That is the ONLY way to explain the accounts by patient H.M. within the “memory stored in the brain” hypothesis. However, they have not explained HOW that transfer process takes place. They would have a hard time explaining the abilities of those with HSAM, in particular.

Đó là cách DUY NHẤT để giải thích trường hợp H.M. trong khuôn khổ giả thuyết “ký ức lưu trong não.” Tuy nhiên, họ chưa giải được QUÁ TRÌNH chuyển diễn ra thế nào—đặc biệt là, rất khó giải thích khả năng của người có HSAM.

- @ 1 minute: Discussion of synapses and “long term potentiation” or “stabilization of memories.” But does not jive with memory recall by those with HSAM. Preservation DOES NOT require repetition. EACH EVENT (like remembering what one ate for dinner) remains preserved. As thoughts ARISE in one’s mind, a record is kept instantaneously as *nāmagotta*. That is hard for us to imagine, but many features of *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*) are not conducive to our experiences.

Ở phút thứ 1: Bàn về các khớp thần kinh và “sự tăng cường dài hạn” (LTP) hay “ổn định ký ức.” Nhưng điều đó không khớp với cách người có HSAM gọi lại ký ức. Sự lưu giữ KHÔNG cần lặp lại. MỖI SỰ KIỆN (như nhớ mình ăn gì bữa tối) đều được bảo lưu. Khi ý nghĩ KHÖI LÊN trong tâm, bản ghi được lập tức lưu dưới dạng *nāmagotta*. Điều này thật khó hình dung, nhưng nhiều đặc tính của *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*) vốn không tương thích với kinh nghiệm thường ngày của ta.

- @ 1:20: Memory records are NOT lost. It is only the ability to recall that is lost. However, people with HSAM have a near-perfect ability to recall memories, vividly displayed by Becky in #6 above. She can remember word-by-word what she had read! But it is true that as one gets older, the “receiver” in the brain gets weaker, and therefore the ability will become less with age.

Ở phút thứ 1:20: Bản ghi ký ức KHÔNG mất; chỉ có khả năng gọi lại suy giảm. Tuy vậy, người có HSAM có năng lực gọi lại gần như hoàn hảo — điển hình là Becky ở #6, có thể nhớ từng chữ mình đã đọc! Nhưng đúng là khi tuổi cao, “bộ thu” trong não yếu dần, nên khả năng sẽ giảm theo tuổi.

Difference Between Autobiographical and Habitual Memories

Sự khác biệt Giữa Ký ức tự truyện và Ký ức thói quen

8. The cases of Clive Wearing and patient H.M. that we discussed in “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#)” provides a good idea about the difference.

Các trường hợp Clive Wearing và H.M. đã bàn trong “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#)” cho thấy rõ sự khác biệt.

- Clive lost ALL of his past **autobiographical memory**, presumably due to losing both the “transmitter” and “receiver” of *nāmagotta*. But he had perfect **habitual memory** as demonstrated by his ability to conduct daily routines and also being able to play the piano.

Clive mất TOÀN BỘ ký ức tự truyện quá khứ, có lẽ do mất cả “bộ phát” lẫn “bộ thu” của nāmagotta. Nhưng ký ức thói quen của ông thì hoàn hảo—thể hiện ở việc vẫn làm được việc thường ngày và chơi piano.

- Patient H.M. lost only part of his **autobiographical memory** since he lost only his transmitter (hippocampus.) His **habitual memory** also remained intact.

Bệnh nhân H.M. chỉ mất một phần ký ức tự truyện vì ông chỉ mất “bộ phát” (hồi hải mã). Ký ức thói quen của ông cũng còn nguyên.

- The above videos are about people with **exceptional autobiographical memory**. It is likely to be related to better performance of the receiver circuitry in the brain.

Các video trên nói về những người có ký ức tự truyện đặc biệt. Nhiều khả năng điều này liên quan đến “mạch thu” trong não hoạt động hiệu quả hơn.

- It is a good idea to read previous posts in this series and absorb these key points.

Nên đọc lại các bài trước trong loạt này và nắm vững những điểm then chốt.

Only Habitual Memories Are Stored In The Brain

Chỉ những Ký ức thói quen Mới được lưu Trong Não

9. As we discussed in “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#),” **habitual memory** involves an entirely different brain region, presumably the cerebellum. These memories get established by repeating a given task over and over until the neural connections become strong (in the cerebellum). **Thus, I contend that the scientific model discussed above in #7 pertains ONLY to habitual memories.**

Như đã bàn trong “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#),” ký ức thói quen liên quan đến một vùng não hoàn toàn khác, nhiều khả năng là tiểu não. Những trí nhớ này hình thành bằng cách lặp đi lặp lại một nhiệm vụ cho đến khi các kết nối thần kinh trở nên mạnh (ở tiểu não). **Do đó, tôi cho rằng mô hình khoa học đã thảo luận ở mục #7 chỉ áp dụng cho ký ức thói quen.**

- Synaptic wirings are indeed responsible for habit formation (see, “[How Habits are Formed and Broken – A Scientific View](#)”),

Thật vậy, “dây nối” khớp thần kinh chịu trách nhiệm cho việc hình thành thói quen (xem “[How Habits are Formed and Broken – A Scientific View](#)”),

- However, it is a stretch to assume that “video-like recordings” of all past events get recorded in neural connections!

Tuy nhiên, cho rằng “bản ghi như video” của mọi sự kiện quá khứ được ghi vào các kết nối thần kinh là điều gượng ép!

- Strengthening of neural circuits DOES NOT happen in autobiographical memory preservation. **A record of each thought or action gets preserved!** Of course, only a few people can recall most of them.

Việc gia cố các mạch thần kinh KHÔNG diễn ra khi lưu giữ ký ức tự truyện. **Bản ghi của từng ý nghĩ hay hành động đều được lưu giữ!** Tất nhiên, chỉ một số ít người có thể gợi lại phần lớn chúng.

Further Problems With “Autobiographical Memory Storage in the Brain” Hypothesis

Những vấn đề Khác nữa Với Giả thuyết “Ký ức Tự truyện Được lưu trong Não”

10. If autobiographical memory storage is in the brain, **one would lose all such memories at death.**

Nếu ký ức tự truyện được lưu trong não, **thì khi chết người ta sẽ mất hết các ký ức ấy.**

- However, there is mounting evidence that many people can recall their previous lives. See “[Evidence for Rebirth](#).” Even if just one of the thousands of such accounts is true, then the theory of “memory storage in the brain” fails.

Tuy nhiên, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy nhiều người có thể nhớ các tiền kiếp. Xem “[Evidence for Rebirth](#).” Chỉ cần một trong hàng ngàn trường hợp đó là đúng thì thuyết “ký ức lưu trong não” đã không đứng vững.

- There is more evidence from the out-of-body experiences (OBE) and near-death-experiences (NDE.) Scientists and physicians have studied numerous cases in each category. **How do those experiences result without a physical brain?** See, “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#).”

Còn có thêm chứng cứ từ trải nghiệm ngoài thân (OBE) và trải nghiệm cận tử (NDE). Giới khoa học và y khoa đã nghiên cứu nhiều ca thuộc mỗi loại. **Những trải nghiệm đó xảy ra thế nào khi không có bộ não vật lý?** Xem “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#).”

- According to Buddha Dhamma, those who cultivate *abhiññā* powers can recall autobiographical memories (*nāmagotta*) with high-precision. They can recall events from previous lives as well. The level of accuracy and how far back in previous lives depend on the practitioner. The Buddha could remember as far back as he wished. **It is the same as with HSAM, but those with abhiññā powers can see memory records (*nāmagotta*) of past lives.**

Theo Dhamma của Đức Phật, người hành chứng các *abhiññā* có thể nhớ lại ký ức tự truyện (*nāmagotta*) với độ chính xác cao, kể cả các sự kiện ở những đời trước. Mức độ chính xác và khoảng lùi về tiền kiếp tùy thuộc người hành. Đức Phật có thể nhớ xa chừng nào Ngài muốn. **Điều này giống với HSAM, nhưng người có năng lực *abhiññā* có thể “thấy” các bản ghi ký ức (*nāmagotta*) của các tiền kiếp.**

Finally, several years ago, I wrote the following post, which has some additional information: “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#)” It has a video on Jill Price, the person to be identified to have HSAM.

Sau cùng, vài năm trước tôi đã viết bài “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#)” có thêm thông tin; trong đó có video về Jill Price, người đầu tiên được xác định có HSAM.

References

Tài liệu tham khảo

1. [WebLink: PDF download: A Cognitive Assessment of Highly Superior Autobiographical Memory- LePort-2018](#)

2. [WebLink: PDF download: Highly Superior Autobiographical Memory-The role of the precuneus-](#) [Mazzoni-2019](#)

2.3.7.2 Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta

2.3.7.2 Rūpa và Rūpakkhanda, Nāma và Nāmagotta

October 16, 2020; revised October 17, 2020; September 10, 2022; May 28, 2023 (#4, #5, #6, #7, #8)

Ngày 16/10/2020; sửa ngày 17/10/2020; ngày 10/9/2022; ngày 28/5/2023 (#4, #5, #6, #7, #8)

Rūpa and rūpakkhanda, together with nāma and nāmagotta, help describe two parts of our world: rūpa loka and nāma loka. Rūpa (forms) are in the rūpa loka (material world), and rūpakkhanda includes mental images of ALL rūpa that we have ever experienced (but not directly preserved.) The four nāma aggregates are preserved in the nāma loka (immaterial or mental world) as nāmagotta.

Rūpa và rūpakkhanda, cùng với nāma và nāmagotta, giúp mô tả hai phần của thế giới chúng ta: rūpa loka và nāma loka. Rūpa thuộc rūpa loka (thế giới vật chất), và rūpakkhanda bao gồm các hình ảnh tâm của TẤT CẢ rūpa mà ta từng trải nghiệm (nhưng không được lưu giữ trực tiếp). Bốn uẩn thuộc nāma được lưu giữ ở nāma loka (thế giới phi vật chất hay thế giới tâm) dưới dạng nāmagotta.

Critical Differences Between Rūpa Loka and Nāma Loka

Khác biệt Then chốt Giữa Rūpa Loka và Nāma Loka

1. We are familiar with the **rūpa loka or the material world**. It has people, animals, trees, Sun, Moon, stars, etc. One distinct feature of the rūpa loka is that EVERYTHING has a finite lifetime, i.e., **no permanent existence**. Each “thing” comes into existence, exists for a finite time, and is then destroyed. No exceptions.

Chúng ta quen thuộc với **rūpa loka hay thế giới vật chất**: con người, động vật, cây cối, Mặt Trời, Mặt Trăng, các vì sao, v.v. Một đặc trưng của rūpa loka là MỌI THỨ đều hữu hạn, **không có tồn tại vĩnh cửu**. Mỗi “thứ” sinh ra, tồn tại trong một thời gian hữu hạn rồi hoại diệt. Không có ngoại lệ.

- **We experience the rūpa loka using the five physical sense faculties.** We see “things” with our eyes, hear sounds via vibrations in the air, smell things when tiny particles enter our noses, taste things when they touch our tongues, and feel the touch sensation when things touch our skins.

Ta trải nghiệm rūpa loka qua năm giác quan vật lý. Ta thấy bằng mắt, nghe âm thanh qua dao động không khí, ngửi khi hạt li ti vào mũi, nếm khi vật chạm lưỡi, và xúc chạm khi vật tiếp xúc làn da.

- Each physical contact involves an interaction of a sensory faculty with external “things” or “rūpa” or “forms.” **The result is a mental image of a rūpa that arises in the mind.** The collection of all possible such MENTAL IMAGES is the rūpakkhanda. Thus, rūpa and rūpakkhanda are two different things.

Mỗi tiếp xúc vật lý là sự tương tác giữa một giác quan và các “thứ” bên ngoài hay “rūpa” hay “hình tướng”. **Kết quả là một hình ảnh tâm về rūpa khởi lên trong tâm.**

Tập hợp mọi HÌNH ẢNH TÂM khả dĩ như vậy gọi là rūpakkhanda. Vì thế, rūpa và rūpakkhanda là hai thứ khác nhau.

2. Furthermore, *nāma loka* is our “main world.” **With that mental image of a rūpa, four types of “mental attributes” or “nāma” arise in mind: vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa.** Records of only those four “nāma” entities are preserved in *nāma loka* as *nāmagotta*. When we recall such *nāmagotta*, we can re-create the corresponding rūpa in our minds.

Hơn nữa, *nāma loka* mới là “thế giới chính” của chúng ta. **Với hình ảnh tâm về một rūpa, bốn loại “thuộc tính tâm” hay “nāma” khởi lên trong tâm: vedanā, saññā, saṅkhāra, và viññāṇa.** Chỉ các “nāma” ấy được lưu trong *nāma loka* dưới dạng *nāmagotta*. Khi gọi lại *nāmagotta*, ta có thể tái tạo rūpa tương ứng trong tâm.

- **We experience the *nāma loka* with the mind, the sixth sense faculty.**

Ta trải nghiệm *nāma loka* bằng tâm, giác quan thứ sáu.

- One unique aspect of *nāma loka* is that all **our thoughts will leave a PERMANENT record (*nāmagotta*) in the *nāma loka*.**

Một đặc điểm độc đáo của *nāma loka* là **mọi ý nghĩ của ta để lại một dấu ghi VĨNH VIỄN (*nāmagotta*) trong *nāma loka*.**

- Thus, even though rūpa in the *rūpa loka* decay and die, *nāmagotta* in *nāma loka* never die, as stated in the “[WebLink: suttacentral: Najirati Suttā \(SN 1.76\)](#)” which states, “*rūpaṃ jīrati maccānaṃ, nāmagottaṃ na jīrati.*”

Vì vậy, dù rūpa trong *rūpa loka* hoại diệt, *nāmagotta* trong *nāma loka* không bao giờ diệt, như trong “[WebLink: suttacentral: Najirati Suttā \(SN 1.76\)](#)”, cho rằng “*rūpaṃ jīrati maccānaṃ, nāmagottaṃ na jīrati.*”

- Until a Buddha explains, humans don’t even think much about the ***nāma loka* or the mental world.** It is also called the ***viññāṇa dhātu*.**

Nếu không có lời giải thích của một vị Phật, con người hầu như không nghĩ nhiều về ***nāma loka* hay thế giới tâm.** Nó cũng được gọi là ***viññāṇa dhātu*.**

“Seeing” Is In a Thought (*Cakkhu Viññāṇa*)

“Sự Thấy” diễn ra Trong một Sát-na tâm (*Cakkhu Viññāṇa*)

3. Let us take a simple example to illustrate this point. Suppose you are looking at an apple on your desk. An apple is a physical object.

Hãy lấy một ví dụ đơn giản để minh họa. Giả sử bạn đang nhìn một quả táo trên bàn. Quả táo là một vật thể vật lý.

- You can see the apple if there is light in the room. Light bounces off the apple and enters your eyes. The brain processes that apple’s image and passes it over to *cakkhu pasāda rūpa* in the *gandhabba*. The *cakkhu pasāda rūpa* makes contact with the *hadaya vatthu* and transfers that image to the *hadaya vatthu*, the “seat of the mind,” as we discussed. See “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy.](#)”

Bạn có thể thấy quả táo nếu trong phòng có ánh sáng. Ánh sáng phản xạ từ quả táo đi vào mắt bạn. Não xử lý hình ảnh của quả táo và chuyển nó sang *cakkhu pasāda rūpa* trong *gandhabba*. *Cakkhu pasāda rūpa* tiếp xúc với *hadaya vatthu* và chuyển

hình ảnh ấy đến *hadaya vatthu*, “sở y/chỗ ngự của tâm,” như ta đã bàn. Xem [“Gandhabba in a Human Body – an Analogy.”](#)

- What we stated above appears in Pāli as, “*Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam.*”

Điều vừa nêu được diễn tả bằng Pāli là: “*Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam.*”

- That just means *cakkhu viññāṇa* (or seeing) arises when a *rūpa* makes contact with the *cakkhu* (short for *cakkhu pasāda rūpa*.) Here, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] means *cakkhu* and *rūpa* “getting together” or “making contact.”

Nghĩa là *cakkhu viññāṇa* (tức sự thấy) khởi lên khi một *rūpa* tiếp xúc với *cakkhu* (viết tắt của *cakkhu pasāda rūpa*). Ở đây, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] nghĩa là *cakkhu* và *rūpa* “gặp nhau” hay “tiếp xúc”.

4. Thus, “seeing” is a *cakkhu viññāṇa* (a thought.) We see that apple when a *cakkhu viññāṇa* arises in our minds. This is a fundamental fact, but it is good to clarify it. When we see that apple, a thought arises in our mind saying, “it is an apple.”

Vì vậy, “sự thấy” là một *cakkhu viññāṇa* (một ý niệm). Ta thấy quả táo khi một *cakkhu viññāṇa* khởi lên trong tâm. Đây là một sự thật giác quan bản, nhưng đáng làm rõ. Khi ta thấy quả táo, một ý nghĩ khởi lên trong tâm rằng “đó là một quả táo.”

- **The apple that you saw is NOT the same as the apple itself. It is just an image of the apple captured by your eyes. “Seeing” happens in your mind.**

Quả táo bạn thấy KHÔNG đồng nhất với bản thân quả táo. Đó chỉ là hình ảnh của quả táo được mắt ghi nhận. “Thấy” diễn ra trong tâm.

- Every time you see an object, that “image” goes into the “*rūpa* aggregate” or “*rūpakkhandha*.” **However, that *rūpakkhandha* is NOT preserved directly, i.e., as an image.** When you recall a memory, you “regenerate that mental image” in your mind. This is discussed in detail in “[Rūpa, Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\)](#) (with chart #14).”

Mỗi lần bạn thấy một đối tượng, “hình ảnh” ấy đi vào “uẩn sắc” hay “*rūpakkhandha*.” **Tuy nhiên, *rūpakkhandha* KHÔNG được lưu giữ trực tiếp như một hình ảnh.** Khi bạn gọi lại, bạn “tái tạo hình ảnh tâm” ấy trong tâm mình. Điều này được bàn chi tiết trong “[Rūpa, Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\)](#) (kèm sơ đồ #14).”

- There is no record of *rūpakkhandha* (aggregate of forms) in the *rūpa loka*! Memories of “*rūpa* experienced in the past” are recalled from *viññāṇa dhātu*, as explained in the above post. *Rūpa* and *rūpakkhandha* are different entities.

Không có bản ghi *rūpakkhandha* (tập hợp các hình tướng) trong *rūpa loka*! Những ký ức về “*rūpa* đã kinh nghiệm trong quá khứ” được gọi lại từ *viññāṇa dhātu*, như đã giải thích trong bài viết trên. *Rūpa* và *rūpakkhandha* là hai thực thể khác nhau.

That Holds for the Other Sense Faculties – The Origin of *Nāmagotta*

Điều đó Cũng đúng với các Giác quan Khác – Nguồn gốc của *Nāmagotta*

5. Similarly, we hear a sound with *cittā* (i.e., with a *sotadvāra citta vīthi*) and recall a memory with *cittā* (i.e., with a *manodvāra citta vīthi*). All six sense faculties work the same way.

Tương tự, ta nghe âm thanh bằng cittā (tức qua một sotadvāra citta vīthi) và gọi lại ký ức cũng bằng cittā (tức qua một manodvāra citta vīthi). Cả sáu giác quan đều vận hành theo cùng một nguyên tắc.

- As soon as a thought arises in mind, the critical point is that it is transmitted to the *nāma loka* (via the *mana indriya* in the brain), where a record of that will stay forever. This may sound astonishing, but that can be shown to be correct. How else would those people with HSAM be able to recall their memories with such precision? See the post, “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#).” Some children can recall their past life and those with *abhiññā* powers can recall many past lives in great detail.

Ngay khi một ý niệm khởi lên trong tâm, điểm mấu chốt là nó được truyền đến nāma loka (thông qua mana indriya trong não), nơi dấu ghi về ý niệm đó tồn tại vĩnh viễn. Nghe có vẻ lạ, nhưng có thể chứng minh được. Nếu không thì những người có HSAM làm sao có thể nhớ rõ như thế? Xem bài “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#).” Một số trẻ có thể nhớ đời trước, và những người có năng lực abhiññā có thể nhớ nhiều đời quá khứ rất chi tiết.

- We will discuss the details of the “memory preservation” process in the future. But it turns out that it is not the *rūpakkkhandha* that is preserved, but the other four aggregates: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. **The four mental aggregates are preserved as a memory record or *nāmagotta*.**

Chúng ta sẽ bàn chi tiết tiến trình “lưu giữ ký ức” sau. Nhưng hóa ra không phải rūpakkkhandha được lưu, mà là bốn uẩn còn lại: vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa. Bốn uẩn thuộc tâm này được lưu như một bản ghi ký ức, gọi là nāmagotta.

- That is how the Buddha recalled how he received “*niyata vivaraṇa*” from Buddha *Dīpaṅkara*, who lived many billions of years ago by recalling those “” are *nāmagotta*.
Nhờ vậy, Đức Phật đã nhớ lại cách Ngài nhận “niyata vivaraṇa” từ Đức Phật Dīpaṅkara, bậc sống cách đây nhiều tỉ năm, bằng cách gọi lại các “bản ghi ký ức” là nāmagotta.

Each Person Has His/Her *Nāmagotta* Preserved

Mỗi người đều có *Nāmagotta* Được lưu giữ Của riêng mình

6. Each event that we experience has a *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* associated with it. For example, when we see an apple, the associated *rūpa* is the MENTAL IMAGE of the apple (which becomes part of *rūpakkkhandha*.)

Mỗi sự kiện ta trải nghiệm đều gắn với rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa. Chẳng hạn, khi ta thấy một quả táo, rūpa đi kèm là HÌNH ẢNH TÂM về quả táo (trở thành một phần của rūpakkkhandha).

- That event also has a *vedanā*, i.e., we know that we saw that apple. The associated *saññā* is the recognition of the object as an apple. Then we may generate *saṅkhāra* about it; for example, we may be to decide to eat it (as a *vacī saṅkhāra*.) Then the

viññāṇa encompasses all those AND any associated plan (to eat it.) All five of those automatically added to the corresponding AGGREGATES (COLLECTIONS), i.e., *rūpakkhandha*, *vedanakkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, and *viññāṇakkhandha*.

Sự kiện ấy cũng có vedanā, tức ta biết mình đã thấy quả táo. Saññā đi kèm là nhận ra đối tượng là quả táo. Rồi ta có thể khởi saṅkhāra về nó; ví dụ quyết định ăn (như một vacī saṅkhāra). Sau đó viññāṇa bao gồm tất cả những điều đó VÀ bất kỳ kế hoạch liên quan (ăn nó). Cả năm yếu tố tự động được cộng vào các UẨN (TẬP HỢP) tương ứng: rūpakkhandha, vedanakkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha và viññāṇakkhandha.

- And the four mental components get added to his/her *nāmagotta*.

Và bốn thành phần thuộc tâm được cộng vào nāmagotta của người ấy.

- Thus it is critical to see that each person's five aggregates (*pañcakkhandha*) are THEIR OWN. One's *pañcakkhandha* is one's whole world! One has experienced all of it.

Do đó, điều then chốt là thấy rằng năm uẩn (pañcakkhandha) của mỗi người là CỦA RIÊNG người ấy. Pañcakkhandha của ai là cả thế giới của người đó! Mọi thứ trong đó đều do chính người ấy trải nghiệm.

- To emphasize, only the four mental components are preserved in the *nāma loka*. The *rūpa loka* has only “material things.” Thus, *rūpakkhandha* is **not preserved in the *rūpa loka*. The *rūpa* component (the associated mental image) is “re-generated” only when one recalls that past event from *viññāṇa dhātu*. See “[Rūpa, Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\)](#)” (with chart #14).**

Nhấn mạnh lại: chỉ bốn thành phần thuộc tâm được lưu trong nāma loka. Rūpa loka chỉ có “các vật chất”. Do đó, rūpakkhandha không được lưu trong rūpa loka. Thành phần rūpa (hình ảnh tâm đi kèm) chỉ được “tái tạo” khi ta gọi lại sự kiện quá khứ từ viññāṇa dhātu. Xem “[Rūpa, Dhammā \(Appatigha Rūpa\) and Nāmagotta \(Memories\)](#)” (kèm sơ đồ #14).

Memory Recall – Each Person Has His/Her *Nāmagotta*

Gọi lại Ký ức – Mỗi Người có *Nāmagotta* Của riêng mình

7. Pick the name of a friend that you have not seen for many years. How long does it take to recall his/her face? Almost instantly.

Hãy chọn tên một người bạn mà bạn đã không gặp nhiều năm. Mất bao lâu để bạn nhớ lại khuôn mặt của họ? Gần như ngay lập tức.

- That is the same way those people with HSAM recall their past. I urge everyone to re-read the post, “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#).”

Đó chính là cách những người có HSAM gọi lại quá khứ của họ. Tôi khuyến khích mọi người đọc lại bài “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#).”

- That post shows how one's experiences are preserved in the *nāma loka*. I must emphasize that one's experiences are the same as one's thoughts that arose at THAT TIME. However, that depends on one's ability to recall that memory. An average human doesn't even remember many past events.

Bài viết đó cho thấy các trải nghiệm của một người được lưu giữ trong *nāma loka* như thế nào. **Tôi cần nhấn mạnh rằng trải nghiệm của một người chính là những ý nghĩ đã khởi lên VÀO LÚC ĐÓ.** Tuy nhiên, điều này còn tùy khả năng gọi lại ký ức của mỗi người. Người bình thường thậm chí quên rất nhiều sự kiện trong quá khứ.

- When someone with HSAM recalls a past event, he/she RE-LIVES that experience. But it is not so vivid for those who do not have HSAM.

Khi một người có HSAM gọi lại một sự kiện quá khứ, họ SỐNG LẠI trải nghiệm đó. Với người không có HSAM, điều ấy không sống động đến vậy.

- But the point is that over 50 people have such vivid and detailed “re-living” of past experiences means that those detailed records have been kept somewhere.

Điểm mấu chốt là: việc có hơn 50 người “sống lại” quá khứ một cách sinh động và chi tiết như thế cho thấy các bản ghi chi tiết ấy đã được lưu giữ ở đâu đó.

8. As discussed in that post, recalled memories resemble digital records preserved in video form. For example, in #5 of that post, Bob Petrella recalled past events as accurately as video recording playback. In #6, we saw how Becky “re-lives” her past experiences as a child.

Như đã bàn trong bài ấy, ký ức được gọi lại giống các bản ghi kỹ thuật số được lưu kiểu video. Chẳng hạn, ở mục #5 của bài, Bob Petrella nhớ lại các sự kiện quá khứ chính xác như phát lại bản ghi từ video. Ở mục #6, ta thấy Becky “sống lại” những trải nghiệm thời thơ ấu.

- As discussed in that post, **habitual memories** (like riding a bike) remain “stored” in the brain. However, it would be unimaginable to assume that detailed **autobiographical memories (what happened on a past arbitrarily-picked day several years ago)** can be “stored” in the brain.

Cũng theo bài đó, **ký ức thói quen** (như đi xe đạp) vẫn được “lưu” trong não. Tuy nhiên, thật khó hình dung rằng các **ký ức tự truyện chi tiết (những gì xảy ra vào một ngày bất kỳ cách đây nhiều năm)** lại có thể “được lưu” trong não.

- The brain is NOT a digital computer. It is essential to think about and grasp this fundamental idea.

Não KHÔNG phải là một máy tính kỹ thuật số. Điều then chốt là chúng ta phải suy nghĩ và nắm vững ý niệm căn bản này.

- Now, let us look into another aspect of *nāma loka*.

Giờ, ta xét một khía cạnh khác của *nāma loka*.

“Seeing” Something Can Lead to a Lot of Mental Activity

“Thấy” một Điều gì đó Có thể Dẫn đến Nhiều Hoạt động Tâm

9. “Seeing” is a mental activity, as seen in #3 and #4. But if the object seen is attractive or repulsive, that can lead to more mental activity.

“Thấy” là một hoạt động của tâm, như đã thấy ở #3 và #4. Nhưng nếu đối tượng hấp dẫn hoặc khó chịu, điều đó có thể dẫn đến thêm nhiều hoạt động tâm.

- For example, suppose you want to buy a car and go to a showroom and see a car you like. Then until you buy that car, your mind will be preoccupied with the car. You

will spend some time thinking about various aspects, such as whether you want to go to other showrooms for a better price, how to pay for it, etc.

Ví dụ, giả sử bạn muốn mua xe và tới một showroom, nhìn thấy chiếc xe mình thích. Từ đó cho đến khi mua, tâm bạn sẽ vương bận về chiếc xe ấy. Bạn sẽ dành thời gian nghĩ về nhiều khía cạnh: có nên tới showroom khác để có giá tốt hơn, thanh toán thế nào, v.v.

- All those are “mental activities” that go on in your mind. Billions of thoughts run through your mind pondering such issues. **Those are “*vacī saṅkhāra (vitakka/vicāra)*” that arise in your mind.** See, “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).”

*Tất cả những điều đó là “các hoạt động tâm” diễn ra trong tâm bạn. Hàng tỉ ý niệm lướt qua khi bạn suy tính các vấn đề ấy. Đó là “*vacī saṅkhāra (vitakka/vicāra)*” khởi lên trong tâm. Xem “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).”*

- You may spend hours thinking about the car. **That whole time, you are in the *nāma (or mano) loka*.** You may not even know what is happening around you. If deeply engrossed in your thoughts, you may not even hear someone addressing you or a nearby clock striking a chime at the top of the hour.

*Bạn có thể suy nghĩ hàng giờ về chiếc xe. Suốt thời gian đó, bạn đang ở trong *nāma (hay mano) loka*. Bạn có khi không biết xung quanh đang xảy ra gì. Nếu chìm sâu trong suy nghĩ, bạn có thể không nghe ai gọi mình, thậm chí không nghe đồng hồ gần đó điểm giờ.*

We Live In Both Worlds (*Rūpa Loka and Nāma Loka*)

Chúng ta Sống Trong Cả Hai Thế giới (*Rūpa Loka và Nāma Loka*)

10. Whenever we experience something in the *rūpa loka*, we INVARIABLY need to “check back” in *nāma loka* to identify what we experienced. It is critical to understand this point.

*Mỗi khi ta trải nghiệm điều gì trong *rūpa loka*, ta LUÔN cần “đối chiếu lại” trong *nāma loka* để nhận diện điều mình đã trải nghiệm. Hiểu được điểm này là rất quan trọng.*

- When we see a person, we would not know who it is UNLESS we have some experience with him/her. The mind is VERY FAST. It goes back to records (*nāmagotta*) and recalls previous events of seeing and interacting with that person. We are not even aware that such a process happens.

*Khi ta thấy một người, ta sẽ không biết đó là ai NẾU không từng có trải nghiệm về người ấy. Tâm RẤT NHANH. Nó tra lại các bản ghi (*nāmagotta*) và gọi lại những lần đã thấy và tương tác với người đó. Ta thậm chí không hay biết quá trình ấy đang diễn ra.*

- However, some people with brain damage cannot recognize people because of their inability to recall *nāmagotta*.

*Tuy nhiên, một số người bị tổn thương não không nhận ra người khác vì không thể gọi lại *nāmagotta*.*

- Here is the account of Clive Wearing that we discussed in the post, “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#).”

Đây là trường hợp của Clive Wearing mà ta đã bàn trong bài "[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory.](#)"

[WebLink: youtube: The Man With The Seven Second Memory \(Amnesia Documentary\) | Real Stories](#)

- As we see in the video, he cannot remember someone he talked to several minutes ago. Both his “transmitter” and “receiver” (interacting with the *nāma loka*) were damaged. He cannot recall any memory. So, he cannot “match” what he is experiencing now with his past experiences.

*Như trong video, ông ấy không thể nhớ người vừa nói chuyện với mình vài phút trước. Cả “bộ phát” và “bộ thu” (tương tác với *nāma loka*) của ông đều bị tổn hại. Ông không thể gọi lại ký ức, nên không thể “so khớp” điều đang trải nghiệm với kinh nghiệm quá khứ của mình.*

- The account of Clive Wearing helps explain the difference between *rūpa* and *rūpakhandha* (and between *nāma* and *nāmagotta*.) He can interact with the *rūpa loka* but cannot access his memories (*nāmagotta*) in the *nāma loka*. Therefore, he cannot “make sense” of the *rūpa* he experiences.

*Trường hợp Clive Wearing giúp làm rõ sự khác biệt giữa *rūpa* và *rūpakhandha* (và giữa *nāma* và *nāmagotta*). Ông có thể tương tác với *rūpa loka* nhưng không truy cập được ký ức (*nāmagotta*) trong *nāma loka*. Vì vậy, ông không thể “hiểu” những *rūpa* mình trải nghiệm.*

- It is a good idea to review the following post: "[The Amazing Mind – Critical Role of Nāmagotta \(Memories\).](#)"

Nên xem lại bài: "[The Amazing Mind – Critical Role of Nāmagotta \(Memories\).](#)"

- All relevant posts at "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)"

Tất cả các bài liên quan tại "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)"

2.3.7.3 Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya

2.3.7.3 *Đáp ứng trước một Kích thích Giác quan – Vai trò của Gati/Anusaya*

October 21, 2020; revised January 2, 2024

Ngày 21/10/2020; sửa ngày 2/1/2024

Response to a sensory stimulus is instantaneous with emotions arising automatically. There is NO time lag. That automatic initial response depends on one's *gati* (character/habits.) *Gati*, in turn, depends on one's *anusaya* (hidden cravings/defilements.)

*Đáp ứng trước một kích thích giác quan diễn ra tức thời, cảm xúc tự động khởi lên. KHÔNG có độ trễ. Phản ứng ban đầu tự động ấy tùy thuộc *gati* (tính cách/thói quen) của một người. Mà *gati* lại tùy thuộc *anusaya* (những tham ái/nhiễm ô tiềm ẩn).*

Response to a Sensory Stimulus Comes from the Mind

Phản ứng trước một Kích thích Giác quan Xuất phát từ Tâm

1. It is not the eyes that see nor the ears that hear. It is the mind that sees, hears, tastes, etc. We discussed that in "[Mind and Matter – Buddhist Analysis](#)" and "[Gandhabba in a](#)

Human Body – an Analogy.” It is important to refresh memory on what we discussed in previous posts since we are getting into deeper aspects.

Không phải mắt thấy hay tai nghe. Chính tâm thấy, nghe, nắm, v.v. Ta đã bàn điều này trong “Mind and Matter – Buddhist Analysis” và “Gandhabba in a Human Body – an Analogy.” Cần ôn lại những điều đã bàn ở các bài trước vì ta đang đi vào các khía cạnh sâu hơn.

- Let us review that process with a “seeing event.” When the eyes capture the image of an object, the brain analyzes that signal and passes it over to cakkhu pasāda in the gandhabba. Then the cakkhu pasāda transfers it to the hadaya vatthu (seat of mind) and that is when we experience that particular “seeing event.” That sensory process starts with a **rūpa** coming into **contact with the mind**. **Phassa** is the Pāli word for that contact.

*Chúng ta hãy ôn lại tiến trình ấy với một “sự kiện thấy.” Khi mắt ghi được hình ảnh một đối tượng, não phân tích tín hiệu đó và chuyển nó sang cakkhu pasāda trong gandhabba. Rồi cakkhu pasāda truyền nó đến hadaya vatthu (chỗ ngự của tâm) và chính lúc đó ta kinh nghiệm “sự kiện thấy” ấy. Tiến trình cảm giác này bắt đầu khi một **rūpa tiếp xúc với tâm**. **Phassa** là từ Pāli cho sự tiếp xúc đó.*

- Upon receiving that “signal,” a citta (loosely translated as a thought) arises with the “seeing sensation.” **That is cakkhu viññāṇa.**

*Khi nhận “tín hiệu” ấy, một citta (tạm hiểu là một ý niệm) khởi lên cùng với “cảm giác thấy.” **Đó là cakkhu viññāṇa.***

- But cakkhu viññāṇa is much more than taking a picture with a camera. Simultaneously with seeing that image, a set of mental factors arise in the mind. The mind recognizes (saññā) the object and generates some initial “actions.” That involves recalling past experiences with the “manasikāra” cetasikā and incorporating various other cetasikā like joy (pīti) or hate (dosa).

Nhưng cakkhu viññāṇa còn hơn nhiều so với việc chụp một bức ảnh. Đồng thời với việc thấy hình ảnh ấy, một loạt các yếu tố tâm khởi lên trong tâm. Tâm nhận biết (saññā) đối tượng và phát sinh những “hành động” ban đầu. Điều đó bao hàm việc gọi lại kinh nghiệm quá khứ với “manasikāra” cetasikā và xen vào nhiều cetasikā khác như hân hoan (pīti) hay ghét (dosa).

- In a “hearing event,” one hears a sound when the ears capture a sadda rūpa (a sound wave) and that signal makes contact with the mind similarly.

Với một “sự kiện nghe,” ta nghe âm khi tai ghi nhận một sadda rūpa (sóng âm) và tín hiệu đó tiếp xúc với tâm theo cách tương tự.

- The other three physical senses work the same way. They involve gandha rūpa (fragrant molecules entering the nose), rasa rūpa (food particles touching the tongue), and phoṭṭhabba rūpa (solid objects touching the skin).

Ba giác quan vật lý còn lại cũng vận hành như vậy: gandha rūpa (phân tử mùi hương vào mũi), rasa rūpa (phân tử thức ăn chạm lưỡi), và phoṭṭhabba rūpa (vật cứng chạm vào da).

The Sixth Sensory Stimulus Is Dhammā (Memories/Kamma Vipāka)

Kích thích Giác quan Thứ sáu là Dhammā (Ký ức/Kamma Vipāka)

2. Besides the five physical sense inputs, there is a sixth sense input DIRECTLY to the mind. Suppose you are in a sound-proof and totally dark isolated room by yourself. Is the only sensation you have the touch of your feet with the floor? No. You can be thinking about anything that you wish. You can recall memories AND THEN think about them. Recalling memories is part of *dhammā* making contact with the mind (“*manañca paṭicca dhamme ca uppajjati mano viññāṇam.*”) [Here, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] means *mana* and *dhamme* “getting together” or “making contact.”]

Bên cạnh năm dữ liệu đầu vào từ các giác quan vật lý, còn có một dữ liệu đầu vào thứ sáu trực TIẾP đến tâm. Giả sử bạn ở một mình trong một phòng cách âm và tối hoàn toàn. Có phải cảm giác duy nhất là bàn chân chạm sàn? Không. Bạn có thể nghĩ về bất kỳ điều gì mình muốn. Bạn có thể gọi lại ký ức VẢ RỐI suy nghĩ về chúng. Việc gọi lại ký ức là một phần của dhammā tiếp xúc với tâm (“manañca paṭicca dhamme ca uppajjati mano viññāṇam.”) [Ở đây, paṭicca [paṭi + ca] nghĩa là mana và dhamme “gặp nhau” hay “tiếp xúc.”]

- *Dhammā rūpa* (memories/*kamma vipāka*) makes contact with the *hadaya vatthu* (seat of the mind) without the help of a *pasāda rūpa*.

Dhammā rūpa (ký ức/kamma vipāka) tiếp xúc với hadaya vatthu (chỗ ngự của tâm) mà không cần sự hỗ trợ của một pasāda rūpa.

- We discussed that process in the last several posts in “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).” In particular, we discussed that memory preservation and recall involve a transmitter and a receiver in the brain. See, “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#),” and “[Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta](#).”

Ta đã bàn tiến trình đó trong vài bài gần đây thuộc đề mục “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).” Cụ thể, ta đã nói rằng lưu giữ và gọi lại ký ức liên quan đến một bộ phát và một bộ thu trong não. Xem “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#)” và “[Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta](#).”

- Let us take an example to understand more details about the response to a sensory stimulus. Let us consider a visual input as an example.

Hãy lấy một ví dụ để hiểu thêm chi tiết về phản ứng trước một kích thích giác quan. Ta xét dữ liệu đầu vào thị giác làm ví dụ.

Recognition (*Saññā*) of an object (*Ārammaṇa*) happens fast**Sự nhận biết (*Saññā*) về một đối tượng (*Ārammaṇa*) diễn ra rất nhanh**

3. Suppose three people A, B, and C, sit in a small coffee shop. They are all facing the door, and person X walks in. Suppose that person X is a close friend of A, the worst enemy of B, and that C does not know X at all. We will also assume that all are males.

Giả sử ba người A, B và C ngồi trong một quán cà phê nhỏ. Cả ba đều hướng mặt về phía cửa, và người X bước vào. Giả sử X là bạn thân của A, kẻ thù lớn nhất của B, còn C thì không biết X là ai. Ta cũng giả định tất cả đều là nam.

- So, let us see what happens within a split second. A recognizes X as his friend, and a smile comes to his face. B recognizes X as his enemy, and his face gets darkened.

Vậy trong khoảnh khắc ngắn ngủi, điều gì xảy ra? A nhận ra X là bạn và mỉm cười. B nhận ra X là kẻ thù và mặt sa sầm lại.

- On the other hand, C's mind does not register anything about X, and X is just another person to him. He immediately goes back to whatever he was doing.

Trong khi đó, tâm của C không ghi nhận điều gì đáng kể về X, và X chỉ là một người lạ. C lập tức quay lại việc đang làm.

4. **That is an example of a “*cakkhu viññāṇa*,” a “seeing event.”** It is over within a split second, just like taking a photo with a camera takes only a split second, where the image is instantaneously captured on the screen.

Đó là một ví dụ về “*cakkhu viññāṇa*,” một “sự kiện thấy.” Nó kết thúc trong chớp mắt, giống như chụp ảnh: hình ảnh được ghi lại tức thì trên màn hình.

- **However, something very complicated happens in the human mind when a “seeing event” occurs.** It is much more complicated than just recording “a picture” in a camera.

Tuy nhiên, khi một “sự kiện thấy” xảy ra, trong tâm người diễn ra những điều rất phức tạp —phức tạp hơn nhiều so với việc ghi lại “một tấm hình” bằng máy ảnh.

- It is critically important to go slow and analyze what happens to see how complicated this process is (for a human mind) to capture that “seeing event.”

Điều tối quan trọng là chậm lại và phân tích xem điều gì xảy ra để thấy tiến trình hiểu “sự kiện thấy” này phức tạp đến mức nào đối với tâm người.

Within That Split Second, a Complex Process Takes Place

Trong Một Khoảnh Khắc Ấy, Một Tiến Trình Phức Tạp Diễn Ra

5. Within that split second, A recognizes X as his good friend, and pleasant emotions arise in his mind, and he becomes happy. B recognizes X as his worst enemy; destructive emotions arise in his mind, and he becomes angry. On the other hand, C identifies X as a man or a woman, and no feelings register in his mind.

Trong khoảnh khắc đó, A nhận ra X là bạn tốt và cảm xúc dễ chịu khởi lên, anh thấy vui. B nhận ra X là kẻ thù tệ nhất, cảm xúc tiêu cực khởi lên và anh nổi giận. Còn C chỉ nhận ra X là một người nam hay nữ, không có cảm xúc nào đáng kể.

- We usually don't think twice about these observations. But if one carefully analyzes what happens, one can easily see that this is an amazingly complex process.

Thường thì ta không để ý về các quan sát này. Nhưng nếu phân tích kỹ, sẽ thấy đây là một tiến trình cực kỳ phức tạp.

- How does the SAME “seeing event” (seeing X) lead to all these very different changes in the minds of three different people? (and the emotions even show up on their faces!)

Vì sao CÙNG một “sự kiện thấy” (thấy X) lại dẫn đến những thay đổi rất khác nhau trong tâm của ba người? (đến mức cảm xúc hiện rõ trên nét mặt!)

- No one but a Buddha can see this fast time evolution of a citta.

Không ai ngoài một vị Phật có thể thấy được sự biến thiên thời gian cực nhanh của một citta.

- The Buddha has analyzed the response to a sensory stimulus in minute detail. We will discuss only the critical basic features here.

Đức Phật đã phân tích phản ứng trước kích thích giác quan đến từng chi tiết nhỏ. Ở đây ta chỉ bàn những nét cơ bản then chốt.

Four Features of a Seeing Event (*Cakkhu Viññāṇa*)

Bốn Đặc Điểm Của Một Sự Kiện Thấy (*Cakkhu Viññāṇa*)

6. The “seeing event” has four essential steps:

“Sự kiện thấy” có bốn bước cốt yếu:

- First, the **rūpa** in question (*rūpa rūpa, sadda rūpa, gandha rūpa, rasa rūpa, phoṭṭhabba rūpa*, or a *dhamma rūpa*) comes into contact with the MIND. The initial contact of the external *rūpa* with the mind involves the **phassa cetasikā**.

*Thứ nhất, **rūpa** liên quan (*rūpa rūpa, sadda rūpa, gandha rūpa, rasa rūpa, phoṭṭhabba rūpa*, hoặc một *dhamma rūpa*) tiếp xúc với TÂM. Sự tiếp xúc ban đầu giữa *rūpa* bên ngoài và tâm liên quan đến **phassa cetasikā**.*

- The “event” registers in the mind and one gets into an emotional state (pleasant, unpleasant, or neutral, which is called *sukha, dukha, and upekkha* in Pāli.) That is **vedanā**.

*“Sự kiện” được ghi nhận trong tâm và người ta rơi vào một trạng thái cảm xúc (dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính, gọi là *sukha, dukha, và upekkha* trong tiếng Pāli). Đó là **vedanā**.*

One recognizes the object, and that is called **saññā**.

*Một người ta nhận biết đối tượng, điều đó gọi là **saññā**.*

- Fourthly, based on *vedanā* and *saññā*, one MAY also generate other mental factors (*cetasikā*) such as anger and joy. It is the **cetanā cetasikā** that “incorporates” such mental attributes to the *citta*.

*Thứ tư, dựa trên *vedanā* và *saññā*, một người CÓ THỂ khởi tạo các yếu tố tâm/tâm sở (*cetasikā*) khác như sân hận hoặc hoan hỷ. Chính **cetanā cetasikā** “kết hợp” các thuộc tính tâm ấy vào *citta*.*

- A few more *cetasikā* play key roles in the above processes. Let us briefly address those.

*Một vài *cetasikā* khác cũng giữ vai trò then chốt trong các tiến trình trên. Hãy lược bàn về chúng.*

Other Essential Cetasikā Contributing to the Above Process

Những Cetasikā Thiết Yếu Khác Góp Phần Vào Tiến Trình Trên

7. First, the *jīvitindriya cetasikā* keeps the seat of the mind (*hadaya vatthu*) alive. Then there is *ekaggatā cetasikā* that keeps the citta focused on ONE sensory input at a time. They are *both essential cetasikā*.

Trước hết, jīvitindriya cetasikā duy trì sự sống cho “chỗ ngồi của tâm” (hadaya vatthu). Rồi có ekaggatā cetasikā giúp citta tập trung vào MỘT dữ liệu đối tượng giác quan tại một thời điểm. Cả hai đều là cetasikā thiết yếu.

- The *manasikāra cetasikā* plays an equally critical role. It can RECALL previous related experiences that “match” or are relevant to the current sensory experience. For example, A in the above example recognizes X as a friend only because A’s mind “scanned through past experiences” and recognized X as a friend. Thus, without the *manasikāra cetasikā*, the *saññā cetasikā* could not have identified X.

Manasikāra cetasikā đóng vai trò quan trọng không kém. Nó có thể GỌI LẠI những kinh nghiệm trước đây “khớp” hoặc liên quan với trải nghiệm giác quan hiện tại. Chẳng hạn, A trong ví dụ trên nhận ra X là bạn chính vì tâm của A đã “quét qua các kinh nghiệm quá khứ” và nhận ra X là bạn. Do đó, nếu không có manasikāra cetasikā thì saññā cetasikā đã không thể nhận ra X.

- Based on that recognition, more *cetasikā* like joy (*pīti*) can arise, as did in A. On the other hand, *paṭigha anusaya* in B led to thoughts of anger in B. Of course, C would have different kinds of *anusaya* too, but none was TRIGGERED by seeing X since X was a total stranger.

Dựa trên sự nhận ra đó, các cetasikā khác như hân hoan (pīti) có thể khởi sinh, như ở A. Ngược lại, paṭigha anusaya nơi B dẫn đến các ý nghĩ sân hận. Tất nhiên, C cũng có những loại anusaya khác nhau, nhưng không cái nào bị KÍCH HOẠT khi thấy X vì X hoàn toàn xa lạ.

- Note: If A or B was an *Arahant*, they would also identify X, but no feeling of joy or anger would arise since an *Arahant* would not have any *gati/anusaya* left.

Lưu ý: Nếu A hoặc B là một vị Arahant, họ cũng sẽ nhận ra X, nhưng không khởi vui mừng hay giận dữ, vì một Arahant không còn gati/anusaya.

Manasikāra and Cetanā – Two Critical Cetasikā That Automatically Trigger Gati/Anusaya

Manasikāra và Cetanā – Hai Cetasikā Then Chốt Tự Động Kích Hoạt Gati/Anusaya

8. The “*cetanā*” *cetasikā* carries out the complex process of incorporating other *cetasikā* and putting together that *citta* in response to a sensory stimulus.

“Cetanā” cetasikā thực hiện tiến trình phức tạp kết hợp các cetasikā khác và “lắp ghép” citta để phản ứng với một kích thích giác quan.

- The generic name **saṅkhāra** represents any combination of such “extra *cetasikā*.”
Tên gọi chung saṅkhāra biểu thị bất kỳ tổ hợp nào của các “cetasikā bổ sung” như thế.
- The net result of the sensing process is **viññāṇa**. In this example, it is a *cakkhu viññāṇa*.

Kết quả rỗng của tiến trình cảm nhận là **viññāṇa**. Trong ví dụ này, đó là cakkhu viññāṇa.

- The four steps in #6 happen in that sequence, but no one but a Buddha can “see” such a fast process.

Bốn bước ở mục #6 diễn ra theo thứ tự ấy, nhưng không ai ngoài một vị Phật có thể “thấy” tiến trình nhanh đến vậy.

- All this happens within a billionth of a second DURING the arising of that cakkhu viññāṇa.

Tất cả diễn ra trong khoảng một phần tỉ giây NGAY TRONG LÚC cakkhu viññāṇa ấy khởi lên.

Importance of Recalling Past Experiences

Tầm Quan Trọng Của Việc Gọi Lại Kinh Nghiệm Quá Khứ

9. To recognize X, one must first recall any possible past interactions with X. It turned out that A and B did have past experiences (interactions) with X, but C did not. The *manasikāra cetasikā* does that in a billionth of a second!

Để nhận ra X, trước hết một người phải gọi lại những tương tác trong quá khứ (nếu có) với X. Hóa ra A và B có kinh nghiệm (tương tác) trong quá khứ với X, còn C thì không. *Manasikāra cetasikā* thực hiện điều đó trong một phần tỉ giây!

- We discussed how certain areas in the brain (the “receiver”) get that information from the *nāma loka*. See “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#),” “[Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#),” “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#),” and “[Rūpa and Rūpakhandha, Nāma and Nāmagotta](#).”

Ta đã bàn về cách một số vùng trong não (“bộ thu”) nhận thông tin ấy từ *nāma loka*. Xem “[Patient H.M. – Different Roles of Brain in Memory](#),” “[Memory Recall for Gandhabba in a Human Body](#),” “[Autobiographical Memory – Preserved in Nāma Loka](#),” và “[Rūpa and Rūpakhandha, Nāma and Nāmagotta](#).”

- It is necessary to understand the material in those posts to understand the critical points I am trying to make here. One’s *gati/anusaya* resides with one’s mental body or *gandhabba*. That *gandhabba* is trapped inside the physical body. Unless it can recall past events with the help of the brain, the *gandhabba* cannot recognize people. If one cannot identify someone as a friend or foe, feelings of love or anger cannot arise. That is the simplest way to put it.

Cần nắm vững các nội dung trong những bài đó để hiểu các điểm then chốt tôi muốn nêu ra ở đây. *Gati/anusaya* của một người nằm nơi thân tâm hay *gandhabba* của người ấy. *Gandhabba* bị giam trong thân vật lý. Nếu không thể gọi lại quá khứ với sự hỗ trợ của não, *gandhabba* không thể nhận ra người khác. Nếu không nhận dạng được ai là bạn hay thù, sẽ không khởi cảm xúc yêu hay giận. Nói ngắn gọn là vậy.

- There are two special cases where the above point becomes clear. One is that a newborn baby appears to have no “defilements.” The other is a case where critical parts of the brain are damaged. Let us briefly discuss them.

Có hai trường hợp đặc biệt giúp thấy rõ điều trên: một là trẻ sơ sinh dường như không có “ô nhiễm,” hai là khi các phần trọng yếu của não bị tổn thương. Chúng ta hãy lướt qua cả hai.

Does a Newborn Baby Have no Hidden Defilements (Anusaya)?

Trẻ Sơ Sinh Có Thực Sự Không Có Nhiễm Ô Tiềm Ẩn (Anusaya)?

10. It may appear that a newborn (or even a year-old) baby has no defilements. That is only because of the following two facts: (1) the baby's brain has not developed yet, and, (2) the baby has not formed that many relationships yet (other than with the parents.) It has no “sense of self” or “sakkāya.”

Có vẻ như một em bé mới sinh (thậm chí một tuổi) không có nhiễm ô. Điều đó chỉ là vì: (1) não của bé chưa phát triển, và (2) bé chưa hình thành nhiều mối quan hệ (ngoài cha mẹ). Bé chưa có “nhận thức về cái ta” hay “sakkāya.”

- At the beginning of the “[WebLink: suttacentral: Mahāmālukya Suttā \(MN 64\)](#),” the Buddha points out the fact that *sakkāya diṭṭhi* cannot arise in a new-born baby. That is precisely because of what we discussed above. There is no way to trigger the hidden *anusaya* in that baby.

Ngay phần đầu của “[WebLink: suttacentral: Mahāmālukya Suttā \(MN 64\)](#),” Đức Phật chỉ rõ sakkāya diṭṭhi không thể khởi ở một trẻ sơ sinh. Đó chính xác là vì các lý do vừa nêu: không có cách nào kích hoạt những anusaya tiềm ẩn nơi đứa bé.

- To quote the above translation: “**For a young tender infant lying prone does not even have the notion ‘identity,’ so how could identity view (sakkāya diṭṭhi) arise in him?**”

Trích bản dịch: “Một hài nhi còn non nớt đang nằm sấp thậm chí chưa có khái niệm ‘nhận dạng’, vậy làm sao quan điểm về nhận dạng (sakkāya diṭṭhi) có thể khởi lên?”

Brain-Damaged People Still Have Anusaya/Gati – They Just Cannot be “Triggered”

Người Tổn Thương Não Vẫn Có Anusaya/Gati – Chỉ Là Không Thể “Bị Kích Hoạt”

11. A person with extensive brain damage is like a newborn baby. The brain is unable to recall memories in response to a sensory stimulus.

Một người bị tổn thương não diện rộng giống như một đứa trẻ sơ sinh. Não không thể gọi lại ký ức khi có kích thích giác quan.

- The unfortunate saga of Clive Wearing illustrates the importance of the ability to recall memories. If you have forgotten, you may want to watch the video on Clive Wearing, who lost his memories due to brain damage. The video is at # 10 of “[Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta](#).”

Câu chuyện đáng buồn của Clive Wearing cho thấy tầm quan trọng của khả năng gọi lại ký ức. Nếu đã quên, bạn có thể xem video về Clive Wearing—người mất ký ức do tổn thương não. Video nằm ở mục #10 của “[Rūpa and Rūpakkhanda, Nāma and Nāmagotta](#).”

- As we see there, Clive just “lives in the present moment.” He cannot think about the past or future (thinking about the future REQUIRES past experiences.) **Every person**

is a total stranger to him (except his wife, but even then he forgets about her too if she is not there with him).

Như chúng ta thấy trong video, Clive chỉ “sống trong hiện tại.” Ông không thể nghĩ về quá khứ hay tương lai (nghĩ về tương lai ĐÔI HỎI phải có kinh nghiệm quá khứ).

Mọi người đều hoàn toàn xa lạ với ông (trừ vợ ông, nhưng ngay cả vậy ông cũng quên nếu bà không có mặt bên cạnh).

- Suppose Clive had an arch enemy, Z. Suppose that the enmity was so bad that before the brain damage Clive would get mad even thinking about Z.

Giả sử Clive có kẻ thù không đội trời chung, Z. Giả sử thù hận nặng đến mức trước khi não bị tổn thương, chỉ cần nghĩ tới Z là Clive nổi giận.

- But Z would be a total stranger to Clive after the brain damage. What happens if Clive goes to a restaurant and Z sits at an adjacent table? Since Clive cannot recognize Z (as his enemy), he will not become angry. Even if Z came to Clive's table and said something nasty, Clive would not get angry. Instead, Clive will be puzzled about why Z is shouting at him.

Nhưng sau khi tổn thương não, Z sẽ hoàn toàn xa lạ với Clive. Nếu Clive vào nhà hàng và Z ngồi bàn kế bên thì sao? Vì Clive không nhận ra Z (là kẻ thù), ông sẽ không nổi giận. Dù Z tới bàn và nói những lời khó nghe, Clive cũng không giận; thay vào đó, ông chỉ bối rối không hiểu vì sao Z quát mắng mình.

- Does that mean Clive's *gati* and *anusaya* have disappeared? **Of course not.** The *gandhabba* inside would still have the same *gati* and *anusaya* that Clive had before the brain damage. It is just that the *gandhabba* does not recognize Z as an enemy because it is UNABLE to “match” Z as his arch-enemy.

Điều đó có nghĩa *gati* và *anusaya* của Clive đã biến mất? **Dĩ nhiên là không.** *Gandhabba* bên trong vẫn có cùng *gati* và *anusaya* như trước khi não bị tổn thương. Chỉ là *gandhabba* không nhận ra Z là kẻ thù vì **KHÔNG THỂ** “so khớp” Z với hình ảnh kẻ thù của mình.

- **Thus, understanding the concept of the *gandhabba* (and how it interacts with the external with the help of the brain) helps clarify many complex issues that otherwise cannot be explained.**

Vì thế, hiểu khái niệm *gandhabba* (và cách nó tương tác với bên ngoài nhờ sự hỗ trợ của não) giúp làm sáng tỏ nhiều vấn đề phức tạp vốn khó giải thích.

- The following #12 through #14 are technical points.

Các mục #12 đến #14 dưới đây là những điểm kỹ thuật.

Seven “Universal” *Cetasikā*

Bảy *Cetasikā* “Phổ quát”

12. ANY *citta* will ALWAYS have seven *cetasikā*. A *citta* would not arise without them.

BẤT KỲ *citta* nào cũng LUÔN có bảy *cetasikā*; nếu thiếu chúng, *citta* không thể khởi.

- Thus, we see that the seven “universal” *cetasikā* are *phassa*, *vedanā*, *saññā*, *cetanā*, *manasikāra*, *jīvitindriya*, and *ekaggatā*. Those seven are “**universal *cetasikā***” that arise in ANY *citta*.

Vì vậy, chúng ta thấy rằng bảy *cetasikā* “phổ quát” là: *phassa*, *vedanā*, *saññā*, *cetanā*, *manasikāra*, *jīvitindriya* và *ekaggatā*. Bảy *cetasikā* này là “***cetasikā phổ quát***” khởi trong **MỌI** *citta*.

- Other types of *cetasikā* MAY arise based on one's *gati/anusaya* AND the *ārammaṇa*. Những loại *cetasikā* khác CÓ THỂ khởi tùy theo *gati/anusaya* của mỗi người VÀ theo *ārammaṇa*.

***Viññāṇa* Is the Overall Sensory Experience in Response to a Sensory Stimulus**

Viññāṇa Là Trải Nghiệm Cảm Giác Tổng Thể Trước Một Kích Thích Giác Quan

13. ***Viññāṇa* is the overall sense experience** encompassing all those seven *cetasikā* PLUS all other *cetasikā* (included in *saṅkhāra*).

Viññāṇa là trải nghiệm giác quan tổng thể bao gồm bảy *cetasikā* ấy CỘNG tất cả các *cetasikā* khác (nằm trong *saṅkhāra*).

- But ***viññāṇa* may also include “future expectations”** IF one's mind attaches to that *ārammaṇa*. See, “[Viññāṇa – What It Really Means](#).”

Nhưng viññāṇa cũng có thể bao hàm “kỳ vọng về tương lai” NẾU tâm bám chấp vào *ārammaṇa* đó. Xem “[Viññāṇa – What It Really Means](#).”

- We can safely say that ***viññāṇa* is the overall sensory experience, INCLUDING one's expectations based on that sensory experience.** That is why one's facial expressions may change too, according to such expectations.

Có thể nói chắc rằng viññāṇa là trải nghiệm cảm giác tổng thể, BAO GỒM cả những kỳ vọng phát sinh từ trải nghiệm ấy. Vì vậy nét mặt của một người cũng có thể đổi thay theo các kỳ vọng đó.

Nothing Faster in the World Than the Arising of a Citta *Không Có Điều Gì Trên Đời Nhanh Hơn Sự Khởi Lên Của Một Citta*

14. Buddha said it is hard to find any phenomena in this world that change faster than the mind: “[WebLink: suttacentral: Aṅguttara Nikāya \(1.48\)](#).”

Đức Phật dạy: khó mà tìm thấy hiện tượng nào trên đời biến đổi nhanh hơn tâm: “[WebLink: suttacentral: Aṅguttara Nikāya \(1.48\)](#).”

- The short *suttā* says: “*Nāham, bhikkhave, aññam ekadhammampi samanupassāmi yaṃ evaṃ lahuparivattam yathayidaṃ cittam. Yāvañcidaṃ, bhikkhave, upamāpi na sukarā yāva lahuparivattam cittan*”ti.”

Bài *suttā* ngắn nói: “*Nāham, bhikkhave, aññam ekadhammampi samanupassāmi yaṃ evaṃ lahuparivattam yathayidaṃ cittam. Yāvañcidaṃ, bhikkhave, upamāpi na sukarā yāva lahuparivattam cittan*”ti.”

- **Translated:** “I consider, *bhikkhus*, that there is no phenomenon that comes and goes so quickly as *citta*. It is not easy to find an analogy (a simile) to show how quickly *citta* can change.”

Được dịch là: “*Này bhikkhus, ta không thấy một hiện tượng nào khác chóng đổi thay như citta. Khó mà tìm được một ví dụ để diễn tả citta chuyển biến nhanh đến thế.*”

15. It is essential to understand the concepts of *gati* and *anusaya*. The best way to find relevant information is to use the “Search” box on the top right. I put in “*gati anusaya*” in the search box and it came up with the following related posts: “[WebLink: Pure Dhamma: Search Results for gati anusaya.](#)”

Điều cốt yếu là hiểu rõ các khái niệm gati và anusaya. Cách tốt nhất để tìm bài liên quan là dùng ô “Tìm kiếm” ở góc trên bên phải. Tôi nhập “gati anusaya” và nhận được các bài liên quan như sau: “[WebLink: Pure Dhamma: Search Results for gati anusaya.](#)”

- All relevant posts in the current section at “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)”

Tất cả các bài liên quan trong phần hiện tại ở “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach.](#)”

2.3.7.4 Ārammaṇa Plays a Critical Role in a Sensory Event

2.3.7.4 Ārammaṇa Giữ Vai Trò Then Chốt Trong Một Sự Kiện Giác Quan

October 28, 2020; revised October 18, 2021; June 6, 2023

Ngày 28/10/2020; sửa ngày 18/10/2021; ngày 6/6/2023

Ārammaṇa means the focus of the mind at a given moment. It plays an equally important role as *gati/anusaya* in response to a sensory stimulus. For example, when you look at someone, that person is the *ārammaṇa*. When you hear a sound, that sound is the *ārammaṇa*.

Ārammaṇa nghĩa là đối tượng/tâm điểm của tâm tại một thời khắc. Nó giữ vai trò quan trọng không kém gati/anusaya trong phản ứng trước một kích thích giác quan. Chẳng hạn, khi bạn nhìn ai đó, người ấy là ārammaṇa. Khi bạn nghe một âm thanh, âm ấy là ārammaṇa.

The Role of *Gati* (Character/Habits) and *Anusaya* (Latent Defilements)

Vai trò của Gati (Tính cách/Thói quen) và Anusaya (Nhiễm ô Tiềm ẩn)

1. To get started, we must review what we discussed in the previous post, “[Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya.](#)” In that post, we discussed the sequence of events occurring within a split second of sensory input. There we used the following example.

Trước hết, ta cần ôn lại bài trước, “[Response to a Sensory Stimulus – Role of Gati/Anusaya.](#)” Ở đó ta bàn chuỗi sự kiện diễn ra trong khoảnh khắc sau khi có đối tượng giác quan, với ví dụ sau.

Suppose three people A, B, and C, sit in a small coffee shop. They face the door, and a **middle-aged male X** walks in. Suppose that person X is a close friend of A, the worst enemy of B, and that C does not know X. We will also assume that all are males.

Giả sử ba người A, B và C ngồi trong một quán cà phê nhỏ. Họ quay mặt về phía cửa, và một người đàn ông trung niên, X, bước vào. Giả sử X là bạn thân của A, kẻ thù lớn nhất của B, còn C thì không biết X. Ta cũng giả định tất cả đều là nam.

- So, let us see what happens within a split second. A recognizes X as his friend, and a smile comes to his face. B recognizes X as his enemy, and his face darkens.

Vậy hãy xem trong chớp mắt điều gì xảy ra. A nhận ra X là bạn và mỉm cười. B nhận ra X là kẻ thù và mặt sa sầm.

- On the other hand, C's mind does not register anything about X, and X is just another person to him. He immediately goes back to whatever he is doing.

Trong khi đó, tâm của C không ghi nhận gì đáng kể về X; với C, X chỉ là một người khác. C lập tức quay lại việc đang làm.

- X is the *ārammaṇa* for A, B, and C in the above case.

Trong trường hợp trên, X là *ārammaṇa* đối với A, B và C.

2. We made the following critical observations.

Ta rút ra những nhận định then chốt sau.

- With the help of *manasikāra cetasika*, the minds of A, B, and C recalled past events relevant to X within a split-second. Thus, they instantly identified X as friend, enemy, and neutral, respectively.

Nhờ *manasikāra cetasika*, tâm của A, B và C đã gọi lại các sự kiện quá khứ liên quan đến X trong chớp mắt. Do đó, họ lập tức nhận diện X lần lượt là bạn, thù và trung tính.

- Those “good” memories in A trigger *rāga anusaya*, and A becomes happy. However, B recalls his “bad memories” with X, which triggers *paṭigha anusaya*. Of course, C may have various types of *anusaya*, but X did not trigger any of those since C has had no prior interactions with X (and since X looked like any average person).

Những ký ức “tốt đẹp” nơi A kích hoạt *rāga anusaya*, khiến A vui. Tuy nhiên, B nhớ lại “ký ức không tốt đẹp” với X, kích hoạt *paṭigha anusaya*. C dĩ nhiên cũng có nhiều loại *anusaya*, nhưng X không kích hoạt cái nào vì C chưa từng tương tác với X (và X trông như một người bình thường).

Even Without Prior Specific Interactions, an *Ārammaṇa* Can Trigger Defiled Thoughts

Dù Không Có Tương Tác Trước Đó, Một *Ārammaṇa* Vẫn Có Thể Kích Hoạt Các Tư tưởng Bị Nhiễm Ô

- Now, let us consider a different scenario with another person, Y, entering the coffee shop. Let us assume that **Y is B's girlfriend, who is quite attractive**. Suppose A is not on good terms with Y and that **C is a young male** who has never seen Y. Now, the *ārammaṇa* for A, B, and C would be very different (Y is an attractive female while X is an average middle-aged male).

Giờ ta hãy xét một kịch bản khác: người Y bước vào quán. Giả sử **Y là bạn gái của B và khá hấp dẫn**. Giả sử A không hòa thuận với Y, còn **C là một nam thanh niên** chưa từng gặp Y. Lúc này *ārammaṇa* của A, B và C sẽ rất khác (Y là nữ hấp dẫn, còn X là nam trung niên bình thường).

- Now, we see that the moods of A and B will reverse. A will be instantaneously unhappy to see Y, and B will be happy to see Y.

Ta thấy tâm trạng của A và B đảo chiều: A khó chịu ngay khi thấy Y, còn B thì vui.

- Regarding C, the situation could be very different too. If Y appears attractive to him, C may instantaneously form a lustful state of mind.

Với C, tình hình cũng có thể rất khác: nếu Y hấp dẫn với C, C có thể lập tức khởi tâm dục.

- Even though C had never seen Y before, C got interested and formed lustful feelings about Y. It was NOT a memory of Y that triggered the interest in C. It was his own *gati/anusaya* to be attracted to a beautiful woman. Of course, he has interacted with many OTHER women, and the mind compared those memories in a split-second!

Dù C chưa từng thấy Y, C vẫn bị cuốn hút và khởi dục đối với Y. Không phải ký ức về Y kích hoạt sự quan tâm ấy, mà chính *gati/anusaya* của C khiến C bị hấp dẫn bởi phụ nữ đẹp. Tất nhiên, C đã từng tương tác với nhiều phụ nữ KHÁC, và tâm đã so sánh các ký ức ấy trong chớp mắt!

Dependence on the “Thought Object” (*Ārammaṇa*)

Sự Tùy Thuộc Vào “Đối Tượng Tâm” (*Ārammaṇa*)

4. We see why a given person does not have a “good” or “bad” mindset permanently.

That is related to the fact that there are no fixed *gati/anusaya* either. The above two examples, A, B, and C, generated different overall mindsets upon seeing X and Y.

Ta thấy vì sao một người không có một trạng thái tâm “tốt” hay “xấu” cố định. Điều đó liên hệ với thực tế là gati/anusaya cũng không cố định. Trong hai ví dụ trên, A, B, C đã tạo ra những trạng thái tâm tổng thể khác nhau khi thấy X và Y.

- What kind of mindset arises depends on the *gati/anusaya* of the person AND the sense object (*ārammaṇa*).

Trạng thái tâm nào khởi lên tùy thuộc cả gati/anusaya của người ấy VÀ đối tượng giác quan (ārammaṇa).

- The two different *ārammaṇa* in #1 and #3 triggered two very different *gati/anusaya* in all three people A, B, and C.

Hai ārammaṇa khác nhau ở các mục #1 và #3 đã kích hoạt những gati/anusaya rất khác nhau nơi cả ba người A, B và C.

Two Analogies for Anusaya and Ārammaṇa

Hai phép Ẩn dụ về Anusaya và Ārammaṇa

5. One can get a good idea of the concepts of *anusaya* and *ārammaṇa* with the following analogy. **Anusaya is like gunpowder. An ārammaṇa is like a flame.** The gunpowder can stay dormant for a long time, but it will ignite if one heats it.

Có thể hình dung rõ hơn về anusaya và ārammaṇa qua phép ẩn dụ sau: Anusaya như thuốc súng; Ārammaṇa như ngọn lửa. Thuốc súng có thể nằm yên rất lâu, nhưng sẽ bùng cháy nếu bị đốt nóng.

- For an *anāriya yogi* who has avoided sensory attractions for a long time, *kāma rāga anusaya* can be like **wet** gunpowder. A tiny flame may not ignite it. But if a flame of sufficient heat can ignite such well-hidden *anusaya* too. There are accounts in the *Tipiṭaka* where the sight of an attractive woman (strong *ārammaṇa*) brought lustful thoughts to *anāriya yogis* and removed their *iddhi* powers. On the other hand, *kāma*

rāga anusaya in an Arahant cannot be “triggered” by ANY *ārammaṇa*. Here, gunpowder is not present.

Với một *anāriya yogi* đã tránh các hấp dẫn giác quan lâu ngày, *kāma rāga anusaya* có thể như thuốc súng ẩm: một tia lửa nhỏ chưa chắc đốt cháy. Nhưng ngọn lửa đủ nóng vẫn có thể đốt bùng thứ *anusaya* ẩn kỹ ấy. Trong Tipiṭaka có ghi những trường hợp, chỉ cần thấy một phụ nữ hấp dẫn (*ārammaṇa* mạnh) là *anāriya yogi* khởi dục và mất năng lực *iddhi*. Ngược lại, *kāma rāga anusaya* nơi một vị Arahant không thể bị “kích hoạt” bởi BẤT KỲ *ārammaṇa* nào—ở đây vốn không còn “thuốc súng.”

- The tendency to get angry is due to *paṭigha anusaya*. Those with a high level of *paṭigha anusaya* can get angry with the slightest provocation or with even a weak *ārammaṇa*.

Khuynh hướng nổi giận là do paṭigha anusaya. Ai có mức paṭigha anusaya cao có thể giận chỉ vì một sự khiêu khích rất nhỏ, thậm chí bởi một ārammaṇa yếu.

6. In another analogy, *anusaya* is like some mud settled down at the bottom of a glass. The water in that glass looks clean.

Ở một phép ẩn dụ khác, anusaya như bùn lắng dưới đáy ly. Nước trong ly trông vẫn trong.

- However, that mud will come up if one uses a straw to disturb the water. Now the water would not look clean anymore. Stirring with a straw is like perturbing a “settled mind” with a strong *ārammaṇa*.

Tuy nhiên, lớp bùn sẽ nổi lên nếu dùng ống hút khuấy nước. Khi đó nước sẽ không còn trông trong nữa. Khuấy bằng ống hút giống như khuấy động một “tâm đang lắng” bằng một ārammaṇa mạnh.

- In an Arahant, there is no “mud” or any *anusaya*. Thus, “the water in the glass will be clear” no matter how hard one tries to stir it.

Nơi một vị Arahant, không có “bùn” hay bất kỳ anusaya nào. Vì vậy, “nước trong ly vẫn trong” dù ai cố khuấy mạnh đến đâu.

- **That “mud” was cleansed not in a physical process but with wisdom**, i.e., just by understanding the fundamental nature of this world (Four Noble Truths/*Tilakkhaṇa*/*Paṭicca Samuppāda*). We will get to that in future posts in this series in a systematic way.

“Bùn” ấy được gột sạch không bằng tiến trình vật lý mà bằng trí tuệ, tức bằng cách hiểu bản chất nền tảng của thế giới này (*Tứ Diệu Đế*/*Tilakkhaṇa*/*Paṭicca Samuppāda*). Ta sẽ bàn đến điều đó một cách hệ thống trong các bài sau của loạt bài này.

- A Buddha comes into the world to teach “how to cleanse the mind by controlling it” (*“Sacitta pariyo dapaṇaṃ”*). See, **“Sabba Pāpassa Akaraṇaṃ....”**

*Một vị Phật xuất hiện ở đời để dạy “cách tịnh hóa tâm bằng việc điều phục tâm” (“Sacitta pariyo dapaṇaṃ”). Xem **“Sabba Pāpassa Akaraṇaṃ....”***

- More details on *anusaya* at **“Āsava, Anusaya, and Gati (Gathi).”**

*Xem thêm chi tiết về anusaya tại mục **“Āsava, Anusaya, and Gati (Gathi).”***

An Average Human Will Have Both Good and Bad Anusaya (and Gati)

Một Người Bình Thường Sẽ Có Cả Anusaya (và Gati) Tốt Lẫn Xấu

7. We usually call someone a “good person” based on their overall character, i.e., if that person displays more “good character” than a “bad character” over time. But only an Arahant is “definitely a moral person,” acting 100% morally all the time.

Ta thường gọi ai đó là “người tốt” dựa trên tổng thể tính cách của họ, tức khi họ biểu hiện “phẩm chất tốt” nhiều hơn “phẩm chất xấu” theo thời gian. Nhưng chỉ một vị Arahant mới “chắc chắn là người đạo đức,” hành xử đúng đắn 100% mọi lúc.

- Even though this is a complex subject, the basic features are those mentioned above. One needs to analyze different situations to grasp these ideas. That is actual *vipassanā* meditation! The word *vipassanā* means “special and clear vision” of the true nature of the world.

Dù chủ đề này phức tạp, những nét cơ bản là như đã nêu. Cần phân tích các tình huống khác nhau để thấu triệt các ý này. Đó chính là thiền vipassanā! Từ vipassanā nghĩa là “thấy biết đặc biệt và rõ ràng” về chân tướng thế giới.

- One needs to understand how the mind works to progress on the Path. Only a Buddha can DISCOVER and EXPLAIN the critical role of the MIND.

Chúng ta cần hiểu cách tâm vận hành để tiến trên Đạo. Chỉ một vị Phật mới có thể KHÁM PHÁ và GIẢI THÍCH vai trò then chốt của TÂM.

- Once we understand the fundamentals, it will be easy to analyze ANY given situation. That is why it is worthwhile to spend time and grasp what we have discussed so far.

Khi nắm vững nền tảng, việc phân tích BẤT KỲ tình huống nào cũng trở nên dễ dàng. Vì thế đáng để dành thời gian nắm chắc những gì ta đã bàn đến giờ.

Key Points on Gati and Anusaya

Những Điểm Then Chốt Về Gati và Anusaya

8. As we have discussed, *anusaya* are “latent” or “hidden” tendencies. Even though generally referred to as “latent defilements,” they could be “hidden morals,” too.

Như đã bàn, anusaya là các khuynh hướng “tiềm ẩn” hay “ẩn kín.” Dù thường được gọi là “các nhiễm ô tiềm ẩn,” chúng cũng có thể là “các phẩm chất tốt ẩn tàng.”

- When “bad *anusaya*” are triggered, one displays bad *gati* (character/habits). On the other hand, “hidden morals” can be activated, bringing good *gati* to the forefront.

Khi “anusaya xấu” bị kích hoạt, người ta biểu hiện gati xấu (tính cách/thói quen). Ngược lại, các “phẩm chất tốt ẩn tàng” có thể được khơi dậy, đưa gati tốt ra mặt tiền.

- For example, we label someone a hardened criminal because he is mainly engaged in evil deeds with “bad *gati*” in full display. But good morals in him could be awakened by seeing a child/older person in distress, and he may help them as needed.

Ví dụ, ta gọi ai đó là tội phạm cứng cựa vì chủ yếu làm điều ác với “gati xấu” bộc lộ rõ. Nhưng phẩm chất tốt trong người ấy có thể được đánh thức khi thấy trẻ nhỏ/người già gặp nạn, và anh ta có thể ra tay giúp đỡ.

- **There is no “absolutely good” or “absolutely bad” person other than an Arahant.** Any other person would have good and bad *anusaya* hidden at various degrees. An *Anāgāmi*, for example, would have very little “bad *anusaya*” (and thus “bad *gati*”) left.

Ngài một vị Arahant, không có “người hoàn toàn tốt” hay “hoàn toàn xấu”. Những người khác đều có cả *anusaya* tốt và xấu ở các mức độ khác nhau. Chẳng hạn, một vị *Anāgāmi* còn rất ít “*anusaya* xấu” (và do đó còn rất ít “*gati* xấu”).

The Role of the *Ārammaṇa* Can Come in Different Ways

Vai Trò Của *Ārammaṇa* Có Thể Xuất Hiện Theo Nhiều Cách

9. Our discussion in #3 shows that the *ārammaṇa* in question could be something that one had never SPECIFICALLY encountered before. Young men are generally attracted to young women, and vice versa.

Phản thảo luận ở mục #3 cho thấy ārammaṇa được nói đến có thể là thứ mà trước đó một người chưa từng gặp RIÊNG BIỆT. Nam thanh niên thường bị hấp dẫn bởi nữ thanh niên, và ngược lại.

- If an *ārammaṇa* matches one's *gati/anusaya*, one will attach to it.

Nếu một ārammaṇa khớp với gati/anusaya của ai, người ấy sẽ dính mắc vào nó.

- Suppose someone offers Z a fruit that Z had never seen or tasted. Just by seeing the fruit, Z may not be interested in it unless it looks similar to a fruit he had eaten before.

Giả sử có người đưa Z một loại trái cây Z chưa từng thấy hay nếm. Chỉ nhìn thôi, Z có thể không hứng thú, trừ khi nó trông giống loại trái Z từng ăn.

- However, Z eats it and realizes that he likes that TASTE. Then Z “falls in love” with that fruit. He would want to eat it in the future whenever he gets a chance.

Tuy nhiên, Z ăn thử và nhận ra mình thích HƯƠNG VỊ ấy. Rồi Z “phải lòng” loại trái đó, muốn ăn nữa mỗi khi có dịp.

- That taste in the fruit is a “*kāma guṇa*.” *Guṇa* means a “quality” or “a characteristic.” Most people tend to associate the word “*kāma*” with “sensuality.” **However, “*kāma*” could be anything that is “enticing” or “makes one happy.”** We will discuss that in detail in the future.

Vị ngon của trái ấy là một “kāma guṇa.” Guṇa là “phẩm” hay “đặc tính.” Nhiều người gắn từ “kāma” với “dục lạc.” Tuy nhiên, “kāma” có thể là bất cứ điều gì “lôi cuốn” hay “làm người ta vui.” Ta sẽ bàn chi tiết sau.

A Summary of Hadaya Vatthu, Physical Body, Brain, Rūpa Loka, and Nāma Loka

Tóm lược về Hadaya Vatthu, Thân vật lý, Não, Rūpa Loka và Nāma Loka

10. Let me summarize our discussion in this series of posts, “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).” Life encompasses interplay among the following entities.

Xin tóm lược phần đã bàn trong loạt bài “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”
 Sự sống là sự tương tác giữa các thực thể sau.

- The *gandhabba* (with the *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*) is the thinking entity.
Gandhabba (với *hadaya vatthu* và năm *pasāda rūpa*) là thực thể tư duy.

- However, it is trapped inside the physical body and cannot access the external world consisting of two parts. (1) The ***rūpa loka*** with sights, sounds, smells, tastes, and touches. (2) The *nāma loka* with memories and *kamma bīja*.

Tuy nhiên, nó bị giam trong thân vật lý và không tiếp cận được thế giới bên ngoài gồm hai phần: (1) ***rūpa loka*** với sắc, thanh, hương, vị, xúc; (2) *nāma loka* với ký ức và *kamma bīja*.

- The *gandhabba* accesses those sights, sounds, smells, tastes, and touches in *rūpa loka* with the help of eyes, ears, nose, tongue, and body. Here, the brain plays a critical role.

Gandhabba tiếp cận sắc, thanh, hương, vị, xúc trong *rūpa loka* nhờ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Ở đây, não giữ vai trò trọng yếu.

- It accesses memories and *kamma bīja* in the *nāma loka* with the help of a transmitter and receiver in the brain. The brain also processes all those signals from outside and passes them to the *gandhabba*.

Nó tiếp cận ký ức và *kamma bīja* trong *nāma loka* nhờ một bộ phát và bộ thu trong não. Não cũng xử lý mọi tín hiệu từ bên ngoài và chuyển cho *gandhabba*.

- The *gandhabba* decides what to do in response to such sensory inputs. The brain implements those commands from the *gandhabba* by moving body parts (for speech and bodily actions).

Gandhabba quyết định phải làm gì trước các dữ liệu đối tượng giác quan. Não thi hành các mệnh lệnh từ *gandhabba* bằng cách cử động các bộ phận cơ thể (cho lời nói và hành động thân).

Rūpa Loka and Nāma Loka – Two Parts of Our World

Rūpa Loka và Nāma Loka – Hai Phần của Thế giới Chúng ta

11. We have a “mental world (*nāma loka*)” as well as a “material world (*rūpa loka*).” (1) **The “material world” is the same for all of us. (2) But each person creates their own “mental world” based on that “material world.”**

Ta có “thế giới tâm (*nāma loka*)” cũng như “thế giới vật chất (*rūpa loka*).” (1) **“Thế giới vật chất” là như nhau đối với tất cả chúng ta. (2) Nhưng mỗi người tạo nên “thế giới tâm” của riêng mình dựa trên “thế giới vật chất” ấy.**

- A mind experiences both those worlds. It experiences the material world with the help of the five physical senses. The mind experiences the mental world on its own.

Tâm trải nghiệm cả hai thế giới ấy. Tâm trải nghiệm thế giới vật chất nhờ năm giác quan vật lý. Còn thế giới tâm thì tâm tự mình trải nghiệm.

- “Things” in the mental world (memories or *nāmagotta*) come to mind directly (without a corresponding *pasāda rūpa*). However, the “transmitter” and the “receiver”

in the brain play critical roles in that process. They come to the mind as *dhammā*, which includes our memories and also expectations for the future. We will discuss that latter part (expectations) in the future.

“Những thứ” trong thế giới tâm (ký ức hay *nāmagotta*) đến với tâm trực tiếp (không cần một *pasāda rūpa* tương ứng). Tuy vậy, “bộ phát” và “bộ thu” trong não giữ vai trò then chốt trong tiến trình ấy. Chúng đến với tâm như *dhammā*, bao gồm ký ức của ta và cả những kỳ vọng về tương lai. Phần sau (kỳ vọng) sẽ được bàn sau.

- On the other hand, the five physical senses (eyes, ears, nose, tongue, body) help the mind experience those things in the material world.

Mặt khác, năm giác quan vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) giúp tâm trải nghiệm các đối tượng trong thế giới vật chất.

Nāma Loka is Very Different from the Rūpa Loka

Nāma Loka Khác Rất Nhiều So Với Rūpa Loka

12. *Nāma loka* has no spatial boundaries. **That is why we cannot ask, “Exactly where are the memories stored?”** We ask that wrong question based on our ingrained perceptions of the *rūpa loka*. However, records of memories are in *viññāṇa dhātu*. See **“Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu.”**

Nāma loka không có ranh giới không gian. Vì vậy ta không thể hỏi “Chính xác ký ức được lưu trữ ở đâu?” Ta đặt câu hỏi sai do bị chi phối bởi tri giác về rūpa loka. Tuy nhiên, các bản ghi ký ức nằm ở viññāṇa dhātu. Xem “Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu.”

- In *rūpa loka*, everything has spatial locations. A tree in the front yard is many feet away from the house. The Great Wall is in China, and the Eiffel Tower is in Paris, France. To see the Eiffel Tower one needs to go to Paris.

Trong rūpa loka, mọi thứ đều có vị trí trong không gian. Cái cây ở sân trước cách ngôi nhà vài foot. Vạn Lý Trường Thành ở Trung Quốc, và Tháp Eiffel ở Paris, Pháp. Muốn thấy Tháp Eiffel, ta phải đến Paris.

- In contrast, our memories do not have spatial locations. **We can access memories from ANYWHERE.** Whether one is in China or France, one can recall memories. When Neil Armstrong landed on the Moon, he could recall memories.

Trái lại, ký ức của ta không có vị trí không gian. Ta có thể truy cập ký ức từ BẤT CỨ ĐẤU. Dù ở Trung Quốc hay Pháp, ta đều có thể gọi lại (gọi lại) ký ức. Khi Neil Armstrong đặt chân lên Mặt Trăng, ông vẫn có thể gọi lại ký ức.

- However, both the receiver and transmitter in the brain must be in good condition for the memory to work correctly. We discussed the unfortunate cases of Clive Wearing and a few others in recent posts. They were unable to recall parts or all of their memories. See, **“Brain and the Gandhabba.”**

Tuy nhiên, cả bộ thu và bộ phát trong não phải ở tình trạng tốt thì ký ức mới vận hành đúng. Ta đã bàn những trường hợp đáng tiếc của Clive Wearing và vài người khác trong các bài gần đây. Họ không thể gọi lại một phần hoặc toàn bộ ký ức. Xem “Brain and the Gandhabba.”

- Our memories and *kamma bīja* (which can bring *vipāka* in the future) are also in *nāma loka*. A given *kamma bīja* (no matter whether created many lives ago) can bring back *vipāka* ANYWHERE. It does not matter whether one is in China or France. When conditions become right, a *kamma bīja* can trigger *vipāka*.

Ký ức của ta và kamma bīja (mà có thể trở vipāka trong tương lai) cũng thuộc nāma loka. Một kamma bīja nhất định (dù tạo từ nhiều đời trước) có thể trở vipāka Ở BẤT CỨ ĐẤU. Không quan trọng ở Trung Quốc hay Pháp. Khi đủ điều kiện (duyên), một kamma bīja có thể kích hoạt vipāka.

- We will discuss that in more detail in the next post.

Ta sẽ bàn chi tiết hơn về điều đó trong bài kế tiếp.

- All relevant posts in the current section at “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

Tất cả các bài liên quan trong phần hiện tại, xem tại “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

2.3.7.5 Nāma Loka and Rūpa Loka – Two Parts of Our World

2.3.7.5 *Nāma Loka và Rūpa Loka – Hai Phần của Thế giới Chúng ta*

November 4, 2020; revised November 6, 2020; August 1, 2022; May 1, 2023

Ngày 4/11/2020; sửa ngày 6/11/2020; ngày 1/8/2022; ngày 1/5/2023

Nāma Loka is very different from the *rūpa loka*. Scientists are primarily concerned about the *rūpa loka*, but the Buddha taught that *nāma loka* is highly significant.

Nāma Loka rất khác với rūpa loka. Giới khoa học chủ yếu quan tâm đến rūpa loka, nhưng Đức Phật dạy rằng nāma loka hết sức quan trọng.

Nāma Loka Is One of Two Parts of Our World

Nāma Loka là Một Trong Hai Phần Của Thế Giới Chúng Ta

1. We have a “mental world (*nāma loka*)” as well as a “material world (*rūpa loka*).” The material world is the same for all of us. **But each person creates one’s mental world based on that material world.** We briefly discussed that in the previous post, “[Ārammaṇa Plays a Critical Role in a Sensory Event](#).”

*Ta có “thế giới tâm (nāma loka)” cũng như “thế giới vật chất (rūpa loka).” Thế giới vật chất là như nhau đối với tất cả chúng ta. **Nhưng mỗi người tạo nên thế giới tâm của riêng mình dựa trên thế giới vật chất ấy.** Ta đã lược bàn điều này ở bài trước, “[Ārammaṇa Plays a Critical Role in a Sensory Event](#).”*

- A mind experiences the material world with the help of the five physical senses. Then it plans to re-live any “pleasurable experiences” again and again. That is related to greed or *lobha* (a reduced version is *kāma rāga* or the craving for sensory pleasures).

Tâm trải nghiệm thế giới vật chất nhờ năm giác quan vật lý. Rồi nó dự tính “sống lại” các trải nghiệm dễ chịu hết lần này đến lần khác. Điều đó liên quan đến tham hay lobha (phiên bản giảm là kāma rāga, tức khao khát các dục lạc giác quan).

- If it were a “bad experience,” the mind would avoid such future experiences by taking various actions. Such actions may involve *dosa* (hatred), or its reduced version is *paṭigha* (“friction” or “annoyance”).

Nếu đó là “trải nghiệm xấu,” tâm sẽ tìm cách tránh lặp lại trong tương lai bằng nhiều hành động. Những hành động ấy có thể dính đến dosa (sân), hoặc phiên bản giảm là paṭigha (“xung khắc” hay “bực bội”).

- Both of the above actions will lead to future suffering. That suffering can be significantly enhanced if someone’s actions include strong *dasa akusala*. Such a “totally covered” mind has *moha* and can lead to immediate and harsh suffering.

Cả hai hướng trên đều dẫn tới khổ trong tương lai. Khổ ấy còn tăng mạnh nếu hành động của ai đó chứa nhiều dasa akusala. Một tâm “bị che phủ toàn diện” như vậy là moha và có thể dẫn tới khổ dữ dội ngay lập tức.

- **But even those who live moral lives cannot escape future suffering because they are not aware of the “real nature” of the world.** They have a lower version of *moha* (i.e., *avijjā*), the ignorance referred to in the Four Noble Truths.

Nhưng ngay cả người sống đạo đức cũng không thoát khỏi khổ về sau, vì chưa thấy “bản chất thật” của thế giới. Họ có phiên bản nhẹ hơn của moha (tức avijjā), vô minh được đề cập trong Tứ Diệu Đế.

Previously Unknown Teachings

Những Giáo Lý Chưa Từng Biết Trước Đây

2. That last bullet point about future suffering is unknown to the world in the absence of a Buddha. Only a Buddha can discover that our world is much more expansive (with 31 realms), where life in some realms can be full of suffering.

Điểm vừa nêu về khổ trong tương lai là điều thế gian không biết khi không có một vị Phật. Chỉ một vị Phật mới khám phá rằng thế giới của chúng ta rộng lớn hơn nhiều (với 31 cõi), trong đó đời sống ở vài cõi tràn đầy khổ đau.

- Other religions teach that one would be guaranteed “future happiness” in heavenly worlds if one lives a moral life.

Các tôn giáo khác dạy rằng nếu sống đạo đức thì sẽ bảo đảm có “hạnh phúc về sau” ở các cõi trời.

- With his knowledge about a much wider world of 31 realms, the Buddha showed that there is no realm in this world where one can avoid suffering. Furthermore, suffering in the lowest four realms (*apāyā*) can be quite harsh.

Với tri kiến về một thế giới rộng lớn 31 cõi, Đức Phật chỉ ra rằng không có cõi nào trong thế giới này tránh khỏi khổ. Hơn nữa, khổ ở bốn cõi thấp (apāyā) có thể rất nặng nề.

- Therefore, the key question is, how is it possible that one who lives a moral life is still subjected to suffering in future births?

Vậy câu hỏi then chốt là: tại sao người sống đạo đức vẫn phải chịu khổ trong những đời sau?

- The explanation is in the “previously unheard Dhamma” of a Buddha. In the current series of posts, we first need to understand our “*nāma loka*.” **Of course, there are other ways to get there, mainly by just realizing the dangers of pursuing sense pleasures.**

Lời giải nằm trong “Dhamma chưa từng được nghe” của một vị Phật. Trong loạt bài này, trước hết ta cần hiểu “nāma loka” của mình. Dĩ nhiên có những con đường khác để đến đó, chủ yếu là nhận ra hiểm họa của việc đuổi theo dục lạc giác quan.

Everything in the World Belongs to One of Six *Dhātu*

Mọi Thứ Trên Thế Giới Thuộc Một Trong Sáu *Dhātu*

3. The Buddha categorized everything in the world into six types of *dhātu*: *pathavi*, *āpo*, *tejo*, *vāyo*, *ākāsa*, and *viññāṇa*. The conventional translation of the word “*dhātu*” is “element,” but in this context, “essence” may be a better translation.

Đức Phật phân loại mọi thứ trên thế giới thành sáu loại dhātu: pathavi, āpo, tejo, vāyo, ākāsa và viññāṇa. Thông thường “dhātu” được dịch là “yếu tố,” nhưng trong ngữ cảnh này, “bản tính/cốt tánh” có thể phù hợp hơn.

- We are quite familiar with our “physical world” made of *pathavi*, *āpo*, *tejo*, and *vāyo* spread out in space (*ākāsa dhātu*). Therefore, those five *dhātu* are associated with the *rūpa loka*.

Ta rất quen với “thế giới vật chất” gồm pathavi, āpo, tejo, vāyo trải rộng trong không gian (ākāsa dhātu). Vì vậy năm dhātu này gắn với rūpa loka.

- **The sixth, *viññāṇa dhātu*, is associated with the *nāma loka*.**

Thứ sáu, viññāṇa dhātu, gắn với nāma loka.

- When a life-stream dissociates from this world of 31 realms, it merges with *Nibbāna dhātu*. See, “[WebLink: suttacentral: Nibbānadhātu Suttā \(Iti 44\)](#).”

Khi một dòng sinh thoát ly khỏi thế giới 31 cõi này, nó nhập vào Nibbāna dhātu. Xem “[WebLink: suttacentral: Nibbānadhātu Suttā \(Iti 44\)](#).”

Viññāṇa Dhātu Is *Nāma Loka*

Viññāṇa Dhātu chính là *Nāma Loka*

4. *Viññāṇa dhātu* INCLUDES all mental entities: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.

Viññāṇa dhātu BAO HÀM mọi thực thể thuộc tâm: vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa.

- Here, *viññāṇa* is a bit complex. It is of two types. (1) ***Vipāka viññāṇa*** arises when we experience something with any of the six senses. Thus, it can be one of the six types of *viññāṇa*: *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*, and *mano*. They arise as *kamma vipāka* or RESULTS of *kamma*. (2) ***Kamma viññāṇa*** arises ONLY in mind as *mano viññāṇa*.

Ở đây, *viññāṇa* hơi phức tạp. Có hai loại: (1) **Vipāka viññāṇa** khởi khi ta kinh nghiệm bằng bất kỳ giác quan nào trong sáu giác quan; do đó có sáu dạng: *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*, và *mano*—chúng khởi dưới dạng *kamma vipāka* hay **QUÁ** của *kamma*. (2) **Kamma viññāṇa** CHỈ khởi trong tâm dưới dạng *mano viññāṇa*.

- Unlike *vipāka viññāṇa*, *kamma viññāṇa* has ENERGY. That energy arises in *javana citta* when we DO *kamma*.

Khác với *vipāka viññāṇa*, *kamma viññāṇa* có **NĂNG LƯỢNG**. Năng lượng ấy sinh trong *javana citta* khi ta **LÀM** *kamma*.

- As we see, the experiences through any of the six senses give to “mental entities” that are in *viññāṇa dhātu*.

Như vậy, mọi kinh nghiệm qua sáu giác quan đều đưa tới các “thực thể tâm” nằm trong *viññāṇa dhātu*.

- In other words, **the mind experiences both parts of our world.**

Nói cách khác, **tâm trải nghiệm cả hai phần của thế giới chúng ta.**

Viññāṇa Dhātu Is Very Different From Other Five Dhātu

Viññāṇa Dhātu Rất Khác Năm Dhātu Còn Lại

5. According to modern science, our mental world is a byproduct of the material body (specifically the brain). It only deals with the *rūpa loka* and disregards the *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*) altogether.

Theo khoa học hiện đại, thế giới tâm chỉ là sản phẩm phụ của thân vật lý (đặc biệt là não). Cách nhìn đó chỉ xử lý *rūpa loka* và hoàn toàn bỏ qua *nāma loka* (*viññāṇa dhātu*).

- Modern science is not equipped to tackle the mind yet. Unlike material objects that are inert and thus follow pre-set rules (like Newton's laws of motion), the mind of EACH PERSON is unique. **Thus, while we can accurately predict the path of a rocket, we cannot predict any given person's actions.**

Khoa học hiện nay chưa đủ công cụ để khảo sát tâm. Khác với vật chất trơ tuân theo quy luật định sẵn (như các định luật Newton), tâm của MỖI NGƯỜI là độc nhất. **Vì thế ta có thể dự đoán chính xác quỹ đạo tên lửa, nhưng không thể dự đoán hành vi của một cá nhân.**

- The Buddha explained that the mind is the precursor to the material world. That is a complex subject, but I hope you are at least beginning to get the idea that our future rebirths (and thus any physical bodies in future births) arise due to our thoughts (specifically *javana citta*, which arise when we engage in strong *kamma*).

Đức Phật dạy rằng tâm là tiền đề của thế giới vật chất. Chủ đề này phức tạp, nhưng hy vọng bạn đã bắt đầu thấy rằng các tái sinh tương lai (và do đó các thân vật lý tương lai) khởi lên do các ý hành của ta (đặc biệt là *javana citta* khi ta tạo mạnh mẽ các *kamma*).

No Spatial Boundaries In *Nāma Loka* (*Viññāṇa Dhātu*)

Nāma Loka (*Viññāṇa Dhātu*) Không Có Biên Giới Không Gian

6. Another unique feature of the mind (or *nāma loka* or *viññāṇa dhātu*) is that there are no “spatial locations” or “spatial boundaries” in *viññāṇa dhātu*. We cannot ask WHERE it is located. **It is everywhere and anywhere.** See the previous post, “[Ārammana Plays a Critical Role in a Sensory Event.](#)”

Một đặc điểm độc đáo khác của tâm (hay nāma loka/viññāṇa dhātu) là không có “vị trí” hay “ranh giới không gian” trong viññāṇa dhātu. Ta không thể hỏi nó Ở ĐÂU—nó ở khắp nơi. Xem bài trước, “[Ārammana Plays a Critical Role in a Sensory Event.](#)”

- The absence of spatial boundaries in *nāma loka* becomes apparent when we realize that we only access the *nāma loka* while dreaming.

Việc nāma loka không có biên giới không gian trở nên rõ ràng khi ta nhận ra rằng trong mơ ta vẫn “truy cập” được nāma loka.

- The *arūpāvacara Brahmas* do not have access to the *rūpa loka*. As we have discussed, they do not have any of the five physical senses or the corresponding five *pasāda rūpa*. They have the *hadaya vatthu*, which can only recall memories. Those memories come directly to the *hadaya vatthu* since they don't have brains.

Các vị arūpāvacara Brahma không tiếp cận được rūpa loka. Như đã bàn, họ không có năm giác quan vật lý lẫn năm pasāda rūpa tương ứng. Họ có hadaya vatthu, nó chỉ có thể gọi lại ký ức; các ký ức ấy đến thẳng hadaya vatthu vì họ không có não.

The Best Way to Visualize *Viññāṇa Dhātu* – Dreams

Cách Tốt Nhất Để Hình Dung *Viññāṇa Dhātu* – Giấc Mơ

7. When we dream, our minds are ONLY in the *nāma loka*. As we have discussed before, all five physical senses “go to sleep” while we sleep, which is when we dream.

Khi chúng ta mơ, tâm CHỈ ở trong nāma loka. Như đã bàn trước đây, cả năm giác quan vật lý “ngủ yên” khi ta ngủ, và đó là lúc ta mơ.

- We see, hear, smell, taste, and touch WITH OUR MINDS when we dream.

Khi mơ, chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm BẰNG TÂM.

- As we know, there are no “spatial locations” in dreams. We see a dream. We cannot say where it was.

Như ta đã biết, trong giấc mơ không có “vị trí không gian.” Ta thấy một giấc mơ nhưng không thể nói nó “ở đâu.”

- If we see a jungle, our mind is there. We feel as if we are in a jungle.

Nếu ta thấy một khu rừng, thì tâm ta “ở đó.” Ta có cảm giác như mình đang ở trong khu rừng ấy.

Nāma Loka and *Rūpa Loka* Co-Exist

Nāma Loka và *Rūpa Loka* Cùng Tồn Tại Song Song

8. When we dream, our five physical senses become inactive. In a primitive way, our minds detach from *ākāsa dhātu*. A mind is then in just *viññāṇa dhātu*. That is why we don't perceive “locations” in dreams. We see people, buildings, trees, etc., but a location is not defined.

Khi chúng ta mơ, năm giác quan vật lý đều ngừng hoạt động. Theo một cách sơ khởi, tâm ta tách rời khỏi *ākāsa dhātu*. Khi đó, tâm chỉ còn ở trong *viññāṇa dhātu*. Đó là lý do tại sao trong giấc mơ chúng ta không nhận biết được “vị trí” cụ thể. Ta thấy người, nhà cửa, cây cối, v.v... nhưng không có nơi chốn xác định.

- Another way to state that is to say *viññāṇa dhātu* **normally co-exists with the *ākāsa dhātu***. However, when we dream, the mind detaches from *ākāsa dhātu* (since the five physical senses are not active) and is engaged only with the *viññāṇa dhātu* (*nāma loka*.)

Nói cách khác, *viññāṇa dhātu* **thông thường cùng tồn tại với *ākāsa dhātu***. Tuy nhiên, khi ta mơ, tâm tách rời khỏi *ākāsa dhātu* (vì năm giác quan vật lý không hoạt động) và chỉ tương tác với *viññāṇa dhātu*, tức là ở trong *nāma loka*.

Mind Separates From *Rūpa Loka* After the Fourth *Jhāna*

Tâm Tách Khỏi *Rūpa Loka* Sau *Jhāna* Thứ Tư

9. A mind detaches from the *rūpa loka* when transcending the fourth *jhāna*, **the highest *rūpāvacara jhāna***. This is a technical point that can be skipped by those not familiar with *Abhidhamma/jhāna*.

Tâm tách khỏi *rūpa loka* khi vượt qua *jhāna* thứ tư, **tầng cao nhất của *rūpāvacara jhāna***. Đây là điểm kỹ thuật; ai chưa quen *Abhidhamma/jhāna* có thể lướt qua.

- One is aware ONLY of the “infinite space” (no other *rūpa*) when one gets to the fifth *jhāna* or the “*ākāsānañcāyatana*” (meaning “infinite space”). When one transcends the *ākāsānañcāyatana* and gets to the *viññāṇañcāyatana* (or infinite *viññāṇa*). **This is when the mind (*viññāṇa*) “decouples” or “separates” from “space.” Now, the mind has no awareness of space or the *rūpa loka*.**

Khi đạt *jhāna* thứ năm, “*ākāsānañcāyatana*” (nghĩa là “không gian vô biên”), CHỈ còn biết “không gian vô biên” (không có *rūpa* nào khác). Vượt qua “*ākāsānañcāyatana*” tới “*viññāṇañcāyatana*” (hay *viññāṇa* vô biên). **Đây là lúc tâm (*viññāṇa*) “tách rời” khỏi “không gian.” Lúc này, tâm không còn nhận biết không gian hay *rūpa loka*.**

- That is why the highest four *jhānā* are “*arūpāvacara jhāna*.” *Arūpa* means “without *rūpa*.” The only *rūpa* would be a trace of matter associated with *hadaya vatthu* of *arūpāvacara Brahmā*. Even in *ākāsānañcāyatana*, there is only space and no other “*rūpa*.”

Vì vậy bốn *jhānā* cao nhất gọi là “*arūpāvacara jhāna*”. *Arūpa* nghĩa là “không có *rūpa*.” *Rūpa* duy nhất chỉ còn là chút vật chất vi tế đi với *hadaya vatthu* của *arūpāvacara Brahmā*. Ngay cả ở *ākāsānañcāyatana* cũng chỉ có không gian, không có “*rūpa*” khác.

Kamma Bhava Is Also In *Nāma Loka*

Kamma Bhava Cũng Thuộc *Nāma Loka*

10. The *nāma loka* encompasses (includes) *kamma bhava*. The appropriate *bhava* manifest under the right conditions. If we drink too much alcohol, we get drunk and get into a mindset of a drunkard. We may stay in that “drunkard existence” for a few hours.

Nāma loka bao trùm cả kamma bhava. Bhava thích hợp sẽ hiện khi đủ duyên. Uống quá nhiều rượu, ta say và rơi vào tâm thái của kẻ say; ta có thể ở trong ‘sự tồn tại/trạng thái say’ ấy vài giờ.

- At the moment of death (if it is at the end of human *bhava*), a mind will grasp new *bhava* (existence) and instantaneously be born in that existence at the CORRESPONDING spatial location. For example, if one can grasp a *Deva* existence, one will be instantaneously born a thousand miles above the Earth in that *Deva* realm.

Ngay khi chết (nếu là cuối bhava con người), tâm sẽ chấp thủ một bhava (sự hiện hữu) mới và tức thời sinh vào hữu ấy tại vị trí không gian TƯƠNG ƯNG. Thí dụ, nếu chấp thủ một hữu Deva, liền sinh ngay vào cõi Deva đó, cách Trái đất một ngàn dặm.

- That is also why a human can be born INSTANTANEOUSLY as a *Deva* in a *Deva* realm at the end of the human *bhava*. Grasping of a *paṭisandhi viññāṇa* of a *Deva* happens instantaneously at the corresponding spatial location (in a *Deva* realm). The *viññāṇa dhātu* does not have spatial restrictions. **It is EVERYWHERE!**

Vì thế, con người có thể TỨC THỜI tái sinh làm Deva ở cõi Deva khi mãn bhava người. Sự chấp thủ paṭisandhi viññāṇa của một vị Deva xảy ra tức thì tại vị trí không gian tương ứng (trong cõi Deva). Viññāṇa dhātu không có giới hạn không gian — Nó ở KHẮP NƠI!

- That happens because the *viññāṇa dhātu* is normally “merged with” *ākāsa dhātu*. They overlap. Thus, based on the type of *paṭisandhi viññāṇa*, one will automatically be born in the appropriate spatial location in *ākāsa dhātu*.

Điều đó xảy ra vì viññāṇa dhātu bình thường “hòa lẫn” với ākāsa dhātu. Chúng chồng lấp nhau. Do vậy, tùy loại paṭisandhi viññāṇa mà tự động sinh về vị trí không gian phù hợp trong ākāsa dhātu.

- That is a very brief description. But it is enough for now to get the basic idea.

Đó là mô tả rất vắn tắt, nhưng đủ để nắm ý chính.

A Gandhabba Is Shielded From Both Loka While Inside a Physical Body

Một Gandhabba Bị Che Khuất Khỏi Cả Hai Loka Khi Ở Trong Thân vật lý

11. A *gandhabba* is shielded from the *rūpa loka* and the *nāma loka* while trapped inside a human body.

Khi mắc kẹt trong thân người, một gandhabba bị che khuất khỏi cả rūpa loka lẫn nāma loka.

- As discussed in previous posts, a *gandhabba* accesses the outside material world (*rūpa loka*) using the five physical senses of eyes, ears, nose, tongue, and body. It accesses the *nāma loka* using the “transmitter” and “receiver” in the brain. See [“Brain and the Gandhabba.”](#) It is good to review posts in that subsection.

Như đã bàn, gandhabba tiếp cận thế giới vật chất (rūpa loka) qua năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Nó tiếp cận nāma loka nhờ “bộ phát” và “bộ thu” trong não. Xem [“Brain and the Gandhabba.”](#) Nên ôn lại các bài trong tiểu mục đó.

- For a *gandhabba* inside a physical body, sensory signals from outside must come through the five “physical sensors” mounted on the body (eyes, ears, nose, tongue,

body). The brain plays a vital role in transferring those signals to the *gandhabba* inside.

Đối với gandhabba trong thân vật lý, tín hiệu giác quan từ ngoài phải đi qua năm “cảm biến” gắn trên thân (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Não đóng vai trò then chốt chuyển các tín hiệu ấy vào cho gandhabba.

- In the same way, memories experienced by the *gandhabba* “go out” to the *viññāṇa dhātu* via a “transmitter” in the brain. Old memories in *viññāṇa dhātu* “come back” via a “receiver” in the brain. Recent findings in medical science allowed us to identify the “transmitter,” as we discussed.

Tương tự, những ký ức do gandhabba trải nghiệm “đi ra” viññāṇa dhātu qua “bộ phát” trong não; ký ức cũ trong viññāṇa dhātu “đi vào” qua “bộ thu” trong não. Các phát hiện y học gần đây giúp ta nhận diện “bộ phát,” như đã thảo luận.

Consequences of a Gandhabba Trapped and Isolated Inside a Physical Body

Hệ Quả Của Việc Một Gandhabba Bị Kẹt Và Cách Ly Trong Thân vật lý

12. **Even though *viññāṇa dhātu* is everywhere, it is NOT present inside the physical human body.** As we discussed before, the “entrapment” of a *gandhabba* inside a physical body is a kammic effect.

Đầu viññāṇa dhātu ở khắp nơi, nó KHÔNG hiện diện bên trong thân người. Như đã thảo luận, “sự mắc kẹt” của gandhabba trong thân vật lý là một hiệu ứng kamma.

- This is also why an *Arahant* does not attain *Parinibbāna* until the death of the physical body. The “subtle body” of a *gandhabba* cannot “bear the Arahant hood” and dies instantly when it comes out of the **dead physical body of an Arahant**.

Vì thế một vị Arahant chỉ nhập Parinibbāna hoàn toàn khi thân vật lý chết. “Thân vi tế” của gandhabba không “mang nổi Quả vị Arahant” và diệt ngay khi bước ra khỏi thân vật lý đã chết của vị ấy.

- That is also why there are no *Arahants* in *Brahma loka*. As soon as a *Brahma* attains *Arahant hood*, the death of the subtle *Brahma* body follows.

Cũng vì vậy không có các Arahant ở Brahma loka. Ngay khi một vị Brahma chứng Quả vị Arahant, thân vi tế của vị ấy liền diệt.

Buddhist Model of Memory Preservation and Retrieval

Mô Hình Phật Học Về Sự Lưu Giữ Và Gọi Lại Ký Ức

13. All memories (from an untraceable beginning) are in *nāma loka* or *viññāṇa dhātu*, which may also be called “*viññāṇa plane*” or “*nāma loka*.” Of course, our kammic energies (*kamma bīja*) are also in *nāma loka*.

Tất cả ký ức (từ một khởi đầu không thể truy dấu) đều tồn tại trong nāma loka hay viññāṇa dhātu, cũng có thể gọi là “cảnh giới viññāṇa” hay “nāma loka.” Tất nhiên, các năng lượng kamma của chúng ta (kamma bīja) cũng nằm trong nāma loka.

- Those “physical entities” we see, hear, etc., reside in *ākāsa dhātu*.

Những “thực thể vật lý” mà ta thấy, nghe, v.v... thì tồn tại trong ākāsa dhātu.

- We are familiar with our “physical world” spread out in space (*ākāsa dhātu*), where each “thing” has its specific location. We tend to carry over that concept to *viññāṇa dhātu* automatically. However, the *viññāṇa dhātu* is very different from the *ākāsa dhātu*. **There are no spatial restrictions in *viññāṇa dhātu*.**

*Chúng ta quen thuộc với “thế giới vật chất” trải rộng trong không gian (*ākāsa dhātu*), nơi mỗi “vật thể” đều có một vị trí cụ thể. Ta thường vô thức áp dụng khái niệm đó vào *viññāṇa dhātu*. Tuy nhiên, *viññāṇa dhātu* hoàn toàn khác với *ākāsa dhātu*. **Không có giới hạn về không gian trong *viññāṇa dhātu*.***

- Thus, we cannot talk about a “specific location” for memories. They are just in *nāma loka*. That is why memories can be recalled effortlessly, whether on Earth or on the Moon.

*Do vậy, ta không thể nói đến “một vị trí cụ thể” cho ký ức. Chúng chỉ đơn giản là tồn tại trong *nāma loka*. Chính vì thế, ký ức có thể được gọi lại một cách dễ dàng — dù ta đang ở Trái Đất hay trên Mặt Trăng.*

Summary of Discussion So Far

Tóm Tắt Những Nội Dung Đã Thảo Luận

14. We have been discussing the role of the brain in our mental activities; see “[Brain and the Gandhabba](#).” In this Buddhist model of human life, the human body is only a “shell” controlled by the “mental body” or *gandhabba*. See “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#).”

*Chúng ta đã bàn về vai trò của não bộ trong các hoạt động tâm; xem bài “[Brain and the Gandhabba](#).” Theo mô hình Phật học này về đời sống con người, thân vật lý chỉ là một “vỏ bọc” được điều khiển bởi “thân tâm vi tế” hay *gandhabba*. Xem thêm “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#).”*

- Human existence is not limited to a single life of about 100 years in a human body. Like in many other realms, human existence can be very long, at least several thousand years. See “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).” Therefore, each of us could have lived previous human lives within the current human existence (*bhava*.) If so, some of us may be able to recall one or two past lives. But it is very rare to recall a previous life in another existence, for example, a *Deva bhava* or an animal *bhava*.

*Sự hiện hữu của con người không giới hạn trong một đời sống khoảng 100 năm trong thân người. Giống như ở nhiều cảnh giới khác, sự tồn tại của con người có thể kéo dài rất lâu — ít nhất là vài ngàn năm. Xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).” Do đó, mỗi người trong chúng ta có thể đã từng sống nhiều đời người trước trong cùng một hiện hữu con người hiện tại (*bhava*). Nếu vậy, đôi khi một số người có thể nhớ lại một hoặc hai kiếp sống trước của chính mình. Tuy nhiên, việc nhớ lại một kiếp sống thuộc một hiện hữu khác — chẳng hạn như *Deva bhava* hay *bhava* loài vật — là điều rất hiếm.*

A Gandhabba and the Role of the Brain

Gandhabba và Vai Trò của Não Bộ

- A *gandhabba* can smell, taste, or touch only if it is inside a physical body. The physical body makes those contacts. The brain is the intermediary in all sensory interactions when the *gandhabba* is inside a physical body.

Một gandhabba chỉ có thể ngửi, nếm hoặc xúc chạm khi ở bên trong một thân vật lý. Chính thân vật lý thực hiện các tiếp xúc giác quan đó. Khi gandhabba ở trong thân người, não bộ đóng vai trò trung gian trong mọi sự tương tác giác quan.

- The brain also helps recall memories in the *nāma loka*, as discussed above—more details about that memory recall process in future posts.

Não bộ cũng giúp gợi lại ký ức từ nāma loka, như đã bàn ở phần trước — chi tiết hơn về tiến trình gợi nhớ này sẽ được trình bày trong các bài viết sau.

- In previous posts, we discussed the role of the brain in some special situations, including total or partial “vegetative states.”

Trong các bài viết trước, chúng ta đã thảo luận về vai trò của não trong một số tình huống đặc biệt, bao gồm “trạng thái thực vật” toàn phần hoặc một phần.

- All relevant posts in the current section at “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

Tất cả các bài viết liên quan đều nằm trong phần hiện tại: “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

2.3.8 Tipiṭaka – A Systematic Approach

2.3.8. Tipiṭaka – Một Phương Pháp Có Hệ Thống

November 11, 2020

Ngày 11/11/2020

[Tipiṭaka – The Uniqueness of Buddha Dhamma](#)

[Tipiṭaka – Tính Độc Đáo của Dhamma Đức Phật](#)

[Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation](#)

[Kinh Tạng Pāli Tự Hoàn Chỉnh nhưng Cần Giải Thích Chi Tiết](#)

[Vinaya Pitaka – More Than Disciplinary Rules](#)

[Vinaya Pitaka – Hơn Cả Những Quy Tắc Kỷ Luật](#)

[Abhidhamma Pitaka – Deeper Analyses of Concepts](#)

[Abhidhamma – Phân Tích Sâu Hơn về Các Khái Niệm](#)

[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#)

[Các Diễn Giải Sai Lạc trong Theravāda - Dòng Thời Gian](#)

[Word-for-Word Translation of the Tipiṭaka](#)

[Dịch Từng Từ Tipiṭaka](#)

2.3.8.1 Tipiṭaka – The Uniqueness of Buddha Dhamma

2.3.8.1 Tipiṭaka – Tính Độc Đáo của Dhamma Đức Phật

November 11, 2020; revised #1, #3, #10 on November 12, 2020; revised February 25, 2023

Ngày 11/11/2020; Sửa mục #1, #3, #10 vào ngày 12/11/2020; Sửa ngày 25/02/2023

Buddha Dhamma (Buddhism) is unique and self-consistent within the *Tipiṭaka*, the Pāli Canon.

Dhamma của Đức Phật (Phật Giáo) là độc nhất và hoàn toàn nhất quán trong Tipiṭaka, Kinh Tạng Pāli.

The Need for a Systematic Approach

Sự Cần Thiết Của Một Phương Pháp Có Hệ Thống

1. *Tipiṭaka* (*Tripitaka* in Sanskrit) is the Pāli Canon, which contains the teachings of the Buddha. It is self-consistent. It is also a vast collection of texts (in 57 volumes) divided into three sections (*Piṭaka*) of *Suttā*, *Vinaya*, and *Abhidhamma*.

Tipiṭaka (Sanskrit: Tripitaka) là Kinh Tạng Pāli, chứa toàn bộ giáo pháp của Đức Phật. Đây là một hệ thống giáo lý nhất quán và là một tập hợp đồ sộ gồm 57 quyển, được chia thành ba phần (Piṭaka): Suttā, Vinaya, và Abhidhamma.

- How would one even begin to understand that vast material? That is especially a daunting task for someone without prior exposure to Buddha Dhamma.

Vậy làm sao có thể bắt đầu hiểu một khối lượng kinh điển khổng lồ như vậy? Điều đó đặc biệt khó khăn cho người chưa từng tiếp cận Dhamma của Đức Phật.

- Two main issues need to be looked at. (1) Understand the primary and ultimate goal of a Buddhist, (2) Cultivate familiarity with key Pāli words that CANNOT and SHOULD NOT be translated into English.

Cần xem xét hai vấn đề chính: (1) Hiểu rõ mục tiêu căn bản và tối hậu của một người hành Phật giáo, (2) Làm quen với các từ Pāli then chốt mà KHÔNG THỂ và KHÔNG NÊN dịch sang tiếng Anh.

- Trying to understand various *suttās* (with the difficulty of comprehension in a wide range) could be a waste of time. **First, one must focus on a few *suttās* that provide the Buddha's key message. But that itself requires understanding the meanings of some key Pāli words.**

*Cố gắng đọc hiểu nhiều *suttā* khác nhau (với mức độ khó rất đa dạng) có thể chỉ tốn thời gian. Trước hết, cần tập trung vào một số *suttā* cốt lõi thể hiện thông điệp chính của Đức Phật. Nhưng ngay cả việc đó cũng đòi hỏi phải hiểu rõ ý nghĩa của một số thuật ngữ Pāli then chốt.*

- In the new section, "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)," I am addressing both issues. This new subsection will hopefully clarify some related issues.

Trong phần mới "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)," tôi đang giải quyết cả hai vấn đề này. Phần phụ lục mới này hy vọng sẽ làm sáng tỏ thêm một số khía cạnh liên quan.

The Uniqueness of Buddha Dhamma

Tính Độc đáo Của Dhamma của Đức Phật

2. A Buddha is a unique “being.” Even though he was born a human, he transcended his human birth and attained the *Buddhahood*. *Buddhahood* is a title attained by those who can purify their minds to the utmost. For example, Einstein had a much higher level of “intelligence” than an average human, but a Buddha’s mind is infinitely superior. A Buddha rarely appears in the world — very rarely, once in many billions of years.

Một vị Phật là một “chúng sinh” độc đáo. Dù sinh ra trong thân người, Ngài đã vượt lên khỏi kiếp người và chứng đắc quả vị Phật. Phật quả là danh hiệu dành cho người đã thanh tịnh hóa tâm đến mức tốt cùng. Ví dụ, Einstein có trí thông minh vượt xa người bình thường, nhưng tâm của một vị Phật thì cao siêu vô hạn. Một vị Phật hiếm khi xuất hiện trên thế gian — vô cùng hiếm, chỉ xuất hiện một lần trong hàng tỷ năm.

- A Buddha can “see” the true nature of our world. Thus, Buddha Gotama revealed a world of 31 realms that is much more vast and complex than the two realms (human and animal) that are discernible to an average human.

Một vị Phật có thể “thấy” được bản chất thật của thế giới này. Vì vậy, Đức Phật Gotama đã chỉ dạy rằng thế giới có 31 cõi — rộng lớn và phức tạp hơn rất nhiều so với hai cõi (người và loài vật) mà người thường có thể nhận biết.

- He also revealed to us a rebirth process that has no discernible beginning. A given “lifestream” evolves from one existence to another among the 31 possible realms.

Ngài cũng chỉ ra tiến trình tái sinh không có khởi đầu có thể truy tìm được. Một “dòng sinh mệnh” liên tục chuyển hóa từ hữu này sang hữu khác trong 31 cõi hiện hữu ấy.

- Rebirth is not a random process. It follows the principle of causation (causes lead to results; with the removal of causes, no results can manifest.) Translated to Buddha Dhamma, birth results from previous actions DONE WITH greed, anger/hate, and ignorance. With the removal of those “defilements” from a mind, the rebirth cycle will stop since necessary causes have been removed.

Sự tái sinh không phải là một tiến trình ngẫu nhiên, mà tuân theo nguyên lý nhân quả (nhân tạo ra quả; khi nhân bị diệt, quả cũng không thể phát sinh). Theo Dhamma của Đức Phật, sự sinh ra trong một cõi là kết quả của các hành động ĐÃ LÀM VỚI tham, sân/hận, và si. Khi những “nhiễm ô” ấy được loại bỏ khỏi tâm, vòng tái sinh sẽ chấm dứt — vì các nguyên nhân cần thiết cho nó đã bị diệt trừ.

- **But why would one willingly want to try to stop the rebirth process?** Before getting to that, we first need to examine the two main prevailing world views.

Nhưng tại sao một người lại muốn tự nguyện chấm dứt tiến trình tái sinh? Trước khi trả lời điều đó, ta cần xem xét hai quan điểm thế giới chủ đạo hiện nay.

False Premise of Other Religions

Tiền Đề Sai Lầm Của Các Tôn Giáo Khác

3. World’s major religions are based on two fundamental premises: (1) If you live a moral life, you get to go to heaven forever, and (2) If you live an immoral life, expect to suffer forever in hell. Such a claim appears sound and logical, and most people are attracted to

that simple premise. See “[Wrong View of Creationism \(and Eternal Future Life\) – Part 1.](#)”

Phần lớn các tôn giáo lớn trên thế giới dựa trên hai tiền đề cơ bản: (1) Nếu sống đạo đức, bạn sẽ lên thiên đàng vĩnh viễn; và (2) Nếu sống bất thiện, bạn sẽ chịu khổ mãi mãi trong địa ngục. Những lập luận ấy có vẻ hợp lý, nên đa số mọi người bị thu hút bởi cách lý giải đơn giản đó. Xem thêm “[Wrong View of Creationism \(and Eternal Future Life\) – Part 1.](#)”

- However, the Buddha taught that just living a moral life WILL NOT guarantee the removal of future suffering. Permanent removal of future suffering REQUIRES stopping the rebirth process.

Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng chỉ sống đạo đức thôi KHÔNG bảo đảm chấm dứt được khổ đau trong tương lai. Việc loại trừ hoàn toàn mọi khổ đau chỉ có thể đạt được KHI tiến trình tái sinh chấm dứt.

- By living a moral life, one MAY get a “good birth” in the next life, but that WILL NOT stop future subsequent births with harsh suffering.

Sống đạo đức CÓ THỂ giúp một người được “tái sinh tốt” trong kiếp sau, nhưng điều đó SẼ KHÔNG ngăn được những kiếp tái sinh tiếp theo đầy khổ đau.

- If someone says one “should not criticize other religions,” that statement is made out of ignorance. **One must be able to criticize false premises, no matter where they are found.** If one finds a similar issue in Buddha Dhamma, one should bring it up for discussion. I have discussed some such issues in “Mystical Phenomena in Buddhism?” and “Myths or Realities?”

*Nếu ai đó nói rằng “không nên chỉ trích tôn giáo khác,” thì lời nói ấy xuất phát từ vô minh. **Chúng ta phải có khả năng chỉ ra những tiền đề sai lầm, dù chúng xuất hiện ở đâu.** Nếu phát hiện điểm tương tự trong Dhamma của Đức Phật, cũng nên nêu ra để cùng thảo luận. Tôi đã bàn về một số vấn đề như vậy trong mục “Mystical Phenomena in Buddhism?” và “Myths or Realities?”*

- Real compassion is to help others understand the true nature of our complex world. That will enable one to eliminate an unimaginable amount of future suffering. Of course, it is up to each individual to accept any given explanation about the world's nature.

Lòng từ bi thật sự là giúp người khác hiểu được bản chất thật của thế giới phức tạp này. Hiểu đúng như vậy sẽ giúp họ loại trừ vô lượng khổ đau trong tương lai. Tất nhiên, việc chấp nhận hay không tùy thuộc vào mỗi cá nhân.

- The second major false premise is the view that life ends with the physical body's death.

Sai lầm lớn thứ hai là quan điểm cho rằng sự sống chấm dứt khi thân thể vật lý chết đi.

Rebirth is Not True? – Another False Premise

“Tái Sinh Không Có Thật?” – Một Tiền đề Sai Khác

4. In the materialistic view, one lives only the present life, ending with the physical body's death. In this view, there are no consequences to one's actions (other than for breaking

mundane laws.) For example, if you kill another human, you may go to jail (if caught), but there would be no other consequences.

Theo quan điểm duy vật, con người chỉ sống một đời này, và sự sống kết thúc khi thân xác tan rã. Trong cách nhìn ấy, hành động của con người không có hậu quả nào khác ngoài việc vi phạm luật thế gian. Ví dụ, nếu bạn giết người, bạn có thể bị tù (nếu bị bắt), nhưng ngoài ra không có hệ quả nào khác.

- The book “Free Will” by the atheist intellectual Sam Harris provides the rationale of a “materialist.” At the beginning of the book, he describes heinous crimes committed by two individuals, Hayes and Komeisarjevsky. Then on page 4, he writes, “as sickening as I find their behavior, I have to admit that if I were to trade places with one of these men, **atom to atom**, I would be him: **There is no extra part of me that could decide to see the world differently** or to resist the impulse to victimize other people.” (highlighting mine.)

*Cuốn sách “Free Will” của triết gia vô thần Sam Harris nêu rõ lập luận của một người theo chủ nghĩa duy vật. Ở đầu sách, ông mô tả những tội ác khủng khiếp do hai người, Hayes và Komeisarjevsky, gây ra. Rồi ở trang 4, ông viết: “Dù tôi thấy hành vi của họ thật ghê tởm, tôi phải thừa nhận rằng nếu tôi đổi chỗ với một trong hai người ấy — **nguyên tử này đổi cho nguyên tử kia** — thì tôi sẽ chính là họ: **Không có phần nào trong tôi có thể quyết định nhìn thế giới khác đi** hoặc cưỡng lại sự thôi thúc làm hại người khác.” (nhấn mạnh bởi tác giả.)*

- That quote embeds the essence of materialism. **A person's body is just an assembly of atoms and molecules, nothing more.** Also, see “[Views on Life – Wrong View of Materialism](#).”

*Câu trích đó thể hiện tinh túy của chủ nghĩa duy vật: **Con người chỉ là một tập hợp của các nguyên tử và phân tử, không có gì hơn.** Xem thêm: “[Views on Life – Wrong View of Materialism](#).”*

- But then the question arises, “why is Sam Harris NOT CAPABLE of such heinous crimes?” Those crimes were not committed at the spur of the moment. They had planned those crimes. I don't think Sam Harris or any other decent human is CAPABLE of committing such PLANNED crimes. **One would first need to get into such a defiled mindset.** Hitler planned and killed millions of Jews. Not many people are CAPABLE of such actions.

*Nhưng câu hỏi đặt ra là: “vậy tại sao Sam Harris KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG phạm những tội ác ghê tởm như thế?” Những tội ác đó không phải bộc phát; chúng đã được lên kế hoạch. Tôi không nghĩ Sam Harris hay bất kỳ người lương thiện nào CÓ THỂ phạm các tội ác CÓ CHỦ ĐÍCH như vậy. **Trước hết, phải rơi vào một trạng thái tâm cực kỳ ô nhiễm.** Hitler đã lên kế hoạch và sát hại hàng triệu người Do Thái. Rất ít người CÓ KHẢ NĂNG làm những việc như thế.*

- Both types of major wrong views discussed above arise because one is unaware of the complex web of causes and effects discussed in detail in the *Tipiṭaka*. Can things happen without causes?

Hai loại tà kiến lớn ở trên khởi lên vì không thấy được mạng lưới nhân-quả vô cùng phức tạp mà Tipiṭaka trình bày chi tiết. Có thể có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân không?

Nothing Happens Without Reasons/Causes

Không Có Gì Xảy Ra Mà Không Có Lý do/Nguyên Nhân

5. Modern science agrees that nothing happens without a cause(s). In the past, people believed earthquakes, floods, floods, etc. happen due to the “will of the Creator God.” Now we know that there are natural causes for each of those, and there is no need to invoke a Creator.

Khoa học hiện Mahāyāna nhận: không gì xảy ra mà không có nhân. Trước kia, người ta tin động đất, lũ lụt... là do “ý muốn của Đấng Sáng Tạo.” Nay ta biết mỗi hiện tượng đều có các nguyên nhân tự nhiên; không cần viện đến một Đấng Sáng Tạo.

- In the same way, if one wins a million dollars in a lottery or breaks a leg in an accident, that would not be the “will of a higher intelligence.” Those are results (*vipāka*) of previous good/wrong actions (*kamma*.)

Tương tự, trúng xổ số một triệu đô hay gãy chân trong tai nạn cũng không phải “ý muốn của trí tuệ siêu nhiên.” Đó là các quả (vipāka) của các nghiệp (kamma) thiện/bất thiện trước đó.

- Similarly, there are reasons (root causes) why some people are born healthy and wealthy, some are born at the opposite end, and an infinite variety in between. By the way, all those animals had been humans in past lives too.

Cũng có các lý do (nhân gốc) vì sao có người sinh ra khỏe mạnh, giàu có; có người ở cực đối lập; và vô số mức độ ở giữa. Nhân đây, mọi loài vật kia từng đã là người trong các kiếp trước.

- Therefore, just by using that causation principle, one can come to the reasonable conclusion that there must be causes for the diversity of births. One is born poor due to the causes (evil actions) from a previous life. Similarly, one is born an animal because one had behaved like an animal in human existence in the past. A *Deva* in a *Deva* realm is born there because of good deeds in past lives.

Do vậy, chỉ cần nguyên lý nhân quả cũng đủ để kết luận hợp lý rằng phải có nhân cho sự đa dạng của các lần sinh. Sinh ra nghèo là do các nhân (ác hạnh) từ đời trước. Tương tự, sinh làm loài vật vì đã hành xử như loài vật khi còn là người trong quá khứ. Deva trong cõi Deva là do các thiện nghiệp đã làm.

- There are also reasons why criminals like Hayes and Komeisarjevsky or Hitler are capable of acts of violence. Their defiled minds led them to behave like animals.

Cũng có lý do vì sao những kẻ như Hayes, Komeisarjevsky hay Hitler lại có “khả năng” bạo hành: các tâm cực ô nhiễm đã dẫn họ hành xử như thú.

- **There are reasons (causes) for anything to happen.** It is just that finding those root causes is not easy because the world is complex. The rebirth process is necessary for the laws of *kamma* to bring forth various possible outcomes within life and from life-to-life.

Mọi sự đều có nhân. Chỉ là việc truy ra nhân gốc không dễ, vì thế giới rất phức tạp. Tiến trình tái sinh là điều kiện cần để luật *kamma* cho ra vô số quả có thể, cả trong một đời lẫn từ đời này sang đời khác.

- Only a Buddha can provide that complete picture. **Out of that picture emerges the way to stop future suffering altogether.**

*Chỉ một vị Phật mới trình bày trọn vẹn bức tranh ấy. **Từ đó mới thấy con đường chấm dứt toàn bộ khổ đau vị lai.***

Buddhist Explanation Requires a Wider World View

Lý Giải Theo Phật Học Đòi Hỏi Một Thế Giới Quan Rộng Hơn

6. The principle of causation that explains all that is *Paṭicca Samuppāda*. That is at the heart of *Tipiṭaka* text. I have tried to explain it in various ways. See, for example, "[Origin of Life](#)."

*Nguyên lý nhân duyên giải thích tất cả điều này là *Paṭicca Samuppāda*. Đây là cốt lõi của *Tipiṭaka*. Tôi đã cố gắng trình bày theo nhiều cách; chẳng hạn xem "[Origin of Life](#)."*

- I have recently started another, more fundamental approach in the series, "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)." But such approaches are needed ONLY IF one has doubts about the rebirth process or the other underlying aspects like laws of kamma.

Gần đây, tôi bắt đầu một cách tiếp cận khác, nền tảng hơn, trong loạt bài "[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)." Nhưng cách này CHỈ cần NẾU ai đó còn hoài nghi về tái sinh hay các nền tảng như luật kamma.

- In the Buddha's days, too, there were people with wrong views discussed in #3 and #4. There were teachers like Makkhali Gosala, Ajita Kesakambali, Purana Kassapa, Pudhaka Kaccayana, Sanjaya Belatthiputta, and Nigantha Nataputta who taught various versions of wrong views as described in the *Tipiṭaka*.

*Thời Đức Phật cũng đã có những tà kiến như ở #3 và #4. Có các giáo chủ như Makkhali Gosala, Ajita Kesakambali, Purana Kassapa, Pudhaka Kaccayana, Sanjaya Belatthiputta, và Nigantha Nataputta truyền dạy nhiều biến thể tà kiến như được ghi lại trong *Tipiṭaka*.*

- The Buddha engaged them on some occasions to illustrate the soundness of Buddha Dhamma. See, for example, "[WebLink: suttacentral: Brahmajāla Suttā \(DN 1\)](#)," "[WebLink: suttacentral: Aggañña Suttā \(DN 27\)](#)," and "[WebLink: suttacentral: Cūlasaccaka Suttā \(MN 35\)](#)."

Đức Phật đôi khi đối thoại với họ để làm sáng tỏ tính vững chắc của Dhamma của Ngài. Xem thêm: "[WebLink: suttacentral: Brahmajāla Suttā \(DN 1\)](#)," "[WebLink: suttacentral: Aggañña Suttā \(DN 27\)](#)," và "[WebLink: suttacentral: Cūlasaccaka Suttā \(MN 35\)](#)."

The Need to Correctly Interpret the *Tipiṭaka*

Sự cần thiết phải Diễn Giải Đúng *Tipiṭaka*

7. Therefore, the basic framework to explain the deep and complex true nature of this world of 31 realms is the *Tipiṭaka*. Various aspects are in all three sections (*Piṭaka*) of the *Tipiṭaka*: *Suttā*, *Vinaya*, and *Abhidhamma*.

Vì vậy, khung nền tảng để giải thích bản chất sâu xa và phức tạp của thế giới 31 cõi là *Tipiṭaka*. Các khía cạnh then chốt nằm trong cả ba phần (*Piṭaka*) của *Tipiṭaka*: *Suttā*, *Vinaya*, và *Abhidhamma*.

- A Dhamma teacher needs to have the following qualifications: (1) Know the meanings of key Pāli words. (2) The ability to explain succinct and deep verses in the *Tipiṭaka*.

Một vị giảng sư Dhamma cần: (1) Biết nghĩa các thuật ngữ Pāli chủ chốt; (2) Có khả năng giải thích những câu văn súc tích và thâm sâu trong Tipiṭaka.

- Both those REQUIRE the translator to be an Ariya or a Noble Person who has attained the *Sotāpanna* stage.

Hai điều đó ĐÒI HỎI người chuyển dịch phải là Ariya hay Bậc Thánh, tối thiểu chứng đắc Sotāpanna.

- Let me make an analogy to explain that.

Xin nêu một ví dụ minh họa.

8. Suppose a medical text needs to be translated from English to French.

Giả sử cần dịch một giáo trình y khoa từ tiếng Anh sang tiếng Pháp.

- Would it be possible for a person well-versed in English and French to do a good job, **UNLESS he/she is also a SPECIALIST in that particular field of medicine?**

*Liệu một người giỏi cả Anh lẫn Pháp có thể dịch tốt không, **NẾU không đồng thời là CHUYÊN GIA trong lĩnh vực y khoa đó?***

- Translating a text REQUIRES a deep understanding of the SUBJECT.

Dịch thuật ĐÒI HỎI hiểu biết sâu về CHUYÊN MÔN.

- Translating Pāli text in the *Tipiṭaka* to English REQUIRES much more than English proficiency and some knowledge of Pāli. A CLEAR understanding of the DEEP CONCEPTS in Buddha Dhamma is NECESSARY.

Dịch các văn bản Pāli trong Tipiṭaka sang tiếng Anh đòi hỏi nhiều hơn năng lực tiếng Anh và chút hiểu biết Pāli. Cần hiểu RÕ các KHÁI NIỆM SÂU trong Dhamma của Đức Phật.

- It is not just a matter of learning Pāli grammar and using various available Pāli-English dictionaries that are available.

Không chỉ là học ngữ pháp Pāli hay tra các từ điển Pāli–Anh đang có.

- In this particular case, the SPECIALIST is a Noble Person. One MUST be at least a *Sotāpanna* to explain even the basic concepts correctly.

Trong trường hợp này, CHUYÊN GIA chính là Bậc Thánh. Ít nhất PHẢI là Sotāpanna mới có thể giảng giải đúng đắn ngay cả các khái niệm căn bản.

Which Interpretation Is Correct?

Cách Diễn Giải Nào Là Đúng?

9. Of course, the question arises: “How would one know whether anyone claiming to be an Ariya (Noble Person) is indeed one?” Any person can make that claim. The Buddha

allowed one to make that declaration if one is confident that he/she has been “freed from the rebirths in the *apāyā*” or has attained the *Sotāpanna* stage. See, for example, “[WebLink: suttacentral: Dutiyabhayaverūpasanta Suttā \(SN 55.29\)](#).” The same passage appears in the “[WebLink: suttacentral: Mahāparinibbāna Suttā \(DN 16\)](#).”

Dĩ nhiên, câu hỏi đặt ra: “Làm sao biết một người tự nhận là Ariya (Bậc Thánh) có thật sự là Thánh hay không?” Ai cũng có thể tự xưng như vậy. Đức Phật cho phép một người được tuyên bố điều đó nếu người ấy tự tin rằng mình đã được “giải thoát khỏi các apāyā” hay đã chứng đắc quả Sotāpanna. Xem, chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Dutiyabhayaverūpasanta Suttā \(SN 55.29\)](#)” và đoạn tương tự trong “[WebLink: suttacentral: Mahāparinibbāna Suttā \(DN 16\)](#).”

- That is where each person has to make the decision. If two teachers claim to have the “correct explanation” AND those two are very different, only one is right or closer to the truth. It is up to each person to decide who could be right based on the totality of writings from those two.

Đó là lúc mỗi người phải tự quyết định. Nếu hai vị giảng sư cùng tuyên bố có “giải thích đúng” VÀ lời dạy rất khác nhau, thì chỉ một bên đúng hoặc gần đúng hơn với chân lý. Mỗi người cần dựa trên tổng thể lời dạy của họ để xem ai đúng hơn.

- Of course, even an Ariya can make mistakes. One COULD make mistakes unless one is a *Sammā Sambuddha* like Buddha Gotama. However, those mistakes would be MINOR compared to the key mistakes that an *anāriya* is BOUND TO make. **One is an *anāriya* until becoming at least a *Sotāpanna Anugāmi* (who has begun to understand the Noble Truths on Suffering.)**

*Dĩ nhiên, ngay cả một Ariya cũng có thể phạm sai lầm. Trừ khi là một *Sammā Sambuddha* như Đức Phật Gotama, thì vẫn có thể sai. Tuy nhiên, những sai lầm ấy chỉ là NHỎ so với các sai lầm nghiêm trọng mà một *anāriya* CHẮC CHẮN sẽ mắc. Một người vẫn là *anāriya* cho đến khi đạt ít nhất *Sotāpanna Anugāmi* (tức là người đã bắt đầu hiểu ra Tứ Diệu Đế về Khổ).*

Understanding the “Hidden Suffering”

Hiểu Rõ “Sự Khổ Ẩn tàng”

10. To understand the key message of the Buddha, it is necessary to understand the “big picture” of a rebirth process among 31 realms. The *Tipiṭaka* explains it in detail. Without an idea of that big picture, it does not make sense to try to “attain *Nibbāna*.” Attaining *Nibbāna* MEANS “stopping the rebirth process.”

Để hiểu thông điệp cốt lõi của Đức Phật, cần thấy được “bức tranh toàn thể” về tiến trình tái sinh trong 31 cõi. Tipiṭaka trình bày điều này chi tiết. Nếu không có cái nhìn tổng thể ấy, thì việc “hướng đến Nibbāna” sẽ vô nghĩa — vì chúng đắc Nibbāna CHÍNH LÀ “chấm dứt tiến trình tái sinh.”

- One would NOT want to stop a “good thing” from happening repeatedly. If repeated births are a “good thing,” the Buddha would not have labored for 45 years to convince us that many future births for an *anāriya* (one who has not understood the Noble Truths) will be filled with unbearable suffering.

KHÔNG ai muốn ngăn một “điều tốt đẹp” lặp lại nhiều lần. Nếu tái sinh là “điều tốt,” Đức Phật đã không dạy suốt 45 năm để cảnh báo rằng vô số kiếp sinh trong tương lai của anāriya sẽ đầy khổ đau không thể chịu nổi.

- The Buddha explained that humans (and other living beings) could not see the hidden dangers of the rebirth process.

Đức Phật chỉ ra rằng con người (và các loài khác) không thể thấy được những nguy hiểm ẩn giấu trong tiến trình tái sinh.

- **The average human perceives that worldly things bring happiness. On the contrary, craving for those worldly things can ONLY lead to unimaginable suffering in future lives.** Such cravings CANNOT be willfully suppressed. Those cravings NATURALLY go away when one starts comprehending the fundamental nature of this world.

Người bình thường cho rằng những gì trên thế gian mang lại hạnh phúc. Nhưng thực ra, ái dục đối với những điều ấy chỉ dẫn đến vô lượng khổ đau trong tương lai. Những ái dục này KHÔNG THỂ bị đàn áp bằng ý chí, mà sẽ TỰ NHIÊN biến mất khi ta bắt đầu hiểu đúng bản chất của thế giới này.

- **That is the “previously unheard Dhamma” of a Buddha.** It goes against all the prevailing views that we discussed above.

Đó chính là “Dhamma chưa từng được nghe” của một vị Phật. Nó trái ngược hoàn toàn với mọi quan điểm thế gian mà ta đã bàn ở trên.

- In the next post, we will continue that discussion: “[Tipitaka – A Systematic Approach](#).”

Trong bài kế tiếp, chúng ta sẽ tiếp tục bàn về chủ đề: “[Tipitaka – A Systematic Approach](#).”

- All posts in this subsection on the Tipitaka at “[Tipitaka – A Systematic Approach](#).”
Tất cả các bài trong tiểu mục này đều nằm trong phần Tipitaka ở mục “[Tipitaka – A Systematic Approach](#).”

2.3.8.2 Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation

2.3.8.2 Kinh Tạng Pāli Tự Hoàn Chỉnh Nhưng Cần Giải Thích Chi Tiết

November 19, 2020; revised November 24, 2020; August 23, 2022; February 25, 2023

Ngày 19/11/2020; Sửa ngày 24/11/2020; 23/08/2022; 25/02/2023

Pāli Canon is the standard collection of scriptures in the Theravāda Buddhist tradition. That collection has all the necessary teachings of the Buddha. However, the key concepts need to be explained in detail by a Noble Person (an Ariya).

Kinh Tạng Pāli là tập hợp kinh điển tiêu chuẩn của truyền thống Theravāda. Bộ kinh này chứa toàn bộ giáo pháp cần thiết của Đức Phật. Tuy nhiên, các khái niệm chủ chốt cần được giảng giải chi tiết bởi một bậc Thánh (Ariya).

Initial Oral Transmission

Truyền Miệng Ban Đầu

1. After the passing away of the Buddha, his teachings were handed down ORALLY from one generation to the next over about five hundred years. It had been prepared for easy oral transmission. That becomes clear when one listens to the recital of a given *suttā*. As a child, I had memorized several *suttās* without much difficulty.

*Sau khi Đức Phật nhập diệt, giáo pháp của Ngài được truyền MIỆNG từ thế hệ này sang thế hệ khác suốt khoảng 500 năm. Các bài kinh được sắp xếp sao cho dễ ghi nhớ và truyền tụng. Điều này thấy rõ khi nghe tụng đọc một bài *suttā*. Khi còn nhỏ, tôi đã thuộc lòng nhiều *suttā* mà không mấy khó khăn.*

- Even today, some people have memorized large sections of the *Tipiṭaka*, especially in Myanmar (formerly Burma). In Myanmar, there are special examinations to test memorization. See “[WebLink: myanmarnet.net: Tipitakadhara Sayadaws of Myanmar \(Burma\) in Five Decades](http://myanmarnet.net:TipitakadharaSayadawsOfMyanmar(Burma)inFiveDecades).” Also see “[WebLink: dhammadharo.wordpress.com: Memorizing the Tipitaka](http://dhammadharo.wordpress.com:MemorizingtheTipitaka).”

*Ngay cả ngày nay, vẫn có những người thuộc lòng phần lớn *Tipiṭaka*, đặc biệt tại Myanmar (tên cũ là Burma). Ở đó có các kỳ thi đặc biệt để kiểm tra năng lực ghi nhớ. Xem: “[WebLink: myanmarnet.net: Tipitakadhara Sayadaws of Myanmar \(Burma\) in Five Decades](http://myanmarnet.net:TipitakadharaSayadawsOfMyanmar(Burma)inFiveDecades)” và “[WebLink: dhammadharo.wordpress.com: Memorizing the Tipitaka](http://dhammadharo.wordpress.com:MemorizingtheTipitaka).”*

- That is why the Pāli Canon survived entirely in content over that long period of oral transmission. There were groups of *bhikkhus* who memorized overlapping sections and passed them down.

*Nhờ vậy mà Kinh Tạng Pāli được bảo tồn toàn vẹn trong suốt thời gian dài truyền khẩu. Có nhiều nhóm *bhikkhu* cùng ghi nhớ các phần trùng nhau để đảm bảo tính chính xác khi truyền dạy.*

- A major reason for the assembly of the First Buddhist Council within three months of the Buddha's *Parinibbāna* — around 480 BCE — was to organize the vast material that had been accumulated.

*Một lý do chính để Đại hội Phật giáo Lần Thứ Nhất, chỉ ba tháng sau khi Đức Phật nhập *Parinibbāna* (khoảng năm 480 TCN), là nhằm hệ thống hóa khối lượng giáo pháp đồ sộ đã được truyền khẩu.*

- Within the next two hundred years, two more Councils were held to recite and verify the teachings and to finalize the *Tipiṭaka* in three broad categories (“*ti*” + “*pīṭaka*” or “three baskets”). The second was held about a century after the first one.

*Trong vòng hai thế kỷ sau đó, hai Đại hội Phật giáo nữa được tổ chức để tụng đọc, xác minh và hoàn chỉnh *Tipiṭaka* thành ba phần lớn (“*ti*” + “*pīṭaka*” – nghĩa là “ba tạng”). Kỳ thứ hai diễn ra khoảng một thế kỷ sau kỳ thứ nhất.*

- The third was held in 250 BCE at Pataliputra under the patronage of King Asoka. The “three baskets” were completed at this Council with the finalization of the *Abhidhamma Piṭaka*.

*Đại hội Phật giáo Thứ Ba diễn ra vào năm 250 TCN tại Pataliputra, dưới sự bảo trợ của Vua Asoka. Tại đây, “ba tạng” được hoàn thiện, đặc biệt là *Abhidhamma Piṭaka*.*

- That material was written down in that exact form when it became possible to preserve written material for a long time; see #2 below.

Những nội dung đó được ghi chép lại nguyên dạng khi kỹ thuật lưu giữ văn bản lâu dài trở nên khả thi; xem mục #2 dưới đây.

Texts of the *Tipiṭaka*

Văn Bản Của Tipiṭaka

2. That completed *Tipiṭaka* was written down in 29 BCE at the Fourth Buddhist Council in Matala, Sri Lanka. See “[WebLink: aluvihara.virusinc.org: Welcome to Aluvihāra Rock Cave Temple](http://aluvihara.virusinc.org: Welcome to Aluvihāra Rock Cave Temple)” for information about where the *Tipiṭaka* writing occurred. By then, techniques had become available to preserve written material for a long time.

Tipiṭaka hoàn chỉnh được ghi chép lại vào năm 29 TCN tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Tư tại Matala, Sri Lanka. Xem “[WebLink: aluvihara.virusinc.org: Welcome to Aluvihāra Rock Cave Temple](http://aluvihara.virusinc.org: Welcome to Aluvihāra Rock Cave Temple)” để biết thêm về nơi ghi chép Tipiṭaka. Đến thời điểm đó, kỹ thuật lưu trữ văn bản lâu dài đã được phát triển.

- **That is why the Pāli Canon (*Tipiṭaka*) can be trusted to have the Buddha's original teachings.** Details at “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa.](#)”

*Đó là lý do Kinh Tạng Pāli (*Tipiṭaka*) đáng tin cậy là chứa đựng lời dạy nguyên thủy của Đức Phật. Xem chi tiết tại “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa.](#)”*

- The other earliest written Buddhist documents are from Gandhāra in modern northwestern Pakistan; see “[WebLink: PDF Download: “The Buddhist Literature of Ancient Gandhāra” by Richard Salomon \(2018.\)](#)” by Richard Salomon (2018). However, those do not provide a complete version of the *Tipiṭaka*; see p. 83 of the book.

Những tư liệu Phật giáo viết ban đầu khác đến từ Gandhāra (tây bắc Pakistan hiện đại); xem “[WebLink: PDF Download: “The Buddhist Literature of Ancient Gandhāra” by Richard Salomon \(2018.\)](#)” của Richard Salomon (2018). Tuy nhiên, các tài liệu này không cung cấp một bản Tipiṭaka hoàn chỉnh; xem trang 83 của sách.

- Around the turn of the first millennium, translations of the *Tipiṭaka* to Chinese and subsequently to Tibetan also took place. The original manuscripts in the Pāli *Tipiṭaka* can be expected to contain most of the original discourses delivered by the Buddha.

Vào khoảng bước ngoặt thiên niên kỷ thứ nhất, Tipiṭaka được dịch sang Hán văn và sau đó là Tạng văn. Các bản thảo gốc của Tipiṭaka bằng tiếng Pāli được kỳ vọng chứa phần lớn các bài thuyết giảng nguyên thủy của Đức Phật.

The Authenticity of the *Tipiṭaka*

Tính Xác Thực của Tipiṭaka

3. After the initial writing, the whole *Tipiṭaka* was periodically re-written on specially prepared ola (palm) leaves over the next 2000 years. **The leaves deteriorated over time and needed to be rewritten every 100+ years.** Even though that was a very labor-intensive process (there are 57 large volumes in the modern printed version of the Pāli Canon), it served another CRITICAL purpose.

Sau lần ghi chép ban đầu, toàn bộ Tipiṭaka được chép lại định kỳ trên lá bối (ola) trong khoảng 2000 năm tiếp theo. **Lá mục dần nên cần chép lại mỗi hơn 100 năm.** Dù rất tốn công (bản in hiện đại có 57 quyển lớn), quá trình này còn phục vụ một MỤC ĐÍCH then chốt khác.

- Sinhala language (both spoken and written) changed over the past 2000 years. **The need to re-write it every 100 or so years ensured that the Sinhala script changes were taken into account—that assured authenticity.**

Tiếng Sinhala (nói và viết) đã thay đổi suốt 2000 năm. **Việc phải chép lại khoảng mỗi thế kỷ giúp cập nhật biến đổi của chữ viết Sinhala — từ đó bảo đảm tính xác thực.**

- The following video gives an idea about how those leaves were prepared and what tools were used to write:

Video sau minh họa cách chuẩn bị lá và dụng cụ chép:

[WebLink: YouTube: Ola Leaf manuscripts](#)

4. **The fourth Buddhist Council was the last Council attended exclusively by Arahants.** The writing of the Pāli Canon took place during that Council. **That provides credence to the authenticity of the Tipiṭaka.** Of course, no one can dispute that each Piṭaka is inter-consistent and consistent with the other two Piṭaka.

Kết Tập lần thứ tư là kỳ cuối cùng chỉ có các Arahant tham dự. Việc ghi chép Kinh Tạng Pāli diễn ra trong kỳ này, càng củng cố tính xác thực của Tipiṭaka. Hiển nhiên, mỗi Piṭaka đều nhất quán nội bộ và nhất quán với hai Piṭaka còn lại.

- The discourses of the Buddha were said to have been delivered in Māgadhi (“maga” + “adhi” or Noble path) language. The written form was called Pāli. But Pāli does not have a script, so it was written down with Sinhala script.

Các bài thuyết giảng của Đức Phật được nói bằng ngôn ngữ Māgadhi (“maga” + “adhi” – Con Đường Thánh). Dạng văn bản gọi là Pāli. Pāli không có chữ viết riêng nên được ghi bằng chữ Sinhala.

- **That also provides a straightforward way of sorting out the Mahāyāna literature. They are all in Sanskrit and never in Pāli.** Mahāyānic philosophers wrote all the Sanskrit *suttā* (more correctly *śutrā*) in Sanskrit.

Điều này cũng giúp phân biệt văn học Mahāyānic. Chúng đều bằng Sanskrit, không phải Pāli. Các triết gia Mahāyānic biên soạn *śutrā* bằng Sanskrit.

- Furthermore, the Tipiṭaka was NEVER translated into Sanskrit. The Buddha prohibited that. See “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

Hơn nữa, Tipiṭaka CHƯA BAO GIỜ được dịch sang Sanskrit. Đức Phật đã ngăn cấm. Xem “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

“Double-Meanings” of Many Keywords

“Nghĩa Kép” của Nhiều Thuật Ngữ

5. The *Suttā Piṭaka* contains the bulk of the original discourses delivered by the Buddha. It had been specially put into a format suitable for easy oral transmission.

Suttā Piṭaka chứa phần lớn các bài giảng nguyên thủy của Đức Phật, được biên soạn đặc biệt theo định dạng thuận tiện cho việc truyền khẩu.

- The Buddha knew that Buddha Dhamma would go through periods of decline where *bhikkhus* capable of interpreting the *suttā* would not be present. Thus the *suttā* were composed in a way that only the “conventional” meaning is apparent. That was necessary to preserve the *suttā*, especially before writing became commonplace.

Đức Phật biết Dhamma của Đức Phật sẽ có thời kỳ suy giảm, thiếu các bhikkhu có khả năng giải thích suttā. Vì vậy, các suttā được soạn sao cho chỉ “nghĩa quy ước” hiển lộ, nhằm bảo tồn văn bản suttā, nhất là trước khi chữ viết phổ biến.

- It is important to remember that Ven. Ānanda had memorized all the *suttā*, which he then recited at the First Buddhist Council, just three months after the *Parinibbāna* of the Buddha.

Cần nhớ rằng Tôn giả Ānanda đã ghi nhớ toàn bộ các suttā và tụng lại trong Kết Tập Lần Thứ Nhất, chỉ ba tháng sau khi Đức Phật nhập Parinibbāna.

- Ven. Ānanda was Buddha's personal assistant over the last few decades of the Buddha's life. The Buddha likely condensed each *suttā* and Ven. Ānanda memorized each of them. The Buddha synthesized each *suttā* in a “double meaning” way for them to survive the “dark periods.” That point will become clear as we discuss it further.

Ngài Ānanda là trợ lý (thị giả) của Đức Phật trong nhiều thập kỷ cuối đời. Có lẽ Đức Phật đã cô đọng từng suttā, và Ngài Ānanda học thuộc. Mỗi suttā được kết cấu theo “nghĩa kép” để vượt qua “thời kỳ tăm tối.” Điểm này sẽ rõ hơn khi bàn tiếp.

- Then, at the first Buddhist Council, all the *suttā* were recited and sorted into various categories (*Nikāya*). We still have that same *Suttā Piṭaka*.

Tại Kết Tập Lần Thứ Nhất, toàn bộ suttā được tụng đọc và sắp xếp vào các bộ (Nikāya). Suttā Piṭaka hiện nay vẫn là bộ đó.

- The *Vinaya Piṭaka* also remains in the same original form. Only the *Abhidhamma Piṭaka* was finalized at the Third Buddhist Council. Then all three finalized were written down at the Fourth Council. See “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

Vinaya Piṭaka cũng giữ nguyên dạng. Chỉ Abhidhamma Piṭaka được hoàn tất ở Kết Tập Lần thứ ba. Cả ba Piṭakas hoàn chỉnh được ghi chép ở Kết Tập Lần thứ tư. Xem “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

Need for Detailed Explanations

Nhu Cầu Giải Thích Chi Tiết

6. The critical point here is that a *suttā* is often a CONDENSED version of discourse.

For example, the *Dhamma Cakka Pavattana Suttā* was delivered to the five ascetics overnight. Imagine how many written pages would be if written verbatim! Yet, it was summarized in a few pages. The same is true for all the critical *suttā*. Otherwise, it would have been impossible to transmit all those thousands of *suttā*.

Điểm then chốt: một suttā thường là bản TÓM LƯỢC của một thời pháp. Ví dụ, *Dhamma Cakka Pavattana Suttā* được thuyết cho năm vị sa-môn suốt một đêm — nếu

chép nguyên văn thì hàng chục trang. Vậy mà chỉ tóm trong vài trang. Các *suttā* cốt lõi khác cũng thế. Nếu không, sẽ không thể truyền tụng hàng nghìn *suttā*.

- Each Pāli keyword (like *ānāpāna*, *anicca*, and *anatta*) is packed with a lot of information. Commentaries (called “*Attha Kathā*”) were written to expound on the meaning of important Pāli words and also to explain the key verses (like “*ye dhammā hetuppabbavā..*”).

Mỗi thuật ngữ Pāli (như *ānāpāna*, *anicca*, *anatta*) chứa lượng thông tin dày đặc. Các bộ chú giải (*Attha Kathā*) được soạn để khai triển ý nghĩa những từ quan trọng và giải thích các kệ then chốt (như “*ye dhammā hetuppabbavā..*”).

Importance of the Commentaries

Tầm Quan Trọng của Các Bộ Chú Giải

7. Thus, deep *suttās* were meant to be used with the commentaries. Pāli *suttā* are not supposed to be translated word-by-word.

Vì thế, các *suttā* thâm sâu vốn được dùng kèm với chú giải. *Suttā* bằng Pāli không nên dịch theo kiểu từng từ một.

- Most Sinhala commentaries were burned in the Anuradhapura era; see “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#).”

Đa số chú giải bằng tiếng Sinhala đã bị đốt trong thời kỳ Anuradhapura; xem “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#).”

- Fortunately, three original commentaries written by the main disciples of the Buddha (Ven. Sāriputta, Ven. Kaccayana, etc.) during the time of the Buddha had been included in the Pāli Canon (in the *Khuddhaka Nikāya*) and thus survived. The current revival of pure Dhamma by Waharaka Thero and a few other Theros in Sri Lanka is partially due to their perusal of these three documents (*Paṭisambhidāmagga*, *Petakopadesa*, and *Nettipakarana*). [*Paṭisambhidāmagga* by Ven. Sāriputta and *Petakopadesa*, & *Nettipakarana* by Ven. Kaccayana]

May mắn là có ba bộ chú giải nguyên thủy do các đại đệ tử của Đức Phật (Tôn giả Sāriputta, Kaccāyana, v.v.) trước tác ngay thời Đức Phật, đã được đưa vào Kinh Tạng Pāli (thuộc *Khuddhaka Nikāya*) nên còn giữ được: *Paṭisambhidāmagga*, *Petakopadesa*, *Nettipakarana*. Sự phục hưng Dhamma trong sáng gần đây bởi Hòa thượng Waharaka Thero và một số vị khác ở Sri Lanka phần nào nhờ việc khảo cứu ba văn bản này. [*Paṭisambhidāmagga* do Tôn giả Sāriputta; *Petakopadesa* & *Nettipakarana* do Tôn giả Kaccāyana]

- Once the deeper meanings stay hidden for a long time, only a few with the *Paṭisambhidā Nāṇa* can understand AND explain even those three commentaries. Certain *jāti Sotāpannas* are born with that the *Paṭisambhidā Nāṇa* from time to time. Waharaka Thero was one of them. From the time of Buddhaghosa, the deeper meanings had been hidden until Waharaka Thero unearthed them in recent years.

Khi các nghĩa sâu bị che khuất lâu ngày, chỉ số ít người có *Paṭisambhidā Nāṇa* mới có thể hiểu và giảng giải được ngay cả ba bộ chú giải ấy. Thịnh thoảng có những *jāti Sotāpanna* sinh ra đã có *Paṭisambhidā Nāṇa*; Hòa thượng Waharaka Thero là một

trong số đó. Từ thời Buddhaghosa, các nghĩa sâu bị ẩn tàng cho đến khi Hòa thượng Waharaka Thero khai mở lại trong những năm gần đây.

Tipiṭaka Transmitted With Mundane Meanings During “Dark Periods”

Tipiṭaka Được Truyền Với Nghĩa Thế Tục Trong Các “Thời Kỳ Tăm Tối”

8. Therefore, there are “dark periods” when bhikkhus with the *Paṭisambhidā Nāṇa* are not born for long periods. During such times, people use conventional interpretations. **And that served the purpose of keeping the *suttā* intact, especially before written texts became common. Even though people understood only the mundane versions, the text was faithfully transmitted.**

Do đó có những “thời kỳ tăm tối” khi lâu ngày không xuất hiện các bhikkhu có *Paṭisambhidā Nāṇa*. Khi ấy, người ta dùng các diễn giải quy ước/đời thường. **Điều này giúp giữ nguyên văn bản *suttā* (nhất là trước khi chữ viết phổ biến). Dù chỉ hiểu nghĩa thế tục, kinh vẫn vẫn được truyền thừa trung thực.**

- A perfect example is the *Ānāpānasati Suttā* (some of which are also part of the *Satipaṭṭhāna Suttā*). As we discussed in “[What is Ānāpāna?](#)”, the conventional meaning of the word *ānāpāna* is to tie up “*āna*” with breath inhaling and “*āpāna*” with breath exhaling. That was consistent with the breath meditation that has been there in the world at any time. Many yogis practiced it at the time of the Buddha. He learned those methods from such yogis before attaining Buddhahood.

Một ví dụ điển hình là *Ānāpānasati Suttā* (một phần cũng thuộc *Satipaṭṭhāna Suttā*). Như đã bàn trong “[What is Ānāpāna?](#)”, nghĩa quy ước của *ānāpāna* là gắn “*āna*” với hít vào và “*āpāna*” với thở ra. Điều này phù hợp với hành thiền theo hơi thở vốn đã có từ xưa; rất nhiều yogi thời Đức Phật hành trì, và Ngài cũng từng học các phương pháp ấy trước khi chứng đắc quả vị Phật.

- Other examples are the translation of the keywords of *anicca* and *anatta* as impermanence and “no-self.” Even though those two meanings are embedded in the correct meanings, the deeper meanings are broader. No English word has the same meaning as *anicca* (or *anatta*.) Even the word “*dukkha*” DOES NOT refer to just the suffering one feels. Instead, *Dukkha Sacca* (Noble Truth on Suffering) is about the CAUSES of FUTURE suffering.

Các ví dụ khác: dịch *anicca* và *anatta* thành “vô thường” và “vô ngã”. Tuy hai ý này nằm trong nghĩa đúng, nhưng nghĩa sâu của chúng thì rộng hơn nhiều; không có từ tiếng Anh nào tương đương hoàn toàn với *anicca* (hay *anatta*). Ngay cả *dukkha* cũng không chỉ là cảm thọ khổ; *Dukkha Sacca* (Thánh Đế về Khổ) là nói về NHÂN của khổ TƯƠNG LAI.

- The true meanings of those words will EMERGE as we systematically go through the upcoming posts.

Nghĩa chân thật của các thuật ngữ ấy sẽ HIỆN RÕ khi ta lần lượt đi qua các bài viết kế tiếp một cách hệ thống.

Explanation of Dhamma – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa

Giải Thích Dhamma – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa

9. A profound dhamma concept may appear in the Pāli Canon (especially in the *Suttā* and *Abhidhamma*) as just an “uddesa” or “utterance.”

Một khái niệm Dhamma thâm sâu trong Kinh Tạng Pāli (đặc biệt ở *Suttā* và *Abhidhamma*) có thể chỉ xuất hiện ở dạng uddesa – “lời tuyên thuyết tóm lược”.

- “Niddesa” is a “brief explanation.” Finally, “*paṭiniddesa*” means explaining in detail with examples to clarify complex or “knotty” points by a *bhikkhu* (or a knowledgeable layperson) during a discourse (or in a text today.) One of the three commentaries mentioned above, *Nettipakarana*, provides all three types of explanations: “[WebLink: suttacentral: Uddesavāra](#),” “[WebLink: suttacentral: Niddesavāra](#),” and “[WebLink: suttacentral: Patiniddesavāra](#).” Also, see “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa](#).”

“Niddesa” là “giải thích ngắn”. “*Paṭiniddesa*” là “giải thích chi tiết kèm ví dụ” để làm sáng tỏ các điểm phức tạp hay “rối” bởi một *bhikkhu* (hoặc một cư sĩ am hiểu) trong khi thuyết giảng (hoặc trong một văn bản ngày nay). Trong ba bộ chú giải nêu trên, *Nettipakarana* trình bày đủ ba dạng giải thích: “[WebLink: suttacentral: Uddesavāra](#),” “[WebLink: suttacentral: Niddesavāra](#),” và “[WebLink: suttacentral: Patiniddesavāra](#).” Xem thêm “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa](#).”

- For example, in the *suttās* on *Anuloma Paṭicca Samuppāda*, it is stated in the *uddesa* version: “*avijjā paccayā saṅkhārā, saṅkhāra paccayā viññāṇaṃ, ..*” ending in “*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotī*” ti OR (the whole mass of suffering). The **STOPPING** of “the whole mass of suffering” is also stated in the *uddesa* version in *Paṭiloma Paṭicca Samuppāda* as, “*avijjā nirodhā saṅkhāra-nirodho, saṅkhāra nirodhā viññāṇa nirodho, ..*” ending with “end of the whole mass of suffering.”

Ví dụ, trong các *suttā* về *Anuloma Paṭicca Samuppāda*, bản *uddesa* nêu: “*avijjā paccayā saṅkhārā, saṅkhāra paccayā viññāṇaṃ, ..*” kết bằng “*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotī*”. **SỰ DIỆT** của “toàn khối khổ uẩn” cũng được nêu trong bản *uddesa* trong *Paṭiloma Paṭicca Samuppāda*: “*avijjā nirodhā saṅkhāra-nirodho, saṅkhāra nirodhā viññāṇa nirodho, ..*” và kết bằng “sự chấm dứt của toàn khối khổ uẩn.”

- However, both *saṅkhāra* and *viññāṇa* arise in an *Arahant*. That seems to be a contradiction when it is stated that *saṅkhāra nirodhā* (cessation of *saṅkhāra*) and *viññāṇa nirodhā* (cessation of *viññāṇa*).

Tuy nhiên, cả *saṅkhāra* và *viññāṇa* vẫn sinh khởi nơi một vị *Arahant*. Điều đó có vẻ mâu thuẫn khi lại nói đến *saṅkhāra nirodhā* (sự đoạn diệt của *saṅkhāra*) và *viññāṇa nirodhā* (sự đoạn diệt của *viññāṇa*).

- In the commentary *Paṭisambhidāmagga Pakaraṇa*, it is clarified in the short form (*niddesa*) to say that types of *saṅkhāra* removed by an *Arahant* are *abhisāṅkhāra* and that only *kamma viññāṇa* do not arise in an *Arahant*.

Trong chú giải *Paṭisambhidāmagga Pakaraṇa*, phần *niddesa* làm rõ: các *saṅkhāra* bị diệt nơi *Arahant* là *abhisāṅkhāra*; và chỉ *kamma viññāṇa* là không còn sinh khởi nơi *Arahant*.

- Then, that needs to be explained in detail (*paṭiniddesa*) as in the post, “[Anuloma Patiloma Paticca Samuppāda – Key to Sotāpanna Stage.](#)”

Sau đó cần giải thích chi tiết (paṭiniddesa) như trong bài “[Anuloma Patiloma Paticca Samuppāda – Key to Sotāpanna Stage.](#)”

It Is an Offense to Misinterpret Buddha Dhamma

Diễn Giải Sai Dhamma của Đức Phật Là Một Lỗi Nghiêm Trọng

10. It is an offense to misinterpret *suttā* or other material in the Pāli Canon. That is in several *suttā* in the [WebLink: suttacentral: Bālavagga of Aṅguttara Nikāya 2.21 - 31.](#)

*Diễn giải sai các *suttā* hay tài liệu khác trong Kinh Tạng Pāli là một lỗi nghiêm trọng. Điều này được nêu trong nhiều *suttā* trong [WebLink: suttacentral: Bālavagga of Aṅguttara Nikāya 2.21 - 31.](#)*

- For example, AN 2.23 is a short *suttā* that says: “*Bhikkhus*, these two misrepresent the Buddha. What two? (i) One who explains what was not spoken by the Buddha as spoken by him. (ii) One who explains what the Buddha spoke as not spoken by him. These two misrepresent the Buddha. These are two who slander the *Tathāgatā*.”

*Chẳng hạn, AN 2.23 là một *suttā* ngắn dạy rằng: “*Này các Bhikkhu*, có hai hạng người xuyên tạc Đức Phật. Hai người nào? (i) Hạng thứ nhất giải thích điều không do Đức Phật nói như thể Ngài đã nói. (ii) Hạng thứ hai giải thích điều Đức Phật đã nói như thể Ngài không nói. Hai hạng người này xuyên tạc Đức Phật, phỉ báng *Tathāgatā*.”*

Summary

Tóm tắt

11. The following are the key points from the above discussion that I wish to emphasize:

Dưới đây là các điểm then chốt từ phần thảo luận trên mà tôi muốn nhấn mạnh:

- Many *suttā* are designed to convey “conventional” meanings while keeping the “deep meanings” embedded in them.

*Nhiều *suttā* được thiết kế để truyền đạt nghĩa “quy ước” đồng thời cài sẵn “nghĩa sâu” bên trong.*

- Those “deep meanings” bring out the uniqueness of Buddha Dhamma.

Những “nghĩa sâu” ấy làm nổi bật tính độc nhất của Dhamma của Đức Phật.

- Word-to-word translation of the *suttā* does not convey the message of the Buddha. Examples are critical Pāli words like *ānāpāna*, *anicca*, and *anatta*.

*Dịch từng từ các *suttā* không truyền tải đúng thông điệp của Đức Phật. Ví dụ là các thuật ngữ Pāli then chốt như *ānāpāna*, *anicca*, và *anatta*.*

- The surviving three original commentaries in the Pāli Canon (*Tipiṭaka*) can verify the deep meanings of the keywords/phrases. Once a Noble Person clarifies them with *Paṭisambhidā Nāṇa*, any other Noble Person can explain those meanings to others.

Ba bộ chú giải nguyên thủy còn lại trong Kinh Tạng Pāli (Tipiṭaka) có thể xác minh các nghĩa sâu của từ/cụm từ. Khi một Bậc Thánh làm rõ bằng Paṭisambhidā Ñāṇa, các Bậc Thánh khác cũng có thể giải thích những nghĩa ấy cho người khác.

- Posts on the three Piṭaka: “[Tipiṭaka – A Systematic Approach](#).”

Các bài viết về ba Piṭaka: “[Tipiṭaka – A Systematic Approach](#).”

All posts in this section at “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

Tất cả các bài trong phần này ở “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

2.3.8.3 Vinaya Piṭaka – More Than Disciplinary Rules

2.3.8.3 Vinaya Piṭaka – Hơn Cả Các Giới Luật

November 26, 2020; rewritten November 13, 2024

Ngày 26/11/2020; viết lại ngày 13/11/2024

Vinaya Piṭaka contains much more information than Vinaya rules for bhikkhus/bhikkhunis.

Vinaya Piṭaka chứa nhiều thông tin hơn là chỉ các giới luật Vinaya dành cho các bhikkhu/bhikkhuni.

Introduction – Need to Consult All Three Piṭaka

Mở đầu – Cần Tham chiếu Cả Ba Piṭaka

1. The Buddha said that if there is any doubt or an unclear concept, one should check with Suttā, Vinaya, and Abhidhamma. These refer to the Tipiṭaka (three baskets) of Suttā Piṭaka, Vinaya Piṭaka, and Abhidhamma Piṭaka.

Đức Phật dạy rằng nếu có nghi ngờ hay khái niệm chưa rõ, nên đối chiếu với Suttā, Vinaya, và Abhidhamma — tức ba tạng của Tipiṭaka: Suttā Piṭaka, Vinaya Piṭaka, Abhidhamma Piṭaka.

- Most people refer to the Suttā Piṭaka and forget about the other two. Abhidhamma Piṭaka is a bit hard to understand, and it is harder without a firm grasp of the basics.

Đa số mọi người chỉ đề cập đến Suttā Piṭaka và quên hai Piṭaka còn lại. Abhidhamma Piṭaka hơi khó hiểu, và nó lại càng khó nếu ta chưa nắm vững những kiến thức căn bản.

- Most people think the Vinaya Piṭaka is just for the bhikkhus and bhikkhunis. But there are sections in the Vinaya Piṭaka with details that are not in the other two Piṭaka.

Nhiều người nghĩ Vinaya Piṭaka chỉ dành cho các bhikkhu và bhikkhuni. Nhưng có những phần trong Vinaya Piṭaka chứa các chi tiết mà hai Piṭaka kia không có.

- The following article provides details of the Vinaya Piṭaka: “[WebLink: accesstoinight.org: Vinaya Pitaka – The Basket of the Discipline](#).” We will only discuss some key features.

Bài viết sau trình bày chi tiết về Vinaya Piṭaka: “[WebLink: accesstoinight.org: Vinaya Pitaka – The Basket of the Discipline](#).” Ở đây ta chỉ bàn vài nét chính.

- For someone “new to Buddhism,” Bhikkhu Bodhi’s introductory article, “[WebLink: accesstoinight.org: The Buddha and His Dhamma](#),” could be useful.

Với người “mới học Phật,” bài dẫn nhập của Bhikkhu Bodhi tại “[WebLink: accesstoinight.org: The Buddha and His Dhamma](https://www.accesstoinight.org: The Buddha and His Dhamma)” có thể hữu ích.

A Balanced Approach – Importance of the *Vinaya Piṭaka*

Cách tiếp cận Cân bằng – Tầm quan trọng của Vinaya Piṭaka

2. It is prudent to use a balanced approach to learn Buddha Dhamma. Instead of diving into analyzing deep *suttās*, one must first understand the necessary moral background and basic concepts like *kamma* and rebirth.

*Nên dùng cách tiếp cận cân bằng để học Dhamma của Đức Phật. Thay vì lao vào phân tích sâu các *suttā*, trước hết cần hiểu nền tảng đạo đức và các khái niệm căn bản như *kamma* và tái sinh.*

- Both the *Suttā Piṭaka* and *Vinaya Piṭaka* can be quite helpful initially. One should enter *Abhidhamma* only after getting a good idea of the background, key concepts, and the ultimate goal.

*Cả *Suttā Piṭaka* và *Vinaya Piṭaka* đều hữu ích ở giai đoạn đầu. Một người chỉ nên vào *Abhidhamma* sau khi đã nắm bối cảnh, khái niệm then chốt và mục tiêu tối hậu.*

- While the *Suttā Piṭaka* discusses dhamma concepts, the *Vinaya Piṭaka* provides the background settings for the following two cases: (1) for delivery of some *suttās*, and (2) for many *Vinaya* rules.

*Trong khi *Suttā Piṭaka* bàn các khái niệm Dhamma, *Vinaya Piṭaka* cung cấp bối cảnh cho hai trường hợp sau: (1) sự thuyết giảng của một số *suttā*, và (2) nhiều giới luật *Vinaya*.*

Background for Key *Suttā*

Bối cảnh các Suttā Quan trọng

3. The *Vinaya Piṭaka* provides an illuminating background account for many *suttās*.

*Vinaya Piṭaka cung cấp bối cảnh sáng tỏ cho nhiều *suttā*.*

- For example, the [WebLink: *suttacentral: Mahāvagga*](https://www.suttacentral.net/Mahāvagga) of the *Vinaya Piṭaka* has a chronological account of the events following Buddha's Enlightenment. The English translation at Suttā Central is good: “[WebLink: *suttacentral: The Great Chapter*](https://www.suttacentral.net/The Great Chapter).”

*Ví dụ, [WebLink: *suttacentral: Mahāvagga*](https://www.suttacentral.net/Mahāvagga) thuộc *Vinaya Piṭaka* có biên niên các sự kiện sau khi Đức Phật Giác ngộ. Bản dịch tiếng Anh trên SuttāCentral khá tốt: “[WebLink: *suttacentral: The Great Chapter*](https://www.suttacentral.net/The Great Chapter).”*

- That account describes in detail Buddha's daily activities following the attainment of the Buddhahood. It also explains in detail how the Buddha delivered and discussed, **over several days**, the material condensed in the “[*WebLink: *suttacentral: Dhammacakkappavattana Suttā* \(SN 56.11\)*](https://www.suttacentral.net/Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11))” to the five ascetics.

*Phần này mô tả chi tiết sinh hoạt hằng ngày của Đức Phật sau khi chứng đắc Phật quả, và giải thích chi tiết cách Ngài thuyết và thảo luận, **qua nhiều ngày**, nội dung được cô đọng trong “[*WebLink: *suttacentral: Dhammacakkappavattana Suttā* \(SN 56.11\)*](https://www.suttacentral.net/Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11))” cho năm vị sa-môn.*

- That is why some highly-condensed *suttās* SHOULD NOT be translated word-for-word. Even just the key verses of a deep *suttā* requires many posts to discuss in detail. See, “[Dhammacakkappavattana Suttā](#).” Also, see “[‘Elephants in the Room’ – Direct Translation of the Tipitaka](#).”

Vì vậy, một số suttā mang tính cô đọng cao KHÔNG NÊN dịch từng từ. Ngay cả các kệ then chốt của một suttā sâu sắc cũng cần nhiều bài để bàn chi tiết. Xem “[Dhammacakkappavattana Suttā](#)” và “[‘Elephants in the Room’ – Direct Translation of the Tipitaka](#).”

Background for Vinaya Rules

Bối cảnh cho các Giới luật Vinaya

4. For about twenty years after the Buddha's Enlightenment, there were no disciplinary rules for the *bhikkhus*. Those ordained as *bhikkhus* in those early years had fulfilled most of their “*pāramitā*” and did not need much clarification of *dhamma* concepts. They were “self-disciplined,” and imposed rules deemed unnecessary.

Khoảng 20 năm sau khi Đức Phật Giác ngộ, chưa có các quy tắc kỷ luật cho các bhikkhu. Các bhikkhu thời đầu đã viên mãn phần lớn “pāramitā” và không cần giải thích nhiều về các khái niệm của Dhamma. Họ “tự kỷ luật”, nên không cần đặt ra nhiều giới luật.

- Most Vinaya rules were set up to handle particular situations where one or more *bhikkhus* had done inappropriate things. The *Vinaya Piṭaka* provides background accounts for many such cases. Such accounts provide insights into *dhamma* concepts and reasons for enacting such rules.

Đa số giới luật Vinaya được thiết lập để xử lý các trường hợp cụ thể khi có một hay vài bhikkhu làm điều không phù hợp. Vinaya Piṭaka cung cấp bối cảnh cho nhiều trường hợp như vậy, qua đó soi sáng các khái niệm Dhamma và lý do ban hành giới.

- For example, there was no rule for the *bhikkhus* to abstain from eating after Noon. There were few other reasons for imposing that rule, but one reason was to discipline those who started wearing robes to “live an easy life.” That rule was enacted probably after about 20 years, and by that time, most people had become faithful followers of the Buddha. They held *bhikkhus* in high regard and took care of all their needs.

Ví dụ, ban đầu không có giới cấm ăn sau Ngọ. Ngoài vài lý do khác, một lý do là để chấn chỉnh những người khoác áo “sống ung dung.” Giới này có lẽ được ban hành sau khoảng 20 năm; đến lúc ấy đa số dân chúng đã thành tín với Đức Phật, kính trọng và chăm lo mọi nhu cầu của các bhikkhu.

- There is an account in the *Vinaya Piṭaka* for another reason for that rule. One *bhikkhu* went for an alms-collection after dark, and a woman threw dirty water from a cooking pot at him because she could not see him.

Vinaya Piṭaka cũng ghi một lý do khác cho giới này. Có một bhikkhu đi khất thực sau tối, và một phụ nữ đã hắt nước rửa nồi nấu vào ông vì không nhìn thấy ông.

5. Here is another example. Any *bhikkhu* commits a *pārājika* offense (which is one of the four most serious offenses) by declaring supermundane attainments like *jhāna* or *magga phala* (*uttarimanussadhamma*), knowing that he does not have such attainments.

Đây là một ví dụ khác. Bất kỳ vị bhikkhu nào phạm tội pāṇātika (một trong bốn tội nặng nhất) nếu tuyên bố các chứng đắc siêu thế như jhāna hay magga phala (uttarimanussadhamma) trong khi biết rõ mình không có các chứng đắc ấy.

- Of course, any bhikkhu (or a layperson) can declare **genuine attainment** if needed. But if it is done without such attainments that is a pāṇātika offense for a bhikkhu. He must give up the robes since he would not be able to make progress.

Dĩ nhiên, bất kỳ bhikkhu (hoặc cư sĩ) nào cũng có thể tuyên bố **chứng đắc chân thật** khi cần. Nhưng nếu tuyên bố khi không có chứng đắc, đó là tội pāṇātika đối với một bhikkhu. Vị ấy phải hoàn tục vì không thể tiếp tục tu tiến.

- That specific Vinaya rule was enacted after a group of bhikkhus decided to make such claims to receive alms during a famine. That account is described in the Vinaya Piṭaka: “[WebLink: suttacentral: The training rule on telling truthfully.](#)”

Giới luật Vinaya cụ thể này được đặt ra sau khi một nhóm bhikkhu quyết định đưa ra các tuyên bố như vậy để nhận vật thực trong nạn đói. Sự việc được ghi trong Vinaya Piṭaka: “[WebLink: suttacentral: The training rule on telling truthfully.](#)”

- There were reasons for enacting the 227 rules for bhikkhus and 311 rules for bhikkhunis. Those accounts are given in the Vinaya Piṭaka.

Việc ban hành 227 giới cho bhikkhu và 311 giới cho bhikkhuni đều có lý do. Các bối cảnh ấy được trình bày trong Vinaya Piṭaka.

“The Life of the Buddha” Is a Good Resource

“The Life of the Buddha” Là Nguồn Tài Liệu Tốt

- The book, “The Life of the Buddha” by Bhikkhu Nāṇamoli is good to read and keep as a reference for two reasons:

Sách “The Life of the Buddha” (Cuộc đời Đức Phật) của Bhikkhu Nāṇamoli đáng đọc và lưu làm tài liệu tham khảo vì hai lý do:

- It provides a chronological record of the Buddha's life (after the Buddhahood),
Sách ghi chép theo trình tự thời gian về cuộc đời Đức Phật (sau khi chứng đắc Phật quả),
- Detailed accounts of significant events by combining accounts in the suttā with those taken from the Vinaya Piṭaka.

Tường thuật chi tiết các sự kiện trọng yếu bằng cách kết hợp tư liệu từ suttā với tư liệu lấy trong Vinaya Piṭaka.

- See “[‘The Life of the Buddha’ by Bhikkhu Nāṇamoli.](#)”

Xem “[‘The Life of the Buddha’ by Bhikkhu Nāṇamoli.](#)”

- For example, it provides the background for delivering some major suttā or verses.

Chẳng hạn, sách trình bày bối cảnh cho việc thuyết một số suttā hay kệ quan trọng.

- For example, there is a detailed account (pp. 55–60) of how the Buddha had to perform even a few miracles to convince Uruvela Kassapa, his two brothers, and

1000 of their followers before they agreed to listen to the [WebLink: suttacentral: Āditta Pariyāya Suttā \(SN 35.28\)](#) or the Fire Sermon (page numbers quoted are for the 2001 First BPS Pariyatti edition).

Ví dụ, có tường thuật chi tiết (tr. 55–60) về việc Đức Phật thậm chí phải thị hiện một vài thần thông để cảm hóa Uruvela Kassapa, hai em của ông và 1.000 đệ tử của họ trước khi họ đồng ý lắng nghe [WebLink: suttacentral: Āditta Pariyāya Suttā \(SN 35.28\)](#), tức Bài Kinh Lửa (số trang theo ấn bản First BPS Pariyatti năm 2001).

- By the way, this was one of the early *suttās* Buddha delivered.

*Nhân đây, đây là một trong những *suttā* Đức Phật thuyết rất sớm.*

- So, we can see that it was not easy for the Buddha in those early days to convince some of the ascetics who had their own beliefs about “salvation.”

Qua đó thấy rằng thời kỳ đầu không dễ để Đức Phật thuyết phục các sa-môn vốn có niềm tin riêng về “giải thoát.”

8. The subsequent chapters provide an excellent chronological account of what happened until the *Parinibbāna*. One can understand which major *suttā* were delivered at around what time.

*Các chương tiếp theo trình bày biên niên xuất sắc về những sự kiện cho đến khi Đức Phật nhập *Parinibbāna*. Nhờ vậy có thể biết các *suttā* lớn được thuyết vào khoảng thời gian nào.*

- There are accounts of the two chief disciples, and short accounts of other important personalities such as Anāthapiṇḍika, Aṅgulimāla, Visākha, etc. Chapter 7 describes the formation of the order of *bhikkhunis*.

*Sách ghi chép về hai vị thượng thủ đệ tử và lược thuật về các nhân vật quan trọng khác như Anāthapiṇḍika, Aṅgulimāla, Visākha, v.v. Chương 7 mô tả sự hình thành đoàn thể *bhikkhuni*.*

- Several encounters with the *Māra Devaputta* are scattered throughout the book.

*Nhiều lần Đức Phật đối diện với *Māra Devaputta* được rải rác thuật lại trong sách.*

- One paragraph on p. 109 describes how the Buddha visited the *Tāvātimsa deva* realm and delivered *Abhidhamma*. A summary was conveyed to Ven. Sāriputta, who, with his students' help, expanded it to the form that we have today. It took several generations of *bhikkhus* of the “Sāriputta lineage” to complete the *Abhidhamma Piṭaka*; see “[Abhidhamma – Introduction](#).”

*Một đoạn ở tr. 109 kể việc Đức Phật lên cõi *Tāvātimsa deva* thuyết *Abhidhamma*. Bản tóm lược được truyền cho Tôn giả Sāriputta, và với sự hỗ trợ của các đệ tử, Ngài khai triển thành hình thức như ngày nay. Mất nhiều thế hệ *bhikkhu* thuộc “tông Sāriputta” để hoàn thiện *Abhidhamma Piṭaka*; xem “[Abhidhamma – Introduction](#).”*

- There is a chapter on Devadatta, which describes events that are not found in *suttā*: For example, how he attained (*anāriya*) *jhānā* and *iddhi* (super-normal powers) and, using those *iddhi* powers, how he appeared on the lap of Prince Ajatasattu as a baby wrapped in snakes.

Có một chương về Devadatta, mô tả những sự kiện không thấy trong *suttā*: chẳng hạn ông ta chứng đắc (*anāriya*) *jhānā* và *iddhi* (thần thông), và dùng năng lực *iddhi* hiện ra trên đồi Thái tử *Ajātasattu* như một đứa bé quần đầy rấn.

- It provides a good account of Devadatta's efforts to take the life of the Buddha and how he lost all those super-normal powers and *jhānā* at the end.

Sách cũng tường thuật rõ nỗ lực của Devadatta nhằm đoạt mạng Đức Phật và việc ông ta cuối cùng mất hết thần thông cùng các *jhānā*.

- More at "[The Life of the Buddha](#)" by Bhikkhu Nānamoli."

Xem thêm tại "[The Life of the Buddha](#)" by Bhikkhu Nānamoli."

An Example From the Book

Một Ví Dụ Từ Quyển Sách

9. I will provide the following as an example of what is in this book that is unavailable in any *suttā*. It describes how the five ascetics attained the *Sotāpanna* stage over several days with the delivery and discussions of the *Dhammacakkappavattana Suttā*.

Dưới đây là một ví dụ về nội dung trong sách mà không có ở bất kỳ *suttā* nào. Nó mô tả cách thức năm vị sa-môn chứng đắc *Sotāpanna* trong vài ngày qua việc thuyết và trao đổi về *Dhammacakkappavattana Suttā*.

Here is a direct quote from p. 45 of the book (starting from the point where the Buddha had just finished the first delivery of the *Dhammacakkappavattana Suttā*):

Dưới đây là trích dẫn trực tiếp từ trang 45 của quyển sách (bắt đầu từ đoạn Đức Phật vừa thuyết xong lần đầu *Dhammacakkappavattana Suttā*):

"Then *Aññata Koṇḍañña*, who had seen and reached and found and penetrated the *Dhamma*, whose uncertainties were left behind, whose doubts had vanished, who had gained perfect confidence and became independent of others in the Teacher's Dispensation, said to the Blessed One: 'Blessed One, I wish to go forth under the Blessed One and to receive the full admission?'"

"Bấy giờ *Aññata Koṇḍañña*, người đã thấy, đạt, tìm ra và thâm nhập *Dhamma*; các điều phân vân đã bỏ lại sau lưng, nghi ngờ đã tiêu tan, đã được tín tâm viên mãn và trở nên tự chủ trong Giáo pháp của bậc Đạo Sư, bạch Thế Tôn: 'Bạch Thế Tôn, con muốn xuất gia dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn và thọ đại giới?'"

"Come, *bhikkhu*,' the Blessed One said, 'The *Dhamma* is well proclaimed. Live the holy life for the complete ending of suffering.' And that was his full admission."

"Hãy đến đây, này *bhikkhu*,' Thế Tôn dạy, '*Dhamma* đã được khéo tuyên thuyết. Hãy sống phạm hạnh để chấm dứt hoàn toàn khổ đau.' Và đó là lúc ngài được thọ đại giới."

Then the Blessed One taught and instructed the rest of the *bhikkhus* with a talk on the *Dhamma*. As he did so, there arose in the venerable *Vappa* and the venerable *Bhaddiya*, the spotless, immaculate vision of the *Dhamma*: 'All that is subjected to arising is subjected to cessation.' They, too, asked for and received the full admission.

Rồi Thế Tôn tiếp tục thuyết giảng *Dhamma* cho các vị *bhikkhu* còn lại. Khi ấy, nơi Tôn giả *Vappa* và *Bhaddiya* khởi lên cái thấy trong sáng, tinh khiết về *Dhamma*: 'Mọi thứ gì có sinh khởi, đều có đoạn diệt.' Hai vị cũng thỉnh cầu và được thọ đại giới.

These, having seen *dhamma*, attained *dhamma*, knowing *dhamma* ... having attained without the help of another full confidence in the teacher's instruction, spoke thus to the Blessed One: 'May we, Blessed One, receive the going forth in the Blessed One's presence, may we receive ordination?'

Những vị này, sau khi thấy Dhamma, đạt Dhamma, hiểu Dhamma... đã có được lòng tin trọn vẹn vào lời dạy của bậc Đạo Sư không cần ai trợ giúp, bạch Thế Tôn rằng: 'Bạch Thế Tôn, xin cho chúng con được xuất gia trước Thế Tôn, xin cho chúng con được thọ giới.'

Then living on the food they brought to him, the Blessed One taught and instructed the rest of the *bhikkhus* with a talk on the *Dhamma*. All six lived on the food brought back by the three of them. Then there arose in the venerable Mahānāma and the venerable Assaji the spotless, immaculate vision of the *Dhamma*, and they too asked for and received the full admission."

Rồi, sống bằng thực phẩm mà họ mang đến, Thế Tôn thuyết dạy và chỉ dẫn các vị bhikkhu còn lại bằng một thời Dhamma. Cả sáu vị cùng sống nhờ vào thực phẩm do ba vị ấy đem về. Khi ấy, nơi tôn giả Mahānāma và tôn giả Assaji khởi lên cái thấy hoàn hảo về Dhamma, và hai vị cũng thỉnh cầu rồi thọ nhận đại giới."

More Resources on Background Material

Thêm Nguồn Tài Liệu Bối Cảnh

10. The following is also a good resource: "[WebLink: accesstinsight.org: A Sketch of the Buddha's Life: Readings from the Pāli Canon.](https://www.accesstinsight.org/)"

Đây cũng là một nguồn tham khảo tốt: "[WebLink: accesstinsight.org: A Sketch of the Buddha's Life: Readings from the Pāli Canon.](https://www.accesstinsight.org/)"

- That post has extractions for various *suttās* and provides accounts before and after the Enlightenment.

*Bài viết này trích lục từ nhiều *suttā* và trình bày các tường thuật về giai đoạn trước và sau khi Đức Phật Giác ngộ.*

- Another one (presumably tailored to young children) is: "[WebLink: budsas.org: A Young People's Life of the Buddha.](https://www.budsas.org/)"

Một nguồn khác (có lẽ dành cho trẻ em) là: "[WebLink: budsas.org: A Young People's Life of the Buddha.](https://www.budsas.org/)"

11. The following are more relevant posts: "[Tipitaka – A Systematic Approach](#)," "[Nikāya in the Suttā Piṭaka](#)," "[Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation](#)," and "[Abhidhamma Piṭaka – Deeper Analyses of Concepts](#)."

Các bài liên quan khác: "[Tipitaka – A Systematic Approach](#)," "[Nikāya in the Suttā Piṭaka](#)," "[Pāli Canon Is Self-Contained but Requires Detailed Explanation](#)," và "[Abhidhamma Piṭaka – Deeper Analyses of Concepts](#)."

2.3.8.4 Abhidhamma Piṭaka – Deeper Analyses of Concepts

2.3.8.4 Abhidhamma Piṭaka – Phân Tích Sâu Hơn Các Khái Niệm

December 3, 2020; revised February 25, 2023; rewritten June 22, 2024

Ngày 3/12/2020; Sửa ngày 25/2/2023; viết lại ngày 22/6/2024

Abhidhamma Piṭaka plays a critical role in the *Tipiṭaka*. *Abhidhamma* provides detailed accounts of the material in the *Suttā Piṭaka*.

Abhidhamma Piṭaka giữ vai trò then chốt trong *Tipiṭaka*. *Abhidhamma* trình bày các phân tích chi tiết về những điều được đề cập trong *Suttā Piṭaka*.

Three Piṭakās (Sections) in the Tipiṭaka

Ba Piṭakās (Phần) trong Tipiṭaka

1. The Pāli Canon, *Tipiṭaka*, has a complete description of the complex nature of this world of 31 realms. Various aspects are in all three (Tì) sections (*Piṭaka*) of the *Tipiṭaka*: *Suttā*, *Vinaya*, and *Abhidhamma*.

Kinh tạng Pāli (Tipiṭaka) mô tả đầy đủ bản chất phức tạp của thế giới gồm 31 cõi. Nhiều khía cạnh của giáo pháp được trình bày trong cả ba (Tì) phần (*Piṭaka*) của *Tipiṭaka*: *Suttā*, *Vinaya*, và *Abhidhamma*.

- As described below (and in “[Abhidhamma – Introduction](#)”), the Buddha summarized the contents of the *Abhidhamma Piṭaka* to Ven. Sāriputta. It took several generations of *bhikkhus* of Ven. Sāriputta’s lineage to complete the monumental task of describing the *Abhidhamma* theory, starting with the fundamental entities of *citta*, *cetasika*, *cetanā*, etc.

Như được trình bày bên dưới (và trong bài “[Abhidhamma – Introduction](#)”), Đức Phật đã tóm tắt nội dung *Abhidhamma Piṭaka* cho Tôn giả Sāriputta. Phải qua nhiều thế hệ *bhikkhu* thuộc dòng truyền thừa của Ngài Sāriputta mới hoàn tất công trình vĩ đại là hệ thống hóa học thuyết *Abhidhamma*, bắt đầu từ những thực thể căn bản như *citta*, *cetasika*, *cetanā*, v.v.

- That timeline **has caused a misinterpretation** that *Abhidhamma Piṭaka* was a “later addition” to the *Tipiṭaka*. But it was called “the *Tipiṭaka*” from the very beginning in the First Buddhist Council held just three months after the *Parinibbāna* of the Buddha.

Chính quá trình kéo dài này **khiến một số người hiểu lầm** rằng *Abhidhamma Piṭaka* được thêm vào *Tipiṭaka* ở thời kỳ sau. Nhưng thực ra, danh xưng “*Tipiṭaka*” đã có ngay từ Đại hội Phật giáo Lần Thứ Nhất, chỉ ba tháng kể từ thời điểm *Parinibbāna* của Đức Phật.

- All three sections of the *Tipiṭaka* were recited at each Council, but the *Abhidhamma* section was completed only at the Third Council and was written down at the Fourth Council; see below. **All four of the Councils were attended only by Arahants**. Thus, we can have full confidence that all three sections contain the teachings of the Buddha. Also see “[Tipiṭaka – A Systematic Approach](#).”

Cả ba phần của *Tipiṭaka* đều được tụng đọc trong mỗi Đại hội Phật giáo, nhưng phần *Abhidhamma* chỉ được hoàn thiện tại Đại hội Phật giáo Thứ Ba và chép lại thành văn bản tại Hội Đồng Thứ Tư (xem chi tiết bên dưới). **Cả bốn Đại hội Phật giáo đều có sự tham dự của các Arahant**. Do đó, chúng ta có thể hoàn toàn tin tưởng rằng cả ba phần đều chứa đựng giáo pháp đích thực của Đức Phật. (Xem thêm bài: “[Tipiṭaka – A Systematic Approach](#).”)

- Evidence for all three sections of the *Tipiṭaka* were there from the beginning is, for example, in the following section of the *Vinaya Piṭaka*: “[WebLink: suttacentral: 3. Samutthānasāsasaṅkhepa \(Vinaya Parivāra 3\)](#).” It says, “*Sabbasattuttamo sīho, piṭake tīṇi desayī; Suttāntamabhidhammañca, vinayañca mahāguṇaṃ.*” OR “The best of all living beings, the Buddha (*sīho*), taught the **three sections** (*piṭake tīṇi desayī*); discourses (*Suttāntam*), *Abhidhamma* (*abhidhammañca*), and the Monastic Law (*vinayañca*), of great quality (*mahāguṇaṃ*).” As we know, the *Vinaya Piṭaka* was finalized at the First Council. (Thanks to TripleGemStudent for the reference!)

Bằng chứng cho thấy cả ba phần của *Tipiṭaka* đã có ngay từ đầu được tìm thấy, chẳng hạn trong đoạn sau của *Vinaya Piṭaka*: “[WebLink: suttacentral: 3. Samutthānasāsasaṅkhepa \(Vinaya Parivāra 3\)](#).” Ghi rằng: “*Sabbasattuttamo sīho, piṭake tīṇi desayī; Suttāntamabhidhammañca, vinayañca mahāguṇaṃ.*” HAY “Đấng Tối Thượng trong muôn loài, Đức Phật (*sīho*), đã thuyết giảng **ba phần** (*piṭake tīṇi desayī*): Tạng Kinh (*Suttāntam*), *Abhidhamma* (*abhidhammañca*), và Tạng Luật (*Vinayañca*), đều là pháp vĩ đại (*mahāguṇaṃ*).” Như ta đã biết, *Vinaya Piṭaka* được hoàn tất trong Đại hội Phật giáo Lần Thứ Nhất. (Xin cảm ơn TripleGemStudent về dẫn chứng này!)

Abhidhamma Piṭaka Goes Into Fine Details

Abhidhamma Piṭaka Đi Sâu Vào Chi Tiết

2. The *Abhidhamma Piṭaka* plays a critical role in the *Tipiṭaka*. *Abhidhamma* provides detailed accounts of the material in the *Suttā Piṭaka*. To get an idea of the role of the *Abhidhamma Piṭaka*, consider the following analogy.

Abhidhamma Piṭaka giữ vai trò quan trọng trong *Tipiṭaka*. *Abhidhamma* cung cấp các phân tích chi tiết cho những điều được trình bày trong *Suttā Piṭaka*. Để hiểu rõ vai trò của *Abhidhamma Piṭaka*, hãy xét phép ẩn dụ sau:

- One needs to learn how to use various instruments in a car to drive it. Even more importantly, one needs to practice driving. However, there is no need to understand how numerous parts of a car work. That is how one needs to use the *Suttā Piṭaka*.

Khi học lái xe, chúng ta cần biết cách sử dụng các bộ phận và thực hành lái, nhưng không cần hiểu chi tiết cơ chế hoạt động của từng bộ phận. Đó chính là cách ta học và thực hành *Suttā Piṭaka*.

- In that analogy, *Abhidhamma* provides a detailed account of how the car is assembled and the role played by each part. If the car breaks down, a knowledgeable technician can refer to that technical manual and figure out the problem. **Similarly, someone knowledgeable in *Abhidhamma* can clarify a profound concept that needs a complete and detailed analysis.**

Trong phép ẩn dụ này, *Abhidhamma* giống như sách hướng dẫn kỹ thuật chi tiết mô tả cấu tạo của chiếc xe và chức năng của từng bộ phận. Khi xe gặp trục trặc, người thợ có hiểu biết có thể tra cứu tài liệu kỹ thuật để tìm ra nguyên nhân. **Tương tự, người hiểu rõ *Abhidhamma* có thể giải thích tường tận những khái niệm sâu sắc cần phân tích toàn diện.**

- In most cases, it is not necessary to learn *Abhidhamma* in detail. However, having a cursory background in *Abhidhamma* helps one understand deep *suttās* better.

Trong hầu hết các trường hợp, không cần học chi tiết *Abhidhamma*; tuy nhiên, có kiến thức cơ bản về nó sẽ giúp hiểu rõ hơn các *suttās* thâm sâu.

3. In the post “[Mind Operates Like a Machine According to Nature's Laws](#),” I pointed out that the mind operates like a machine based on nature's laws, which comprise a specific set of rules.

Trong bài “[Mind Operates Like a Machine According to Nature's Laws](#),” tôi đã chỉ ra rằng tâm vận hành như một cỗ máy dựa trên các quy luật của tự nhiên, vốn gồm một tập hợp các quy luật cụ thể.

- The Buddha described those specific rules in the *Abhidhamma Piṭaka*.

Đức Phật đã trình bày các quy luật đó trong *Abhidhamma Piṭaka*.

- For example, in the above post, I pointed out the number of possible *cittās* in *kāma loka* as 54. In contrast, those in the *rūpa* and *arūpa loka* are much less (15 and 12, respectively.) In particular, *akusala cittās* do not arise in *rūpa* and *arūpa loka*. **In addition, even beings in the *apāyās* cannot generate *kusala* or *akusala cittās*; they do not have free will like those in the “good realms” at and above the human realm.** See “[Free Will in Buddhism – Connection to Saṅkhāra](#).”

Ví dụ, trong bài viết ở trên, tôi đã nêu số lượng *cittās* khả dĩ trong *kāma loka* là 54. Trái lại, số lượng trong *rūpa* và *arūpa loka* ít hơn nhiều (lần lượt 15 và 12). Đặc biệt, *akusala cittās* không khởi sinh trong *rūpa* và *arūpa loka*. Ngoài ra, ngay cả các chúng sinh ở *apāyās* cũng không thể tạo ra *kusala* hay *akusala cittās*; họ không có tự do ý chí như ở các “cõi lành” trong và bên trên cõi người. Xem bài “[Free Will in Buddhism – Connection to Saṅkhāra](#).”

- The reasons are fully explained in the *Abhidhamma Piṭaka*.

Các lý do này được giải thích chi tiết trong *Abhidhamma Piṭaka*.

Historical Background

Bối cảnh Lịch sử

4. The *Abhidhamma Piṭaka* was finalized at the Third Buddhist Council, held about 200 years after the Buddha's *Parinibbāna* (passing away).

Abhidhamma Piṭaka được hoàn thiện tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Ba, khoảng 200 năm sau khi Đức Phật nhập *Parinibbāna* (viên tịch).

- In the Introduction to his book, “[A Comprehensive Manual of Abhidhamma](#),” Bhikkhu Bodhi provides a detailed account of the history of the *Abhidhamma Piṭaka*; see pp. 9-11 of [Ref. 1](#). An account with a few more details is given in [Ref. 2](#). That can be summarized as follows.

Trong phần mở đầu sách “[A Comprehensive Manual of Abhidhamma](#)”, Bhikkhu Bodhi đã trình bày chi tiết lịch sử của *Abhidhamma Piṭaka*; xem trang 9–11, [Tài liệu Tham khảo 1](#). Một bản mô tả chi tiết hơn được trình bày trong [Tài liệu Tham khảo 2](#), có thể tóm lược như sau:

- In the seventh year after attaining *Buddhahood*, the Buddha visited the *Tāvātimsa Deva* world. There, he delivered the material in the *Abhidhamma Piṭaka* to *Devās*, the chief recipient of whom was his mother, *Mahāmāyā Devi*, who had been born

there. The material was delivered over three months, and the Buddha would descend to the human world for food each day. Each day, he would provide Ven. Sāriputta with a synopsis of the teaching given to the *Devās* that day.

Vào năm thứ bảy sau khi chứng đắc Phật quả, Đức Phật đến cõi Tāvātimsa Deva. Tại đó, Ngài thuyết giảng nội dung Abhidhamma Piṭaka cho các Devā, trong đó người nghe chính là mẹ Ngài, Mahāmāyā Devi, lúc đó tái sinh tại cõi này. Bài pháp được giảng trong ba tháng, và mỗi ngày Đức Phật hạ xuống nhân gian để thọ thực. Mỗi ngày, Ngài tóm lược nội dung bài pháp được giảng cho các Devā hôm đó cho Tôn giả Sāriputta.

- Having learned the critical aspects of the Abhidhamma, Ven. Sāriputta taught it to his 500 pupils, and thus, the basis of the Abhidhamma Piṭaka was established. They needed to work out a detailed account of the material in a way others could understand. **It took several generations of bhikkhus of Ven. Sāriputta's lineage—over 200 years—to finalize the Abhidhamma Piṭaka.** The accumulated material was recited at each subsequent Buddhist Council, and the final version was recited at the Third Council. **That complete Tipiṭaka was written down in 29 BCE at the Fourth Buddhist Council; see below.**

*Sau khi nắm vững các khía cạnh cốt lõi của Abhidhamma, Tôn giả Sāriputta đã truyền dạy cho 500 đệ tử của mình, và như vậy nền tảng của Abhidhamma Piṭaka được hình thành. Họ cần biên soạn một bản trình bày chi tiết để người khác có thể hiểu. **Phải qua nhiều thế hệ bhikkhu thuộc dòng truyền thừa của Tôn giả Sāriputta—hơn 200 năm—mới hoàn tất Abhidhamma Piṭaka.** Tư liệu tích lũy được tụng đọc trong các Đại hội Phật giáo tiếp theo, và bản cuối cùng được tụng đọc tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Ba. **Toàn bộ Tipiṭaka hoàn chỉnh đó được chép lại vào năm 29 trước Công nguyên tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Tư; xem bên dưới.***

- [Reference 2](#) lists the Bhikkhus who contributed to that effort, including Ven. Moggaliputta Tissa (who contributed to the final version at the Third Buddhist Council.)

[Tài liệu Tham khảo 2](#) liệt kê các vị Bhikkhu đã đóng góp cho công trình này, bao gồm cả Tôn giả Moggaliputta Tissa (người đã góp phần vào bản cuối cùng tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Ba).

5. At the First Buddhist Council, just three months after the *Parinibbāna* of the Buddha, only a framework of the Abhidhamma theory was recited. More was added at the second Council, and the task was completed only at the third Council led by Ven. Moggaliputta Tissa.

Tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Nhất, chỉ ba tháng sau thời điểm Parinibbāna của Đức Phật, mới chỉ có phần khung của học thuyết Abhidhamma được tụng đọc. Nhiều nội dung được bổ sung tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Hai, và công việc chỉ được hoàn tất tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Ba do Tôn Giả Moggaliputta Tissa chủ trì.

- That completed Tipiṭaka was written down in 29 BCE at the Fourth Buddhist Council; see “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

Tipiṭaka đã hoàn chỉnh đó được chép lại vào năm 29 trước Công nguyên tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Tư; xem “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

- It is essential to realize that hundreds of Arahants at the Fourth Council wrote down the whole *Tipiṭaka*, including the complete *Abhidhamma Piṭaka*. Therefore, we can be confident about the authenticity of the *Abhidhamma Piṭaka* AND the whole *Tipiṭaka*.

Cần lưu ý rằng hàng trăm Arahant tại Hội Đồng Thứ Tư đã chép lại toàn bộ Tipiṭaka, bao gồm trọn vẹn Abhidhamma Piṭaka. Do đó, chúng ta có thể tin cậy về tính xác thực của Abhidhamma Piṭaka VÀ toàn bộ Tipiṭaka.

- That is why it is incorrect to say that *Abhidhamma* was “invented” by bhikkhus after the *Parinibbāna* of the Buddha.

Vì vậy, nói rằng Abhidhamma được “sáng chế” bởi các bhikkhu sau Parinibbāna của Đức Phật là không đúng.

- **Those who make such statements have not studied *Abhidhamma* or have not understood the in-depth analyses of *Abhidhamma*.** The minute details of the very fast *citta vīthi* are discernible only to the mind of a Buddha. No one else can even invent such concepts. It is the inter-consistency that makes ALL the material in the *Tipiṭaka* trustworthy. See “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

Những người đưa ra nhận định như vậy hoặc chưa học Abhidhamma, hoặc chưa hiểu các phân tích chuyên sâu về Abhidhamma. Những chi tiết vi tế của citta vīthi cực kỳ nhanh chỉ có tâm của một Đức Phật mới thấu triệt; không ai khác có thể “sáng chế” ra các khái niệm như thế. Chính tính nhất quán nội tại khiến TOÀN BỘ tư liệu trong Tipiṭaka đáng tin cậy. Xem “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

The Enormity of the Material in the *Abhidhamma Piṭaka*

Quy Mô Đồ Sộ Của Các Tư Liệu Trong Abhidhamma Piṭaka

6. The *Abhidhamma Piṭaka* contains about the same *dhamma* groups (*dhammakkhanda*) as the *Suttā Piṭaka* and *Vinaya Piṭaka* COMBINED. It is said to contain 42,000 *dhamma* groups compared to 21,000 for each of the other two. Thus, there are 84,000 *dhamma* groups in the *Tipiṭaka*.

Abhidhamma Piṭaka chứa số nhóm dhamma (dhammakkhanda) xấp xỉ bằng Suttā Piṭaka và Suttā Piṭaka CỘNG LẠI. Theo truyền thống, Abhidhamma có 42.000 nhóm dhamma, trong khi mỗi Piṭaka còn lại có 21.000 nhóm dhamma. Như vậy, toàn bộ Tipiṭaka có 84.000 nhóm dhamma.

- Philosophers discuss mind and matter as the two basic entities in the world. Scientists have studied the matter in great detail. But neither scientists nor philosophers have any idea of even how to BEGIN to describe the mind. We have discussed that in “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

Các triết gia bàn về tâm và vật chất như hai thực thể cơ bản của thế giới. Các nhà khoa học đã khảo cứu vật chất rất chi tiết. Nhưng cả khoa học lẫn triết học đều hầu như không biết BẮT ĐẦU mô tả tâm như thế nào. Chúng ta đã bàn về điều đó trong “[Theories of Our World – Scientific Overview](#).”

- *Abhidhamma* breaks down all *rūpa* to be combinations of 28 elementary *rūpa*. Those 28 types of *rūpa* are in the physical bodies of living beings and all inert matter.

Abhidhamma phân tích mọi rūpa thành tổ hợp của 28 rūpa sơ đẳng. Hai mươi tám loại rūpa này hiện hữu trong thân vật lý của chúng sinh và trong mọi vật chất vô tri.

- Then the mind is described in terms of *citta* (loosely translated as “thoughts”) and *cetasika* (mental factors.) There are 89 (or 121, depending on categorization) types of *citta*, which arise with different combinations of 52 types of *cetasika*. Thoughts of any living being can be described in terms of those entities.

Kể đó, tâm được mô tả theo citta (tạm dịch là “ý niệm/tư tưởng”) và cetasika (các sở hữu tâm). Có 89 (hoặc 121, tùy cách phân loại) loại citta, khởi sinh với các tổ hợp khác nhau của 52 loại cetasika. Ý niệm của bất kỳ chúng sinh nào cũng có thể được diễn tả bằng các thực thể này.

- Analyzing the concepts in the *suttās* in terms of those “basic entities” is an exhilarating experience. Concepts can be investigated to as deep a depth as one wishes (and is willing to spend the time and effort).

Phân tích các khái niệm trong suttā bằng những “thực thể cơ bản” ấy là một trải nghiệm đầy hứng khởi. Các khái niệm có thể được khảo sát sâu đến mức độ mà người học mong muốn (và sẵn sàng đầu tư thời gian, công sức).

- The following article briefly describes the contents in the *Abhidhamma Piṭaka*: “WebLink: accesstoinsight.org: Abhidhamma Piṭaka – The Basket of Abhidhamma.”

Bài viết sau đây mô tả khái quát nội dung trong Abhidhamma Piṭaka: “WebLink: accesstoinsight.org: Abhidhamma Piṭaka – The Basket of Abhidhamma.”

Introduction to Abhidhamma – Current Standard Text

Giới thiệu Abhidhamma – Văn bản Chuẩn Hiện nay

7. The *Abhidhamma Piṭaka* consists of the following categories: 1. *Dhammasaṅghani* (Classification of *Dhammas*), 2. *Vibhaṅga* (The Book of Divisions), 3. *Dhātukathā* (Discussion about Elements), 4. *Puggala Paññatti* (Description of Individuals), 5. *Kathāvatthu* (Points of Controversy), 6. *Yamaka* (The Book of the Pairs), and 7. *Paṭṭhāna* (The Book of Relations). *Kathāvatthu* provides an in-depth account of controversial issues discussed at the Third Buddhist Council compiled by venerable Moggaliputta Tissa. *Mahāyāna* concepts like “*antarābhava*” were shown to be inconsistent, for example. See “Gandhabba State – Evidence from Tipitaka.” Further details in “Antarābhava and Gandhabba” and “Mental Body – Gandhabba.”

Abhidhamma Piṭaka gồm các bộ sau: 1. Dhammasaṅghani (Phân loại Dhamma), 2. Vibhaṅga (Sách về các Phân mục), 3. Dhātukathā (Luận về Các yếu tố), 4. Puggala Paññatti (Mô tả về Các hạng người), 5. Kathāvatthu (Những điểm Tranh luận), 6. Yamaka (Sách về Các cặp), và 7. Paṭṭhāna (Sách về Các mối tương quan). Kathāvatthu trình bày sâu các vấn đề gây tranh luận được bàn tại Đại hội Phật giáo Lần Thứ Ba do Tôn giả Moggaliputta Tissa biên tập. Chẳng hạn, các khái niệm thuộc Mahāyāna như “antarābhava” được chỉ ra là không nhất quán. Xem “Gandhabba State – Evidence from Tipitaka.” Chi tiết hơn trong “Antarābhava and Gandhabba” và “Mental Body – Gandhabba.”

- There is a vast and complex material in the *Abhidhamma Piṭaka*. This is why it took so long to finalize that material per #4 and #5 above.

Tư liệu trong Abhidhamma Piṭaka hết sức đồ sộ và phức tạp. Đó là lý do vì sao phải mất rất lâu để hoàn tất, như đã nêu ở #4 và #5 ở trên.

- It is doubtful that anyone in recent years has read and comprehended all the material in the *Abhidhamma Piṭaka*, especially *Paṭṭhāna* or the *Yamaka*.

Khó có ai trong những năm gần đây đã đọc và lĩnh hội trọn vẹn toàn bộ Abhidhamma Piṭaka, đặc biệt là Paṭṭhāna hoặc Yamaka.

- Most people try to understand one summarized text to get a basic idea about the contents of the *Abhidhamma Piṭaka*. That standard text is *Abhidhammatta Sangaha*, a summary of the *Abhidhamma Piṭaka* compiled by Ven. Anuruddha, an Indian *bhikkhu*. That text does not go into deeper issues but provides the fundamentals.

Phần lớn mọi người tìm hiểu qua một bản tóm lược để nắm cơ bản nội dung Abhidhamma Piṭaka. Văn bản chuẩn đó là Abhidhammatta Sangaha, bản tổng lược Abhidhamma Piṭaka do Tôn giả Anuruddha, một bhikkhu Ấn Độ, biên soạn. Văn bản này không đi sâu vào các vấn đề phức tạp mà trình bày những nền tảng.

- That Pāli text was translated into English by Ven. Narada in 1987 ([Ref. 3.](#)). Subsequently, it was revised by Bhikkhu Bodhi in 2000 ([Ref. 1.](#))

Bản Pāli này được Tôn giả Narada dịch sang tiếng Anh vào năm 1987 ([Tài liệu tham khảo 3.](#)). Sau đó được Bhikkhu Bodhi Sửa vào năm 2000 ([Tài liệu tham khảo 1.](#)).

Critical Aspects of Buddha Dhamma

Các khía cạnh Cốt yếu của Dhamma của Đức Phật

8. Even if one can understand the *Abhidhamma* theory, one MAY NOT understand the Buddha's message. **First, one must understand the Four Noble Truths (with *Paṭicca Samuppāda* or the true meanings of *anicca*, *dukkha*, and *anatta*.)**

Dẫu có thể hiểu được học thuyết Abhidhamma, người ta vẫn CÓ THỂ KHÔNG nắm được thông điệp của Đức Phật. Trước hết, cần hiểu Tứ Diệu Đế (cùng với Paṭicca Samuppāda hay các ý nghĩa chân thật của anicca, dukkha, và anatta).

- *Abhidhamma* facilitates analyzing situations to deep levels ONLY if one starts with understanding the Buddha's message. That message is that there is a rebirth process, and most rebirths happen in the four lowest realms, where there are harsh levels of suffering. The only way to escape future suffering is to stop rebirth and attain *Nibbāna*.

Abhidhamma CHỈ hỗ trợ phân tích các tình huống đến mức rất sâu khi bắt đầu từ việc hiểu thông điệp của Đức Phật. Thông điệp ấy là: có tiến trình tái sinh, và phần lớn các lần tái sinh diễn ra ở bốn cõi thấp nhất, nơi mức độ khổ đau khắc nghiệt. Con đường duy nhất để thoát khổ về sau là chấm dứt tái sinh và chứng đạt Nibbāna.

- Once one has that basic understanding, *Abhidhamma* helps clarify that picture. Detailed analyses in *Abhidhamma* can resolve any remaining issues/doubts. **In a way, one cannot even begin to grasp the value of a Buddha until one can see deep concepts explained in an amazingly consistent way from many different angles.**

Khi đã có nền tảng ấy, Abhidhamma giúp làm sáng tỏ bức tranh đó. Các phân tích chi tiết trong Abhidhamma có thể giải quyết mọi vấn đề/nghi vấn còn lại. Ở một nghĩa nào đó, người ta khó có thể bắt đầu nắm được giá trị của một Đức Phật cho đến khi thấy các khái niệm sâu sắc được giải trình một cách nhất quán kỳ diệu từ nhiều góc độ khác nhau.

- Abhidhamma can solidify and “fill in the blanks” of Buddha Dhamma from the *suttās*, which can be an exhilarating experience.

Abhidhamma có thể củng cố và “lấp đầy những khoảng trống” của Dhamma của Đức Phật dựa trên các *suttā*, và đó có thể là một trải nghiệm đầy hứng khởi.

Benefits of the Abhidhamma Piṭaka

Lợi ích của Abhidhamma Piṭaka

9. Although a deep knowledge of Abhidhamma is unnecessary, a basic understanding can be valuable.

Dù không cần kiến thức chuyên sâu về Abhidhamma, việc hiểu biết căn bản có thể rất hữu ích.

- Abhidhamma starts at a basic level and proceeds to deeper levels systematically. Therefore, by studying introductory Abhidhamma, one can gain a good understanding of key concepts like *kamma*, *cetanā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*, etc.

Abhidhamma khởi đi từ mức cơ bản và tiến dần đến các tầng sâu hơn một cách có hệ thống. Vì vậy, học Abhidhamma nhập môn có thể giúp nắm vững các khái niệm chủ chốt như *kamma*, *cetanā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*, v.v.

- **Those basic concepts must be well understood even if one does not wish to study Abhidhamma in detail.** We will discuss those essential concepts.

Những khái niệm căn bản ấy cần được hiểu thấu ngay cả khi không muốn học Abhidhamma chi tiết. Chúng ta sẽ bàn về các khái niệm thiết yếu đó.

- All three Piṭakas are discussed in the subsection, “[Tipitaka – A Systematic Approach](#).”

Cả ba Piṭaka được thảo luận trong tiểu mục “[Tipitaka – A Systematic Approach](#).”

- I will interchangeably discuss the relevant concepts from all three Piṭakas in the new “[Meditation – Deeper Aspects](#)” and “[Buddha Dhamma – Advanced](#)” sections.

Tôi sẽ luân phiên trình bày các khái niệm liên quan từ cả ba Piṭaka trong các mục mới “[Meditation – Deeper Aspects](#)” và “[Buddha Dhamma – Advanced](#)”.

REFERENCES

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. “[WebLink: PDF Download: Bhikkhu Bodhi-Comprehensive Manual of Abhidhamma](#),” by Bhikkhu Bodhi (2000); this is a revised and updated version of [Ref. 3](#) below. (click the link to open the pdf).

“[WebLink: PDF Download: Bhikkhu Bodhi-Comprehensive Manual of Abhidhamma](#),” của Bhikkhu Bodhi (2000); đây là bản sửa đổi và cập nhật của [Tài liệu tham khảo 3](#) bên dưới. (nhấn vào liên kết để mở file pdf).

2. *Dhammasaṅghani* (first of the *Abhidhamma* books) in the Buddha Jayanthi Edition of the *Tipiṭaka* (2005); pp. XIII-XIV (in the Sinhala language.) Here is a link to an online version of the “[WebLink: tipitaka.wordpress.com: Buddha Jayanthi Edition of the Tipitaka](http://tipitaka.wordpress.com: Buddha Jayanthi Edition of the Tipitaka).”

Dhammasaṅghani (bộ đầu tiên của *Abhidhamma*) trong ấn bản Buddha Jayanthi của *Tipiṭaka* (2005); trang XIII–XIV (tiếng Sinhala). Đây là liên kết đến bản trực tuyến của “[WebLink: tipitaka.wordpress.com: Buddha Jayanthi Edition of the Tipitaka](http://tipitaka.wordpress.com: Buddha Jayanthi Edition of the Tipitaka).”

3. “[WebLink: PDF Download: A Manual of Abhidhamma](#)” Fifth Edition by Narada Thero (1987.) (click the link to open the pdf).

“[WebLink: PDF Download: A Manual of Abhidhamma](#)” Ấn Bản Lần Thứ Năm của Narada Thero (1987). (nhấn vào liên kết để mở file pdf).

2.3.9 Antarābhava and Gandhabba

2.3.9 *Antarābhava và Gandhabba*

December 11, 2020

Ngày 11/12/2020

- [Antarābhava – No Connection to Gandhabba](#)
[Antarābhava – Không liên hệ với Gandhabba](#)
- [Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba](#)
[Thảo luận về Antarābhava trong Kathāvatthu – Không liên quan đến Gandhabba](#)
- [Interpretation of the Tipiṭaka – Gandhabba Example](#)
[Diễn giải Tipiṭaka – Ví dụ về Gandhabba](#)

2.3.9.1 Antarābhava – No Connection to Gandhabba

2.3.9.1 *Antarābhava – Không liên hệ với Gandhabba*

December 11, 2020; revised December 12, 2020 (#7 revised and #8 added)

Ngày 11/12/2020; sửa đổi ngày 12/12/2020 (mục #7 sửa và thêm #8)

Antarābhava – Need to Understand the Terminology

Antarābhava – Cần Hiểu Đúng Thuật Ngữ

1. *Antarābhava* is not a concept in Buddha Dhamma. *Antarābhava* (“antara” + “bhava”) means “in-between bhava.” There are no such “gaps” between two existences (bhava.) It was a heretical view that existed even before the formal emergence of *Mahāyāna*.

Antarābhava không phải là một khái niệm trong Dhamma của Đức Phật. Antarābhava (“antara” + “bhava”) nghĩa là “giữa hai bhava.” Không hề có những “khoảng trống” như vậy giữa hai hiện hữu (bhava). Đây là một quan điểm dị giáo đã tồn tại từ trước khi Mahāyāna chính thức xuất hiện.

- Some current *Theravādins* have the misconception that the *gandhabba* state (mental body or *manomaya kāya*) is the same as *antarābhava*, and thus needs to be rejected.

Một số Theravādin hiện nay hiểu lầm rằng trạng thái gandhabba (thân tâm hay manomaya kāya) đồng nhất với antarābhava, nên cần bị bác bỏ.

- However, the gandhabba state encompasses the whole of the “human bhava,” within which there are many rebirths with physical human bodies.

Tuy nhiên, trạng thái gandhabba bao trùm toàn bộ “bhava người,” trong đó có nhiều lần tái sinh với các thân người vật lý.

- I will use two rebirths accounts **to clarify the terminology and also to clarify this hugely misunderstood issue.**

Tôi sẽ dùng hai câu chuyện tái sinh để làm rõ thuật ngữ và cũng để làm sáng tỏ vấn đề đang bị hiểu sai trầm trọng này.

Rebirth Account of Jeffrey Keene

Trường hợp Tái sinh của Jeffrey Keene

[WebLink: youtube: Reincarnation, BORN AGAIN?](https://www.youtube.com/watch?v=Reincarnation, BORN AGAIN?)

2. General John Gordon died in the Civil war. He was reborn as Jeffrey Keene in recent years.

Tướng John Gordon qua đời trong Cuộc nội chiến. Ông tái sinh thành Jeffrey Keene trong những năm gần đây.

- They are two “human bodies” that resulted from the same gandhabba (mental body or manomaya kāya). **Those two births (as General Gordon and Jeffrey Keene) are within the same “human bhava.”**

Đây là hai “thân người” phát sinh từ cùng một gandhabba (thân tâm hay manomaya kāya). Hai lần sinh ấy (là Tướng Gordon và Jeffrey Keene) thuộc cùng một “bhava người.”

- When General Gordon died, the mental body (gandhabba) came out of that dead body. Then that gandhabba was in the “paraloka” waiting for a suitable womb.

Khi Tướng Gordon chết, thân tâm (gandhabba) đó thoát ra khỏi thân xác ấy. Rồi gandhabba đó ở trong “paraloka” chờ một tử cung thích hợp.

- Many years later, gandhabba was pulled into Jeffrey Keene’s mother’s womb, which is how he was born (jāti) with that physical body.

Nhiều năm sau, gandhabba được dẫn vào tử cung của mẹ Jeffrey Keene, và đó là cách ông được sinh ra (jāti) với thân thể vật lý ấy.

- Therefore, both General Gordon and Jeffrey Keene are in the same “lifestream.” They belong to the “same human bhava.”

Vì vậy, cả Tướng Gordon và Jeffrey Keene đều thuộc cùng một “dòng sinh mệnh.” Họ thuộc “cùng một bhava người.”

- This clearly explains the position of the Buddha about rebirth. Jeffrey Keene is NOT the same as General Gordon. However, Jeffrey Keene’s life is irrevocably connected to that of General Gordon. Therefore, it is also NOT correct to say that there is no connection between them.

Điều này giải thích rõ lập trường của Đức Phật về tái sinh. Jeffrey Keene KHÔNG phải là Tướng Gordon. Tuy nhiên, đời sống của Jeffrey Keene gắn kết không thể tách rời với đời sống của Tướng Gordon. Do đó, cũng KHÔNG đúng khi nói rằng giữa họ không có liên hệ gì.

- It is the same HUMAN mental body (*gandhabba*) that was reborn (*jāti*) with physical human bodies twice (as General Gordon and Jeffrey Kean).

Chính là cùng một thân tâm NGƯỜI (*gandhabba*) đã tái sinh (*jāti*) với hai thân người vật lý (là Tướng Gordon và Jeffrey Keene).

3. A few more observations may be helpful.

Một vài quan sát khác có thể hữu ích.

- Even though the physical bodies of General Gordon and Jeffrey Keene were remarkably close, that does not happen all the time. Parents' physical features (their DNA) also contribute to the physical features of any child.

Dù thân thể vật lý của Tướng Gordon và Jeffrey Keene giống nhau đáng kể, điều đó không phải lúc nào cũng xảy ra. Đặc điểm hình thể của cha mẹ (DNA của họ) cũng góp phần tạo nên các đặc điểm hình thể của bất kỳ đứa trẻ nào.

- There is a large time gap between those two lives. It is possible that there could have been more births with physical bodies in between.

Có một khoảng cách thời gian lớn giữa hai kiếp sống ấy. Có thể đã có thêm những lần sinh ở giữa trong thân thể vật lý.

- The time gap between successive lives can vary hugely. In some cases, there may be only days or months, but more typically, there are gaps of several years.

Khoảng cách thời gian giữa các đời kế tiếp nhau có thể khác nhau rất lớn. Có trường hợp chỉ vài ngày hay vài tháng, nhưng thường là cách nhau vài năm.

- The *gandhabba* does not have the choice of “selecting a womb.” When a zygote is created in the womb of a woman following sexual intercourse, a *gandhabba* matching the parents' general *gati* is pulled into the womb. See “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Gandhabba không có quyền “chọn tử cung.” Khi một hợp tử hình thành trong tử cung người phụ nữ sau giao hợp, một *gandhabba* phù hợp với *gati* tổng quát của cha mẹ sẽ bị hấp dẫn vào tử cung ấy. Xem mục “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Rebirth Account of James Leininger

Trường hợp Tái sinh của James Leininger

[WebLink: youtube: Reincarnation - Airplane Boy \(abc Primetime\)](#)

4. The relevant points are noted below.

Các điểm liên quan được ghi nhận dưới đây.

@ **beginning**: The narrator asks: “Could we come back as someone else”?

@ **phần mở đầu**: Người dẫn chuyện hỏi: “Chúng ta có thể quay lại thành một ai khác không?”

- It is not “someone else” that comes back or reborn. It is the same lifestream with a different appearance (physically.) Those successive births (*jāti*) are within the same human *bhava*. In other words, it is the same “lifestream.” See, “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

Không phải “một người khác” quay lại hay tái sinh. Đó là cùng một dòng sinh mệnh với hình tướng khác (về mặt vật lý). Những lần sinh (jāti) nối tiếp ấy thuộc cùng một bhava người. Nói cách khác, đó là cùng một “dòng sinh mệnh.” Xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

@ **0.3 minutes**: James Houston, Jr. was shot down over the Pacific Ocean on March 3, 1945. James Leininger was born some 60 years later and started talking about “getting shot by the Japanese.”

@ **0.3 phút**: James Houston, Jr. bị bắn rơi trên Thái Bình Dương vào ngày 3/3/1945. Khoảng 60 năm sau, James Leininger được sinh ra và bắt đầu kể về việc “bị bắn bởi người Nhật.”

@ **3:20 minutes**: The narrator says, “dead can be reborn.”

@ **3:20 phút**: Người dẫn chuyện nói, “người chết có thể tái sinh.”

- That is not the right way to describe the situation. It is the same lifestream that is reborn with a different physical body!

Cách diễn đạt đó chưa đúng. Chính cùng một dòng sinh mệnh được tái sinh trong một thân thể vật lý khác!

@ **4 minutes**: Usually, a child’s memories of a previous life fades away around 7-8 years.

@ **4 phút**: Thông thường, ký ức tiền kiếp của trẻ em phai nhạt vào lúc khoảng 7–8 tuổi.

@ **5 minutes**: James Leininger’s own account of getting shot.

@ **5 phút**: Tường thuật của chính James Leininger về việc bị bắn.

@ **7:30 minutes**: James Leininger provided the name of a friend, Jack Larson, from his previous life, and correctly says that his plane took off from the ship “Natoma.” This is STRONG evidence.

@ **7:30 phút**: James Leininger đưa ra tên một người bạn, Jack Larson, từ đời trước, và xác nhận chính xác máy bay của mình cất cánh từ tàu “Natoma.” Đây là bằng chứng MẠNH MẼ.

@ **8:20 minutes**: He describes himself as James 3 because, in his previous life, he was James Houston, Jr (i.e., James 2).

@ **8:20 phút**: Cậu tự nhận mình là James 3 vì ở đời trước là James Houston, Jr (tức James 2).

@ **10:40 minutes**: The dad, Bruce Leininger, says that he thinks his son came back because “he had something to finish.”

@ **10:40 phút**: Cha của cậu, Bruce Leininger, nói ông nghĩ con trai mình trở lại vì “có điều gì đó cần hoàn tất.”

- No. We all come back. We can come back in human form and also in other forms corresponding to any of the 31 realms.

Không. Tất cả chúng ta đều trở lại. Chúng ta có thể trở lại trong hình tướng người và cũng có thể ở các hình tướng khác thuộc bất kỳ cõi nào trong 31 cõi.

@ 10:55 minutes: Comments of Anne Barron, sister of James Houston, Jr.

@ 10:55 phút: Bình luận của Anne Barron, chị của James Houston, Jr.

@ 11:30 minutes: Comments of Prof. Kurtz, who does not believe in rebirth, says the account of James Leininger (a two-year-old) is made up. It is, of course, up to each person to make that decision. There are many more rebirth accounts and other types of evidence as Near-Death Experiences and Out-of-the Body Experiences; see "[Evidence for Rebirth](#)."

@ 11:30 phút: Bình luận của Giáo sư Kurtz, người không tin vào tái sinh, cho rằng câu chuyện của James Leininger (một đứa trẻ hai tuổi) là bịa đặt. Dĩ nhiên, tùy mỗi người tự quyết định. Còn rất nhiều tường thuật về trường hợp tái sinh khác và các dạng bằng chứng như Trải nghiệm Cận tử và Trải nghiệm Ngoài Thân; xem "[Evidence for Rebirth](#)."

Are Those Successive Births in Different Bhava?

Những lần sinh Nối tiếp đó có thuộc các Bhava Khác nhau không?

5. The above two accounts provide us with the opportunity to clarify the two concepts of human *bhava* and human *jāti*.

Hai trường hợp trên cho chúng ta cơ hội làm rõ hai khái niệm bhava người và jāti người.

- Those who question the *gandhabba* state must answer the following questions: "**Are James Houston and James Leininger in two different bhava?**"

*Những ai hoài nghi trạng thái gandhabba cần trả lời câu hỏi sau: "**James Houston và James Leininger có thuộc hai bhava khác nhau không?**"*

- If they answer "yes," then the following must be true: In between those two human *bhava*, that lifestream must have been in a different *bhava*, such as animal *bhava* or Deva *bhava*.

Nếu trả lời "có," thì điều sau phải đúng: Ở giữa hai bhava người đó, dòng sinh mệnh ấy hẳn phải ở trong một bhava khác, như bhava loài vật hay Deva bhava.

- However, the Buddha clearly stated getting a human *bhava* is extremely difficult. There could be millions or even billions of years between successive human *bhava*. See, "[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#)."

Tuy nhiên, Đức Phật khẳng định có được một bhava người là vô cùng khó. Có thể có hàng triệu, thậm chí hàng tỷ năm giữa các bhava người kế tiếp nhau. Xem "[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#)."

- Therefore, it is clear that those two successive births (*jāti*) are within the same human *bhava*. Further details at, "[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)."

Do đó, rõ ràng hai lần sinh liên tiếp (jāti) ấy nằm trong cùng một bhava người. Xem chi tiết trong "[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)."

The "Antarābhava" Issue Raised at Third Buddhist Council Was a Different Issue

Vấn đề “Antarābhava” nêu tại Đại hội Phật giáo Lần thứ ba là một Vấn đề Khác

6. The concept of an *antarābhava* was discussed and rejected at the Third Buddhist Council. It is documented in the *Kathāvatthu* section of the *Abhidhamma Pitaka*.

Khái niệm antarābhava đã được thảo luận và bác bỏ tại Đại hội Phật giáo Lần thứ ba. Điều này được ghi nhận trong phần Kathāvatthu của Abhidhamma Pitaka.

- There was no discussion on *gandhabba* regarding that issue. I will discuss that in detail in the next post, “[Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba](#).”

Không hề có bàn luận về gandhabba liên quan đến vấn đề ấy. Tôi sẽ trình bày chi tiết trong bài kế tiếp, “[Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba](#).”

- Therefore, it is a critical error to identify the *gandhabba* state as an *antarābhava*. Rather, the *gandhabba* state encompasses a whole human *bhava*.

Vì vậy, xem trạng thái gandhabba như một antarābhava là sai lầm nghiêm trọng. Đúng hơn, trạng thái gandhabba bao trùm trọn vẹn một bhava người.

Insights on “Self” and “No-self” Issue**Những Hiểu biết về Vấn đề “Ngã” và “Vô Ngã”**

7. This is also a good opportunity to get insights into the “Self” and “No-Self” Issues.

Đây cũng là một cơ hội tốt để có được những hiểu biết sâu sắc hơn về vấn đề “Ngã” và “Vô ngã.”

- Is James Leininger the SAME as James Houston? Of course not. They lived very different lives and did not look the same either. Is Jeffrey Keene the same as General Gordon in #2 above? Even though there were some physical resemblances, they were very different and lived different lives. As we can see clearly, the physical bodies of those two individuals are entirely different. James Houston’s physical body had disintegrated a long time ago. At some point in the future, that “lifestream” may be born a *Deva*, *Brahma*, animal, etc. No ESSENCE propagates from life-to-life, especially from *bhava*-to-*bhava*. A *Deva bhava* is vastly different from a human *bhava* or animal *bhava*. **That is why the Buddha rejected the idea of an unchanging “self” or “soul.”**

*James Leininger có phải là James Houston không? Tất nhiên là không. Họ sống những cuộc đời hoàn toàn khác nhau và cũng không giống nhau về hình dáng. Jeffrey Keene có phải là Tướng Gordon trong ví dụ #2 ở trên không? Mặc dù có vài nét tương đồng về thể chất, họ vẫn là hai người khác nhau, sống những cuộc đời khác nhau. Rõ ràng, thân vật lý của hai người này hoàn toàn khác biệt. Thân xác của James Houston đã tan rã từ rất lâu. Ở một thời điểm nào đó trong tương lai, “dòng sinh mệnh” ấy có thể tái sinh làm một vị *Deva*, một vị *Brahma*, hay một loài vật, v.v. Không có THỰC THỂ CỐT LÕI nào được truyền từ đời này sang đời khác, đặc biệt là từ *bhava* này sang *bhava* khác. Một *Deva bhava* khác xa so với *bhava* người hay của loài vật. **Đó là lý do Đức Phật đã bác bỏ quan niệm về một “ngã” hay “linh hồn” bất biến.***

- However, there is obviously a **STRONG CONNECTION** between the two lives in each of those cases. There would be no James Leininger if there were no James Houston. James Leininger is a descendant of that same “lifestream.” As we can see clearly, the physical bodies of those two individuals are entirely different. James Houston’s physical body had disintegrated a long time ago. **However, there is an UNBROKEN connection in the mental body.** In fact, James Leininger must have inherited SOME of the mental characteristics— such as *anusaya* — of James Houston (there would have been some changes in the intervening time.) **Thus, the Buddha rejected the idea of “no-self” as well. As long as the *saṃsāric* process is there, an unbroken (mental) lineage exists between any two stages within that lifestream.**

Tuy nhiên, rõ ràng có một SỰ LIÊN HỆ MẠNH MẼ giữa hai kiếp sống trong mỗi trường hợp đó. Sẽ không có James Leininger nếu không có James Houston. James Leininger là sự tiếp nối của chính “dòng sinh mệnh” ấy. Như ta thấy rõ, thân vật lý của hai người hoàn toàn khác nhau, và thân của James Houston đã tan rã từ lâu. Tuy vậy, có một sự liên kết **KHÔNG GIÁN ĐOẠN** trong phần thân tâm. Thực ra, James Leininger hẳn đã thừa hưởng MỘT SỐ đặc tính tâm lý – như *anusaya* – từ James Houston (dù đã có những biến đổi trong khoảng thời gian trung gian). **Do đó, Đức Phật cũng bác bỏ quan niệm về “vô ngã”.** Chừng nào tiến trình *saṃsāra* còn tồn tại, thì một dòng tương tục (tâm thức) không gián đoạn vẫn tồn tại giữa bất kỳ hai giai đoạn nào trong dòng sinh mệnh ấy.

Nothing In This World Worthwhile to be Taken as “Mine”

Không Có Gì Trong Thế Gian Này Đáng Để Xem Là “Của Ta”

8. The real issue is whether there is anything in this world that is worthwhile to be “**taken to be mine.**” Immoral actions done with such vision/perception can create **kammic energies leading to “bad bhava” such as animal bhava.** That is what we need to be concerned with. That is what the Buddha stated in his very first discourse by, “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” OR “in brief, the **origin of suffering is the craving** for the five aggregates of *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra*, and *viññāṇa* (*pañcupādānakkhandha*).” [*saṃkhittena* means through overthrown by defilements, **khitta** : [pp. of *kipati*] thrown; overthrown; casted away; upset.]

Vấn đề thực sự là: có điều gì trong thế gian này thật sự đáng để “**xem là của ta**” không? Những hành động bất thiện phát sinh từ tà kiến như vậy sẽ tạo ra năng lượng *kamma* dẫn đến những “**bhava xấu,**” như **bhava của loài thú.** Đó mới là điều chúng ta cần quan tâm. Đức Phật đã nói rõ điều đó trong bài pháp đầu tiên: “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*,” HAY “tóm lại, **nguồn gốc của khổ chính là sự chấp thủ** vào năm uẩn – *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra*, và *viññāṇa* (*pañcupādānakkhandha*).” [*saṃkhittena* nghĩa là “**bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)**”; **khitta** [quá khứ phân từ của *kipati*]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

- Even though human *bhava* is much longer than 100 years, living beings spend most of their time in other existences (*bhava*) with unimaginable suffering because of not seeing that “big picture” of the long rebirth process that spans not only human *bhava* but much worse *bhava*.

Dù một *bhava* của con người kéo dài hơn 100 năm, chúng sinh dành phần lớn thời gian của mình trong các hiện hữu khác (*bhava*) với nỗi khổ không thể tưởng tượng,

bởi vì họ không thấy được “bức tranh lớn” của chuỗi tái sinh dài lâu – không chỉ trong bhava loài người mà còn trong các bhava thấp kém hơn nhiều.

- When the human bhava ends and a “bad bhava” (for example an animal bhava) is grasped, that animal is NOT the preceding human. But it has a “cause and effect connection” to the previous human bhava. When in animal bhava, for example, that animal cannot even think about these issues; but it still has the perception of “me and mine.” **But that animal is totally helpless. That is anatta nature! This is the outcome of having the wrong view of “This is mine, I am this, this is my self.”** That is the meaning of the Pāli verse, “*etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’ti.*”

Khi bhava người chấm dứt và một “bhava xấu” (ví dụ bhava loài thú) được chấp thủ, thì con vật ấy KHÔNG phải là con người trước đó, nhưng nó có “mối liên hệ nhân quả” với bhava người trước đó. Khi ở trong bhava loài thú, chẳng hạn, con vật ấy không thể suy nghĩ về những vấn đề này; tuy nhiên, nó vẫn có cảm nhận về “ta và của ta.” **Nhưng nó hoàn toàn bất lực — đó chính là bản chất anatta! Đây là hậu quả của tà kiến: “Cái này là của ta, ta là cái này, cái này là tự ngã của ta.”** Đó là ý nghĩa của câu Pāli: “*etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’ti.*”

- That change of bhava happens at the cuti-paṭisandhi moment, at the end of the human bhava. **There could be many “deaths” of human bodies before that.** For example, General Gordon and Jeffrey Keene in #2 above were just two births (*jāti*) within a single human existence (bhava.) That is the difference between bhava and *jāti*, in this context. See, “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)”

Sự thay đổi bhava đó xảy ra tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi, tức là vào cuối bhava người. **Có thể có nhiều “cái chết” của thân người trước đó.** Ví dụ, Tướng Gordon và Jeffrey Keene trong ví dụ #2 ở trên chỉ là hai lần sinh (*jāti*) trong cùng một hiện hữu (bhava) của loài người. Đó chính là sự khác biệt giữa bhava (hữu) và *jāti* (sinh) trong ngữ cảnh này. (Xem: “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)”)

- These are complex issues. The key is to get some traction, and then it will become easier.

Đây là những vấn đề phức tạp. Điều quan trọng là nắm được điểm mấu chốt, rồi sau đó mọi thứ sẽ trở nên dễ hiểu hơn.

2.3.9.2 Antarābhava Discussion In Kathāvatthu – Not Relevant To Gandhabba

2.3.9.2 Thảo Luận Về Antarābhava Trong Kathāvatthu – Không Liên Quan Đến Gandhabba

December 16, 2020; revised December 17, 2020; July 16, 2022

Ngày 16/12/2020; Sửa ngày 17/12/2020; ngày 16/7/2022

Antarābhava Was Discussed At The Third Buddhist Council

Khái Niệm Antarābhava Được Thảo Luận Tại Đại Hội Phật Giáo Lần Thứ Ba

1. The concept of an antarābhava was discussed and rejected at the Third Buddhist Council. It is documented in the Kathāvatthu section of the Abhidhamma Piṭaka.

Khái niệm về antarābhava đã được thảo luận và bác bỏ tại Đại hội Phật giáo Lần thứ ba. Việc này được ghi chép trong phần Kathāvatthu của Abhidhamma Piṭaka.

- Many current *Theravādins* say that the concept of an *antarābhava* is associated with *gandhabba*. They say that since *antarābhava* was rejected at that Council, the concept of a *gandhabba* was rejected.

Nhiều vị theo truyền thống Theravāda hiện nay cho rằng khái niệm antarābhava có liên quan đến gandhabba. Họ nói rằng vì antarābhava bị bác bỏ tại Đại hội đó, nên khái niệm gandhabba cũng bị bác bỏ theo.

- However, *gandhabba* was not even mentioned in that discussion at the Third Buddhist Council. I will fully translate and discuss the relevant sections of *Kathāvatthu* in this post to put this issue to rest.

Tuy nhiên, khái niệm gandhabba thậm chí còn không được nhắc đến trong cuộc thảo luận tại Đại hội Phật giáo Lần thứ ba. Tôi sẽ dịch đầy đủ và thảo luận các đoạn liên quan trong Kathāvatthu trong bài này để làm sáng tỏ hoàn toàn vấn đề này.

Antarābhava Discussion in Kathāvatthu

Thảo Luận về Antarābhava trong Kathāvatthu

2. Many “heretical views” that were discussed and emphatically rejected by a group of *Arahants* at the Third Buddhist Council held in India at the time of Emperor Asoka. Ven. Moggaliputta Tissa recorded those discussions in the *Kathāvatthu* section of the *Abhidhamma Piṭaka*.

Nhiều “quan điểm tà kiến” đã được thảo luận và bị dứt khoát bác bỏ bởi một nhóm các vị Arahant tại Đại hội Phật giáo Lần thứ ba được tổ chức ở Ấn Độ vào thời vua Asoka. Tôn giả Moggaliputta Tissa đã ghi lại các cuộc thảo luận ấy trong phần Kathāvatthu của Abhidhamma Piṭaka.

- The relevant section is “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#),” and an incomplete English translation is there: “[WebLink: suttacentral: Of an Intermediate State](#).”

Mục liên quan là “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#),” và có một bản dịch tiếng Anh chưa hoàn chỉnh ở đó với tên “[WebLink: suttacentral: Of an Intermediate State](#).”

- For those who understand the Sinhala Language, a complete Sinhala translation is in the Buddha Jayanthi *Tipiṭaka*. See pp. 340-355 of “[WebLink: PDF file: 48.OTAP KathaVatthu Prakarana 2-Sinhala](#).”

Đối với những ai hiểu tiếng Sinhala, có một bản dịch đầy đủ bằng tiếng Sinhala trong bộ Buddha Jayanthi Tipiṭaka. Xem các trang 340–355 trong “[WebLink: PDF file: 48.OTAP KathaVatthu Prakarana 2-Sinhala](#).”

- Here, we will translate some key verses, first providing the Pāli text and then a translation (with details as necessary.) Hopefully, anyone will understand what was rejected and not rejected (or even discussed.)

Ở đây, chúng ta sẽ dịch một số kệ (đoạn) quan trọng, trước hết nêu nguyên văn tiếng Pāli rồi đến phần dịch nghĩa (có giải thích khi cần). Hy vọng qua đó mọi người có thể hiểu rõ điều gì đã bị bác bỏ, điều gì không bị bác bỏ (và thậm chí không hề được thảo luận).

Is Antarābhava Within the Three Major Existences?

Antarābhava Có Nằm Trong Ba Loại Hiện Hữu Chính Không?

3. At the beginning of the Pāli text, we can see that the wrong view about an “antarābhava” or an “intermediate state” was the following.

Ngay từ đầu bản văn Pāli, ta có thể thấy quan điểm sai lầm (tà kiến) về “antarābhava” hay “trạng thái trung gian” được nêu ra như sau.

- Theravādins ask: “Atthi antarābhavoti?” or “Is there an intermediate state?”

Các vị Theravāda hỏi: “Atthi antarābhavoti?” – “Có tồn tại trạng thái trung gian không?”

- The other side (heretics) says “Āmantā” or “Yes.”

Phía bên kia (các ngoại đạo) trả lời: “Āmantā” – “Có.”

- Theravādins ask: “Kāmabhavoti?” or “Is it in the kāma bhava?” and the answer is “Na hevaṃ vattabbe” or “That is not so.”

Các vị Theravāda hỏi: “Kāmabhavoti?” – “Nó có thuộc về kāma bhava không?” và câu trả lời là “Na hevaṃ vattabbe” – “Không phải vậy.”

- Similarly, the heretics say that this “intermediate state” is not in the rūpa bhava or the arūpa bhava.

Tương tự, các ngoại đạo nói rằng “trạng thái trung gian” này cũng không thuộc về rūpa bhava hay arūpa bhava.

However, all existences in this world MUST BE within one of those three major existences: kāma bhava, rūpa bhava, or arūpa bhava. Then each of those sub-divide into minor categories. For example, human bhava, and animal bhava are in the kāma bhava.

Tuy nhiên, tất cả những hiện hữu trong thế giới này PHẢI thuộc về một trong ba loại hiện hữu chính đó: kāma bhava, rūpa bhava, hoặc arūpa bhava. Mỗi loại lại được chia nhỏ thành các nhóm phụ. Ví dụ, bhava của con người và bhava của loài thú đều thuộc kāma bhava.

- **But the heretics say that the “intermediate state” is not in any of the existences.**
Nhưng các ngoại đạo lại nói rằng “trạng thái trung gian” không thuộc bất kỳ loại hiện hữu nào.

Is Antarābhava In Between the Three Major Existences?

Antarābhava Có Nằm Giữa Ba Loại Hiện Hữu Chính Không?

4. Theravādins ask: “Kāmabhavassa ca rūpabhavassa ca **antare** atthi antarābhavoti?” or “Does this intermediate state exist **in between** kāma bhava and rūpa bhava?”

*Các vị Theravāda hỏi: “Kāmabhavassa ca rūpabhavassa ca **antare** atthi antarābhavoti?” – “Trạng thái trung gian này có tồn tại **giữa** kāma bhava và rūpa bhava không?”*

- Heretics: No.

Ngoại đạo: Không.

- Then the *Theravādins* declare “*Hañci kāmabhavassa ca rūpabhavassa ca antare natthi antarābhavo, no ca vata re vattabbe*—“*atthi antarābhavo*” *tī*” OR “If you affirm that there is no intermediate state between *kāma bhava* and *rūpa bhava*, then you cannot maintain your proposition.”

Sau đó các vị *Theravāda* tuyên bố: “*Hañci kāmabhavassa ca rūpabhavassa ca antare natthi antarābhavo, no ca vata re vattabbe*—“*atthi antarābhavo*” *tī*” nghĩa là “Nếu ông xác nhận rằng không có trạng thái trung gian giữa *kāma bhava* và *rūpa bhava*, thì ông không thể tiếp tục duy trì lập luận rằng có một *antarābhava*.”

- In the same way, the heretics admit that there is no intermediate state between *rūpa bhava* and *arūpa bhava*, and the *Theravādins* point out that the heretics’ position is untenable.

Tương tự, các ngoại đạo cũng thừa nhận rằng không có trạng thái trung gian giữa *rūpa bhava* và *arūpa bhava*, và các vị *Theravāda* chỉ ra rằng lập trường của họ là không thể đứng vững.

Antarābhava In Terms Of Yoni, Gati, Viññāṇaṭṭhiti, Sattāvāsa

Antarābhava Xét Theo Yoni, Gati, Viññāṇaṭṭhiti, Sattāvāsa

5. All living beings in this world belong to those three major types of *bhava*. Buddha explained all possible existences in this world in many other ways as well.

Tất cả chúng sinh trong thế giới này đều thuộc về ba loại *bhava* chính nói trên. Đức Phật cũng đã giảng giải mọi dạng hiện hữu có thể có trong thế giới này theo nhiều cách khác nhau.

- All living beings can be categorized according to four types of *yonī* (modes of birth), *gati* (according to five major types of *samsāric* habits), seven types of *viññāṇaṭṭhiti* (stations of consciousness), and nine types of abodes (*sattāvāsa*).

Tất cả chúng sinh có thể được phân loại theo bốn loại *yonī* (phương thức sinh), *gati* (năm loại thói quen luân hồi chính), bảy loại *viññāṇaṭṭhiti* (nền tảng của thức), và chín loại nơi ở (*sattāvāsa*).

- The first two categories are discussed in the “[WebLink: suttacentral: Mahāsīhanāda Suttā \(MN 12\)](#).” The seven types of *viññāṇaṭṭhiti* discussed in the “[WebLink: suttacentral: Sattaviññāṇaṭṭhi Suttā \(AN 7.44\)](#)” and the nine types of *sattāvāsa* in the “[WebLink: suttacentral: Sattāvāsa Suttā \(AN 9.24\)](#).”

Hai nhóm đầu tiên được bàn trong “[WebLink: suttacentral: Mahāsīhanāda Suttā \(MN 12\)](#).” Bảy loại *viññāṇaṭṭhiti* được bàn trong “[WebLink: suttacentral: Sattaviññāṇaṭṭhi Suttā \(AN 7.44\)](#)” và chín loại *sattāvāsa* trong “[WebLink: suttacentral: Sattāvāsa Suttā \(AN 9.24\)](#).”

- So, *Theravādins* ask: “*Pañcamī sā yonī, chaṭṭhamī sā gati, aṭṭhamī sā viññāṇaṭṭhiti, dasamo so sattāvāsoti?*” OR “Are there five types of *yonī* or six types of *gati* or eight types of *viññāṇaṭṭhiti* or ten types of *sattāvāsa*?”

Vì vậy, các vị *Theravāda* đặt câu hỏi: “*Pañcamī sā yonī, chaṭṭhamī sā gati, aṭṭhamī sā viññāṇaṭṭhiti, dasamo so sattāvāsoti?*” – “Có năm loại *yonī*, sáu loại *gati*, tám loại *viññāṇaṭṭhiti*, hay mười loại *sattāvāsa* chăng?”

- Heretics admit that this *antarābhava* cannot be found under any of those categories.

Các ngoại đạo thừa nhận rằng antarābhava này không thể được tìm thấy trong bất kỳ nhóm nào kể trên.

Does *Antarābhava* Fall Under Other Possible Categories?

Antarābhava có Thuộc về các Phân loại Khác không?

6. There are many other ways of categorization discussed in that section “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#).” However, the English translation there at Suttā Central is not complete.

Có nhiều cách phân loại khác được thảo luận trong phần “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#).” Tuy nhiên, bản dịch tiếng Anh tại SuttāCentral vẫn chưa hoàn chỉnh.

- For those who understand the Sinhala Language, a complete Sinhala translation is in the Buddha Jayanthi *Tipiṭaka* per #2 above.

Đối với những ai hiểu tiếng Sinhala, có thể xem bản dịch đầy đủ bằng tiếng Sinhala trong bộ Buddha Jayanthi Tipiṭaka như đã nêu ở mục số 2 phía trên.

- The point is that *antarābhava* cannot be found under ANY possible category that a living being can be put into.

Điều quan trọng là: antarābhava không thể được xếp vào bất kỳ nhóm phân loại nào có thể áp dụng cho một chúng sinh.

- This post would be very long if I translated the whole section. However, let us look at one more important category.

Bài viết này sẽ trở nên quá dài nếu dịch toàn bộ phần đó. Tuy nhiên, chúng ta hãy xem thêm một nhóm phân loại quan trọng khác.

Does a Being in *Antarābhava* Have *Pañcakkhandha* (Five Aggregates)?

Một Chúng Sinh Ở Trong Antarābhava Có Pañcakkhandha (Năm Uẩn) Không?

7. Theravādins ask: “*kāmabhava/rūpabhava/arūpabhava atthi rūpaṃ vedanā saññā saṅkhārā viññānanti?*” OR “Do the five aggregates exist in *kāma bhava*, *rūpa bhava* and in *arūpa bhava*?”

Các vị Theravāda hỏi: “kāmabhava/rūpabhava/arūpabhava atthi rūpaṃ vedanā saññā saṅkhārā viññānanti?” – “Năm uẩn có tồn tại trong kāma bhava, rūpa bhava và arūpa bhava không?”

- Heretics: “*Āmantā*” OR “Yes.” As they agreed, the five aggregates are associated with a living-being in ANY *bhava*.

Ngoại đạo trả lời: “Āmantā” – “Có.” Họ thừa nhận rằng năm uẩn gắn liền với bất kỳ chúng sinh nào trong BẤT KỲ bhava nào.

- Theravādins ask: “*Antarābhava atthi rūpaṃ vedanā saññā saṅkhārā viññānanti?*” OR “Do the five aggregates exist in *antarābhava*?”

Các vị Theravāda hỏi tiếp: “Antarābhava atthi rūpaṃ vedanā saññā saṅkhārā viññāṇanti?” – “Năm uẩn có tồn tại trong antarābhava không?”

- Heretics: “Na hevaṃ vattabbe..” OR “That cannot be said.”

Ngoại đạo: “Na hevaṃ vattabbe..” – “Không thể nói như vậy được.”

- **Here, the heretics admit that a being in antarābhava cannot be described in terms of the five aggregates!**

Tại đây, các ngoại đạo thừa nhận rằng một chúng sinh trong antarābhava không thể được mô tả theo năm uẩn!

No Basis for the Claim of an Antarābhava

Không Có Cơ Sở Nào Cho Lập Luận Về Antarābhava

8. Therefore, it was shown without any doubt that the concept of an antarābhava does not fit into Buddha Dhamma.

Do đó, đã được chứng minh một cách rõ ràng rằng khái niệm antarābhava không phù hợp với Dhamma của Đức Phật.

- However, there was absolutely no connection made to the concept of gandhabba.

Tuy nhiên, hoàn toàn không có sự liên hệ nào được đưa ra với khái niệm gandhabba.

- Anyone can read the Pāli text in “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#)” and see that the word gandhabba is not even mentioned.

Bất kỳ ai cũng có thể đọc bản Pāli trong “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#)” và thấy rằng từ “gandhabba” thậm chí không hề được nhắc tới.

Antarābhava Concept of Those Heretics Is Not The Same as Gandhabba

Khái niệm Antarābhava của các Ngoại đạo Không Giống với Gandhabba

9. If the term *gandhabba* did not even come up in the discussion on *antarābhava* at the Third Buddhist Council, why do SOME present-day *Theravādins* say that the concept of *gandhabba* was rejected at that Council? The simple answer is that they may not have even read the text in the “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#)” section of the *Tipiṭaka*!

Nếu thuật ngữ *gandhabba* thậm chí không hề xuất hiện trong cuộc thảo luận về *antarābhava* tại Đại hội Phật giáo Lần thứ ba, thì tại sao một số vị Theravāda ngày nay lại nói rằng khái niệm *gandhabba* đã bị bác bỏ tại Đại hội đó? Câu trả lời đơn giản là: có thể họ thậm chí chưa từng đọc văn bản trong phần “[WebLink: suttacentral: Antarābhavakathā](#)” của *Tipiṭaka*!

- I have heard many *bhikkhus* just repeat what they heard from someone else, that the *gandhabba* state is a *Mahāyāna* concept, and it refers to an “intermediate state” or “*antarābhava*.” They don’t even try to verify that by looking up the *Tipiṭaka*.

Tôi đã nghe nhiều *bhikkhu* chỉ lặp lại điều họ nghe từ người khác, rằng trạng thái *gandhabba* là một khái niệm thuộc *Mahāyāna*, và nó chỉ “trạng thái trung gian” hay “*antarābhava*.” Họ thậm chí không cố gắng kiểm chứng bằng cách tra cứu trong *Tipiṭaka*.

- They may misunderstand that a human “bhava” starts with a human’s birth (as a baby from a mother’s womb) and that it ends when that physical body dies.

Họ có thể hiểu sai rằng “bhava” con người bắt đầu từ lúc sinh ra (khi đứa trẻ ra khỏi bụng mẹ) và kết thúc khi thân xác vật lý chết đi.

- That is a VERY BAD wrong view!

Đó là một tà kiến RẤT NGHIÊM TRỌNG!

- Let us consider the following evidence against that false belief.

Chúng ta hãy xem xét các bằng chứng sau đây để bác bỏ niềm tin sai lầm đó.

Do “Human Bhava” Last Only 100 Years and “Fly Bhava” Last Only Several Days?

“Bhava Con Người” Chỉ Kéo dài 100 Năm còn “Bhava Con Ruồi” Chỉ Vài Ngày Sao?

10. We know that a “dense body” of a human lasts for about 100 years, and a housefly lives only for several days. **But that time is only a small fraction of the lifetime of the corresponding gandhabba!** Whether a human or a housefly, it will be in that existence or bhava (as a human or a fly) for many thousands of years.

*Chúng ta biết rằng “thân vật lý thô trược” của con người tồn tại khoảng 100 năm, còn một con ruồi chỉ sống vài ngày. **Nhưng khoảng thời gian đó chỉ là một phần rất nhỏ trong tuổi thọ thực sự của gandhabba tương ứng!** Dù là con người hay con ruồi, chúng đều tồn tại trong sự hiện hữu hay bhava tương ứng (làm người hay làm ruồi) trong hàng ngàn năm.*

- As we know, the Buddha has emphasized strongly that it is VERY DIFFICULT to get a human existence (bhava.) See [“Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth.”](#)

Như ta biết, Đức Phật đã nhấn mạnh rằng được sinh vào sự hiện hữu (bhava) của con người là VÔ CÙNG KHÓ. (Xem [“Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth.”](#))

- On the other hand, many rebirth accounts from children worldwide show that they had been born with human bodies only several years previously! See [“Antarābhava – No Connection to Gandhabba.”](#)

Mặt khác, nhiều trường hợp tái sinh được ghi nhận nơi trẻ em trên khắp thế giới cho thấy chúng từng được sinh ra với thân người chỉ vài năm trước đó! (Xem [“Antarābhava – No Connection to Gandhabba.”](#))

- Those previous births were within the same human bhava. It was the same human gandhabba that led to both those human births.

Những lần sinh trước đó đều nằm trong cùng một bhava người. Chính gandhabba của con người ấy đã dẫn đến cả hai lần sinh làm người.

11. When the dense physical body of a human dies, that is not necessarily the end of the “human bhava.” Unless the kammic energy of that human gandhabba is exhausted, gandhabba will stay alive. It will be pulled into another suitable womb at a later time. In between adjacent “births with human bodies,” human existence continues in the gandhabba state.

Khi thân vật lý thô trước của con người chết đi, điều đó không nhất thiết là sự chấm dứt của “bhava người.” Trừ khi năng lượng kamma của gandhabba con người ấy đã cạn kiệt, gandhabba vẫn sẽ tiếp tục tồn tại. Nó sẽ được cuốn hút vào một tử cung thích hợp khác trong tương lai. Giữa hai lần “sinh có thân người,” sự tồn tại của con người vẫn tiếp diễn trong trạng thái gandhabba.

- That gandhabba state is NOT an “antarābhava.” It is IN “human bhava.” A human gandhabba is human and has five aggregates. A subtle rūpa (invisible to us) associated with that gandhabba with a hadaya vatthu (seat of the mind) and five pasāda rūpa. It can think. It cannot touch, smell, or taste, but can see and hear. See “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept.](#)”

Trạng thái gandhabba đó KHÔNG phải là “antarābhava.” Nó nằm trong “bhava người.” Một gandhabba con người là con người, và có đủ năm uẩn. Nó có rūpa vi tế (vô hình đối với chúng ta) – gồm hadaya vatthu (chỗ ngự của tâm) và năm pasāda rūpa. Nó có thể tư duy, có thể thấy và nghe, nhưng không thể chạm, ngửi hay nếm. (Xem “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept.](#)”)

Similarly, when a fly dies, it will stay in that existence as a “fly gandhabba” and get into an egg to form another fly. That process will occur uncountable times for a fly before that “fly existence” ends!

Tương tự, khi một con ruồi chết, nó sẽ tiếp tục tồn tại trong cùng bhava ấy như một “gandhabba loài ruồi” và sẽ nhập vào trứng để hình thành một con ruồi khác. Quá trình này sẽ xảy ra vô số lần trước khi “sự tồn tại loài ruồi” đó chấm dứt!

- When a fly dies, it will stay as a “fly gandhabba” until it is pulled into an egg to start making another “dense fly body.”

Khi một con ruồi chết, nó sẽ tiếp tục tồn tại dưới dạng “gandhabba loài ruồi” cho đến khi được hút vào một quả trứng để bắt đầu hình thành một “thân ruồi vật lý thô trước mới.”

Human (or Animal) Bhava (Existence) Can Last Thousands of Years

Bhava (Hiện hữu) Con người (hoặc Loài vật) Có thể Kéo dài Hàng Ngàn Năm

12. The four types of yoni (modes of births) mentioned in #5 above are the following: *Aṇḍajā* (egg born), *jalābujā* (womb born), *saṃsedajā* (typically translated as “moisture born” but has a better explanation), and *opapātikā* (instantaneous birth).

Bốn loại yoni (phương thức sinh) nêu ở mục #5 gồm: *Aṇḍajā* (sinh từ trứng), *jalābujā* (sinh từ bào thai), *saṃsedajā* (thường được dịch là “sinh từ ẩm ướt”, nhưng có cách giải thích tốt hơn), và *opapātikā* (sinh tức thời).

- However, when a transition from one bhava to another (say, from human bhava to an animal bhava) takes place, **only an *opapātikā* birth occurs where a NEW mental body (*manomaya kāya*) is generated by kammic energy.**

Tuy nhiên, khi chuyển từ một bhava này sang bhava khác (chẳng hạn từ bhava người sang bhava loài vật), **chỉ xảy ra phương thức sinh *opapātikā*, trong đó một thân tâm MỚI (*manomaya kāya*) được tạo ra bởi năng lượng kamma.**

- In many realms — including all 20 *Brahma* realms — that *opapātika* birth spans the whole *bhava*. They are born one time with a subtle (invisible to us) “mental body” (with a trace of matter), and that is all they have.

Ở nhiều cõi — bao gồm toàn bộ 20 cõi Brahma — kiểu sinh opapātikā bao trùm trọn vẹn cả một bhava. Chúng sinh chỉ “sinh” một lần với một “thân tâm” vi tế (mang chút vật chất, vô hình đối với chúng ta), và đó là tất cả những gì họ có.

- However, in the human and animal realms, that “mental body” will get into a womb or an egg (in animals), leading to a physical body's birth. Those are conventionally called births (*jāti*) within those two *bhava*. That **“mental body” in the human or animal realms** is given a special name of *gandhabba*.

Tuy nhiên, ở cõi người và cõi súc sinh, “thân tâm” ấy sẽ đi vào một tử cung hoặc một trứng (đối với loài vật), dẫn đến sự sinh ra của một thân vật lý. Những lần sinh đó theo quy ước được gọi là các lần sinh (jāti) trong hai bhava này. “Thân tâm” trong cõi người hay loài vật được gọi bằng tên riêng là gandhabba.

- Those womb-based and egg-based births are two types of “births” mentioned above: *jalābujā* and *aṇḍajā*, respectively. In some instances, the chemical composition needed to make the “seed” (for example, an animal's egg) forms in natural processes, and that is the fourth type, i.e., *samsedajā* birth.

Những lần sinh ở tử cung và ở trứng là hai kiểu “sinh” đã nêu: jalābujā và aṇḍajā, tương ứng. Trong một số trường hợp, thành phần hóa học cần thiết để hình thành “hạt giống” (ví dụ một quả trứng của loài vật) được tạo nên bởi các quá trình tự nhiên; đó là kiểu thứ tư, tức samsedajā.

13. As mentioned above, *Brahmas* and *Devas* do not go through the *gandhabba* state. They are born instantaneously (*opapātika* birth) and live for very long times (their whole life in that state.) *Brahmas*' subtle “bodies” are very similar to humans' or animals' mental bodies (*gandhabba* state). See [“Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya.”](#)

Như đã đề cập, Brahma và Deva không trải qua trạng thái gandhabba. Họ sinh tức thời (sự sinh opapātika) và sống rất lâu (trọn đời trong trạng thái ấy). “Thân” vi tế của Brahma rất giống với thân tâm (trạng thái gandhabba) của con người hay loài vật. Xem [“Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya.”](#)

- It is mostly in the human and animal realms that first, a subtle *manomaya kāya* is born instantaneously, followed by the arising of dense physical bodies with one of the other three possibilities.

Chủ yếu ở cõi người và cõi súc sinh, trước hết một manomaya kāya vi tế sinh tức thời, rồi sau đó mới hình thành các thân vật lý thô trọng theo một trong ba khả năng còn lại.

- We have discussed the birth of a human baby in [“Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception.”](#) Many such “births with physical bodies” can take place within a single human *bhava*.

Việc sinh ra của một em bé đã được bàn trong [“Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception.”](#) Rất nhiều “lần sinh có thân vật lý” như vậy có thể diễn ra trong cùng một bhava con người.

- Now let us briefly discuss a few associated issues/conventions/terminology.
Giờ chúng ta hãy bàn ngắn gọn vài vấn đề/quy ước/thuật ngữ liên quan.

Sometimes Gandhabba State Referred to as Paṭisandhi Viññāṇa

Đôi khi Trạng thái Gandhabba Được gọi là Paṭisandhi Viññāṇa

14. The “descend” of that paṭisandhi viññāṇa to a womb is discussed in several suttās, including “[WebLink: suttacentral: Assalāyana Suttā \(MN 93\)](#)” where the term “gandhabba” is specifically used: “Jānāma mayam, bho—yathā gabbhassa avakkanti hoti. Idha mātāpitāro ca sannipatitā honti, mātā ca utunī hoti, gandhabbo ca paccupaṭṭhito hoti; evaṃ tiṇṇaṃ sannipātā gabbhassa avakkanti hotī’ti.”

Sự “giáng nhập” của paṭisandhi viññāṇa vào tử cung được bàn trong một số suttā, bao gồm “[WebLink: suttacentral: Assalāyana Suttā \(MN 93\)](#),” nơi thuật ngữ “gandhabba” được dùng rõ ràng: “Jānāma mayam, bho—yathā gabbhassa avakkanti hoti. Idha mātāpitāro ca sannipatitā honti, mātā ca utunī hoti, **gandhabbo** ca paccupaṭṭhito hoti; evaṃ tiṇṇaṃ sannipātā gabbhassa avakkanti hotī’ti.”

Translated: “We do know that, sir. An embryo is conceived when these three things come together—copulation of the mother and father, the mother is in the fertile part of her menstrual cycle, and the presence of a **gandhabba**.” This is explained in detail in “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Bản dịch: “Thưa ngài, chúng tôi biết điều đó. Một bào thai được thụ thai khi có đủ ba điều kiện—sự giao hợp của cha và mẹ, người mẹ đang trong giai đoạn rụng trứng của kỳ kinh, và có sự hiện diện của một **gandhabba**.” Điều này được giải thích chi tiết trong “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

- But in some other suttās, Such as “[WebLink: suttacentral: Mahānidāna Suttā \(DN 15\)](#)” the gandhabba is also referred to as paṭisandhi viññāṇa. in some cases. That is because that manomaya kāya is created by the kammic energy associated with a paṭisandhi viññāṇa.

Tuy nhiên, trong một số suttā khác, như “[WebLink: suttacentral: Mahānidāna Suttā \(DN 15\)](#),” gandhabba đôi khi cũng được gọi là paṭisandhi viññāṇa. Đó là vì manomaya kāya ấy được tạo bởi năng lượng kamma gắn với một paṭisandhi viññāṇa.

- For details, see “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”
Xem chi tiết trong “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”

Other Use of the Name “Gandhabba”

Những Cách dùng Khác của Tên “Gandhabba”

15. There is a class of Devas called “gandhabba”; see, “[WebLink: suttacentral: Suddhika Suttā \(SN 31.1\)](#)” and the following many suttās in SN 31 (Gandhabba Vagga.) There are numerous types of Devas (in lower Deva realms) who intake (abba) odors of various plants and flowers (gandha), and thus that name. “[WebLink: suttacentral: Mahāsamaya Suttā \(DN 20\)](#)” identifies Dhataratṭha, King of the East is identified as “Chief of the Gandhabba Devas.”

Có một loại Deva gọi là “gandhabba”; xem “[WebLink: suttacentral: Suddhika Suttā \(SN 31.1\)](#)” và nhiều suttā tiếp theo trong SN 31 (Gandhabba Vagga). Có nhiều Deva (ở

các cõi Deva thấp) hấp thụ (*abba*) hương của các loài cây và hoa (*gandha*), nên có tên gọi đó. “[WebLink: suttacentral: Mahāsamaya Suttā \(DN 20\)](#)” cho biết Dhataratṭha, Vua phương Đông, là “Vị đứng đầu các Gandhabba Deva.”

- There is also a group of *petas* with the name “*gandhabba*.” They inhale “foul odors.”
Cũng có một nhóm *petas* mang tên “*gandhabba*.” Chúng hít các “mùi hôi thối.”
- To add to that, human *gandhabbas* are sometimes referred to as “*tirokuḍḍa*” or “*tirokuṭṭa*” because they can go through walls. See “[WebLink: suttacentral: Tirokutta Suttā \(Kp7\)](#).”

Thêm nữa, *gandhabba* của loài người đôi khi được gọi là “*tirokuḍḍa*” hay “*tirokuṭṭa*” vì có thể đi xuyên tường. Xem “[WebLink: suttacentral: Tirokutta Suttā \(Kp7\)](#).”

- Understanding the *Tipiṭaka* requires checking for inter-consistencies with a good understanding of underlying concepts and terminology usage.

Để hiểu *Tipiṭaka* cần đối chiếu tính nhất quán nội bộ cùng sự hiểu biết tốt về các khái niệm nền tảng và cách dùng thuật ngữ.

- The word “**right**” can mean two different things “turn **right**” and “you are **right**.” Similarly, the word “*gandhabba*” must be understood in a particular situation.

Từ “**right**” có thể mang hai nghĩa khác nhau: “**phải**” và “**bạn đúng**.” Tương tự, từ “*gandhabba*” phải được hiểu theo từng ngữ cảnh cụ thể.

2.3.9.3 Interpretation of the Tipiṭaka – Gandhabba Example

2.3.9.3 Lý giải Tipiṭaka – Ví dụ về Gandhabba

December 30, 2020; revised January 7, 2021 (added #12); re-written September 1, 2022

Ngày 30/12/2020; Sửa ngày 7/1/ 2021 (thêm mục #12); viết lại ngày 1/9/2022

Interpretation of the *Tipiṭaka* requires much more than translating *suttās* word by word.

Việc lý giải *Tipiṭaka* đòi hỏi nhiều hơn là dịch từng chữ các *suttā*.

Interpretation of the Tipiṭaka

Cách lý giải Tipiṭaka

1. The following issues are both important and relevant.

Các điểm sau đây vừa quan trọng vừa liên quan.

1. I need to ensure that I do not distort the teachings of the Buddha. That means I need to provide relevant CRITICAL passages in the *Tipiṭaka* when I discuss a subject.

Tôi cần bảo đảm rằng mình không làm sai lệch giáo pháp của Đức Phật. Điều đó có nghĩa là khi bàn một chủ đề, tôi phải đưa ra những đoạn THEN CHỐT liên quan trong *Tipiṭaka*.

2. However, the *Suttā Piṭaka* of the *Tipiṭaka* does not provide details on some aspects. Those details come in the *Abhidhamma Piṭaka* and the three original commentaries in the *Tipiṭaka*. But still, it requires a *jāti Sotāpanna* like Waharaka Thero to provide detailed explanations.

Tuy nhiên, Suttā Piṭaka không cung cấp chi tiết về một số khía cạnh. Những chi tiết ấy nằm trong Abhidhamma Piṭaka và ba bộ chú giải nguyên thủy trong Tipiṭaka. Dẫu vậy, vẫn cần một jāti Sotāpanna như Hòa thượng Waharaka Thero để giảng giải tường tận.

3. Lastly, we are lucky to live in a time where more details, for example, about the brain, are available from modern science. The Buddha could not explain the role of the brain because people knew nothing about the brain then. Further supporting evidence on related subjects is now widely available via the internet (examples are [Evidence for Rebirth Accounts](#) and [Near-Death-Experiences or NDE](#).)

Cuối cùng, chúng ta may mắn sống trong thời đại mà nhiều chi tiết—chẳng hạn về não bộ—được khoa học hiện đại cung cấp. Đức Phật không thể giải thích vai trò của não vì thời ấy con người chưa biết gì về não. Các bằng chứng hỗ trợ về những chủ đề liên quan nay có sẵn rộng rãi trên internet (ví dụ: [Evidence for Rebirth Accounts](#) và [Near-Death Experiences – NDE](#)).

Depending on the topic, I have used one or more of the above three to write posts. Let me explain by discussing my approach to writing posts on the *gandhabba* (*manomaya kāya*), where I utilized all three of the above.

*Tùy chủ đề, tôi sử dụng một hay nhiều điểm trong ba điểm trên để viết bài. Hãy để tôi giải thích bằng cách trình bày cách tiếp cận khi viết các bài về *gandhabba* (*manomaya kāya*), nơi tôi đã vận dụng cả ba điểm nói trên.*

Details on the Gandhabba Concept

Chi tiết về Khái niệm Gandhabba

2. Many details about the *manomaya kāya* (*gandhabba*) are unavailable in the *Tipiṭaka*. However, there is enough essential evidence: “[Gandhabba State – Evidence from Tipiṭaka](#).” **That is my posts’ first layer.**

*Nhiều chi tiết về *manomaya kāya* (*gandhabba*) không có trong *Tipiṭaka*. Tuy vậy, vẫn có đủ bằng chứng cốt yếu: “[Gandhabba State – Evidence from Tipiṭaka](#).” **Đó là “lớp thứ nhất” trong các bài viết của tôi.***

- We have lost all of the Sinhala *Atthakathā* (early commentaries.) However, even if we had them, they would not provide details regarding the brain. Most of our knowledge about the brain is from modern science within the past 100 years or so.

*Tất cả các *Atthakathā* bằng tiếng Sinhala (các chú giải ban đầu) đã thất truyền. Tuy nhiên, ngay cả khi còn, chúng cũng không cung cấp chi tiết về bộ não. Phần lớn hiểu biết của chúng ta về não bộ đến từ khoa học hiện đại trong khoảng 100 năm trở lại đây.*

- The Buddha only mentioned the brain as part of the body’s 32 parts (Pāli word is *matthaluṅga*.) See “[WebLink: suttacentral: Dvattimsākāra](#).” I have not seen any details on the functions of the brain in the *Tipiṭaka*.

*Đức Phật chỉ nhắc đến não như một phần trong 32 phần của thân (tiếng Pāli là *matthaluṅga*). Xem “[WebLink: suttacentral: Dvattimsākāra](#).” Tôi không thấy có chi tiết nào về chức năng của não trong *Tipiṭaka*.*

[*Atthi imasmim kāye—*

Kesā lomā nakhā dantā taco, mamsāṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkam, hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphasam, antam antagunam udariyam karisam matthaluṅgam, pittaṃ semham pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.

Dvattimsākāram.

There are in this body:

hairs of the head, body hairs, nails, teeth, skin; flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys; heart, liver, pleura, spleen, lungs; intestines, mesentery, undigested food, excrement, **the brain in the head**; bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat; tears, grease, spit, mucus, synovial fluid, and urine.

The Thirty Two Fold Nature.]

Trong thân này có:

tóc trên đầu, lông trên thân, móng, răng, da; thịt, gân, xương, tủy xương, thận; tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi; ruột, mạc treo, thức ăn chưa tiêu, phân, **não trong đầu**; mật, đờm, mủ, máu, mô hôi, mỡ; nước mắt, nhờn, nước bọt, dịch mũi, dịch khớp, và nước tiểu.

Ba Mươi Hai Phần Của Thân.

3. When a *jāti Sotāpanna* like Waharaka Thero (who had attained the *Sotāpanna* stage in a previous life) is born, we learn important details. Furthermore, not all *jāti Sotāpannas* can provide such information either. One needs to have *Paṭisambhidā Nāṇa* to be able to grasp AND explain concepts in detail to others. **Therefore, my posts' second layer of more information comes from Waharaka Thero's discourses.**

*Khi một *jāti Sotāpanna* như Hòa thượng Waharaka Thero (người đã chứng quả *Sotāpanna* trong tiền kiếp) tái sinh, chúng ta biết được nhiều chi tiết quan trọng. Hơn nữa, không phải mọi *jāti Sotāpanna* đều có thể cung cấp thông tin như vậy. Cần có *Paṭisambhidā Nāṇa* để có thể thấu triệt VÀ giảng giải chi tiết cho người khác. **Do đó, "lớp thứ hai" trong các bài viết của tôi đến từ các pháp thoại của Hòa thượng Waharaka Thero.***

- **The third layer is due to two sources:** First, recent scientific findings on many subjects like the brain, living cells, etc., provide corroborating evidence. For example, I have used such information in the "[Origin of Life](#)" series.

"Lớp thứ ba" đến từ hai nguồn: Thứ nhất, các phát hiện khoa học gần đây về nhiều lĩnh vực như não bộ, tế bào sống, v.v., cung cấp bằng chứng hỗ trợ. Chẳng hạn, tôi đã sử dụng các thông tin này trong loạt bài "[Origin of Life](#)."

- Thanks to the internet, many rebirth accounts, Near-Death Experiences, Out-of-Body Experiences, etc., are now available to anyone. Those also provide invaluable supporting material to complex subjects discussed, including the *gandhabba* concept.

*Nhờ internet, nhiều trường hợp tái sinh, Trải nghiệm Cận tử (NDE), Trải nghiệm Ngoài Thân (OBE), v.v., nay đã sẵn cho mọi người. Chúng cũng cung cấp tư liệu hỗ trợ vô giá cho các chủ đề phức tạp được bàn luận, bao gồm cả khái niệm *gandhabba*.*

- **Those two resources are the third layer.**

Hai nguồn tư liệu đó hợp thành “lớp thứ ba.”

- The Buddha advised in the “[WebLink: suttacentral: Aranavibhaṅga Suttā \(MN 139\)](#)” that the main task of a *bhikkhu* (or a lay disciple) is to explain in detail the ideas embedded in the *Tipiṭaka* **without distorting key concepts**. I am responsible for ensuring that EVERYTHING is consistent with the first layer or the *Tipiṭaka*. **That is why I welcome comments on any apparent inconsistencies.**

Trong “[WebLink: suttacentral: Aranavibhaṅga Suttā \(MN 139\)](#)”, Đức Phật khuyên rằng nhiệm vụ chính của một *bhikkhu* (hoặc một đệ tử tại gia) là giảng giải chi tiết các ý nghĩa hàm chứa trong *Tipiṭaka* **mà không bóp méo các khái niệm cốt lõi**. Tôi có trách nhiệm bảo đảm rằng MỌI THỨ đều nhất quán với “lớp thứ nhất”, tức *Tipiṭaka*. Vì vậy, tôi hoan nghênh các góp ý về mọi điểm có vẻ không nhất quán.

Gandhabba (“Mental Body”) Is Primary, and the Physical Body Is Secondary

Gandhabba (“Thân Tâm”) là Chính yếu, còn Thân Vật lý là Thứ yếu

4. The role of the *manomaya kāya* is critical. The physical body is just a shell. It dies in about 100 years. The *manomaya kāya* (*gandhabba*) may live for thousands of years in the human *bhava*. See, “[Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba.](#)”

Vai trò của *manomaya kāya* là then chốt. Thân vật lý chỉ là một “vỏ bọc” và chết trong khoảng 100 năm. *Manomaya kāya* (*gandhabba*) có thể sống hàng ngàn năm trong nhân *bhava* con người. Xem: “[Antarābhava Discussion in Kathāvatthu – Not Relevant to Gandhabba.](#)”

- A fly lives only about a week. But “fly *bhava*” (or the existence of a fly) may last many thousands of years. Therefore, between births (as a “visible fly”), that fly would have the *gandhabba* or the *manomaya kāya*.

Một con ruồi chỉ sống khoảng một tuần. Nhưng “*bhava* loài ruồi” (hay sự tồn tại của loài ruồi) có thể kéo dài hàng ngàn năm. Do vậy, giữa các lần sinh (dưới dạng một “con ruồi hữu hình”), con ruồi đó vẫn có *gandhabba* hay *manomaya kāya*.

- As we discussed, the specific term *gandhabba* is used mainly for the *manomaya kāya* of humans and animals. But living beings in almost all 31 realms are born with a *manomaya kāya*. *Brahmas* in 20 realms have only the *manomaya kāya*.

Như đã thảo luận, thuật ngữ *gandhabba* được dùng chủ yếu cho *manomaya kāya* của người và loài vật. Nhưng chúng sinh ở hầu hết 31 cõi đều sinh ra với *manomaya kāya*. Các vị *Brahmā* ở 20 cõi chỉ có *manomaya kāya* mà thôi.

- **Thus, the *manomaya kāya* (mental body) is primary, and the physical body is secondary.**

Vì vậy, *manomaya kāya* (thân tâm) là chính yếu, còn thân vật lý là thứ yếu.

Importance of the Commentaries

Tầm quan trọng của các Chú giải

5. The *Tipiṭaka* was meant to be used with the commentaries. Also, knowledgeable *bhikkhus* or lay disciples were supposed to explain key concepts in detail. **Many Pāli**

suttā require detailed explanations. See, “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa.](#)”

Tipiṭaka vốn được dùng kèm với các chú giải. Đồng thời, các bhikkhu hay cư sĩ tại gia được kỳ vọng sẽ giảng giải chi tiết các khái niệm then chốt. Nhiều suttā bằng Pāli đòi hỏi giải thích cặn kẽ. Xem: “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa.](#)”

- Most early Sinhala commentaries disappeared in the Anurādhapura era; see “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline.](#)”

Phần lớn chú giải bằng tiếng Sinhala ban đầu đã thất truyền vào thời kỳ Anurādhapura; xem: “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline.](#)”

- Fortunately, three original commentaries provided by the Buddha's foremost disciples (Ven. Sāriputta, Ven. Kaccāyana, etc.) during the Buddha's time have been included in the *Tipiṭaka* (in the *Khuddaka Nikāya*) and have survived.

May mắn thay, ba bộ chú giải gốc do các đệ tử thượng thủ của Đức Phật (Tôn giả Sāriputta, Kaccāyana, v.v.) trước tác ngay thời Đức Phật, đã được đưa vào Tipiṭaka (trong Khuddaka Nikāya) và còn truyền lại.

- The current revival of pure Dhamma by Waharaka Thero in Sri Lanka is partially due to his perusal of these three commentaries of *Paṭisambhidāmagga*, *Peṭakopadesa*, and *Nettipakaraṇa*.

Sự phục hưng Dhamma trong sáng hiện nay do Hòa thượng Waharaka Thero ở Sri Lanka khởi xướng một phần là nhờ ngài nghiên cứu ba chú giải này: Paṭisambhidāmagga, Peṭakopadesa, và Nettippakaraṇa.

- Even those three commentaries are somewhat condensed. Waharaka Thero was able to expand on those concepts in detail. He provided the basic model of the *manomaya kāya* (*gandhabba*) with *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*. The terms *hadaya vatthu* and *pasāda rūpa* appear only briefly in the *Tipiṭaka* (mostly in the *Abhidhamma Piṭaka*.) **I have expanded that model using current scientific findings on the brain.** Numerous posts are throughout the website: “[WebLink: PureDhamma: Search Results for gandhabba.](#)”

Ngay cả ba chú giải ấy cũng khá cô đọng. Hòa thượng Waharaka Thero đã triển khai các khái niệm đó một cách chi tiết. Ngài đưa ra mô hình cơ bản của manomaya kāya (gandhabba) gồm hadaya vatthu và năm pasāda rūpa. Các thuật ngữ hadaya vatthu và pasāda rūpa chỉ xuất hiện lướt qua trong Tipiṭaka (chủ yếu ở Abhidhamma Piṭaka). Tôi đã mở rộng mô hình này bằng các phát hiện khoa học hiện đại về não bộ. Nhiều bài viết rải rác trên trang web: “[WebLink: PureDhamma: Search Results for gandhabba.](#)”

Gandhabba Model – Role of the Brain

Mô hình Gandhabba – Vai trò của Não bộ

6. Waharaka Thero provided the basic model where the brain processes incoming information from the eyes, ears, etc., passing those processed signals to *hadaya vatthu* via the complex *manomaya kāya* of the *gandhabba*.

Hòa thượng Waharaka Thero trình bày mô hình cơ bản: não xử lý thông tin đi vào từ mắt, tai, v.v., rồi truyền các tín hiệu đã xử lý đó đến hadaya vatthu thông qua manomaya kāya phức tạp của gandhabba.

- Just as the nervous system connects the brain to the other parts of the physical body via the nervous system, *gandhabba*'s body has a “ray-like” (or electromagnetic) system that connects the brain to *hadaya vatthu/pasāda rūpa*. It can quickly pass information generated in the brain to the *hadaya vatthu/pasāda rūpa*.

Tương tự như hệ thần kinh nối não với các phần khác của thân vật lý, “thân” của gandhabba có một hệ “dạng tia” (hay điện từ) nối não với hadaya vatthu/pasāda rūpa. Hệ này có thể chuyển nhanh thông tin do não tạo ra đến hadaya vatthu/pasāda rūpa.

- That model is very much consistent with recent findings in science. I have referred to such recent scientific discoveries in my posts. See, for example, “[Brain – Interface between Mind and Body](#),” and the posts referred to there.

Mô hình đó rất phù hợp với các phát hiện khoa học gần đây. Tôi đã trích dẫn các khám phá này trong những bài viết của mình. Ví dụ, xem “[Brain – Interface between Mind and Body](#),” cùng các bài được dẫn ở đó.

- I realize that many people have a hard time visualizing the *gandhabba* concept. They may want to reread the post “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#),” which I recently revised; see especially #1 there.

Tôi nhận ra nhiều người khó hình dung khái niệm gandhabba. Họ có thể muốn đọc lại bài “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#),” mà tôi vừa Sửa; đặc biệt xem mục #1 trong bài đó.

Brain Analyzing “Data Packets”

Não bộ Phân tích các “Gói Dữ liệu”

- In several posts, I have utilized recent scientific findings on the brain to explain our sensory experience. I hope such explanations provide a way to visualize the sensory recognition process easier. Such posts include “[How Do We See? – Role of the Gandhabba](#)” and “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#).”

Trong một số bài viết, tôi đã sử dụng các phát hiện khoa học gần đây về não bộ để giải thích trải nghiệm giác quan của chúng ta. Tôi hy vọng các giải thích đó giúp việc hình dung tiến trình nhận biết giác quan trở nên dễ dàng hơn. Những bài viết như “[How Do We See? – Role of the Gandhabba](#)” và “[Vision Is a Series of ‘Snapshots’ – Movie Analogy](#).”

- Also, consistent evidence has been accumulating in several areas, including rebirth accounts, Near-Death Experiences (NDE), and Out-of-Body Experiences (OBE); see “[Evidence for Rebirth](#),” “[Origin of Life](#)” and “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

Ngoài ra, bằng chứng nhất quán đã tích lũy trong nhiều lĩnh vực, bao gồm các trường hợp tái sinh, Trải nghiệm Cận tử (NDE), và Trải nghiệm Ngoài Thân (OBE); xem “[Evidence for Rebirth](#),” “[Origin of Life](#),” và “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

- Hopefully, both developments will help more people understand Buddha's teachings.

Hy vọng cả hai hướng phát triển này sẽ giúp nhiều người hiểu giáo pháp của Đức Phật hơn.

- In the days of the Buddha, people accepted Buddha's explanations without such detailed explanations. That society was vastly different from the "materialistic society" of today, where recent scientific and technological advances have given a dominant platform to "materialism."

Vào thời Đức Phật, người ta chấp nhận lời giải thích của Ngài mà không cần các diễn giải chi tiết như vậy. Xã hội khi ấy rất khác với "xã hội duy vật" ngày nay, nơi những tiến bộ khoa học và công nghệ gần đây đã trao ưu thế cho "chủ nghĩa duy vật."

- That is why many people have a deeply embedded wrong view that the "physical body" is all there is and that mental aspects (thoughts) arise in the brain.

Vì thế, nhiều người có tà kiến ăn sâu rằng "thân vật lý" là tất cả, và các phương diện tinh thần (tư tưởng) khởi lên từ não bộ.

Scientific Knowledge Is Limited

Tri thức Khoa học Còn hạn chế

8. Even a few hundred years ago, science had many issues of conflict with Buddha Dhamma on even the "material world." Of course, science is far behind in understanding "mental aspects" like consciousness, feelings, perceptions, etc.

Chỉ vài trăm năm trước, khoa học còn có nhiều xung đột với Dhamma của Đức Phật ngay cả về "thế giới vật chất." Tất nhiên, khoa học còn rất tụt hậu trong việc hiểu các "phương diện tâm" như thức, thọ, tưởng, v.v.

- However, science has made much progress, resolving several significant inconsistencies about the universe's material aspects.

Tuy vậy, khoa học đã tiến bộ nhiều, giải quyết một số điểm không nhất quán đáng kể về các phương diện vật chất của vũ trụ.

- For example, just 400 years ago, "science" believed in the geocentric model of the universe, i.e., Earth was the center of the universe, with stars embedded in a celestial sphere far above. See: [WebLink: wikipedia.org: Geocentric_model](http://web.archive.org/web/20160305121222/http://wikipedia.org: Geocentric_model)

Chẳng hạn, chỉ 400 năm trước, "khoa học" tin vào mô hình địa tâm của vũ trụ, tức Trái Đất là trung tâm, còn các ngôi sao gắn trên một thiên cầu ở rất cao. Xem: [WebLink: wikipedia.org: Geocentric_model](http://web.archive.org/web/20160305121222/http://wikipedia.org: Geocentric_model)

- At that time, science and religion tried to attune their beliefs to that model. Most religions still adhere to those concepts; see the same Wikipedia article above.

Khi đó, cả khoa học lẫn tôn giáo đều cố điều chỉnh niềm tin cho phù hợp với mô hình ấy. Nhiều tôn giáo vẫn còn bám những quan niệm đó; xem bài Wikipedia đã dẫn.

- But 2500 years ago, the Buddha described our Solar system as a "Cakkavāla" or a planetary system. Not only that, but he also said there are uncountable such systems in the universe. **He was well ahead of science because he had discovered the ultimate truths about this world.**

Nhưng cách đây 2500 năm, Đức Phật đã mô tả Thái Dương hệ của chúng ta như một “Cakkavāla” hay một hệ hành tinh. Không chỉ thế, Ngài còn dạy rằng có vô số hệ như vậy trong vũ trụ. **Ngài vượt xa khoa học vì đã chứng ngộ chân lý tối hậu về thế giới này.**

- Here is a video from Carl Sagan to get an idea of how vast our “detectable universe” is:

Đây là một video của Carl Sagan để hình dung “vũ trụ có thể quan sát” rộng lớn đến mức nào:

[WebLink: youtube: Humility - Carl Sagan](#)

Scientific Knowledge Is Expanding

Tri Thức Khoa Học Đang Mở Rộng

9. Through the years, and mainly since the beginning of the 20th century, science has “re-discovered” some aspects of the Buddha’s more expansive world, including the existence of billions of galaxies, EACH OF WHICH contains billions of planetary systems like our Solar system.

Qua nhiều năm, và chủ yếu từ đầu thế kỷ 20, khoa học đã “tái khám phá” một số phương diện về vũ trụ rộng lớn mà Đức Phật mô tả, bao gồm sự tồn tại của hàng tỷ thiên hà, MỖI THIÊN HÀ trong số đó chứa hàng tỷ hệ hành tinh giống Thái Dương hệ của chúng ta.

- But someone living in the 19th century is likely to have ridiculed the idea of innumerable planetary systems (*cakkavāla*) and could have said, “where is the evidence from science?”. That aspect of Buddha Dhamma was not amenable to “science” at that time.

*Nhưng người sống vào thế kỷ 19 có lẽ sẽ chế giễu ý tưởng về vô số hệ hành tinh (*cakkavāla*) và có thể nói: “bằng chứng khoa học ở đâu?”. Khía cạnh đó của Dhamma của Đức Phật khi ấy chưa thể “phù hợp” với khoa học.*

- Like that, many aspects of Buddha’s Dhamma are not amenable to science at the current time. But science will accept more of the concepts in Buddha Dhamma with time.

Tương tự, hiện nay nhiều phương diện của Dhamma của Đức Phật vẫn chưa thể dung hòa với khoa học. Nhưng theo thời gian, khoa học sẽ chấp nhận thêm nhiều khái niệm trong Dhamma của Đức Phật.

- Details in “**[Buddhism – Consistencies with Science](#)**” and “**[Buddhism – Inconsistencies with Science](#)**.”

*Chi tiết trong “**[Buddhism – Consistencies with Science](#)**” và “**[Buddhism – Inconsistencies with Science](#)**.”*

My Explanations of the Gandhabba Are Consistent With the Tipiṭaka

Các Giải thích của Tôi về Gandhabba Nhất quán với Tipiṭaka

10. The detailed descriptions that I have provided on the workings of the *gandhabba* are not in the *Tipiṭaka*. The Buddha could not have offered such explanations when ordinary people were unaware of the brain’s functions.

Những mô tả chi tiết tôi trình bày về cách vận hành của gandhabba không có trong Tipiṭaka. Đức Phật không thể đưa ra các giải thích như vậy khi người thường chưa biết về chức năng của não bộ.

- However, those descriptions are entirely CONSISTENT with the contents in the Tipiṭaka. Furthermore, they are also consistent with current scientific knowledge.

Tuy nhiên, các mô tả ấy hoàn toàn NHẤT QUÁN với nội dung trong Tipiṭaka. Hơn nữa, chúng cũng nhất quán với tri thức khoa học hiện nay.

- Despite their intense efforts, scientists have reached an impasse in explaining how consciousness (and feelings like joy and sadness) can arise in the brain. See the post, [“How Do We See? – Role of the Gandhabba.”](#) **The pure materialistic model of science WILL NOT be able to explain such mental phenomena as consciousness, feelings, perceptions, etc.**

Bất chấp nhiều nỗ lực lớn, các nhà khoa học đã rơi vào bế tắc khi giải thích ý thức (và các cảm thọ như vui và buồn) có thể sinh khởi trong não như thế nào. Xem bài [“How Do We See? – Role of the Gandhabba.”](#) Mô hình duy vật thuần túy của khoa học SẼ KHÔNG giải thích được những hiện tượng tâm như ý thức, cảm thọ, tưởng, v.v.

- The main point of that previous post was that **such mental phenomena CANNOT arise without a mental body (or manomaya kāya or gandhabba.)** Reviewing the post [Brain – Interface between Mind and Body](#) is a good idea to understand the relationship between the brain and gandhabba. Other pertinent issues relevant to gandhabba are in [“Antarābhava and Gandhabba.”](#)

Điểm chính của bài trước là: các hiện tượng tâm KHÔNG THỂ sinh khởi nếu không có một thân tâm (manomaya kāya hay gandhabba). Xem lại bài [Brain – Interface between Mind and Body](#) sẽ giúp hiểu mối quan hệ giữa não và gandhabba. Các vấn đề liên quan khác có trong [“Antarābhava và Gandhabba.”](#)

Summary

Tóm lược

11. Interpreting the Tipiṭaka requires more than translating *suttā* word-by-word (which is a terrible way to teach Buddha Dhamma.) See [“Word-for-Word Translation of the Tipiṭaka.”](#) More problems with current explanations in the [“Elephants in the Room”](#) section.

*Diễn giải Tipiṭaka đòi hỏi nhiều hơn việc dịch *suttā* từng từ một (một cách rất tệ để truyền dạy Dhamma của Đức Phật). Xem [“Word-for-Word Translation of the Tipiṭaka.”](#) Nhiều vấn đề trong các giải thích đương thời được nêu ở mục [“Elephants in the Room.”](#)*

- One needs to explain concepts in a way that the audience can understand.

Cần trình bày các khái niệm theo cách khán thính giả có thể hiểu.

- When one COMBINES information from Tipiṭaka AND other resources such as modern science, one can better understand certain complex concepts.

Khi KẾT HỢP thông tin từ Tipiṭaka VÀ các nguồn khác như khoa học hiện đại, ta có thể hiểu tốt hơn những khái niệm phức tạp.

- That statement holds for many posts on this website but is particularly true in the sections “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)” and “[Origin of Life](#).”

Nhận định này đúng với nhiều bài trên trang, đặc biệt ở các mục “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)” và “[Origin of Life](#).”

12. This post concludes the section on “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).” **The main point was to illustrate that the *manomaya kāya* is of utmost importance.** In human and animal *bhava*, that *manomaya kāya* has a unique name *gandhabba*.

*Bài này kết thúc mục “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).” **Điểm chính là để minh họa rằng *manomaya kāya* có tầm quan trọng tối thượng.** Trong *bhava* người và loài vật, *manomaya kāya* có tên riêng là *gandhabba*.*

- **That *manomaya kāya* is just a trace of energy, but it can sustain a whole existence.** Just as an oak seed has the blueprint for a giant oak tree, that bit of energy is all that is needed to maintain our dense physical bodies. See #5 of “[How Do We See? – Role of the Gandhabba](#).”

***Manomaya kāya chỉ là một vệt năng lượng, nhưng có thể duy trì cả một đời sống.** Cũng như hạt sồi chứa “bản thiết kế” của cây sồi khổng lồ, chút năng lượng ấy là đủ để duy trì thân vật lý thô trược của chúng ta. Xem mục #5 trong “[How Do We See? – Role of the Gandhabba](#).”*

- *Kammic energy sustains the *manomaya kāya*.* The food we eat grows and supports our physical bodies.

*Năng lượng kamma duy trì *manomaya kāya*.* Còn thức ăn chúng ta dùng nuôi lớn và nâng đỡ thân vật lý.

13. All posts in the “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#)” section.

Toàn bộ các bài trong mục “[Buddha Dhamma – A Scientific Approach](#).”

2.4 Buddhahood Associated Controversies

2.4 Những tranh luận Liên quan đến Phật quả

July 9, 2020

Ngày 9/7/2020

[Buddhahood Controversies – Introduction](#)

[Các tranh luận về Phật quả – Dẫn nhập](#)

[Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part I](#)

[Pāṭihāriya \(Các năng lực Siêu thường\) của một vị Phật – Phần I](#)

[Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part II](#)

[Pāṭihāriya \(Các năng lực Siêu thường\) của một vị Phật – Phần II](#)

2.4.1 Buddhahood Controversies – Introduction

2.4.1 Các tranh luận về Phật quả – Dẫn nhập

July 9, 2020; revised August 6, 2022

Ngày 9/7/2020; sửa ngày 6/8/2022

Overview

Tổng quan

1. Buddhahood is a term that remains mired in controversy. In upcoming posts in this section, I will discuss three topics that have intrigued many people over the years. That will help cultivate faith in the Buddha, Dhamma, and Saṅgha.

“Phật quả” là một thuật ngữ vẫn còn nhiều vướng tranh cãi. Trong các bài sắp tới của phần này, tôi sẽ bàn ba chủ đề đã khiến nhiều người quan tâm suốt nhiều năm. Điều đó sẽ giúp nuôi dưỡng niềm tin nơi Phật, Dhamma và Saṅgha.

1. The wisdom and capabilities of a Buddha. We will clarify the implications of the three types of knowledge of a Buddha mentioned in #8 below.

Trí tuệ và năng lực của một vị Phật. Chúng ta sẽ làm rõ các hàm ý của ba loại trí của một vị Phật được nêu ở mục #8 bên dưới.

2. Current scientific knowledge is compatible with most of the “supernormal capabilities” of a Buddha. Scientists have not taken the time to do an in-depth analysis. Of course, most scientists do not know enough about Buddha Dhamma (or physics) to do such an analysis.

Tri thức khoa học hiện nay tương hợp với phần lớn “các năng lực siêu thường/thần thông” của một Đức Phật. Các nhà khoa học chưa dành thời gian để phân tích chuyên sâu; dĩ nhiên, đa số họ cũng chưa đủ hiểu về Dhamma của Đức Phật (hoặc vật lý) để thực hiện dạng phân tích đó.

3. We will also discuss how the teachings of the previous Buddha (Buddha Kassapa) were transmitted as Vedic teachings in distorted form. That is why there are so many common terms in Buddhism and Hinduism, like *kamma* (*karma*), *jhāna* (*dhyāna*), and even *Paṭicca Samuppāda* (*Pratītyasamutpāda*.) Of course, Buddha's *Ānāpānasati*

meditation was misinterpreted as “breath meditation.” All those concepts were there (just like now) at the time of the birth of Prince Siddhattha. We will discuss *Tipiṭaka* accounts where the Buddha pointed that out.

Chúng ta cũng sẽ bàn cách giáo pháp của Đức Phật trước đó (Phật Kassapa) đã được truyền lại thành các giáo thuyết Vedas ở dạng sai lệch. Vì thế có rất nhiều thuật ngữ chung giữa Phật giáo và Ấn giáo như kamma (karma), jhāna (dhyāna), và cả Paṭicca Samuppāda (Pratītyasamutpāda). Tất nhiên, thiền Ānāpānasati của Đức Phật đã bị hiểu sai thành “thiền hơi thở”. Tất cả các khái niệm ấy đã tồn tại (y như hiện nay) vào thời Thái tử Siddhattha chào đời. Chúng ta sẽ bàn các chỗ trong Tipiṭaka nơi Đức Phật chỉ ra điều đó.

It is easier for an average human to grasp the mundane meanings (and difficult to grasp the deeper meanings.) That is why those mundane explanations periodically come up disguised as Buddhist teachings.

Người bình thường dễ nắm các nghĩa thế tục (và khó nắm các nghĩa sâu). Vì vậy, các diễn giải đời thường ấy định kỳ lại xuất hiện, khoác lốt là giáo lý Phật giáo.

Buddha Is a Title

Đức Phật là một Tước hiệu

2. Buddha is a title. Buddha is a human who becomes “Enlightened” or attains the Buddhahood. However, It is necessary to understand his teachings to a higher level to figure out the meaning of the word “Buddha.”

“Đức Phật” là một tước hiệu. Đức Phật là một con người trở nên “Giác ngộ”, tức chứng đắc Phật quả. Tuy nhiên, cần hiểu giáo pháp của Ngài ở mức cao hơn để thấu ý nghĩa của từ “Đức Phật”.

- A Buddha has the “perfect mind.” With a perfect mind, a Buddha knows everything about the world. Even though he lived more than 2500 years ago, he described the universe much as scientists found out within the past 100 years. And he provided many more details about our world (much more than the scientists) as we will discuss.

Một Đức Phật có “tâm hoàn hảo (viên mãn)”. Với tâm viên mãn, một Đức Phật biết hết thấy về thế gian. Dù sống cách đây hơn 2500 năm, Ngài đã mô tả vũ trụ gần như những gì giới khoa học đã khám phá trong 100 năm qua. Và Ngài cung cấp nhiều chi tiết hơn rất nhiều về thế giới của chúng ta (vượt xa các nhà khoa học), như chúng ta sẽ bàn sau.

- One is not born a Buddha. The Buddhahood is attained or achieved. There have been many Buddhā in the past, and there will be many in the future. For example, the Buddha we are discussing now is Buddha Gotama. Buddha Kassapa immediately before him (a long time ago) and the next Buddha will be Buddha Maitreya.

Không ai sinh ra đã là Phật. Phật quả là thứ được tu chứng, đạt được. Trong quá khứ đã có nhiều vị Phật, và tương lai cũng sẽ có nhiều vị. Chẳng hạn, vị Phật mà ta đang bàn là Đức Phật Gotama. Trước Ngài (rất lâu về trước) là Phật Kassapa, và vị Phật kế tiếp sẽ là Phật Maitreya.

- It is a rare occurrence to have a Buddha in the world. Sometimes, billions of years can go by without a Buddha. See #14 of “[Pāramitā – How a Puthujjana Becomes a Buddha](#).”

Sự xuất hiện của một vị Phật ở đời là vô cùng hiếm. Đôi khi, hàng tỷ năm có thể trôi qua mà không có vị Phật nào. Xem mục #14 trong “[Pāramitā – How a Puthujjana Becomes a Buddha](#).”

- Before we get into the knowledge of a Buddha, let us discuss some basic facts about Buddha Gotama.

Trước khi đi vào trí biết của một Đức Phật, hãy bàn vài dữ kiện cơ bản về Đức Phật Gotama.

Prince Siddhattha

Thái tử Siddhattha

3. Buddha Gotama was born with the name of Siddhattha (Siddhārtha in Sinhala or Sanskrit), and his parents were Suddhodana and Mahā Māyā. Suddhodana was a king, and Prince Siddhattha was brought up in luxury. For example, in the [WebLink: sutācentral: Mahā Parinibbāna Suttā \(DN 10\)](#), the Buddha says that he had four palaces for the four seasons. An English translation of “[WebLink: sutācentral: The Great Discourse on the Buddha's Extinguishment](#).”

Đức Phật Gotama sinh ra với tên Siddhattha (Siddhārtha trong tiếng Sinhala hoặc Sanskrit), và cha mẹ Ngài là Suddhodana và Mahā Māyā. Suddhodana là một vị vua, và Thái tử Siddhattha lớn lên trong nhung lụa. Chẳng hạn, trong [WebLink: sutācentral: Mahā Parinibbāna Suttā \(DN 10\)](#), Đức Phật nói rằng Ngài có bốn cung điện cho bốn mùa. Bản dịch tiếng Anh: “[WebLink: sutācentral: The Great Discourse on the Buddha's Extinguishment](#).”

- Scattered throughout many *suttā* in the *Dīgha Nikāya* and *Majjhima Nikāya* are accounts of various stages of the life of the Buddha (before and after Enlightenment.) I will refer to a few below. It is a good idea to read them. Most translations are good enough, especially regarding such life accounts. Only when deep Dhamma concepts are discussed is one need to be careful about the correctness of the translation.

*Rải rác trong nhiều *suttā* thuộc *Dīgha Nikāya* và *Majjhima Nikāya* là các ghi chép về nhiều giai đoạn đời sống của Đức Phật (trước và sau khi Giác ngộ). Tôi sẽ dẫn vài chỗ bên dưới. Nên đọc các bản ấy; đa số bản dịch là đủ tốt, nhất là với các tường thuật đời sống. Chỉ khi bàn đến các Dhamma sâu mới cần thận trọng hơn về tính chính xác của bản dịch.*

- For example, a brief account of Prince Siddhattha's life can be found in “[WebLink: henri-van-zeyst: Basic Buddhist Concepts](#).” More details — extracted from the *Tipiṭaka* — in “[WebLink: accesstoinight.org: A Sketch of the Buddha's Life – Readings from the Pāli Canon](#).”

*Chẳng hạn, một tóm lược về cuộc đời Thái tử Siddhattha có trong “[WebLink: henri-van-zeyst: Basic Buddhist Concepts](#).” Nhiều chi tiết hơn — trích từ *Tipiṭaka* — có trong “[WebLink: accesstoinight.org: A Sketch of the Buddha's Life – Readings from the Pāli Canon](#).”*

- At the age of sixteen, Prince Siddhattha married princess Yasodhara. They were happily married for thirteen years and had a son, Rāhula. Yet, Prince Siddhattha was not satisfied. He felt a “discontent” or “dissatisfaction” lingering even while immersed in a luxurious life.

Năm mười sáu tuổi, Thái tử Siddhattha kết hôn với công chúa Yasodhara. Họ sống hạnh phúc mười ba năm và có một con trai là Rāhula. Tuy vậy, Thái tử vẫn không mãn nguyện; Ngài cảm thấy một nỗi “bất toại” hay “bất mãn” âm ỉ ngay giữa đời sống xa hoa.

- We will briefly go through a series of events that led to a drastic change in Prince Siddhattha. Those four events are the Four Great Omens.

Chúng ta sẽ lướt qua một loạt sự kiện dẫn đến bước ngoặt lớn nơi Thái tử Siddhattha. Bốn sự kiện ấy gọi là Bốn Điềm Lớn.

Four Great Omens

Bốn Điềm Lớn

- On his rare visits outside the palaces, Prince Siddhattha saw an old person one day. He had never seen an old person. His faithful companion, Channa, explained that everyone gets old.

Trong một lần hiếm hoi ra ngoài cung điện, Thái tử Siddhattha thấy một người già. Ngài chưa từng thấy người già trước đó. Người hầu trung tín Channa giải thích rằng ai cũng sẽ già.

- On a subsequent visit, he saw a sick person and learned that everyone becomes sick. On the third visit, he saw a dead body and was told he would die one day too. Those three encounters made him think deeply about life, and his discontent with life grew steadily.

Trong lần kế tiếp, Ngài thấy một người bệnh và biết rằng ai cũng có lúc bệnh. Lần thứ ba, Ngài thấy một thi thể và được cho biết rồi một ngày Ngài cũng sẽ chết. Ba lần chứng kiến ấy khiến Ngài suy tư sâu xa về đời, và nỗi bất toại với đời sống lớn dần.

- On a subsequent fourth visit outside the palace, the prince saw a recluse, a spiritual seeker, and his calm demeanor intrigued the prince. Channa explained to him that there were many recluses like that. **They were discontent with life and were searching for a solution to the universal problems associated with life. Those are sicknesses, getting old, and dying.**

Trong lần thứ tư ra khỏi hoàng cung, Thái tử thấy một vị sa-môn — một người cầu đạo — với phong thái điềm tĩnh khiến Ngài chú ý. Channa giải thích rằng có nhiều ẩn sĩ như vậy: họ bất toại với đời sống và đang tìm phương giải quyết những vấn đề phổ quát của đời sống — Đó là bệnh tật, già nua và cái chết.

- As we note below, people at the time of the Buddha were familiar with the concepts of rebirth. Therefore, they knew about the “cycle of suffering in the rebirth process.”

Như sẽ thấy bên dưới, người thời Đức Phật quen thuộc với các khái niệm về tái sinh. Vì vậy họ biết về “vòng luân hồi khổ đau trong tiến trình tái sinh.”

- With the sight of the recluse, prince Siddhattha realized that he would also need to give up the lay life and pursue the path **to end that suffering associated with the perpetual cycle of birth, old age, sicknesses, and death**. One dies only to be reborn to go through the same cycle!

*Qua hình ảnh vị ẩn sĩ, Thái tử Siddhattha nhận ra rằng chính mình cũng cần rời bỏ đời sống thế tục để theo con đường **chấm dứt khổ đau gắn với vòng sinh, lão, bệnh, tử bất tận**. Người ta chết chỉ để tái sinh và lặp lại cùng một vòng đó!*

Influence of Teachings of Buddha Kassapa

Ảnh hưởng của Giáo pháp Đức Phật Kassapa

5. Remnants of the teachings of the Buddha Kassapa from the deep past had come down through Vedic teachings. This is a critical point. As we will see later, the Buddha explained that only the mundane interpretations of Buddha Kassapa's teachings had survived.

Tàn dư giáo pháp của Đức Phật Kassapa từ quá khứ xa xưa đã truyền xuống qua các giáo thuyết Vedic. Đây là điểm then chốt. Như sẽ thấy sau, Đức Phật giải thích rằng chỉ còn các diễn giải mang tính thế tục về giáo pháp của Phật Kassapa là tồn tại.

- For example, people at that time were quite familiar with the laws of *kamma*, the rebirth process, five (or eight) precepts, and even *Nibbāna*. However, Vedic brahmins had used the Sanskrit language to transmit those teachings and used the Sanskrit words *karma* and *nirvāna* for the Pāli words *kamma* and *Nibbāna*.

Chẳng hạn, người thời ấy khá quen với luật kamma, tiến trình tái sinh, ngũ (hay bát) giới, và thậm chí cả Nibbāna. Tuy nhiên, các Vedic brahmin đã dùng tiếng Sanskrit để truyền bá, dùng các từ Sanskrit như karma và nirvāna cho các từ Pāli kamma và Nibbāna.

- In another example, per *Tipiṭaka*, queen Mahā Māyā had regularly observed eight precepts.

Một ví dụ khác, theo Tipiṭaka, hoàng hậu Mahā Māyā thường xuyên trì bát quan trai giới.

- That is also why so many recluses were trying to figure out the way to *Nibbāna* (*nirvāna*), freedom from suffering in the rebirth process. Some thought that cultivating *jhāna* and getting rebirth in a *Brahma* realm is *nirvāna* (or end of suffering.) We will discuss that in the next post.

Cũng vì thế mà có rất nhiều ẩn sĩ tìm cách đạt đến Nibbāna (nirvāna), tức giải thoát khỏi khổ đau trong luân hồi. Một số người cho rằng tu jhāna và sinh về cõi Brahma là nirvāna (hay chấm dứt khổ). Chúng ta sẽ bàn vấn đề này trong bài kế tiếp.

Renunciation – Becoming a Recluse

Xuất gia – Trở thành Ẩn sĩ

6. Shortly after seeing the recluse, Prince Siddhattha left the palace in the middle of the night. Channa led him out on his horse Kanthaka. The prince cut his hair and put on robes suitable for an ascetic. Let us call him ascetic Siddhattha or the *Bodhisatta*.

Không lâu sau khi thấy vị ẩn sĩ, Thái tử Siddhattha rời hoàng cung vào giữa đêm. Channa dắt Ngài ra ngoài trên lưng ngựa Kanthaka. Thái tử cắt tóc và khoác y phục phù hợp với đời sống khổ hạnh. Từ đây, ta gọi Ngài là ẩn sĩ Siddhattha Bodhisatta.

- First, the *Bodhisatta* went to two of the well-known yogis of the day, Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta. They taught him all they knew. He was able to get the highest *jhāna* (*Nevasaññā nā saññāyatana*) in a short time. Those teachers thought that they had attained *Nibbāna*.

Trước hết, Bodhisatta tìm đến hai vị yogi nổi tiếng đương thời, Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Họ truyền dạy tất cả những gì họ biết. Ngài có thể đạt jhāna cao nhất (Nevasaññā nā saññāyatana) trong thời gian ngắn. Các vị thầy ấy cho rằng mình đã chứng Nibbāna.

- But the *Bodhisatta* realized that one could not get to *Nibbāna* merely by suppressing defilements (greed, anger, and ignorance) with breath meditation or mundane versions of *kasīna* meditation. He realized attaining *Nibbāna* requires the **removal of defilements** for “complete purification.”

Nhưng Bodhisatta nhận ra rằng không thể đạt Nibbāna chỉ bằng cách đè nén nhiễm ô (tham, sân, si) qua thiền hơi thở hay các biến tướng thế tục của thiền kasīna. Ngài hiểu rằng chứng đắc Nibbāna đòi hỏi diệt trừ nhiễm ô để đạt “thanh tịnh hoàn toàn”.

- The Buddha has discussed those interactions with Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta in the “[WebLink: suttacentral: Mahāsaccaka Suttā \(MN 36\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Ariyapariyesana Suttā \(MN 26\)](#)” and various other *suttā*.

*Đức Phật đã bàn về những tương tác với Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta trong “[WebLink: suttacentral: Mahāsaccaka Suttā \(MN 36\)](#)”, “[WebLink: suttacentral: Ariyapariyesana Suttā \(MN 26\)](#)” và nhiều *suttā* khác.*

- You can access translations to English and several other languages by clicking the “down arrow” just above the name of the *suttā* at Suttā Central.

*Bạn có thể xem bản dịch tiếng Anh và nhiều ngôn ngữ khác bằng cách bấm “mũi tên xuống” ngay phía trên tên *suttā* tại Suttā Central.*

Six Years of Extreme Asceticism

Sáu Năm Khổ Hạnh Cùng Cực

7. After leaving Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta, the *Bodhisatta* tried various methods of subjecting his body to extreme hardships. Other than pursuing mundane *jhāna/kasīna*, many yogis then thought one could remove defilements by inflicting such punishments to the body.

Sau khi rời Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta, Bodhisatta thử nhiều phương pháp hành xác, bắt thân chịu khổ hạnh cực đoan. Ngoài việc tu tập các jhāna/kasīna mang tính thế tục, nhiều yogi thời ấy cho rằng có thể trừ bỏ nhiễm ô bằng cách hành phạt thân xác như vậy.

- Shortly after leaving Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta, the *Bodhisatta* met five companions, Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma, and Assaji. They were impressed with the *Bodhisatta*’s determination and were convinced he would someday become a Buddha.

Không lâu sau khi rời hai vị thầy, Bodhisatta gặp năm bạn đồng tu: Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma và Assajī. Họ ấn tượng trước quyết tâm của Bodhisatta và tin rằng một ngày kia Ngài sẽ thành Phật.

- By the way, the word Buddha (and *Bhagavath*) also came down in Vedic teachings. For example, the *Bhagavad Gita* (or “Recitals of *Bhagavad*”) has many Vedic teachings originally from Buddha Kassapa. Of course, most concepts ended up with mundane interpretations.

Nhân đây, từ “Đức Phật” (và “*Bhagavath*”) cũng được truyền qua các giáo thuyết *Vedā*. Chẳng hạn, *Bhagavad Gita* (“Những bài tụng của *Bhagavad*”) chứa nhiều giáo lý *Vedā* vốn có nguồn gốc từ Phật Kassapa. Tất nhiên, đa số khái niệm đã bị hiểu theo nghĩa thế tục.

- For example, “[WebLink: sutācentral: Brahmāyu Suttā \(MN 91\)](#)” provides a detailed account of *brahmin* Brahmāyu, who was well-versed in the three *Vedā* (*tiṇṇaṃ vedānaṃ pāragū*). At the beginning of the *suttā*, *brahmin* Brahmāyu recites the qualities of a Buddha: ‘*itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti*. Then he sends his pupil to the Gotama Buddha to check whether he has the “thirty-two marks of a great man (*dvattiṃsamahāpurisalakkhaṇāni*).” How would *brahmin* Brahmāyu know about the qualities of a Buddha? It had come down in Vedic teachings! It is good to read the English translation: “[WebLink: sutācentral: With Brahmāyu \(MN 91\)](#).”

Ví dụ, “[WebLink: sutācentral: Brahmāyu Suttā \(MN 91\)](#)” ghi chép chi tiết về *brahmin* Brahmāyu — người tinh thông ba bộ *Vedā* (*tiṇṇaṃ vedānaṃ pāragū*). Mở đầu *suttā*, Brahmāyu tụng niệm các phẩm chất của một Đức Phật: ‘*itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti*. Rồi ông sai đệ tử đến gặp Đức Phật Gotama để xem Ngài có “ba mươi hai tướng đại nhân (*dvattiṃsamahāpurisalakkhaṇāni*)” hay không. Làm sao Brahmāyu biết được các phẩm chất của một Đức Phật? Vì chúng được truyền qua giáo thuyết *Vedā*! Nên đọc bản dịch tiếng Anh: “[WebLink: sutācentral: With Brahmāyu \(MN 91\)](#).”

- During most of those six years, the Bodhisatta subjected his body to various forms of hardship. The Buddha discussed those unimaginable sufferings in several *suttā*, including the “[WebLink: sutācentral: Mahāsaccaka Suttā \(MN 36\)](#).”

Trong phần lớn sáu năm ấy, Bodhisatta bắt thân chịu nhiều hình thức khổ hạnh khác nhau. Đức Phật đã nói về những nỗi khổ không thể tưởng ấy trong nhiều bài kinh, bao gồm “[WebLink: sutācentral: Mahāsaccaka Suttā \(MN 36\)](#).”

Enlightenment (Attaining Buddhahood)

Giác ngộ (Chứng đắc Phật quả)

8. Finally, the Bodhisatta realized that subjecting the body to suffering is not the way to cleanse the mind of defilements. The Bodhisatta had to undergo six years of unnecessary suffering due to a hard-to-overcome bad *kamma* that he had committed against Buddha Kassapa. He had verbally abused Buddha Kassapa. I will just provide the link to the English translation of the *suttā*, MN 81: “[WebLink: sutācentral: With Ghatikāra](#).”

Cuối cùng, Bodhisatta nhận ra rằng hành xác không phải là con đường tẩy trừ ô nhiễm của tâm. Bodhisatta đã phải trải qua sáu năm khổ hạnh không cần thiết do một ác nghiệp khó vượt, vốn gây tạo với Phật Kassapa — Ngài đã từng mắng nhiếc Phật Kassapa. Tôi xin dẫn liên kết đến bản dịch tiếng Anh *suttā*, MN 81: “[WebLink: suttacentral: With Ghatikāra.](#)”

- On a Full Moon day in May, the Bodhisatta sat at the foot of a Bodhi tree, firmly determined to attain Buddhahood. The Buddha described the account of the events during that night in the “[WebLink: suttacentral: Bodhirājakumāra Suttā \(MN 85\)](#),” among several others.

Vào ngày Rằm tháng Năm, Bodhisatta ngồi dưới cội Bodhi, quyết chí chứng đắc Phật quả. Đức Phật đã thuật lại những sự kiện trong đêm ấy trong “[WebLink: suttacentral: Bodhirājakumāra Suttā \(MN 85\)](#)” cùng một số *suttā* khác.

During the night, the Buddha achieved three types of higher knowledge:

Trong đêm ấy, Đức Phật chứng đắc ba loại tri thức cao hơn (thắng trí):

1. Ability to recall one's past lives (*pubbe nivāsānussati ñāṇa*),
Khả năng nhớ các đời sống quá khứ (*pubbe nivāsānussati ñāṇa*),
2. The ability to see any living being's cuti (end of bhava) and paṭisandhi (grasping of a new bhava). This is the *cutūpapāta ñāṇa*.

Khả năng thấy cuti (chấm dứt một bhava) và paṭisandhi (chụp bắt một bhava mới) của mọi chúng sinh. Đó là *cutūpapāta ñāṇa*.

3. The attainment of the Buddhahood with *āsavakkhaya ñāṇa*. That involved grasping the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path to Nibbāna.

Chứng đắc Phật quả với *āsavakkhaya ñāṇa*. Điều này bao hàm hiểu Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo dẫn đến Nibbāna.

- The Bodhisatta was now a fully-awakened Buddha or a *Sammāsambuddha*. He had gained knowledge about the wider world of 31 realms, how beings are born in those realms according to *Paṭicca Samuppāda*, etc. It was not mere speculation. He visited those realms and confirmed his findings, as we will discuss.

Từ đây, Bodhisatta đã là một Đức Phật toàn giác (*Sammāsambuddha*). Ngài chứng tri thế giới rộng lớn gồm 31 cõi, cách chúng sinh sinh về các cõi ấy theo *Paṭicca Samuppāda*, v.v. Đó không chỉ là suy đoán: Ngài đã đến các cõi ấy và xác chứng những gì mình biết, như sẽ bàn.

Events After the Enlightenment

Những Sự kiện Sau Giác ngộ

9. The *Vinaya Piṭaka* provides a detailed account of events following the Enlightenment. Here is the English translation, “[1. Going forth \(Pabbajjā\)](#).” Another resource is discussed in “[The Life of the Buddha](#)” by Bhikkhu Nānamoli.” I highly recommend reading those accounts. It provides a good idea of the initiation of the *Buddha Sāsana*, or the “ministry of the Buddha.”

Vinaya Piṭaka ghi chép chi tiết các sự kiện sau khi Giác ngộ. Đây là bản dịch tiếng Anh: “[1. Going forth \(Pabbajjā\)](#).” Một nguồn khác được trình bày trong “[The Life of the](#)

Buddha” by Bhikkhu Nānamoli.” *Rất nên đọc các tư liệu này để hình dung sự khởi đầu của Phật Sāsana — “sứ mệnh hoàng hóa” của Đức Phật.*

- Of course, the translations of some critical Pāli words are not correct there, especially *anicca* and *anatta*. That occurs in the account where the five ascetics attain *Arahanthood* over several days of discussing the first two *suttā*, the *Dhammacakkappavattana Suttā* (SN 56.11) and the *Anattalakkhana Suttā* (SN 22.59), as I have discussed in many posts.

Dĩ nhiên, một số thuật ngữ Pāli then chót bị dịch chưa đúng, nhất là anicca và anatta. Điều này thấy rõ ở đoạn kể năm vị tôn giả chứng Quả vị Arahant sau nhiều ngày nghe hai bài sutta đầu tiên: Dhammacakkappavattana Suttā (SN 56.11) và Anattalakkhana Suttā (SN 22.59), như tôi đã bàn trong nhiều bài viết.

- Besides the description of deep Dhamma concepts, most English translations of *suttā* are good. Accounts of Buddha's life in many *suttā* in the *Dīgha Nikāya* and *Majjhima Nikāya* fall into that category.

Ngoài các phân trình bày Dhamma sâu, đa số bản dịch tiếng Anh các sutta là tốt. Những đoạn kể cuộc đời Đức Phật trong nhiều sutta thuộc Dīgha Nikāya và Majjhima Nikāya thuộc nhóm này.

- However, even then, most translators have doubts about the various abilities of the Buddha. They openly express their doubts about the validity of the rebirth process or Buddha's ability to visit various *Deva* and *Brahma* realms (even the existence of such realms), go through walls, and “touch the Sun and the Moon,” etc. See “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

Tuy vậy, ngay cả khi ấy, nhiều dịch giả vẫn hoài nghi các năng lực của Đức Phật. Họ công khai nghi ngờ tiến trình tái sinh, khả năng của Phật đi đến các cõi Deva và Brahma (thậm chí sự tồn tại của các cõi ấy), đi xuyên tường, hay “chạm Mặt Trời và Mặt Trăng”, v.v. Xem “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

10. The Buddha stated that he never taught anything that he had not verified by himself. Buddha Dhamma is not philosophy. Most “experts” who express such opinions are not even true Buddhists (in the sense of comprehending deep concepts in Buddha Dhamma.) They are “secular Buddhists” who do not believe in rebirth, the FOUNDATION of Buddha Dhamma. Furthermore, they have no background in science (particularly in physics), and do not realize that many “mystical phenomena” are not contradictory to modern physics!

Đức Phật tuyên bố Ngài không dạy điều gì mà tự mình chưa xác chứng. Dhamma của Đức Phật không phải là triết học. Phần lớn “chuyên gia” nêu các ý kiến ấy thậm chí không phải là Phật tử đúng nghĩa (theo nghĩa hiểu được các Dhamma của Đức Phật sâu). Họ là “Phật tử thế tục” không tin tái sinh — NỀN TẢNG của Dhamma của Đức Phật. Hơn nữa, họ không có nền tảng khoa học (đặc biệt vật lý), nên không thấy rằng nhiều “hiện tượng huyền diệu” không hề trái với vật lý hiện đại!

- Other posts in this section: “[Buddhahood Associated Controversies.](#)”

Các bài khác trong mục này: “[Buddhahood Associated Controversies.](#)”

2.4.2 Pāṭihāriya (Supernormal Abilities) of a Buddha – Part I

2.4.2 Pāṭihāriya (Các năng lực Siêu thường) của một Vị Phật – Phần I

July 17, 2020; revised January 23, 2022; October 14, 2022; last revised December 9, 2024 (added #9)

Ngày 17/7/2020; sửa ngày 23/1/2022; 14/10/2022; lần sửa cuối 9/12/2024 (bổ sung mục #9)

Pāṭihāriya (*prātihārya* in Sanskrit and ප්‍රතිහාරියා in Sinhala) is a supernormal ability or a miracle. Several *suttā* in the *Tipiṭaka* discuss them.

Pāṭihāriya (*prātihārya* trong tiếng Sanskrit và ප්‍රතිහාරියා trong tiếng Sinhala) là năng lực siêu thường hay phép lạ. Nhiều *suttā* trong *Tipiṭaka* bàn về các năng lực này.

Kevaṭṭa Suttā (DN 11)**Kinh Kevaṭṭa (DN 11)**

1. I will extract a few relevant portions of the text from the English translation, “[WebLink: suttacentral: To Kevatta \(DN 11\)](#).” I did not choose the other English translation since it translated “*pāṭihāriya*” as “a demonstration” rather than a “miracle.” Anyone can do a demonstration. A *pāṭihāriya* can be performed only by someone with “supernormal capabilities.” As we will see below, these powers are mind-boggling!

Tôi sẽ trích một số đoạn liên quan từ bản dịch tiếng Anh “[WebLink: suttacentral: To Kevatta \(DN 11\)](#).”. Tôi không chọn bản dịch tiếng Anh khác vì dịch “*pāṭihāriya*” là “một màn trình diễn” thay vì “phép lạ”. Bất kỳ ai cũng có thể làm một màn trình diễn; còn *pāṭihāriya* chỉ có thể được thực hiện bởi người có “năng lực siêu thường”. Như sẽ thấy bên dưới, các năng lực này thật đáng kinh ngạc!

- At the beginning of the *suttā*, Kevaṭṭa, a young householder, comes to the Buddha and says the Buddha should instruct his disciples to perform “miracles” to convince more people to embrace Buddha’s teachings. The Buddha refuses but explains three types of “miracles.”

Ngay đầu *suttā*, Kevaṭṭa—một cư sĩ trẻ—đến gặp Đức Phật và nói rằng Ngài nên dạy đệ tử thực hiện “phép lạ” để thuyết phục thêm người quy hướng giáo pháp. Đức Phật từ chối, nhưng giảng giải có ba loại “phép lạ”.

- The Buddha replies: “Kevaṭṭa, there are three types of miracles I have taught, having myself understood and realized them. And what are the three? **The miracle of psychic power, the miracle of telepathy, and the miracle of instruction.**”

Đức Phật dạy: “Này Kevaṭṭa, có ba loại phép lạ mà Ta đã dạy, chính Ta tự chứng tri. Ba loại gì? **Phép lạ của thần thông, phép lạ của tha tâm thông, và phép lạ của giáo giới.**”

The Miracle of Psychic Power (Iddhi Pāṭihāriya)**Phép lạ của Thần thông (Iddhi Pāṭihāriya)**

2. “And what, Kevaṭṭa, is the **miracle of psychic power (iddhi pāṭihāriya)**?”

“Và, này Kevaṭṭa, thế nào là **phép lạ của thần thông (iddhi pāṭihāriya)**?”

- “**Here, Kevaṭṭa, a monk wields various psychic powers:** He becomes many and then becomes one again. He appears and vanishes, goes unimpeded through walls,

ramparts, and mountains as if through space. He can dive in and out of the Earth as if it were water, and he walks on water without sinking as if it were Earth. Sitting cross-legged, he travels through space like a winged bird. **He can touch and stroke the Sun** and the moon, so mighty. He exercises mastery as far as the *Brahma-world*.”

“Ở đây, này Kevaṭṭa, một vị sư vận dụng nhiều loại thần thông: hóa ra nhiều rồi trở lại một; hiện rồi ẩn; đi xuyên tường thành và núi non như đi trong hư không; lặn xuống rồi trồi lên khỏi mặt đất như trong nước; đi trên mặt nước không chìm như đi trên đất; ngồi kiết già bay qua hư không như chim có cánh; có thể chạm và vuốt Mặt Trời, Mặt Trăng hùng mạnh; làm chủ đến tận cõi Brahma.”

(This verse explaining supernormal abilities appears in many *suttā*, including DN 2, DN 10, DN 28, MN 6, MN 73, MN 77, SN 12.70, SN 16.9, SN 51.11, SN 51.17, AN 3.60, AN 3.101, AN 5.23, AN 6.2, AN 10.97)

(Bài kệ mô tả các năng lực siêu thường này xuất hiện trong nhiều *suttā*: DN 2, DN 10, DN 28, MN 6, MN 73, MN 77, SN 12.70, SN 16.9, SN 51.11, SN 51.17, AN 3.60, AN 3.101, AN 5.23, AN 6.2, AN 10.97)

- Then the Buddha points out to Kevaṭṭa, that someone who has learned the “Gandhāra Charm” (“Gandhāra Trick” would be a better translation) can do some of that too. That is why the Buddha prohibited the display of such abilities. (Apparently, Gandhāra Trick can be compared to the “magic tricks” performed by magicians like David Copperfield today. However, the Gandhāra Trick seems much more powerful than any magic tricks performed today.)

Rồi Đức Phật chỉ cho Kevaṭṭa rằng người học được “Bùa Gandhāra” (dịch là “Mẹo Gandhāra” có lẽ sát hơn) cũng có thể làm được vài điều tương tự. Vì vậy, Đức Phật cấm biểu diễn những năng lực ấy. (Có vẻ “Mẹo Gandhāra” có thể so với “ảo thuật” của các nhà ảo thuật như David Copperfield ngày nay; tuy nhiên, mẹo Gandhāra dường như mạnh hơn hẳn mọi trò ảo thuật hiện tại.)

The Miracle of Telepathy (*Ādesanā Pāṭihāriya*)

Phép lạ của Tha tâm thông (*Ādesanā Pāṭihāriya*)

3. “And what, Kevaṭṭa, is the **miracle of telepathy** (*ādesanā pāṭihāriya*)?”

*“Này Kevaṭṭa, thế nào là **phép lạ của tha tâm thông** (*ādesanā pāṭihāriya*)?”*

- “Here, a monk reads the minds of other beings, of other people, reads their mental states, their thoughts, and ponderings, and says: ‘That is how your mind is, that is how it inclines, that is in your heart.’”

“Ở đây, một vị sư có thể đọc biết tâm người khác, biết các trạng thái tâm, tư tưởng và suy tư của họ, rồi nói rằng: ‘Tâm của ông là như vậy, xu hướng như vậy, điều ấy đang ở trong lòng ông.’”

- Then the Buddha points out that those who have mastered the “Manika Charm” can also read other people’s minds. Therefore, that also is not impressive.

Rồi Đức Phật chỉ ra rằng những ai tinh thông “Bùa Manika” cũng có thể đọc tâm người khác, nên điều ấy cũng không ấn tượng gì.

The Miracle of Instruction (*Anusāsanī Pāṭihāriya*)

Phép lạ của Giáo giới (Anusāsani Pāṭihāriya)

4. “And what, Kevatta, is the **miracle of instruction (anusāsani pāṭihāriya)**?”

“Này Kevatta, thế nào là **phép lạ của giáo giới (anusāsani pāṭihāriya)**?”

- “Here, Kevatta, a monk teaches in this way: ‘Reason in this way, do not reason in that way. Consider this and not that. Get rid of this habit, train yourself, and live life like that.’ This, Kevatta, is called ‘The miracle of instruction.’

“Ở đây, này Kevatta, một vị sư dạy như vậy: ‘Hãy lý luận theo cách này, chớ theo cách kia. Hãy quán xét điều này, chớ điều nọ. Hãy bỏ thói quen này, tự rèn luyện, và sống như thế.’ Này Kevatta, đó gọi là ‘phép lạ của giáo giới’.”

- The Buddha explains the fruits of such instructions in detail by a learned bhikkhu who has learned Dhamma from the Buddha, how he learns to live a moral life and to cultivate Ariya jhāna by REMOVING defilements. Then the Buddha explains that SOME OF THEM can cultivate all those supernormal powers mentioned above.

Đức Phật giải thích chi tiết các quả của sự giáo giới do một bhikkhu học rộng nghe nhiều, học Dhamma từ Đức Phật: sống đời phạm hạnh và tu tập các Ariya jhāna bằng cách LOẠI TRỪ nhiễm ô. Rồi Đức Phật dạy rằng MỘT SỐ trong số họ có thể tu thành các năng lực siêu thường đã nêu ở trên.

- First, let us look at the scope and implications of the “psychic powers” (iddhi bala.) **All these are performed by a purified mind.**

Trước hết, hãy xét phạm vi và hàm ý của “thần lực” (iddhi bala). **Tất cả những điều ấy đều do một tâm được thanh tịnh hóa thực hiện.**

Psychic Powers (Iddhi Pāṭihāriya) – Unimaginable**Thần lực (Iddhi Pāṭihāriya) – Vượt ngoài Tưởng tượng**

5. Technological advances drive modern society. Scientists have studied the properties of MATTER in great detail and have used those new findings to create “innovative devices” that help us work more efficiently. For example, they can build robotic machines that can do much work that human cannot do.

Những tiến bộ công nghệ thúc đẩy xã hội hiện đại. Các nhà khoa học đã nghiên cứu rất chi tiết các tính chất của VẬT CHẤT và dùng các phát hiện mới để tạo ra những “thiết bị sáng tạo” giúp chúng ta làm việc hiệu quả hơn. Chẳng hạn, họ có thể chế tạo robot thực hiện nhiều công việc con người không làm được.

- So, it is indeed a “miracle” that Ven. Cūḷapanthaka created a thousand “copies” of himself to do work around the temple. Once the work is complete, he can make them disappear. That is what is referred to as “He becomes many and then becomes one again” in #2 above—relevant information on Ven. Cūḷapanthaka at, “[WebLink: suttacentral: Cūḷapanthaka](#)” and “[WebLink: tipitaka.net: Dhammapada Verse 25 – WebLink: tipitaka.net: Cūḷapantaka Vatthu.](#)”

Vì vậy, thật đúng là một “phép lạ” khi Tôn giả Cūḷapanthaka hóa hiện ra một nghìn “bản thân” để làm việc quanh chùa. Khi xong việc, Ngài khiến các hóa thân ấy biến mất. Đó chính là điều được diễn tả ở mục #2 bên trên: “Ngài hóa ra nhiều rồi trở lại một.” Xem thêm thông tin về Tôn giả Cūḷapanthaka tại “[WebLink: suttacentral:](#)

Cūlapanthaka” và “WebLink: tipitaka.net: Dhammapada Verse 25 – WebLink: tipitaka.net: Cūlapantaka Vatthu.”

- Let us discuss a few more of these “miracles” to see how amazing they are.

Hãy bàn thêm vài “phép lạ” nữa để thấy chúng kỳ diệu đến mức nào.

Traveling Through the Air With Physical Body

Bay Qua Hư không Với Thân Vật lý

6. Another modern technological advance is traveling long distances with cars, airplanes, and rockets. These became possible due to the collective efforts of thousands of scientists starting from Galileo and Newton, over 300 years ago.

Một tiến bộ công nghệ hiện đại khác là di chuyển quãng đường dài bằng ô tô, máy bay và tên lửa. Điều này trở nên khả dĩ nhờ nỗ lực chung của hàng nghìn nhà khoa học bắt đầu từ thời Galileo và Newton, hơn 300 năm trước.

- However, as stated in the above accounts of Ven. Cūlapanthaka, traveling through the air with one's physical body is possible after cultivating *iddhi bala*. That is referred to as, “Sitting cross-legged, he travels through space like a winged bird” in #2 above.

*Tuy nhiên, như đã nêu trong các ghi chép về Tôn giả Cūlapanthaka, việc bay qua hư không với thân vật lý là khả dĩ sau khi tu thành *iddhi bala*. Đó chính là câu: “Ngồi kiết già, vị ấy bay qua hư không như chim có cánh” ở mục #2 bên trên.*

7. All these “psychic powers” have their basis in highly concentrated energy produced in the *javana citta* of the yogi. Yes. Even other yogis during the Buddha's time had cultivated SOME of these powers via cultivating *anāriya jhāna*. They could, for example, travel through the air carrying their physical bodies.

*Tất cả các “thần lực” này đều dựa trên năng lượng tập trung cao độ phát sinh trong *javana citta* của yogi. Đúng vậy. Ngay cả các yogi khác vào thời Đức Phật cũng đã tu được MỘT PHẦN những năng lực ấy qua việc tu các *anāriya jhāna*. Họ, chẳng hạn, có thể bay qua hư không mang theo thân vật lý.*

- As we know, *javana citta* generates kammic energies that lead to future births. See “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”

*Như ta biết, *javana citta* tạo ra năng lượng kamma dẫn đến các sinh hữu tương lai. Xem “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”*

- The intensity or the power of *javana citta* can be vastly increased for those who have cultivated *pāṭihāriyā* powers. Such a yogi can set up an “energy field” around his physical body, which can be controlled to move the physical body as he wishes.

*Cường độ hay sức mạnh của *javana citta* có thể tăng vọt nơi những ai đã tu thành các năng lực *pāṭihāriyā*. Một người hành như vậy có thể thiết lập một “trường năng lượng” quanh thân vật lý và điều khiển nó để di chuyển thân thể theo ý muốn.*

- The video below demonstrates the basic idea of “electromagnetic levitation.” A yogi would create such an “energy field” around his body and control it to move the body.

Video dưới đây minh họa ý niệm cơ bản về “nâng bằng điện từ”. Một yogi sẽ tạo một “trường năng lượng” tương tự quanh thân và điều khiển nó để di chuyển thân.

[WebLink: youtube: Electromagnetic levitation device](https://www.youtube.com/watch?v=Electromagnetic%20levitation%20device)

- By the way, these days one can buy various “levitating things” like “levitating globes.”

Nhân tiện, ngày nay người ta còn có thể mua các “đồ vật bay lơ lửng” như “quả địa cầu lơ lửng”.

Traveling to a Star System “In an Instant” – With *Manomaya Kāya*

Du hành đến Một Hệ Sao “Trong Chớp Mắt” – bằng Manomaya Kāya

8. The closest star (possibly with a set of planets) to us is four light-years away. That means if a rocket ship travels at the speed of light, it will take four years. For comparison, the distance from the Earth to our Moon would take only 1.25 SECONDS. Therefore, a rocket ship traveling **at the speed of light** will take **only 1.25 SECONDS to arrive at the Moon!** But our rocket ships take about three days to get to the Moon. Therefore, with a modern rocket ship, it would take about **800 thousand years** (depending on the speed attained in interstellar space) to get to the NEAREST star.

Ngôi sao gần nhất (có thể có các hành tinh) cách chúng ta bốn năm ánh sáng. Nghĩa là nếu một con tàu bay với vận tốc ánh sáng, nó sẽ mất bốn năm. So sánh: khoảng cách từ Trái Đất tới Mặt Trăng chỉ mất 1,25 GIÂY ở tốc độ ánh sáng; vậy một con tàu bay với tốc độ ánh sáng sẽ mất chỉ 1,25 GIÂY để đến Mặt Trăng! Nhưng tàu vũ trụ của chúng ta hiện mất khoảng ba ngày. Do đó, với tàu vũ trụ hiện đại, sẽ mất khoảng 800 nghìn năm (tùy vận tốc đạt được trong không gian liên sao) để tới ngôi sao GẦN NHẤT.

- The capabilities of the Buddha (and some of his disciples with *pāṭihāriyā* powers) can be truly astounding. The Buddha could travel anywhere among the 10,000 “world systems” (*dasasahassi lokadhātu*). A “world-system” is a set of planets associated with a star, where one planet has life. In our “Solar system,” the Sun is the star, and life is based on Earth. See “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

Năng lực của Đức Phật (và một số đệ tử có pāṭihāriyā) thực sự đáng kinh ngạc. Đức Phật có thể du hành đến bất kỳ nơi nào trong 10.000 “thế giới hệ” (dasasahassi lokadhātu). Một “thế giới hệ” là một tập hợp hành tinh xoay quanh một ngôi sao, trong đó có ít nhất một hành tinh có sự sống. Trong “Thái Dương hệ” của chúng ta, Mặt Trời là ngôi sao và sự sống tồn tại trên Trái Đất. Xem “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

- Therefore, it is mind-boggling even to imagine someone traveling to a star thousands of light-years away instantly. Of course, the Buddha would travel such vast distances only with his “mental body” (*manomaya kāya* or *gandhabba*.)

Vì vậy, thật khó tin ngay cả khi chỉ tưởng tượng việc ai đó có thể tức thì đi đến một ngôi sao cách xa hàng nghìn năm ánh sáng. Dĩ nhiên, Đức Phật chỉ có thể đi những khoảng cách mênh mông như vậy bằng “thân tâm” của Ngài (manomaya kāya hoặc gandhabba).

- By the way, *Brahmā* from such 10,000 world-systems can visit Earth too. They have “bodies” that are equivalent to our mental bodies. They do not have dense physical bodies. *Brahmā* from the 10,000 world systems came to listen to the Buddha’s first discourse, *Dhammacakkappavattana Suttā*.

Nhân tiện, các vị Brahmā từ 10.000 thế giới hệ như vậy cũng có thể viếng thăm Trái Đất. Họ có “thân” tương đương với thân tâm của chúng ta. Họ không có thân vật chất đặc dày. Các vị Brahmā từ 10.000 thế giới hệ đã đến nghe bài pháp đầu tiên của Đức Phật, *Dhammacakkappavattana Suttā*.

- Many *suttā* state that the Buddha would arrive in a *Brahma* world within the time taken for someone to straighten a bent arm, i.e., less than a second! That is how *Brahmā* from other world systems came to listen to *Dhammacakkappavattana Suttā*. “*Brahma* bodies” are almost equivalent to *manomaya kāya* of a *gandhabba*. (In comparison, a modern rocketship takes three days to get to the Moon.)

Nhiều *suttā* nêu rằng Đức Phật có thể đến một cõi *Brahma* trong thời gian một người duỗi thẳng cánh tay—tức là dưới một giây! Đó là cách các vị Brahmā từ những thế giới hệ khác đến để nghe *Dhammacakkappavattana Suttā*. “Thân *Brahma*” hầu như tương đương với *manomaya kāya* của một *gandhabba*. (So sánh thì tàu vũ trụ hiện đại mất ba ngày để đến Mặt Trăng.)

- Nothing analogous to such fast travel has yet been discussed in modern physics. I suspect that this is related to the recently established “non-locality” (or “quantum entanglement”) in quantum mechanics: [“Quantum Mechanics and Dhamma – Introduction.”](#)

Chưa có điều gì tương tự về di chuyển nhanh như vậy được bàn luận trong vật lý hiện đại. Tôi cho rằng điều này có liên hệ đến “tính phi địa phương” (hay “rối lượng tử”) vừa mới được xác lập trong cơ học lượng tử: [“Quantum Mechanics and Dhamma – Introduction.”](#)

Touching the Sun

Chạm vào Mặt Trời

9. In the [“WebLink: suttacentral: Mahāsakuludāyī Suttā \(MN 77\)”](#) the Buddha says:

Trong [“WebLink: suttacentral: Mahāsakuludāyī Suttā \(MN 77\)”](#) Đức Phật dạy:

“Furthermore, I have explained to my disciples a practice that they use to wield the many kinds of psychic power: multiplying themselves and becoming one again; appearing and disappearing; going unobstructed through a wall, a rampart, or a mountain as if through space; diving in and out of the earth as if it were water; walking on water as if it were earth; flying cross-legged through the sky like a bird; **touching and stroking with the hand the sun and moon**, so mighty and powerful. They control the body as far as the realm of divinity.”

“Hơn nữa, Ta đã giảng cho các đệ tử một pháp thực hành để vận dụng nhiều loại thần thông: hóa hiện nhiều thân rồi trở lại một; hiện rồi ẩn; đi xuyên tường, thành lũy hay núi non không bị ngăn ngại như đi trong hư không; lặn vào đất rồi trôi lên như đi trong nước; đi trên mặt nước như đi trên đất; ngồi kiết già bay giữa hư không như chim; **chạm và vuốt Mặt Trời, Mặt Trăng bằng bàn tay**—vốn hùng mạnh và oai lực. Họ làm chủ thân đến tận cõi chư thiên.”

- In that verse, “**touching and stroking with the hand the sun and moon**” requires one to reach the Sun and touch it. Of course, one would do that with the *manomaya kāya*, made of only a few *suddhaṭṭhaka*, as explained above. That *manomaya kāya* can instantly travel to the Sun without being burned by the unimaginable heat there.

As discussed in the “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#),” the higher *Brahma* realms (where *Brahmas*’ “bodies” are made of only a few *suddhaṭṭhaka*) are not destroyed in a “*loka vināsa*” (destruction of the lower realms) caused by a supernova event, which causes the heat of “seven Suns.”

Trong đoạn kệ ấy, “chạm và vuốt Mặt Trời, Mặt Trăng bằng bàn tay” là phải đến được Mặt Trời và chạm vào nó. Dĩ nhiên điều đó được thực hiện bằng *manomaya kāya*, được cấu tạo chỉ từ vài *suddhaṭṭhaka* như đã giải thích ở trên. *Manomaya kāya* đó có thể tức thì đến Mặt Trời mà không bị thiêu đốt bởi sức nóng không thể tưởng tượng ở đó. Như đã bàn trong “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#)”, các cõi *Brahma* cao (nơi “thân” của *Brahma* chỉ gồm vài *suddhaṭṭhaka*) không bị hủy diệt trong một “*loka vināsa*” (sự hủy diệt các cõi thấp) do một vụ siêu tân tinh gây ra, sinh ra sức nóng như “bảy Mặt Trời”.

- Once the fundamentals are understood, such phenomena are no longer “miracles.”

Khi đã hiểu các nền tảng, những hiện tượng như vậy không còn là “phép lạ”.

Going Through Walls, Mountains, etc.

Đi xuyên Tường, Núi, v.v.

10. Compared to “traveling through air with the physical body” discussed in #6, and #7 above, a much more complex technique comes into play when “going through walls or diving into the Earth.” I have not seen such an action attributed to *anāriya yogis*. In this case, one breaks down the physical body to the elementary level of *suddhaṭṭhaka*.

So với việc “bay qua không trung bằng thân vật lý” đã bàn ở #6 và #7 ở trên, thì một kỹ thuật phức tạp hơn nhiều được vận dụng khi “đi xuyên tường hoặc lặn vào lòng Trái đất.” Tôi chưa thấy hành động như vậy được gán cho các *anāriya yogis*. Trong trường hợp này, người ta phân rã thân vật lý xuống cấp độ sơ đẳng của *suddhaṭṭhaka*.

- “Matter” is mostly empty space. An atom is virtually empty. This basic idea is illustrated in the first 3 minutes of the following video.

“Vật chất” phần lớn là khoảng trống. Một nguyên tử hầu như rỗng không. Ý niệm cơ bản này được minh họa trong ba phút đầu của video sau đây.

[WebLink: youtube: What Are Atoms Made Of?](#)

“Solid Matter” Is Mostly Empty Space!

“Vật chất Rắn” Phần lớn là Khoảng Trống!

11. Watching the first three minutes of the above video can give us an idea of “how empty” an atom is. As shown, an atom is more than 99.999% empty!

Xem ba phút đầu của video nói trên sẽ giúp ta hình dung một nguyên tử “rỗng” đến mức nào. Như minh họa, một nguyên tử rỗng hơn 99,999%!

- Then why can we not go through a wall? The answer is that two atoms cannot get too close to each other due to electromagnetic forces. That is not discussed in the above video. In a solid, two atoms cannot come too close because one atom’s outer “electron cloud” will repel that of the second atom. Therefore, even a steel bar is mostly empty space.

Vậy tại sao ta không thể đi xuyên tường? Lý do là hai nguyên tử không thể tiến quá gần nhau vì lực điện từ. Điều này không được nói trong video trên. Trong vật rắn, hai nguyên tử không thể lại quá gần vì “đám mây electron” bên ngoài của nguyên tử này sẽ đẩy đám mây của nguyên tử kia. Do đó, ngay cả một thanh thép cũng phần lớn là khoảng trống.

- However, the Buddha taught that matter could be reduced below that of electrons and protons. That is the *suddhaṭṭhaka* level, where no electromagnetic interactions exist (like the repulsion among electrons.) All the “material stuff” in a physical body can be reduced to **an invisible** *suddhaṭṭhaka* level. Scientists now know that an atom is divisible into smaller parts. The recently detected Higgs boson could be at the *suddhaṭṭhaka* level.

Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng vật chất có thể được phân rã xuống thấp hơn electron và proton—đó là mức *suddhaṭṭhaka*, nơi không còn tương tác điện từ (như lực đẩy giữa các electron). Toàn bộ “thành phần vật chất” của một thân thể vật lý có thể được quy giản về mức *suddhaṭṭhaka* vô hình. Khoa học ngày nay biết nguyên tử có thể chia nhỏ hơn nữa. Hạt Higgs mới phát hiện có thể tương ứng với mức *suddhaṭṭhaka*.

- However, scientists cannot reduce bulk matter to the *suddhaṭṭhaka* level. Moreover, they cannot take an object like an apple, break it below the atomic level, and then put it all back together. But one with high-end *iddhi* powers can do that!

Dẫu vậy, các nhà khoa học không thể quy giản vật chất khối lượng lớn xuống mức *suddhaṭṭhaka*. Hơn nữa, họ không thể lấy một vật như quả táo, phá vỡ xuống dưới mức nguyên tử rồi lắp lại như cũ. Nhưng người có năng lực *iddhi* bậc cao có thể làm điều đó!

- **Such a yogi can reduce one's body to the *suddhaṭṭhaka* level, move it to another location very quickly and then put it back together!** This was discussed slightly differently in #6 through #10 in the post, “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

Một người hành như vậy có thể quy giản thân mình xuống mức *suddhaṭṭhaka*, di chuyển nó rất nhanh đến nơi khác rồi tái cấu trúc lại! Điều này đã được bàn theo cách khác đôi chút ở các mục #6–#10 trong bài “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

- That approach of reducing the “material stuff” in a body to a form that can be transported to far destinations at high speed and then “re-assembling” back to the original form is part of **science fiction** these days, see “[WebLink: wiki.org: teleportation](#).” I remember watching the famous movie “[WebLink: wikipedia.org: The Fly \(1986 film\)](#).” In that movie, a fly gets into the “teleportation machine” with the human, and the “re-assembly” at the other end produces a “human fly”!

Cách tiếp cận quy giản “vật chất” trong một cơ thể thành dạng có thể vận chuyển tốc độ cao đến nơi xa rồi “lắp lại” như ban đầu hiện thuộc lĩnh vực **khoa học viễn tưởng**—xem “[WebLink: wiki.org: teleportation](#).” Tôi nhớ đã xem bộ phim nổi tiếng “[WebLink: wikipedia.org: The Fly \(1986 film\)](#).” Trong phim, một con ruồi chui vào “máy dịch chuyển tức thời” cùng con người, và khi “tái lắp” ở đầu kia đã tạo ra một “ruồi người”!

Comparison With Modern Technology

So sánh với Công nghệ Hiện đại

12. As we can see, modern science and Buddha Dhamma take very different approaches to dealing with even material phenomena. **Science is exclusively based on the study of inert matter. Buddha Dhamma can explain material properties in terms of mental phenomena.** Of course, scientists are still way behind the Buddha.

Như ta thấy, khoa học hiện đại và Dhamma của Đức Phật có cách tiếp cận rất khác nhau ngay cả với các hiện tượng vật chất. Khoa học dựa thuần túy trên nghiên cứu vật chất trơ; Dhamma của Đức Phật có thể giải thích tính chất vật chất từ các hiện tượng tâm. Tất nhiên, các nhà khoa học vẫn còn ở đằng sau rất xa Đức Phật.

- From what we discussed above, think about one comparison. While the Buddha could visit *Deva* and *Brahma* worlds within a split-second, scientists have only made it to the Moon which takes three days.

Từ những điều vừa bàn, hãy so sánh: Đức Phật có thể đến cõi Deva và Brahma trong chớp mắt, còn các nhà khoa học mới chỉ đến được Mặt Trăng—mất ba ngày.

- The scientists are not even aware of the existence of the *Deva* and *Brahma* realms.

Các nhà khoa học thậm chí còn không biết đến sự tồn tại của các cõi Deva và Brahma.

- *Deva* and *Brahma* realms are above the Earth. They have very little “matter,” so scientists cannot see them or their habitats. However, our rocketships can pass through their habitats without them even noticing.

Các cõi Deva và Brahma ở bên trên Trái Đất. “Vật chất” nơi đó rất ít, nên các nhà khoa học không thể thấy họ hoặc cảnh giới của họ. Tuy vậy, tàu tên lửa của chúng ta có thể bay xuyên qua cảnh giới ấy mà họ thậm chí không nhận ra.

- The closest analogy we have is the depiction of a *gandhabba* in the 1990 movie “Ghost.” See, “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).” From watching that movie, we can understand why we cannot see *Devā* or *Brahmā* (or their habitats). *Devā* or *Brahmā* have “bodies” even more subtle compared to a human *gandhabba*.

Sự so sánh gần nhất là hình ảnh gandhabba trong bộ phim “Ghost” (1990). Xem “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).” Từ bộ phim đó, ta hiểu vì sao ta không thấy Devā hay Brahmā (hoặc cảnh giới của họ). Devā hay Brahmā có “thân” vi tế hơn cả gandhabba của con người.

- Without scientists figuring out how to implement teleportation, they could not be able to even travel to the nearest star with rocket ships. Buddha’s “mind-based” technique is based on a different paradigm.

Nếu chưa tìm ra cách hiện thực hóa dịch chuyển tức thời, các nhà khoa học thậm chí không thể đến ngôi sao gần nhất bằng tên lửa. Kỹ thuật “dựa trên tâm” của Đức Phật thuộc một mô hình khác hẳn.

- In the *Sīsapāvana Suttā* (SN 56.31), Buddha said he taught only a tiny fraction of his knowledge. See “[WebLink: suttacentral: In a Rosewood Forest](#).”

Trong Sīsapāvana Suttā (SN 56.31), Đức Phật dạy rằng Ngài chỉ truyền dạy một phần rất nhỏ tri kiến của mình. Xem “[WebLink: suttacentral: In a Rosewood Forest](#).”

There is no need to study or learn about *iddhi pāṭihāriya* in detail. I am providing this account to establish the following point. **By controlling the mind, even a single person can get ahead of hundreds of years of scientific effort.** The other two “miracles” are discussed in “[Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part II.](#)”

Không cần thiết phải học hay nghiên cứu chi tiết về *iddhi pāṭihāriya*. Tôi trình bày điều này để nhấn mạnh điểm sau: ***bằng việc điều phục tâm, chỉ một người cũng có thể vượt trước hàng trăm năm nỗ lực khoa học.*** Hai “phép lạ” còn lại được bàn trong “[Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part II.](#)”

- All posts on this subsection in “[Buddhahood Associated Controversies.](#)”

Tất cả các bài viết trong tiểu mục này thuộc “[Buddhahood Associated Controversies.](#)”

Additional Resources

Tài liệu Tham khảo Thêm

1. There is a Wikipedia article, “[WebLink: wikipedia.org: Miracles of Gautama Buddha.](#)”
Có một bài viết trên Wikipedia: “[WebLink: wikipedia.org: Miracles of Gautama Buddha.](#)”

2. The above video is the second of a series of videos. More information on atoms in the following set of videos:

Video nói trên là video thứ hai trong một loạt video. Thông tin thêm về nguyên tử ở bộ video sau:

[WebLink: youtube: What Is an Atom and How Do We Know?](#)

2.4.3 Pāṭihāriya (Supernormal Abilities) of a Buddha – Part II

2.4.3 Pāṭihāriya (Các năng lực Siêu thường) của một vị Phật – Phần II

July 24, 2020

Ngày 24/7/2020

Introduction

Dẫn nhập

1. A **different paradigm** involves controlling material phenomena in Buddha Dhamma compared to modern science. For example, scientists have developed rocket technology to travel to the Moon. The Buddha was able to travel much further and much faster with “mind power” 2600 years ago. We discussed some examples in the previous post; see, “[Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part I.](#)”

*Sơ với khoa học hiện đại, Dhamma của Đức Phật tiếp cận việc chế ngự các hiện tượng vật chất theo một **mô hình khác**. Chẳng hạn, các nhà khoa học đã phát triển công nghệ tên lửa để đến Mặt Trăng. Cách đây 2600 năm, Đức Phật có thể đi xa hơn và nhanh hơn nhiều bằng “năng lực tâm”. Chúng ta đã bàn vài ví dụ trong bài trước; xem “[Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part I.](#)”*

- The mind-based approach of Buddha Dhamma is much more powerful. Such unimaginable powers MAY ARISE automatically by just cleansing or purifying

one's mind. However, only certain people can develop such abilities to control material phenomena. They had cultivated such powers in recent past lives.

Cách tiếp cận dựa trên tâm của Dhamma của Đức Phật mạnh mẽ hơn nhiều. Những năng lực không thể tưởng ấy CÓ THỂ KHỞI LÊN tự nhiên chỉ bằng sự thanh lọc, tịnh hoá tâm. Tuy nhiên, chỉ một số người mới có thể phát triển các khả năng chế ngự hiện tượng vật chất như vậy—vì họ đã tu tập những năng lực ấy trong các đời gần đây.

- **What is the use of being able to fly through the air like a bird or being able to travel to the Sun instantly and touch it if one is to be born as an animal or worse in a future life?**

Bay trên không như chim hay tức thì đến Mặt Trời để chạm vào nó có ích gì nếu đời sau phải sinh làm thú hay rơi vào cảnh giới thấp hơn?

- Controlling material phenomena is of no use to get a resolution to the universal problem of suffering associated with the rebirth process.

Việc điều khiển hiện tượng vật chất không giúp giải quyết vấn đề khổ phổ quát gắn với luân hồi sinh tử.

- That is why the Buddha explained to Kevaṭṭa that the **miracle of instruction** is the most important. Only a Buddha or a true disciple of the Buddha can provide such guidance as to how one can **understand the problem of saṃsāric suffering and learn how to overcome it.**

*Vì thế, Đức Phật dạy Kevaṭṭa rằng **phép lạ của sự chỉ dạy** là tối quan trọng. Chỉ một vị Phật hoặc một đệ tử chân chính của Ngài mới có thể chỉ dẫn cách hiểu **vấn đề khổ trong saṃsāra và học cách vượt qua nó.***

The Miracle of Instruction (Anusāsana Pāṭihāriya)

Phép lạ của Sự chỉ dạy (Anusāsana Pāṭihāriya)

2. In the *Kevaṭṭa Suttā* (DN 11), the Buddha explains to Kevaṭṭa that a Buddha (*Tathāgata*) arises in the world with the perfect knowledge about the world. Then anyone could learn his teachings and follow them to reach full release from future suffering via attaining *Nibbāna* (Arahanthood.) The Buddha in that *suttā* describes the steps a *Bhikkhu* would go through, but the process is similar (and less strict) for a lay-follower.

*Trong Kevaṭṭa Suttā (DN 11), Đức Phật giảng cho Kevaṭṭa rằng một vị Phật (Tathāgata) xuất hiện với tri kiến hoàn hảo (viên mãn) về thế gian. Khi ấy ai cũng có thể học giáo pháp và thực hành để giải thoát hoàn toàn khỏi khổ tương lai bằng cách chứng đắc Nibbāna (Quả vị Arahant). Trong *suttā* đó, Ngài mô tả các bước một vị *Bhikkhu* trải qua; với cư sĩ, tiến trình tương tự nhưng ít nghiêm ngặt hơn.*

- He would live a moral life, abstaining from killing/hurting other living-beings, without using improper forms of speech, and also controlling greed and anger. **Most of all, he would learn the true nature of this world and remove many ingrained wrong views about this world.** See, “[Micchā Dittī, Gandhabba, and Sotāpanna Stage.](#)”

*Vị ấy sống đạo đức, tránh sát hại/gây tổn hại chúng sinh, không dùng lời nói bất thiện, đồng thời chế ngự tham và sân. **Quan trọng hơn cả, vị ấy học chân tướng của***

thế gian này và đoạn trừ nhiều tà kiến ăn sâu. Xem “[Micchā Ditthi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

- Most of the first half of the *suttā* describes the recommended (more strict) lifestyle of a *bhikkhu*. It is a good idea to read the second half starting with the section on “Restraint of the Sense Faculties.” See the English translation, “[WebLink: suttacentral: To Kevatta \(DN 11\)](#).”

Phần đầu bài kinh chủ yếu mô tả lối sống nghiêm ngặt khuyến nghị cho một bhikkhu. Nên đọc nửa sau, bắt đầu từ mục “Chế ngự Các căn”. Xem bản dịch tiếng Anh: “[WebLink: suttacentral: To Kevatta \(DN 11\)](#).”

- The Buddha advised a “middle-of-the-way” lifestyle that is away from both making one’s body to hardships AND indulgence in sense pleasures.

Đức Phật khuyên sống “trung đạo”, tránh cả hành xác lẫn buông mình trong dục lạc ngũ trần.

- While following the Buddha’s path, some people may also attain the ability to control material phenomena with **psychic power (iddhi pāṭihāriya)**. Let us specifically discuss that briefly now.

*Khi hành theo con đường của Đức Phật, một số người có thể đạt đến khả năng chế ngự hiện tượng vật chất bằng **thần lực (iddhi pāṭihāriya)**. Sau đây ta bàn ngắn gọn điểm này.*

What Are Iddhi?

Iddhi Là Gì?

3. Iddhi means “to cultivate,” “to grow,” or “to make better.”

Iddhi có nghĩa là “tu dưỡng,” “phát triển,” hay “làm cho tốt hơn.”

- **Those “supernormal” abilities that we discussed in the previous post result from cultivating four mental capabilities (Cattāro Iddhipādā).** They are *chanda* (desire for spiritual development/to attain Nibbāna), *citta* (the mindset for that goal), *virīya* (the effort), and *vīmaṃsā* (figuring out the way by investigating). The “[WebLink: suttacentral: Vibhaṅga Suttā \(SN 51.20\)](#)” discusses those factors in detail. It is a good idea to read the English translation there and also “[WebLink: accesstoinisight.org: Iddhipada-vibhanga Suttā: Analysis of the Bases of Power](#).”

Những năng lực “siêu thường” được bàn trong bài trước là kết quả của việc tu tập bốn năng lực tâm (Cattāro Iddhipādā): chanda (mong muốn hướng đến phát triển tâm linh/đạt Nibbāna), citta (tâm chuyên chú vào mục tiêu ấy), virīya (nỗ lực), và vīmaṃsā (tư duy, quán sát để tìm ra con đường). “[WebLink: suttacentral: Vibhaṅga Suttā \(SN 51.20\)](#)” giải thích chi tiết các yếu tố này; nên đọc bản dịch tiếng Anh ở đó và cả “[WebLink: accesstoinisight.org: Iddhipada-vibhanga Suttā: Analysis of the Bases of Power](#).”

- **Note that *chanda* here does not refer to the desire for sensual pleasures (*icchā*).** Instead, it relates to a yearning for spiritual progress (for *anāriya yogis*) and the desire to attain *Nibbāna* for those who are on the Noble Eightfold Path.

Lưu ý rằng chanda ở đây không phải là ham muốn khoái lạc giác quan (icchā), mà là khát vọng tu tiến tâm linh (đối với anāriya yogis) và mong đạt Nibbāna đối với những ai đang hành theo Bát Chánh Đạo.

- While *anāriya yogis* can attain some supernormal powers, those achieved by *Ariyā* (Noble Persons with *magga phala*) are much more potent or powerful. Furthermore, an *anāriya yogi* could lose those abilities (just like the ability to get into *anāriya jhāna*) even in this lifetime.

Trong khi các anāriya yogi có thể đạt được một số năng lực siêu thường, thì những năng lực đạt được bởi các Ariyā (Bậc Thánh chứng magga phala) lại mạnh mẽ và bền vững hơn nhiều. Hơn nữa, một anāriya yogi có thể mất những năng lực ấy (cũng như khả năng nhập anāriya jhāna) ngay trong đời này.

Anāriya Iddhi Powers Are Temporary

Các Năng lực Iddhi của Anāriya là Tạm thời

4. The *Tipiṭaka* account of Devadatta clearly illustrates this point. He was able to cultivate *anāriya jhāna* and had developed some supernormal powers (*iddhi*) as well.

Câu chuyện về Devadatta trong Tipiṭaka minh họa rõ điểm này. Ông có thể tu tập đạt anāriya jhāna và phát triển một số năng lực siêu thường (iddhi).

- By performing some supernormal tasks, Devadatta was able to impress Prince Ajātasattu. Having assumed the form of a young boy clad in a girdle of snakes, he appeared in Prince Ajātasattu's lap. Prince Ajātasattu was highly impressed and became a devout follower. Devadatta started thinking about “replacing Buddha to lead the order of *Saṅgha*.” **With that thought, Devadatta lost his supernormal capabilities.**

Nhờ biểu hiện một số năng lực siêu nhiên, Devadatta đã khiến Thái tử Ajātasattu khâm phục. Ông biến hóa thành hình một cậu bé quấn rắn quanh thân và hiện ra trên đùi Thái tử. Thái tử vô cùng kinh ngạc và trở thành tín đồ thuần thành. Sau đó, Devadatta khởi tâm muốn “thay Đức Phật lãnh đạo Tăng đoàn.” Với ý nghĩ ấy, ông liền mất hết năng lực siêu thường.

- Still, Devadatta did not lose his ambition to “become the Buddha.” Later on, he tried to take the life of the Buddha in several attempts. In the end, he was born in an *apāya*.

Tuy nhiên, Devadatta không từ bỏ tham vọng “trở thành Phật.” Về sau, ông nhiều lần mưu hại Đức Phật. Cuối cùng, ông sinh vào apāya.

- The details are in the section starting with “The story of Devadatta” at “[WebLink: suttacentral: Schism in an Order \(Saṅghabheda\)](#).” It is a long read, but worthwhile.

Chi tiết được nêu trong phần mở đầu “Câu chuyện về Devadatta” của “[WebLink: suttacentral: Schism in an Order \(Saṅghabheda\)](#).” Dù dài, nhưng rất đáng đọc.

What Is the Basis of Such Iddhi Powers?

Nền tảng của những Năng lực Iddhi Đó Là gì?

5. This is where we start understanding the basis of “mental power.”

Tại đây, ta bắt đầu hiểu nền tảng của “năng lực tâm.”

- A mind burdened with greed, anger, and ignorance (about the real nature of this world) has no “strong and beneficial” abilities. Instead, such minds create “dark *kammic* energies,” leading to unpleasant *kamma vipāka* in general and also rebirths in “bad realms.” We know that those undesired realms are the *apāyā* or the four lowest realms. **The Pāli terms for those three bad causes are *lobha, dosa, moha*.**

*Một tâm chất đầy tham, sân và si (về bản chất thật của thế gian) không thể có năng lực “mạnh mẽ và lợi ích.” Ngược lại, nó tạo ra “năng lượng kamma đen tối,” dẫn đến kamma vipāka bất thiện và tái sinh vào “các cảnh giới khổ”. Chúng ta biết rằng những cảnh giới không mong muốn đó được gọi là apāyā, tức bốn cõi thấp. **Ba nguyên nhân bất thiện này trong thuật ngữ Pāli là lobha, dosa, moha.***

- If a mind is absent from those three primary defilements, then actions (*kamma*) by such a “non-contaminated mind” create “clean *kammic* energies.” Those lead to good *kamma vipāka* and rebirths in the 27 “good realms” lying at and above the human realm. **In the absence of *lobha, dosa, and moha*, a mind creates *kammic* energies with *alobha, adosa, amoha* — the three good causes.**

*Nếu một tâm không còn ba ô nhiễm căn bản ấy, thì các hành động (kamma) của “tâm trong sáng” đó tạo ra “năng lượng kamma trong sạch,” dẫn đến kamma vipāka thiện và tái sinh trong 27 “cõi lành” thuộc hoặc cao hơn cõi người. **Khi không có lobha, dosa, moha, tâm tạo năng lượng kamma với alobha, adosa, amoha—ba nhân thiện.***

Births in the Four Lowest Realms Arise Due to Actions with Lobha, Dosa, Moha

Sinh trong Bốn Cảnh giới Thấp là Do Hành động Chứa Lobha, Dosa, Moha

6. The “dark energies” associated with thoughts rooted in *lobha, dosa, moha* create *kammic* energies that can bring births (*jāti*) in the *apāyā*. Those energies are *bhava* in the *Paṭicca Samuppāda* process. **Therefore, *bhava paccayā jāti* means a “bad *bhava*” leads to a corresponding “bad birth.”**

*“Năng lượng đen tối” gắn liền với các tư tưởng khởi từ lobha, dosa, moha tạo nên năng lượng kamma dẫn đến tái sinh (jāti) trong apāyā. Những năng lượng đó là bhava trong tiến trình Paṭicca Samuppāda. **Do đó, bhava paccayā jāti nghĩa là “bhava bất thiện” dẫn đến “lân sanh bất thiện” tương ứng.***

- With the stronger the level of ignorance (*moha*), the easier it is to commit the seven *akusala kammā* — false, hurtful, deceitful, and vain speech; and killing, stealing, and sexual misconduct.

Khi si mê (moha) càng mạnh, càng dễ phạm bảy akusala kammā—nói lời không thật, nói lời hại, dối trá, nói lời vô ích; và sát sinh, trộm cắp, tà dâm.

- A mind free of *lobha, dosa, moha* (i.e., with *alobha, adosa, amoha*) is a “moral mind.” It knows the difference between moral and immoral deeds and avoids the seven *akusala kammā* done by speech and bodily actions.

Một tâm không còn lobha, dosa, moha (nghĩa là có alobha, adosa, amoha) là “tâm thiện.” Nó phân biệt được giữa hành thiện và bất thiện, và tránh bảy akusala kammā được thực hiện qua lời nói và hành động thân.

Births Above the Human Realm Arise Due to Actions with Alobha, Adosa, Amoha

Sinh trong các Cõi Cao hơn Cõi Người là Do Hành động với Alobha, Adosa, Amoha

7. There are 26 realms above the human realm (six *Deva*, sixteen *rūpāvacara Brahma*, and four *arūpāvacara Brahma* realms). Such births arise due to *bhava* energies created with thoughts devoid of greed and anger. Here deep ignorance (*moha*) is absent and, thus, *amoha*. However, as we will see, there is still ignorance about the true nature of the world (*avijjā*) left in the mind.

Có 26 cõi giới cao hơn cõi người (sáu cõi Deva, mười sáu cõi rūpāvacara Brahma và bốn cõi arūpāvacara Brahma). Những sự tái sinh ấy phát khởi từ năng lượng bhava được tạo bởi tâm không có tham và sân. Ở đây, si mê sâu nặng (moha) không còn, nên có amoha (vô si). Tuy nhiên, vẫn còn vô minh về bản chất thật của thế giới (avijjā) tồn tại trong tâm.

- In other words, **births in the 26 “good realms” arise due to the three root causes of *alobha*, *adosa*, *amoha*.**

*Nói cách khác, các tái sinh trong 26 “cõi lành” phát sinh từ ba nhân thiện: *alobha*, *adosa*, *amoha*.*

- Because of that, lives in those realms are relatively free of harsh sufferings.
Vì thế, đời sống trong các cõi ấy tương đối không có khổ đau nặng nề.
- If we look at the lifetimes of those realms, they become longer for higher realms. See, “[31 Realms of Existence](#).”
Nếu xem xét tuổi thọ của các cõi ấy, ta thấy càng lên cao tuổi thọ càng dài. Xem thêm “[31 Realms of Existence](#).”

- The human realm is also “good,” but there is significant suffering too. So, we need to treat the human realm differently from the other 30 realms. We discuss that now.

Cõi người cũng được xem là “cõi lành,” nhưng vẫn có nhiều khổ đau. Do đó, cõi người cần được xem khác với 30 cõi còn lại. Giờ ta sẽ bàn đến điểm này.

The Human Realm is Unique

Cõi Người là Độc đáo

8. Human births could arise due to combinations of all six root causes.

Tái sinh làm người có thể phát sinh do sự kết hợp của cả sáu nhân gốc.

- There are three main types of humans. Some have *tihetuka* births, meaning that particular human birth was due to a *kamma* with the three “good roots” of *alobha*, *adosa*, *amoha*. Another set of humans have only two good roots (*dvihetuka* births), either *alobha/amoha* or *adosa/amoha*. The third type has only one good root of *amoha*. Those are *ahetuka* births because they are “unfortunate births.” (The word “*ahetuka*” here does not mean the absence of even a single good root.)

*Có ba loại người chính. Một số có tihetuka — tức tái sinh do kamma chứa đủ ba nhân thiện *alobha*, *adosa*, *amoha*. Một số khác có sự sinh dvihetuka — chỉ có hai nhân thiện, hoặc *alobha/amoha* hoặc *adosa/amoha*. Loại thứ ba chỉ có một nhân thiện là *amoha* — gọi là sự sinh ahetuka vì đó là “sự sinh bất hạnh” (ở đây ahetuka không có nghĩa là hoàn toàn không có nhân thiện nào).*

- It is not possible to distinguish between *tihetuka* and *dvihetuka* births. But it is relatively easy to identify *ahetuka* births because they have little intelligence.

Không thể phân biệt rõ giữa người tihetuka và dvihetuka, nhưng dễ nhận ra người ahetuka vì họ có trí tuệ kém phát triển.

- All three types of humans experience both good and bad kamma. Even tihetuka people can come down with disease or injury. Even though the Deva realms also belong to the kāma loka (just like the human realm), the bodies of Devā are not dense enough to cause any diseases/injuries.

Cả ba loại người đều trải nghiệm kamma thiện lẫn bất thiện. Ngay cả người tihetuka cũng có thể mắc bệnh hay bị thương. Mặc dù các cõi Deva cũng thuộc kāma loka như cõi người, nhưng thân Devā không đủ thô trược để bị bệnh tật/tổn thương.

- The root causes and how they lead to rebirths are discussed in “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#).”

Các nhân gốc và cách chúng dẫn đến tái sinh được bàn trong bài “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#).”

Second Uniqueness of the Human Realm

Điểm Độc đáo Thứ hai của Cõi Người

9. **The human realm is also unique in the following way.** Most rebirths are determined while in the human realm. Then they spend the lives in either lower or higher realms until the corresponding kamma vipāka are “paid off.” For example, a given human may do some bad deeds suitable for births in apāya but may change the lifestyle and cultivate jhāna. So, he/she would have created both good and bad bhava. Since developing a jhāna is an ānantariya kamma, a Brahma birth will come at his/her death. But unless he/she had attained a magga phala, a birth in an apāya will result after exhausting time in the Brahma realm.

Cõi người còn đặc biệt ở chỗ: phần lớn các tái sinh về sau được quyết định ngay khi đang sống ở cõi người. Sau đó, chúng sinh trải qua đời sống ở các cõi thấp hoặc cao cho đến khi kamma vipāka tương ứng được “trả xong.” Ví dụ, một người có thể đã tạo nghiệp ác đáng đưa đến tái sinh trong apāya, nhưng sau đó thay đổi đời sống và tu tập jhāna. Như vậy, người ấy tạo ra cả bhava thiện lẫn bất thiện. Vì việc chứng jhāna là ānantariya kamma, nên khi mạng chung, họ sinh vào cõi Brahma. Tuy nhiên, nếu chưa chứng magga phala, sau khi hết tuổi thọ ở cõi Brahma, họ vẫn có thể rơi vào apāya.

- As we remember from the post “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#),” a newly-formed Earth would be entirely populated by humans (with Brahma-like subtle bodies). But with time, cravings arise due to anusaya, and those with “bad gati” will be reborn in lower realms. If a Buddha does not appear in a given eon, most humans end up in the lower realms sooner. It is a complex issue.

Như đã nói trong bài “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#),” khi Trái Đất mới hình thành, nó hoàn toàn được cư trú bởi con người (có thân vi tế như Brahma). Nhưng theo thời gian, tham ái khởi lên do anusaya, và những ai có “gati xấu” sẽ tái sinh vào cõi thấp. Nếu trong đại kiếp ấy không có Đức Phật xuất hiện, phần lớn nhân loại sẽ sớm rơi vào các cõi thấp hơn. Đó là một vấn đề phức tạp.

- More details on anusaya at “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Chi tiết thêm về anusaya, xem “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Living-Beings in Lower Realms Have Denser Bodies in General

Chúng Sinh Trong Các Cõi Thấp Thường Có Thân Thể Thô Trục Hơn

10. In general, living-beings in the *kāma loka* (the four lower realms, the human realm, and six *Deva* realms) have dense bodies with five sense faculties. In most cases, sensing odors, tastes, and bodily touches require dense bodies.

Nói chung, chúng sinh trong kāma loka (bốn cõi thấp, cõi người, và sáu cõi Deva) có thân thể thô trục với năm giác quan cảm giác. Trong hầu hết các trường hợp, việc cảm nhận mùi, vị và xúc chạm đòi hỏi một thân thể dày đặc.

- Most living-beings have a craving for those “close-proximity” sense pleasures. They like to eat tasty foods, smell sweet odors, and engage in sex. As long as a living-being does not lose cravings, they will not be free from the *kāma loka*. Some may cultivate *anāriya jhāna* and be born in a *Brahma* realm but will return to the human realm after that life.

Hầu hết chúng sinh đều có ái dục đối với những lạc thọ “tiếp xúc gần.” Họ thích ăn món ngon, ngửi mùi thơm, và tham gia hành dục. Chừng nào chúng sinh còn chưa diệt được ái dục, họ CHƯA THỂ thoát khỏi kāma loka. Có những người hành tập anāriya jhāna và sinh lên cõi Brahma, nhưng sau khi hết tuổi thọ ở đó vẫn trở lại cõi người.

- As mentioned earlier, *Devā* do enjoy such “close contacts,” but those contacts are “softer.” In Pāli, the word *oḷārika* implies “close contacts with dense bodies in human and lower realms.” In the *Deva* realms, the contacts and bodies are *sukuma* or softer. *Devā* can also be reborn in the *apāyā* after they exhaust their *Deva* lifetimes.

Như đã nói trước đó, Devā cũng hưởng thọ các “tiếp xúc gần” như vậy, nhưng các tiếp xúc ấy “tế nhị” hơn. Trong tiếng Pāli, từ oḷārika chỉ “sự tiếp xúc gần gũi với thân thể thô trọng của cõi người và các cõi thấp”. Trong các cõi Deva, các xúc chạm và thân thể là sukuma, tức là tinh tế hơn. Devā cũng có thể tái sinh vào apāyā (bốn cõi khổ) khi hết phước báo ở cõi Deva.

The Journey Among the 31 Realms Is Perpetual

Hành Trình Giữa 31 Cõi Là Liên Tục Bất Tận

11. The above process has been going on for each of us from a time that cannot be traced back. That is the *samsāric* journey, or the process of rebirth.

Quá trình nói trên đã diễn ra cho từng người trong chúng ta từ một thời điểm không thể truy ra được. Đó chính là hành trình samsāra, hay vòng luân hồi tái sinh bất tận.

- Unfortunately, most of those births occur in the four lower realms (*apāyā*). We would not know any of this unless we learned it from a Buddha or a disciple of the Buddha.

Đáng tiếc thay, phần lớn những lần tái sinh ấy là trong bốn cõi khổ (apāyā). Chúng ta sẽ không thể biết được những điều này nếu không được học từ một vị Phật hoặc đệ tử của Ngài.

- The “suffering” in the First Noble Truth refers to the severe suffering in the *apāyā*. Any pain and suffering that we feel now arise from past causes. We should use appropriate medical treatments to alleviate such pain.

“Khổ” trong Thánh Đế (Sự Thật Cao Quý) Thứ Nhất ám chỉ những đau khổ nghiêm trọng trong *apāyā*. Mọi đau đớn hay khổ thọ mà ta cảm nhận hiện nay đều do nhân trong quá khứ. Chúng ta phải dùng những phương pháp y học thích hợp để giảm bớt những đau đớn ấy.

- The First Noble Truth refers to the severe future suffering connected with the rebirth process. The good news is that the Buddha also explained how to end that future suffering.

Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất thật ra nói đến nỗi khổ trong tương lai gắn liền với tiến trình tái sinh. Tin tốt là Đức Phật đã chỉ dạy con đường chấm dứt khổ ấy.

The Miracle of Instruction (*Anusāsana Pāṭihāriya*) of a Buddha

Phép Lạ Của Sự Giáo Hóa (*Anusāsana Pāṭihāriya*) Của Một Đức Phật

12. The description above of the true nature of our world with 31 realms and a beginning-less cycle of rebirths is unknown to the world without a Buddha. Only a Buddha can discover these truths and explain them. Furthermore, a Buddha provides instructions on how to end the perpetual suffering in the rebirth process.

Mô tả trên về bản chất thật của thế giới với 31 cõi giới và vòng luân hồi không khởi đầu là điều thế gian không thể biết nếu không có một vị Phật. Chỉ có một vị Phật mới khám phá ra chân lý ấy và giảng giải cho thế gian. Hơn nữa, Đức Phật còn chỉ dạy con đường chấm dứt khổ đau luân hồi vô tận.

- Those two aspects involve the “Miracle of Instruction (*Anusāsana Pāṭihāriya*)” of a Buddha.

Hai khía cạnh đó chính là “Phép lạ của Sự giáo hóa” (*Anusāsana Pāṭihāriya*) của một Đức Phật.

- The other two “miracles” of psychic powers and telepathy are merely byproducts. But, as the Buddha told Kevaṭṭa in the *Kevaṭṭa Suttā* (DN 11), those are not different from “magic tricks.” They are real and not magic, as I have explained in “[*Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part I*](#)” and “[*Mystical Phenomena in Buddhism?*](#)” Still, they are not of long-term value.

Hai “phép lạ” khác là thần thông và tha tâm thông chỉ là những kết quả phụ. Như Đức Phật dạy Kevaṭṭa trong *Kevaṭṭa Suttā* (DN 11), những năng lực ấy chẳng khác gì “ảo thuật.” Chúng là có thật chứ không phải phép thuật, như đã giải thích trong “[*Pāṭihāriya \(Supernormal Abilities\) of a Buddha – Part I*](#)” và “[*Mystical Phenomena in Buddhism?*](#)” Tuy nhiên, chúng không có giá trị lâu dài.

- What is the use of being able to fly through the air like a bird or travel instantly to the Sun, and touch it if one is to be born as an animal or worse in a future life?

Có ích gì khi có thể bay lượn như chim hay tức khắc đến mặt trời, nếu sau đó phải sinh làm loài vật hay tệ hơn trong kiếp tương lai?

- In the same way, what is the use of accumulation of billions of dollars in this life, only to be reborn as an animal in a future life?

Cũng vậy, ích gì việc tích lũy hàng tỷ đô la trong đời này, rồi tái sinh làm loài vật ở đời sau?

- That is why the Buddha advised us to focus on attaining *Nibbāna*, at least the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*.

Vì thế, Đức Phật khuyên chúng ta nên hướng đến chứng đạt Nibbāna, ít nhất là bậc Sotāpanna.

- We will focus on the “Miracle of Instruction of a Buddha” in the upcoming posts. Then it will become apparent, from yet another angle, the uniqueness of the Buddha Dhamma.

Chúng ta sẽ tập trung bàn về “Phép lạ của Sự giáo hóa của một Đức Phật” trong các bài tiếp theo. Khi ấy, từ một góc nhìn khác, ta sẽ thấy rõ hơn sự độc nhất vô nhị của Dhamma của Đức Phật.

2.5 What is Buddha Dhamma?

2.5 *Dhamma của Đức Phật là gì?*

Revised on January 16, 2016; major revision September 12, 2018; revised August 7, 2019; March 2, 2020; August 4, 2023

Sửa ngày 16/1/2016; Sửa lớn ngày 12/9/2018; Sửa ngày 7/8/2019; ngày 2/3/2020; ngày 4/8/2023

Introduction

Dẫn nhập

1. Many people, who are exposed to a bit of Buddha Dhamma, see that there is something good about it. So, they go to a meditation retreat and try to get a dose of Dhamma over several days.

Nhiều người, khi tiếp xúc đôi chút với Dhamma của Đức Phật, nhận ra rằng có điều gì đó tốt đẹp nơi đó. Vì vậy, họ đến tham dự một khóa thiền và cố gắng hấp thụ một “liều” Dhamma trong vài ngày.

- It is good to do that initially. But there is much more to Buddha Dhamma than to attain some temporary relief from the stresses of this life. If one can see that, then one needs to spend a bit more time and learn the full message of the Buddha.

Điều đó tốt ở giai đoạn ban đầu. Nhưng Dhamma của Đức Phật còn vượt xa mục tiêu chỉ đạt chút nhẹ nhõm tạm thời khỏi áp lực của đời sống này. Nếu nhận ra điều ấy, người học cần dành thêm thời gian để tìm hiểu trọn vẹn thông điệp của Đức Phật.

2. If we learn the laws of motion from someone who does not fully understand them, it is harder to digest. We may even learn them incorrectly, in the case of a bit harder subject, say, relativity. If the person who explains does not have a good understanding of the theory of relativity, then it is likely that the person who learns it will not learn much.

Nếu ta học các định luật chuyển động từ người không hiểu rõ, sẽ rất khó tiếp thu. Với những môn khó hơn, chẳng hạn thuyết tương đối, ta thậm chí có thể học sai. Nếu người giảng không nắm vững thuyết tương đối, người học rất có thể sẽ chẳng học được bao nhiêu.

- I have not only learned Buddha Dhamma, but have practiced it over the past ten years, and have seen the benefits for myself.

Tôi không chỉ học Dhamma của Đức Phật mà còn thực hành suốt mười năm qua, và tự thân đã thấy được lợi ích.

- As a scientist, I am amazed at the depth of Buddha Dhamma. You will be able to see what I mean if you spend some time here.

Là một nhà khoa học, tôi kinh ngạc trước chiều sâu của Dhamma của Đức Phật. Nếu bạn dành thời gian ở đây, bạn sẽ thấy điều tôi muốn nói.

A Wider Worldview

Một Thế Giới Quan Rộng Mở Hơn

3. Benefits from Buddha Dhamma or the “worldview of the Buddha” can be two-fold.

Lợi ích từ Dhamma của Đức Phật hay “thế giới quan của Đức Phật” có thể là hai mặt.

- First is the spiritual aspect. One will be able to experience “peace of mind” even by reading and learning, but when one starts comprehending the critical message of the Buddha, that can have a profound impact.

Thứ nhất là phương diện tâm linh: chỉ đọc và học thôi cũng có thể trải nghiệm sự “an tịnh của tâm”; nhưng khi bắt đầu thấu hiểu sứ điệp cốt lõi của Đức Phật, tác động sẽ trở nên sâu sắc.

- Second is the “intellectual aspect.” Buddha Dhamma thoroughly explains the “laws of Nature.” I have spent ten years studying it, and I am still learning. Once one starts digging deeper, one will see that modern science is far behind.

Thứ hai là “phương diện trí tuệ”. Dhamma của Đức Phật lý giải trọn vẹn “các định luật của Tự nhiên.” Tôi đã dành mười năm nghiên cứu và vẫn đang tiếp tục học. Khi đào sâu, người ta sẽ thấy khoa học hiện đại còn ở rất xa phía sau.

4. As I build up this site, anyone will be able to see that Buddha Dhamma is the ultimate Grand Unified Theory; see “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

Khi tôi xây dựng trang này, ai cũng sẽ có thể thấy rằng Dhamma của Đức Phật là “Thuyết Thống Nhất Lớn” tối hậu; xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

- It explains everything not only that we can see, but also the existence of an infinite number of worlds with living beings in 29 other realms of existence. We can only see the human and animal realms.

Nó giải thích không chỉ những gì ta có thể thấy, mà cả sự tồn tại của vô số thế giới với hữu tình ở 29 cõi tồn tại khác. Chúng ta chỉ có thể thấy cõi người và cõi súc sinh.

- Thus Buddha Dhamma is not a religion in the sense of providing salvation. Buddha was not a God, a prophet or a messenger. He was a human being who purified his mind to perfection so that he could see the whole of existence. Buddha was the perfect scientist who investigated the problem of life and found a complete solution. We all need to find our salvation by following the Path that he prescribed to purify our minds.

Vì vậy, Dhamma của Đức Phật không phải là tôn giáo theo nghĩa “cứu rỗi”. Đức Phật không phải Thần, không phải tiên tri hay sứ giả. Ngài là một con người đã tịnh hoá tâm đến mức viên mãn để thấy toàn thể sự hiện hữu. Đức Phật là “nhà khoa học” hoàn hảo, đã khảo sát vấn đề của đời sống và tìm ra giải pháp toàn diện. Tất cả chúng ta cần tự tìm sự giải thoát bằng cách đi theo Con Đường Ngài chỉ dạy để tịnh hoá tâm mình.

Why Are There So Many Versions of Buddhism?

Vì sao Có Nhiều “Phiên bản” Phật Giáo đến vậy?

5. Thus Buddhism (Buddha Dhamma) is the most elaborate theory of “this world.” It is called “*pubbe anusussetu dhammesu*” or a “Dhamma (or a theory on nature) that is not known to the world before a Buddha comes along.” The Buddha uttered that phrase multiple times in his first suttā; see, “[Dhammacakkappavattana Suttā Introduction](#).”

*Do đó, Phật giáo (Dhamma của Đức Phật) là học thuyết tinh vi nhất về “thế giới này.” Nó được gọi là “*pubbe anusussetu dhammesu*,” tức một “Dhamma (hay một học thuyết*

về tự nhiên) chưa từng được thế gian biết đến trước khi một vị Phật xuất hiện.” Đức Phật đã thốt ra cụm từ ấy nhiều lần trong bài kinh đầu tiên của Ngài; xem [“Dhammacakkappavattana Suttā Introduction.”](#)

- However, it has “evolved” into many different versions since the Buddha Gotama revealed it to the world over 2500 years ago.

Tuy nhiên, kể từ khi Đức Phật Gotama tuyên thuyết Dhamma cho thế gian hơn 2.500 năm trước, nó đã “tiến hoá” thành nhiều phiên bản khác nhau.

- During the past 2500 years many different versions of “Buddhism” have emerged; see, [“Historical Background – Introduction.”](#) No one can claim, “This is the original version that the Buddha taught.” It is up to each individual to examine different versions and decide which version makes sense.

Trong 2500 năm qua đã xuất hiện nhiều phiên bản khác nhau của “Phật giáo”; xem [“Historical Background – Introduction.”](#) Không ai có thể khẳng định, “Đây là bản gốc mà Đức Phật đã dạy.” Mỗi cá nhân cần tự xem xét các phiên bản khác nhau và quyết định phiên bản nào hợp lý.

- Thus it pays to spend some time and try to find the version(s) closest to the original. That is not an easy task these days.

Vì vậy, đáng để dành thời gian cố gắng tìm ra (các) phiên bản gần với nguyên bản nhất. Ngày nay đó không phải là việc dễ dàng.

- I contend that it is in the Pāli *Tipiṭaka*, not Sanskrit *sutras*, and not in Buddhaghosa's *Visuddhimagga*. I have pointed out the inconsistencies in both the *Mahāyāna* version and also in the current *Theravāda* versions with *Visuddhimagga* as the basis, see, [“Historical Background”](#) section.

Tôi cho rằng phiên bản ấy nằm trong Pāli Tipiṭaka, không phải các suttā bằng Sanskrit, và cũng không phải trong Visuddhimagga của Buddhaghosa. Tôi đã chỉ ra những điểm không nhất quán trong cả phiên bản Mahāyāna lẫn các phiên bản Theravāda hiện nay dựa trên Visuddhimagga; xem mục [“Historical Background.”](#)

Key Concepts of Buddhism

Những Khái Niệm Cốt Lõi của Phật giáo

6. It will be quite beneficial to read the [“Moral Living and Fundamentals”](#) section to get an idea of the basic principles.

Việc đọc mục [“Moral Living and Fundamentals”](#) sẽ rất hữu ích để nắm được các nguyên tắc căn bản.

- One cannot even begin to follow Buddha Dhamma unless one learns about the key concepts, see [“Key Dhamma Concepts.”](#)

Người ta không thể bắt đầu thực hành Dhamma của Đức Phật nếu chưa học các khái niệm then chốt; xem [“Key Dhamma Concepts.”](#)

- The first stage of *Nibbāna* (*Sotāpanna* stage) is attained just by fully comprehending the “world view of the Buddha.” Then one sees the fruitlessness of seeking lasting happiness in “this world” of 31 realms.

Bậc đầu tiên của Nibbāna (giai đoạn Sotāpanna) đạt được chỉ bằng cách thấu triệt “thế giới quan của Đức Phật.” Khi đó, người ta thấy rõ sự vô ích của việc tìm kiếm hạnh phúc bền vững trong “thế giới này” gồm 31 cõi.

7. What is the central message of the Buddha? It is essential to read the section, “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

Thông điệp trọng tâm của Đức Phật là gì? Điều cốt yếu là đọc mục “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

- It is also important to realize that **dukkha** is not the feeling of suffering; that is **dukkha**; see, “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)”

Cũng quan trọng để nhận ra rằng dukkha không phải là cảm thọ đau khổ; cái đó là dukkha; xem “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)”

- If one did not know that he was talking about a much “bigger world” than the world we directly experience, one would think of that statement as nonsensical. The laws of *kammā* do not make sense unless one at least knows that the Buddha was talking about a rebirth process that has no beginning.

Nếu không biết rằng Ngài đang nói về một “thế giới lớn hơn nhiều” so với thế giới ta trực tiếp kinh nghiệm, người ta sẽ cho nhận định ấy là vô nghĩa. Các định luật *kammā* sẽ không có ý nghĩa nếu ít nhất không biết rằng Đức Phật đang nói về một tiến trình tái sinh không có khởi đầu.

- Various types of *vedanā* (feelings) are discussed in “[Three Kinds of Happiness – What is Niramisa Sukha?](#)” and “[Nirāmisā Sukha](#).”

Nhiều loại *vedanā* (cảm thọ) được bàn trong “[Three Kinds of Happiness – What is Niramisa Sukha?](#)” và “[Nirāmisā Sukha](#).”

8. Newton discovered the three laws of motion, which helped describe gravity. Instead of re-discovering them, we learn them at school. We have to learn from a teacher. But if the teacher does not know the material well, then a student will not be able to learn the correct laws of motion.

Newton khám phá ba định luật chuyển động, qua đó giúp mô tả trọng lực. Thay vì tự khám phá lại, chúng ta học chúng ở trường. Ta phải học từ một người thầy. Nhưng nếu thầy không nắm vững học liệu, học trò sẽ không thể học đúng các định luật chuyển động.

- One needs to learn from a true disciple of the Buddha, one who has not only studied it but also has experienced the benefits.

Cần học từ một đệ tử chân chính của Đức Phật, một người không chỉ học mà còn trực tiếp trải nghiệm được lợi ích.

- Even though I use some “science examples”, there is no need to know any science. A science background may be helpful mainly in the “[Dhamma and Science](#)” sections, but even there it is not necessary.

Dù tôi có dùng vài “ví dụ khoa học”, không cần phải biết khoa học. Nền tảng khoa học có thể hữu ích chủ yếu ở các mục “[Dhamma and Science](#)”, nhưng ngay cả ở đó cũng không bắt buộc.

- The new section on “[Quantum Mechanics and Dhamma](#)” is more suitable for those with at least a highschool background in physics.

Mục mới “[Quantum Mechanics and Dhamma](#)” phù hợp hơn với những ai có nền tảng vật lý tối thiểu bậc trung học phổ thông.

The Big Picture

Bức Tranh Tổng Thể

9. Before one embarks on a journey, one needs to know what the trip is about, and what the destination is. Furthermore, whether it is worthwhile to undertake the trip. Please be patient and first find out what Buddha Dhamma is about, the big picture, first. Please spend some time learning about the key message of the Buddha before undertaking the journey. If one does not know where one is going (or the terrain), how can one reach the destination?

Trước khi khởi hành một chuyến đi, người ta cần biết chuyến đi nói về điều gì và đích đến ở đâu. Hơn nữa, liệu có đáng để thực hiện chuyến đi hay không. Xin hãy kiên nhẫn và trước hết tìm hiểu Dhamma của Đức Phật là gì, bức tranh tổng thể. Hãy dành thời gian học thông điệp then chốt của Đức Phật trước khi lên đường. Nếu không biết mình đi đâu (hoặc địa hình ra sao), làm sao có thể đến đích?

- Buddha Dhamma describes the true nature of “this world.” But “this world” does not just mean our life as a human. “This world” is unimaginably complex. Scientists admit that they are aware of only 4% of the things in this universe; see, “[WebLink: libgen.io: The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality](#)”, by Richard Panek (2011). Also see, “[Dhamma and Science](#)” section for details.

Dhamma của Đức Phật mô tả bản chất thật của “thế giới này.” Nhưng “thế giới này” không chỉ có nghĩa là cuộc sống của chúng ta trong thân người. “Thế giới này” phức tạp không thể tưởng tượng nổi. Các nhà khoa học thừa nhận rằng họ chỉ biết khoảng 4% những gì tồn tại trong vũ trụ; xem “[WebLink: libgen.io: The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality](#)”, của Richard Panek (2011). Cũng xem thêm mục “[Dhamma and Science](#)” để biết chi tiết.

- Please be patient and scan through the main sections to get a brief idea first. Getting the “whole picture” will take time, see, “[User's Guide to Pure Dhamma Website](#).”

Xin hãy kiên nhẫn và đọc lướt qua các phần chính để có cái nhìn khái quát trước. Việc nắm bắt “toàn cảnh” sẽ cần thời gian; xem “[User's Guide to Pure Dhamma Website](#).”

10. The next question (especially when one sees that it is indeed a complex picture) that comes to one's mind is that “How do I know this picture is right?.” One makes that decision based on one's own experience. But even before that, one could get a good idea by treating Buddha Dhamma as a scientific theory. That is why the section on “[Dhamma and Science](#)” is helpful.

Câu hỏi tiếp theo (đặc biệt khi người ta thấy rằng đây thực sự là một bức tranh phức tạp) thường nảy sinh là: “Làm sao tôi biết bức tranh này là đúng?” Người ta đưa ra quyết định ấy dựa trên kinh nghiệm của chính mình. Nhưng ngay cả trước đó, có thể có cái

nhìn rõ hơn bằng cách xem Dhamma của Đức Phật như một lý thuyết khoa học. Đó là lý do vì sao mục “[Dhamma and Science](#)” rất hữu ích.

- Please pay special attention to the rebirth process. Many people wonder why rebirth is bad. But they do not realize that the chance of rebirth as a human is extremely rare; see, “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).”

Hãy đặc biệt chú ý đến tiến trình tái sinh. Nhiều người thắc mắc tại sao tái sinh lại là điều xấu. Nhưng họ không nhận ra rằng cơ hội được tái sinh làm người là vô cùng hiếm; xem “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).”

- One must also realize that *jāti* (birth) and *bhava* (existence in a given realm) are two different things; see, “[Bhava and Jāti – State of Existence and Births Therein](#).”

*Cũng cần nhận ra rằng *jāti* (sinh) và *bhava* (sự hiện hữu trong một cảnh giới nhất định) là hai điều khác nhau; xem “[Bhava and Jāti – State of Existence and Births Therein](#).”*

- Most are reborn in planes below the human realm where suffering worsens. Scientists estimate that at any given time, there is one quadrillion (1000 trillion) ants living on Earth; this means for each human, there are a million ants. Compared to about 7 billion of the human population, an incredible number of other living species live on this planet.

Phần lớn chúng sinh tái sinh vào các cõi thấp hơn cõi người, nơi khổ đau trầm trọng hơn. Các nhà khoa học ước tính rằng tại bất kỳ thời điểm nào cũng có khoảng một triệu tỷ (1.000 nghìn tỷ) con kiến sống trên Trái Đất; điều đó có nghĩa là cứ mỗi con người thì có một triệu con kiến. So với khoảng 7 tỷ người, số lượng loài sinh vật khác trên hành tinh này là con số khổng lồ.

- Even on our bodies, we carry many sentient beings: see, “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#).”

Ngay cả trên cơ thể chúng ta, cũng có vô số sinh vật hữu tình cùng sống; xem “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#).”

- The human population is insignificantly small compared to the animal population. Statistically, that gives an idea of the “probability of human birth.” We do not see the much higher populations in the other lower three realms because defilements cover our minds. If one develops *jhānā* and acquires *abhiññā* powers, one can see beings in some of those realms.

*Dân số loài người cực kỳ nhỏ bé so với dân số loài vật. Xét về mặt thống kê, điều đó cho ta ý niệm về “xác suất tái sinh làm người.” Chúng ta không thấy các quần thể đông đảo hơn nhiều ở ba cõi thấp vì các nhiễm ô che phủ tâm trí. Nếu người hành phát triển được *jhānā* và có *abhiññā*, họ có thể thấy chúng sinh trong một số cõi ấy.*

- **October 25, 2019:** I recently started a new subsection, “[Origin of Life](#),” that discusses many scientific, philosophical, and religious views of the origins of life.

Ngày 25 tháng 10 năm 2019: Tôi vừa bắt đầu một tiểu mục mới, “[Origin of Life](#),” bàn về nhiều quan điểm khoa học, triết học và tôn giáo liên quan đến nguồn gốc của sự sống.

Is Buddhism Pessimistic?
Phải chăng Phật giáo Bi quan?

11. Many people think the Buddha Dhamma is pessimistic. The Buddha just revealed the hidden suffering in “this world” and that it can be overcome; see, “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#).”

Nhiều người cho rằng Dhamma của Đức Phật là bi quan. Đức Phật chỉ vạch rõ những khổ đau tiềm ẩn trong “thế giới này” và chỉ ra rằng chúng có thể được vượt qua; xem “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#).”

- He showed that there is a better type of happiness, called *nirāmisā sukha*, that one gains as one moves away from “this world” towards *Nibbāna*; see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).”

Ngài chỉ ra rằng có một loại hạnh phúc cao hơn, gọi là *nirāmisā sukha*, đạt được khi người ta rời xa “thế giới này” hướng đến *Nibbāna*; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).”

- This *nirāmisā sukha* increases as one starts on the Noble Eightfold Path and makes a quantum jump (significant gain in a short time) at the first stage of *Nibbāna*, the Stream Entry (*Sotāpanna*) stage. There are three more levels, and at the final level, *Arahant*, one becomes free from “this world” (no more rebirths) and attains *Nibbāna*.

Loại *nirāmisā sukha* này tăng trưởng khi người ta bắt đầu thực hành Bát Chánh Đạo và có bước nhảy vọt (thành tựu lớn trong thời gian ngắn) ở giai đoạn đầu tiên của *Nibbāna*, tức giai đoạn Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Có thêm ba cấp độ nữa, và ở cấp cuối cùng, *Arahant*, người ấy được giải thoát khỏi “thế giới này” (không còn tái sinh) và chứng *Nibbāna*.

- Thus *Nibbāna* is not just a promise to be fulfilled at death; it can be experienced in this very life. I invite you to take this journey with me for a while and see for yourself. As the Buddha said, “Come and see for yourself” [Dhamma quality: *ehi-passiko*].

Vì thế *Nibbāna* không chỉ là lời hứa sẽ được thực hiện sau khi chết; nó có thể được thể nghiệm ngay trong đời này. Tôi mời bạn cùng đi trên hành trình này một thời gian và tự mình trải nghiệm. Như Đức Phật đã nói: “Hãy đến và tự mình thấy” [thuộc tính của Dhamma: *ehi-passiko*].

12. My goal is to provide at least some details of the complex world view that was provided by the Buddha, which has been muddled and distorted within the past 2500 years.

Mục tiêu của tôi là trình bày ít nhất một phần chi tiết về thế giới quan phức tạp mà Đức Phật đã chỉ dạy, thế giới quan này đã bị rối loạn và sai lệch trong suốt 2500 năm qua.

- “Our world” is much more complicated than what is grasped by our senses; see, “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

“Thế giới của chúng ta” phức tạp hơn rất nhiều so với những gì giác quan có thể nắm bắt; xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

- And our lives do not end with this one; see, “[Evidence for Rebirth](#).”

Và đời sống của chúng ta không kết thúc với kiếp hiện tại; xem “[Evidence for Rebirth](#).”

- Those two facts constitute the basis of the true nature of existence. One cannot comprehend the message of the Buddha until one at least has some idea about this “big picture.”

Hai sự thật đó tạo thành nền tảng cho bản chất thật của sự hiện hữu. Người ta không thể hiểu thông điệp của Đức Phật nếu chưa có ít nhất chút khái niệm về “bức tranh tổng thể” này.

13. The following sections have information at various levels. Please scan through and find sections of interest.

Các mục sau đây có thông tin ở nhiều cấp độ. Vui lòng đọc lướt và tìm các phần bạn quan tâm.

“[Three Levels of Practice](#)” “[Living Dhamma](#)” “[Key Dhamma Concepts](#)” “[Dhamma and Science](#)” “[Paticca Samuppāda](#)” “[Suttā Interpretations](#)” “[Historical Background](#)” “[Abhidhamma](#)” “[Bhāvanā \(Meditation\)](#)” “[Buddhist Chanting](#)” “[Tables and Summaries](#)” “[Discussion Forum](#)” “[Quantum Mechanics and Dhamma](#)” “[Dhamma and Philosophy](#)”

A new approach to learning Buddha Dhamma: “[Buddhism – In Charts](#).”

Một cách tiếp cận mới để học Dhamma của Đức Phật: “[Buddhism – In Charts](#).”

2.6 Foundation of Dhamma

2.6 Nền tảng của Dhamma

Revised October 25, 2019

Sửa đổi ngày 25/10/2019

If you have not read the introductory post, "[What is Buddha Dhamma?](#)," please read and understand that first. It describes the unique aspects of Buddha Dhamma, in the sense that it is not a religion by some definitions, and the Buddha was not a savior.

Nếu bạn chưa đọc bài giới thiệu "[What is Buddha Dhamma?](#)", hãy đọc và hiểu bài đó trước. Bài đó mô tả những khía cạnh độc đáo của Dhamma của Đức Phật, theo nghĩa rằng theo một số định nghĩa thì đây không phải là một tôn giáo, và Đức Phật không phải là một đấng cứu thế.

A Worldview Not Known Without a Buddha

Một Thế Giới Quan Không Thể Biết Nếu Không Có Một Vị Phật

1. There are two co-existing facets of Buddha Dhamma:

Có hai phương diện đồng thời cùng tồn tại của Dhamma của Đức Phật:

- The Buddha said, "This Dhamma is unlike anything that the world has ever seen." It needs a paradigm change to get into the "new perspective about this world view of the Buddha." One needs to be able to put aside all preconceived notions to understand the core message.

Đức Phật dạy rằng "Dhamma này không giống với bất cứ điều gì thế gian từng biết." Cần một sự thay đổi khuôn mẫu tư duy để bước vào "góc nhìn mới về thế giới quan của Đức Phật. Người học cần gác lại mọi định kiến sẵn có để hiểu thông điệp cốt lõi.

- However, the Buddha also said, "My Dhamma is good in the beginning, good in the middle, and good at the end." There is something to be gained from Buddha Dhamma for people who just come to know about it to those who have really grasped the core concepts. That is why I have separated posts into three categories on the site.

Tuy nhiên, Đức Phật cũng dạy rằng "Dhamma của ta thiện ở đầu, thiện ở giữa và thiện ở cuối." Từ Dhamma của Đức Phật, người mới chỉ biết sơ qua cho đến người đã nắm được các khái niệm cốt lõi đều có điều để thọ ích. Vì vậy, tôi đã chia các bài viết trên trang thành ba nhóm.

- Many essential terms and verses, even whole *suttā*, can be interpreted at several levels, ranging from superficial to profound meanings. As I build the site, I will try to give some examples. For example, the five precepts have much deeper meanings than the ones that are apparent. It is gratifying and exhilarating to see deeper meanings as one progresses. Thus, there is something to be gained at any level.

*Nhiều thuật ngữ và kệ quan trọng, thậm chí cả một bài *suttā*, có thể được giải thích ở nhiều tầng mức, từ nông đến sâu. Khi xây dựng trang, tôi sẽ cố gắng đưa ra một số ví dụ. Chẳng hạn, năm giới có những ý nghĩa sâu xa hơn nhiều so với điều hiển lộ bề mặt. Khi tiến bộ, thấy được các ý nghĩa sâu hơn là điều vừa mãn nguyện vừa hứng khởi. Vì vậy, ở bất kỳ mức độ nào cũng đều có điều để thọ ích.*

Three Levels of Practice

Ba Mức Độ Thực Hành

2. There are three basic ways to practice Buddha Dhamma:

Có ba cách căn bản để thực hành Dhamma của Đức Phật:

- At the fundamental level (see, "[Moral Living and Fundamentals](#)"), one can find happiness or suffering according to the way one lives one's life. One whose actions are harmful to oneself or the others will be living in misery. Someone may seem to be living in luxury but could be living with a stressed mind. We know about many wealthy/famous people who even committed suicide.

Ở mức nền tảng (xem "[Moral Living and Fundamentals](#)"), hạnh phúc hay khổ đau tùy thuộc vào cách mỗi người sống đời mình. Ai có hành động gây hại cho tự thân hay cho người khác sẽ sống trong khổ đau. Có người có vẻ sống xa hoa nhưng lại sống với một tâm căng thẳng. Chúng ta biết nhiều người giàu có hoặc nổi tiếng thậm chí đã tự sát.

- At the next level, one leads a moral life and accumulates good *kamma* that could lead to a good rebirth. However, we need to keep in mind that even if one does not commit a single immoral *kamma*, the next birth could be a bad one. That is because we may have done enough immoral deeds in our previous lives; see, "[Working Towards Good Rebirths](#)."

Ở mức tiếp theo, người ta sống đạo đức và tích lũy kamma thiện có thể dẫn đến một lần tái sinh tốt. Tuy vậy, cần ghi nhớ rằng ngay cả khi không tạo một kamma ác nào trong đời này, lần sinh tới vẫn có thể là bất thiện. Đó là vì ta có thể đã làm đủ các hành vi bất thiện trong các đời trước; xem "[Working Towards Good Rebirths](#)."

- At the highest level, one will act to remove all evils from one's mind so that the mind becomes liberated from the body, which causes all suffering. Thus one will be working to achieve *Nibbāna*, the unconditioned, permanent happiness; see, "[Seeking Nibbāna](#)" and "[Sotāpanna Stage of Nibbāna](#)."

Ở mức cao nhất, người ta hành để loại trừ mọi bất thiện khỏi tâm, khiến tâm được giải thoát khỏi thân — vốn là nhân gây ra mọi khổ đau. Do vậy, mục tiêu là chứng đạt Nibbāna, hạnh phúc vô vi/vô điều kiện, bền vững; xem "[Seeking Nibbāna](#)" và "[Sotāpanna Stage of Nibbāna](#)."

3. The organization of this site at three levels:

Cấu trúc của trang này theo ba mức:

- Most people intuitively know the benefit of moral life. Dhamma will help understand why, and even point to some possible improvements.

Phần lớn mọi người trực giác biết lợi ích của đời sống đạo đức. Dhamma sẽ giúp hiểu vì sao, và thậm chí gợi ý một số cải thiện khả dĩ.

- When one lives a moral life and EXPERIENCES the benefit of that, one will be automatically drawn to think about whether there is a life after death. One reads about the evidence for/against this possibility. If the answer is "yes," then one can find possible ways to work towards a better life in the next birth. That is not much different from the moral behavior above. It is just that one will learn a lot about "the world" that we live in.

Khi sống đạo đức và TRÁI NGHIỆM lợi ích từ đó, người ta tự khắc sẽ hướng tâm suy nghĩ về việc liệu có đời sống sau khi chết hay không. Người ta tìm đọc các bằng chứng ủng hộ hoặc phản bác khả năng này. Nếu câu trả lời là “có”, thì có thể tìm những phương cách khả dĩ để hướng tới một đời sống tốt hơn trong lần tái sinh tới. Điều đó không khác mấy so với hành vi đạo đức đã nói ở trên; chỉ là ta sẽ học được rất nhiều về “thế giới” mà mình đang sống.

- Once achieving the second stage, some may want to explore the third stage. That third stage encompasses THE message of the Buddha, that no matter where one is born in the next life there are NO guarantees that the lives after that will be suffering-free. That is the path to *Nibbāna*, to cease suffering permanently.

Khi đạt đến mức thứ hai, một số người có thể muốn khai triển mức thứ ba. Mức thứ ba bao trùm THÔNG DIỆP của Đức Phật, rằng bất kể sinh về đâu trong đời kế tiếp, KHÔNG có gì bảo đảm rằng những đời sau đó sẽ không còn khổ đau. Đó chính là con đường hướng đến Nibbāna, chấm dứt khổ đau vĩnh viễn.

A Systematic Approach Is Required

Cần Có Một Phương Pháp Có Hệ Thống

4. Going straight to the third level will be like trying to get into high school without finishing primary and secondary schooling.

Đi thẳng lên mức thứ ba cũng giống như cố gắng vào trung học mà chưa hoàn tất tiểu học và trung học cơ sở.

- However, even if one has not yet heard anything about *Buddha Dhamma* before, some may be already at the second stage, and few may also be ready for the third stage. This life did not start at this birth. Each of us has come a long way and has molded our character through countless lives in the past. Thus, even if one is unaware of it, one may already be mentally prepared to tackle the third stage. So, please look around and find a starting point that is comfortable for you. See, “[Where to Start on the Path?](#).” Only you know about yourself!

Tuy nhiên, ngay cả khi một người chưa từng nghe về Dhamma của Đức Phật trước đây, một số có thể đã ở mức thứ hai, và một vài người có thể cũng đã sẵn sàng cho mức thứ ba. Đời sống hiện tại này không khởi đầu từ khi sinh ra. Mỗi chúng ta đã đi một chặng đường dài và đã hình thành nên cá tính qua vô số kiếp sống trước đây. Do đó, dù không nhận ra, một người có thể đã sẵn sàng về mặt tâm lý để bước vào mức thứ ba. Vì vậy, hãy quan sát xung quanh và tìm điểm khởi đầu phù hợp với bạn. Xem “[Where to Start on the Path?](#)”. Chỉ chính bạn mới hiểu rõ về mình!

- Also, see, “[Starting on the Path Even without Belief in Rebirth](#)” and “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)”.

Cũng xem “[Starting on the Path Even without Belief in Rebirth](#)” và “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)”.

Critical Thinking Is Essential

Tư Duy Phản Biện Là Điều Thiết Yếu

5. It is critical to realize that “knowledge” is not perfect at any level as long as one remains “in this world.” Even though he was not talking about that, the famous physicist Richard Feynman illustrates this point well in this video:

Điều quan trọng là phải nhận ra rằng “tri thức” không bao giờ hoàn hảo ở bất kỳ cấp độ nào khi con người vẫn còn “trong thế gian này.” Dù không trực tiếp nói về điều đó, nhà vật lý nổi tiếng Richard Feynman đã minh họa điểm này rất rõ trong video sau:

[WebLink: YOUTUBE: Feynman Magnets and Why questions](#)

- Let us take his example of someone slipping on ice. A drunk person stepping onto the ice-covered surface does not even realize that it is icy and slippery. At the next level, an alert person knows that the surface is freezing, and thus will be careful. But if one needs to understand why the icy-surface is slippery, then a bit of fundamental physics is required to understand “why ice is slippery.” See the next post, “**[The Importance of Purifying the Mind.](#)**”

*Hãy lấy ví dụ của ông về một người bị trượt trên băng. Một người say bước lên mặt băng phủ tuyết thậm chí không nhận ra rằng nó trơn trượt. Ở mức cao hơn, một người tỉnh táo biết rằng bề mặt đang bị đóng băng và vì thế sẽ cẩn thận. Nhưng nếu muốn hiểu vì sao mặt băng lại trơn, thì cần một chút kiến thức vật lý cơ bản để hiểu “vì sao băng trơn.” Xem bài tiếp theo “**[The Importance of Purifying the Mind.](#)**”*

- It is not necessary to understand “why ice is slippery” if one has an uncontaminated mind; a sober person with a calm mind will take precautions when stepping on an icy surface. More complex situations require the cleansing of an “average mind” further. That is where *Buddha Dhamma* makes a difference.

Không cần thiết phải hiểu “vì sao băng trơn” nếu tâm không bị ô nhiễm; một người tỉnh táo, có tâm an tĩnh sẽ tự biết cẩn trọng khi bước lên mặt băng. Những tình huống phức tạp hơn đòi hỏi phải thanh lọc “tâm trung bình” sâu hơn nữa. Và chính ở điểm này, Dhamma của Đức Phật tạo nên sự khác biệt.

A Defiled Mind Is Unable to Grasp Deep Dhamma

Một Tâm Nhiễm Ô Không Thể Nắm Bắt Được Dhamma Sâu Xa

6. Even though humans have an innate sense of what is right and what is wrong, the human mind becomes cloudy due to the five hindrances (see “**[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#)**”).

*Dù con người có sẵn khả năng phân biệt điều đúng và sai, nhưng tâm con người trở nên mờ mịt do năm chướng ngại (triền cái) (xem “**[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#)**”).*

- Once Dhamma Theory is understood, just that understanding leads to the clearing up of some of these hindrances; furthermore, the logic of a moral life comes naturally out of the *Dhamma* Theory. At least some idea of the foundations of Buddha Dhamma is CRITICAL before the “practice stage.”

Khi đã hiểu Lý thuyết Dhamma, chỉ riêng sự hiểu biết đó đã giúp xua tan một phần những chướng ngại này; hơn nữa, lý lẽ của đời sống đạo đức sẽ tự nhiên phát sinh từ Lý thuyết Dhamma. Ít nhất, cần có sự hiểu biết căn bản về nền tảng của Dhamma

của Đức Phật, điều này LÀ CỰC KỲ QUAN TRỌNG trước khi bước vào “giai đoạn thực hành.”

- If one living a moral life reads about the Dhamma Theory, he/she may be motivated to explore the second stage, i.e., to think about the validity of the process of rebirth, which is a fundamental axiom of Buddha Dhamma.

Nếu một người đang sống đạo đức đọc về Lý thuyết Dhamma, họ có thể được khích lệ để tìm hiểu mức thứ hai, tức là suy xét về tính xác thực của quá trình tái sinh — vốn là một định đề nền tảng của Dhamma của Đức Phật.

- When one LIVES a life with the belief that what one does in this life will affect how one will fare after this life, then one may realize the danger in traversing this endless cycle of rebirths. That will lead to exploring the third stage, which is THE real message of the Buddha.

Khi một người SỐNG với niềm tin rằng những gì mình làm trong đời này sẽ ảnh hưởng đến đời sống sau khi chết, người ấy có thể nhận ra hiểm nguy của việc trôi lăn trong vòng luân hồi vô tận này. Điều đó sẽ dẫn đến việc tìm hiểu mức thứ ba, vốn là THÔNG ĐIẾP thật sự của Đức Phật.

Each Person Needs to Take the Initiative

Mỗi Người Cần Chủ Động Tự Thân

7. No one else can steer anyone else to any meaningful mundane happiness with *nirāmisā sukha* (in this life or next) or to *Nibbāna*.

*Không ai có thể dẫn dắt người khác đạt được hạnh phúc thế gian có ý nghĩa với *nirāmisā sukha* (trong đời này hay đời sau) hay hướng đến *Nibbāna*.*

- The Buddha said, “*Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā*,” or, “One indeed is one’s refuge; how can others be a refuge to one?”

Đức Phật dạy: “Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā,” nghĩa là “Tự thân là nơi nương tựa cho chính mình; làm sao người khác có thể là nơi nương tựa cho mình được?”

- Purification of the mind is the key. That means removing greed and anger and dispelling wrong views by learning Dhamma. That is the key to attain a peaceful life now, a better rebirth, or even to attain *Nibbāna*.

*Thanh tịnh hóa tâm là then chốt. Điều đó có nghĩa là loại bỏ tham và sân và xua tan tà kiến bằng cách học Dhamma. Đó là chìa khóa để đạt đời sống an bình ngay bây giờ, một lần tái sinh tốt hơn, hoặc thậm chí đạt *Nibbāna*.*

- Each one is in charge of one’s mind. Others can only help.

Mỗi người tự chịu trách nhiệm về tâm của mình. Người khác chỉ có thể trợ giúp.

- It is entirely up to the individual. This site will help one find the right path.

Tất cả hoàn toàn tùy thuộc vào cá nhân. Trang này sẽ giúp người đọc tìm đúng con đường.

Next, “[The Importance of Purifying the Mind](#)”, ...

Tiếp theo, “[The Importance of Purifying the Mind](#)”, ...

2.7 The Importance of Purifying the Mind

2.7 Tâm Quan Trọng Của Việc Thanh Lọc Tâm

Revised 25/10/2019; 27/08/2022

Sửa Đổi ngày 25/10/2019; 27/08/2022

1. Analysis of a given situation always needs to be taken in the proper context. Let us again listen to Dr. Feynman's video in the previous post, "[Foundation of Dhamma](#)."

Việc phân tích một tình huống cụ thể luôn cần được đặt trong bối cảnh thích hợp. Hãy cùng xem lại video của Tiến sĩ Feynman ở bài trước, "[Foundation of Dhamma](#)."

[WebLink: YOUTUBE: Feynman Magnets and Why questions](#)

- It is worth discussing the case of an icy surface to look deeper than even Dr. Feynman did. He merely pointed out that there is no end to the sort of questions especially when a child keeps asking: "what is the reason for that?" at every step: "Why is Aunt Mimi in the hospital?" leads to the answer, "She fell on ice." Then, "Why did she fall on ice?" leads to "Because ice is slippery" which leads to, "Why is ice (and not concrete) slippery ?."

Đáng để bàn luận trường hợp mặt băng trơn để nhìn sâu hơn cả những gì Tiến sĩ Feynman đã nêu. Ông chỉ ra rằng những câu hỏi kiểu này không có điểm dừng, đặc biệt khi một đứa trẻ cứ liên tục hỏi: "lý do của việc đó là gì?" ở mọi bước: "Tại sao Dì Mimi ở trong bệnh viện?" dẫn đến câu trả lời "Vì cô ấy trượt ngã trên băng." Rồi "Vì sao cô ấy trượt trên băng?" dẫn đến "Vì băng trơn" và tiếp tục đến "Vì sao băng (chứ không phải bê tông) lại trơn?"

Material Phenomena – Not the "Ultimate" Explanation

Các Hiện Tượng Vật Chất – Không Phải Lời Giải Thích "Tối Hậu"

2. Up to this point, the child (or an average adult) can understand each answer BECAUSE, based on their life experiences, all those answers make sense. But the last question cannot be answered to the complete satisfaction of a child or an average adult, who does not have a background in physics.

Cho đến đây, đứa trẻ (hoặc một người trưởng thành trung bình) có thể hiểu từng câu trả lời BỞI VÌ, dựa trên kinh nghiệm sống của họ, tất cả những câu trả lời đó đều hợp lý. Nhưng câu hỏi cuối cùng không thể được trả lời một cách hoàn toàn thỏa đáng đối với một đứa trẻ hay một người trưởng thành trung bình không có nền tảng vật lý.

- Unlike most other solids, ice has this peculiar property. When water is cooled, it expands and turns into ice.

Không giống hầu hết các chất rắn khác, băng có một tính chất đặc biệt. Khi nước được làm lạnh, nó nở ra và chuyển thành băng.

- So, when Aunt Mimi stepped on the ice, the pressure of her weight caused the ice to shrink (i.e., become water). Thus a thin layer of water was formed between her shoes and ice, which caused her to slide and fall. Other solids tend to get more hardened under pressure, so there is no slipping due to that particular cause.

Vì vậy, khi Dì Mimi bước lên băng, áp lực do trọng lượng của cô khiến băng co lại (tức là trở thành nước). Do đó, hình thành một lớp nước mỏng giữa đế giày và băng,

khiến cô trượt ngã. Các chất rắn khác thường cứng hơn dưới áp lực, nên không xảy ra trượt do nguyên nhân đặc thù này.

3. One does not need to know that bit of physics to avoid falling on ice. What was required to prevent falling was to have a keen sense of knowing that ice is slippery and one needed to take necessary precautions.

Không cần biết mẩu kiến thức vật lý đó để tránh ngã trên băng. Điều cần thiết để phòng ngã là có nhận biết sắc bén rằng băng trơn và cần thực hiện những biện pháp để phòng cần thiết.

- May be Aunt Mimi was in an agitated state of mind and hurried out of the door without realizing that there was a thin sheet of ice on the driveway. If she were drunk, that would have also led to the same result. She would have been more careful if she were in a calm, relaxed state of mind.

Có thể Di Mimi đang ở trạng thái tâm kích động và vội vã bước ra cửa mà không nhận ra có một lớp băng mỏng trên lối đi. Nếu cô say, kết quả cũng sẽ như vậy. Cô sẽ thận trọng hơn nếu ở trong trạng thái tâm bình tĩnh, thư giãn.

- An agitated mind can result from excess greed and hate too. Most people do not realize this, but if we think back, we can remember instances where we made bad decisions because of a greedy or hateful state of mind. That is why getting into heated arguments can be risky. People even kill in a moment of rage.

Một tâm kích động cũng có thể phát sinh từ tham và sân quá mức. Phần lớn người không nhận ra điều này, nhưng nếu hồi tưởng, ta có thể nhớ những lần mình đưa ra quyết định tệ hại vì trạng thái tâm tham lam hoặc thù hận. Đó là lý do việc sa vào tranh cãi nảy lửa có thể mang tính rủi ro. Con người thậm chí có thể giết nhau trong một khoảnh khắc cuồng nộ.

Buddha Dhamma – Mind at the Forefront

Dhamma của Đức Phật – Tâm ở Tuyến Đầu

4. The teachings of the Buddha are unique. The mind is at the forefront, not material phenomena; see, “[Manopubbangamā Dhammā...](#)”

Giáo pháp của Đức Phật là độc nhất. Tâm đứng ở tuyến đầu, không phải các hiện tượng vật chất; xem “[Manopubbangamā Dhammā...](#)”

- Material phenomena originate with the mind. A deeper and lengthy discussion at “[Origin of Life](#).”

Các hiện tượng vật chất phát khởi từ tâm. Bài thảo luận sâu và dài hơn có ở “[Origin of Life](#).”

- But to understand those deep teachings, one's mind must be calm and clear. Five hindrances cause our minds to be clouded; see “[Key to Calming the Mind – Five Hindrances](#).” These have accumulated via bad habits that we have developed over countless lives; see, for example, “[The Law of Attraction, Habits \(Gati\), and Cravings \(Āsavās\)](#).”

Nhưng để hiểu những giáo pháp thâm sâu ấy, tâm cần phải tĩnh và sáng. Năm chướng ngại khiến tâm chúng ta trở nên mờ đục; xem “[Key to Calming the Mind – Five Hindrances](#).” Chúng đã tích tụ qua những thói quen xấu mà ta tạo lập trong vô số

kiếp sống; chẳng hạn, xem, "[The Law of Attraction, Habits \(Gati\), and Cravings \(Āsavās\)](#)."

- Each has different bad habits, but we all have them. Yet we can function "in this world" with that "baseline" (for example, not falling while walking on ice) if we do not make it worse by substance abuse or making the mind agitated (by getting angry or overly greedy), etc.

Mỗi người có những thói quen xấu khác nhau, nhưng ai cũng có. Tuy vậy, chúng ta vẫn có thể sống "trong thế gian này" với "mức nền" đó (ví dụ, không ngã khi đi trên băng) nếu không làm mọi thứ tệ hơn bằng việc lạm dụng chất kích thích hoặc khiến tâm kích động (bằng cách nổi giận hoặc quá tham), v.v.

Living a Moral Life Is Not Enough

Sống Đạo Đức Chưa Đủ

5. Most people live their lives without resorting to extreme behaviors. That still does not allow us to see the true nature of "this world." The tide just carries us. We don't even examine whether it is a good idea to "just go with the flow."

Hầu hết mọi người sống cuộc đời mình mà không đi đến những hành vi cực đoan. Điều đó vẫn không cho phép chúng ta thấy bản chất thật của "thế giới này." Con nước cứ cuốn trôi ta. Chúng ta thậm chí không xét xem liệu "cứ thuận theo dòng chảy" có phải là một ý hay không.

- We do our best to make our lives better (materially) and eventually die without knowing that all those life struggles were in vain at the end.

Chúng ta cố gắng hết sức để cải thiện đời sống (về mặt vật chất) và rồi cuối cùng chết đi mà không hay biết rằng mọi nỗ lực vật lộn trong cuộc sống ấy rốt cuộc đều vô ích.

Importance of the Rebirth Process

Tầm Quan Trọng Của Quá Trình Tái Sinh

6. The worse thing is that the story does not end at death but moves on to another phase (rebirth), where we will be doing precisely the same again.

Điều tệ hơn là câu chuyện không kết thúc ở cái chết mà chuyển sang một giai đoạn khác (tái sinh), nơi chúng ta sẽ lại làm đúng những điều như cũ.

- We have gone through this unending process for innumerable lives. Most of those have been much worse than our current human life. If one learns true Buddha Dhamma, one will "see" the fruitlessness of our struggles to seek happiness in a "world" that cannot provide that. Then one will try to get out of "this world" by following the Noble Eightfold Path of the Buddha and achieve permanent happiness.

Chúng ta đã đi qua tiến trình bất tận này trong vô số kiếp sống. Phần lớn những kiếp ấy còn tệ hơn nhiều so với kiếp người hiện tại. Nếu học đúng Dhamma của Đức Phật, người ta sẽ "thấy" sự vô ích của việc vật lộn tìm hạnh phúc trong một "thế giới" vốn không thể đem lại điều đó. Khi ấy người ta sẽ tìm cách ra khỏi "thế giới này" bằng cách theo Bát Chánh Đạo của Đức Phật và đạt hạnh phúc vĩnh viễn.

- **That is the crux of the message of the Buddha.**

Đó là cốt lõi thông điệp của Đức Phật.

- We will be able to “see” the truth in the above paragraph (i.e., the true nature of “this world”) if we start cleaning our minds to get rid of the five hindrances (see “[How to Calm the Mind](#)”).

Chúng ta sẽ có thể “thấy” sự thật trong đoạn trên (tức bản chất thật của “thế giới này”) nếu bắt đầu thanh lọc tâm để loại trừ năm chướng ngại (xem “[How to Calm the Mind](#)”).

- There is mounting evidence for rebirth; see “[Evidence for Rebirth](#).”

Có ngày càng nhiều bằng chứng cho sự tái sinh; xem “[Evidence for Rebirth](#).”

A Wider Worldview

Một Thế Giới Quan Rộng Hơn

7. A wider worldview is necessary for the rebirth process. We need to understand the broader view of “this world” of the Buddha. Many people plunge into “practicing Dhamma” without even having an idea of the “world view” of the Buddha. **How can one practice if one does not know what the goal of that exercise is?** The goals could be threefold:

*Một thế giới quan rộng hơn là cần thiết để hiểu tiến trình tái sinh. Chúng ta cần hiểu cái nhìn rộng hơn về “thế giới này” của Đức Phật. Nhiều người lao vào “thực hành Dhamma” mà thậm chí chưa có khái niệm về “thế giới quan” của Đức Phật. **Làm sao thực hành nếu không biết mục tiêu của sự thực hành ấy là gì?** Các mục tiêu có thể gồm ba điểm:*

- i. to gain some peaceful state of mind in this life

đạt được một trạng thái tâm an bình nào đó trong đời này

- ii. by looking at a more extended range, to make sure one will have a better life experience also in the upcoming births,

xét ở tầm xa hơn, bảo đảm rằng người ấy cũng sẽ có trải nghiệm đời sống tốt hơn trong các lần tái sinh sắp tới,

- iii. to be released from this cycle of rebirths filled with dissatisfaction, and to seek permanent happiness, *Nibbāna*.

giải thoát khỏi vòng tái sinh đầy bất toại nguyện này, và cầu hạnh phúc vĩnh viễn, tức Nibbāna.

If the goal is one of the above three (and especially if (ii) and (iii)), then one needs to know what the complete “world view” of the Buddha was: This is the Buddha Dhamma.

Nếu mục tiêu là một trong ba điều trên (đặc biệt là (ii) và (iii)), thì người ta cần biết “thế giới quan” trọn vẹn của Đức Phật là gì: Đó chính là Dhamma của Đức Phật.

- A comprehensive discussion at “[Origin of Life](#).”

Thảo luận toàn diện tại mục “[Origin of Life](#).”

Original Teachings Are in the *Tipiṭaka*

Giáo Pháp Nguyên Thủy Nằm Trong Tipiṭaka

8. It has been over 2500 years since the Buddha declared his message about the previously unknown broader world view. During that time, many distorted versions of Buddha's teachings appeared. See "[Historical Background](#)."

Đã hơn 2500 năm kể từ khi Đức Phật tuyên thuyết thông điệp về thế giới quan rộng lớn vốn trước đó chưa được biết đến. Trong thời gian ấy, nhiều bản diễn giải sai lệch về giáo pháp của Đức Phật đã xuất hiện. Xem "[Historical Background](#)."

- My goal is to provide a more sensible, logical explanation based on the *Theravāda Tipiṭaka* that has remained unchanged. I have pointed out that in that section.

Mục tiêu của tôi là đưa ra một diễn giải hợp lý, có tính luận lý dựa trên Tipiṭaka của Theravāda vốn vẫn giữ nguyên. Tôi đã chỉ rõ điều đó trong phần ấy.

- Throughout this website, I have shown that Buddha Dhamma is self-consistent (within the *Tipiṭaka*), and is also compatible with many findings of modern science. See "[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#)" and "[Dhamma and Science](#)."

Xuyên suốt trang này, tôi đã cho thấy Dhamma của Đức Phật là tự nhất quán (trong khuôn khổ Tipiṭaka), đồng thời tương hợp với nhiều phát hiện của khoa học hiện đại. Xem "[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#)" và "[Dhamma and Science](#)."

9. Since many are "just-looking" and have no reason to believe the truth of this worldview, I will present it as a theory. We will test this theory to see whether it meets the established scientific standards. I am used to that methodology as a scientist.

Vì nhiều người chỉ "xem thử" và chưa có lý do để tin vào tính chân thực của thế giới quan này, tôi sẽ trình bày nó như một giả thuyết. Chúng ta sẽ kiểm nghiệm giả thuyết ấy để xem liệu nó có đáp ứng các chuẩn mực khoa học đã được thiết lập hay không. Với tư cách một nhà khoa học, tôi quen thuộc với phương pháp luận đó.

- Many people, especially in earlier times, decided on the enhanced EXPERIENCE as they followed the path. As one moves along the Path, this EXPERIENCE starts to transcend the sensory experience or sensual pleasures. There is a crucial difference between the sensory experience and the vastly enhanced experience of a purified mind.

Nhiều người, đặc biệt là vào thời trước, đã quyết định dựa trên TRẢI NGHIỆM được tăng cường khi họ theo con đường. Khi tiến bước trên Con Đường/Đạo, TRẢI NGHIỆM này bắt đầu vượt lên khỏi trải nghiệm giác quan hay các lạc thú giác quan. Có một khác biệt then chốt giữa trải nghiệm giác quan và trải nghiệm được tăng cường rất lớn của một tâm đã được thanh tịnh.

True Nature of This World***Bản Chất Thật Của Thế Giới Đây***

10. Once one understands what this broader worldview is, one can see that the solution to our problem existence does not depend on trying to probe deeper into material aspects at each step in an endless loop. We do not have enough time in this life to learn all that.

Một khi hiểu thế giới quan rộng lớn hơn này là gì, người ta có thể thấy rằng lời giải cho vấn đề hiện hữu của chúng ta không phụ thuộc vào việc cố đào sâu hơn vào các phương diện vật chất ở mỗi bước trong một vòng lặp vô tận. Chúng ta không có đủ thời gian trong đời này để học hết những điều đó.

- **Instead, it is just a matter of purifying our minds.** A purified mind can “see” through one’s refined experience as one follows the Path.

Thay vào đó, vấn đề chỉ là thanh tịnh hóa tâm của chúng ta. Một tâm trong sáng có thể “thấy” bằng chính TRẢI NGHIỆM đã được tinh luyện của mình khi người ấy theo Đạo.

11. Stated succinctly; Buddha discovered that the solution to the problem of the existence is the failure to “see” the true nature of “this world.” The true nature of this world is even more complicated than what science is finding out. See, “[Worldview of the Buddha.](#)”

Nói ngắn gọn; Đức Phật đã khám phá rằng lời giải cho vấn đề của hiện hữu nằm ở chỗ thất bại trong việc “thấy” bản chất thật của “thế giới này.” Bản chất thật của thế giới này còn phức tạp hơn cả những gì khoa học đang phát hiện. Xem “[Worldview of the Buddha.](#)”

- But one only needs to see that “whole picture” and to realize that no matter where we are born, we will never find long-lasting happiness “in this world.” That is because “this world” is inherently ever-changing, and that change is unpredictable.

Nhưng người ta chỉ cần thấy được “bức tranh toàn diện” ấy và nhận ra rằng đau sinh ở đâu, chúng ta cũng sẽ không bao giờ tìm được hạnh phúc lâu bền “trong thế giới này.” Đó là vì “thế giới này” vốn dĩ luôn biến đổi, và sự biến đổi đó là khó lường.

- Everything “in this world” is in constant flux, but we cannot “see” that because our minds are “too cloudy” or “too impure.”

Mọi thứ “trong thế giới này” đều luôn biến dịch, nhưng chúng ta không thể “thấy” điều đó vì tâm của chúng ta “quá vẩn đục” hoặc “quá nhiễm ô.”

Different Worldviews

Những Thế Giới Quan Khác Nhau

12. There are religious approaches, but I will stay away from that subject. By the way, Buddha Dhamma is not a religion. It is scientific and is based on cause and effect (*Paṭicca Samuppāda*.) There are no hypotheses about a Creator. The “conventional scientific method” started with the ancient Greeks at the same time that the Buddha lived.

Có những cách tiếp cận mang tính tôn giáo, nhưng tôi sẽ tránh chủ đề đó. Nhân tiện, Dhamma của Đức Phật không phải là một tôn giáo. Nó mang tính khoa học và dựa trên nhân quả (Paṭicca Samuppāda). Không có giả thuyết về một Đấng Sáng Tạo. “Phương pháp khoa học thông thường” khởi từ thời người Hy Lạp cổ đại, cùng thời với khi Đức Phật sống.

- So, we have two scientific approaches. The mind-based scientific method of the Buddha and the conventional matter-based scientific method.

Vì vậy, chúng ta có hai phương pháp khoa học. Phương pháp khoa học dựa trên tâm của Đức Phật và phương pháp khoa học thông thường dựa trên vật chất.

- Currently, most scientists are trying to figure out how the mind works by analyzing the brain. However, the mind is not in the brain. See “[Near-Death Experiences \(NDE\): Brain Is Not the Mind.](#)”

Hiện nay, phần lớn các nhà khoa học đang cố tìm hiểu cách thức hoạt động của tâm bằng cách phân tích não bộ. Tuy nhiên, tâm không nằm trong não. Xem “[Near-Death Experiences \(NDE\): Brain Is Not the Mind.](#)”

- **Buddha Dhamma is entirely consistent with the material aspects of science (as we will discuss). But in Buddha Dhamma, the mind precedes matter; matter is secondary.**

Dhamma của Đức Phật hoàn toàn tương hợp với các phương diện vật chất của khoa học (như chúng ta sẽ bàn). Nhưng trong Dhamma của Đức Phật, tâm đi trước vật chất; vật chất là thứ yếu.

Three Characteristics of This World

Ba Đặc Tính Của Thế Giới Này

13. Let us go back to the case of slipping on ice discussed in Dr. Feynman's video. To cope with an icy surface, all we need to know is to have prior EXPERIENCE with such a scenario. We also need an alert mind (that is not distracted by alcohol, anger, lust, etc.) to apply that experience to cope with the situation. That is the mind-based approach.

Hãy quay lại trường hợp trượt trên băng được nêu trong video của Tiến sĩ Feynman. Để ứng phó với mặt băng, tất cả những gì chúng ta cần biết là có TRẢI NGHIỆM từ trước với tình huống như vậy. Chúng ta cũng cần một tâm cảnh giác (không bị xao lãng bởi rượu, sân, dục, v.v.) để vận dụng TRẢI NGHIỆM đó mà ứng phó với tình huống. Đó là cách tiếp cận dựa trên tâm.

- When one carefully examines the “world view” within the Buddha Dhamma, one can see the problem of existence. ALL PARTS of this world are unsatisfactory, one can never maintain anything to one's liking for a long time. See, “[Anicca, Dukkha, Anatta.](#)”

Khi ai đó khảo sát kỹ “thế giới quan” trong Dhamma của Đức Phật, người ấy có thể thấy vấn đề của hiện hữu. MỌI MẶT của thế giới này đều bất như ý; không thể duy trì bất cứ thứ gì đúng như ý mình trong thời gian dài. Xem “[Anicca, Dukkha, Anatta.](#)”

- **That is all one needs to understand, not just read about. But that is the hardest; that is what requires an effort. Of course, one first needs to read and learn about this “world view.”**

Đó là tất cả những gì một người cần phải hiểu, chứ không chỉ đọc qua. Nhưng đó lại là điều khó nhất; điều đòi hỏi nỗ lực. Dĩ nhiên, trước hết cần đọc và học về “thế giới quan” này.

Conventional Scientific Approach – The Focus Is on Material Phenomena

Cách Tiếp Cận Khoa Học Thông Thường – Trọng Tâm Ở Các Hiện Tượng Vật Chất

14. On the other hand, one could keep going down the line of questions probing deeper into the causes as to why ice is slippery, why water expands when it is cooled, the nature of chemical bonds, electrons and protons, about quarks that make up those protons, etc.

Mặt khác, người ta có thể tiếp tục lần theo chuỗi câu hỏi, đào sâu hơn vào các nguyên nhân như vì sao băng trơn, vì sao nước nở ra khi bị làm lạnh, bản chất của liên kết hóa học, electron và proton, về các quark cấu thành những proton đó, v.v.

- It is quite right that this probing has led to many technological advances that we all enjoy today. I can write something on this site and get it to you within minutes; it is fantastic and very beneficial. But my point is that all this “probing deeper into material aspects” has not gotten us any closer to the questions on existence. **Right now, science is approaching the limits of this probing because now we know that all matter is just energy.**

Đúng là việc thăm dò đó đã dẫn đến nhiều tiến bộ công nghệ mà tất cả chúng ta đang hưởng ngày nay. Tôi có thể viết điều gì đó trên trang này và gửi tới bạn trong vài phút; điều đó thật tuyệt vời và rất hữu ích. Nhưng ý tôi là tất cả sự “đi sâu vào các phương diện vật chất” này vẫn chưa đưa chúng ta lại gần hơn với các câu hỏi về hiện hữu. Ngay lúc này, khoa học đang tiến gần tới giới hạn của việc thăm dò đó vì giờ đây chúng ta biết rằng toàn bộ vật chất chỉ là năng lượng.

- Even though we may benefit from technological advances, such benefits can be enjoyed only briefly (about 100 years) in the *samsāric* time scale. Buddha Dhamma provides a long-term solution.

Dù chúng ta có thể thu lợi từ các tiến bộ công nghệ, những lợi ích như vậy chỉ có thể được hưởng trong một khoảng ngắn (khoảng 100 năm) theo thang thời gian samsāra. Dhamma của Đức Phật đưa ra một giải pháp dài hạn.

Buddha Dhamma – The Focus Is on the Mind

Dhamma của Đức Phật – Trọng Tâm Ở Tâm

15. The Buddha stated 2500 years ago that, in the end, there is no benefit in probing deeper into material properties. All one needs to realize is that no matter what we achieve, they are all transitory, not stable. That requires purifying one's mind.

Đức Phật đã dạy cách đây 2500 năm rằng, rốt cuộc, việc đào sâu vào các tính chất vật chất không đem lại lợi ích. Tất cả những gì cần nhận ra là bất kể chúng ta đạt được điều gì, tất cả đều vô thường, không bền chắc. Điều đó đòi hỏi thanh tịnh hóa tâm của chính mình.

- When one truly comprehends the three characteristics of existence (see “[Anicca – True Meanings](#)”), and thus the unsatisfactory nature of this existence, one will not seek to gain “material things” but will endeavor to achieve *Nibbāna*. **That only requires purification of one's mind. It does not require examining the outside material world in detail.**

Khi thật sự thấu hiểu ba đặc tính của hiện hữu (xem “[Anicca – True Meanings](#)”), và do đó thấy rõ tính bất như ý của hiện hữu này, người ta sẽ không còn tìm cầu “các

thứ vật chất” mà sẽ nỗ lực hướng đến Nibbāna. Điều đó chỉ đòi hỏi sự thanh tịnh hóa tâm mình. Không đòi hỏi khảo sát chi tiết thế giới vật chất bên ngoài.

- When one goes deeper into the Buddha Dhamma, it becomes clear that mental energy is the basis of all existence. But that is a long story. We first need to see whether the “broader world view” of the Buddha makes sense.

Khi đi sâu vào Dhamma của Đức Phật, sẽ thấy rõ rằng năng lượng tâm là nền tảng của mọi hiện hữu. Nhưng đó là một câu chuyện dài. Trước hết, chúng ta cần xem “thế giới quan rộng lớn hơn” của Đức Phật có hợp lý hay không.

- In 2019, I started a new subsection, “[Origin of Life](#),” that gets into a deeper analysis. Năm 2019, tôi bắt đầu một tiểu mục mới, “[Origin of Life](#),” đi vào phân tích sâu hơn.
- Next, “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”,.....
Tiếp theo, “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”,.....

2.8 The Grand Unified Theory of Dhamma2.8 *Thuyết Thống Nhất Lớn Của Dhamma***Expanded 20/05/2016****Mở Rộng Ngày 20/05/2016**

- [The Grand Unified Theory of Dhammā – Introduction](#)
[Thuyết Thống Nhất Lớn Của Dhammā – Giới Thiệu](#)
- [Our Two Worlds: Material and Immaterial](#)
[Hai Thế Giới Của Chúng Ta: Vật Chất Và Phi Vật Chất](#)
- [31 Realms Associated with the Earth](#)
[31 Cõi Liên Hệ Với Trái Đất](#)
- [Gandhabba – Only in Human and Animal Realms](#)
[Gandhabba – Chỉ Có Ở Cõi Người Và Cõi súc sinh](#)
- [Body Types in Different Realms – Importance of Manomaya Kāya](#)
[Các Dạng Thân Ở Những Cõi Khác Nhau – Tầm Quan Trọng Của Manomaya Kāya](#)
- [Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body](#)
[Gandhabba Tiếp Nhận Thế Giới – Khi Có Và Khi Không Có Thân Vật Lý](#)
- [Nibbāna in the Big Picture](#)
[Nibbāna Trong Bức Tranh Tổng Thể](#)

2.8.1 The Grand Unified Theory of Dhammā – Introduction2.8.1 *Thuyết Thống Nhất Lớn Của Dhammā – Giới Thiệu***Revised 20/05/2016; 22/12/2018; 06/07/2019; 21/08/2019****Sửa Đổi ngày 20/05/2016; 22/12/2018; 06/07/2019; 21/08/2019**

1. According to Buddha Dhamma, EVERYTHING in existence can be put into four ultimate realities (paramattha):

Theo Dhamma của Đức Phật, MỌI SỰ vật hiện hữu có thể quy vào bốn thực tại tối hậu (paramattha):

- Thoughts (citta)
Tư Tưởng (citta)
- Thought qualities or mental factors (cetasika)
Các phẩm chất tư tưởng hay tâm sở (cetasika)
- Matter (rūpa)
Vật Chất (rūpa)
- Nibbāna
Nibbāna

These entities described in detail in the Tables and Summaries and *Abhidhamma* sections; see, “[Abhidhamma – Introduction](#).”

Những thực thể này được mô tả chi tiết trong các phần Bảng Biểu và Tóm Lược và *Abhidhamma*; xem “[Abhidhamma – Introduction](#).”

- All existence “in this world” described in terms of the first three. And they are all conditional; each is born due to the presence of a cause. If there is no cause, none of these three will arise. That is the fundamental cause and effect (*Paṭicca Samuppāda*) in Buddha Dhamma.

Mọi hiện hữu “trong thế giới này” được mô tả bằng ba loại đầu tiên. Và tất cả đều là có điều kiện (hữu vi); mỗi thứ sinh khởi do có nguyên nhân (nhân). Nếu không có nhân, ba thứ ấy sẽ không khởi. Đó là nhân-quả căn bản (*Paṭicca Samuppāda*) trong Dhamma của Đức Phật.

- Causes are numerous, but the root causes are six: greed, hate, ignorance, non-greed, non-hate, and nonignorance.

Nguyên nhân thì nhiều, nhưng các nguyên nhân gốc là sáu: tham, sân, si; vô tham, vô sân, vô si.

- *Nibbāna* and those other three entities are mutually exclusive (things in this world are absent in *Nibbāna*); see, “[WebLink: suttacentral: Pathamanibbānapaṭisaṃyutta Suttā \(Ud 8.1\)](#)” (English translation: “[WebLink: suttacentral: The First Discourse about Nibbāna](#)”).

Nibbāna và ba thực thể kia loại trừ lẫn nhau (những sự việc (pháp) thuộc thế giới này vắng mặt trong *Nibbāna*); xem “[WebLink: suttacentral: Pathamanibbānapaṭisaṃyutta Suttā \(Ud 8.1\)](#)” (bản tiếng Anh: “[WebLink: suttacentral: The First Discourse about Nibbāna](#)”).

2. *Nibbāna* results with the removal of the three roots of greed, hate, ignorance (*rāgakkhoyo, dosakkhoyo, mohakkhoyo Nibbānam*).

Nibbāna thành tựu khi diệt trừ ba nguyên nhân gốc tham, sân, si (*rāgakkhoyo, dosakkhoyo, mohakkhoyo Nibbānam*).

- It is necessary to cultivate the three moral roots non-greed, non-hate, and non-ignorance first while in the mundane eightfold path. That allows one to comprehend *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*) and get to the Noble Eightfold Path; see, “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”

Cần tu dưỡng trước hết ba gốc rễ thiện là vô tham, vô sân, vô si khi còn ở bát chánh đạo tục đế. Nhờ vậy mới có thể thấu triệt *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*) và bước vào Bát Chánh Đạo; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”

- Therefore, one strives to remove greed, hate, and ignorance, which are “*saṇṇ*”; see, “[What is ‘Saṇṇ’? Meaning of Saṇṇāra \(or Saṃsāra\)](#).” That is the key to *Nibbāna*, as laid out in the Noble Eightfold Path.

Vì vậy, người hành nỗ lực trừ bỏ tham, sân, si — tức “*saṇṇ*”; xem “[What is ‘Saṇṇ’? Meaning of Saṇṇāra \(or Saṃsāra\)](#).” Đó là chìa khóa dẫn đến *Nibbāna*, như được trình bày trong Bát Chánh Đạo.

3. The *citta* arise and decay at a fast rate: billions of *citta* can arise and pass away each second. But as we will see in the *Abhidhamma* section, “active thoughts” occur relatively infrequently in “fast bursts” or *citta vīthi*. *Cetasika* is “embedded” in each *citta*. There are 89 types of *cittā* in all, and 52 types of *cetasikas*; see, “[Tables and Summaries](#).” Thus the mental realm is very complicated.

Các citta sinh diệt với tốc độ rất nhanh: hàng tỷ citta có thể sinh rồi diệt trong mỗi giây. Nhưng như sẽ thấy trong phần Abhidhamma, “tư tưởng hoạt động” xuất hiện tương đối ít, theo “các chuỗi nhanh” hay citta vīthi. Cetasika “đi kèm” trong mỗi citta. Có tổng cộng 89 loại citta và 52 loại cetasika; xem “[Tables and Summaries](#).” Vì thế cảnh giới tâm rất phức tạp.

- For an introduction to the mind, see “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#),” “[The Amazing Mind – Critical Role of Nāmagotta \(Memories\)](#),” and “[Do I Have “A Mind” That Is Fixed and “Mine”?](#)” in that order.

Để nhập môn về tâm, xem lần lượt “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#)”, “[The Amazing Mind – Critical Role of Nāmagotta \(Memories\)](#)”, và “[Do I Have “A Mind” That Is Fixed and “Mine”?](#)”

4. Matter (*rūpa*) constitutes of 28 basic units, of which only four are truly fundamental. However, the smallest indivisible unit is called a “*suddhaṭṭhaka*”; see, “[Rūpa – Generation Mechanisms](#)” and “[The Origin of Matter – Suddhaṭṭhaka](#).” These *suddhaṭṭhaka* have very long lifetimes of a *mahā kappa* (basically the age of the universe). *Suddhaṭṭhaka* are the building blocks of any “tangible thing” in this world.

Vật chất (rūpa) gồm 28 đơn vị cơ bản, trong đó chỉ có bốn là thật sự nền tảng. Tuy nhiên, đơn vị nhỏ nhất không thể chia nhỏ gọi là “suddhaṭṭhaka”; xem “[Rūpa – Generation Mechanisms](#)” và “[The Origin of Matter – Suddhaṭṭhaka](#).” Các suddhaṭṭhaka có tuổi thọ rất dài, bằng một mahā kappa (về cơ bản là tuổi của vũ trụ). Suddhaṭṭhaka là các khối xây dựng của mọi “vật thể hữu hình” trong thế giới này.

- Any *saṅkhata* in “this world” is subject to change. Each *saṅkhata* (basically any material thing) has a lifetime that could be shorter than a second or as long as billions of years (for a star for example).

Bất kỳ saṅkhata nào “trong thế giới này” đều chịu sự biến đổi. Mỗi saṅkhata (về cơ bản là bất kỳ vật chất nào) có tuổi thọ có thể ngắn hơn một giây hoặc dài hàng tỷ năm (như một ngôi sao chẳng hạn).

5. Many people confuse “*udayavaya*” or “formation and the breakup of a *saṅkhata*” means anything, including *suddhaṭṭhaka*, is perpetually in flux. They try to tie this with “impermanence” which they incorrectly translate *anicca* to be. In the contrary, a *suddhaṭṭhaka* has a very long lifetimes.

Nhiều người nhầm lẫn “udayavaya” hay “sự hình thành và tan rã của một saṅkhata” có nghĩa là mọi thứ, kể cả suddhaṭṭhaka, đều luôn luôn biến dịch. Họ cố gán điều này với “vô thường” mà họ dịch sai cho anicca. Trái lại, một suddhaṭṭhaka có tuổi thọ rất dài.

- It is only those “composites” such as humans, animals, trees, etc, that undergo decay and death at time scales that are discernible to us; a gold bar, does not decay for a very long time; see, “[Does any Object \(Rūpa\) Last only 17 Thought Moments?](#).”

Chỉ những “hợp thể” như con người, loài vật, cây cối, v.v. mới trải qua hoại diệt ở những thang thời gian có thể nhận biết đối với chúng ta; một thỏi vàng thì không hư hoại trong một thời gian rất dài; xem “[Does any Object \(Rūpa\) Last only 17 Thought Moments?](#)”.

- For a discussion on *udayavaya ñāṇa*, see, “[Udayavaya Ñāṇa](#).”

Về thảo luận *udayavaya ñāṇa*, xem “[Udayavaya Ñāṇa](#).”

6. The “result” of this *udayavaya* nature of all *saṅkhata* embedded in the Three Characteristics of “this world”: *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. But *anicca* is NOT impermanence, and *anatta* is NOT “no-self”; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).”

“Hệ quả” của bản chất *udayavaya* nơi mọi *saṅkhata* được hàm chứa trong Ba Đặc Tính của “thế giới này”: *anicca*, *dukkha*, và *anatta*. Nhưng *anicca* KHÔNG phải “vô thường”, và *anatta* KHÔNG phải “vô ngã”; xem “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).”

- Briefly, (i) it is not possible to find AND maintain happiness in anything in “this world.” (ii) Because of that, we become distraught and suffer, and (iii) Thus, one becomes helpless (not in control). It is essential to realize that these are characteristics of not just this life, but our beginning-less rebirth process in “this wider world” of 31 realms described below.

Tóm lược, (i) không thể tìm VÀ duy trì hạnh phúc nơi bất cứ thứ gì “trong thế giới này.” (ii) Vì vậy, chúng ta khốn đốn và chịu khổ, và (iii) Do đó, trở nên bất lực (không làm chủ). Cần nhận ra rằng đây là những đặc tính không chỉ của đời này, mà của tiến trình tái sinh vô thủy (không có bắt đầu) của chúng ta trong “thế giới rộng lớn hơn” gồm 31 cõi như mô tả dưới đây.

- Even though gold bars are virtually permanent relative to our lifetimes, we still cannot “maintain it to our satisfaction.” That is because we have to leave it (and anything else) behind when we die.

Dù thỏi vàng hầu như “bền vững” so với đời người, ta vẫn không thể “duy trì nó đúng như ý mình.” Vì khi chết, ta phải bỏ lại nó (và mọi thứ khác).

- And all this is due to “*udayavaya*” of *saṅkhata*, all that we experience.

Và tất cả điều này là do “*udayavaya*” của *saṅkhata*, tức mọi thứ ta trải nghiệm.

7. Therefore, there is **NOTHING** “in this world” that is permanent (except “*nāma gatta*”; see below). Everything is constantly changing. That is the fundamental reason why nothing in “this world” will meet one’s expectations; see, “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#).”

Do đó, KHÔNG có gì “trong thế giới này” là vĩnh cửu (ngoại trừ “*nāma gatta*”; xem bên dưới). Mọi thứ luôn biến đổi. Đó là lý do căn bản vì sao không có gì “trong thế giới này” đáp ứng trọn kỳ vọng của ta; xem “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#).”

- Some things can last longer than others, but nothing is permanent. Anything is CONDITIONAL, i.e., arises due to causes. It would not come to existence in the

absence of root causes. Thus it is said that everything “in this world” is **CONDITIONED**.

Có thứ tồn tại lâu hơn thứ khác, nhưng chẳng gì vĩnh cửu. Mọi thứ đều CÓ ĐIỀU KIỆN, tức là sinh khởi do nhân duyên. Không có nhân gốc thì không có sự sinh khởi. Vì thế nói rằng mọi thứ “trong thế giới này” đều là HỮU VI (có điều kiện).

- The only exception is “*nāma gotta*,” which are the permanent records of a given “lifestream”; see, “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).” That is how one with *abhiññā* powers can go back and look at one’s past lives; some children can recall their past lives too. That record is permanent.

Ngoại lệ duy nhất là “nāma gotta”, tức những bản ghi vĩnh viễn của một “dòng sinh mệnh”; xem “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).” Nhờ vậy, người có năng lực abhiññā có thể trở về khảo sát các đời quá khứ; một số trẻ em cũng có thể hồi ức đời trước. Bản ghi ấy là vĩnh viễn.

8. This world made of *citta*, *cetasika*, and *rūpa* is very complicated. Living beings can be born in 31 realms out of which we can “see” only two realms: human and animal.

Thế giới được tạo bởi citta, cetasika, và rūpa này rất phức tạp. Chúng sinh có thể sinh vào 31 cõi, trong đó chúng ta chỉ “thấy” được hai cõi: người và loài vật.

- **Think about the fact that all biological matter arises from just four bases of DNA, and all computer codes based on two units, 0 and 1.** Thus, one could see how complex the mind is when there are 89 types of *cittā*, and 52 types of *cetasikas* are involved!

Hãy nghĩ rằng mọi vật chất sinh học được dựng nên từ chỉ bốn bazơ của DNA, và mọi mã máy tính dựa trên hai đơn vị 0 và 1. Nhờ vậy có thể thấy tâm phức tạp đến mức nào khi có tới 89 loại cittā và 52 loại cetasika tham dự!

9. *Nibbāna*, in contrast to *citta*, *cetasika*, and *rūpa*, is **UNCONDITIONED**. *Nibbāna* attained by removing all root causes. Thus *Nibbāna* itself does not arise due to root causes and therefore is permanent.

Nibbāna, trái ngược với citta, cetasika và rūpa, là VÔ VI (không có điều kiện). Nibbāna được chứng đắc bằng cách đoạn trừ mọi nguyên nhân gốc. Vì thế, tự thân Nibbāna không sinh khởi do nhân gốc nào và do đó là vĩnh viễn.

- *Nibbāna* is attained at four steps or stages: Stream Entry (*Sotāpanna*), Once-Returner (*Sakadāgāmi*), Non-Returner (*Anāgāmi*), Arahant.

Nibbāna được chứng theo bốn bước hay bốn bậc: Nhập Lưu (Sotāpanna), Nhất Lai (Sakadāgāmi), Bất Lai (Anāgāmi), Arahant.

- At each stage, bad character or “*gati*” (pronounced “*gathi*”) that could result in births in some realms are “removed”; see, “[Gati, Bhava, and Jāti](#).” For example, at the *Sotāpanna* stage, hateful *gati* suitable for beings in *niraya*, greedy *gati* suitable for *petā* (hungry ghosts), etc. are removed.

Ở mỗi bậc, những tính cách bất thiện hay “gati” (phát âm “gathi”) mà có thể dẫn đến tái sinh ở một số cõi sẽ được “đoạn trừ”; xem “[Gati, Bhava, and Jāti](#).” Chẳng hạn, ở bậc Sotāpanna, các gati sân hận phù hợp với chúng sinh ở niraya, các gati tham phù hợp với petā (ngạ quỷ), v.v. được đoạn trừ.

- All causes (and all “*gati*”) removed at the *Arahant* stage. However, an *Arahant* lives as a normal *human* being until death and is not reborn anywhere in “this world.” Let us first examine what the Buddha meant by “this world” in the next section.

Mọi nhân (và mọi “gati”) được đoạn trừ ở bậc Arahant. Tuy nhiên, một Arahant vẫn sống như một con người bình thường cho đến khi chết và không tái sinh ở bất cứ nơi nào “trong thế giới này.” Trước hết, hãy khảo sát ý Đức Phật nói về “thế giới này” ở phần kế tiếp.

Thirty-One Planes of Existence

Ba Mươi Một Cõi Hiện Hữu

Here is a video from Carl Sagan to get an idea of how vast our “detectable universe” is:

Dưới đây là một video của Carl Sagan để hình dung “vũ trụ có thể quan sát” của chúng ta rộng lớn thế nào:

[WebLink: YOUTUBE: Carl Sagan “100 Billion Galaxies each W/100 Billion Stars”](#)

The “worldview” of the Buddha is not merely about the living beings on this planet. Our Solar system is one of an infinite number of “world-systems” (planetary systems). In the EACH planetary system with life (scientists have not found even one yet, but they are out there!), there are 31 “planes of existence.” As we find out below, we can “see” only two of these realms: our human realm and the animal realm. Thus our “world” is much more complicated than even present-day science believes.

“Thế giới quan” của Đức Phật không chỉ nói về chúng sinh trên hành tinh này. Hệ Mặt Trời của chúng ta là một trong vô lượng “hệ thế giới” (hệ hành tinh). Trong MỖI hệ hành tinh có sự sống (các nhà khoa học chưa tìm thấy hệ nào, nhưng chúng hiện hữu!), có 31 “cõi hiện hữu.” Như sẽ thấy bên dưới, chúng ta chỉ “thấy” được hai cõi trong số đó: cõi người và cõi súc sinh. Do đó “thế giới” của chúng ta phức tạp hơn nhiều so với quan niệm của khoa học hiện nay.

As some of you may already know, **science cannot account for 95% of the mass of the universe**, which they label “dark energy” and “dark matter”; see, “[The 4 Percent Universe](#)” by Richard Panek (2011), or do a Google search on “dark energy and dark matter.” That is why I say that the Buddha transcended “this world”; see, “[Power of the Human Mind – Introduction](#).” He was able to “see” the whole of existence: see “[Godel’s Incompleteness Theorem](#)” under “[Dhamma and Science](#).”

Như một số người đã biết, khoa học không lý giải được 95% khối lượng của vũ trụ, phần ấy được gọi là “năng lượng tối” và “vật chất tối”; xem “[The 4 Percent Universe](#)” của Richard Panek (2011), hoặc tìm trên Google “dark energy and dark matter.” Đó là lý do tôi nói Đức Phật đã vượt ngoài “thế giới này”; xem “[Power of the Human Mind – Introduction](#).” Ngài có thể “thấy” toàn bộ hiện hữu: xem “[Godel’s Incompleteness Theorem](#)” trong “[Dhamma and Science](#).”

- A being in a given plane of existence is reborn in any of the 31 realms at death. That happens instantaneously, and evidence for such a mechanism is slowly emerging from quantum mechanics; see, “[Quantum Entanglement – We are all Connected](#).”

Một chúng sinh ở một cõi nhất định sẽ tái sinh vào bất kỳ cõi nào trong 31 cõi khi chết. Điều đó xảy ra tức thời, và bằng chứng cho cơ chế này đang dần xuất hiện từ cơ học lượng tử; xem “[Quantum Entanglement – We are all Connected](#).”

The Buddha has described these different realms of existence in many *suttā*, and a convenient summary is at: “[The Thirty-one Planes of Existence](#).” For a detailed discussion see, “[31 Realms Associated with the Earth](#)”. In the following, I will use a visual to simplify things a bit and to provide a simple description of *Nibbāna* with respect to this “wider world of existence.”

*Đức Phật đã mô tả các cõi hiện hữu khác nhau này trong nhiều *suttā*, và một bản tóm lược tiện dụng ở: “[The Thirty-one Planes of Existence](#).” Bàn luận chi tiết xem “[31 Realms Associated with the Earth](#)”. Trong phần sau, tôi sẽ dùng một hình dung để đơn giản hóa đôi chút và trình bày mô tả ngắn gọn về *Nibbāna* liên hệ với “thế giới hiện hữu rộng lớn” này.*

- Imagine a sphere with 31 shells, with a small sphere in the middle. Thus the total volume of the big sphere is filled by the center sphere and surrounding shells. The 31 sections represent the 31 planes of existence. I emphasize that this is just a visual. The reality is different. For example, animal and human realms coexist. Also, both time and space are infinite.

Hãy tưởng tượng một khối cầu với 31 lớp vỏ, có một khối cầu nhỏ ở giữa. Như vậy thể tích toàn bộ của khối cầu lớn được lấp đầy bởi khối cầu trung tâm và các lớp vỏ bao quanh. Ba mươi mốt phần này biểu trưng cho 31 cõi hiện hữu. Tôi nhấn mạnh đây chỉ là hình dung. Thực tại thì khác. Chẳng hạn, cõi người và cõi súc sinh đồng tồn. Đồng thời, cả thời gian lẫn không gian đều vô hạn.

1. The inner 11 shells represent the *kāma loka*, where all five physical sense faculties are present.

*Mười một lớp vỏ trong cùng đại diện cho *kāma loka*, nơi hiện diện đủ năm giác quan vật lý.*

- The innermost sphere represents the *niraya* (hell) where there is non-stop suffering; next is the animal realm. There are two more realms where suffering is higher than in the human plane.

*Khối cầu trong cùng biểu trưng cho *niraya* (địa ngục) nơi khổ đau không ngừng nghỉ; kế đó là cõi súc sinh. Có thêm hai cõi nữa có mức độ khổ cao hơn cõi người.*

- The human plane is the fifth shell. That is the last realm where greed, hate, and ignorance all prevail. However, this is unique in the sense that humans can also get rid of all those three and attain *Nibbāna*.

*Cõi người là lớp vỏ thứ năm. Đây là cõi cuối cùng mà tham, sân, si đều còn hiện hữu. Tuy nhiên, cõi này là độc nhất vì con người cũng có thể diệt trừ cả ba độc này và chứng đạt *Nibbāna*.*

- The sixth through eleventh shells represent the realms of the *devā* (wrongly translated as gods by many). *Devā* do not have dense bodies with flesh and blood, and thus, they do not have the physical ailments. They do not generate greedy thoughts.

Từ lớp vỏ thứ sáu đến thứ mười một biểu trưng cho các cõi devā (nhiều người dịch sai là chư thần). Devā không có thân dày đặc bằng thịt và máu, vì thế họ không có các bệnh tật thân xác. Họ không khởi các ý nghĩ tham.

2. The next 16 shells represent realms where only two physical sense faculties (eye and ear) are active, in addition to mind. These beings have very fine bodies, even less dense than devā. These are called rūpa lokā.

Mười sáu lớp vỏ kế tiếp biểu trưng cho các cõi mà chỉ có hai giác quan vật lý (mắt và tai) hoạt động, ngoài tâm. Chúng sinh ở đây có thân rất vi tế, còn nhẹ hơn devā. Đây gọi là rūpa lokā.

3. The last four shells represent the arūpa lokā, where beings have ultra-fine bodies and only the mind faculty; they do not have physical senses.

Bốn lớp vỏ ngoài cùng biểu trưng cho arūpa lokā, nơi chúng sinh có thân siêu vi tế và chỉ có căn tâm; không có các giác quan vật lý.

4. In rūpa and arūpa lokā, living beings are in jhānic states, and those beings do not have either greed or hate; but they still have ignorance.

Ở rūpa và arūpa lokā, các chúng sinh ở trong các trạng thái jhāna, và họ không có tham hay sân; nhưng vẫn còn vô minh.

- Humans can attain these jhānic states, and thus humans can “temporarily live” in those lokā; see, “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā](#).”

Con người có thể chứng các trạng thái jhāna này, do đó con người có thể “tạm thời sống” trong các lokā ấy; xem “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā](#).”

- The 16 realms in the rūpa loka correspond to the four lower jhānā, and the four realms in the arūpa loka correspond to the four higher jhānā.

Mười sáu cõi trong rūpa loka tương ứng với bốn jhāna thấp, và bốn cõi trong arūpa loka tương ứng với bốn jhāna cao.

5. Now, a lot of you may be thinking, “How do I know all this is true? Is there any evidence?.” There are a lot of things we do not know about “this world.” We cannot rely on our senses or even science to verify/confirm these; see, “[Wrong Views \(Micchā Ditthi\) – A Simpler Analysis](#)” and “[Dhamma and Science](#).”

Giờ đây, nhiều người có thể đang nghĩ, “Làm sao tôi biết tất cả điều này là đúng? Có bằng chứng nào không?”. Có rất nhiều điều chúng ta không biết về “thế giới này.” Chúng ta không thể dựa vào các giác quan hay thậm chí khoa học để kiểm chứng/xác nhận những điều này; xem “[Wrong Views \(Micchā Ditthi\) – A Simpler Analysis](#)” và “[Dhamma and Science](#).”

- Only within the last 50 years or so that science has accepted that our universe has more than a few galaxies (now science has confirmed that there are billions of galaxies!).

Chỉ trong khoảng 50 năm trở lại đây, khoa học mới chấp nhận rằng vũ trụ của chúng ta có nhiều hơn vài thiên hà (giờ đây khoa học đã xác nhận có hàng tỷ thiên hà!).

- Furthermore, the newest findings (yet unconfirmed) in string theory indicate that we live in a 10-dimensional world (of course we cannot see the other spatial dimensions), not a 3-dimensional world. For a fun look at different spatial dimensions, see, "[Consciousness Dependence on Number of Dimensions](#)."

Hơn nữa, các phát hiện mới nhất (chưa được xác nhận) trong lý thuyết dây cho thấy chúng ta sống trong một thế giới 10 chiều (dĩ nhiên ta không thấy các chiều không gian khác), chứ không phải thế giới 3 chiều. Để tham khảo thú vị về các chiều không gian, xem "[Consciousness Dependence on Number of Dimensions](#)."

6. Any living being (including each of us) has been in all realms in this beginning-less *samsāra*. We have been in the *niraya* (hell), and we have been at the highest (except the five pure abodes in *rūpa loka* which can be accessed only by *Anāgāmī* or Non-Returners).

Bất kỳ chúng sinh nào (kể cả mỗi chúng ta) đều đã từng ở tất cả các cõi trong *samsāra* vô thủy này. Chúng ta đã từng ở *niraya* (địa ngục), và cũng đã từng ở những cõi cao nhất (ngoại trừ năm nơi cư trú tịnh trong *rūpa loka* chỉ dành cho *Anāgāmī* hay Bất Lai).

7. Above the human realm, there is relatively less suffering (except at death, which is inevitable). However, unless one has achieved at least the Stream Entry (*Sotāpanna*) stage, even a living being in the highest plane can fall to any lower level. Therefore, a normal human is bound to end up in the *niraya* (hell) at some point; once there one will spend a long agonizing time there and eventually come out. Each of us has done this many times over. The cause of births in different realms is explained in terms of "kamma seeds"; see, "[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)".

Bên trên cõi người, mức độ khổ tương đối ít hơn (trừ lúc chết, là điều tất yếu). Tuy nhiên, nếu chưa đạt tối thiểu bậc Nhập Lưu (*Sotāpanna*), thì ngay cả chúng sinh ở cõi cao nhất cũng có thể rơi xuống bất kỳ tầng thấp nào. Do đó, một con người bình thường tất yếu sẽ rơi vào *niraya* (địa ngục) ở một thời điểm nào đó; một khi vào đó sẽ chịu khổ rất lâu rồi mới thoát ra. Mỗi chúng ta đã làm điều này nhiều lần. Nhân sinh vào các cõi khác nhau được giải thích theo "hạt kamma"; xem "[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)".

8. So, each living being moves from one realm to another, but spends the most time in the four lower worlds, mainly because once fallen there, it is hard to come out. **This "samsāric wandering" is the critical point to think about and comprehend.**

Vì vậy, mỗi chúng sinh di chuyển từ cõi này sang cõi khác, nhưng dành nhiều thời gian nhất ở bốn cõi thấp, chủ yếu vì một khi đã rơi xuống đó thì rất khó thoát ra. Sự "lang bạt *samsāra*" này là điểm then chốt cần suy xét và thấu hiểu.

9. As one moves away from the center, the level of suffering decreases and the level of mundane pleasure increases up to the 11th realm. After that in the *rūpa* and *arūpa lokā* it is mainly the *jhānic* pleasures, not the sense pleasures; see, "[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisa Sukha?](#)".

Càng đi xa khỏi trung tâm, mức độ khổ giảm dần và mức độ lạc thế tục tăng dần cho đến cõi thứ 11. Sau đó, ở *rūpa* và *arūpa lokā* chủ yếu là các hỷ lạc *jhāna*, không phải khoái lạc giác quan; xem "[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisa Sukha?](#)".

10. The human realm and the animal realm are the only ones where a being is born to parents. In all other realms, living beings are born instantaneously, formed fully, within an instant (*cittakkhana*) of dying in the previous life. That is an *opapātika* birth. That is why the Buddha said, “*mano pubbaṅgamā dhammā.....*” The mind is the root cause, not matter.

Cõi người và cõi súc sinh là hai cõi duy nhất có sinh ra từ cha mẹ. Ở tất cả các cõi khác, chúng sinh được sinh ra tức thời, thành hình đầy đủ, trong một sát-na (cittakkhana) sau khi chết ở đời trước. Đó là một sự sinh opapātika. Vì vậy Đức Phật dạy, “mano pubbaṅgamā dhammā.....” Tâm là nhân gốc, không phải vật chất.

- As discussed in the *Abhidhamma* section, even the humans and animals start their “bhava” *opapatikaly* as *gandhabbā*; see, “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).” They begin building a “dense physical body” after getting into a womb.

Như bàn trong phần Abhidhamma, ngay cả người và loài vật cũng bắt đầu “bhava” của mình theo kiểu opapātika với tư cách gandhabbā; xem “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).” Họ bắt đầu tạo “thân vật lý dày đặc” sau khi vào trong một tử cung.

11. A person who becomes an *Arahant* or attains *Nibbāna*, will not be reborn in any of these 31 realms. Thus, *Nibbāna* is not difficult to understand: see, “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”, and “[What are Rūpa? Relation to Nibbāna](#)”, and other posts (by the way, you can type a keyword in the “Search box” at top right to get a list of relevant posts).

Một người chứng Arahant hay đạt Nibbāna sẽ không còn tái sinh trong bất kỳ kỳ cõi nào trong 31 cõi này. Do đó, Nibbāna không khó để hiểu: xem “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”, và “[What are Rūpa? Relation to Nibbāna](#)”, cùng các bài khác (bạn có thể gõ từ khóa trong “Search box” góc phải trên để xem danh sách bài liên quan).

- Nibbāna*, in the present model, corresponds to getting out of all 31 shells, out of the big sphere; no more rebirth in any of the 31 realms. *Nibbāna* is where the permanent *sukha* or *nirāmisa sukha*, is.

Trong mô hình hiện tại, Nibbāna tương ứng với việc ra khỏi cả 31 lớp vỏ, ra khỏi khối cầu lớn; không còn tái sinh trong bất kỳ cõi nào. Nibbāna là nơi có sukha vĩnh viễn, tức nirāmisa sukha.

- When one attains *Nibbāna* or *Arahanthood*, he/she looks just like any other human but has no attachments to any worldly things. Until death, an *Arahant* is subjected to *kamma vipāka*. When that kammic power is used up, he dies and is not reborn because he/she will not “willingly grasp” (or “*upādāna*”) any of the possible births.

Khi một người chứng Nibbāna hay bậc Arahant, người ấy trông không khác người thường nhưng không còn chấp thủ vào bất cứ thứ gì thế tục. Cho đến khi thân hoại, một Arahant vẫn chịu kamma vipāka. Khi năng lực kamma ấy tận, người ấy chết và không tái sinh vì không còn “tự nguyện chấp thủ” (hay “upādāna”) bất kỳ kiểu sinh nào nữa.

12. Why are we trapped in the 31 realms? Because we perceive that there is happiness to be had in “this world.” We are not aware that there is much suffering in the lower four realms. Many people look at their lives and say, “where is this suffering the Buddha was talking about?”: It is the hidden suffering that is there not only in this world but mostly in the lowest four realms. The problem is that once fallen there, it is hard to come

back up. In those realms – animal realm included – beings are more like robots. They do not have developed minds like humans.

Vì sao chúng ta bị kẹt trong 31 cõi? Vì chúng ta cho rằng có hạnh phúc để hưởng “trong thế giới này.” Ta không ý thức rằng có rất nhiều khổ đau ở bốn cõi thấp. Nhiều người nhìn đời mình và nói, “đâu là khổ như Đức Phật nói?”: đó là nỗi khổ ẩn tàng, không chỉ ở cõi người mà chủ yếu ở bốn cõi thấp nhất. Vấn đề là đã rơi xuống đó thì rất khó quay lên. Ở các cõi đó – kể cả cõi súc sinh – chúng sinh giống như rô-bốt hơn; họ không có tâm trí phát triển như con người.

- No one or no external force is keeping us in “this world” of 31 realms. Content with sense pleasures, do not see the suffering “in the long term” or even in this life as we get old. Thus **we are clinging to everything in this world like an octopus grabbing its prey with all eight legs**. And we are not aware that there is a better kind of pleasure in *Nibbāna*, in detaching from “this world”; see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).” (Also, unless a Buddha comes along, we do not know about the 31 realms and are not aware of the suffering in the lower four realms).

Không có ai hay lực bên ngoài nào giữ chúng ta trong “thế giới” 31 cõi này. Hải lòng với các lạc giác quan, ta không thấy khổ “về lâu dài” hay thậm chí ngay trong đời này khi già đi. Vì thế, ta bám chặt mọi thứ trong thế giới này như bạch tuộc ôm mỗi bằng cả tám vòi. Và ta không biết rằng có một loại lạc tốt hơn trong Nibbāna, là là bỏ “thế giới này”; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).” (Hơn nữa, nếu không có một Đức Phật xuất hiện, ta không biết về 31 cõi và không hay nỗi khổ ở bốn cõi thấp.)

13. Can we taste Nibbānic “pleasure”? Yes. We can feel it in increments, even below the Stream Entry (*Sotāpanna*) stage; see, “[How to Taste Nibbāna](#).” That is *nirāmisā sukha*, the “pleasure of giving up worldly things.”

*Ta có thể nếm “hỷ lạc” của Nibbāna không? Có. Ta có thể cảm nhận từng phần, ngay cả dưới bậc Nhập Lưu (*Sotāpanna*); xem “[How to Taste Nibbāna](#).” Đó là *nirāmisā sukha*, “lạc của việc xả bỏ các thứ thế gian.”*

- This *nirāmisā sukha* has “quantum jumps” (substantial instantaneous changes) at the four stages of *Nibbāna*: Stream Entry, Once-Returner, Non-Returner, Arahant. Thus when one is on the Path, one can experience *nirāmisā sukha* at varying degrees, all the way to Nibbānic bliss, during this very lifetime; see, at the end of “[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#).”

Nirāmisā sukha này có các “bước nhảy lượng tử” (những đổi thay tức thời đáng kể) tại bốn bậc của Nibbāna: Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, Arahant. Vì vậy, khi đi trên Đạo, người ta có thể trải nghiệm nirāmisā sukha ở nhiều mức độ, cho tới hỷ lạc Nibbāna, ngay trong đời này; xem ở cuối bài “[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#).”

14. All these 31 realms are in our solar system (*cakkavāla* or *Chakrawāta* in Sinhala). They are associated with the Earth. There are billions of such *cakkavāla* (planetary systems) in existence at all times with living beings.

*Cả 31 cõi này đều ở trong hệ Mặt Trời của chúng ta (*cakkavāla* hay *Chakrawāta* theo tiếng Sinhala). Chúng gắn với Trái Đất. Luôn có hàng tỷ *cakkavāla* (hệ hành tinh) như vậy hiện hữu có các chúng sinh.*

- These are in clusters of the small, medium, and large “world systems” (galaxies, galaxy clusters, and superclusters?). But none is permanent. They come into being and eventually perish. Within the past 100 years or so, scientists have confirmed the existence of billions of planetary systems within each galaxy. And there are billions of such galaxies in our universe!

Chúng kết thành từng cụm của các “hệ thế giới” nhỏ, trung, lớn (thiên hà, cụm thiên hà, siêu cụm?). Nhưng không có gì vĩnh cửu. Chúng sinh khởi rồi rồi cuộc hoại diệt. Trong khoảng 100 năm qua, các nhà khoa học đã xác nhận có hàng tỷ hệ hành tinh trong mỗi thiên hà. Và có hàng tỷ thiên hà như vậy trong vũ trụ của chúng ta!

We have been born in almost all of these realms in our saṁsāric journey that has no traceable beginning.

Chúng ta đã từng sinh vào hầu như tất cả các cõi này trong hành trình saṁsāra không có khởi đầu có thể truy dấu.

Continues the discussion in , “[Our Two Worlds: Material and Mental](#)”, ...

Tiếp tục bàn trong “[Our Two Worlds: Material and Mental](#)”, ...

2.8.2 Our Two Worlds: Material and Immaterial

2.8.2 Hai Thế Giới Của Chúng Ta: Vật Chất và Phi Vật Chất

14/05/2016; Revised 25/11/2016; 30/09/2019; 26/10/2019; 11/01/2020; 06/04/2021; 10/09/2022

14/05/2016; Sửa Đổi Ngày 25/11/2016; 30/09/2019; 26/10/2019; 11/01/2020; 06/04/2021; 10/09/2022

Material World and Immaterial (Invisible) World

Thế Giới Vật Chất Và Thế Giới Phi Vật Chất (Vô Hình)

1. Our “human world” is made of two types of worlds:

“Thế giới loài người” của chúng ta gồm hai loại thế giới:

- The material world (*rūpa loka*) that we experience with the five physical senses. This is our familiar world with living beings and inert objects. This world has sights, sounds, smells, tastes, and body touches. For example, we experience sights via, “*cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ*,” where *cakkhu viññāṇa* is “seeing.” The other four sensory faculties have similar expressions; see, “[Contact Between Āyatana Leads to Vipāka Viññāṇa](#).” [Here, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] means *cakkhu* and *rūpa* “getting together” or “making contact.”]

*Thế giới vật chất (rūpa loka) mà ta trải nghiệm qua năm giác quan vật lý. Đây là thế giới quen thuộc với chúng sinh hữu tình và các vật vô tri. Thế giới này có sắc, thanh, hương, vị, xúc. Ví dụ, ta thấy hình sắc qua câu: “cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ,” trong đó cakkhu viññāṇa là “sự thấy.” Bốn giác quan còn lại có các diễn đạt tương tự; xem “[Contact Between Āyatana Leads to Vipāka Viññāṇa](#).” [Ở đây, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] có nghĩa *cakkhu* và *rūpa* “gặp nhau” hay “tiếp xúc.”]*

- We can also recall our memories from the past and any future hopes/expectations that we have. Those are in the “immaterial world” we experience with our minds. **It is also called the “nāma loka” or “viññāṇa dhātu.”**

Chúng ta cũng có thể hồi tưởng ký ức quá khứ và mọi hy vọng/kỳ vọng về tương lai. Những điều đó thuộc “thế giới phi vật chất” mà ta trải nghiệm bằng tâm. Nó còn được gọi là “*nāma loka*” hoặc “*viññāṇa dhātu*”.

- Here we use the phrase “immaterial world” (“*nāma loka*”) to describe those *dhammā* that can only be experienced with the mind VIA, “*manāñca paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇam*.” Those *dhammā* include concepts, memories, etc in addition to *kamma bīja* with energy; see below. [Here, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] means *mana* and *dhamma* “getting together” or “making contact.”]

Ở đây chúng ta dùng cụm “thế giới phi vật chất” (“*nāma loka*”) để chỉ các *dhammā* chỉ có thể được trải nghiệm bằng tâm QUA câu “*manāñca paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇam*.” Những *dhammā* ấy gồm các khái niệm, ký ức, v.v. ngoài ra còn có *kamma bīja* mang năng lượng; xem bên dưới. [Ở đây, *paṭicca* [*paṭi* + *ca*] có nghĩa *mana* và *dhamma* “gặp nhau” hay “tiếp xúc”.]

- Note that there are six types of *dhātu*. Five *dhātus* (*pathavi, āpo, tejo, vāyo, ākāsa*) are associated with the *rūpa loka*. The sixth, *viññāṇa dhātu*, is associated with the *nāma loka*.

Lưu ý có sáu loại *dhātu*. Năm *dhātu* (*pathavi, āpo, tejo, vāyo, ākāsa*) gắn với *rūpa loka*. Loại thứ sáu, *viññāṇa dhātu*, gắn với *nāma loka*.

2. Those two worlds co-exist. We experience the immaterial (invisible) world or the *nāma loka* with the mind.

Hai thế giới đó cùng tồn tại. Chúng ta trải nghiệm thế giới phi vật chất (vô hình) hay *nāma loka* bằng tâm.

- There are many things that we cannot “see” but we know to exist. For example, we know that radio and television signals are all around us, but we cannot “see” them. We need special equipment like radios or TVs to detect those signals.

Có nhiều thứ ta không thể “thấy” nhưng biết là tồn tại. Ví dụ, ta biết các tín hiệu radio và truyền hình luôn ở quanh ta, nhưng ta không “thấy” được. Ta cần thiết bị chuyên dụng như radio hay tivi để thu nhận các tín hiệu đó.

- Those *dhammā* in the immaterial world are just like that. An organ (*mana indriya*) in the brain detects those *dhammā*. Scientists are not aware of that yet. They think memories, for example, are stored in the brain. They are not.

Các *dhammā* trong thế giới phi vật chất cũng như vậy. Một cơ quan (*mana indriya*) trong não phát hiện các *dhammā* ấy. Các nhà khoa học hiện chưa biết điều đó. Họ cho rằng ký ức, chẳng hạn, được lưu trữ trong não. Không phải vậy.

- Those memories are in that immaterial world that co-exists with the material world. Just like a radio can detect those invisible radio waves, *mana indriya* detects those “unseen” memories (and *kamma bīja* that bring *kamma vipāka*.)

Những ký ức đó ở trong thế giới phi vật chất cùng tồn tại với thế giới vật chất. Cũng như radio có thể thu sóng vô tuyến vô hình, *mana indriya* phát hiện các ký ức “vô hình” ấy (và cả *kamma bīja* đưa đến *kamma vipāka*).

- You may ask how can the *mana indriya* sort out all those different memories and uncountable *kamma bīja* from our past lives. Did you realize that there are numerous

radio and TV signals in a major city? Just like a radio or a TV can sort out and detect those signals, mana indriya can detect various types of *dhammā*.

Bạn có thể hỏi làm sao mana indriya phân loại được mọi ký ức khác nhau và vô số kamma bīja từ các đời quá khứ của chúng ta. Bạn có nhận ra rằng ở một đô thị lớn có vô số tín hiệu radio và tivi không? Cũng như radio hay tivi có thể lọc và nhận các tín hiệu ấy, mana indriya có thể nhận các loại dhammā khác nhau.

What Are Dhammā?

Dhammā Là Gì?

3. *Dhammā* are what we perceive with the mind with the help of the *mana indriya* in the brain. *Dhammā* include our memories in addition to *kamma bīja* (*kamma bhava*) that can bring *vipāka*.

Dhammā là những gì ta nhận biết bằng tâm với sự hỗ trợ của mana indriya trong não. Dhammā bao gồm ký ức của chúng ta ngoài ra còn có kamma bīja (kamma bhava) có thể mang lại vipāka.

- Only those with *iddhi* (super-normal) powers can recall memories from past lives. However, some children can remember past lives; see “[Evidence for Rebirth](#).”

Chỉ những người có năng lực iddhi (siêu thường) mới có thể gọi lại ký ức các đời trước. Tuy nhiên, một số trẻ em có thể nhớ đời sống quá khứ; xem “[Evidence for Rebirth](#).”

- But *dhammā* (plural) also includes numerous *kamma bīja* due to our past *kamma* (not only from the present life but from past lives.) They are not mere memories but have energies.

Nhưng dhammā (số nhiều) cũng bao gồm vô số kamma bīja do các kamma quá khứ của chúng ta (không chỉ từ đời hiện tại mà còn từ các đời trước). Chúng không chỉ là ký ức mà còn mang năng lượng.

- **Those *dhammā* with energy (i.e., *kamma bīja*) are CREATED by our minds. Specifically, they are created in *javana citta*.** For deep analysis, see “[The Origin of Matter – *Suddhatthaka*](#).”

*Những dhammā có năng lượng (tức kamma bīja) được TÂM của chúng ta TẠO RA. Cụ thể, chúng được tạo trong javana citta. Phân tích sâu xem “[The Origin of Matter – *Suddhatthaka*](#).”*

- Einstein’s famous equation relates tangible matter and energy: $E = m * c^2$, where *E* is energy, *c* is the speed of light, and *m* is mass (amount of matter.)

*Phương trình nổi tiếng của Einstein liên hệ vật chất hữu hình và năng lượng: $E = m * c^2$, trong đó *E* là năng lượng, *c* là tốc độ ánh sáng, và *m* là khối lượng (lượng vật chất).*

- Just like plant seeds can germinate and become trees, our *kamma bīja* (*kamma* seeds; *bīja* means “seeds”) can germinate in our minds and bring *kamma vipāka*.

Cũng như hạt giống thực vật có thể nảy mầm thành cây, các kamma bīja (hạt giống kamma; bīja nghĩa là “hạt giống”) của chúng ta có thể nảy mầm trong tâm và đưa đến kamma vipāka.

Rūpa Can be Dense or Fine (Subtle)**Rūpa Có Thể Thô Hay Vi Tế**

4. Rūpa in Buddha Dhamma cannot be translated into English as “matter” or “solid objects.” As we discussed above, our kammic energies are “stored” in the immaterial world (*viññāṇa dhātu*) as very fine rūpa called *dhammā*.

Rūpa trong Dhamma của Đức Phật không thể dịch sang tiếng Anh đơn giản là “matter (vật chất)” hay “solid objects (vật thể rắn).” Như đã bàn ở trên, các năng lượng thuộc kamma của chúng ta được “lưu giữ” trong thế giới phi vật chất (viññāṇa dhātu) dưới dạng rūpa rất vi tế gọi là dhammā.

- Of course, the word “dhamma” (without the long “a”) refers to a theory or teaching, like in Buddha Dhamma. Only when used in the plural, *dhammā* refer to those fine rūpa detected with the mind (with the help of *mana indriya*).

Tất nhiên, từ “dhamma” (không có nguyên âm “a” dài) chỉ một học thuyết hay giáo lý, như trong từ Dhamma của Đức Phật. Chỉ khi dùng ở số nhiều, dhammā mới chỉ những rūpa vi tế được nhận biết bằng tâm (với sự hỗ trợ của mana indriya).

- Therefore, those very fine rūpa are called “dhammā.” They are “*anidassanam, appaṭiḡham,*” meaning they cannot be seen or detected by our five physical senses; see, “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis.](#)” They include “kammic energies” that can bring *vipāka* at any time.

Vì vậy, những rūpa rất vi tế đó được gọi là “dhammā.” Chúng là “anidassanam, appaṭiḡham,” nghĩa là không thể được thấy hay phát hiện bằng năm giác quan vật lý của chúng ta; xem “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis.](#)” Chúng bao gồm “năng lượng thuộc kamma” có thể đưa đến vipāka vào bất kỳ lúc nào.

- They bring *vipāka* when the corresponding *dhammā* contact the *mana indriya* and get passed down to *hadaya vatthu*. **Since *viññāṇa dhātu* pervades the universe, *dhammā* (or *kamma bīja*) can bring *vipāka* anywhere in the universe.**

Chúng đưa đến vipāka khi các dhammā tương ứng tiếp xúc với mana indriya và được truyền xuống hadaya vatthu. Vì viññāṇa dhātu trùm khắp vũ trụ, các dhammā (hay kamma bīja) có thể đưa đến vipāka ở bất cứ nơi nào trong vũ trụ.

5. The five physical senses detect “dense” rūpa in the material world. Such dense rūpa are ABOVE the smallest “unit of matter” in Buddha Dhamma, called *suddhaṭṭhaka*. (A *suddhaṭṭhaka* is a billion times smaller than an atom in present-day science). The 28 types of rūpa consist of these “dense types of rūpa”; see “[Rūpa \(Material Form\).](#)”

Năm giác quan vật lý phát hiện các rūpa “thô” trong thế giới vật chất. Những rūpa thô như vậy LỚN HƠN “đơn vị vật chất” nhỏ nhất trong Dhamma của Đức Phật, gọi là suddhaṭṭhaka. (Một suddhaṭṭhaka nhỏ hơn nguyên tử theo khoa học hiện nay hàng tỷ lần). Hai mươi tám loại rūpa gồm các “loại rūpa thô” này; xem “[Rūpa \(Material Form\).](#)”

- The fine rūpa are normally not called rūpa but *dhammā* to make the distinction. **Dhammā are very fine rūpa which are at or below the *suddhaṭṭhaka* stage.** They are the rūpa grasped only by the *mana indriya* or *dhammāyatana*: “*anidassanam,*

appaṭiḡhaṃ, dhammāyatana pariyapanna rūpaṃ.” For a more in-depth analysis, see, “[What are Rūpa? – Dhammā are Rūpa too!](#).”

Các rūpā vi tế thường không gọi là rūpa mà gọi là dhammā để phân biệt. **Dhammā là những rūpa rất vi tế ở mức suddhaṭṭhaka hoặc nhỏ hơn.** Chúng là các rūpa chỉ được nắm bắt bởi mana indriya hoặc dhammāyatana: “*anidassanaṃ, appaṭiḡhaṃ, dhammāyatana pariyapanna rūpaṃ.*” Phân tích sâu hơn xem “[What are Rūpa? – Dhammā are Rūpa too!](#).”

All Thirty-One Realms Share the Immaterial World

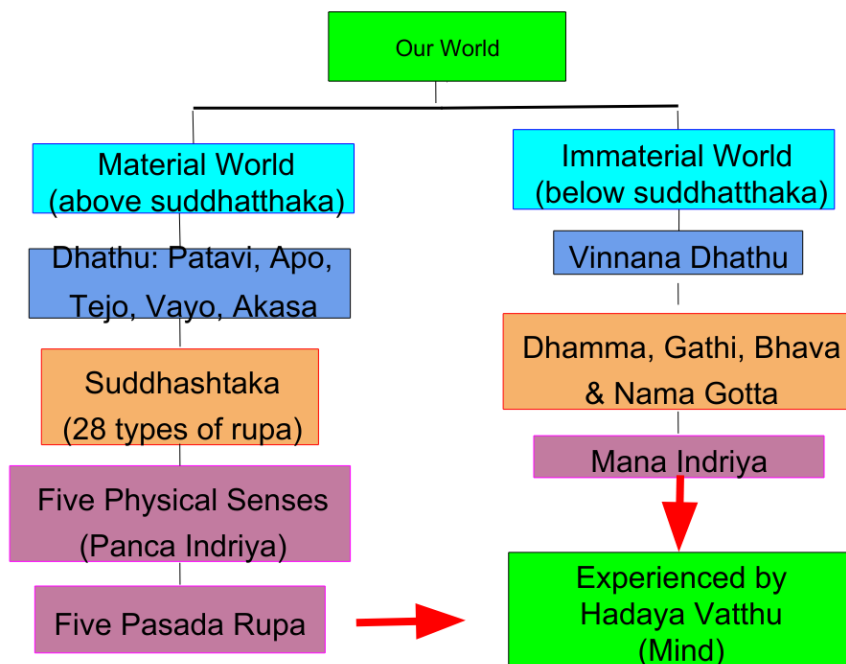
Tất Cả Ba Mươi Một Cõi Cùng Chung Thế Giới Phi Vật Chất

6. The immaterial world is like a fine fabric that connects all living beings. We cannot experience the immaterial world with the five physical senses (that we use to experience the material world.) **All 31 realms share the immaterial world.**

Thế giới phi vật chất giống như một tấm lưới mịn kết nối mọi chúng sinh. Chúng ta không thể trải nghiệm thế giới phi vật chất bằng năm giác quan vật lý (mà ta dùng để trải nghiệm thế giới vật chất). **Cả 31 cõi cùng chung thế giới phi vật chất này.**

- In the four realms of the *Arūpa loka*, “dense matter” formed by *suddhaṭṭhaka* is absent (except for the *hadaya vatthu* of the *arūpa Brahmā*). Beings in the *arūpa loka* (*arūpāvacara Brahmā*) experience only *dhammā*. They do not have any five physical senses and only have the mind (*hadaya vatthu*).

Trong bốn cõi của *Arūpa loka*, “vật chất thô” do *suddhaṭṭhaka* cấu thành vắng mặt (ngoại trừ *hadaya vatthu* của *rūpa Brahmā*). Chúng sinh ở *arūpa loka* (*arūpāvacara Brahmā*) chỉ trải nghiệm các *dhammā*. Họ không có năm giác quan vật lý nào và chỉ có tâm (*hadaya vatthu*).



Click to open in pdf format: [WebLink: PDF File: Two Types of Loka](#)

Nhấp vào để mở định dạng pdf tại: [WebLink: PDF File: Two Types of Loka](#)

- Thus the “material world” is accessible only to living beings in the *kāma loka* and *rūpa loka*.

Do đó, “thế giới vật chất” chỉ có thể được tiếp cận bởi các chúng sinh trong kāma loka và rūpa loka.

- *Arūpa loka* means there are no “condensed rūpa” (like those in *kāma loka* and *rūpa loka*), but of course, *dhammā* are there (those *arūpa* beings can think and recall past events just like us).

Arūpa loka có nghĩa là không có “rūpa cô đặc” (như trong kāma loka và rūpa loka), nhưng tất nhiên dhammā vẫn hiện hữu (các chúng sinh arūpa có thể suy nghĩ và hồi tưởng những sự kiện quá khứ như chúng ta).

- Furthermore, even in the *rūpa loka* only fine and subtle matter exists. There are no “solid objects” like trees. If we visit a *rūpa loka*, we may not see anything with our eyes.

Hơn nữa, ngay cả trong rūpa loka, chỉ tồn tại vật chất vi tế. Không có các “vật thể rắn” như cây cối. Nếu chúng ta đến rūpa loka, có thể sẽ không thấy gì bằng mắt.

The World in Terms of Dhātu

Thế Giới Xét Theo Dhātu

7. Let us briefly discuss the main points depicted in the above chart. Everything in this world is made of six *dhātu*: *pathavi*, *āpo*, *tejo*, *vāyo*, *ākāsa*, and *viññāṇa*. Five of them constitute the “material world” and the *viññāṇa dhātu* represents the “immaterial world.”

Hãy thảo luận ngắn gọn về các điểm chính được mô tả trong sơ đồ trên. Mọi thứ trong thế giới này đều cấu thành từ sáu dhātu: pathavi, āpo, tejo, vāyo, ākāsa và viññāṇa. Năm yếu tố đầu tạo thành “thế giới vật chất”, còn viññāṇa dhātu đại diện cho “thế giới phi vật chất.”

- By the way, *ākāsa* is not merely “empty space.” We will discuss this later.

Nhân tiện, ākāsa không chỉ đơn thuần là “không gian trống rỗng.” Chúng ta sẽ bàn chi tiết hơn về điều này sau.

- The basic building block for the material world is *suddhaṭṭhaka*. Not long ago, scientists thought that atoms were the building blocks, but now they say that even those elementary particles have structure. A *suddhaṭṭhaka* is much finer than any elementary particle.

Thành phần cơ bản cấu tạo nên thế giới vật chất là suddhaṭṭhaka. Không lâu trước đây, các nhà khoa học cho rằng nguyên tử là đơn vị cơ bản, nhưng nay họ đã phát hiện rằng ngay cả các hạt cơ bản cũng có cấu trúc. Một suddhaṭṭhaka còn vi tế hơn bất kỳ hạt cơ bản nào.

- In the immaterial world (or the mental plane), there are the mental precursors to *suddhaṭṭhaka*. They are *dhammā*, *gati*, and *bhava*. Based on our *gati*, we make *suddhaṭṭhaka* in our *javana citta*; see, “[The Origin of Matter – Suddhaṭṭhaka](#).”

Trong thế giới phi vật chất (hay bình diện tâm), có những tiền nhân tâm lý của suddhaṭṭhaka. Đó là dhammā, gati và bhava. Dựa trên gati của mình, chúng ta tạo ra suddhaṭṭhaka trong javana citta; xem “[The Origin of Matter – Suddhaṭṭhaka](#).”

Five Physical Senses Detect Dense *Rūpa* and *Mana Indriya* Detects *Dhammā****Năm Giác quan Vật Lý Cảm Nhận Rūpa Thô và Mana Indriya Cảm Nhận Dhammā***

8. We have five sense faculties to experience the material world: eyes, ears, tongue, nose, and body. They pass down the sensory inputs to the five *pasāda rūpa* located in the *gandhabba* or the *manomaya kāya* (which overlaps our physical body); see “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).” By the way, *gandhabba* is not a *Mahāyāna* concept: “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”

Chúng ta có năm giác quan để trải nghiệm thế giới vật chất: mắt, tai, lưỡi, mũi và thân. Chúng truyền các tín hiệu giác quan đến năm pasāda rūpa nằm trong gandhabba hoặc manomaya kāya (thân tâm vi tế chồng lên thân vật lý của ta); xem “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).” Nhân đây, gandhabba không phải là khái niệm của Mahāyāna; xem “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”

- On the mental side, we have a *mana indriya* in the brain to sense the immaterial world; see, “Brain – Interface between Mind and Body.”

Về mặt tâm, ta có mana indriya trong não để cảm nhận thế giới phi vật chất; xem “Brain – Interface between Mind and Body.”

- Based on those five physical sense contacts with the material world and the contacts of the *mana indriya* with the immaterial world, our thoughts arise in the *hadaya vatthu* (also located in the *gandhabba* or the *manomaya kāya*); see, “[Does any Object \(Rūpa\) Last only 17 Thought Moments?](#).”

Dựa trên năm tiếp xúc giác quan vật lý với thế giới vật chất và các tiếp xúc của mana indriya với thế giới phi vật chất, tư tưởng của ta khởi lên tại hadaya vatthu (cũng nằm trong gandhabba hay manomaya kāya); xem “[Does any Object \(Rūpa\) Last only 17 Thought Moments?](#).”

- That is a very brief description of the chart above. One could gain more information by clicking on the links provided and using the “Search” button. Don’t worry too much if all this does not make complete sense.

Đó là mô tả ngắn gọn của sơ đồ trên. Bạn có thể tìm hiểu thêm bằng cách nhấp vào các liên kết đã dẫn và sử dụng nút “Search”. Đừng quá lo nếu hiện tại mọi điều này chưa hoàn toàn dễ hiểu.

9. Thus it is important to understand that there are two types of *rūpa* in our human world:

Do đó, điều quan trọng là phải hiểu rằng có hai loại rūpa trong thế giới con người của chúng ta:

- Tangible matter in the material world that we experience with the help of the five physical senses.

Vật chất hữu hình trong thế giới vật chất mà ta cảm nhận nhờ năm giác quan vật lý.

- Then there are unseen (*anidassana*), and intangible (*appaṭiṅgha*) *rūpa* such as thoughts, perceptions, plans, and memories. They are *dhammā*, *mano rūpa*, *gati*, *bhava*, *nāma gatta*. It is the *mana indriya* in the brain that helps detect subtle *rūpa*.

Sau đó là các rūpa không nhìn thấy (*anidassana*) và vô hình (*appatigha*), như tư tưởng, nhận thức, kế hoạch và ký ức. Đó là *dhammā*, *mano rūpa*, *gati*, *bhava*, *nāma gatta*. Chính *mana indriya* trong não giúp nhận ra các rūpa vi tế này.

- Both types of rūpa are eventually detected and experienced by the mind (*hadaya vatthu*). The *hadaya vatthu* is not located in the brain but in the body of *gandhabba* and **overlaps** the physical heart region of the body; see “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).”

Cả hai loại rūpa cuối cùng đều được tâm (*hadaya vatthu*) nhận biết và trải nghiệm. *Hadaya vatthu* không nằm trong não mà trong thân *gandhabba* và **chồng lên** vùng tim vật lý của cơ thể; xem “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).”

- Comprehending this “wider picture” may need a little bit of effort. The world is complex and much of the complexity is associated with the mind. The seat of the mind is not in the brain but the fine body (*manomaya kāya*) of the *gandhabba*.

Để hiểu “bức tranh rộng lớn” này có thể cần một chút nỗ lực. Thế giới rất phức tạp, và phần lớn sự phức tạp ấy gắn liền với tâm. Tâm không trú trong não mà ở nơi thân vi tế (*manomaya kāya*) của *gandhabba*.

The Dream World

Thế Giới Trong Giác Mơ

10. Another part of our immaterial world is the dream world.

Một phần khác của thế giới phi vật chất của chúng ta là thế giới trong giấc mơ.

- When we dream, we “see” people and material objects. But we cannot say where those are located. They do not have a physical location; they are in the immaterial plane. **And we do not “see” those dreams with our eyes, but with the *mana indriya*.**

Khi mơ, chúng ta “thấy” người và các vật thể vật chất. Nhưng ta không thể nói chúng ở đâu. Chúng không có vị trí vật lý; chúng thuộc bình diện phi vật chất. **Và ta không “nhìn” những giấc mơ ấy bằng mắt, mà bằng *mana indriya*.**

- When we sleep, our five physical senses do not function. But the *mana indriya* in the brain does. Scientists do confirm that parts of our brains are active during sleep.

Khi ngủ, năm giác quan vật lý của ta không hoạt động. Nhưng *mana indriya* trong não thì có. Các nhà khoa học xác nhận rằng một số phần của não bộ vẫn hoạt động trong khi ngủ.

- What is experienced in *Arūpa Loka* is somewhat similar to seeing dreams. Of course, one can contemplate in the *arūpa loka*. However, one is unable to read or listen. Therefore, one cannot learn *Tilakkhaṇa* (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) from a Noble Person. Thus, one is unable to attain the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna* in the *arūpa loka*. But if one had attained the *Sotāpanna* stage before being born there, one can meditate and attain higher stages of *Nibbāna*.

Những gì được trải nghiệm trong *Arūpa Loka* phần nào giống như thấy mộng. Dĩ nhiên, ở *arūpa loka*, ta có thể quán chiếu. Tuy nhiên, ta không thể đọc hay nghe. Do đó, không thể học *Tilakkhaṇa* (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) từ một Bậc Thánh. Vì vậy, không thể chứng bậc *Sotāpanna* của *Nibbāna* ở *arūpa loka*. Nhưng nếu đã chứng

Sotāpanna trước khi sinh về đó, thì có thể hành thiền và đạt các bậc cao hơn của Nibbāna.

Dense Rūpa for “Rough” Sensory Contacts

Rūpa Thô đặc Cho Những Tiếp Xúc Giác Quan “Thô”

11. There is another way to look at our sense experiences. Living beings are attached to this world because they expect to gain pleasure from this world. Such pleasures are obtained by making contact with rūpa. Those rūpā come at various densities.

Có một cách khác để nhìn các trải nghiệm giác quan của chúng ta. Chúng sinh bám giữ thế giới này vì kỳ vọng hưởng lạc từ thế giới này. Những lạc ấy có được khi tiếp xúc với rūpa. Các rūpā ấy có nhiều mức độ “thô đặc”.

- Bodily pleasures are achieved by the strongest contact (touch). Then come taste, smell, vision, and sounds, becoming less dense in that order.

Lạc thuộc thân đạt được qua tiếp xúc mạnh nhất (xúc chạm). Kế đến là vị, hương, sắc và thanh, mức “thô đặc” giảm dần theo thứ tự đó.

- The softest contact is via dhamma. This is our immaterial world; we think, plan for the future, remember things from the past, etc: We do this all the time, and we can do it anywhere. Another way to say this is to say that we engage in *mano*, *vacī*, and *kāya saṅkhāra*.

Tiếp xúc “mềm nhất” là qua dhamma. Đây là thế giới phi vật chất của ta; ta suy nghĩ, lập kế hoạch cho tương lai, hồi tưởng chuyện quá khứ, v.v.: ta làm điều này mọi lúc, ở bất cứ nơi đâu. Cách nói khác là ta hành các saṅkhāra thuộc mano, vacī và kāya.

- Thus, contacts by the *mana indriya* with *dhammā* in the *mano loka* constitute a significant portion of sense experience. That involves *mano rūpa* (*dhamma*, *gati*, *bhava*, *nāma gotta*) in the mind plane or the immaterial world.

Vì thế, các tiếp xúc của mana indriya với dhammā trong mano loka cấu thành một phần đáng kể của trải nghiệm giác quan. Điều đó liên quan đến mano rūpa (dhamma, gati, bhava, nāma gotta) trong bình diện tâm hay thế giới phi vật chất.

12. The way a living being experiences and enjoys (or suffers) sense contacts is different in the three main categories of existence: *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*.

Cách một chúng sinh trải nghiệm và hưởng (hay chịu) các tiếp xúc giác quan khác nhau trong ba hạng chính của hiện hữu: kāma loka, rūpa loka và arūpa loka.

- Most “rough” or “*olārika*” sense contacts are available only in the *kāma loka*. Even here, they are roughest in the *niraya* (the lowest realm) and generally reduce in “roughness” as moving up to the human realm, the fifth. The six deva realms are significantly “softer” than the human realm; deva bodies are much finer (like *gandhabba*) and a normal human cannot see them.

Phần lớn các tiếp xúc giác quan “thô” hay “olārika” chỉ có ở kāma loka. Ngay ở đây, chúng thô nhất tại niraya (cõi thấp nhất) và nói chung giảm “độ thô” khi đi lên tới cõi người, cõi thứ năm. Sáu cõi deva “mềm” hơn đáng kể so với cõi người; thân của deva vi tế hơn nhiều (như gandhabba) và người bình thường không thấy được.

- The roughest sense contacts (touch, taste, and smell) are absent in the *rūpa loka*. Only visual and sound contacts are available for the *Brahmā* in the 16 *rūpa loka* realms, in addition to the mind.

Những tiếp xúc thô nhất (xúc, vị và hương) vắng mặt trong rūpa loka. Brahmā ở 16 cõi rūpa loka chỉ có các tiếp xúc qua hình ảnh và âm thanh, ngoài tâm.

- Those *arūpi Brahmā* in the four *arūpa loka* realms has only the mind, with which they experience only the finest *rūpa (dhamma)* that are below the *suddhaṭṭhaka* stage.

Các arūpi Brahmā ở bốn cõi arūpa loka chỉ có tâm, nhờ đó họ chỉ trải nghiệm các rūpa vi tế nhất (dhamma) ở dưới mức suddhaṭṭhaka.

- Those *Brahmā* in both *rūpi* and *arūpi loka* have seen the perils of “*kāma assāda*” that are available in the *kāma loka*. They had enjoyed *jhānic* pleasures as humans and valued those more than the “rough” sensory pleasures. **They have given up the craving for those “rough” sense pleasures that are available via touch, taste, and smell.**

Brahmā ở cả rūpi và arūpi loka đã thấy hiểm họa của “kāma assāda” có trong kāma loka. Họ từng hưởng lạc jhāna khi còn là người và trân trọng các lạc ấy hơn lạc giác quan “thô”. Họ đã xả bỏ ưa thích đối với những lạc “thô” qua xúc, vị và hương.

Stronger Cravings Match “Denser Sensory Contacts”

Khát Khao Mạnh Hơn Tương Ứng Với “Tiếp Xúc Giác Quan Thô Đặc Hơn”

13. We can get an idea of such “soft” and “rough” sense contacts with the following example. Suppose someone (a grandmother is a good example) watches her grandchild laughing, dancing, and having a good time.

Ta có thể hình dung các tiếp xúc “mềm” và “thô” qua ví dụ sau. Giả sử một người (bà ngoại/nội là ví dụ hay) quan sát cháu mình cười đùa, nhảy nhót và vui vẻ.

- At first, she may be watching from a distance and enjoying the sight of the baby having fun.

Ban đầu, bà có thể đứng xa nhìn và thưởng thức cảnh đứa bé đang vui chơi.

- Then she goes and hugs the child. It is not enough to just watch from a distance; she needs to touch the child.

Sau đó bà tiến lại và ôm đứa trẻ. Chỉ đứng xa nhìn là không đủ; bà cần chạm vào đứa trẻ.

- If the child keeps wiggling and having a good time, the grandmother may start kissing the child. In some cases, the grandmother may start tightening the hold on the child, even without realizing it and may make the child cry out in pain.

Nếu đứa trẻ cứ ngo ngoáy và vui đùa, bà có thể bắt đầu hôn đứa trẻ. Trong một số trường hợp, bà có thể vô thức siết chặt đứa trẻ hơn và có thể khiến đứa trẻ bật khóc vì đau.

- This last scenario exemplifies how the craving for extreme sense pleasures can instead lead to suffering. Of course, the craving for *oḷārika* sense pleasures leads to most suffering.

Kịch bản sau cùng này minh họa cách mà sự khát khao đối với các lạc giác quan cực độ lại dẫn đến khổ. Dĩ nhiên, sự khát khao đối với các lạc giác quan oḷārika dẫn đến phần lớn khổ đau.

- But suffering is there even in the *rūpi* and *arūpi* realms. Even at the level of *arūpi Brahmā* — where the attachment is only to pleasures of the softest of the *rūpa* (dhamma) —, there is inevitable suffering at the end when they have to give up that existence and come back down to the human realm.

Nhưng khổ vẫn hiện hữu ngay cả ở các cõi rūpi và arūpi. Ngay ở mức của arūpi Brahmā — nơi chấp thủ chỉ còn đối với lạc của loại rūpa mềm nhất (dhamma) — vẫn có nỗi khổ tất yếu vào cuối cùng khi họ phải từ bỏ hữu ấy và trở xuống cõi người.

Less Suffering in “Less-Dense” Realms

Ít Khổ Hơn Ở Những Cõi “Ít Thô Đặc” Hơn

14. Therefore, the level of inevitable suffering goes hand in hand with the “denseness” of the sensory contact.

Vì vậy, mức độ khổ tất yếu đi đôi với “độ thô đặc” của tiếp xúc giác quan.

- Pains, aches, and illnesses are there only in the lowest five realms (including the human realm) where there are dense physical bodies. In the higher realms, those are absent. This is the price even humans pay for being able to experience “rough contact pleasures” such as a body massage, sex, eating, and smelling.

Đau đớn, nhức mỏi và bệnh tật chỉ có ở năm cõi thấp nhất (kể cả cõi người) nơi có các thân vật lý thô đặc. Ở các cõi cao hơn, những điều đó vắng mặt. Đây là cái giá ngay cả con người cũng phải trả để có thể hưởng các “lạc do tiếp xúc thô” như xoa bóp thân, ái dục, ăn uống và ngửi hương.

- We humans in the *kāma loka* enjoy close and “rough” sense pleasures. In addition, most times, just enjoying sense pleasures is not enough; we like to “own” those things that provide sense pleasures. For example, people like to “own” vacation homes; it is not enough to rent a house in that location just for a visit.

Chúng ta, loài người trong kāma loka, ưa thích những lạc giác quan gần gũi và “thô.” Thêm nữa, phần lớn thời gian, chỉ hưởng lạc giác quan là chưa đủ; chúng ta còn muốn “sở hữu” những thứ mang lại lạc giác quan. Chẳng hạn, người ta muốn “sở hữu” nhà nghỉ dưỡng; thuê một căn ở nơi đó để ghé thăm thôi là chưa đủ.

- This tendency to “own” pleasurable things also goes down in higher realms. There are fewer material things to “own” in *Brahma lokas*, especially in the *arūpi Brahma* realms.

Khuynh hướng “sở hữu” những thứ đem lại khoái lạc này cũng giảm dần ở các cõi cao. Có ít vật chất để “sở hữu” trong các Brahma loka, đặc biệt ở các cõi arūpi Brahma.

Connection to Magga Phala

Liên Hệ Với Magga Phala

15. As one attains higher stages of *Nibbāna*, craving for “rough” sensory pleasures and the desire to “own” things go down.

Khi chứng đạt các bậc cao hơn của Nibbāna, sự khát khao đối với các lạc giác quan “thô” và mong muốn “sở hữu” sự vật sẽ giảm xuống.

- A Sotāpanna has only “seen” the perils of *kāma assāda*; he/she still enjoys them. Thus, he/she will still be born in the *kāma loka* realms, but not in the *apāyā*.

Một Sotāpanna chỉ “thấy” hiểm họa của *kāma assāda*; người ấy vẫn còn hưởng chúng. Do đó, người ấy vẫn sinh vào các cõi *kāma loka*, nhưng không vào các *apāyā*.

- A Sakadāgāmī may still enjoy “*kāma assāda*,” but has no desire to “own” those things that provide pleasures. It is enough to live in a nice rented house, and there is no desire to own a nice house. A Sakadāgāmī can see the burden of “owning things.” A Sakadāgāmī will be born only in realms above the human realm.

Một Sakadāgāmī có thể vẫn còn hưởng “*kāma assāda*”, nhưng không còn mong muốn “sở hữu” các thứ đem lại khoái lạc. Chỉ cần sống trong một căn nhà thuê dễ chịu là đủ, và không còn ham muốn sở hữu một căn nhà đẹp. Một Sakadāgāmī thấy được gánh nặng của việc “sở hữu đồ vật.” Sakadāgāmī sẽ chỉ sinh vào các cõi trên cõi người.

- An Anāgāmī has no special interest in enjoying *kāma assāda*. He/she eats to quench the hunger (but will eat delicious foods when offered.) An Anāgāmī will never prioritize sensory pleasure over the “pleasure of Dhamma” (of course, Dhamma here means Buddha Dhamma). He/she will be born in the *rūpa* realms reserved for the Anāgāmīs upon death, and will not be reborn in *kāma loka*.

Một Anāgāmī không còn hứng thú đặc biệt với việc hưởng *kāma assāda*. Họ ăn để dập tắt đói (nhưng sẽ thọ thực món ngon khi được dâng). Một Anāgāmī sẽ không bao giờ đặt lạc giác quan lên trên “lạc của Dhamma” (dĩ nhiên, Dhamma ở đây là Dhamma của Đức Phật). Họ sẽ sinh về các cõi *rūpa* dành cho Anāgāmī khi thân hoại, và không tái sinh trong *kāma loka*.

- An Arahant has no desire for even *jhānic* pleasures, and will not be born anywhere in the 31 realms upon death.

Một Arahant không còn dục vọng ngay cả với các hỷ lạc *jhāna*, và khi mạng chung sẽ không sinh ở bất cứ nơi nào trong 31 cõi.

16. Each habitable planetary system (*cakkavāla*) has all 31 realms of existence, even though we can only see two realms (human and animal) in ours.

Mỗi hệ hành tinh có thể cư trú (*cakkavāla*) đều có đủ 31 cõi hiện hữu, dù trong hệ của chúng ta chỉ thấy được hai cõi (người và loài vật).

- This is discussed next: “[31 Realms Associated with the Earth](#)”, ...

Điều này được bàn tiếp theo trong: “[31 Realms Associated with the Earth](#)”, ...

2.8.3 31 Realms Associated with the Earth**2.8.3 31 Cõi Liên Hệ Với Trái Đất**

May 20, 2016; revised November 29, 2018; April 25, 2019; August 27, 2019; March 10, 2020; July 23, 2022

Ngày 20/05/2016; sửa đổi ngày 29/11/2018; 25/04/2019; 27/08/2019; 10/03/2020; 23/07/2022

1. There are many things in “this world” that we cannot see, hear, etc. (i.e., perceive with our six senses). Scientists admit that they cannot account for 96% of the “stuff” that makes our universe. See “[WebLink: PDF Download: The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality](#)” by Richard Panek (2011).” For more information, Google “dark energy, dark matter.”

Có nhiều điều trong “thế giới này” mà chúng ta không thể thấy, nghe, v.v. (tức là không thể nhận biết bằng sáu căn). Các nhà khoa học thừa nhận rằng họ không lý giải được 96% “thành phần” cấu tạo vũ trụ của chúng ta. Xem “[WebLink: PDF Download: The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality](#)” by Richard Panek (2011). Để biết thêm thông tin, hãy tìm “dark energy, dark matter.”

- Many forms of energy do not have significant mass (or weight) but exist in the universe.

Nhiều dạng năng lượng không có khối lượng (hay trọng lượng) đáng kể nhưng vẫn hiện hữu trong vũ trụ.

- A good example is that we are unaware of the vast amounts of “information” surrounding us. Hundreds and thousands of radio and television signals pervade a major city. **We cannot see or hear any of those programs (i.e., unaware of their existence) without having a radio or a television “tuned” to the correct frequency.**

*Một ví dụ điển hình là chúng ta không hay biết khối lượng “thông tin” khổng lồ bao quanh mình. Hàng trăm, hàng ngàn tín hiệu radio và truyền hình phủ khắp một đô thị lớn. **Chúng ta không thể thấy hay nghe bất kỳ chương trình nào (tức là không biết chúng hiện hữu) nếu không có một chiếc radio hay tivi “điều chỉnh” đúng tần số.***

- In the same way, we are unaware of the existence of 29 of the 31 realms centered around the Earth. Living beings in some realms live side-by-side with us, but we are unaware of them. **Most of these beings have bodies “more like energy forms” than solid bodies.**

*Tương tự, chúng ta không hay biết sự hiện hữu của 29 trong số 31 cõi xoay quanh Trái Đất. Chúng sinh ở một số cõi sống cạnh bên chúng ta, nhưng ta không biết. **Phần lớn những chúng sinh này có thân “giống dạng năng lượng” hơn là các thân rắn.***

- With better detection technologies, we may be able to communicate with some of these living beings with subtle bodies in the future. Of course, those who develop *abhiññā* powers can also see some of them. We will get back to this issue below, but let us first discuss the relative locations of the 31 realms.

Với công nghệ dò tìm tốt hơn, có thể trong tương lai chúng ta sẽ giao tiếp được với một số chúng sinh có thân vi tế này. Tất nhiên, những ai phát triển được năng lực *abhiññā* cũng có thể thấy được một số. Chúng ta sẽ quay lại vấn đề này bên dưới, nhưng trước hết hãy bàn về vị trí tương đối của 31 cõi.

2. Buddha Dhamma says there are 31 realms associated with each habitable planetary system (*cakkavāla*). And there are an infinite number of them in the universe (this latter fact has been confirmed by science).

Dhamma của Đức Phật dạy rằng có 31 cõi liên hệ với mỗi hệ hành tinh có thể cư trú (cakkavāla). Và có vô lượng cakkavāla như vậy trong vũ trụ (điều sau đã được khoa học xác nhận).

- Modern science has gradually confirmed this broader worldview explained by the Buddha 2500 years ago; see “[Dhamma and Science – Introduction](#).” Only a few hundred years ago, the Western world accepted a universe centered around the Earth with stars “embedded in a celestial sphere”; see, “[WebLink: WIKI: Celestial spheres](#).”

Khoa học hiện đại dần xác nhận thế giới quan rộng lớn này được Đức Phật giảng dạy cách nay 2500 năm; xem “[Dhamma and Science – Introduction](#).” Chỉ vài trăm năm trước, phương Tây còn chấp nhận một vũ trụ xoay quanh Trái Đất với các vì sao “gắn trên một thiên cầu”; xem “[WebLink: WIKI: Celestial spheres](#).”

3. In the post, “[The Grand Unified Theory of Dhamma – Introduction](#),” we described a model that consisted of 31 concentric “shells.” The actuality is close to that analogy, with some additional features. I have summarized the 31 realms in the “[31 Realms of Existence](#)” post.

Trong bài “[The Grand Unified Theory of Dhamma – Introduction](#),” chúng tôi mô tả một mô hình gồm 31 “lớp vỏ” đồng tâm. Thực tế khá gần với ví dụ đó, với một số đặc điểm bổ sung. Tôi đã tóm lược 31 cõi trong bài “[31 Realms of Existence](#).”

- The sphere with 31 concentric shells overlaps the Earth. The lowest realm, *niraya* (or hell), is deep inside the Earth.

*Khối cầu với 31 lớp vỏ đồng tâm chồng lên Trái Đất. Cõi thấp nhất, *niraya* (địa ngục), nằm sâu trong lòng Đất.*

- The next four realms (*preta*, *asura*, animal, and human) are closer to the Earth's surface. Some *preta apāyā* deep inside the Earth, but some *pretā* live on the surface. *Asurā* live on the surface, mostly in remote locations such as the ocean and isolated mountains. Humans can not see both *pretās* and *asurās*.

*Bốn cõi tiếp theo (*petā*, *asura*, loài vật và người) ở gần bề mặt Trái Đất. Một số *preta apāyā* ở sâu trong lòng Trái đất, nhưng một số *pretā* sống trên bề mặt. *Asurā* sống trên bề mặt, chủ yếu ở những nơi hẻo lánh như đại dương và núi non cô lập. Con người không thấy được cả *pretā* lẫn *asurā*.*

- Many *suttā* in the *Tipiṭaka* describe those three realms (*niraya*, *preta*, *asura*) in detail. The *Peta Vatthu* in the *Khuddaka Nikāya* of the *Tipiṭaka* describes *pretās* as well as *gandhabbā*.

Nhiều *suttā* trong *Tipiṭaka* mô tả chi tiết ba cõi đó (*niraya*, *preta*, *asura*). *Peta Vatthu* thuộc *Khuddaka Nikāya* trong *Tipiṭaka* mô tả các *pretā* và *gandhabbā*.

- **Most humans are born in the *niraya*, *preta*, *asura*, and animal realms at the end of the human *bhava***; see a series of *suttās* starting with “[WebLink: suttacentral: Passing Away as Humans and Reborn in Hell \(SN 56.102\)](#).”

Phần lớn con người sinh vào các cõi *niraya*, *preta*, *asura* và cõi súc sinh khi mãn *bhava* loài người; xem một loạt *suttā* bắt đầu với “[WebLink: suttacentral: Passing Away as Humans and Reborn in Hell \(SN 56.102\)](#).”

4. Of course, humans and animals live on the surface of the Earth. *Gandhabbā* only belong to either the human or animal *bhava*. Those *gandhabbā* are waiting for a suitable womb to be born with human (or animal) bodies; see the “[Mental Body – Gandhabba](#)” section. There are many other posts as well.

Dĩ nhiên, người và loài vật sống trên bề mặt Trái Đất. *Gandhabbā* chỉ thuộc *bhava* người hoặc loài vật. Các *gandhabbā* ấy đang chờ một tử cung phù hợp để sinh ra với thân người (hoặc loài vật); xem mục “[Mental Body – Gandhabba](#)”. Ngoài ra cũng có nhiều bài viết khác.

- Thus we say those *gandhabbā* are in *para loka* (nether world). Even though they live alongside us, we cannot see their subtle bodies: “Hidden World of the Gandhabba: Netherworld (*Para Loka*).”

Vì vậy, ta nói các *gandhabbā* ấy ở *para loka* (cõi trung gian). Dù họ sống cạnh bên ta, ta không thấy được thân vi tế của họ: “Hidden World of the Gandhabba: Netherworld (*Para Loka*).”

- So, our world is much more complicated than we think.

Vậy nên, thế giới của chúng ta phức tạp hơn nhiều so với những gì ta tưởng.

5. Then come the six realms for the *devas*. The lowest of the six *deva* realms are on the surface of the Earth. Those *devas* are *Bhumatta devas* belonging to the *Cātummahārājika deva* realm; see “[31 Realms of Existence](#).” They live mostly in their residences (*deva vimāna*) based on trees. Of course, we cannot see them or their “residences.”

Kể đến là sáu cõi dành cho *deva*. Cõi thấp nhất trong sáu cõi *deva* nằm trên bề mặt Trái Đất. Những *deva* ấy là *Bhumatta deva* thuộc cõi *Cātummahārājika*; xem “[31 Realms of Existence](#).” Họ sống chủ yếu trong các nơi cư trú của mình (*deva vimāna*) dựa trên cây cối. Dĩ nhiên, chúng ta không thể thấy họ hay “nơi cư trú” của họ.

- The higher *deva* realms extend out from the Earth.

Các cõi *deva* cao hơn trải rộng ra khỏi Trái Đất.

- The 16 *rūpa* realms extend even higher above the Earth.

Mười sáu cõi *rūpa* còn vươn cao hơn nữa phía trên Trái Đất.

- The four *arūpa loka* realms are located even further from the Earth.

Bốn cõi *arūpa loka* nằm còn xa hơn nữa khỏi Trái Đất.

- All these realms are concentric with Earth's center. As the Earth spins around its axis and rotates around the Sun, all 31 domains move along with the Earth, just like the human realm.

Tất cả các cõi này đồng tâm với tâm Trái Đất. Khi Trái Đất tự quay quanh trục và chuyển động quanh Mặt Trời, cả 31 cảnh giới di chuyển cùng với Trái Đất, giống như cõi người.

- Buddha has named these various realms in several key *suttā*, such as [WebLink: suttacentral: Dhammacappavattana Suttā \(SN 56.11\)](#) and [WebLink: suttacentral: Mahā Samaya Suttā \(DN 20\)](#).

*Đức Phật đã nêu tên các cõi này trong một số *suttā* trọng yếu, như [WebLink: suttacentral: Dhammacappavattana Suttā \(SN 56.11\)](#) và [WebLink: suttacentral: Mahā Samaya Suttā \(DN 20\)](#).*

6. In general, beings in higher realms can “see” those in the lower ones, but not the other way around (if they came “face-to-face”). For example, *devas* can see us but cannot see the *rūpi* or *arūpi brahmā*. *Rūpi brahmā* can see *devas* but cannot see the *arūpi brahmā*.

*Nói chung, các chúng sinh ở cõi cao có thể “thấy” những chúng sinh ở cõi thấp, nhưng chiều ngược lại thì không (nếu họ “gặp mặt” nhau). Ví dụ, các *deva* có thể thấy chúng ta nhưng không thể thấy *rūpi* hay *arūpi brahmā*. *Rūpi brahmā* có thể thấy *deva* nhưng không thể thấy *arūpi brahmā*.*

- From the previous post, “[Our Two Worlds: Material and Immaterial](#),” we know that there are only traces of “real” matter (*suddhaṭṭhaka*) in the *arūpa* realms. Thus beings in the other 27 realms cannot “see” *arūpi brahmā*.

*Từ bài trước, “[Our Two Worlds: Material and Immaterial](#),” ta biết rằng ở các cõi *arūpa* chỉ còn dấu vết của vật chất “thật” (*suddhaṭṭhaka*). Do đó chúng sinh ở 27 cõi còn lại không thể “thấy” *arūpi brahmā*.*

- When one develops *abhiññā* powers, one is said to be able to “see” successively higher realms. Of course, one needs to be able to get into the fourth *jhāna* to develop *arūpāvacara samāpatti* (and can get into *aṭṭha samāpatti*), one can see many of the 31 realms. See “[The 89 \(121\) Types of Citta](#).”

*Khi một người phát triển năng lực *abhiññā*, người ấy được nói là có thể “thấy” lần lượt các cõi cao hơn. Dĩ nhiên, cần có khả năng nhập bậc *jhāna* thứ tư để phát triển *arūpāvacara samāpatti* (và có thể nhập *aṭṭha samāpatti*), như vậy có thể thấy nhiều cõi trong 31 cõi. Xem “[The 89 \(121\) Types of Citta](#).”*

7. Now let us look at “things” in this world in a different way. A fundamental premise of Buddha Dhamma is the following. “Energy” is embedded in **spin** (*braṃana* in Pāli; *braṃana* or බ් රමණ in Sinhala) and **rotation** (*paribbraṃana* in Pāli; *braṃana* or පරිබ් රමණ in Sinhala).

*Giờ hãy nhìn “sự vật” trong thế giới này theo một cách khác. Một tiền đề căn bản của Dhamma của Đức Phật là như sau. “Năng lượng” nằm trong **chuyển động tự xoay** (*braṃana* trong Pāli; *braṃana* hay බ් රමණ trong Sinhala) và **chuyển động quay quanh** (*paribbraṃana* trong Pāli; *braṃana* hay පරිබ් රමණ trong Sinhala).*

- The smallest unit of matter, a *suddhaṭṭhaka*, does not stay still. Depending on its rotation or spin (*bramaṇa*) and its rotation around something else (*paribbramaṇa*), other “modes of energy” and “types of *rūpa*” arise.

Đơn vị vật chất nhỏ nhất, một suddhaṭṭhaka, không đứng yên. Tùy vào chuyển động quay quanh hay tự xoay (bramaṇa) của nó và chuyển động quay quanh một vật khác (paribbramaṇa), các “dạng năng lượng” và “loại rūpa” khác phát sinh.

- It is easy to visualize by considering the motions of the Earth. We all know that the Earth rotates (*paribbramaṇa*) around the Sun, and it takes a year to complete one revolution around the Sun.

Dễ hình dung nếu xét các chuyển động của Trái Đất. Ai cũng biết Trái Đất quay xung quanh (paribbramaṇa) Mặt Trời, mất một năm để hoàn tất một vòng.

- While doing that, the Earth rotates around its North-South axis; this is spinning (*bramaṇa*). It takes a day for the Earth to complete one such spin.

Trong khi đó, Trái Đất quay quanh trục Bắc–Nam của nó; đó là chuyển động tự xoay (bramaṇa). Trái Đất mất một ngày để hoàn tất một vòng quay như vậy.

- Here is a video that discusses rotation and spin (see #17 below for an advanced video): [WebLink: YOUTUBE: Rotation in Space - Professor Carolin Crawford](#)

Đây là một video bàn về chuyển động quay quanh và chuyển động tự xoay (xem #17 bên dưới để xem một video nâng cao): [WebLink: YOUTUBE: Rotation in Space - Professor Carolin Crawford](#)

8. Our universe has an infinite number of such *cakkavāla* (a star with a set of planets revolving around it.) Each planet in a “star system” undergoes spin around its axis and rotates around the star. Science has confirmed this within the past hundred years.

Vũ trụ của chúng ta có vô lượng cakkavāla (một ngôi sao với một hệ hành tinh quay quanh nó) như vậy. Mỗi hành tinh trong một “hệ sao” đều có chuyển động tự xoay quanh trục và chuyển động quanh ngôi sao đó. Khoa học đã xác nhận điều này trong vòng trăm năm qua.

- Each *cakkavāla* may have “Earth-like” planets with their own 31 realms.

Mỗi cakkavāla có thể có các hành tinh “giống Trái Đất” với 31 cõi riêng của chúng.

- A cluster of thousand of such *cakkavāla* is called a “*cūḷanikā lokadhātu*” or a “small world system.” A thousand such systems are a “*majjhimikā lokadhātu*” or a “medium world system.” A cluster of thousand of such systems is a “*mahāsahassī lokadhātu*” or a “large world system”; see “[WebLink: suttacentral: Cūḷanikā Suttā \(AN 3.80\)](#).”

Một cụm gồm hàng nghìn cakkavāla như vậy gọi là “cūḷanikā lokadhātu” hay một “tiểu thiên thế giới.” Một nghìn tiểu thiên hợp thành “majjhimikā lokadhātu” hay “trung thiên thế giới.” Một cụm gồm hàng nghìn trung thiên gọi là “mahāsahassī lokadhātu” hay “đại thiên thế giới”; xem “[WebLink: suttacentral: Cūḷanikā Suttā \(AN 3.80\)](#).”

- Also see “[WebLink: suttacentral: Pathamakosala Suttā \(AN 10.29\)](#)” and “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#).”

Ngoài ra, nên xem “[WebLink: *suttacentral: Pathamakosala Suttā \(AN 10.29\)*](#)” và “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#).”

9. Scientists have also confirmed that all elementary particles (the minuscule particles scientists can detect) have spin. Furthermore, in an atom, the electrons can be said to “rotate” around the nucleus, in a crude analogy with the Earth rotating around the Sun.

Các nhà khoa học cũng đã xác nhận rằng mọi hạt cơ bản (những hạt cực nhỏ mà khoa học có thể phát hiện) đều tự xoay. Hơn nữa, trong một nguyên tử, có thể nói các electron “quay” quanh hạt nhân, theo một phép ví von thô sơ với Trái Đất quay quanh Mặt Trời.

- Then our Solar system rotates too. The next higher conglomerates (for example, galaxies) also undergo rotation. Because of these rotations, all these structures tend to flatten out. For instance, in our Solar system, all the planets are on a plane. In the same way, all galaxies in a galaxy cluster in a flattened disk.

Rồi hệ Mặt Trời của chúng ta cũng quay. Các cấu trúc lớn hơn (ví dụ, các thiên hà) cũng quay. Do các chuyển động quay này, tất cả các cấu trúc ấy có xu hướng dẹt ra. Chẳng hạn, trong hệ Mặt Trời, mọi hành tinh đều nằm gần trên một mặt phẳng. Tương tự, các thiên hà trong một cụm thiên hà nằm trên một đĩa dẹt.

- Therefore, even though we may see a very calm starry night sky, things out there are in constant motion. Furthermore, star explosions (supernovas) occur a billion times a year in the visible universe.

Vì thế, dù ta có thể thấy bầu trời đêm đầy sao rất tĩnh lặng, thì ngoài kia mọi thứ vẫn luôn chuyển động. Hơn nữa, các vụ nổ sao (siêu tân tinh) xảy ra hàng tỷ lần mỗi năm trong vũ trụ quan sát được.

- That is why the realities out there are much more different than what we perceive with our crude sensory faculties. All the atoms and molecules in our bodies are in constant motion, not to mention the spins and rotations of uncountable *suddhaṭṭhaka* that constitute them.

*Đó là lý do thực tại ngoài kia khác xa những gì ta cảm nhận bằng các giác quan thô vụng. Tất cả nguyên tử và phân tử trong thân chúng ta đều luôn vận động, chưa kể vô số *suddhaṭṭhaka* cấu thành chúng đang tự xoay và quay xung quanh.*

- Thus everything around us is in constant flux. Our senses are just not capable of detecting them.

Do đó, mọi thứ quanh ta đều luôn biến dịch. Các giác quan của ta đơn giản là không đủ khả năng phát hiện điều đó.

10. Modern science has also enabled us to see more and more living beings around us. For example, the Western world was unaware of microscopic living beings until the advent of the microscope by Leeuwenhoek in the late 17th century: [WebLink: WIKI: Antonie van Leeuwenhoek](#).

Khoa học hiện đại cũng giúp ta thấy ngày càng nhiều chủng sinh quanh mình. Chẳng hạn, thế giới phương Tây không biết đến các sinh vật hiển vi cho tới khi kính hiển vi do Leeuwenhoek phát minh vào cuối thế kỷ 17: [WebLink: WIKI: Antonie van Leeuwenhoek](#).

- Now we know that billions of living beings are in the body of a human being. See, “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#).”

Giờ đây ta biết rằng có hàng tỷ sinh vật sống trong cơ thể một con người. Xem “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#)”.

- Hopefully, new technologies will enable us to “see” many living beings belonging to the *preta*, *asura*, and *deva* realms and *gandhabbā* in the future.

*Hy vọng các công nghệ mới sẽ cho phép chúng ta “thấy” nhiều chúng sinh thuộc các cõi *preta*, *asura*, *deva* và cả *gandhabbā* trong tương lai.*

- Even though some claims of detecting horrible sounds from the *niraya* deep inside the Earth have not been confirmed, see “[Does the Hell \(Niraya\) Exist?](#)”.

*Dù một số tuyên bố về việc phát hiện các âm thanh kinh hoàng từ *niraya* sâu trong lòng đất chưa được xác nhận, xem “[Does the Hell \(Niraya\) Exist?](#)”.*

11. Attachments to the material aspects decrease as one moves up to higher realms. That is why living beings in higher realms have less number of sense faculties.

Sự chấp thủ vào các phương diện vật chất giảm dần khi đi lên các cõi cao hơn. Đó là lý do chúng sinh ở cõi cao có ít giác quan hơn.

- In the *kāma loka*, one has all six sense faculties. Even there, the higher *deva* realms have “less strong sense contacts” with less dense bodies that we cannot see.

*Trong *kāma loka*, một chúng sinh có đủ sáu căn. Ngay tại đây, các cõi *deva* cao hơn có “tiếp xúc giác quan ít mạnh” hơn với các thân ít thô đặc mà ta không thấy được.*

- *Rūpi-brahmā* have much more delicate “bodies” compared to *kāma loka devas*. They do not have touch, taste, or smell sensations.

**Rūpi-brahmā* có “thân” vi tế hơn nhiều so với *deva* ở *kāma loka*. Họ không có cảm thọ xúc chạm, vị hay hương.*

- “Matter” is very subtle in higher *rūpa* and *arūpa loka* realms. Therefore, even in the final destruction of a *cakkavāla* (in a supernova explosion), the realms above the *Abhassara* realm (realm #17) are not destroyed. That is why the lifetimes of those *Brahmā* are much longer than a single *mahā kappa* (an eon or the age of the universe); see “[31 Realms of Existence](#).”

*“Vật chất” rất vi tế ở các cõi *rūpa* và *arūpa loka* cao. Do đó, ngay cả khi một *cakkavāla* bị hủy diệt (trong một vụ siêu tân tinh), các cõi ở trên cõi *Abhassara* (cõi số 17) vẫn không bị hủy diệt. Vì vậy, thọ mạng của các vị *Brahmā* ấy dài hơn rất nhiều so với một *mahā kappa* (một đại kiếp hay tuổi của vũ trụ); xem “[31 Realms of Existence](#).”*

12. Now, we can understand why we cannot see the other 29 realms.

Giờ đây, ta có thể hiểu vì sao ta không thấy được 29 cõi còn lại.

- In the higher realms around the Earth, living beings (and their environments) have very little solid matter. That is why we cannot see them or their habitats.

Ở các cõi cao quanh Trái Đất, chúng sinh (và môi trường của họ) có rất ít vật chất rắn. Đó là lý do ta không thấy họ hay cảnh giới của họ.

- The four *arūpa* realms are mostly devoid of even the smallest unit of matter (*suddhaṭṭhaka*). Realms in the *rūpa loka* and even in the *deva* realms of the *kāma loka* are made of fine matter that we cannot see.

Bốn cõi arūpa hầu như vắng cả đơn vị vật chất nhỏ nhất (suddhaṭṭhaka). Các cõi trong rūpa loka và ngay cả các cõi deva thuộc kāma loka được cấu thành bởi vật chất vi tế mà ta không thấy được.

- The beings in the *niraya* (hell) have very dense bodies subjected to various forms of torture; of course, that realm is located deep inside the Earth.

Chúng sinh ở niraya (địa ngục) có thân thể rất thô đặc và chịu nhiều hình thức tra tấn; dĩ nhiên cõi ấy nằm sâu trong lòng đất.

13. We are used to the perception of “solid tangible physical bodies” of humans and animals. That is called the “*ghana saññā*.” However, those physical bodies are mostly “empty.” That is because atoms, the basic building blocks, are mostly empty.

Chúng ta quen với sự lý giải về “thân thể vật lý hữu hình rắn chắc” của người và loài vật. Đó gọi là “ghana saññā.” Tuy nhiên, các thân thể vật lý ấy phần lớn là “rỗng.” Bởi vì các nguyên tử, những đơn vị cơ bản cấu tạo nên chúng, phần lớn là trống rỗng.

- Furthermore, our physical bodies start with a single cell (zygote) in a mother's womb. One needs a microscope to see a single cell. A *gandhabba* (even smaller than a cell) merges with that zygote formed by the union of a mother and a father. See “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Hơn nữa, thân thể vật lý của chúng ta khởi đầu từ một tế bào đơn (hợp tử) trong tử cung người mẹ. Cần một kính hiển vi để thấy một tế bào đơn. Một gandhabba (thậm chí nhỏ hơn cả tế bào) hòa nhập với hợp tử được hình thành từ sự kết hợp của người mẹ và người cha. Xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

- Before entering the womb, *gandhabba* had a fine body similar to that of a *rūpāvacara Brahma*'s. Then that cell grows by taking in food from the mother and eating once coming out of the womb. Our heavy physical bodies result from accumulating inert matter (by eating food).

Trước khi vào tử cung, gandhabba có một thân vi tế tương tự thân của một vị rūpāvacara Brahma. Sau đó, tế bào ấy lớn lên nhờ hấp thu dinh dưỡng từ mẹ và tiếp tục ăn uống sau khi ra đời. Thân thể vật lý nặng nề của chúng ta là kết quả của việc tích lũy vật chất trơ (qua ăn uống).

- And as we discussed in “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#),” a human *bhava* may not end at the physical death of the solid body that lives about 100 years. A human *bhava* may last thousands of years, and that lifestream continues its existence in many “physical bodies” with the *gandhabba* as the basis.

Và như đã bàn trong “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#),” một bhava loài người có thể không chấm dứt khi thân rắn chết đi sau khoảng 100 năm. Một bhava loài người có thể kéo dài hàng ngàn năm, và dòng sinh m ấy tiếp tục tồn tại qua nhiều “thân thể vật lý” với gandhabba làm nền tảng.

14. For example, in rebirth stories, the physical bodies in successive births are different, even though there may be some similarities; see “[Evidence for Rebirth](#).” In between consecutive lives, the lifestream continues in the form of its core, the *gandhabba*.

*Ví dụ, trong các câu chuyện tái sinh, những thân thể vật lý ở các đời liên tiếp là khác nhau, dù có thể có vài nét tương đồng; xem “[Evidence for Rebirth](#).” Ở khoảng giữa hai đời liên tiếp, dòng sinh mệnh tiếp tục dưới hình thức cốt lõi của nó, *gandhabba*.*

- The solid body of a few hundred pounds that we consider “me” is a shell. When the *gandhabba* leaves the body — either at death or sometimes during a heart operation (see, “[Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience \(OBE\)](#)”), it has no attributes of life.

*Thân rắn nặng vài trăm pound (0,45kg) mà ta xem là “tôi” chỉ là một cái vỏ. Khi *gandhabba* rời thân — hoặc lúc chết, hoặc đôi khi trong một ca phẫu thuật tim (xem “[Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience \(OBE\)](#)”), thì thân ấy không còn thuộc tính của sự sống.*

- That is an excellent way to contemplate the “*ghāṇa saññā*” or realize that our physical bodies are primarily inert matter, an “inert shell” in which the *gandhabba* resides. If a person of 300 pounds loses 100 pounds of weight, really that person “loses” one-third of his/her identity? It is the same person because the *gandhabba* is the same.

*Đó là một cách tuyệt hảo để quán chiếu “*ghāṇa saññā*” hay nhận ra rằng thân thể vật lý của chúng ta chủ yếu là vật chất trơ, một “cái vỏ trơ” mà *gandhabba* cư ngụ. Nếu một người nặng 300 pound giảm 100 pound, lẽ nào người ấy “mất” một phần ba bản ngã của mình? Vẫn là cùng một người, vì *gandhabba* vẫn còn nguyên.*

- All beings in the 31 realms eventually have “mental bodies” that are very fine and comparable to a *gandhabba*. Even our most excellent microscopes cannot see their ultra-fine “bodies.”

*Tất cả chúng sinh trong 31 cõi rốt cuộc đều có “thân tâm” rất vi tế và tương tự *gandhabba*. Ngay cả những kính hiển vi tối tân nhất của chúng ta cũng không thể thấy các “thân” siêu vi tế ấy.*

15. The above picture gives us a perspective on how foolish we are to focus on material wealth, titles, etc., for at most 100 years in this life. By living a moral life and doing meritorious deeds, we can make a much bigger “investment” in the future. That is by accruing merits that could lead to rebirths in the *Deva* or *Brahma* worlds where there is much less suffering and no physical illnesses.

*Bức tranh trên cho ta một góc nhìn về sự đại dột của mình khi tập trung vào của cải vật chất, danh vị, v.v., trong nhiều nhất là 100 năm của đời này. Bằng cách sống đạo đức và làm các công đức, ta có thể tạo một “khoản đầu tư” lớn hơn nhiều cho tương lai. Đó là tích lũy phước báu có thể dẫn đến sinh về các cõi *Deva* hoặc *Brahma*, nơi khổ đau ít hơn nhiều và không có bệnh tật thân xác.*

- But even in those higher realms, death is inevitable no matter how long the lifetimes are. Most of all, there is no escape from the possibility of future births in the lowest four realms. Thus *Nibbāna* is the only permanent solution.

Nhưng ngay cả ở những cõi cao đó, cái chết vẫn là điều tất yếu, bất kể thọ mạng dài bao nhiêu. Trên hết, không có cách nào tránh khỏi khả năng tái sinh vào bốn cõi thấp về sau. Do vậy, Nibbāna là giải pháp vĩnh viễn duy nhất.

16. Following is a fairly good video describing the general features of the 31 realms:

Sau đây là một video khá hay mô tả những đặc điểm tổng quát của 31 cõi:

WebLink: [youtube: Bhante Anandajoti: The Planes of Existence](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Next in the series, “[Gandhabba – Only in Human and Animal Realms.](#)”

Tiếp theo trong loạt bài, “[Gandhabba – Only in Human and Animal Realms.](#)”

2.8.4 Gandhabba – Only in Human and Animal Realms

2.8.4 Gandhabba – Chỉ trong Cõi Người và Loài vật

June 4, 2016; revised October 3, 2019; October 17, 2022; December 9, 2022 (figure in #3 revised)

04/06/2016; sửa đổi ngày 03/10/2019; 17/10/2022; 09/12/2022 (hình ở #3 đã sửa)

Difference Between Bhava (Existence) and Jāti (Births)

Khác Biệt Giữa Bhava (Hiện Hữu) và Jāti (Các Lần Sinh)

1. Many posts on the critical concept of *gandhabba* are in this series. More are scattered throughout the site, especially in the “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#)” section. These posts discuss how a living being goes through rebirths without having an unchanging “soul.” But they maintain (ever-changing) personal characteristics or *gati* (pronounced “gathi”) between two adjacent lives.

Nhiều bài viết về khái niệm then chốt của gandhabba nằm trong loạt này. Còn nhiều bài rải rác khắp trang, đặc biệt trong mục “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)](#).” Những bài này bàn về cách một chúng sinh đi qua các lần tái sinh mà không có một “linh hồn” bất biến. Nhưng họ duy trì các đặc tính cá nhân hay gati (phát âm “gathi”) luôn biến đổi giữa hai đời sống kế nhau.

- It all started with a post on this basic concept at the start of this website: “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

Tất cả khởi đầu bằng một bài viết về khái niệm căn bản này ở đầu trang web: “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

- While it is good to get an idea of the nature of all living beings in the 31 realms, it is not necessary to learn those in detail. I want to provide a complete and inter-consistent picture compatible with the Buddha's original teachings in this section.

Dù có được cái nhìn khái quát về bản chất của mọi chúng sinh trong 31 cõi là điều tốt, nhưng không cần phải học chi tiết. Trong phần này tôi muốn trình bày một bức tranh đầy đủ và nhất quán, tương thích với các giáo lý nguyên thủy của Đức Phật.

- However, the concept of the *gandhabba* is essential to understand how we are reborn with physically different bodies — multiple times — in a single human existence (*human bhava*.) That human *bhava* may last thousands of years; see “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)” Unlike *devas* and *Brahmā* (born just once,) we live and die to be reborn human multiple times before switching to another realm.

Tuy nhiên, khái niệm *gandhabba* là thiết yếu để hiểu cách chúng ta tái sinh với những thân thể vật lý khác nhau — nhiều lần — trong một hiện hữu loài người (*human bhava*). *Bhava* loài người ấy có thể kéo dài hàng ngàn năm; xem “[*Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein*](#).” Khác với *deva* và *Brahmā* (chỉ sinh một lần), chúng ta sống rồi chết để tái sinh làm người nhiều lần trước khi chuyển sang cõi khác.

This World Has Thirty-One Realms of Existence

Thế Giới Này Có Ba Mươi Một Cõi Hiện Hữu

2. We will first review two significant aspects of the 31 realms. Then we will discuss the concept of a *gandhabba* (which applies only to human and animal realms) in more detail.

Trước hết chúng ta sẽ điểm qua hai phương diện quan trọng của 31 cõi. Sau đó sẽ bàn chi tiết hơn về khái niệm gandhabba (chỉ áp dụng cho cõi người và cõi súc sinh).

- First is that the transition from one existence (*bhava*) to another is ALWAYS instantaneous; it happens at the *cuti-paṭisandhi* moment (“*cuti*” pronounced “*chuthi*”); see, “[*Patisandhi Citta – How the Next Life is Determined According to Gati*](#)” and “[*Cuti-Paṭisandhi – An Abhidhamma Description*](#).”

*Thứ nhất là sự chuyển tiếp từ một hiện hữu (bhava) sang một hiện hữu khác LUÔN LUÔN tức thời; nó xảy ra tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi (“cuti” phát âm “chuthi”); xem “[*Patisandhi Citta – How the Next Life is Determined According to Gati*](#)” và “[*Cuti-Paṭisandhi – An Abhidhamma Description*](#).”*

- The second aspect is that in the 20 higher-lying realms, those beings (*Brahmā*) weigh less than a billionth of an atom in modern science!

Phương diện thứ hai là ở 20 cõi cao, các chúng sinh (Brahmā) có “khối lượng” nhỏ hơn một phần tỷ của một nguyên tử theo khoa học hiện đại!

- All beings with dense bodies are in the 11 realms of the *kāma loka*. Even there, the six *deva* realms have less-dense bodies compared to humans.

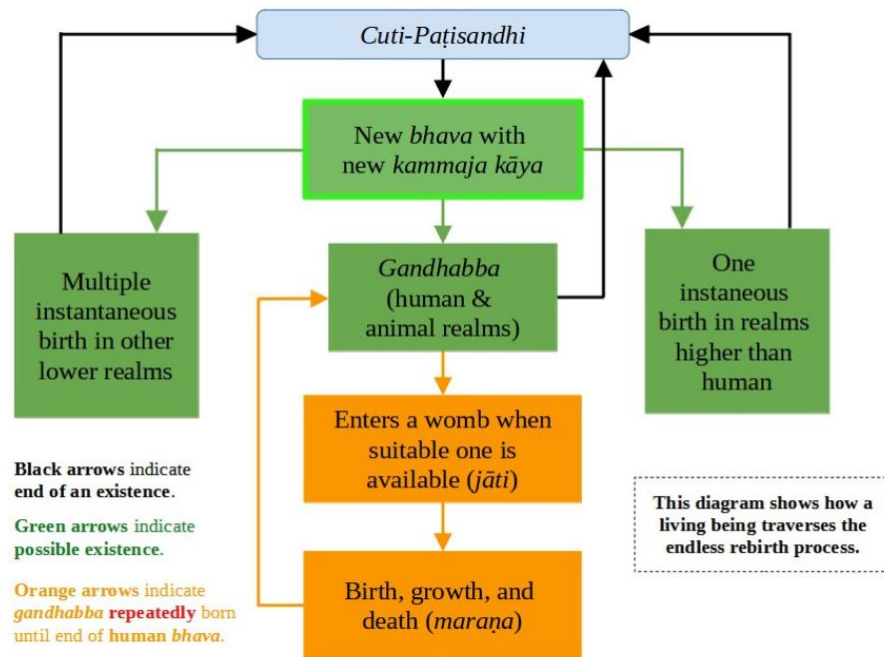
Tất cả chúng sinh có thân dày đặc đều ở 11 cõi của kāma loka. Ngay tại đó, sáu cõi deva có thân ít dày đặc hơn so với con người.

Death of Physical Body Different From the End of an Existence

Cái Chết Của Thân Vật Lý Khác Với Sự Kết Thúc Của Một Hiện Hữu

3. The following chart shows the major features of what happens at the *cuti-paṭisandhi* moment. That is when a transition occurs from one *bhava* (existence) to another, e.g., from being a human to a *Brahma*.

Sơ đồ sau đây cho thấy các đặc điểm chính của những gì diễn ra tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi. Khi ấy diễn ra sự chuyển tiếp từ một bhava (hiện hữu) sang bhava khác, ví dụ từ loài người sang Brahma.



Click to open the pdf file: [WebLink: PDF File: Births in Different Realms](#)

Nhấn để mở tệp pdf: [WebLink: PDF File: Births in Different Realms](#)

- Without exception, at each such *cuti-paṭisandhi* moment, a new *kammaja kāya* is generated by the *kammic* energy fueling a new existence. That *kammaja kāya* ALWAYS has a *hadaya vatthu*. That is the seat of the mind (the quality of which depends on the realm).

Không ngoại lệ, tại mỗi khoảnh khắc cuti-paṭisandhi như vậy, một kammaja kāya mới được tạo ra bởi năng lượng kamma nuôi dưỡng một sự hiện hữu mới. Kammaja kāya đó LUÔN LUÔN có một hadaya vatthu. Đó là chỗ nương của tâm (mức độ phẩm chất của nó tùy thuộc vào cõi).

Types of “Bodies” In Different Realms

Các loại “Thân” trong các Cõi Khác nhau

- Thus, it is essential to realize that the critical thing that happens at the *cuti-paṭisandhi* moment is the generation of the unbelievably small *kammaja kāya*, which contains the blueprint for the new existence. At that point, the mechanism of “birth” can be roughly divided into three categories, as shown in the chart.

Do đó, điều trọng yếu cần nhận ra là tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi, điều quan trọng xảy ra là sự hình thành một kammaja kāya cực kỳ nhỏ, chứa “bản thiết kế” cho sự hiện hữu mới. Ở thời điểm đó, cơ chế “sinh” có thể được chia đại thể thành ba loại, như minh họa trong sơ đồ.

- The *Brahmā* in the *rūpi* and *arūpi* realms (top 20 realms) are instantaneously born with very little else other than several *suddhaṭṭhaka*-size “material elements.” Their body features are discussed below. The main feature here is that they are

spontaneously born in those realms and live very long times there until death. Then another *cuti-paṭisandhi* moment takes that being to a new *bhava*.

Các Brahmā ở các cõi rūpi và arūpi (20 cõi trên cùng) được sinh khởi tức thời với rất ít thứ khác ngoài một vài “yếu tố vật chất” kích thước cỡ suddhaṭṭhaka. Đặc điểm thân thể của họ sẽ được bàn bên dưới. Điểm chính ở đây là họ được sinh tự phát trong những cõi đó và sống trong thời gian rất dài cho đến khi chết. Sau đó, một khoảnh khắc cuti-paṭisandhi khác sẽ đưa hữu tình ấy sang một bhava mới.

- The only difference in the six *deva* realms (in *kāma loka*) compared to the *Brahmā* is that they do have well-defined physical bodies (*karaja kāya*) like us. However, those bodies are much less dense, and we cannot see them even if they stand right before us.

Điểm khác biệt duy nhất ở sáu cõi deva (thuộc kāma loka) so với Brahmā là họ có các thân vật lý (karaja kāya) rõ ràng như chúng ta. Tuy nhiên, những thân ấy loãng hơn rất nhiều, và chúng ta không thể nhìn thấy họ ngay cả khi họ đứng ngay trước mắt.

- A *deva* is born with the body equivalent of a 16-year-old, and their food is a drink called *amurtha*. *Devas* have all five sense faculties like us and are said to have the optimum sense pleasures available in *kāma loka*. They also live that one life until death and then switch to a new existence (*bhava*) at the *cuti-paṭisandhi* moment.

Một deva được sinh ra với thân tương đương một người 16 tuổi, và thức ăn của họ là một loại đồ uống gọi là amurtha. Deva có đủ năm giác quan như chúng ta và được nói là có các lạc thọ giác quan tối ưu sẵn có trong kāma loka. Họ cũng sống trọn một đời cho đến khi chết và rồi chuyển sang một hiện hữu (bhava) mới tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi.

- That completes the discussion on the green box to the right.

Như vậy là kết thúc phần bàn luận về ô màu xanh lá ở bên phải.

5. What happens in the green box to the left is a bit more complicated. That is because each realm in the *apāyā* (lowest four realms) is somewhat different. We will discuss the animal realm together with the human realm (middlebox) below. Let us first discuss briefly the lowest three realms indicated by the green box on the left.

Những gì xảy ra trong ô màu xanh lá ở bên trái thì phức tạp hơn một chút. Đó là vì mỗi cõi trong apāyā (bốn cõi thấp nhất) có phần khác nhau. Chúng ta sẽ bàn về cõi súc sinh cùng với cõi người (ô giữa) ở bên dưới. Trước hết, hãy lược bàn về ba cõi thấp nhất được chỉ trong ô màu xanh lá bên trái.

- The lowest is the *niraya* (hell), where beings are born with full dense bodies like ours instantaneously. They undergo ceaseless cutting, burning, and various other forms of torture. They die innumerable times, only to be reborn promptly. Only when the *kammic* energy for that existence is exhausted (usually after millions of years) that they encounter the next *cuti-paṭisandhi* moment.

Thấp nhất là niraya (địa ngục), nơi các hữu tình được sinh khởi tức thời với thân đặc, đầy đủ như thân chúng ta. Họ chịu cảnh chặt chém, thiêu đốt, và nhiều hình thức tra tấn khác không ngừng nghỉ. Họ chết vô số lần, rồi lại sinh trở lại ngay. Chỉ

khi năng lượng kamma cho sự hiện hữu ấy cạn kiệt (thường sau hàng triệu năm) thì họ mới gặp khoảnh khắc cuti-paṭisandhi tiếp theo.

- Beings in the *preta* (*peta*) realm also are born instantaneously and can have subtle or dense bodies. The distinguishing feature there is suffering due to hunger.

Các hữu tình ở cõi preta (peta) cũng được sinh ra tức thời và có thể có thân vi tế hoặc đặc. Đặc điểm nổi bật ở đó là khổ do đói.

- Beings in the *asura* realm are beings with massive, very inactive bodies. They are also born instantaneously and live those miserable lives until the next *cuti-paṭisandhi* moment.

Các hữu tình ở cõi asura là những hữu tình có thân thể to lớn, rất ì trệ. Họ cũng được sinh ra tức thời và sống những đời khổ sở ấy cho đến khoảnh khắc cuti-paṭisandhi tiếp theo.

Kammaja Kāya (Gandhabba) Can Last Thousands of Years With Many Human Rebirth

Kammaja Kāya (Gandhabba) Có Thể Tồn Tại Hàng Nghìn Năm Với Nhiều Lần Tái Sinh Là Người

6. That brings us to the middle green box, representing the human and animal realms. A little bit more complicated process takes place here. Here also, a being with a subtle (energy) body is produced at the *cuti-paṭisandhi* moment, just like in the *rūpa loka* realms. It is called a *gandhabba*.

Điều đó dẫn chúng ta đến ô màu xanh lá ở giữa, biểu thị cõi người và cõi súc sinh. Ở đây diễn ra một tiến trình phức tạp hơn đôi chút. Tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi, cũng hình thành một hữu tình với thân vi tế (năng lượng), giống như ở các cõi rūpa loka. Hữu tình ấy được gọi là gandhabba.

- A *gandhabba* has the basic *thrija kāya* of a *rūpi Brahma*: *kammaja kāya*, *cittaja kāya*, and *utuja kāya*, which we will discuss in detail below. Besides, a *gandhabba* may acquire a very fine *karaja kāya* (physical body) by inhaling the aroma. Thus a *gandhabba* is denser than a *rūpi Brahma*. It has a “body” more like a *deva* in density.

Một gandhabba có thrija kāya cơ bản của một rūpi Brahma: kammaja kāya, cittaja kāya, và utuja kāya, mà chúng ta sẽ bàn chi tiết bên dưới. Ngoài ra, một gandhabba có thể thu nhận một karaja kāya (thân vật lý) rất mịn nhờ hít vào hương. Do đó, một gandhabba đặc hơn một rūpi Brahma. Nó có “thân” với độ đặc giống deva hơn.

- A *gandhabba* could be in that state for many years until a suitable womb becomes available. More precisely, the mother's mental state at that time must match the *gati* of the *gandhabba*. The evolution of the *gandhabba* in the womb is discussed in “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).” Then it is born as a new baby, grows, and eventually, that physical body also dies. If more *kammic* energy is left for the *bhava*, then the *gandhabba* leaves that dead body and waits for another womb. That process continues until the *bhava* energy is exhausted, and then it goes through the *cuti-paṭisandhi* moment to receive a new *bhava*; see the chart above.

Một gandhabba có thể ở trong trạng thái đó nhiều năm cho đến khi có một tử cung thích hợp. Cụ thể hơn, trạng thái tâm của người mẹ lúc ấy phải phù hợp với gati của

gandhabba. Sự phát triển của gandhabba trong tử cung được bàn trong “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).” Sau đó, nó được sinh ra thành một em bé, lớn lên, và cuối cùng thân vật lý ấy cũng chết. Nếu còn năng lượng kamma cho bhava, thì gandhabba rời thân đã chết và chờ một tử cung khác. Tiến trình đó tiếp tục cho đến khi năng lượng của bhava cạn, rồi nó đi qua khoảnh khắc cuti-patisandhi để nhận một bhava mới; xem sơ đồ ở trên.

- In addition to going into a womb (in some animal species), *gandhabba* may enter an egg inside a female animal. At the death of an “egg-born” animal, *gandhabba* comes out and waits for another egg. It is the same procedure as above.

Ngoài việc đi vào tử cung (ở một số loài động vật), gandhabba có thể đi vào một quả trứng trong cơ thể con cái. Khi một động vật “sinh từ trứng” chết, gandhabba đi ra và chờ một quả trứng khác. Quy trình giống hệt như trên.

Physical Body is Just a Temporary Shelter

Thân Thể Vật Lý Chỉ Là Nơi Trú Tạm Thời

7. One of the main benefits of learning about the *gandhabba* is helping remove the wrong view that “I am my physical body.”

Một trong những lợi ích chính của việc tìm hiểu về gandhabba là giúp loại bỏ quan điểm sai lầm rằng “tôi chính là thân thể vật lý của mình.”

- On the contrary, a physical body is a temporary shelter that the *gandhabba* uses to experience the much-coveted “sense pleasures.” In particular, smelling, eating, and touching (most of all, sex) require a dense human body. Unfortunately, the human body can last only about 100 years. Even that body is in the “decay mode” after about 50 years. Thus, those sensory pleasures start diminishing, and eventually, that body dies.

Trái lại, thân vật lý là một nơi trú tạm thời mà gandhabba sử dụng để trải nghiệm các “lạc thọ giác quan” được khao khát. Đặc biệt, ngửi, ăn và xúc chạm (trên hết là hoạt động tình dục) đòi hỏi một thân người đặc. Đáng tiếc, thân người chỉ tồn tại khoảng 100 năm. Ngay cả thân ấy cũng đã chuyển sang “chế độ suy giảm” sau khoảng 50 năm. Do đó, các lạc thọ giác quan bắt đầu giảm dần, và cuối cùng thân ấy chết.

- Then the *gandhabba* comes out of that dead body and waits for a suitable womb. If and when it gets into a womb, the new physical body is influenced by the new parents. Thus the new body can be very different from that in the previous birth. Even during this same “human bhava,” our human bodies may look very different from one birth to another (as confirmed by rebirth stories).

Sau đó, gandhabba rời khỏi thân đã chết và chờ một tử cung thích hợp. Nếu và khi đi vào một tử cung, thân vật lý mới sẽ chịu ảnh hưởng từ cha mẹ mới. Vì vậy, thân mới có thể rất khác với thân trong lần sinh trước. Ngay cả trong cùng một “bhava loài người” này, thân người của chúng ta cũng có thể trông rất khác nhau giữa các lần sinh (như các câu chuyện tái sinh xác nhận).

- Of course, the *gandhabba* does not stay the same either. The only things that can be called “personal” to that *gandhabba* are its *gati*, which also evolve.

Đĩ nhiên, gandhabba cũng không bất biến. Điều duy nhất có thể gọi là “cá nhân” đối với gandhabba ấy là gati của nó, và gati ấy cũng biến chuyển.

- That is a brief explanation of the above chart.

Đó là phần giải thích ngắn gọn về biểu đồ ở trên.

Brahma “Bodies” Have Only a Trace of Matter

“Thân” của Brahma Chỉ Có Chút Ít Sắc Chất

8. As mentioned in #4 above, most lifeforms in the 31 realms have unbelievably tiny physical bodies. **They are more like “energy bodies.”** *Brahmā in the 16 rūpa loka realms and the four arūpa loka realms weigh less than a billionth of an atom!* They may be thought of more as energy packets.

Như đã nói ở mục #4 bên trên, phần lớn các dạng sống trong 31 cõi có thân vật lý nhỏ không thể tin được. Chúng giống “thân năng lượng” hơn. Brahmā ở 16 cõi rūpa loka và bốn cõi arūpa loka có “khối lượng” còn nhỏ hơn một phần tỷ của một nguyên tử! Có thể xem họ như các gói năng lượng.

- In case it was not clear from previous posts, we recall that an *arūpa loka Brahma* has a *kammaja kāya* consisting of just a *vatthu dasaka*.

Nếu qua các bài viết trước điều này chưa rõ, xin nhắc lại rằng một arūpa loka Brahma có kammaja kāya chỉ gồm một vatthu dasaka.

- *Rūpa loka Brahmā* have *vatthu dasaka* (seat of the mind) and two *pasāda rūpa* for seeing and hearing. They also have *kāya dasaka* and *bhava dasaka*. Thus their *kammaja kāya* has five *suddhaṭṭhaka*-size elements. A *rūpa loka Brahma* also has a *cittaja kāya* (thought stream) and a *utuja kāya* (very fine).

Rūpa loka Brahmā có vatthu dasaka (chỗ nương của tâm) và hai pasāda rūpa cho thấy và nghe. Họ cũng có kāya dasaka và bhava dasaka. Do đó kammaja kāya của họ có năm yếu tố cỡ suddhaṭṭhaka. Một rūpa loka Brahma cũng có cittaja kāya (dòng tư tưởng) và utuja kāya (rất vi tế).

- Thus any of the *Brahmā* cannot be seen with the most sophisticated microscope we have today.

Vì vậy, bất kỳ Brahmā nào cũng không thể được nhìn thấy bằng những kính hiển vi tinh vi nhất mà chúng ta có hiện nay.

- More details in, “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya](#).” A *manomaya kāya*, when referred to the human and animal realms, is the same as *gandhabba*.

Xem chi tiết thêm trong “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya](#).” Manomaya kāya khi nói đến cõi người và cõi súc sinh chính là gandhabba.

Kammaja Kāya of a Human Gandhabba

Kammaja Kāya của một Gandhabba loài người

9. Let us again summarize the make up of a *kammaja kāya* of a human *gandhabba*. It has a *hadaya vatthu* (consisting of a *vatthu dasaka*), *bhava dasaka*, and *kāya dasaka*, and four *pasāda rūpa* (*cakkhu dasaka*, *sota dasaka*, *gandha dasaka*, *jivhā dasaka*).

Hãy tóm lược lại cấu tạo của *kammaja kāya* của một *gandhabba* loài người. Nó có *hadaya vatthu* (gồm một *vatthu dasaka*), *bhava dasaka*, *kāya dasaka*, và bốn *pasāda rūpa* (*cakkhu dasaka*, *sota dasaka*, *gandha dasaka*, *jivhā dasaka*).

- This *kammaja kāya* consists of 7 *suddhaṭṭhaka* in different *bramana* (spin) and *paribramana* (rotation) modes. That is how they become *dasaka* (units of ten or decads); see, “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

Kammaja kāya này gồm 7 *suddhaṭṭhaka* ở các chế độ *bramana* (tự xoay) và *paribramana* (quay quanh) khác nhau. Đó là cách chúng trở thành *dasaka* (đơn vị mười hay thập phân); xem “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

- Six of these define the sense faculties of the *gandhabba*: *vatthu dasaka* is the mind, and *kāya*, *cakkhu*, *sota*, *gandha*, and *jivhā dasaka* are the “fine senses” that correspond to the body, eyes, ears, nose, and tongue in the physical body. *Gandhabba can interact with the external world directly via them when outside the physical body*. It can smell and inhale aroma giving rise to a very fine and subtle material body. However, that body is not solid enough to physically touch anything or be able to eat.

Sáu trong số này xác định các giác quan của *gandhabba*: *vatthu dasaka* là tâm, và *kāya*, *cakkhu*, *sota*, *gandha*, và *jivhā dasaka* là các “giác quan vi tế” tương ứng với thân, mắt, tai, mũi và lưỡi trong thân vật lý. *Gandhabba có thể tương tác trực tiếp với thế giới bên ngoài qua các giác quan này khi ở ngoài thân vật lý*. Nó có thể ngửi và hít hương, làm khởi lên một thân vật chất rất mịn và vi tế. Tuy nhiên, thân ấy không đủ đặc để có thể chạm vào vật gì hay ăn được.

- The seventh *dasaka* is *bhava dasaka*, which — together with the *kāya dasaka* — defines what kind of a physical body it will start building once inside a womb. For example, *bhava dasaka* determines sex.

Dasaka thứ bảy là bhava dasaka, và — cùng với *kāya dasaka* — xác định loại thân vật lý mà nó sẽ bắt đầu kiến tạo khi đã vào trong tử cung. Chẳng hạn, *bhava dasaka* quyết định giới tính.

10. The mind becomes active as soon as the *kammaja kāya* forms at the *cuti-paṭisandhi* moment. The thought stream (*cittaja kāya*) starts, and the mind will be mainly in the *bhavaṅga* state. Simultaneously, an *utuja kāya* forms by the *suddhaṭṭhaka* generated by both the *kammaja kāya* and *cittaja kāya*.

Tâm hoạt động ngay khi *kammaja kāya* hình thành tại khoảnh khắc *cuti-paṭisandhi*. Dòng tư tưởng (*cittaja kāya*) khởi lên, và tâm sẽ chủ yếu ở trong trạng thái *bhavaṅga*. Đồng thời, một *utuja kāya* được hình thành bởi các *suddhaṭṭhaka* do cả *kammaja kāya* và *cittaja kāya* tạo ra.

- Thus immediately after the *cuti-paṭisandhi* moment, *gandhabba* has three “bodies” or *thrija kāya*. However, the *cittaja kāya* is all mental, and both the *kammaja kāya* and *utuja kāya* are very fine. They are more like “energy bodies.”

Vì vậy, ngay sau khoảnh khắc *cuti-paṭisandhi*, *gandhabba* có ba “thân” hay *thrija kāya*. Tuy nhiên, *cittaja kāya* hoàn toàn thuộc tâm, và cả *kammaja kāya* lẫn *utuja kāya* đều rất vi tế. Chúng giống “thân năng lượng” hơn.

- Soon after this “initial formation,” the *gandhabba* can build a “subtle, misty” body (*karaja kāya*) by inhaling aroma (from fruits, trees, etc.). Still, an average human cannot see it since it is not “dense enough.” However, some people (especially those with *abhiññā* powers) can see “sufficiently solidified” *gandhabbā*.

Ngay sau “sự hình thành ban đầu” này, *gandhabba* có thể tạo một thân “vì tế, mờ sương” (*karaja kāya*) bằng cách hít hương (từ trái cây, cây cối, v.v.). Tuy vậy, người thường không thể nhìn thấy nó vì nó chưa “đủ đặc.” Tuy nhiên, một số người (đặc biệt là những người có năng lực *abhiññā*) có thể thấy *gandhabbā* khi “được làm đặc” đủ mức.

The desire for a Dense Human Body

Khát Vọng Có Một Thân Người Đặc

11. But this *gandhabba* is continuously under stress because it cannot enjoy the most coveted sense pleasures of those with dense human bodies, i.e., eating and sex. It can see people enjoying these sense pleasures and is very much frustrated not being able to acquire a “real physical body.” Some can stay in this state for many years if a suitable womb is unavailable.

Nhưng *gandhabba* này liên tục chịu căng thẳng vì nó không thể hưởng các lạc thọ giác quan được thềm muốn nhất của những người có thân đặc, tức là ăn và tình dục. Nó có thể thấy người khác đang tận hưởng các lạc thọ ấy và rất bức bối vì không thể có một “thân vật lý thực sự.” Một số có thể ở trong trạng thái này nhiều năm nếu chưa có tử cung thích hợp.

- In some cases, they may spend the *kammic* energy for the human *bhava* and undergo another *cuti-paṭisandhi* moment without inheriting a human body. That is why one is indebted to one's parents, no matter how bad they may be.

Trong một số trường hợp, họ có thể tiêu hết năng lượng *kamma* dành cho *bhava* loài người và trải qua một khoảnh khắc *cuti-paṭisandhi* khác mà không thọ nhận một thân người. Đó là lý do vì sao ta mang ơn cha mẹ mình, bất kể họ có tệ thế nào.

12. The story of the *gandhabba* gets more interesting (and complicated) after it goes through the first birth as an average human, and that human body dies. The *gandhabba* that comes out of that dead body is, of course, different from the original *gandhabba*. Its *kammaja kāya* has changed due to whatever *abhisāṅkhāra* that the humans cultivated. But the *kammic* energy for the human *bhava* does not change; if it had 1000 years' worth of *kammic* energy at the *cuti-paṭisandhi* moment, that would deplete with time.

Câu chuyện về *gandhabba* trở nên thú vị (và phức tạp) hơn sau khi nó trải qua lần sinh đầu tiên như một người bình thường, rồi thân người ấy chết. *Gandhabba* xuất ra khỏi thân đã chết dĩ nhiên khác với *gandhabba* ban đầu. *Kammaja kāya* của nó đã thay đổi do các *abhisāṅkhāra* mà con người đã tạo. Nhưng năng lượng *kamma* dành cho *bhava* loài người thì không đổi; nếu nó có năng lượng *kamma* trị giá 1000 năm tại khoảnh khắc *cuti-paṭisandhi*, thì năng lượng ấy sẽ vơi dần theo thời gian.

- Of course, there is no *cuti-paṭisandhi* moment when a human dies with extra *kammic* energy for the human *bhava*. Death is the death of the physical body. The *gandhabba*

comes out of that dead body and awaits a new womb; see the above chart. Thus all three components of the *thrija kāya* continue after the “death of the human.”

Dĩ nhiên, sẽ không có khoảnh khắc cuti-patisandhi khi một người chết mà vẫn còn dư năng lượng kamma cho bhava loài người. Cái chết chỉ là cái chết của thân vật lý. Gandhabba rời khỏi thân đã chết và chờ một tử cung mới; xem sơ đồ ở trên. Vì thế, cả ba thành phần của thrija kāya vẫn tiếp tục sau “cái chết của con người.”

New Physical Body Incorporates Characteristics of New Parents Too

Thân Vật Lý Mới Còn Tiếp Nhận Cả Đặc Điểm Của Cha Mẹ Mới

13. Let us consider some important features of this *gandhabba* that comes out of that dead body after its birth as a human.

Hãy xét vài đặc điểm quan trọng của gandhabba này khi nó rời khỏi thân đã chết sau lần sinh làm người.

- The *kammaja kāya* still has a copy of the previous physical body. However, when it starts a new physical body in the new womb, it also takes some physical features from the new parents. Thus the new physical body is a trade-off between those three influences. It may keep some distinguishing features (birthmarks or gunshot wounds, for example, as we have encountered in rebirth accounts. But it will acquire new features also from the new parents (skin color, size, etc.).

Kammaja kāya vẫn còn một “bản sao” của thân vật lý trước đây. Tuy nhiên, khi bắt đầu kiến tạo thân vật lý mới trong tử cung mới, nó cũng tiếp nhận một số đặc điểm hình thể từ cha mẹ mới. Vì vậy, thân vật lý mới là sự dung hòa của ba nguồn ảnh hưởng ấy. Nó có thể giữ một số đặc điểm riêng (ví dụ như vết bớt hay vết thương do đạn, như ta gặp trong các ghi chép tái sinh). Nhưng nó cũng sẽ nhận những đặc điểm mới từ cha mẹ mới (màu da, kích thước, v.v.).

- The *gandhabba* that comes from the dead body is just a “misty, fine version” of the person at death. They often come out with imprints of the clothes they were wearing at death and may look just like that (in a ghostly, misty form) until going into a new womb. My teacher Thero has seen *gandhabbā* of people who died hundreds of years ago “wearing” those old costumes. Of course, they are not actual physical clothes.

Gandhabba xuất ra từ thân đã chết chỉ là một “bản mờ, vi tế” của người đó lúc chết. Họ thường xuất hiện với dấu vết của quần áo họ mặc khi chết và có thể trông giống hệt như vậy (trong một hình dạng mờ ảo, như ma) cho đến khi đi vào một tử cung mới. Thầy Thero của tôi từng thấy gandhabbā của những người chết hàng trăm năm trước vẫn “mặc” những y phục cổ xưa ấy. Tất nhiên, đó không phải quần áo vật lý thực.

14. Since the *cittaja kāya* also continues, their thought streams continue. So, if someone dies in an accident, he may not realize that he is dead for a while. If he died from a gunshot instantly, the *gandhabba* comes out and will look at the dead body trying to figure out what happened. He may wish to go home and finds himself instantly at home. And he will try to shout to others, but they don't hear. He may try to touch them, but he cannot. It takes seven days for a *gandhabba* to comprehend what happened entirely and to resign to his/her new life.

Vì *cittaja kāya* cũng tiếp diễn, nên dòng tư tưởng của họ tiếp tục. Do đó, nếu ai đó chết vì tai nạn, người ấy có thể chưa nhận ra mình đã chết trong một thời gian. Nếu bị bắn chết ngay lập tức, *gandhabba* sẽ xuất ra và nhìn thân xác đã chết để cố hiểu chuyện gì xảy ra. Người ấy có thể muốn về nhà và lập tức thấy mình ở nhà. Rồi người ấy cố kêu gọi người khác, nhưng họ không nghe. Người ấy có thể cố chạm vào họ, nhưng không thể. Phải mất bảy ngày thì *gandhabba* mới hoàn toàn hiểu điều đã xảy ra và chấp nhận cuộc sống mới của mình.

- That is also why children can recall their past life. But just like we start forgetting things from years ago, those children start forgetting about their previous life when they grow older. Furthermore, it is harder to remember from a past life than this.

Đó cũng là lý do vì sao trẻ em có thể nhớ lại tiền kiếp. Nhưng giống như chúng ta bắt đầu quên những chuyện của nhiều năm trước, những đứa trẻ ấy bắt đầu quên dần tiền kiếp khi lớn lên. Hơn nữa, việc nhớ lại từ tiền kiếp còn khó hơn nhớ những chuyện của đời này.

- Another point is that most such rebirth accounts are from people who died while young in accidents. Those *gandhabbā* who come out of the bodies of people dying in old age are not likely to remember that life. That is because they might have lost their memories even during that life.

Một điểm nữa là phần lớn trường hợp tái sinh thuộc về những người chết khi còn trẻ do tai nạn. Những *gandhabbā* rời khỏi thân của người chết già thường khó có khả năng nhớ đời ấy. Bởi vì họ có thể đã đánh mất ký ức ngay trong chính đời đó rồi.

- Next in the series, “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya](#)”, ...

Tiếp theo trong loạt bài, “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya](#)”, ...

2.8.5 Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya

2.8.5 Các Dạng Thân trong 31 Cõi – Tầm Quan trọng của Manomaya Kāya

Published before October 23, 2015; revised May 31, 2016; Dec. 1, 2018; Dec. 8, 2020; August 7, 2022; October 17, 2022; December 3, 2022 (#3)

Xuất bản trước ngày 23/10/2015; sửa ngày 31/05/2016; 01/12/2018; 08/12/2020; 07/08/2022; 17/10/2022; 03/12/2022 (#3)

31 Realms In 3 Loka

31 Cõi Trong 3 Loka

1. There are three main categories that the 31 realms can be divided into *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*.

Có ba nhóm chính mà 31 cõi được chia thành: *kāma loka*, *rūpa loka* và *arūpa loka*.

- Living beings in the *kāma loka* are in 11 realms: four lowest realms (*apāyās*), the human realm, and six *devā* realms.

Chúng sinh trong *kāma loka* thuộc 11 cõi: bốn cõi thấp (*apāyās*), cõi người và sáu cõi *devā*.

- *Rūpa loka* has 16 *rūpāvacara brahma* realms. A “*rūpāvacara brahma*” means a brahma in the *rūpa loka*.

Rūpa loka có 16 cõi rūpāvacara brahma. “Rūpāvacara brahma” nghĩa là một brahma thuộc rūpa loka.

- *Arūpa loka* has 4 *arūpāvacara brahma* realms.

Arūpa loka có 4 cõi arūpāvacara brahma.

- Different sets of sense faculties are associated with beings in those three types of “*loka*.”

Các nhóm giác quan khác nhau gắn với chúng sinh ở ba loại “loka” này.

Body Types in *Arūpa Loka*

Các Dạng Thân Trong Arūpa Loka

2. Those in the *arūpa loka* have just the mind. Therefore, the only *rūpa* (or matter) associated with an *arūpi Brahma* is the *hadaya vatthu*; the smallest unit of matter in Buddha Dhamma is a *suddhaṭṭhaka*.

Những chúng sinh ở arūpa loka chỉ có tâm. Do đó, rūpa (vật chất) duy nhất gắn với một arūpi Brahma là hadaya vatthu; đơn vị vật chất nhỏ nhất trong Dhamma của Đức Phật là một suddhaṭṭhaka.

- **An *arūpāvacara brahma* has a *manomaya kāya* that has only a *hadaya vatthu*.**

Một arūpāvacara brahma có manomaya kāya chỉ gồm một hadaya vatthu.

- That *suddhaṭṭhaka* is unimaginably tiny; much smaller than an atom in modern science. So, we cannot see these beings.

Suddhaṭṭhaka đó nhỏ không thể tưởng tượng được; nhỏ hơn rất nhiều so với nguyên tử trong khoa học hiện đại. Vì vậy, chúng ta không thể thấy các chúng sinh này.

- It is important to note that we cannot even see many microscopic beings that live among us, like those in drinking water. Just because we cannot see them, it does not mean they do not exist. **Furthermore, a microscopic creature like an ameba is made of billions of *suddhaṭṭhaka*.** That should give an idea of a *suddhaṭṭhaka*.

Cần lưu ý rằng ngay cả nhiều sinh vật hiển vi sống quanh ta—như trong nước uống—chúng ta cũng không nhìn thấy. Việc không nhìn thấy không có nghĩa là chúng không tồn tại. Hơn nữa, một sinh vật hiển vi như ameba được cấu thành từ hàng tỷ suddhaṭṭhaka. Điều đó giúp hình dung về một suddhaṭṭhaka.

Body Types in *Rūpa Loka*

Các dạng Thân trong Rūpa Loka

3. Those in the *rūpa loka* have just three sense faculties: eyes, ears, and mind (but five *dasaka* of *hadaya vatthu* and *bhāva, kāya, cakkhu, sota dasaka*).

Những chúng sinh ở rūpa loka chỉ có ba căn: mắt, tai và tâm (nhưng có năm dasaka của hadaya vatthu và bhāva, kāya, cakkhu, sota dasaka).

- But the eyes and ears are not solid and tangible things like the physical eyes and ears that the animals or we have.

Nhưng mắt và tai ấy không phải là những thứ rắn chắc, hữu hình như mắt và tai vật lý mà loài vật hay chúng ta có.

- Seeing and hearing for those rūpāvacara Brahmā happen with the aid of cakkhu and sota pasāda rūpa. Each of those two is also the size of a suddhaṭṭhaka.

Việc thấy và nghe của các rūpāvacara Brahmā diễn ra nhờ cakkhu và sota pasāda rūpa. Mỗi thứ trong hai thứ đó cũng có kích thước bằng một suddhaṭṭhaka.

- Therefore, even for a rūpāvacara Brahma, the whole “body” is just five suddhaṭṭhaka, unimaginably small. **This collection of hadaya vatthu and the four dasaka is called the manomaya kāya of that Brahma.**

Vì vậy, ngay cả đối với một rūpāvacara Brahma, toàn bộ “thân” chỉ gồm năm suddhaṭṭhaka, nhỏ đến mức không thể hình dung. Tập hợp hadaya vatthu và bốn dasaka này được gọi là manomaya kāya của Brahma ấy.

Therefore, even with the aid of the most sophisticated microscope, it will be impossible to see any Brahmā in those 20 realms (rūpa and arūpa loka.) They all have a “subtle body” with just a few suddhaṭṭhaka or a “manomaya kāya.”

Do đó, ngay cả với sự hỗ trợ của kính hiển vi tinh vi nhất, cũng không thể nhìn thấy bất kỳ Brahmā nào trong 20 cõi ấy (rūpa và arūpa loka). Tất cả đều có một “thân vi tế” chỉ gồm vài suddhaṭṭhaka hay một “manomaya kāya”.

Manomaya Kāya in Kāma Loka

Manomaya Kāya trong Kāma Loka

4. In fact, ALL BEINGS have such **basic sense faculties** of the size of a suddhaṭṭhaka each. **The primary sensing unit for a kāmāvacara being has six units for seeing, hearing, tasting, smelling, touching, and thinking.**

Thực ra, MỌI CHÚNG SINH đều có các giác quan cơ bản như vậy, mỗi giác quan có kích thước bằng một suddhaṭṭhaka. Đơn vị cảm thụ chủ yếu của một chúng sinh kāmāvacara có sáu đơn vị dành cho thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và tư duy.

- Any kāmāvacara being (including humans, animals, and devās) has a “fine body” with those unseen five sense faculties called “pasāda rūpa”: cakkhu pasāda rūpa for seeing, sota pasāda rūpa for hearing, ghana pasāda rūpa for tasting, jivhā pasāda rūpa for smelling, kāya pasāda rūpa for touching.

Bất kỳ chúng sinh kāmāvacara nào (gồm con người, loài vật và devā) đều có một “thân vi tế” với năm giác quan không thấy được gọi là “pasāda rūpa”: cakkhu pasāda rūpa để thấy, sota pasāda rūpa để nghe, ghana pasāda rūpa để nếm, jivhā pasāda rūpa để ngửi, kāya pasāda rūpa để xúc chạm.

- In kāma loka, the manomaya kāya would have a hadaya vatthu (vatthu dasaka), bhāva dasaka, and five pasāda rūpa (each of which is a dasaka.) A dasaka is a suddhaṭṭhaka (the smallest unit of matter with eight units of pathavi, āpo, tejo, vāyo, vanṇa, gandha, rasa, ojā) and two modes of vibration and rotation; “dasaka” means a “collection of ten.” Thus, a manomaya kāya in kāma loka would have seven suddhaṭṭhaka-size units.

Trong *kāma loka*, *manomaya kāya* sẽ có một *hadaya vatthu* (*vatthu dasaka*), *bhāva dasaka*, và năm *pasāda rūpa* (mỗi cái là một *dasaka*). Một *dasaka* là một *suddhaṭṭhaka* (đơn vị vật chất nhỏ nhất gồm tám yếu tố *pathavi, āpo, tejo, vāyo, vanṇa, gandha, rasa, oṣā*) cùng hai phương thức rung và quay quanh; “*dasaka*” nghĩa là “tập hợp mười”. Do đó, một *manomaya kāya* trong *kāma loka* sẽ có bảy đơn vị kích thước bằng *suddhaṭṭhaka*.

Dense Physical Body in *Kāma Loka*

Thân Vật Lý Đặc Trong Kāma Loka

5. The above mentioned *manomaya kāya* of a being in *kāma loka* is “trapped inside” a dense body. It contacts the external world through the “windows” on the physical body: Eyes, ears, nose, tongue, and body.

Manomaya kāya vừa đề cập của một chúng sinh ở *kāma loka* bị “mắc kẹt bên trong” một thân dày đặc. Nó tiếp xúc với thế giới bên ngoài qua các “khung cửa sổ” trên thân vật lý: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

- Thus, the physical (solid) eyes, ears, nose, tongue, and body of a *kāmāvacara* being (human or animal) act as “sensing equipment” to collect external signals.

Vì vậy, mắt, tai, mũi, lưỡi và thân vật lý (rắn chắc) của một chúng sinh *kāmāvacara* (người hay loài vật) hoạt động như “thiết bị cảm thụ” để thu nhận các tín hiệu bên ngoài.

- The brain processes those signals and transfers them to the *manomaya kāya* inside this solid body. See “[Brain – Interface between Mind and Body](#).”

Não bộ xử lý các tín hiệu đó và chuyển chúng tới *manomaya kāya* ở bên trong thân rắn chắc này. Xem “[Brain – Interface between Mind and Body](#)”.

- This is why, even for humans, the essence is in the *manomaya kāya*. The solid body is just an inert shell “powered by” the *manomaya kāya*. **When the *manomaya kāya* comes out at death, the physical body becomes inert, like a piece of wood.**

Đó là lý do ngay cả với con người, cốt lõi nằm ở *manomaya kāya*. Thân rắn chắc chỉ là một vỏ trơ “được vận hành bởi” *manomaya kāya*. **Khi *manomaya kāya* rời ra lúc chết, thân vật lý trở nên bất động như một khúc gỗ.**

Manomaya Kāya Has the Blueprint for the Physical Body

Manomaya Kāya Mang “Bản Thiết Kế” Cho Thân Vật Lý

6. This “*manomaya kāya*” is the one that takes hold of the zygote in a womb at conception. The union makes that zygote of the mother and father; see “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Chính “*manomaya kāya*” này nắm lấy hợp tử trong tử cung vào lúc thụ thai. Sự kết hợp ấy tạo thành hợp tử của người mẹ và người cha; xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)”.

- A *gandhabba* pulled to the womb initially has a denser body than this *manomaya kāya*. In addition to the “*manomaya kāya* (defined by the *hadaya vatthu* and six more *dasaka*),” it has a “material body,” too, but that is still too fine to be seen by us. When

the *gandhabba* enters the womb, that “material body” is shed and only the “very fine *manomaya kāya* (with just the seven *dasaka*)” combines with the zygote.

Một *gandhabba* được kéo đến tử cung ban đầu có thân dày đặc hơn *manomaya kāya* này. Ngoài “*manomaya kāya* (được xác định bởi *hadaya vatthu* và sáu *dasaka* nữa)”, *gandhabba* còn có một “thân vật chất”, nhưng vẫn quá vi tế để chúng ta thấy. Khi *gandhabba* đi vào tử cung, “thân vật chất” ấy được bỏ lại và chỉ “*manomaya kāya* rất vi tế (chỉ gồm bảy *dasaka*)” kết hợp với hợp tử.

- As discussed in that post, the zygote is the cell formed by the mother and father's union and is well understood in modern science. Of course, modern science is unaware of the *manomaya kāya* of the *gandhabba* that merges with the zygote.

Như đã trình bày trong bài đó, hợp tử là tế bào được hình thành từ sự kết hợp của cha và mẹ và đã được khoa học hiện đại hiểu rõ. Dĩ nhiên, khoa học hiện đại không biết đến *manomaya kāya* của *gandhabba* hòa nhập vào hợp tử.

- **Scientists do not know how that zygote becomes a “new life,” a new living being.**
Các nhà khoa học không biết hợp tử ấy trở thành một “sự sống mới”, một chúng sinh mới bằng cách nào.
- *Gandhabba* is discussed in “[Mental Body – Gandhabba](#).”
Gandhabba được bàn trong “[Mental Body – Gandhabba](#)”.

7. Now that zygote with the *manomaya kāya* starts diving into more and more new cells. The energy needed to make those new cells comes from the mother (i.e., from the mother's food). See “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).”

Lúc này hợp tử cùng với *manomaya kāya* bắt đầu “lao vào” tạo ngày càng nhiều tế bào mới. Năng lượng cần để tạo các tế bào mới đó đến từ người mẹ (tức từ thực phẩm của mẹ). Xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)”.

- That initial single cell grows to a baby of the size that comes out of the womb after nine months. Now, we can see that the critical *manomaya kāya* — with those basic sensing faculties — is negligibly small compared to that baby.

Tế bào đơn ban đầu ấy phát triển thành một em bé với kích thước đủ để chào đời sau chín tháng. Lúc này ta có thể thấy *manomaya kāya* then chốt — với những giác quan cơ bản — là nhỏ đến mức không đáng kể so với cơ thể em bé.

- Of course, once outside the womb, the baby grows by eating food and eventually grows into an adult. **Virtually all solid matter in an adult is just lifeless matter.** This is why a person can lose one-third or even half of the body mass and remain the “same person.”

Dĩ nhiên, khi ra khỏi tử cung, em bé lớn lên nhờ ăn uống và cuối cùng trưởng thành. **Hầu như toàn bộ vật chất rắn trong một người trưởng thành chỉ là vật chất vô tri.** Vì vậy một người có thể mất một phần ba, thậm chí một nửa khối lượng cơ thể mà vẫn là “cùng một người”.

- “Life” is not in the physical body but the *manomaya kāya*.
“Sự sống” không nằm ở thân vật lý mà ở *manomaya kāya*.

Manomaya Kāya is Primary**Manomaya Kāya Là Yếu Tố Chính**

8. Nothing in the heavy solid body defines that “person.” All the key aspects are in the mental body or the *manomaya kāya*.

Không có gì trong thân rắn nặng nề định nghĩa “con người” ấy. Tất cả các phương diện then chốt nằm trong thân tâm, tức manomaya kāya.

- That solid body is made alive by the *manomaya kāya* with the *hadaya vatthu* and the five *pasāda rūpa*. Hard to believe, but that is what happens.

Thân rắn đó được làm cho sống động bởi manomaya kāya với hadaya vatthu và năm pasāda rūpa. Khó tin, nhưng sự thật là như vậy.

- At the death of the physical body, that *manomaya kāya* comes out. When it comes out, it also has a very fine “physical type” body that resembles the body of the person that dies. That combined fine body is really “ghost-like” and can be seen by even some people. That is called *gandhabba*, which now waits for another suitable body to enter if more kammic energy for the “human *bhava*” is left.

Khi thân vật lý chết, manomaya kāya ấy rời ra. Khi rời ra, nó cũng có một “dạng vật lý” rất vi tế trông giống thân của người vừa chết. Thân vi tế tổng hợp ấy thật sự “tựa như ma” và thậm chí một số người có thể thấy. Đó gọi là gandhabba, lúc này chờ để nhập vào một thân khác phù hợp nếu vẫn còn năng lượng kamma cho “nhân loại bhava”.

No Dense Bodies in Rūpa and Arūpa Loka**Không có Thân Đặc trong Rūpa và Arūpa Loka**

9. For *Brahmā* in the *rūpa loka*, three units of matter are formed by kammic energy at the moment of birth; because it has three units of matter, an initial “body” formed at the moment of *paṭisandhi* is called a “*tija* (or *thrija*) *kāya*.” The three units are *kammaja kāya*, *cittaja kāya*, and the *utuja kāya*. The *utuja kāya* is a very subtle “physical body,” and those “*rūpi Brahmā*” can “see” and “hear.”

Đối với Brahmā ở rūpa loka, ba đơn vị vật chất được hình thành bởi năng lượng kamma vào sát-na sinh; vì có ba đơn vị vật chất nên “thân” sơ khởi hình thành vào lúc *paṭisandhi* được gọi là “*tija* (hoặc *thrija*) *kāya*”. Ba đơn vị đó là *kammaja kāya*, *cittaja kāya* và *utuja kāya*. *Utuja kāya* là một “thân vật lý” rất vi tế, và các “*rūpi Brahmā*” có thể “thấy” và “nghe”.

- Those *rūpi Brahmā* have a *kammaja kāya* consisting of *kāya dasaka*, *vatthu dasaka*, *bhava dasaka*, and two *pasāda rūpa* for seeing and hearing: *cakkhu pasāda* and *sota pasāda*. Each *pasāda rūpa* is essentially a *suddhaṭṭhaka*, with different modes of spin/rotation (“*bramana*”/“*paribramana*”); see “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

Các rūpi Brahmā có một kammaja kāya gồm kāya dasaka, vatthu dasaka, bhava dasaka, và hai pasāda rūpa cho thấy và nghe: cakkhu pasāda và sota pasāda. Mỗi pasāda rūpa về bản chất là một suddhaṭṭhaka, với các chế độ tự xoay/quay quanh khác nhau (“bramana”/“paribramana”); xem “[31 Realms Associated with the Earth](#)”.

- Even though “kāya” is translated as “body,” the only “physical body” of a *rūpi Brahma* is the “*utuja kāya*.” Thus a “kāya” does not necessarily mean a “physical body.”

Dù “kāya” thường được dịch là “thân”, “thân vật lý” duy nhất của một rūpi Brahma là “utuja kāya”. Do đó, “kāya” không nhất thiết phải là “thân vật lý”.

10. The physical bodies (*utuja kāya*) of those *rūpi Brahmā* are much finer than those of the *devas*, and thus *devas* cannot see those *rūpi Brahmā* just like we cannot see the *devas*.

Thân vật lý (utuja kāya) của các rūpi Brahmā vi tế hơn nhiều so với của devā, nên devā không thể thấy các rūpi Brahmā cũng như chúng ta không thể thấy devā.

- The *Brahmā* (and also *devas*) can “see” without the aid of light and “hear” without having air to transmit sound waves; their “physical bodies” do not have “eyes” and “ears” like ours. Thus they can “see” and “hear” over great distances. And they can be anywhere they wish within a short time.

Brahmā (và cả devā) có thể “thấy” mà không cần ánh sáng và “nghe” mà không cần không khí truyền sóng âm; “thân vật lý” của họ không có “mắt” và “tai” như chúng ta. Vì vậy họ có thể “thấy” và “nghe” ở khoảng cách rất xa, và có thể ở bất cứ nơi đâu họ muốn trong thời gian ngắn.

- The closest analogy of how their “vision” works is how we “see” dreams; we don’t need eyes to see dreams. The *Brahmā* can “see” with the *cakkhu pasāda rūpa* (perceive may be a better word). These things will become clear in the future as we get into details.

Sự so sánh gần nhất về cách “thị giác” của họ hoạt động là cách chúng ta “nhìn thấy” trong giấc mơ; ta không cần mắt để thấy giấc mơ. Brahmā có thể “thấy” bằng cakkhu pasāda rūpa (có lẽ “nhận biết” là từ chuẩn hơn). Những điều này sẽ rõ hơn khi đi vào chi tiết ở phần sau.

“Denser” Bodies in Lower Realms

Thân “Đặc Hơn” Ở Các Cõi Thấp

11. A basic rule of thumb is that those in lower realms generally cannot see the beings in the higher realms. Humans, of course, can develop *abhiññā* powers and “see” those beings in higher realms.

Một nguyên tắc cơ bản là chúng sinh ở các cõi thấp thường không thể thấy các chúng sinh ở các cõi cao hơn. Con người, dĩ nhiên, có thể tu tập các năng lực abhiññā và “thấy” các chúng sinh ở các cõi cao.

- In the *kāma loka*, the highest realms are, of course, the *deva* realms. *Devas* are also born instantaneously (*opapātika* births), just like the two kinds of *Brahmā*. However, *devas* have a fourth type of body called the “*karaja kāya*,” which is like our physical body. And just like us, they need to consume food (“*amurtha*”) regularly to sustain their “*karaja kāya*,” which is also called the “*āhāraja kāya*” since it requires food (*āhāra*) for sustenance.

Trong kāma loka, các cõi cao nhất dĩ nhiên là các cõi devā. Devā cũng sinh theo kiểu tức khắc (opapātika), giống như hai loại Brahmā. Tuy nhiên, devā có một loại thân thứ tư gọi là “karaja kāya”, tương tự thân vật lý của chúng ta. Và giống như chúng

ta, họ cần dùng “thức ăn” (“*amurtha*”) thường xuyên để duy trì “*karaja kāya*”, còn gọi là “*āhāraja kāya*” vì nó cần *āhāra* (thức phẩm) để nuôi dưỡng.

- Thus devas have “four bodies” or “*catuja kāya*,” i.e., the four bodies of “*kammaja kāya*,” *cittaja kāya*, *utuja kāya*, and the “*karaja kāya*.” are collectively called a “*catuja kāya*.”

Vì vậy devā có “bốn thân” hay “*catuja kāya*”, tức bốn thân: *kammaja kāya*, *cittaja kāya*, *utuja kāya* và *karaja kāya*; gộp lại gọi là một *catuja kāya*.

- But devas (and *Brahmā*) do not get sick. They die and disappear when the kammic energy for that existence runs out.

Nhưng devā (và cả *Brahmā*) không bị bệnh. Họ chết và biến mất khi năng lượng kamma cho sự tồn tại ấy cạn kiệt.

Beings in *Kāma Loka* Start With *Manomaya Kāya*

Chúng Sinh Trong *Kāma Loka* Khởi Đầu Với *Manomaya Kāya*

12. When humans and animals are first “born” into that existence, they are also instantly formed in a form close to *Brahma*. This is the *manomaya kāya* generated by kammic energy at the *cuti-paṭisandhi* moment.

Khi con người và loài vật lần đầu “sinh” vào sự tồn tại đó, họ cũng được hình thành tức thì trong một dạng gần với *Brahma*. Đó là *manomaya kāya* được tạo bởi năng lượng kamma vào khoảnh khắc *cuti-paṭisandhi*.

- That *manomaya kāya* is condensed into the *gandhabba* state we discussed in previous essays; see “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\) – Introduction](#)” and follow-up posts.

Manomaya kāya ấy được cô đặc thành trạng thái *gandhabba* như đã bàn ở các bài trước; xem “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\) – Introduction](#)” và các bài tiếp theo.

- For example, if a man dies and still has kammic energy for the “human *bhava*” left, he will be reborn as a human. Otherwise, he will latch onto another “*bhava*” on his past strong *kamma vipāka*. For example, his next “*bhava*” could be a deer.

Ví dụ, nếu một người đàn ông chết mà vẫn còn năng lượng kamma cho “*bhava* loài người”, ông sẽ tái sinh làm người. Nếu không, ông sẽ “bám” vào một “*bhava*” khác tùy theo *kamma vipāka* mạnh trong quá khứ. Chẳng hạn, “*bhava*” kế tiếp của ông có thể là loài hươu.

- If reborn as a human, a “human *gandhabba*” will emerge from the dead body; if he is born a deer, then a “deer *gandhabba*” will emerge from the dead body.

Nếu tái sinh làm người, một “*gandhabba* loài người” sẽ xuất ra từ thân đã chết; nếu sinh làm hươu, một “*gandhabba* loài hươu” sẽ xuất ra từ thân đã chết.

Gandhabba Can See/Hear Without Physical Eyes/Ears

Gandhabba Có Thể Thấy/Nghe Mà Không Cần Mắt/Tai Vật Lý

13. The body of a human or animal *gandhabba* is also a “*catuja kāya*” like a deva. But it is finer than the body of a deva. A *gandhabba* can only inhale odors (“*gandha*” + “*abba*”) as food, and thus the name.

Thân của một gandhabba loài người hay loài vật cũng là một “catuja kāya” như devā. Nhưng nó vi tế hơn thân của devā. Một gandhabba chỉ có thể hít mùi hương (“gandha” + “abba”) làm thức ăn, nên mới có tên gọi như vậy.

- **Like *Brahmā* or devas, a gandhabba can “see” and “hear” over great distances.** A gandhabba does not have a solid body to support physical eyes or ears. (Of course, we have a hard time imagining that. But it can be compared to what happens when we see a dream. There is no need for light to see dreams; we see dreams when pitch-black at night; we do not dreams with our eyes).

Giống như *Brahmā* hoặc devā, một gandhabba có thể “thấy” và “nghe” ở khoảng cách rất xa. Gandhabba không có thân rắn chắc để nâng đỡ mắt hay tai vật lý. (Dĩ nhiên, ta khó mà hình dung; nhưng có thể so sánh với việc ta nhìn thấy trong mơ. Không cần ánh sáng để thấy giấc mơ; ta vẫn thấy giấc mơ trong bóng đêm; ta không “nhìn” giấc mơ bằng đôi mắt).

- Even though one could think it would be nice to be a gandhabba, a human gandhabba is in perpetual stress (agony may be a better word). A gandhabba cannot enjoy any “contact-type” sensory pleasure since the body is not dense enough to make any physical contact; thus, it cannot taste the food or grasp a physical object.

Dù có thể nghĩ rằng làm một gandhabba sẽ hay, một gandhabba loài người thực ra ở trong trạng thái căng thẳng triền miên (thậm chí là khổ sở). Gandhabba không thể hưởng bất kỳ lạc thọ giác quan nào thuộc “loại tiếp xúc” vì thân không đủ đậm đặc để tạo tiếp xúc vật lý; do đó, không thể nếm thức ăn hay cầm nắm vật thể.

A Physical Body Is Needed for “Sensual Pleasures” or “*Kāma Assāda*”

Cần Có Thân Vật Lý Để Hưởng “Khoái Lạc Giác Quan ” Hay “*Kāma Assāda*”

14. A human or animal gandhabba must “build” a physical body to experience sensual pleasures with touch, smell, or taste. They received those “bhava” because they very much DESIRE “coarse sensory pleasures”: “*upādāna paccayā bhava*.”

Một gandhabba loài người hay loài vật phải “xây dựng” một thân vật lý để trải nghiệm các khoái lạc giác quan qua xúc chạm, ngửi hay nếm. Họ nhận những “bhava” đó vì rất KHAO KHÁT các “khoái lạc giác quan thô”: “*upādāna paccayā bhava*”.

- Thus we can see that we get these solid, dense bodies BECAUSE that is what we so eagerly desired. As long as we crave these “coarse sense pleasures,” we will be born in the *kāma loka*. Even though the devas are in the *kāma loka*, their desires are not as “coarse.” They do not need to “tightly grab things” to get enjoyment.

Vì vậy có thể thấy ta có được các thân rắn, đậm đặc CHÍNH VÌ đó là điều ta đã khao khát mãnh liệt. Chừng nào còn thèm khát những “khoái lạc giác quan thô”, ta sẽ còn sinh vào *kāma loka*. Dù devā cũng thuộc *kāma loka*, khao khát của họ không “thô” như vậy; họ không cần phải “nắm chặt vật chất” để hưởng lạc.

- *Brahmā* in *rūpa loka* is further removed from “coarse sensory pleasures”; they do not desire tastes, smells, or body touches. Seeing and hearing are enough for them.

Brahmā trong *rūpa loka* xa rời hơn khỏi “khoái lạc giác quan thô”; họ không ham muốn vị nếm, mùi hương hay tiếp xúc thân xác. Thấy và nghe là đủ đối với họ.

- Brahmā in *arūpa loka* does not even desire sights and sounds. Mind pleasures are enough for them, and the presence of matter is minimal in the *arūpa loka*.

Brahmā trong arūpa loka thậm chí không ham muốn sắc và thanh. Lạc của tâm là đủ đối với họ, và sự hiện diện của vật chất là tối thiểu trong arūpa loka.

Those “*Kāma Assāda*” Come With Drawbacks (*Ādīnava*) [Danger]

Những “*Kāma Assāda*” Đi Kèm Mặt Trái (*Ādīnava*) [Nguy Hại]

15. We do not realize that having a “dense body” also leads to various ailments. A dense body is also subject to decay as it gets old.

Chúng ta không nhận ra rằng sở hữu một “thân dày đặc” cũng dẫn đến nhiều bệnh tật. Một thân dày đặc cũng phải chịu sự suy hoại khi già đi.

- Furthermore, now the ability to “see” and “hear” over great distances is gone. Now the *gandhabba* is trapped inside a heavy, solid body shell and has to “see” and “hear” through the “physical doors” that are attached to that body. That is the sacrifice made to be able to have the “grabbing experience,” to be able to enjoy coarse foods and sexual pleasures, etc.

Hơn nữa, khả năng “thấy” và “nghe” ở khoảng cách rất xa giờ không còn. Nay gandhabba bị giam trong một vỏ thân nặng nề, rắn chắc và phải “thấy”, “nghe” qua các “cửa vật lý” gắn với thân ấy. Đó là sự đánh đổi để có “trải nghiệm nắm bắt”, để hưởng món ăn thô và lạc dục, v.v.

- The Buddha called the physical body (“*karaja kāya*” or “*āhāraja kāya*”) a “cave” or a “shell” that a *gandhabba* uses temporarily. It has a lifetime much less than the *gandhabba*, it grows, decays, and dies within that time. Then the *gandhabba* needs to find another body. Especially in the *kāma loka*, we build a “new shell” when the old one dies and spend a lot of time as a frustrated *gandhabba* waiting for a suitable womb to start building a new body.

Đức Phật gọi thân vật lý (“karaja kāya” hay “āhāraja kāya”) là một “cái hang” hay một “cái vỏ” mà gandhabba tạm thời sử dụng. Nó có tuổi thọ ngắn hơn nhiều so với gandhabba: lớn lên, suy hoại và chết trong khoảng thời gian đó. Rồi gandhabba phải tìm một thân khác. Đặc biệt trong kāma loka, ta xây một “cái vỏ mới” khi vỏ cũ chết và phải trải qua nhiều thời gian làm một gandhabba bức bối, chờ một tử cung thích hợp để bắt đầu xây dựng thân mới.

- “[WebLink: suttacentral: Dhammapada Verse 37](#)” states: “*Dūraṅgamam ekacaram, asarīram guhāsayaṃ;*” OR “The mind travels far, wandering alone; incorporeal, it hides in a cave.” That cave is the physical body.

“WebLink: suttacentral: Dhammapada Verse 37” chép: “Dūraṅgamam ekacaram, asarīram guhāsayaṃ”; nghĩa là: “Tâm đi xa, lang thang một mình; vô thân, nó ẩn trong hang.” Cái hang ấy chính là thân vật lý.

Physical Body a Temporary

Thân Vật Lý Là Tạm Thời

16. Thus, it should be clear now that only the “physical body” that decays and dies in a relatively short time compared to the *gandhabba*. A human *gandhabba* will keep evolving and find a “new body” similar to the old one IF the kammic energy for that *bhava* is not

exhausted. Otherwise, the human *gandhabba* will disappear (like a deva or Brahma does at death), and a new animal *gandhabba* will emerge if the new *bhava* is that of an animal; see, “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

Như vậy, giờ đã rõ: chỉ có “thân vật lý” là suy hoại và chết trong khoảng thời gian tương đối ngắn so với *gandhabba*. Một *gandhabba* loài người sẽ tiếp tục diễn tiến và tìm một “thân mới” tương tự thân cũ NẾU năng lượng *kamma* cho *bhava* đó chưa cạn. Bằng không, *gandhabba* loài người sẽ biến mất (như *devā* hay *Brahmā* khi chết), và một *gandhabba* loài vật mới sẽ xuất hiện nếu *bhava* kế là loài vật; xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)”.

- Thus we can see now that even for humans and animals, “the basis” is a subtle body of a *gandhabba* similar to that of a *rūpi Brahma* (and less dense than the body of a *deva*). The “solid body” starts growing inside the mother’s womb and continues after the “birth” as a baby by eating food.

Vì thế, có thể thấy ngay cả với con người và loài vật, “nền tảng” là một thân vi tế của *gandhabba* tương tự như của một *rūpi Brahma* (và kém đậm đặc hơn thân của *devā*). “Thân rắn chắc” bắt đầu lớn lên trong tử cung người mẹ và tiếp tục sau “sinh” khi là một đứa bé nhờ ăn uống.

17. Nature also uses this physical body or the “shell” to impart *kamma vipāka*. We need to constantly clean this body all the time and also need to take care of vital body parts. These are part of the “physical suffering” we do not think twice about.

Thiên nhiên cũng dùng thân vật lý hay “cái vỏ” này để trở *kamma vipāka*. Ta phải liên tục làm sạch thân này và chăm sóc các bộ phận trọng yếu. Đây là một phần của “khổ về thân” mà ta thường không mấy để tâm.

- And, of course, we can come down with not only minor colds and headaches but also significant ailments like heart problems or cancer; this is also part of the “physical suffering.” Both kinds of “physical suffering” arise due to the physical body.

Và dĩ nhiên, ta có thể không chỉ mắc cảm cúm nhẹ hay đau đầu mà còn những bệnh nặng như tim mạch hay ung thư; đó cũng là phần của “khổ về thân”. Cả hai dạng “khổ về thân” đều khởi do thân vật lý.

- However, these hardships are “masked” by our sense of “anticipated future happiness” by acquiring such and such “pleasurable things.”

Tuy vậy, những khổ nhọc ấy bị “che mờ” bởi cảm giác về “hạnh phúc tương lai mong đợi” khi ta đạt được các “điều thú vị” nào đó.

Human Body Is Special

Thân Người Là Đặc Biệt

18. Even more critical point, is the unique nature of the human body with a well-developed brain. See “[Brain – Interface between Mind and Body](#).” That is what makes human life unique because that is what allows us to understand the message of the Buddha and get released from the suffering-filled round of rebirth.

Điểm quan trọng hơn nữa là tính đặc thù của thân người với bộ não phát triển. Xem “[Brain – Interface between Mind and Body](#)”. Đó là điều làm đời người trở nên đặc biệt,

vì chính điều đó cho phép chúng ta hiểu thông điệp của Đức Phật và thoát khỏi vòng luân hồi đầy khổ.

- How the bodies of the hell beings are prepared by kammic energy to impart *kamma vipāka* (they are unable to do *abhisankhāra*, especially *puññābhisankhāra*) is discussed in “[Does the Hell \(Niraya\) Exist?](#)”.

Cách thức mà thân của chúng sinh trong địa ngục được chuẩn bị bởi năng lượng kamma để trở kamma vipāka (họ không thể làm abhisankhāra, đặc biệt là puññābhisankhāra) được bàn trong “[Does the Hell \(Niraya\) Exist?](#)”.

Next in the series: [Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body](#)

Tiếp theo trong loạt bài: [Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body](#)

2.8.6 Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body

2.8.6 Gandhabba Cảm Nhận Thế Giới – Có và Không có Thân Vật Lý

June 10, 2016; revised January 24, 2020; July 21, 2024

Ngày 10/06/2016; sửa ngày 24/01/2020; 21/07/2024

Gandhabba Is The “Mental Body” of a Human

Gandhabba là “Thân Tâm” Của Con Người

1. Physical bodies are just temporary shelters for the *gandhabba*.

Thân vật lý chỉ là nơi trú tạm thời cho gandhabba.

- In a single “human *bhava*” or “existence as a human,” a *gandhabba* could be born with one to hundreds of different physical bodies; see, “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)” and “[Gandhabba – Only in Human and Animal Realms](#).”

Trong một “bhava loài người” hay “sự tồn tại với tư cách con người”, một gandhabba có thể sanh với một đến hàng trăm thân vật lý khác nhau; xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)” và “[Gandhabba – Only in Human and Animal Realms](#)”.

- Such “human births” could be anywhere on Earth. However, they usually occur in a specific region based on one’s *gati*. Most rebirths occur within a given country, as seen from rebirth accounts. See, “[Evidence for Rebirth](#).”

Những “lần sinh làm người” như vậy có thể ở bất kỳ nơi nào trên Trái Đất. Tuy nhiên, chúng thường xảy ra trong một vùng nhất định tùy theo gati của mỗi người. Phần lớn các lần tái sinh diễn ra trong phạm vi một quốc gia, như được thấy từ các ghi chép về tái sinh. Xem “[Evidence for Rebirth](#)”.

- In between two consecutive “physical lives,” the *gandhabba* is in the nether world or “*para loka*”; see, “[Hidden World of the Gandhabba: Netherworld \(Para Loka\)](#).”

Giữa hai “đời sống vật lý” liên tiếp, gandhabba ở trong cõi trung gian hay “para loka”; xem “[Hidden World of the Gandhabba: Netherworld \(Para Loka\)](#)”.

Racial and Cultural Differences Are Meaningless

Khác Biệt Chủng Tộc và Văn Hóa Là Vô Nghĩa

2. Thus all racial and cultural divisions people fight daily are meaningless; those identities change as the *gandhabba* “switches physical bodies” from life to life. In principle, a Chinese may be born as a “black person” in Africa or as a “white person” in Europe in the next life. However, adjacent lives are generally in similar geographic locations because of the condition for matching “*gati*.” Still, in the following “human *bhava*” — which may come after billions of years — one’s *gati* could change drastically.

Vì vậy, mọi đường ranh chủng tộc và văn hóa mà con người tranh đấu hằng ngày đều vô nghĩa; các bản sắc ấy thay đổi khi gandhabba “đổi thân vật lý” từ đời này sang đời khác. Về nguyên tắc, một người Trung Quốc có thể sinh làm “người da đen” ở châu Phi hoặc “người da trắng” ở châu Âu trong kiếp sau. Tuy nhiên, các đời liền kề thường ở những khu vực địa lý tương tự do điều kiện tương hợp gati. Dầu vậy, trong “bhava loài người” kế tiếp — có thể đến sau hàng tỷ năm — gati của một người có thể thay đổi sâu sắc.

- As more and more people start grasping the Buddha Dhamma, most of the violence in the world could reduce. Along that line, one who may be born into poverty in this life may be born wealthy in the next life (if enough merits accrued), and vice versa. All these struggles we go through are only for an insignificantly short time in the scale of *samsāra* (cycle of rebirths) or compared to the duration of a single human *bhava* (which could last many hundreds of years). Thus it is wise to “invest in the long term.”

Khi ngày càng nhiều người thấu hiểu Dhamma của Đức Phật, phần lớn bạo lực trên thế gian có thể giảm bớt. Theo đó, người sinh ra trong nghèo khó ở đời này có thể sinh ra giàu có ở đời sau (nếu tích lũy đủ phước), và ngược lại. Tất cả những vật lộn ta trải qua chỉ là trong một khoảng thời gian rất nhỏ nhoi so với samsāra (vòng luân hồi) hay so với độ dài của một bhava loài người (có thể kéo dài hàng trăm năm). Vì vậy, khôn ngoan là “đầu tư dài hạn”.

Sensory Faculties Are in Gandhabba

Các Giác quan Thuộc Về Gandhabba

3. The physical body shields the *gandhabba*’s sensory system, while the *gandhabba* is inside the physical body. The *gandhabba* has all sensory faculties. But now those “external sensory signals” must come through the eyes, ears, nose, tongue, body, and *mana indriya* in the brain; see below.

Khi gandhabba ở bên trong thân vật lý, thân vật lý che chắn hệ thống cảm giác của gandhabba. Gandhabba có đầy đủ các khả năng cảm giác. Nhưng lúc này các “tín hiệu giác quan bên ngoài” phải đi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và mana indriya trong não; xem bên dưới.

- When outside a physical body (and waiting for a suitable womb), the *gandhabba* cannot eat or physically touch tangible things, because it does not have a “dense body.” But it can see and hear. Furthermore, it uses a very sophisticated sensory system (not light or sound waves) to see and hear, which we will discuss briefly below.

Khi ở ngoài thân vật lý (và đang chờ một tử cung thích hợp), gandhabba không thể ăn hay chạm vào các vật thể hữu hình vì không có “thân đậm đặc”. Nhưng nó có thể

thấy và nghe. Hơn nữa, nó sử dụng một hệ cảm nhận rất tinh vi (không phải ánh sáng hay sóng âm) để thấy và nghe; phần này sẽ được bàn luận qua bên dưới.

Difference Between *Indriya* and *Āyatana*

Khác biệt giữa *Indriya* và *Āyatana*

4. The Buddha analyzed the world in many different ways. Here we present another such analysis since it can provide different insights into *gandhabba*.

Đức Phật phân tích thế giới theo nhiều cách khác nhau. Ở đây trình bày thêm một cách phân tích như vậy vì nó có thể đem lại những góc nhìn khác về gandhabba.

- We have six sense faculties (*indriya*) to sense six different types of “matter” (*rūpa*) in our world. There is a subtle connection between our six sense faculties and the types of “matter” in our world. We will discuss this connection.

Chúng ta có sáu giác quan (indriya) để cảm nhận sáu loại “vật chất” (rūpa) trong thế giới này. Có một mối liên hệ vi tế giữa sáu giác quan của chúng ta và các loại “rūpa” trong thế giới. Mối liên hệ ấy sẽ được bàn tiếp.

- By the way, *indriya* and *āyatana* have different meanings. For example, eyes are *indriya* when we happen to see things. Still, they BECOME *āyatana* when used for pleasure, i.e., deliberately looking at mind-pleasing things to enjoy them. Only an Arahant always uses his/her sense faculties as *indriya*.

Nhân tiện, indriya và āyatana có ý nghĩa khác nhau. Ví dụ, mắt là indriya khi ta tình cờ nhìn thấy sự vật. Nhưng chúng TRỞ THÀNH āyatana khi được dùng để hưởng lạc, tức là cố ý nhìn vào những thứ làm tâm vui thích để hưởng thụ. Chỉ có một vị Arahant luôn sử dụng các giác quan của mình như indriya.

- That is another way to define and analyze our world. Everything in our world belongs to the 12 *āyatana*. Sometimes they are called six *ajjhata āyatana* (or internal *āyatana* or sense faculties) and six *bāhira āyatana* (things in the external world that we sense).

Đó là một cách khác để định nghĩa và phân tích thế giới của chúng ta. Mọi thứ trong thế giới này đều thuộc về 12 āyatana. Đôi khi chúng được gọi là sáu ajjhata āyatana (hoặc āyatana nội, tức các giác quan) và sáu bāhira āyatana (các đối tượng bên ngoài mà ta cảm nhận).

5. These are listed in Pāli in #6 of the post, “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis](#).” A simpler description in, “[What are Rūpa? – Dhammā are Rūpa too!](#).”

Các điều này được liệt kê bằng tiếng Pāli trong mục #6 của bài “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis](#).” Mô tả đơn giản hơn có trong “[What are Rūpa? – Dhammā are Rūpa too!](#)”.

- We touch the densest material (*phoṭṭhabba*) out there with our bodies (*kāya*).

Chúng ta chạm vào vật chất đậm đặc nhất (phoṭṭhabba) bằng thân (kāya).

- Next, less dense are tasted (*rasa*) with our tongues (*jivhā*).

Kế đó, vật ít đậm đặc hơn được nếm (rasa) bằng lưỡi (jivhā).

- We smell odors with even less dense minute particles with smell (*gandha*) with our noses (*ghāṇa*).

Chúng ta ngửi mùi, vốn là những hạt cực nhỏ ít đậm đặc hơn (*gandha*), bằng mũi (*ghāṇa*).

- Hearing uses vibrations propagating through the air (*sadda*) with our ears (*sota*).
Nghe là nhờ các dao động lan truyền qua không khí (sadda) bằng tai (sota).
- We see with the aid of photons propagating through space (*vaṇṇa*) with our eyes (*cakkhu*).
Ta thấy nhờ các photon lan truyền trong không gian (vaṇṇa) bằng mắt (cakkhu).
- Our consciousness arises via *dhammā* in the mind plane with our minds (*mano*).
Ý thức của ta khởi lên qua dhammā trong cảnh giới tâm, bằng tâm (mano).

Dhammā Are “Stored Energy”

Dhammā Là “Năng Lượng Được Tích Trữ”

6. The last type of *rūpa* (*dhammā*) is not solid matter, but “packets of energy” stored in *viññāṇa dhātu*; see, “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis.](#)”

Loại rūpa cuối cùng (dhammā) không phải vật chất rắn mà là “những gói năng lượng” được lưu trữ trong viññāṇa dhātu; xem “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis.](#)”

- Thus, *dhammā* do not occupy space (*ākāsa*) and are in the mind plane or the *viññāṇa dhātu*.
Vì vậy, dhammā không chiếm không gian (ākāsa) và tồn tại trong cảnh giới tâm hoặc viññāṇa dhātu.
- All the other five types of *rūpa* occupy space and are in the material world.
Năm loại rūpa khác chiếm không gian và thuộc về thế giới vật chất.
- So *rūpa* cannot be translated as “matter.” See, “[Our Two Worlds: Material and Immaterial.](#)” That is why sometimes it is better to use the Pāli words.
Vì vậy, rūpa không thể chỉ được dịch là “vật chất.” Xem “[Our Two Worlds: Material and Immaterial.](#)” Do đó, đôi khi tốt hơn nên giữ nguyên các từ Pāli.

How Does a Gandhabba “See” While Inside a Physical Body?

Gandhabba “Nhìn thấy” Bằng cách nào Khi Ở Trong Thân Vật Lý?

7. It is through a complicated process that a *gandhabba* sees, hears, etc while being inside a physical body (*karaja kāya*) like ours. I have explained the basics in “[Citta and Cetasika – How Viññāṇa \(Consciousness\) Arises,](#)” “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\) – Introduction,](#)” and many other posts.

Gandhabba thấy, nghe, v.v. khi ở trong thân vật lý (karaja kāya) như của chúng ta là nhờ một tiến trình phức tạp. Những nguyên lý cơ bản đã được trình bày trong “[Citta and Cetasika – How Viññāṇa \(Consciousness\) Arises,](#)” “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\) – Introduction,](#)” và nhiều bài khác.

- However, it is much easier to grasp how a *gandhabba* sees and hears while outside the physical body. Even though most of us may not have had such “out-of-body experiences,” it can happen, especially during heart operations; see, “[Manomaya](#)

Kāya and Out-of-Body Experience (OBE).” Some people have a natural ability to do that on their own, as discussed in that post.

Tuy nhiên, dễ hiểu hơn nhiều nếu xét cách một gandhabba thấy và nghe khi ở ngoài thân vật lý. Dù hầu hết chúng ta chưa từng có “trải nghiệm ngoài thân”, điều đó vẫn có thể xảy ra, đặc biệt trong các ca phẫu thuật tim; xem “Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience (OBE).” Một số người có khả năng tự nhiên làm được điều đó, như đã bàn trong bài này.

- Thus, let us discuss how a stand-alone gandhabba sees and hears while being outside a physical body; **this is simpler and provides us with some insights.**

Vì vậy, hãy bàn về cách một gandhabba độc lập thấy và nghe khi ở ngoài thân vật lý; điều này đơn giản hơn và đem lại một số hiểu biết sâu hơn.

The Sensory Faculties In Gandhabba

Các Giác Quan Trong Gandhabba

8. The real sense faculties created with kammic energy at the *cuti-paṭisandhi* moment are in the *kammaja kāya* of the *gandhabba*. The subtle body of the *gandhabba* has three components, as we have discussed and will again discuss below. **The sensory faculties are all in the *kammaja kāya* (same as *manomaya kāya*).**

*Các giác quan thật sự được tạo bởi năng lượng kamma vào sát-na cuti-paṭisandhi nằm trong kammaja kāya của gandhabba. Thân vi tế của gandhabba có ba thành phần, như ta đã bàn và sẽ tiếp tục bàn bên dưới. **Tất cả các giác quan đều nằm trong kammaja kāya (cũng chính là manomaya kāya).***

- The *kammaja kāya* of the *gandhabba* has seven essential elements called *dasaka*, meaning entities with ten items (decads). They are made of *suddhatthaka*, which is composed of eight “units,” as we have discussed; see, “The Origin of Matter – Suddhatthaka.” Different types of *dasaka* are formed just by incorporating one mode of spin (*bramana*) and one mode of rotation (*paribramana*); see, “31 Realms Associated with the Earth.”

Kammaja kāya của gandhabba có bảy yếu tố thiết yếu gọi là dasaka, nghĩa là các thực thể gồm mười phần (thập thù). Chúng được tạo nên từ suddhatthaka, cấu thành bởi tám “yếu tố”, như đã nói trong “The Origin of Matter – Suddhatthaka.” Các loại dasaka khác nhau được hình thành chỉ bằng cách kết hợp một kiểu tự xoay (bramana) và một kiểu quay quanh vật khác (paribramana); xem “31 Realms Associated with the Earth.”

- One added component gives rise to *jīvita rūpa* (pronounced “jeevitha roopa”); this is likely to come from the spin (*bramana*) mode, but I cannot be sure. This *jīvita rūpa* is in all these other types of *dasaka* because that is what “maintains life.” Thus different types of *dasaka* (see below) arise due to different modes of rotation (*paribramana*). [*jīvita* : [nt.] life; span of life.]

*Một thành phần bổ sung làm phát sinh jīvita rūpa (phát âm “ji-vi-tha ru-pa”); có khả năng nó đến từ chế độ tự xoay (bramana), nhưng tôi không chắc chắn. Jīvita rūpa có mặt trong tất cả các loại dasaka khác vì đó là thứ “duy trì sự sống”. Do đó, các loại dasaka khác nhau (xem bên dưới) phát sinh do các chế độ quay xung quanh vật khác (paribramana) khác nhau. [*jīvita*: [trung tính] sự sống; tuổi thọ.]*

9. Now we can list the different types of 7 *dasaka* (or decads) that are in the *kammaja kāya* of the *gandhabba*.

Giờ đây có thể liệt kê bảy loại dasaka (hay “thập thù”) nằm trong kammaja kāya của gandhabba.

- *Vatthu dasaka* (mind; also called *hadaya vatthu*): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *hadaya rūpa*

Vatthu dasaka (tâm; còn gọi là hadaya vatthu): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + hadaya rūpa

- *Kāya dasaka* (body plan): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *kāya pasāda rūpa*

Kāya dasaka (bản đồ thân): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + kāya pasāda rūpa

- *Cakkhu dasaka* (eye indriya): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *cakkhu pasāda rūpa*

Cakkhu dasaka (nhãn căn): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + cakkhu pasāda rūpa

- *Sota dasaka* (ear indriya): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *sota pasāda rūpa*

Sota dasaka (nhĩ căn): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + sota pasāda rūpa

- *Ghana dasaka* (nose indriya): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *ghāṇa pasāda rūpa*

Ghana dasaka (tỵ căn): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + ghāṇa pasāda rūpa

- *Jivhā dasaka* (tongue indriya): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *jivhā pasāda rūpa*

Jivhā dasaka (thiệt căn): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + jivhā pasāda rūpa

- *Bhava dasaka* (*bhava*): *suddhaṭṭhaka* + *jīvita rūpa* + *itthi* **or** *purisa rūpa* (determines female/male nature of the body)

Bhava dasaka (bhava): suddhaṭṭhaka + jīvita rūpa + itthi hoặc purisa rūpa (quy định tính nữ/nam của thân)

- Again, it is to be noted that *jīvita rūpa*, *itthi* and *purisa rūpa*, and the five *pasāda rūpa* are not “physical matter” but modes of energy in spin and vibration of *suddhaṭṭhaka*.

Cần nhấn mạnh rằng jīvita rūpa, itthi và purisa rūpa, cùng năm pasāda rūpa không phải “vật chất vật lý” mà là các dạng năng lượng trong chuyển động tự xoay và rung của suddhaṭṭhaka.

- That is analogous to different electron orbitals, giving rise to various types of molecules in chemistry.

Điều này tương tự như các quỹ đạo electron khác nhau, làm phát sinh nhiều loại phân tử trong hóa học.

Components of the Gandhabba or “Mental Body”

Các Thành Phần Của Gandhabba Hay “Thân Tâm”

10. A *gandhabba* is born with those seven *dasaka* (i.e., *kammaja kāya*), and immediately, the mind starts generating *citta* (thoughts), which are *vipāka citta* and, for the most part, in the *bhavaṅga*. Thus now the *gandhabba* has a *cittaja kāya* as well. Note that *cittaja kāya* is all MENTAL.

Một *gandhabba* sinh ra đã có bảy *dasaka* đó (tức *kammaja kāya*), và ngay lập tức, tâm bắt đầu sinh *citta* (ý niệm), vốn là *vipāka citta* và phần lớn ở trong *bhavaṅga*. Như vậy, *gandhabba* giờ cũng có *cittaja kāya*. Lưu ý *cittaja kāya* hoàn toàn là TÂM.

- Almost at the same time, both the *kammaja kāya* and the *cittaja kāya* start producing more *suddhaṭṭhaka* giving rise to the *utuja kāya*. This *utuja kāya* is similar to the “aura” surrounding our bodies; **in fact, that aura is part of our own (i.e., *gandhabba*’s) *utuja kāya***. Some people claim to be able to see “body aura”; those with *abhiññā* powers can see them. Also, see “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).”

Gần như đồng thời, cả *kammaja kāya* và *cittaja kāya* bắt đầu tạo thêm *suddhaṭṭhaka*, hình thành *utuja kāya*. *Utuja kāya* này giống như “hào quang” bao quanh thân ta; **thực ra, hào quang ấy là một phần của chính *utuja kāya* (tức của *gandhabba*)**. Một số người cho rằng có thể thấy “hào quang thân”; những ai có năng lực *abhiññā* có thể thấy. Cũng xem “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#)”.

- Thus the best way to visualize a *gandhabba* is to imagine a human with just the “body aura” (without the physical body). Since *kammaja kāya* consists of only a few *suddhaṭṭhaka*, and the *cittaja kāya* is just thoughts, something like an “aura body” is all a *gandhabba* has.

Vì vậy, cách hình dung một *gandhabba* tốt nhất là tưởng tượng một con người chỉ có “hào quang thân” (không có thân vật lý). Do *kammaja kāya* chỉ gồm vài *suddhaṭṭhaka*, và *cittaja kāya* chỉ là các ý niệm, nên thứ giống như một “thân hào quang” là tất cả những gì *gandhabba* có.

- Right now, this subtle body of my *gandhabba* overlaps my physical body. My *gandhabba* (is a blueprint for my physical body).

Ngay lúc này, thân vi tế của *gandhabba* của tôi chồng lên thân vật lý của tôi. *Gandhabba* của tôi là “bản thiết kế” cho thân vật lý của tôi.

- While waiting for a physical body, this *gandhabba* can inhale scents from fruits, vegetables, etc., and acquire a subtle physical body (*karaja kāya*) too. Then it expands to the grown size of a human. But of course, it is only an “energy body” that we cannot see.

Trong khi chờ một thân vật lý, *gandhabba* này có thể hít mùi hương từ trái cây, rau củ, v.v., và có được một thân vật lý vi tế (*karaja kāya*). Rồi nó “nở” đến kích thước người trưởng thành. Nhưng dĩ nhiên, đó chỉ là một “thân năng lượng” mà ta không thể thấy.

- Thus a human has four types of “bodies”: *kammaja kāya*, *cittaja kāya*, *utuja kāya*, and *karaja kāya*.

Vì vậy, con người có bốn loại “thân”: *kammaja kāya*, *cittaja kāya*, *utuja kāya* và *karaja kāya*.

Gandhabba Outside the Physical Body

Gandhabba Khi Ở Ngoài Thân Vật Lý

11. **A *gandhabba*, outside the physical body, can see over vast distances, hear over large distances and travel instantly to remote destinations. Sight does not need light, and**

sound does not require vibrations in the air. It is equivalent to seeing and hearing with *abhiññā* powers. That is how those with *abhiññā* skills can see through walls and hear over vast distances; they have control over their *gandhabba kāya* or the *manomaya kāya*.

Một gandhabba khi ở ngoài thân vật lý có thể thấy ở khoảng cách rất xa, nghe ở khoảng cách lớn và di chuyển tức thời đến những nơi xa xôi. Thấy không cần ánh sáng, và nghe không cần dao động trong không khí. Điều đó tương đương với thấy và nghe bằng các năng lực abhiññā. Những người có kỹ năng abhiññā có thể nhìn xuyên tường, nghe ở khoảng cách rất xa là vì họ kiểm soát được gandhabba kāya hay manomaya kāya của mình.

- However, since it has only a fine/subtle body (like air), it cannot taste food or touch solid things. The *gandhabba* needs to be inside a dense human body to touch, taste, or smell. That is why it has to take possession of a zygote in a womb and build a physical body. See “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)” and “[Cloning and Gandhabba](#).”

Tuy nhiên, vì chỉ có một thân vi tế (như không khí), nó không thể nếm thức ăn hay chạm vào các vật thể rắn. Gandhabba cần ở bên trong một thân người đậm đặc để có thể xúc chạm, nếm, hay ngửi. Vì vậy nó phải nhập vào một hợp tử trong tử cung và xây dựng thân vật lý. Xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)” and “[Cloning and Gandhabba](#)”.

12. When a *gandhabba* builds a physical body (inside a womb), those seven *dasaka* — each of which is the “size of a *suddhaṭṭhaka*” — determine all critical functions. Furthermore, *gandhabba* has the blueprint for that physical body.

Khi một gandhabba xây dựng thân vật lý (bên trong tử cung), bảy dasaka ấy — mỗi cái “cỡ bằng một suddhaṭṭhaka” — quyết định mọi chức năng then chốt. Hơn nữa, gandhabba nắm “bản thiết kế” của thân vật lý đó.

- The physical body (*karaja kāya*) of the human grows according to *kāya dasaka* and *bhava dasaka* but also takes into account the physical qualities of mother and father (eye and skin color, as well as size, are good examples).

Thân vật lý (karaja kāya) của con người lớn lên theo kāya dasaka và bhava dasaka, đồng thời xét đến các đặc điểm vật lý của cha và mẹ (màu mắt, màu da, kích thước... là những ví dụ điển hình).

- When inside a physical body, the external signals that come to the physical body via eyes, ears, nose, tongue, and body touches, are converted in the brain into the form that can be sensed by the five *pasāda rūpa* (they are the five *dasaka* with corresponding *pasāda rūpa*). This somewhat complicated process is discussed in “[Citta and Cetasika – How Viññāna \(Consciousness\) Arises](#),” “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)- Introduction](#),” among others.

Khi ở trong thân vật lý, các tín hiệu bên ngoài đi vào thân qua mắt, tai, mũi, lưỡi và xúc chạm của thân sẽ được bộ não chuyển đổi thành dạng mà năm pasāda rūpa có thể cảm nhận (chính là năm dasaka tương ứng với pasāda rūpa). Tiến trình tương đối phức tạp này được bàn trong “[Citta and Cetasika – How Viññāna \(Consciousness\) Arises](#),” “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\)- Introduction](#),” và các bài khác.

Why Are Some Born With Deformed Body Parts?

Vì Sao Có Người Sinh Ra Đã Dị Tật Thân Thể?

13. The blueprint in the *kammaja kāya* (or the *manomaya kāya*) of the *gandhabba* also has all the details of physical organs. The physical body (*karaja kāya*) forms according to this blueprint. Some people are born without limbs because past *kamma vipāka* is taken into account by the *kammaja kāya*.

“Bản thiết kế” trong kammaja kāya (hay manomaya kāya) của gandhabba cũng bao hàm mọi chi tiết của các cơ quan thân thể. Thân vật lý (karaja kāya) hình thành theo bản thiết kế này. Một số người sinh ra đã không có chi vì kamma vipāka quá khứ được kammaja kāya “tính đến”.

- Some are born with physical eyes, but without the *cakkhu pasāda* in the *kammaja kāya*, so they will never be able to see; they are the ones who are born blind. Similarly, some are born deaf, and sometimes both. That is because the *gandhabba* in them does not have the *cakkhu pasāda* and *sota pasāda*.

Có người sinh ra có mắt vật lý nhưng thiếu cakkhu pasāda trong kammaja kāya, nên vĩnh viễn không thể thấy; đó là những trường hợp mù bẩm sinh. Tương tự, có người sinh ra đã điếc, thậm chí cả mù lẫn điếc. Nguyên do là gandhabba trong họ không có cakkhu pasāda và sota pasāda.

- However, in some cases, the *gandhabba* may have the *cakkhu pasāda*, but during birth, the optical nerves in the brain may be damaged. In such cases, it may be possible to have vision restored.

Tuy nhiên, có trường hợp gandhabba có cakkhu pasāda nhưng trong quá trình sinh nở, các dây thần kinh thị giác trong não bị tổn thương. Khi đó, thị lực có thể được khôi phục.

Gandhabba Is The Blueprint For the Physical Body

Gandhabba Là “Bản Thiết Kế” Cho Thân Vật Lý

14. It is, in fact, the *gandhabba* that controls the otherwise inert physical body. There is a carbon copy of all parts of the physical body (including the nervous system) in the fine *utuja kāya* of the *gandhabba*.

Thực ra, chính gandhabba điều khiển thân vật lý vốn dĩ trơ bất động. Có một “bản sao” của mọi bộ phận của thân thể vật lý (kể cả hệ thần kinh) trong utuja kāya vì tế của gandhabba.

- What mechanism is used by the *gandhabba* to control the inert physical body? The easiest way to visualize this is to consider the following. If we put some iron dust on a piece of paper and move a magnet below the paper, we can see that those dust particles move along as one moves the magnet. If we move the magnet in a circle, dust particles move along that circle. In the same way, when the *gandhabba* moves its *utuja kāya*, the physical body follows that motion.

Cơ chế nào được gandhabba dùng để điều khiển thân vật lý trơ bất động? Cách muông tương dễ nhất là như sau: rắc ít bột sắt lên tờ giấy và di chuyển một nam châm ở phía dưới, ta sẽ thấy các hạt bột chuyển động theo nam châm. Nếu xoay nam

châm thành vòng tròn, các hạt cũng chạy vòng tròn. Tương tự, khi gandhabba “dịch chuyển” utuja kāya, thân vật lý sẽ đi theo chuyển động đó.

- Thus, what the *gandhabba* does is similar to what the magnet does in the above analogy. But it is a bit more complicated, because moving heavy body parts needs much more energy. That is where the physical nervous system comes into play. In synchronization with the mind (*hadaya vatthu*), the brain sends signals to muscles to move. **The energy to move those muscles comes from the food we eat.**

*Như vậy, điều gandhabba làm tương tự vai trò của nam châm trong ví dụ trên. Nhưng phức tạp hơn, vì chuyển động các phần thân nặng cần nhiều năng lượng. Khi ấy hệ thần kinh vật lý phát huy tác dụng. Đồng bộ với tâm (hadaya vatthu), não bộ phát tín hiệu cho cơ bắp vận động. **Năng lượng để cơ bắp chuyển động đến từ thức ăn ta nạp vào.***

- Both the “magnetic nervous system” or the “ray system” of the *gandhabba* and the physical nervous system based on the brain are needed to move the physical body.

Cả “hệ thần kinh từ tính” hay “hệ tia” của gandhabba lẫn hệ thần kinh vật lý dựa trên não bộ đều cần thiết để vận động thân thể.

Two Nervous Systems

Hai Hệ Thần Kinh

15. Thus, there are two nervous systems in the body: one is the physical nervous system known to modern science. The other is the subtle nervous system (ray system) of the *gandhabba*.

Như vậy, có hai hệ thần kinh trong cơ thể: một là hệ thần kinh vật lý mà khoa học hiện đại đã biết; hệ còn lại là hệ thần kinh vi tế (hệ tia) của gandhabba.

- When they go “out-of-sync,” our physical bodies start aching. Even in a perfectly healthy human, it is not possible to maintain a given posture for too long.

Khi chúng “không đồng bộ”, cơ thể vật lý của chúng ta bắt đầu đau nhức. Ngay cả ở người hoàn toàn khỏe mạnh, cũng không thể giữ một tư thế quá lâu.

- *Kamma vipāka* can shift the nervous system (ray system) of the *gandhabba* away from that of the physical body. The body’s muscles need to move to the new equilibrium position, causing us discomfort or pain.

Kamma vipāka có thể làm hệ thần kinh (hệ tia) của gandhabba lệch khỏi hệ thần kinh của thân vật lý. Cơ bắp của thân phải dịch chuyển tới vị trí cân bằng mới, gây khó chịu hoặc đau đớn.

- We will discuss more critical consequences experienced during meditation in future posts.

Chúng ta sẽ bàn về các hệ quả quan trọng hơn gặp phải trong khi hành thiền ở các bài sau.

Physical Body Comes With a Price

Thân Vật Lý Đi Kèm Cái Giá Phải Trả

16. The physical body can also impart various other forms of suffering. It can develop diseases such as cancer in parts of the body; body parts can break or be injured.

Thân vật lý cũng mang lại nhiều dạng khổ khác. Nó có thể phát sinh bệnh tật như ung thư ở các bộ phận; tay chân, cơ quan có thể gãy hoặc bị thương.

- The effects we discussed above may be the reason humans (and animals) have this complicated mechanism involving repeated births in a single *bhava* using a *gandhabba* and multiple physical bodies.

*Những tác động vừa nêu có thể là lý do con người (và loài vật) có cơ chế phức tạp: nhiều lần sinh trong một *bhava* với một *gandhabba* và nhiều thân vật lý.*

- The *Brahmā* and even *Devā* do not suffer physical ailments; their subtle bodies can last longer and need not be “regenerated” via this mechanism, i.e., just one physical body for the *gandhabba*.

*Brahmā và cả devā không chịu các bệnh tật thân thể; thân vi tế của họ tồn tại lâu hơn và không cần “tái tạo” theo cơ chế này, tức chỉ cần một thân vật lý cho *gandhabba*.*

- Another important aspect is that our physical brain slows down the generation of *javana citta* in a given time. The “signal processing” in the brain is much slower than the high-speed generation of *cittā* in the *hadaya vatthu*; see, “[Citta and Cetasika – How Viññāna \(Consciousness\) Arises](#).”

*Một khía cạnh quan trọng khác là não vật lý làm chậm tốc độ sinh *javana citta* trong một đơn vị thời gian. “Xử lý tín hiệu” ở não chậm hơn rất nhiều so với tốc độ sinh *cittā* cao ở *hadaya vatthu*; xem “[Citta and Cetasika – How Viññāna \(Consciousness\) Arises](#).”*

2.8.7 Nibbāna in the Big Picture

2.8.7 *Nibbāna trong Bức Tranh Tổng Thể*

July 8, 2016

Ngày 08/07/2016

Here we will discuss how one can get an idea about *Nibbāna* within the Grand Unified Theory of Dhamma.

Ở đây chúng ta bàn cách hình dung về Nibbāna trong Thuyết Thống Nhất Lớn của Dhamma.

1. In the posts in this series I described the wider world of 31 realms according to the Buddha, and why ALL living beings have been just meandering through these 31 realms from beginning-less time. We can summarize the results succinctly as follows:

Trong loạt bài này, tôi đã mô tả thế giới rộng lớn gồm 31 cõi theo Đức Phật, và vì sao MỌI chúng sinh cứ lang bạt giữa 31 cõi ấy từ vô thủy. Có thể tóm lược như sau:

- The lowest four realms (*apāyā*) are where all beings suffer the most during the beginning-less rebirth process. Unfortunately, this is where each and every living being spends the most time in the long run. **This is the real suffering that the Buddha tried to convey.**

Bốn cõi thấp nhất (*apāyā*) là nơi chúng sinh khổ nhiều nhất trong dòng tái sinh vô thủy vô chung. Đáng buồn, về lâu dài, mỗi chúng sinh đều ở đó lâu nhất. **Đây mới là khổ đích thực mà Đức Phật muốn chỉ bày.**

- The fifth realm or the human realm is where one is most likely to be able to grasp Buddha Dhamma and become a *Sotāpanna*. This is the only realm where one can experience (or at least see) both suffering and sense enjoyments.

Cõi thứ năm hay cõi người là nơi một người có khả năng nhiều nhất để thấu hiểu Dhamma của Đức Phật và chứng *Sotāpanna*. Đây là cõi duy nhất có thể trực tiếp trải nghiệm (hoặc ít nhất thấy rõ) cả khổ đau lẫn các lạc thú giác quan.

- A deva in the next six realms is also capable of becoming a *Sotāpanna*, but due to the absence of much visible suffering, incentive to strive for the *Sotāpanna* stage is almost non-existent (think about a healthy, wealthy teenager!).

Một *devā* ở sáu cõi kế tiếp cũng có thể trở thành *Sotāpanna*, nhưng vì thiếu vắng khổ đau hiển lộ nên động lực tinh tấn hướng tới quả vị *Sotāpanna* hầu như không có (hãy nghĩ tới một thiếu niên khỏe mạnh, giàu có!).

- The same is true for *rūpi* and *arūpi Brahmā*, who enjoy *jhānic* pleasures in the higher realms.

Điều này cũng đúng với *rūpi* và *arūpi Brahmā*, những vị hưởng lạc *jhāna* ở các cõi cao hơn.

2. Thus one can clearly see that as one proceeds to higher realms, suffering is reduced in stages. The worst sufferings are in the lowest 4 realms (*apāyā*), and we can see animal suffering if we pay attention and think especially about the animals in the wild. **There are no “old animals” in the wild.** As soon as they get a bit slow due to old age they are killed for food by stronger animals.

Như vậy, có thể thấy rõ: càng lên cõi cao, khổ giảm dần theo từng bậc. Khổ nặng nhất nằm ở bốn cõi thấp (*apāyā*); và ta có thể thấy khổ của loài vật nếu để ý, nhất là loài hoang dã. **Chẳng có “con thú già” ngoài tự nhiên:** ngay khi chúng chậm chạp một chút vì tuổi tác, chúng lập tức bị thú mạnh hơn ăn thịt.

- One could try to stay away from the *apāyā* (in future births) by avoiding from immoral acts. But the problem with just that approach is that we have almost certainly done such immoral acts in our previous lives, and thus are likely to have accumulated enough *kamma* seeds to be born many times over in the *apāyā*.

Một người có thể cố tránh *apāyā* (trong các lần sinh sau) bằng cách tránh các hành vi phi đạo đức. Nhưng vấn đề là ta gần như chắc chắn đã tạo các ác nghiệp như vậy trong quá khứ, nên có khả năng đã tích lũy đủ “hạt giống *kamma*” để sinh vào *apāyā* nhiều lần nữa.

- **Thus the key is to cleanse our minds of the worst defilements, which will prevent *apāyagāmī citta* from arising at the *cuti-paṭisandhi* moment;** see, “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apayaqami Citta](#).” Such thoughts cannot just be suppressed; they arise in a billionth of a second. Thus the practical way to do that is to reduce cravings (*āsava*s) in STAGES; see, “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavās](#),” and “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Vì vậy, mấu chốt là tẩy sạch tâm khỏi các nhiễm ô nặng nhất, để apāyagāmi citta không khởi lên vào khoảnh khắc cuti-paṭisandhi; xem “Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apayagami Citta.” Những niệm ấy không thể chỉ bị đè nén; chúng khởi lên trong một phần tỷ giây. Cách thực tiễn là giảm dần các khát khao (āsava) theo TỪNG BẬC; xem “The Way to Nibbāna – Removal of Āsavās,” và “Āsava, Anusaya, and Gati (Gathi).”

- As mentioned above, the first stage of the cleansing process is possible mainly in the human and deva realms, but the incentive to do that is virtually non-existent in the deva realms.

Như đã đề cập ở trên, giai đoạn đầu của tiến trình tẩy sạch chủ yếu khả thi ở cõi người và cõi devā, nhưng động lực để làm điều đó hầu như không tồn tại trong các cõi devā.

2. Another subtle reason for the uniqueness of the human realm is that one's future destiny is MOSTLY determined while in the human realm. Humans are the unique species who can access all 89 types of citta that are present in all 31 realms. Moreover, they are the ones who can generate the all important javana citta that can produce kamma bīja (seeds) for future existences (bhava).

Một lý do vi tế khác cho tính đặc thù của cõi người là vận mệnh tương lai của một người PHẦN LỚN được quyết định khi ở cõi người. Con người là loài duy nhất có thể tiếp cận đủ 89 loại citta có mặt trong cả 31 cõi. Hơn nữa, chính con người có thể phát sinh javana citta cực kỳ quan trọng để tạo kamma bīja (hạt giống) cho các hiện hữu (bhava) tương lai.

- Here is a simile that hopefully will convey this idea: **Human realm can be compared to a training school, and the other realms can be compared to where one gets employment depending on one's qualifications upon completing the training.**

*Sau đây là một ví dụ hy vọng diễn đạt được ý này: **Cõi người có thể ví như một trường huấn luyện; các cõi khác ví như nơi người ta được “tuyển dụng” tùy theo năng lực sau khi hoàn tất huấn luyện.***

- Those who did not make progress and caused problems for others are born in the apāyā and will have to suffer the consequences. Another way to say this is to say that they cultivated saṅkhāra (or gati or habits) suitable for a being in the apāyā: cruel and hateful gati correspond to the lowest realm of niraya (hell); extreme greed correspond to the pretha realm; those who are lazy and depend on others are born in the asura realm; those with different combinations of those bad gati are born in the animal realm.

Những ai không tiến bộ và gây rắc rối cho người khác sẽ sinh vào apāyā và phải chịu hệ quả. Nói cách khác, họ đã nuôi dưỡng saṅkhāra (hoặc gati hay thói quen) phù hợp với một chúng sinh ở apāyā: gati tàn bạo và hận thù tương ứng với cõi thấp nhất là niraya (địa ngục); tham lam cực độ tương ứng với cõi pretha; những ai lười biếng, ỷ lại thì sinh vào cõi asura; những ai có các kết hợp khác nhau của những gati xấu ấy thì sinh vào cõi súc sinh.

- Once born in the apāyā, they are more like programmed machines. They just suffer their fate without having any way to even lessen the suffering (in contrast, humans are capable of devising ways to make their lives better).

Một khi đã sinh vào apāyā, họ giống như những cỗ máy được lập trình: chỉ chịu khổ theo số phận, không có cách nào làm nhẹ bớt (trái lại, con người có khả năng nghĩ ra phương cách cải thiện đời sống).

3. This last point is worth discussing a bit more.

Điểm cuối này đáng bàn thêm đôi chút.

As we can see, animals just live their lives like robots. They are incapable of sorting out moral from immoral and also from being able to come up with ways to improve their lives. Birds have been building the same kind of nests for billions of years. Ants have been building the same types of anthills, and the dolphins (who are one of the animals with higher intelligence) have been the same way over billions of years.

Như ta thấy, loài vật sống như những robot. Chúng không phân biệt được đạo đức với phi đạo đức, cũng không nghĩ ra cách cải thiện đời sống. Chim làm cùng một kiểu tổ suốt hàng tỷ năm. Kiến xây cùng một kiểu tổ; cá heo (loài được xem là thông minh hơn) cũng vẫn y như thế qua hàng tỷ năm.

- In the same way, rūpi or arūpi Brahmā also just live their serene lives until the lifetime is exhausted. It is like a nice vacation. Then they come back to the human realm and start over.

Tương tự, rūpi hay arūpi Brahmā cũng chỉ sống an tịnh cho đến khi hết thọ mạng. Ví như một kỳ nghỉ dễ chịu. Rồi họ trở về cõi người và bắt đầu lại.

- It is mostly humans and devas who are CAPABLE of forging their own future, but the devas enjoy so much sense pleasure, they have no incentive to think about Nibbāna.

Chủ yếu chỉ con người và devā CÓ KHẢ NĂNG tự rèn đức tương lai; nhưng devā vì hưởng quá nhiều khoái lạc giác quan nên không có động lực nghĩ đến Nibbāna.

4. Continuing that analogy, those who do well in the training school can go to one of the 27 higher realms. those who cultivate rūpa jhānā are born in the 16 rūpa realms. Those who cultivate higher jhānā are born in the 4 arūpa realms. The Brahmā in those 20 realms are like beings who are on a nice, very long vacation. They just live happy lives in jhānic bliss.

Tiếp tục phép ví von ấy: ai học tốt ở “trường huấn luyện” có thể vào một trong 27 cõi cao. Người hành rūpa jhānā sinh vào 16 cõi rūpa. Người hành các jhānā cao hơn sinh vào 4 cõi arūpa. Brahmā ở 20 cõi đó như những chúng sinh đang trong một kỳ nghỉ rất dài và dễ chịu: họ sống an vui trong hỷ lạc jhāna.

- Of course there are some Brahmā who had attained a magga phala in either human or a deva realm previously and they can proceed to higher stages. And there are a few rūpa realms reserved for the Anāgāmis only.

Dĩ nhiên, có những Brahmā trước đây đã chứng magga phala khi còn ở cõi người hoặc cõi devā, nên có thể tiến lên các bậc cao hơn. Và có một vài cõi rūpa dành riêng cho bậc Anāgāmi.

- But in general, the rūpi and arūpi Brahmā are the ones who graduated with high qualifications and thus get to enjoy the fruits of those efforts for long times. Yet, when they come back to the human realm, they may be born into environments where

they could go in a wrong path and fail next time around and thus could be born in the *apāyā*.

Nhưng nhìn chung, rūpi và arūpi Brahmā là những người “tốt nghiệp loại giỏi”, nên được hưởng quả của nỗ lực ấy rất lâu. Tuy vậy, khi trở lại cõi người, họ có thể sinh vào hoàn cảnh dễ đi sai đường và thất bại ở lần sau, do đó có thể rơi vào apāyā.

5. Those who want to enjoy sense pleasures without causing problems to others work on it by doing meritorious deeds and are qualified to be born in the 6 deva realms (according to the level of merits accrued). They may not have even known about Buddha Dhamma, but knew moral from immoral.

Những ai muốn hưởng khoái lạc giác quan mà không gây hại cho người khác thì nỗ lực bằng cách làm các thiện hạnh, nhờ đó đủ điều kiện sinh vào 6 cõi devā (tùy mức công đức tích lũy). Họ có thể chưa từng biết đến Dhamma của Đức Phật, nhưng biết phân biệt điều thiện với điều ác.

- Life in a deva realm is more like a vacations to a “pleasure island.” Those who cultivate “deva gati” (high moral character, but with attachment to sense pleasures) are qualified for those realms. Devas are more like humans but with fine bodies that do not age (until close to death), and are not subject to diseases. **Thus if one really wants to “enjoy sense pleasures” one should focus more on doing good deeds instead of just focusing on making a lot money in this life**, because this human life is so short and the human body is subjected to diseases and old age problems.

*Đời sống ở cõi devā giống như nghỉ mát trên một “hòn đảo khoái lạc.” Những ai nuôi dưỡng gati của devā (đạo đức cao nhưng còn chấp thủ khoái lạc giác quan) sẽ đủ điều kiện cho các cõi ấy. Devā khá giống con người nhưng có thân vi tế, không lão hóa (cho đến gần lúc chết) và không mắc bệnh tật. **Vì vậy, nếu thật sự muốn “hưởng khoái lạc giác quan”, thì nên chú trọng làm điều thiện hơn là chỉ chăm chăm kiếm thật nhiều tiền trong đời này**, vì đời người quá ngắn và thân người chịu chi phối bởi bệnh tật và tuổi già.*

- However, devas can build up extreme attachment to sense pleasures and are capable of tailoring their future lives down to the animal realm. After their “pleasurable vacation” they could even come back to the animal realm instead of the human realm.

Tuy nhiên, devā có thể tích lũy sự chấp chủ (đính mắc) cực độ vào khoái lạc giác quan và có thể “tự điều chỉnh” để đời sau rơi xuống tận cõi súc sinh. Sau “kỳ nghỉ khoái lạc”, họ thậm chí có thể quay lại cõi súc sinh thay vì cõi người.

6. Finally, those who cultivate “human gati” are born in the human realm. They are more like deva gati, but generally have more attachment to sense pleasures at close contact.

Sau cùng, những ai nuôi dưỡng “gati của con người” sẽ sinh vào cõi người. Họ gần với gati của devā, nhưng nói chung chấp thủ vào lạc dục mang tính tiếp xúc gần nhiều hơn.

- However, those humans who may have cultivated high moral values AND had some inkling of the sansāric suffering (via exposure to Buddha Dhamma) are like to come back to the human realm to “complete their training.” That is because that is what they desired (*upādāna*).

Tuy vậy, những người đã nuôi dưỡng các giá trị đạo đức cao VẬ có đôi chút cảm nhận về khổ trong luân hồi (nhờ tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật) thường sẽ quay lại cõi người để “hoàn tất việc huấn luyện”. Bởi đó là điều họ mong muốn (upādāna).

- That is a very simple outline of the existence in the 31 realms.

Đó là một phác thảo rất đơn giản về sự tồn tại trong 31 cõi.

7. Now, if one has attained the *Sotāpanna* stage in the human realm, then his/her number of possible destinations become less and better. In #7 and #8, we will discuss how a *Sotāpanna* goes through higher realms as he/she approaches Arahant.

Giờ, nếu một người đã chứng quả *Sotāpanna* ở cõi người, thì số cõi có thể đến sẽ ít hơn và tốt hơn. Ở mục #7 và #8, chúng ta sẽ bàn cách một *Sotāpanna* đi qua các cõi cao hơn khi tiến gần đến Arahant.

- Of course that person will never be born in the *apāyā*, because those “*apāya gati*” have been permanently removed via *Sammā Diṭṭhi* with a grasp of the *anicca* nature.

Dĩ nhiên, người ấy sẽ không còn sinh vào *apāyā*, vì các “*apāya gati*” đã được đoạn trừ vĩnh viễn nhờ *Sammā Diṭṭhi* với sự thấu hiểu bản chất *anicca*.

- A *Sotāpanna* starts to comprehend the futility and even dangers of sense pleasures (*kāma rāga*).

Một *Sotāpanna* bắt đầu thấy sự vô ích, thậm chí nguy hại của khoái lạc giác quan (*kāma rāga*).

- Then one first loses the desire to “own” sense objects (“*vatthu kāma*”) that provide sense pleasures; one is merely satisfied with enjoying them. Thus one has not given up all *kāma rāga*, just “*vatthu kāma*.” Now one is at that *Sakadāgāmi* stage, and will not be born again below the *deva* realms. Thus one is freed from rebirth where diseases are possible (including the human realm) and one is said to be “healthy forever.”

Sau đó, người ấy trước hết mất ham muốn “sở hữu” các đối tượng giác quan (“*vatthu kāma*”) đem lại khoái lạc giác quan; chỉ còn thỏa mãn với việc thưởng thức chúng. Như vậy, chưa bỏ hết *kāma rāga*, mà chỉ bỏ “*vatthu kāma*”. Lúc này ở bậc *Sakadāgāmi* và sẽ không còn sinh xuống dưới các cõi *devā*. Do đó, người ấy thoát khỏi tái sinh vào nơi còn có bệnh tật (kể cả cõi người) và được xem là “mãi mãi khỏe mạnh”.

8. When a *Sakadāgāmi* contemplates on the *anicca* nature more (while in the human or *deva* realms) he/she can remove *kilesa kāma* and also *paṭigha* from their minds and become free of all *kāma loka* realms. Then one becomes an *Anāgāmi*, i.e., not coming back to the *kāma loka* ever again.

Khi *Sakadāgāmi* quán sâu hơn về bản chất *anicca* (khi ở cõi người hoặc cõi *devā*), người ấy có thể trừ *kilesa kāma* và cả *paṭigha* khỏi tâm, thoát ly mọi cõi thuộc *kāma loka*. Khi đó trở thành *Anāgāmi*, tức không còn trở lại *kāma loka* nữa.

- But an *Anāgāmi* has not removed the liking for Dhamma, and thus will be born in one of the five *rūpa* realms reserved for the *Anāgāmis*. He/she will attain *Nibbāna* from there.

Tuy nhiên, *Anāgāmī* chưa bỏ ưa thích đối với Dhamma, nên sẽ sinh vào một trong năm cõi rūpa dành riêng cho bậc *Anāgāmī*. Từ đó người ấy sẽ chứng Nibbāna.

- An *Anāgāmī* becomes an Arahant by removing *rūpa rāga*, *arūpa rāga*, *māna*, *uddhacca*, and remaining *avijjā*.

Anāgāmī thành một Arahant bằng cách đoạn trừ *rūpa rāga*, *arūpa rāga*, *māna*, *uddhacca* và phần *avijjā* còn lại.

- Of course one can proceed all the way to the Arahant hood while in the human realm. An Arahant will not be born anywhere in the 31 realms at death. His/her mind becomes free of even a trace of matter that is subject to decay and destruction; see, “[What Are Rūpa? \(Relation to Nibbāna\)](#).”

Dĩ nhiên, một người có thể tiến thẳng tới Arahant ngay ở cõi người. Một Arahant khi mệnh chung sẽ không còn sinh ở bất kỳ cõi nào trong 31 cõi. Tâm vị ấy thoát khỏi cả dấu vết nhỏ nhất của vật chất chịu vô thường hoại diệt; xem “[What Are Rūpa? \(Relation to Nibbāna\)](#).”

9. This gives a brief summary of how a living being goes from realm to realm in the rebirth process, until the Arahant hood is attained. It is NOT a random process. Everything happens due to causes. The following are two (related) ways to analyze that process.

Đây là tóm lược cách một chúng sinh đi từ cõi này sang cõi khác trong quá trình tái sinh, cho đến khi chứng Arahant. Đó KHÔNG phải là tiến trình ngẫu nhiên. Mọi sự đều do nhân duyên. Sau đây là hai cách (liên hệ nhau) để phân tích tiến trình ấy.

- The key point to comprehend is that a birth in a given realm occurs because one has developed *gati* suitable for that realm; see, “[Paṭisandhi Citta – How the Next Life is Determined According to Gati](#).”

Điểm then chốt cần hiểu là sinh vào cõi nào là do đã phát triển *gati* phù hợp với cõi ấy; xem “[Paṭisandhi Citta – How the Next Life is Determined According to Gati](#).”

- One develops any kind of *gati* by cultivating corresponding *saṅkhāra*, i.e., one tends to think, speak, and act in ways suitable for that realm. This is what is described in detail in *Paṭicca Samuppāda*; see, “[Paṭicca Samuppāda – “Pati+ichcha”+“Sama+uppāda](#).”

Một chúng sinh hình thành bất kỳ loại *gati* nào bằng cách nuôi dưỡng *saṅkhāra* tương ứng, tức là có xu hướng nghĩ, nói, làm theo kiểu phù hợp với cõi ấy. Điều này được trình bày chi tiết trong *Paṭicca Samuppāda*; xem “[Paṭicca Samuppāda – “Pati+ichcha”+“Sama+uppāda](#).”

10. It is also clear why it is futile to seek happiness anywhere in the 31 realms.

Cũng từ đó thấy rõ vì sao việc tìm hạnh phúc trong 31 cõi là vô ích.

- One could live for millions of years in deva realm with much higher sense pleasures than in the human realm (and without being subjected to diseases), but then one has to come back to human realm or even a lower realm.

Một chúng sinh có thể sống hàng triệu năm ở cõi devā với khoái lạc giác quan cao hơn nhiều so với cõi người (lại không bị bệnh tật), nhưng rồi vẫn phải quay lại cõi người hoặc thậm chí rơi xuống cõi thấp hơn.

- Even if one is born in the highest *brahma* world (31st realm) and lives 84,000 eons in *jhānic* bliss there (**each eon is roughly 30 billion years!**), one has to eventually come back to the human realm and start over. Then at some point after that, birth in the *apāyā* is unavoidable. This is why infinite time (or beginning-less time) is a concept that is hard to wrap one's mind around; see, "[Infinity – How Big Is It?](#)" and "[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#)."

Ngay cả khi sinh lên cõi brahma cao nhất (cõi thứ 31) và sống 84.000 đại kiếp trong hỷ lạc jhāna ở đó (mỗi đại kiếp cỡ khoảng 30 tỷ năm!), rồi cuộc vẫn phải quay lại cõi người và bắt đầu lại. Rồi vào một thời điểm nào đó sau đó, việc sinh vào apāyā là không tránh khỏi. Vì vậy, “thời gian vô hạn” (hay “vô thủy”) là khái niệm khó quán triệt; xem “[Infinity – How Big Is It?](#)” và “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#).”

- Thus one needs to contemplate whether it is worthwhile to seek happiness in a 100-year human life! I know by experience that this is not easy to fully grasp, even when logically proven, because our minds are enamored and blinded with sense pleasures. **That truth starts to sink in when the mind loses more and more defilements (greed, hate, and ignorance) and start seeing the perils of sense pleasures to some extent.**

Vậy nên cần suy xét: liệu có đáng để chạy theo hạnh phúc trong một đời người 100 năm? Kinh nghiệm cho thấy điều này không dễ lĩnh hội trọn vẹn, dù đã được chứng minh bằng lý lẽ, bởi tâm chúng ta say đắm và mù lòa trước khoái lạc giác quan. Chân lý ấy chỉ dần thấm khi tâm bớt dần các nhiễm ô (tham, sân, si) và bắt đầu thấy phần nào hiểm nguy của khoái lạc giác quan.

2.9 Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency*2.9 Buddha Dhamma: Không Thể Nhận Thức và Tính Tự Nhất Quán***Revised November 9, 2018; March 13, 2020; September 8, 2021; August 6, 2022; January 12, 2023****Sửa ngày 09/11/2018; 13/03/2020; 08/09/2021; 06/08/2022; 12/01/2023****What We Perceive is Limited*****Những Gì Ta Nhận Thức Là Hạn Hẹp***

1. Many people try to analyze and interpret Buddha Dhamma in terms of mundane concepts. However, we (including scientists) are unaware of much about this world, as science has shown in recent years; see below.

Nhiều người cố phân tích và giải thích Dhamma của Đức Phật theo các khái niệm thế gian. Tuy nhiên, chúng ta (kể cả các nhà khoa học) không biết rất nhiều điều về thế giới này, như khoa học đã chỉ ra trong những năm gần đây; xem bên dưới.

- The Buddha said that the world “had never known” his Dhamma. Many people try to explain the Buddha’s core teachings using conventional/mundane concepts. Only a Buddha can truly perceive the true nature of this world with 31 realms; see “[Wider Worldview of the Buddha](#).” A Noble disciple of the Buddha (one who has attained a *magga phala*) can start perceiving some aspects of the wider world.

*Đức Phật nói rằng thế gian “chưa từng biết” Dhamma của Ngài. Nhiều người cố giải thích những giáo lý cốt lõi của Đức Phật bằng các khái niệm thế tục/thông thường. Chỉ một vị Phật mới thực sự nhận thức bản chất chân thật của thế giới với 31 cõi; xem “[Wider Worldview of the Buddha](#).” Một đệ tử bậc Thánh của Đức Phật (người đã chứng *magga phala*) mới bắt đầu nhận thức vài phương diện của thế giới rộng lớn hơn.*

- This has happened ever since Nagarjuna and other forefathers of “Mahāyāna Buddhism” tried to explain *Nibbāna* in terms of various concepts such as “*suññatā*” or “emptiness”; see “[Saddharma Pundarika Sutra \(Lotus Sutra\) – A Focused Analysis](#)” and “[What is Sunyata or Sunnata \(Emptiness\)?](#).”

*Điều này đã xảy ra từ thời Nagarjuna và các bậc tiền bối của “Phật giáo Mahāyāna” khi cố giải thích *Nibbāna* bằng những khái niệm như “*suññatā*” hay “sự trống rỗng”; xem “[Saddharma Pundarika Sutra \(Lotus Sutra\) – A Focused Analysis](#)” và “[What is Sunyata or Sunnata \(Emptiness\)?](#).”*

- The same thing happened to “Theravada Buddhism,” too. Buddhaghosa, like Nagarjuna and others, was not even a *Sotāpanna*. Before converting to “Buddhism,” he was a *Vedic brahmin*, he edited and twisted Buddha Dhamma to fit his *Vedic* concepts; see, “[Buddhaghosa’s Visuddhimagga – A Focused Analysis](#).”

*Điều tương tự cũng xảy ra với “Phật giáo Theravada”. Buddhaghosa, cũng như Nagarjuna và những người khác, thậm chí chưa phải *Sotāpanna*. Trước khi “theo Phật giáo”, ông là một *Vedic brahmin*; ông đã biên tập và uốn nắn Dhamma của Đức Phật cho phù hợp với các quan niệm Veda của mình; xem “[Buddhaghosa’s Visuddhimagga – A Focused Analysis](#).”*

- Buddha's *ānāpāna bhāvanā* was replaced by the *Vedic prañāyāma* breath meditation, for example.

Chẳng hạn, ānāpāna bhāvanā của Đức Phật đã bị thay thế bằng thiền hơi thở prañāyāma của Veda.

Buddhaghosa and Nagarjuna Were Not Noble Disciples

Buddhaghosa và Nagarjuna Không Phải Là Các Bậc Thánh Đệ Tử

2. It is quite possible that Buddhaghosa, Nagarjuna, and others did not intentionally distort Buddha Dhamma. They just described Buddha Dhamma as they understood it with their background in *vedic* concepts.

Rất có thể Buddhaghosa, Nagarjuna và những người khác không cố ý bóp méo Dhamma của Đức Phật. Họ chỉ mô tả theo cách hiểu của mình dựa trên nền tảng các khái niệm Veda.

- Even today, there are many “scholars” who write books explaining what “Buddhism” is. They also explain it in terms of their mundane frames of reference.

Ngay cả ngày nay cũng có nhiều “học giả” viết sách giải thích “Phật giáo” là gì, và cũng diễn giải theo khung tham chiếu thế tục của họ.

- When you look at most of the books today about Buddha Dhamma, it seems there is not much difference between Buddha Dhamma and any other religion. They all teach “how to live a moral life.”

Khi xem phần lớn sách về Dhamma của Đức Phật hiện nay, dường như không khác mấy với các tôn giáo khác: tất cả đều dạy “sống đạo đức”.

- There is minimal discussion, if at all, on the foundational concepts such as *anicca*, *dukkha*, *anatta*, *Paṭicca Samuppāda*, *Ānāpāna sati*, *Satipaṭṭhāna*. Whatever is discussed is primarily incorrect.

Hầu như rất ít (nếu có) bàn luận về các khái niệm nền tảng như anicca, dukkha, anatta, Paṭicca Samuppāda, Ānāpāna sati, Satipaṭṭhāna. Những gì được bàn tới phần nhiều lại không đúng.

3. I think that is the biggest obstacle for most people in figuring out the true teachings of the Buddha Dhamma.

Theo tôi, đó là chướng ngại lớn nhất khiến đa số người không nắm được những giáo lý chân thật của Dhamma của Đức Phật.

- We must contemplate what the Buddha meant when he said, “My Dhamma has never been known to the world before.”

Ta cần suy ngẫm xem Đức Phật muốn nói gì khi Ngài nói: “Dhamma của Ta chưa từng được thế gian biết đến trước đây.”

- One cannot grasp it within the “conventional framework,” which is readily perceivable to a normal human with a defiled mind. It involves a broader worldview with 31 realms (we see only the human and animal realms) and a rebirth process and is based on the Laws of *kamma*; see, “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).” Details at “[Origin of Life](#).”

Không thể nắm bắt trong “khuôn khổ thông thường” mà một người bình thường với tâm ô nhiễm dễ nhận thức. Giáo pháp này bao hàm một thế giới quan rộng hơn với 31 cõi (chúng ta chỉ thấy cõi người và cõi súc sinh), tiến trình tái sinh, và đặt trên nền Luật kamma; xem “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).” Chi tiết ở “[Origin of Life](#).”

What is Perceivable to an Average Human?

Cái Gì Mà một Người Bình Thường Có thể Nhận thức?

4. First, let me clarify what I mean by “perceivable” or “comprehensible” to us as normal humans. Our six senses can “detect” only a tiny sliver of the “world.”

Trước hết, xin làm rõ “có thể nhận thức” hay “có thể hiểu” đối với con người bình thường nghĩa là gì. Sáu giác quan của chúng ta chỉ “bắt” được một lát cắt rất nhỏ của “thế giới”.

- At a base level, science today can account for only 4 percent of the mass of our universe; see “[WebLink: PDF file download: The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality](#)” by Richard Panek (2011).

Ở mức cơ bản, khoa học ngày nay chỉ giải thích được khoảng 4% khối lượng của vũ trụ; xem “[WebLink: PDF file download: The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality](#)” của Richard Panek (2011).

- Many things have not been “discovered” by science (or philosophy) yet. In particular, nothing significant about the MIND has been discovered yet. For example, scientists cannot explain how consciousness can arise in a brain of inert atoms and molecules.

Có nhiều điều vẫn chưa được khoa học (hay triết học) “khám phá”. Đặc biệt, về TÂM thì hầu như chưa có phát hiện đáng kể nào. Chẳng hạn, các nhà khoa học chưa thể giải thích ý thức làm sao có thể khởi lên trong một bộ não cấu thành từ những nguyên tử và phân tử vô tri.

5. Therefore, trying to gauge the validity of Buddha Dhamma using only the known facts from science is like a blind man trying to figure out what an elephant looks like by touching a leg of the elephant; see, “[How do we Decide which View is Wrong View \(Ditthi\)?](#).”

Vì thế, cố đánh giá tính đúng đắn của Dhamma của Đức Phật chỉ bằng các dữ kiện khoa học hiện có chẳng khác gì người mù sờ chân voi để đoán hình dáng con voi; xem “[How do we Decide which View is Wrong View \(Ditthi\)?](#).”

- A frog living in a well knows nothing about the wider world. Similarly, normal humans, including scientists, face the problem of figuring out “reality” by only using data available through our limited six senses. Thus a scientific theory can’t ever be “complete,” as proven by the mathematician Kurt Gödel; see “[Gödel’s Incompleteness Theorem](#).”

Một con ếch ngồi đáy giếng không biết gì về thế giới rộng lớn. Tương tự, người bình thường, kể cả các nhà khoa học, cũng tìm cách nắm “thực tại” chỉ bằng dữ liệu từ sáu giác quan hạn hẹp. Do đó, một lý thuyết khoa học không thể nào “hoàn chỉnh”, như nhà toán học Kurt Gödel đã chứng minh; xem “[Gödel’s Incompleteness Theorem](#).”

Science Is Still Far Behind the Buddha***Khoa Học Vẫn Còn Ở Rất Xa Đằng Sau Đức Phật***

6. Most people believe that the only way to confirm what the Buddha taught is to see whether those teachings are compatible with science. That is not different from believing that one can get an idea of what an elephant looks like by asking a blind man who has touched an elephant's leg. OR asking a frog what the world outside the well looks like.

Đa số cho rằng cách duy nhất để kiểm chứng lời dạy của Đức Phật là xem chúng có phù hợp với khoa học hay không. Điều đó chẳng khác gì nghĩ có thể biết con voi ra sao bằng cách hỏi người mù mới sờ vào chân voi, hoặc hỏi con ếch hình dung thế giới bên ngoài cái giếng.

- This may sound ridiculous to many, but let us think about the fact that 400 years ago, “science” believed in the geocentric model of the universe. That the Earth was in the universe and that the stars were embedded in a celestial sphere far above; see: [WebLink: wiki: Geocentric model](#)

Điều này có thể nghe buồn cười, nhưng hãy nhớ 400 năm trước, “khoa học” tin vào mô hình vũ trụ địa tâm: Trái Đất ở trung tâm và các sao gắn vào một thiên cầu ở rất xa; xem: [WebLink: wiki: Geocentric model](#)

- Science and all other major religions tried to attune their religions to this model then. Most religions still adhere to those concepts; see the same Wikipedia article above.

Khi đó, khoa học và nhiều tôn giáo lớn tìm cách điều chỉnh tôn giáo của họ cho phù hợp mô hình ấy. Nhiều tôn giáo đến nay vẫn còn giữ các quan niệm đó; xem bài Wikipedia đã dẫn ở trên.

7. But 2500 years ago, the Buddha described our Solar system as a “Cakkavāla,” or a planetary system. Not only that, but he also said there are uncountable such systems in the universe. Trying to find such details about the universe is a waste of time.

Nhưng cách đây 2500 năm, Đức Phật đã mô tả Hệ Mặt Trời của chúng ta như một “Cakkavāla”, tức một hệ hành tinh; Không chỉ thế, Ngài dạy trong vũ trụ có vô số hệ như thế. Việc tìm kiếm chi tiết kiểu đó về vũ trụ là lãng phí thời gian.

- Through the years, and especially since the beginning of the 20th century, science has “re-discovered” some aspects of the Buddha's wider worldview, including billions of galaxies, each containing billions of planetary systems like our Solar system.

Qua thời gian, và đặc biệt từ đầu thế kỷ 20, khoa học đã “tái phát hiện” vài khía cạnh của thế giới quan rộng lớn mà Đức Phật nêu ra, như hàng tỷ thiên hà, mỗi thiên hà lại có hàng tỷ hệ hành tinh như Hệ Mặt Trời.

- But someone living in the 19th century was likely to ridicule the idea of innumerable planetary systems (Cakkavāla) and could have said, “Where is the evidence from science?.” That aspect of Buddha Dhamma was not amenable to “science” then.

Tuy vậy, người sống ở thế kỷ 19 có lẽ sẽ chế giễu ý tưởng vô số hệ hành tinh (Cakkavāla) và hỏi: “Bằng chứng từ khoa học ở đâu?”. Khía cạnh ấy của Dhamma của Đức Phật khi đó chưa thể phù hợp với “khoa học”.

- Similarly, many aspects of Buddha Dhamma are not amenable to science now. But scientific progress will show more to be correct as science advances.

Tương tự, nhiều khía cạnh của Dhamma của Đức Phật hiện nay chưa thể kiểm chứng bằng khoa học. Nhưng khi khoa học tiến bộ, sẽ có thêm nhiều điều được xác nhận.

What the Buddha Taught

Điều Đức Phật dạy

8. In *Abhidhamma*, it is described in detail how all types of energies in the universe are “stored” in orbital motions (“*brahmana*” in Pāli or Sinhala); see “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

Trong Abhidhamma, có mô tả chi tiết cách mọi loại năng lượng trong vũ trụ được “tàng trữ” trong các chuyển động quỹ đạo (“brahmana” trong tiếng Pāli hay Sinhala); xem “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

- For example, planetary systems are planets orbiting stars. Those planetary systems combine to make galaxies, which also undergo circular motion in the shape of disks. See: [WebLink: wiki: Retrograde and prograde motion - Formation of celestial systems](#)

Chẳng hạn, các hệ hành tinh là các hành tinh quay quanh các ngôi sao; các hệ ấy tạo thành thiên hà, cũng chuyển động tròn dạng đĩa. Xem: [WebLink: wiki: Retrograde and prograde motion - Formation of celestial systems](#)

- Scientists discovered that atoms are electrons orbiting the tiny nucleus made of protons and neutrons.

Khoa học phát hiện nguyên tử gồm các electron quay quanh hạt nhân nhỏ bé cấu tạo từ proton và neutron.

9. If one is going to wait for the full confirmation of Buddha Dhamma by science, one is as foolish as those who lived five hundred years ago and embraced the geocentric model and dismissed Buddha Dhamma as “exotic” or “mystical.”

Nếu chờ khoa học xác nhận toàn bộ Dhamma của Đức Phật rồi mới tin, thì cũng dại dột như những người cách đây năm trăm năm ôm chặt mô hình địa tâm và gạt Dhamma của Đức Phật sang một bên, xem như “kỳ lạ” hay “huyền bí”.

- We are fortunate to live in a time where science has made impressive progress and has confirmed many aspects of the Buddha's world view.

Thật may mắn, chúng ta sống trong thời khoa học tiến bộ mạnh mẽ và đã xác nhận được nhiều khía cạnh trong thế giới quan của Đức Phật.

- Just as the invention of the telescope led to the discovery of a much bigger cosmos, the microscope (and its sophisticated versions) led to a previously unknown “microscopic world” teeming with innumerable microscopic living beings. There are billions of such beings in a single human body. See, “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#).”

Cũng như việc phát minh kính thiên văn dẫn đến việc phát hiện một vũ trụ rộng lớn hơn nhiều, kính hiển vi (và các phiên bản tinh vi của nó) đã mở ra một “thế giới vi

mô” trước đó chưa biết, đây rầy vô số sinh vật hiển vi. Có hàng tỷ sinh vật như vậy chỉ trên một cơ thể người. Xem “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#).”

Scientific Tools Are Still Primitive

Công Cụ Khoa Học Vẫn Còn Thô Sơ

10. Science can accept only those phenomena that can be observed and measured with scientific instruments. Such scientific instruments are basically “extensions” of our six senses; see, “[Expanding ‘Consciousness’ by Using Technology.](#)”

Khoa học chỉ có thể chấp nhận các hiện tượng có thể quan sát và đo lường bằng dụng cụ khoa học. Các dụng cụ ấy về cơ bản chỉ là sự “mở rộng” của sáu giác quan của chúng ta; xem “[Expanding ‘Consciousness’ by Using Technology.](#)”

- For example, while we cannot see the moons of Jupiter with our naked eyes, we can see them with telescopes. While we cannot see those microscopic creatures in our bodies with our naked eyes, we can see them with sophisticated microscopes. These are just two examples of many.

Chẳng hạn, ta không nhìn thấy các vệ tinh của Mộc Tinh bằng mắt thường, nhưng có thể thấy qua kính thiên văn. Ta cũng không nhìn thấy các sinh vật hiển vi trong cơ thể bằng mắt thường, nhưng có thể thấy bằng kính hiển vi tinh vi. Đó chỉ là hai trong rất nhiều ví dụ.

- People looked around and laughed when the Buddha said innumerable beings exist in this world. The Mahayānists are still under the impression that one could wait to attain the Buddhahood itself (not merely *Nibbāna*) until “everyone” is ready to attain the Buddhahood! However, they did not realize that they needed to include all those billions of microscopic creatures on one’s body in the category of “everyone.”

*Người ta đã nhìn nhau cười khi Đức Phật nói có vô số hữu tình tồn tại trong thế giới này. Những người theo Mahāyāna vẫn còn cho rằng một người có thể chờ đến khi “mọi người” đều sẵn sàng chứng Phật quả rồi mới tự chứng Phật quả (chứ không chỉ *Nibbāna*). Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng trong “mọi người” ấy còn phải tính cả hàng tỷ sinh vật hiển vi trên thân mỗi người.*

11. This is just the tip of the iceberg. While science has confirmed that there are countless planetary systems, life has not yet been found on another planetary system. When that happens, the “wait for the Buddhahood” for the Mahayānists will become much longer.

Đây chỉ là phần nổi của tảng băng. Dù khoa học đã xác nhận có vô số hệ hành tinh, nhưng sự sống vẫn chưa được tìm thấy ở một hệ hành tinh khác. Khi điều đó xảy ra, “thời gian chờ để chứng Phật quả” theo quan niệm Mahāyāna sẽ còn dài hơn nữa.

- Similarly, the job of any “Creator” who looks after every being (even if just humans) will also become unbearably burdensome. That is because there are uncountable world systems with human beings as well.

Tương tự, công việc của bất kỳ “Đấng Sáng tạo” nào chăm sóc mọi sinh linh (dù chỉ con người) cũng sẽ trở nên quá sức chịu đựng, vì có vô số hệ thế giới cũng có loài người.

- I am not trying to make fun at the expense of others but merely trying to get the point across that, for those who can think for themselves, it is time to get rid of all such nonsensical beliefs and wrong views; these are all *micchā diṭṭhis*.

Tôi không nhằm chế giễu ai, mà chỉ muốn nhấn mạnh rằng với những ai có thể tự suy nghĩ, đã đến lúc dứt bỏ các niềm tin vô lý và tà kiến như vậy; tất cả đều là micchā diṭṭhi.

- Getting rid of such wrong views is necessary before starting any fruitful meditation. Purification through “correct views” comes before “purification through formal meditation.” *Sammā Diṭṭhi*, or “correct views of this world,” comes first in the Eightfold Path.

Loại bỏ các tà kiến ấy là điều cần thiết trước khi bắt đầu bất kỳ sự hành thiền hữu ích nào. “Thanh tịnh nhờ chánh kiến” phải đến trước “thanh tịnh nhờ tu tập hình thức”. Sammā Diṭṭhi, tức “chánh kiến về thế giới này”, đứng đầu trong Bát Chánh Đạo.

12. When we hear about something that we cannot explain with the CURRENT SCIENTIFIC KNOWLEDGE, we categorize it as “esoteric” or “mystical.” Of course, many such “made up theories” are without substance. However, Buddha Dhamma can be SHOWN TO BE CONSISTENT with all our world knowledge.

Khi chúng ta nghe điều gì chưa thể giải thích bằng TRI THỨC KHOA HỌC HIỆN NAY, chúng ta thường xếp nó vào loại “huyền bí”. Tất nhiên, nhiều “thuyết bịa đặt” quả thật vô căn cứ. Tuy nhiên, Dhamma của Đức Phật có thể ĐƯỢC CHỨNG MINH LÀ NHẤT QUÁN với mọi tri thức về thế giới của chúng ta.

- If we can bring back someone who died before the 20th century and tell him that we can “see” an event in a distant country in real-time, he will not believe it. If we turn on a television and show him the actual event, he will be flabbergasted; he will refuse to believe it, saying it is a magic trick.

Nếu ta đưa một người qua đời trước thế kỷ 20 trở lại và bảo rằng ta có thể “nhìn thấy” một sự kiện ở một đất nước xa xôi theo thời gian thực, người ấy sẽ không tin. Nếu bật tivi cho họ xem sự kiện thật đó, họ sẽ sững sờ và có thể vẫn không tin, cho đó là ảo thuật.

- But now we know that the visuals and sounds of that event can be transformed and transmitted over long distances almost instantaneously and that such signals can be retrieved by “tuning a television set” to the correct frequency.

Nhưng nay ta biết hình và tiếng của sự kiện có thể được biến đổi và truyền đi gần như tức thời qua khoảng cách rất xa, và các tín hiệu ấy được thu lại bằng cách “chỉnh tivi” tới đúng tần số.

- *Kamma vipāka* (energy stored) or rebirth at a distant location works similarly. Even though we cannot “see” or perceive, that energy can materialize when the conditions become right; see “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” Sinking these concepts into the mind will take some time, but the more you read, the more you will understand.

Kamma vipāka (năng lượng được tích trữ) hay sự tái sinh ở một nơi xa hoạt động tương tự. Dù ta không “nhìn” hay nhận thức được, năng lượng ấy có thể hiện thực

hóa khi duyên chín muồi; xem “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” Việc đưa các khái niệm này thấm sâu vào tâm cần thời gian; càng đọc, bạn sẽ càng hiểu.

Self Consistency Is Critical

Tính Tự Nhất Quán Là Then Chốt

13. Two key methods are used in science to verify a given scientific theory. They have some basic axioms that appear to be inviolable. Then all other currently accepted scientific theories must be CONSISTENT with those axioms.

Khoa học dùng hai phương pháp chủ chốt để thẩm định một học thuyết khoa học. Trước hết là các tiên đề cơ bản xem như “bất khả xâm phạm”. Sau đó, mọi học thuyết khoa học đang được chấp nhận phải NHẤT QUÁN với các tiên đề ấy.

- If a currently accepted scientific theory is proven inconsistent with a newly discovered phenomenon, then that scientific theory is discarded, and a new theory is adopted.

Nếu một học thuyết khoa học đang được chấp nhận được chứng minh là không nhất quán với một hiện tượng vừa phát hiện, thì học thuyết ấy sẽ bị loại bỏ và một học thuyết mới sẽ được tiếp nhận.

- Scientific findings up-to-date are consistent with pure Buddha Dhamma as given in the *Tipiṭaka*.

Những phát hiện khoa học cho đến nay nhất quán với Dhamma của Đức Phật thuần túy như được ghi trong Tipiṭaka.

- However, many things in Buddha Dhamma have not been confirmed by science. More are being confirmed as new scientific findings emerge.

Tuy nhiên, nhiều điều trong Dhamma của Đức Phật chưa được khoa học xác nhận. Ngày càng có thêm điều được xác nhận khi các phát hiện khoa học mới xuất hiện.

- And Buddha Dhamma is self-consistent. Thus, I am obsessed with ensuring all my posts are inter-consistent.

Và Dhamma của Đức Phật là tự nhất quán. Vì thế, tôi luôn cẩn trọng để mọi bài viết của mình nhất quán với nhau.

14. **There are two ways to test the validity of the Buddha Dhamma.** First is the self-consistency within the foundational concepts, such as Tilakkhaṇa, Four Noble Truths, Noble Eightfold Path, Paṭicca Samuppāda, etc. Second is the compatibility with “new findings” by science.

Có hai cách để kiểm nghiệm tính đúng đắn của Dhamma của Đức Phật. Thứ nhất là tính tự nhất quán bên trong các nền tảng như Tilakkhaṇa, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Paṭicca Samuppāda, v.v. Thứ hai là mức độ tương hợp với “các phát hiện mới” của khoa học.

- Here “new findings by science” do not necessarily mean the explanations given by science depict the “absolute truth.” That is because scientific explanations can change with time (for example, the geocentric model had to be changed).

Ở đây “các phát hiện mới của khoa học” không nhất thiết có nghĩa là những diễn giải của khoa học mô tả “chân lý tuyệt đối”. Bởi lẽ các diễn giải khoa học có thể đổi theo thời gian (chẳng hạn mô hình địa tâm đã phải thay đổi).

- If science finds evidence for life in outer space, that will be consistent with Buddha Dhamma. However, what science proposes about how life arose may not be correct.

Nếu khoa học tìm thấy bằng chứng về sự sống ngoài không gian, điều đó sẽ phù hợp với Dhamma của Đức Phật. Tuy nhiên, cách khoa học giải thích sự khởi sinh của sự sống có thể chưa đúng.

Power of a Purified Mind

Sức Mạnh Của Một Tâm Được Thanh Tịnh

15. One needs to contemplate the implications of these points (and there are many, as I will mention in other posts). How can a human being who lived 2500 years ago come up with such an elaborate way of describing our world? Those are just beginning to be “re-discovered” by the efforts of thousands of scientists over many generations.

Cần suy niệm về các hệ quả của những điểm này (và còn nhiều điều nữa sẽ được nêu trong các bài khác). Làm sao một con người sống cách đây 2500 năm có thể đưa ra một hệ mô tả thế giới tinh vi đến vậy? Những điều ấy nay chỉ mới bắt đầu được “tái khám phá” nhờ công sức của hàng ngàn nhà khoa học qua nhiều thế hệ.

- The Buddha could transcend all “normal human capabilities” by purifying his mind. Thus Gödel’s Incompleteness Theorem does not apply to Buddha Dhamma; see #5 above.

Đức Phật vượt qua mọi “khả năng bình thường của con người” bằng cách thanh tịnh hóa tâm. Do đó, Định lý Bất toàn của Gödel không áp dụng cho Dhamma của Đức Phật; xem #5 ở trên.

- Thus, his Dhamma may not be “amenable” to the frame of reference we all have as normal human beings (based only on our six senses.) Concepts like rebirth and *kamma vipāka* may sound mysterious. The only way to see the truth in such concepts is to put them to the standard scientific method discussed above.

Vì vậy, giáo pháp của Ngài có thể không “khớp” với khung tham chiếu của người bình thường (chỉ dựa vào sáu giác quan). Những khái niệm như tái sinh và *kamma vipāka* có thể nghe bí ẩn. Cách duy nhất để thấy chân tướng là đem chúng soi chiếu bằng phương pháp khoa học chuẩn mực như đã bàn.

16. The Buddha could see those and much more just by purifying his mind. And science has not yet discovered the “[Power of the Human Mind](#).”

Đức Phật thấy được những điều ấy và còn hơn thế nữa chỉ nhờ thanh tịnh tâm. Còn khoa học vẫn chưa khám phá được “[Power of the Human Mind](#)”.

- Modern science is way behind Buddha Dhamma regarding the mind; see the “[Abhidhamma](#)” section. Also see “[Origin of Life](#).”

Khoa học hiện đại tụt rất xa so với Dhamma của Đức Phật khi bàn về Tâm; xem mục “[Abhidhamma](#)”. Cũng xem “[Origin of Life](#).”

- A human can purify the mind to the level of a Buddha only once in many eons on average. However, we can purify our minds enough to see many facts about nature that science is unaware of.

Trung bình, chỉ sau nhiều đại kiếp mới có một con người thanh tịnh tâm đến mức thành Phật. Tuy vậy, ta vẫn có thể thanh lọc tâm đủ để thấy nhiều sự thật về tự nhiên mà khoa học chưa biết.

- The sense of relief and well-being one can achieve by purifying one's mind is beyond any sensory pleasure.

Cảm giác nhẹ nhõm và an lạc đạt được nhờ thanh lọc tâm vượt xa mọi khoái lạc giác quan.

Pleasures of “This World” Are Short-Lived

Lạc Thú Của “Thế Giới Đây” Thì Ngắn Ngủi

17. For example, one can enjoy even the best food on Earth only while eating that food. How long does that last? *Jhānic* experiences (*Ariya* or even *anāriya jhāna*) can last longer.

Chẳng hạn, món ăn ngon nhất trần gian chỉ đem lại khoái lạc trong lúc ăn. Khoảnh khắc ấy kéo dài bao lâu? Trải nghiệm jhāna (Ariya hay thậm chí anāriya jhāna) có thể bền hơn.

- However, the “base level” of “cooling down” or *Nibbāna* or “niveema” or “nivana” that comes at the *Sotāpanna* stage is forever. There is no comparison to any briefly-lived sensory pleasure or even “*jhānic* pleasures.”

Tuy nhiên, mức “mát dịu” nền tảng, tức Nibbāna, “niveema” hay “nivana”, có được ở bậc Sotāpanna là vĩnh cửu. Không gì trong các khoái lạc giác quan chóng qua, kể cả “hỷ lạc jhāna”, có thể so sánh.

2.10 Saṃsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory

2.10 Thang Thời Gian Saṃsāra, Vũ trụ luận Phật giáo và Thuyết Vụ Nổ Lớn

Revised May 22, 2018; May 25, 2022; October 3, 2023 (added #5, #6, #7)

Sửa ngày 22/05/2018; 25/05/2022; 03/10/2023 (bổ sung #5, #6, #7)

1. To understand the Buddha's message, one needs to grasp the unimaginable length of the *saṃsāra* (the rebirth process). The Buddha said that there is no discernible beginning to conscious life. It always existed, and it will exist until one attains *Nibbāna*.

Để hiểu thông điệp của Đức Phật, cần nắm được độ dài không thể tưởng tượng của saṃsāra (tiến trình tái sinh). Đức Phật dạy rằng không có khởi điểm có thể biết cho sự sống có ý thức. Nó đã luôn hiện hữu, và sẽ còn hiện hữu cho đến khi ai đó chứng Nibbāna.

- Infinity is a mind-boggling concept; see “[The Infinity Problem in Buddhism](#).”

Vô hạn là một khái niệm khiến trí óc choáng ngợp; xem “[The Infinity Problem in Buddhism](#).”

2. This is a bit difficult concept for many because many cultures/religions have the idea of a set time of Creation. If there is a First Cause (such as Creation), then there must be a

time that everything got started. But if there is no Creation, then there cannot be a set time for a beginning.

Điều này hơi khó với nhiều người, vì nhiều nền văn hóa/tôn giáo chủ trương có một thời điểm Tạo dựng cố định. Nếu có “Nguyên nhân Đầu tiên” (như Sự sáng chế), ắt phải có lúc vạn vật khởi đầu. Nhưng nếu không có Sự sáng chế, thì không thể có một thời điểm khởi đầu cố định.

- Even as recently as at the beginning of the 1900s, Lord Kelvin, one of the top scientists of the day, estimated that the age of the Sun was < 40 million years based on gravitational contraction (scientists did not know the atomic structure at that time). Our knowledge of the universe was pretty much limited to the Solar system.

Ngay đầu thế kỷ 20, Lord Kelvin, một nhà khoa học hàng đầu, ước tính tuổi Mặt Trời < 40 triệu năm dựa trên sự co do trọng lực (khi đó giới khoa học chưa biết cấu trúc nguyên tử). Hiểu biết về vũ trụ của chúng ta hầu như chỉ gói trong Hệ Mặt Trời.

3. Vindication of the Buddha's teachings on the long *samsāra* started at the beginning of the 1900s with the advent of quantum mechanics and relativity.

*Sự xác chứng cho lời dạy của Đức Phật về *samsāra* dài vô hạn khởi sự từ đầu thế kỷ 20 với sự ra đời của cơ học lượng tử và thuyết tương đối.*

- The discovery of radioactivity in 1898 by Becquerel and Einstein's explanation of the photoelectric effect in 1905 led to the quantum theory of atomic structure. That, in turn, led to the correct picture of nuclear fusion as the source of solar energy.

Phát hiện phóng xạ năm 1898 của Becquerel và lời giải thích hiệu ứng quang điện năm 1905 của Einstein dẫn đến lý thuyết lượng tử về cấu trúc nguyên tử; từ đó mới có bức tranh đúng về nhiệt hạch là nguồn năng lượng của Mặt Trời.

- By 1956, scientists knew the age of the solar system to be > 4 billion years. Yet, even billions of years are hardly the same as “beginning-less time!”

Đến 1956, khoa học biết tuổi của Hệ Mặt Trời > 4 tỷ năm. Dẫu vậy, hàng tỷ năm vẫn chẳng thể so với “thời gian vô thủy”!

4. But there was more to be discovered. By 1929, Edwin Hubble showed that distant galaxies are moving away from each other and that our galaxy is just one of many galaxies. That was a vast understatement since now we know billions of galaxies exist in our observable universe! And they are flying away from each other, meaning the universe is expanding.

Nhưng còn nhiều điều hơn thế. Năm 1929, Edwin Hubble cho thấy các thiên hà xa đang tách xa nhau và Ngân Hà của chúng ta chỉ là một trong vô số thiên hà. Đó là một cách nói giảm rất lớn, vì nay ta biết trong vũ trụ quan sát được có hàng tỷ thiên hà! Chúng đang bay xa nhau, tức vũ trụ đang giãn nở.

- The discovery of microwave background radiation in the 1960s led to the “Big Bang Theory” that our universe started with the “Big Bang” about 14 billion ago.

Việc phát hiện bức xạ nền vi ba vũ trụ vào thập niên 1960 dẫn đến Thuyết Vụ Nổ Lớn cho rằng vũ trụ khởi đầu bằng một “Vụ Nổ Lớn” khoảng 14 tỷ năm trước.

- However, it is just a theory.

Tuy nhiên, đó vẫn chỉ là một giả thuyết.

5. The currently accepted explanation for the “big bang origin of the universe” (by scientists) is the inflationary theory of Alan Guth; see the book, “The Inflationary Universe” by Alan Guth, 1997. In the inflation theory, if one “Big Bang” is possible, then it is a given that many other “Big Bangs” are possible. The total energy of our universe is entirely consistent with adding up to zero.

Lý giải hiện được nhiều nhà khoa học chấp nhận về nguồn gốc Vụ Nổ Lớn là thuyết lạm phát của Alan Guth; xem sách “The Inflationary Universe” (1997). Theo thuyết lạm phát, nếu một “Vụ Nổ Lớn” có khả năng xảy ra thì mặc nhiên nhiều “Vụ Nổ Lớn” khác cũng có khả năng xảy ra. Tổng năng lượng của vũ trụ chúng ta hoàn toàn có thể “cộng lại bằng không”.

- If a universe requires zero energy to produce, then “the universe is the ultimate free lunch,” as Guth explains in his book (pp. 247-248). Thus, implied in the inflation theory is the existence of multiple universes.

Nếu một vũ trụ cần năng lượng bằng không để hình thành, thì “vũ trụ là bữa trưa miễn phí tối hậu”, như Guth giải thích (tr. 247–248). Hệ quả: thuyết lạm phát hàm ý có đa vũ trụ.

- However, there are some contradictions to the “Big Bang Theory” emerging in 2023.

Tuy vậy, từ năm 2023 đã xuất hiện vài mâu thuẫn đối với Thuyết Vụ Nổ Lớn.

- According to the “cyclic theory” model, an alternate theory, the same universe comes to a “Big Crunch,” which leads to another Big Bang, and the whole process keeps repeating. So, there is no beginning to time either; time is infinite.

Theo mô hình “thuyết chu kỳ”, một giả thuyết khác, chính vũ trụ này đi tới “Đại Co Lại” rồi dẫn tới một Vụ Nổ Lớn mới, và toàn bộ chu trình lặp lại. Như thế thời gian cũng không có khởi đầu; thời gian là vô hạn.

6. There are several theories currently being explored in quantum mechanics related to cosmology. One theory requires a universe to exist for each possible event! So, there may be an infinite number of parallel universes. For example, see “[The Beginning of Infinity](#)” by David Deutsch (2011). In all these theories, multiple universes always exist.

Hiện có nhiều giả thuyết trong cơ học lượng tử liên hệ vũ trụ học đang được khảo cứu. Có giả thuyết đòi hỏi một vũ trụ tồn tại cho mỗi sự kiện có thể có! Như vậy có thể có vô hạn vũ trụ song song. Xem, chẳng hạn, “[The Beginning of Infinity](#)” của David Deutsch (2011). Trong tất cả các giả thuyết này, đa vũ trụ luôn hiện hữu.

- If that is not enough to boggle one’s mind, another theory in quantum mechanics is called the “Many Worlds Interpretation of Quantum Mechanics.” It speculates that multiple universes arise each time a quantum event takes place!

Nếu chừng đó vẫn chưa đủ làm người ta choáng ngợp, còn có một giả thuyết trong cơ học lượng tử gọi là “Diễn giải Nhiều Thế Giới của Cơ học Lượng tử”. Giả thuyết này suy đoán rằng mỗi khi một sự kiện lượng tử xảy ra thì lại phát sinh nhiều vũ trụ!

- All the above are mere speculations as of now.

Tất cả những điều trên hiện mới chỉ là các suy đoán.

7. Buddha explains how the universe operates in the *Aggañña Suttā* (DN 27). However, all English translations available today are not correct. A good translation of the *suttā* with details would need a good background in Buddha Dhamma.

Đức Phật giải thích cách vũ trụ vận hành trong Aggañña Suttā (DN 27). Tuy nhiên, các bản dịch tiếng Anh hiện có đều không chính xác. Một bản dịch tốt, chi tiết về suttā này cần có nền tảng vững chắc về Dhamma của Đức Phật.

- I wrote an introduction to *Aggañña Suttā* in “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#)”.

Tôi đã viết phần dẫn nhập cho Aggañña Suttā trong “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#)”.

- Also see, “[Infinity – How Big Is It?](#)”.

Cũng xem “[Infinity – How Big Is It?](#)”.

8. I would like to close this essay with a simile from the Buddha that he used to describe the unimaginable length of *saṃsāra*, and to point out that our time in this life is less than a blink of an eye to the length of *saṃsāra*. The Buddha used a great eon as the measurement unit to help his followers visualize the enormous length of *saṃsāra*.

Tôi muốn kết bài viết bằng một ví dụ của Đức Phật dùng để mô tả độ dài không thể tưởng tượng của saṃsāra, và để chỉ ra rằng khoảng thời gian đời này của ta còn ngắn hơn một cái chớp mắt so với chiều dài của saṃsāra. Đức Phật dùng “đại kiếp” làm đơn vị đo để giúp đệ tử hình dung độ dài khổng lồ của saṃsāra.

- In Buddha Dhamma, the Earth goes through a cyclic process: it forms, stays in that state, starts being destroyed, and stays in that destroyed state. That whole process takes a great eon (*mahā kappā*), and then the entire process repeats, again and again.

Trong Dhamma của Đức Phật, Trái Đất trải qua một chu trình: hình thành, tồn tại, bắt đầu bị hủy hoại, rồi tồn tại trong trạng thái bị hủy hoại. Toàn bộ tiến trình ấy kéo dài một đại kiếp (mahā kappā), rồi lại lặp đi lặp lại.

- The Buddha gave a simile to describe the length of a great eon (*mahā kappā*). It is longer than the time it would take a man to wear away a mountain of solid granite one *yojanā* (about 7 miles) around and one *yojanā* high by stroking it once every hundred years with a silk cloth.

Đức Phật nêu một ví dụ để mô tả độ dài của một đại kiếp (mahā kappā). Nó còn dài hơn thời gian một người cần để mài mòn một ngọn núi đá hoa cương rắn chắc, chu vi một yojanā (khoảng 7 dặm) và cao một yojanā, bằng cách cứ mỗi một trăm năm lại vuốt nó một lần bằng khăn lụa.

- These days, scientists use the word “eon” to denote the duration of a universe (from the “big bang” either to a “big crunch” or just fading away). That will be proven to be incorrect in the future. I hope I will live to that day!

Ngày nay, các nhà khoa học dùng từ “eon (thời đại địa chất)” để chỉ khoảng tồn tại của một vũ trụ (từ “vụ nổ lớn” cho đến “đại co lại” hoặc dần tàn lụi). Điều đó sẽ được chứng minh là không đúng trong tương lai. Tôi hy vọng sẽ còn sống đến ngày ấy!

9. For fun, I estimated the mass of the material that needs to be removed by the silk cloth each time (this happens every 100 years). Using a 7-mile cube of stone with a density of 2515 kg per cubic meter, I calculate the mass of the mountain to be 3.5×10^6 kg.

Để cho vui, tôi ước tính khối lượng vật chất bị khăn lụa lấy đi mỗi lần (mỗi 100 năm). Dùng một khối đá hình lập phương cạnh 7 dặm, với khối lượng riêng 2.515 kg/m^3 , tôi tính khối lượng ngọn núi là $3,5 \times 10^6$ kg.

- Assuming our Solar system's lifetime is 10 billion years, I calculate the mass removed by each stroke is about 36 grams or about 1.2 ounces. That appears to be a reasonable number!

Giả sử tuổi thọ của Hệ Mặt Trời là 10 tỷ năm, tôi tính khối lượng bị lấy đi mỗi lần vuốt khoảng 36 gram, tức chừng 1,2 ounce. Có vẻ là con số hợp lý!

- When we try to visualize the wearing of a mountain, we can imagine how long a time period that is.

Khi cố hình dung chuyện mài mòn cả một ngọn núi, ta có thể tưởng tượng quãng thời gian ấy dài đến mức nào.

10. Yet, that is still nothing compared to the length of the *samsāra*. Infinity is a concept that is hard to wrap one's mind around; see, "[Infinity – How Big Is It?](#)".

*Thế nhưng, chừng đó vẫn chẳng là gì so với chiều dài của *samsāra*. Vô hạn là khái niệm rất khó thấu triệt; xem "[Infinity – How Big Is It?](#)".*

- One day the *bhikkhus* asked the Buddha how many great eons had already passed and gone by. The Buddha told them, "Suppose, *bhikkhus*, there were four disciples here, each with a lifespan of hundred years, and each day they were each to recollect a hundred thousand great eons. There would still be great eons not yet recollected by them when those four disciples pass away at the end of a hundred years. Because, *bhikkhus*, this *samsāra* is without discoverable beginning."

*Một hôm, các bhikkhu thưa hỏi Đức Phật có bao nhiêu đại kiếp đã trôi qua. Đức Phật dạy: "Này các bhikkhu, giả sử có bốn đệ tử ở đây, mỗi người sống trăm năm, và mỗi ngày mỗi người nhớ lại một trăm ngàn đại kiếp. Đến cuối trăm năm, khi bốn người ấy qua đời, vẫn còn những đại kiếp chưa được nhớ đến. Vì này các bhikkhu, *samsāra* này không có khởi đầu có thể tìm thấy."*

- Another simile given by the Buddha to indicate the length of *samsāra* is the following: Every living being has been one's mother, father, or a close relative in this unimaginably long *samsāra*.

*Một ví dụ khác Đức Phật nêu để chỉ độ dài của *samsāra* là: mỗi hữu tình đều đã từng là mẹ, cha, hoặc thân quyến của nhau trong dòng *samsāra* dài không thể tưởng tượng này.*

- One could understand why infinity is so hard to fathom by reading about what scientists say about infinity; a very entertaining book is "The Beginning of Infinity" (2011) by the physicist David Deutsch.

Người ta có thể hiểu vì sao vô hạn khó lĩnh hội bằng cách đọc những gì các nhà khoa học bàn về vô hạn; một cuốn sách rất thú vị là "The Beginning of Infinity" (2011) của nhà vật lý David Deutsch.

- July 20, 2019: New series on “[Origin of Life](#).”

Ngày 20/07/2019: Loạt bài mới “[Origin of Life](#).”

2.11 Evidence for Rebirth

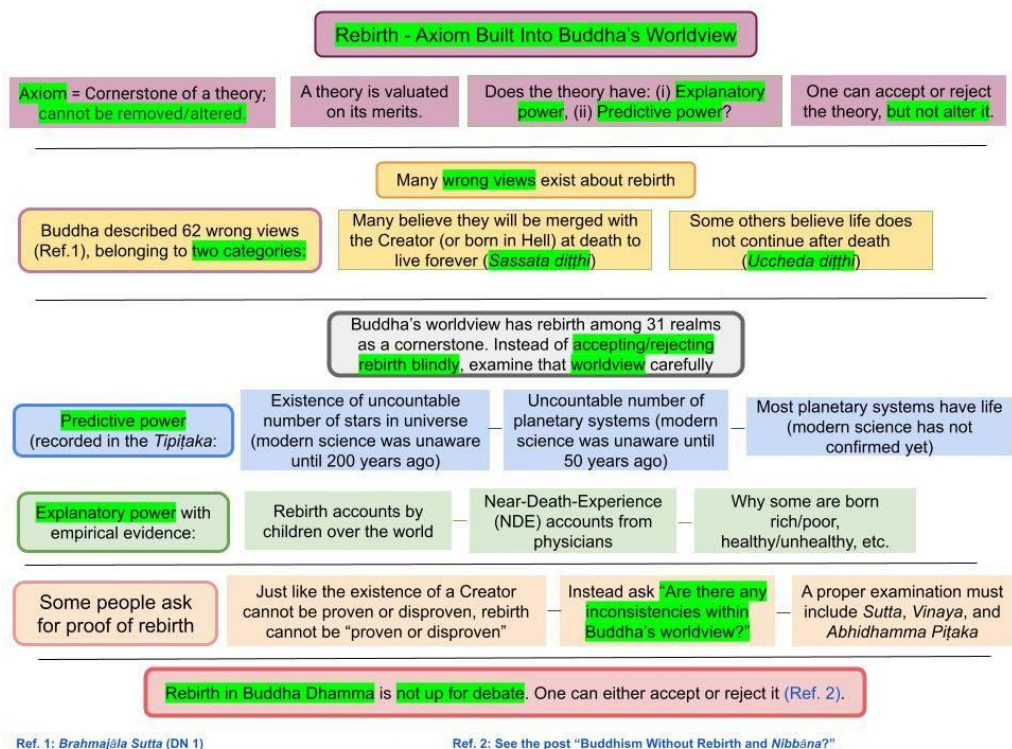
2.11 Bằng chứng về Tái sinh

Revised January 18, 2020; September 3, 2020; rewritten February 25, 2023

Sửa ngày 18/01/2020; 03/09/2020; viết lại ngày 25/02/2023

Rebirth is a foundational axiom of Buddhism (Buddha Dhamma.) There is much evidence from rebirth accounts, Near Death Experiences, child prodigies, and other areas.

Tái sinh là một tiền đề nền tảng của Phật giáo (Dhamma của Đức Phật). Có rất nhiều bằng chứng từ các trường hợp ghi nhận tái sinh, trải nghiệm cận tử, các thần đồng, và nhiều lĩnh vực khác.



Buddhism – In Charts: 3. Rebirth – Axiom of Buddha Dhamma (with clickable links only in PDF and WebHelp)

Phật giáo – Dưới dạng Sơ đồ: 3. Tái sinh – Tiền đề của Dhamma của Đức Phật (có các liên kết có thể nhấp vào chỉ trong bản PDF và WebHelp)

Download/Print: "[WebLink: JPG Download: 3. Rebirth – Axiom of Buddha Dhamma](#)"

Tải xuống/In: "[WebLink: JPG Download: 3. Rebirth – Axiom of Buddha Dhamma](#)"

Introduction

Dẫn nhập

1. Most people in Western societies are not familiar with the concept of rebirth. However, that is changing because there is a lot of evidence emerging, and scientists and philosophers are beginning to take it seriously.

Phần lớn người ở các xã hội phương Tây không quen thuộc với khái niệm tái sinh. Tuy nhiên, điều đó đang thay đổi vì có ngày càng nhiều bằng chứng xuất hiện, và các nhà khoa học cũng như triết gia bắt đầu xem xét vấn đề này một cách nghiêm túc.

- One needs to look at the mounting evidence without any preconceived ideas. There is no plausible way to explain these accounts from a purely “materialistic” point of view, i.e., that consciousness arises from inert matter. The brain does not produce consciousness but plays a critical role in human consciousness: “[Brain – Interface between Mind and Body.](#)”

Cần xem xét các bằng chứng ngày càng gia tăng mà không mang định kiến sẵn có. Không có cách giải thích hợp lý nào từ quan điểm thuần vật chất - rằng ý thức phát sinh từ vật chất vô tri. Bộ não không tạo ra ý thức, mà chỉ đóng vai trò như giao diện then chốt giữa tâm và thân; xem “[Brain – Interface between Mind and Body.](#)”

- Here is a video of a recent discussion on Western research on children's past lives, Near Death Experiences, etc.:

Dưới đây là một video buổi thảo luận gần đây về các nghiên cứu phương Tây liên quan đến tiền kiếp của trẻ em, trải nghiệm cận tử, v.v.:

[WebLink: Youtube: Is There Life after Death? Fifty Years of Research at UVA](#)

OBE and NDE Studies

Các nghiên cứu về trải nghiệm ngoài thân (OBE) và trải nghiệm cận tử (NDE).

2. Near Death Experiences, or NDEs, are unique and fascinating phenomena that occur when an individual comes close to death, either through a life-threatening event or a medical emergency. Even with being declared dead with no brain function, individuals report seeing their “dead bodies” from above and what happened even in other rooms. They could move with their “mental bodies.” In recent years, modern science has become interested in NDEs because some accounts of those who go through such experiences can be tested. **Ongoing studies may significantly impact scientific thinking about consciousness in the coming years.**

*Trải nghiệm cận tử, hay NDE, là những hiện tượng độc đáo và hấp dẫn xảy ra khi một người tiến gần cái chết, do biến cố đe dọa tính mạng hoặc cấp cứu y khoa. Thậm chí khi đã được tuyên bố chết và không còn hoạt động não, nhiều người kể rằng họ thấy “thi thể” của mình từ phía trên và thấy những gì diễn ra ngay cả ở phòng khác. Họ có thể di chuyển bằng “thân tâm” của mình. Những năm gần đây, khoa học hiện đại quan tâm đến NDE vì một số tường thuật có thể kiểm chứng. **Các nghiên cứu đang thực hiện có thể ảnh hưởng đáng kể đến tư duy khoa học về ý thức trong những năm tới.***

- Here is a popular youtube video on the presentation of a physician on Near-Death Experiences:

Đây là một video YouTube phổ biến về phần trình bày của một bác sĩ về trải nghiệm cận tử:

[WebLink: Youtube: Are near-death experiences real? Here's what science has to say. | Dr. Bruce Greyson for Big Think](#)

- There is an ever-growing number of reports of Out-of-Body Experiences (OBE) and Near-Death Experiences (NDE) that not only support rebirth but also are consistent

with the concept of a “mental body” or *manomaya kāya*; see, “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#)” and other related posts.

Số lượng báo cáo về trải nghiệm ngoài thân (OBE) và trải nghiệm cận tử (NDE) ngày càng nhiều, không chỉ ủng hộ tái sinh mà còn phù hợp với khái niệm “thân tâm” hay manomaya kāya; xem “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#)” và các bài liên quan.

3. There are many Youtube videos, but here are three recent books on these subjects:

Có rất nhiều video trên YouTube, nhưng dưới đây là ba quyển sách gần đây về chủ đề này:

- “Consciousness Beyond Life” by Pim van Lommel (2010) gives detailed accounts of case studies on NDE by a renowned cardiologist.

“Consciousness Beyond Life” của Pim van Lommel (2010) trình bày chi tiết các ca NDE qua nghiên cứu của một bác sĩ tim mạch nổi tiếng.

- “After: A Doctor Explores What Near-Death Experiences Reveal about Life and Beyond” by Bruce Greyson (2021).

“After: A Doctor Explores What Near-Death Experiences Reveal about Life and Beyond” của Bruce Greyson (2021).

- “Brain Wars” by Mario Beauregard (2012) is a book by a scientist on NDE, OBE, and the mind-body problem in general.

“Brain Wars” của Mario Beauregard (2012), một nhà khoa học viết về NDE, OBE và vấn đề tâm-thân nói chung.

- “Dying to be Me: My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing,” by Anita Moorjani (2012), is a personal story of a cancer survivor who had been diagnosed to die within a few weeks but had an “unexplainable recovery” within days during which time she had an out-of-body experience.

“Dying to be Me: My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing” của Anita Moorjani (2012) là câu chuyện cá nhân của một người sống sót ung thư: được chẩn đoán sẽ chết trong vài tuần nhưng lại “hồi phục không thể lý giải” chỉ trong vài ngày, trong thời gian đó bà có trải nghiệm ngoài thân.

Rebirth Accounts

Các trường hợp Tái sinh

4. The late Professor Ian Stevenson at the University of Virginia conducted over 20 years of research on the authenticity of rebirth accounts, which Professor Jim Tucker is continuing.

Cố Giáo sư Ian Stevenson (Đại học Virginia) đã tiến hành hơn 20 năm nghiên cứu về tính xác thực của các trường hợp tái sinh; Giáo sư Jim Tucker đang tiếp tục công việc này.

- These two professors have written several books about rebirth. A good book is “Twenty Cases Suggestive of Reincarnation” by Ian Stevenson. By the way, Professor Stevenson became a Buddhist later on in his life, presumably because of his studies (see “Rebirth as Doctrine and Experience” by Francis Story (2003); first

edition 1975). He mentions this in the introduction he wrote to this book by Francis Story; I have scanned that introduction: “[Introduction to ‘Rebirth by Francis Story – Ian Stevenson.’](#)”

Hai giáo sư này đã viết nhiều sách về tái sinh. Một cuốn tiêu biểu là “Twenty Cases Suggestive of Reincarnation” của Ian Stevenson. Nhân đây, về sau Giáo sư Stevenson đã trở thành Phật tử, có lẽ do tác động từ các nghiên cứu của ông (xem “Rebirth as Doctrine and Experience” của Francis Story (2003); ấn bản đầu 1975). Ông đề cập điều này trong lời tựa viết cho sách của Francis Story; tôi đã scan bản lời tựa: “[Introduction to ‘Rebirth by Francis Story – Ian Stevenson.’](#)”

- Here is a video that discusses the work of the late Dr. Ian Stevenson, Dr. Jim Tucker, and colleagues at the University of Virginia:

Đây là một video bàn về công trình của cố Tiến sĩ Ian Stevenson, Tiến sĩ Jim Tucker và cộng sự tại Đại học Virginia:

[WebLink: Youtube: Evidence of Reincarnation](#)

5. In their book, “Soul Survivor: The Reincarnation of a World War II Fighter Pilot,” Bruce and Andrea Leininger detail the amazing story of their son’s recount of a past life.

Trong sách “Soul Survivor: The Reincarnation of a World War II Fighter Pilot”, Bruce và Andrea Leininger kể chi tiết câu chuyện kỳ lạ về ký ức tiền kiếp của con trai họ.

- Here is a recent YouTube video on James Leininger’s rebirth account:

Đây là một video YouTube gần đây về trường hợp tái sinh của James Leininger:

[WebLink: Youtube: Evidence For Reincarnation: This Kid Knows Things He Shouldn't - He Survived Death – Documentary](#)

- Here is another story of the rebirth of a Civil War General:

Đây là một câu chuyện khác về tái sinh của một tướng thời Nội chiến Hoa Kỳ:

[WebLink: Youtube: Reincarnation, BORN AGAIN?](#)

- Here is a three-year-old chanting Buddhist *suttā* (and doing a very good job). Can a three-year-old memorize such complex lines of *suttā*?

*Dưới đây là một bé ba tuổi tụng *suttā* (và tụng rất hay). Liệu một đứa trẻ ba tuổi có thể ghi nhớ những đoạn *suttā* phức tạp như vậy không?*

[WebLink: Youtube: 3-year-old boy in Isan chants in Pāli](#)

- Also, see the post, “[Boy Who Remembered Pāli Suttās for 1500 Years.](#)” This is a true story about a boy (Dhammaruwan) who recited complex and lengthy *Pāli suttā* at five years of age, which sounded very different from current chantings. Furthermore, he remembers accounts of his previous life 1500 years ago, when he accompanied the famous Buddhaghosa on his trip to Sri Lanka.

*Ngoài ra, xem bài “[Boy Who Remembered Pāli Suttās for 1500 Years.](#)” Đây là câu chuyện có thật về một cậu bé tên Dhammaruwan, khi mới năm tuổi đã tụng lại được những *suttā* bằng tiếng Pāli dài và phức tạp, có âm điệu rất khác so với cách tụng*

ngày nay. Hơn nữa, cậu còn nhớ lại tiền kiếp của mình cách đây 1500 năm, khi đi cùng vị luận sư nổi tiếng Buddhaghosa sang Sri Lanka.

Child Prodigies

Các thần đồng

- Another piece of evidence comes from child prodigies. Here is a report on “[10 Mind-Blowing Child Prodigies](#)”:

Một bằng chứng khác đến từ các thần đồng. Dưới đây là một phóng sự “[10 Mind-Blowing Child Prodigies](#)”:

[WebLink: Youtube: Superhuman Geniuses \(Gifted People Documentary\) | Real Stories](#)

- Here is a list of child prodigies from Wikipedia. You will recognize many of the names:

Đây là danh sách các thần đồng trên Wikipedia. Bạn sẽ nhận ra nhiều tên tuổi quen thuộc:

[WebLink: en.wikipedia.org: List of Child Prodigies](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_child_prodigies)

- Here is the link to the Wikipedia article on child prodigies:

Đây là liên kết đến bài viết Wikipedia về các thần đồng:

[WebLink: en.wikipedia.org: Child Prodigy](https://en.wikipedia.org/wiki/Child_prodigy)

Evidence for Rebirth Much Stronger Than Perceived

Bằng Chứng Cho Tái Sinh Mạnh Mẽ Hơn Nhiều So Với Những Gì Ta Nghĩ

6. Many people say that direct “proof” for rebirth cannot be given; it is the other way around. If one’s memories are in the brain (as science believes), all those memories will be lost when one dies. There is no “physical connection” between the brains of those involved in the rebirth stories.

Nhiều người nói rằng không thể có “bằng chứng” trực tiếp cho tái sinh; nhưng thực ra ngược lại. Nếu ký ức của con người nằm trong não (như khoa học tin), thì tất cả ký ức ấy sẽ mất khi người đó chết. Giữa các não bộ trong các câu chuyện tái sinh hoàn toàn không có “liên kết vật lý” nào.

- **Therefore, even if just one of those rebirth accounts can be proven true, there is no way to explain that other than rebirth. How can the brain in this life recall memories from the brain in a previous life?**

Vì vậy, chỉ cần một trường hợp tái sinh được chứng minh là thật thì không có cách nào giải thích điều đó ngoài tái sinh. Làm sao bộ não trong đời này có thể nhớ được ký ức của bộ não trong đời trước?

- If there is a connection between two lives that lived in two geographical locations (also separated by time), there is no explanation for that in current science, i.e., no way to make a connection between the DNA of those two “persons.” A purely materialistic view cannot explain it.

Nếu có sự liên kết giữa hai đời sống ở hai nơi địa lý khác nhau (và cách biệt về thời gian), khoa học hiện nay không thể giải thích — không thể có mối liên hệ nào giữa DNA của hai “con người” đó. Quan điểm thuần vật chất không thể lý giải được.

- Recent scientific findings show that matter in different locations is entangled at a fundamental level; see “[Quantum Entanglement – We Are All Connected](#).” Also, “a living just going from one physical body to another”; see, “[Who Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).”

Những phát hiện khoa học gần đây cho thấy vật chất ở các vị trí khác nhau có sự “rối lượng tử” ở mức cơ bản; xem “[Quantum Entanglement – We Are All Connected](#).” Ngoài ra, “sự sống chỉ chuyển từ thân vật lý này sang thân khác”; xem “[Who Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).”

7. Also, it is by having this presumption of rebirth that all of the seeming anomalies and inequalities of life can be explained; see “[Vagaries of Life and the Way to Seek Good Rebirths](#).”

Chính nhờ giả định về tái sinh mà ta có thể giải thích những điều tưởng như bất công và khác biệt trong cuộc sống; xem “[Vagaries of Life and the Way to Seek Good Rebirths](#).”

- And how could we ever explain the birth of such prodigies as Jeremy Bentham, who, already in his fourth year, could read and write Latin and Greek? John Stuart Mill read Greek at the age of three and wrote a history of Rome at six years of age. Babington Macaulay wrote a compendium of world history at age six. Beethoven gave public concerts when he was seven; Mozart had written musical compositions before his sixth year. Voltaire read the fables of Lafontaine when he was three years old.

Và làm sao ta có thể giải thích sự ra đời của những thần đồng như Jeremy Bentham — người mới bốn tuổi đã biết đọc và viết tiếng Latin và Hy Lạp? John Stuart Mill đọc tiếng Hy Lạp khi ba tuổi và viết Lịch sử La Mã khi sáu tuổi. Babington Macaulay viết Tổng quan Lịch sử Thế giới lúc sáu tuổi. Beethoven biểu diễn công khai khi bảy tuổi; Mozart đã sáng tác nhạc trước năm sáu tuổi. Voltaire đọc ngụ ngôn của Lafontaine khi mới ba tuổi.

- Does it not seem infinitely more probable that all these prodigies and geniuses, who in many cases came from illiterate parents, had already, in previous births, laid the foundations for their extraordinary faculties?

Chẳng phải hợp lý hơn nhiều sao khi cho rằng tất cả những thần đồng và thiên tài ấy — nhiều người sinh ra từ cha mẹ mù chữ — đã gieo nền tảng cho tài năng phi thường của họ trong các tiền kiếp?

Healing with Hypnosis

Chữa Lành Bằng Thôi Miên

8. The late Dr. Richard Feynman was skeptical about the claims in hypnosis studies until he subjected himself to hypnosis on two occasions. In both instances, he verified that hypnosis works if done correctly. He describes these two cases in his book, “Surely You’re Joking, Mr. Feynman!” (1985), pp. 66–68.

Cố Tiến sĩ Richard Feynman hoài nghi các tuyên bố trong nghiên cứu thôi miên cho đến khi chính ông tự mình trải nghiệm hai lần. Cả hai lần, ông xác nhận rằng thôi miên có hiệu quả nếu được thực hiện đúng cách. Ông mô tả hai trường hợp đó trong sách “*Surely You’re Joking, Mr. Feynman!*” (1985), trang 66–68.

- Therefore, hypnosis provides yet another set of “supporting material.” There are many cases of people remembering past lives when hypnotized. It is hard to evaluate the validity of most such cases.

Vì vậy, thôi miên cung cấp thêm một nguồn “tư liệu hỗ trợ”. Có nhiều trường hợp người ta nhớ tiền kiếp khi bị thôi miên. Tuy nhiên, khó đánh giá tính xác thực của phần lớn các trường hợp như vậy.

- However, there is a branch of hypnosis that uses it as therapy. Some people seem to have “phobias” based on a horrific event from a past life. They cannot determine why they have these phobias, but they become cured when a hypnotist brings out that experience. Here is a 20/20 documentary of three such cases, where they vouch for the authenticity of the therapy sessions:

Tuy nhiên, có một nhánh của thôi miên dùng nó như liệu pháp. Một số người có vẻ mắc “ám ảnh sợ” bắt nguồn từ một biến cố kinh hoàng trong tiền kiếp. Họ không biết vì sao mình sợ, nhưng khỏi bệnh khi nhà thôi miên khơi lại trải nghiệm ấy. Đây là phim tài liệu 20/20 về ba ca như vậy, nơi đương sự xác nhận tính xác thực của các buổi trị liệu:

[WebLink: Youtube: Past Lives 20/20 Documentary](#)

9. There are hundreds of Youtube videos on rebirth stories and many on child prodigies and hypnosis-based curing of specific ailments.

Có hàng trăm video YouTube về chuyện tái sinh và rất nhiều video về thần đồng cũng như chữa bệnh bằng thôi miên.

The following books are also good reads:

Những cuốn sách sau đây cũng đáng đọc:

- “Many Lives, Many Masters,” by Brian Weiss (1988).
“Many Lives, Many Masters,” của Brian Weiss (1988).
- “Many Mansions: The Edgar Cayce Story on Reincarnation,” by Gina Cerminara (1988).
“Many Mansions: The Edgar Cayce Story on Reincarnation,” của Gina Cerminara (1988).
- “Children’s Past Lives: How Past Life Memories Affect Your Child” by Carol Bowman (1998)
“Children’s Past Lives: How Past Life Memories Affect Your Child” của Carol Bowman (1998)
- “Return to Life: Extraordinary Cases of Children Who Remember Past Lives,” Jim B. Tucker (2013).

“Return to Life: Extraordinary Cases of Children Who Remember Past Lives,” của Jim B. Tucker (2013).

One White Crow Is Enough to Disprove the Hypothesis, “All Crows Are Black”

Chỉ Một Con Quạ Trắng Là Đủ Bác Bỏ Giả Thuyết “Mọi Con Quạ Đều Đen”

10. **If even a SINGLE rebirth account or an NDE is valid, then the hypothesis “consciousness arises in the brain” is false.** American philosopher William James stated the following that is widely quoted today (“[WebLink: journals.sfu.ca: After the White Crow: Integrating Science and Anomalous Experience](http://journals.sfu.ca/After%20the%20White%20Crow/),” Jerry E. Wesch):

Chỉ cần MỘT trường hợp tái sinh hay NDE là hợp lệ, thì giả thuyết “ý thức phát sinh từ não” là sai. Triết gia Mỹ William James phát biểu câu nói nay được trích dẫn rộng rãi (“[WebLink: journals.sfu.ca: After the White Crow: Integrating Science and Anomalous Experience](http://journals.sfu.ca/After%20the%20White%20Crow/),” Jerry E. Wesch):

In order to disprove the assertion that all crows are black, one white crow is sufficient.

Để bác bỏ khẳng định “tất cả quạ đều đen”, chỉ một con quạ trắng là đủ.

- That is a logical statement. **It is unnecessary to prove that all or even many rebirth accounts/NDE accounts are true.** Even if just one account is valid, that is enough to conclude that the brain is not the “seat of the mind.”

Đó là một nhận định logic. Không cần chứng minh rằng tất cả, hay thậm chí nhiều trường hợp tái sinh/NDE, đều đúng. Chỉ một trường hợp hợp lệ cũng đủ kết luận não không phải là “nơi trú ngụ của tâm”.

- We have thousands of rebirth/NDE accounts scrutinized by scientists/physicians.

Chúng ta có hàng nghìn báo cáo tái sinh/NDE đã được các nhà khoa học/bác sĩ xem xét.

- Also, see “[Near-Death Experiences \(NDE\): Brain Is Not the Mind](#).”

Cũng xem “[Near-Death Experiences \(NDE\): Brain Is Not the Mind](#).”

Discussion

Thảo luận

11. Some of you may wonder whether there is an inconsistency here. I have repeatedly mentioned that the Buddha clearly stated that it is extremely rare to be born a human. Yet, from the above rebirth case studies, it appears that people have been born in the human realm in successive lives. If it is so hard to attain a human birth, how can this be?

Có người sẽ thắc mắc liệu ở đây có mâu thuẫn không. Tôi đã nhiều lần nhắc rằng Đức Phật dạy: được sinh làm người là cực kỳ hiếm. Thế nhưng, từ các ca tái sinh nêu trên, dường như người ta sinh vào cõi người qua nhiều đời liên tiếp. Nếu khó được thân người như vậy, sao điều này có thể xảy ra?

12. There is nothing inconsistent. The critical problem here is another misinterpretation. “Bhava” or existence is not the same as a “jāti” or a birth; see “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

Không có mâu thuẫn nào cả. Vấn đề then chốt là một sự hiểu sai khác. Bhava (hiện hữu) không giống với jāti (một lần sinh); xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

- Upon exhausting the kammic energy for one existence, a living being grabs hold of another strong kammic potential for the next existence. A human existence (bhava) can last thousands of years. Yet, each human birth (jāti) lasts only about 100 years. Therefore, there can be many births (jāti) within human existence (bhava).

Khi năng lượng kamma cho một hiện hữu cạn kiệt, chúng sinh nắm lấy một tiềm năng kamma mạnh khác cho hiện hữu kế tiếp. Một hiện hữu làm người (bhava) có thể kéo dài hàng nghìn năm, nhưng mỗi lần sinh làm người (jāti) chỉ khoảng 100 năm. Do đó, có thể có nhiều lần sinh (jāti) trong cùng một hiện hữu làm người (bhava).

- Between successive births, that human lives in para loka with just the “mental body” or manomaya kāya. Another word for that entity is gandhabba. The concept of gandhabba is explained in simple terms in “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).”

Giữa các lần sinh liên tiếp, người ấy sống trong para loka chỉ với “thân tâm” hay manomaya kāya. Một tên gọi khác cho thực thể đó là gandhabba. Khái niệm gandhabba được giải thích đơn giản trong “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).”

- The same is true for the animal realm. The life of a dog is less than 20 years, but a “dog bhava” can last thousands or more years.

Điều tương tự đúng với cõi súc sinh. Đời sống của một con chó ngắn hơn 20 năm, nhưng “bhava của chó” có thể kéo dài hàng nghìn năm hoặc hơn.

13. Thus, if one has done a highly meritorious deed and at some point in saṃsāra (rebirth process) latches on to that “kamma seed” (see, “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)”), that energy may be able to sustain that existence for many rebirths.

Do đó, nếu một người đã làm một thiện nghiệp lớn và vào một lúc nào đó trong saṃsāra (tiến trình tái sinh) “bám” vào “hạt giống kamma” ấy (xem “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)”), thì năng lượng đó có thể duy trì hiện hữu ấy qua nhiều lần tái sinh.

- In these cases, when physical death occurs BEFORE exhausting the energy of the kamma seed, the manomaya kāya (also called gandhabba) leaves the dead body and waits until a suitable womb is ready; see, “[Manomaya Kaya \(Gandhabba\) and the Physical Body](#).” In this case, the gandhabba may carry a physical resemblance to the next life, including scars of any significant wounds, birthmarks, etc.

Trong các trường hợp như vậy, khi chết về mặt thân xác TRƯỚC khi năng lượng của hạt giống kamma cạn, manomaya kāya (cũng gọi là gandhabba) rời thân xác chết và chờ đến khi có một tử cung thích hợp; xem “[Manomaya Kaya \(Gandhabba\) and the Physical Body](#).” Khi đó, gandhabba có thể mang theo những nét tương đồng vật lý sang đời sau, gồm cả sẹo từ vết thương lớn, vết bớt, v.v.

- When rebirth occurs, the new physical body could resemble parts of the old body. In many rebirth cases, such physical resemblances have been confirmed (as in the case of the civil war general in one of the above videos).

Khi tái sinh xảy ra, thân xác mới có thể giống một phần thân cũ. Ở nhiều trường hợp tái sinh, các nét tương đồng vật lý như vậy đã được xác nhận (như trường hợp vị tướng thời Nội chiến trong một trong những video ở trên).

14. In summary, it is essential to remember that in *Paṭicca Samuppāda*, it is “*upādāna paccayā bhavo*,” i.e., grasping or craving (*upādāna*) that leads to existence (*bhava*): for example, existence as a dog.

Tóm lại, điều cốt yếu cần nhớ là trong Paṭicca Samuppāda, chính “upādāna paccayā bhavo”, tức là sự nắm giữ/chấp thủ (upādāna) dẫn đến hiện hữu (bhava): chẳng hạn hiện hữu làm một con chó.

- That existence (*bhava*) may have enough *kammic* energy to support many repeated births as a dog. Therefore, once a given *bhava* or existence is grasped, the next step of “*bhava paccayā jāti*” will lead to repeated births as a dog until that *kammic* energy is exhausted; see “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)”

Hiện hữu (bhava) ấy có thể đủ năng lượng kamma để nâng đỡ nhiều lần sinh làm chó. Vì vậy, một khi đã chấp lấy một bhava nào đó, bước kế tiếp “bhava paccayā jāti” sẽ dẫn đến nhiều lần sinh làm chó cho đến khi năng lượng kamma ấy cạn; xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)”

15. Conversely, if the *kammic* energy for that “*bhava*” has run out when death occurs, a new “*bhava*” will be grasped at the death moment.

Ngược lại, nếu năng lượng kamma cho “bhava” đó đã hết khi cái chết xảy ra, thì vào thời điểm chết sẽ chấp lấy một “bhava” mới.

- For example, a human may exhaust the *kammic* energy for that human existence (*bhava*) and grasp a *kammic* seed for *bhava* (existence) of an elephant. In that case, an “elephant *gandhabba*” will come out of the dead body of the human. Then it will stay in that “mental body” until a matching “elephant womb” appears. That means the mother elephant must have a *gati* similar to this new elephant.

Ví dụ, một người có thể cạn năng lượng kamma cho hiện hữu (bhava) làm người và chấp lấy một hạt giống kamma cho bhava (hiện hữu) làm voi. Khi đó, một “gandhabba voi” sẽ xuất ra khỏi thân người đã chết. Rồi nó ở trong “thân tâm” ấy cho đến khi xuất hiện một “tử cung voi” phù hợp. Điều đó có nghĩa voi mẹ phải có gati tương tự với con voi mới này.

16. It may be difficult to grasp these concepts initially. One must carefully examine the evidence provided in the links and go back to several layers to grasp these ideas. It is not possible to explain everything in one post. Buddha Dhamma can be very deep if one wants to comprehend how nature works.

Ban đầu, có thể khó nắm các khái niệm này. Cần xem xét kỹ chứng cứ trong các liên kết và lần theo nhiều tầng để lĩnh hội. Không thể giải thích hết trong một bài. Dhamma của Đức Phật có thể rất sâu nếu muốn thấu triệt cách tự nhiên vận hành.

- The deep connection between mind and matter is discussed in detail in “[Brain and the Gandhabba.](#)”

Mối liên hệ sâu xa giữa tâm và vật chất được bàn chi tiết trong “[Brain and the Gandhabba.](#)”

2.12 Power of the Human Mind**2.12** *Sức mạnh của Tâm Người*○ Power of the Human Mind – Introduction*Sức mạnh của Tâm Người – Dẫn nhập*○ Difference Between Jhāna and Stages of Nibbāna*Khác biệt giữa Jhāna và các Bậc Nibbāna*○ Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā*Sức mạnh của Tâm Người – Anāriya Jhānā hay Jhānā Thế gian*○ Power of the Human Mind – Ariya Jhānā*Sức mạnh của Tâm người – Ariya Jhānā*○ Are There Procedures for Attaining Magga Phala, Jhāna and Abhiññā?*Có Các Quy trình Để Chứng Magga Phala, Jhāna và Abhiññā không?***2.12.1 Power of the Human Mind – Introduction****2.12.1** *Sức mạnh của Tâm người – Dẫn nhập***Revised August 27, 2018; April 19, 2024****Sửa ngày 27/08/2018; 19/04/2024**

1. Most people know about Buddha Gotama as a knowledgeable and compassionate human being. In “Dhamma and Science – Introduction,” I pointed out the similarities and differences between a scientist and a Buddha. Here I want to discuss in detail the incomprehensible complexity of the human mind, and how a Buddha achieves the peak performance of that complex entity.

Phần lớn mọi người biết về Đức Phật Gotama như một con người uyên bác và từ bi. Trong “Dhamma and Science – Introduction”, tôi đã nêu các điểm giống và khác giữa một nhà khoa học và một vị Phật. Ở đây, tôi muốn bàn chi tiết về sự phức tạp khó hiểu của tâm người, và cách một vị Phật đạt đến hiệu năng tột đỉnh của thực thể phức tạp ấy.

- As I pointed out in “Gödel’s Incompleteness Theorem,” an average human mind works within the sense sphere of an average human and is thus inherently incapable of providing a complete theory about our world; but the mind of a Buddha can transcend our sensory experience and see the whole of existence.

Như tôi đã nêu trong “Gödel’s Incompleteness Theorem”, tâm của một người bình thường vận hành trong phạm vi giác quan của người bình thường nên tự thân không thể đưa ra một học thuyết hoàn chỉnh về thế giới; còn tâm của một vị Phật vượt lên kinh nghiệm giác quan và thấy trọn vẹn toàn thể hiện hữu.

- Here I point out, in a systematic way in a series of posts, the progression of the human mind to higher levels achieved **by purifying the mind (not by merely learning)**, and why a Buddha is at the very pinnacle. At the end of this series you will see why no other human being, no matter how intelligent, can even remotely approach the mind of a Buddha.

Ở đây, qua một loạt bài, tôi trình bày có hệ thống tiến trình thăng tiến của tâm người lên các mức cao hơn **bằng cách thanh lọc tâm (không chỉ bằng học hỏi)**, và vì sao một vị Phật đứng ở đỉnh cao. Kết thúc loạt bài, bạn sẽ thấy không ai khác—dù thông minh đến đâu—cũng không thể đến gần năng lực tâm của một vị Phật.

2. In the “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#),” we discussed the 31 realms of existence laid out by the Buddha.

Trong “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”, chúng ta đã bàn về 31 cõi hiện hữu theo lời Đức Phật.

- Out of these, the human realm is at the fifth level (and our knowledge base is limited to our sensory experience within it, and Gödel’s Incompleteness Theorem applies to any theory derived within it). There are four realms below the human realm, and 26 realms above.

Trong đó, cõi người ở bậc thứ năm (và nền tảng tri thức của ta bị giới hạn trong kinh nghiệm giác quan ở cõi này; Định lý Bất toàn của Gödel áp dụng cho mọi lý thuyết suy ra trong đó). Có bốn cõi thấp hơn cõi người và 26 cõi cao hơn.

- Out of the 31 realms, we can see only the human and animal realms (one of the four lower realms or the *apāyā*). But we can access the thoughts enjoyed by the beings in the higher realms, and the transcendental (*lokuttara*) *cittā* too. **Please do not give too much significance initially to the number of *cittā* in each realm, etc. Be patient with me as I need to lay out the “big picture” first.**

Trong 31 cõi, ta chỉ thấy được cõi người và cõi súc sinh (một trong bốn cõi thấp, *apāyā*). Nhưng ta có thể tiếp cận các loại tâm (*cittā*) mà chúng sinh ở cõi cao hưởng thọ, kể cả *cittā* siêu thế (*lokuttara*). **Lúc đầu, xin đừng quá chú trọng vào số lượng *cittā* của từng cõi, v.v. Hãy kiên nhẫn vì tôi cần phác thảo “bức tranh lớn” trước.**

- As we proceed systematically in a few posts, you will see various connections to concepts discussed in other parts of the site, eventually all fitting together. This is why I keep saying it is a complete and self-consistent worldview on a scale unimaginable to a normal (unpurified) human mind.

Khi đi tiếp một cách hệ thống qua vài bài, bạn sẽ thấy nhiều mối liên hệ với các khái niệm đã bàn ở nơi khác, rốt cuộc tất cả ăn khớp với nhau. Vì vậy tôi luôn nói đây là một thế giới quan đầy đủ và tự nhất quán ở một quy mô vượt xa khả năng của tâm phàm (chưa thanh lọc).

3. The types of thoughts (*cittā*) that can be experienced in the whole of existence (31 realms) is 89 (or 121 depending on the scheme); see, “[The 89 \(or 121\) Types of Cittās](#).” In the three main *lokas* (or planes) of *kāmaloka*, *rūpaloka*, and *arūpaloka*, different types of *cittā* are of common occurrence. **While most of the 89 *cittā* are possible in all three *lokas*, normally a subset of *cittā* operate primarily in a given realm.**

Số các loại tâm (*cittā*) có thể trải nghiệm trong toàn bộ hiện hữu (31 cõi) là 89 (hoặc 121 tùy cách phân loại); xem “[The 89 \(or 121\) Types of Cittās](#).” Ở ba loka chính là *kāmaloka*, *rūpaloka* và *arūpaloka*, các loại *cittā* thường gặp khác nhau. **Dù phần lớn 89 *cittā* đều có thể có ở cả ba loka, thông thường một tập con *cittā* hoạt động chủ yếu trong từng cõi nhất định.**

- For example, in the *kāmaloka*, only 54 *cittā* are mainly experienced. The *kāmaloka* consists of the lower eleven realms, with the sixth through eleventh shells representing the realms of the *devas*. Beings in these 11 realms have all six sense bases, and in the *deva* realms the sense pleasures are higher than in the human realm.

Chẳng hạn, trong kāmaloka chủ yếu chỉ có 54 cittā được trải nghiệm. Kāmaloka gồm 11 cõi thấp, trong đó các lớp từ thứ sáu đến thứ mười một là cõi deva. Chúng sinh ở 11 cõi này có đủ sáu giác quan, và lạc thú giác quan ở cõi deva cao hơn cõi người.

4. Out of all 89 types of thoughts, only 12 are immoral or *akusala cittā* and these are experienced only in *kāmaloka*; see, “[Akusala Citta and Akusala Vipāka Citta](#).”

Trong 89 loại tâm, chỉ có 12 là bất thiện, tức akusala cittā, và chúng chỉ được trải nghiệm trong kāmaloka; xem “[Akusala Citta and Akusala Vipāka Citta](#).”

- In the higher 20 realms belonging to the *rūpaloka* and *arūpaloka*, only *jhānic cittā* are mostly present, and *akusala cittā* usually do not arise.

Trong 20 cõi cao hơn thuộc rūpaloka và arūpaloka, hầu như chỉ có jhānic cittā hiện khởi, và akusala cittā hầu như không sinh.

- So, as one can imagine, beings in the lower realms entertain more immoral *cittā*, and with higher frequency, too. The human realm is kind of in the middle, with both moral and immoral *cittā*.

Do đó, như ta có thể hình dung, các chúng sinh ở cõi thấp có nhiều cittā bất thiện hơn, và xuất hiện thường xuyên hơn. Cõi người nằm ở vị trí trung gian, có cả cittā thiện và bất thiện.

- Mainly *vipāka citta* arise in the lowest four realms; they basically “pay for their previous *kamma*.” It is said that the beings in the lowest realm, *niraya* (hell), experience basically two immoral *cittā* based on hate, because of the high degree of suffering there.

Ở bốn cõi thấp nhất, chủ yếu là vipāka citta sinh khởi; chúng chỉ đơn thuần “trả quả cho các kamma trước đây.” Người ta nói rằng chúng sinh ở cõi thấp nhất, niraya (địa ngục), chủ yếu chỉ trải nghiệm hai loại cittā bất thiện phát sinh từ sân hận, do mức độ đau khổ cực lớn ở đó.

5. **The human realm is unique in that the human mind can access not only the *cittā* in the *rūpa* and *arūpa lokas*, but also the eight types of *cittā* that transcend the 31 realms.** These *cittā* are the four path (*magga*) *cittā* for the four levels of *Nibbāna* (*Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, *Arahant*), and the corresponding resultant (*phala*) *cittā*. **Thus all 89 types of *citta* are possible for humans.**

Cõi người là duy nhất ở chỗ tâm con người có thể tiếp cận không chỉ các cittā thuộc rūpa và arūpa loka, mà còn cả tám loại cittā vượt ngoài 31 cõi. Các cittā này là bốn citta đạo (magga) tương ứng với bốn tầng Nibbāna (Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi, Arahant), và bốn phala citta (tâm quả) tương ứng. Vì vậy, tất cả 89 loại citta đều có thể xảy ra nơi con người.

- Beings in the higher realms can also attain the eight *magga/phala cittā*, but do not usually experience the *cittā* typical of the lower realms.

Chúng sinh ở các cõi cao hơn cũng có thể chứng đạt tám magga/phala citta, nhưng thông thường không trải nghiệm các citta đặc trưng của cõi thấp.

- Furthermore, the most potent citta are those with the highest javana (impulse) power in “mahā kusala citta.” They are accessible primarily by humans and those in higher realms; see, “[Javana of a Citta – Root of Mental Power](#).” More posts will follow in the future.

Hơn nữa, những citta mạnh mẽ nhất là những tâm có sức javana (xung lực) cao nhất trong nhóm “mahā kusala citta.” Chúng chủ yếu có thể được tiếp cận bởi con người và các chúng sinh ở cõi cao hơn; xem “[Javana of a Citta – Root of Mental Power](#).” Sẽ có các bài viết bổ sung về vấn đề này.

- **This is the basis of the power of the human mind.** A human can attain the mindset of a being in the lowest realm (niraya) and it is also possible to go all the way up to the mindset of a Buddha.

Đây chính là nền tảng cho sức mạnh của tâm con người. Một người có thể đạt đến trạng thái tâm của chúng sinh ở cõi thấp nhất (niraya), và cũng có thể vươn lên đến trạng thái tâm của một vị Phật.

6. The citta in the rūpaloka and arūpaloka are easily categorized according to the jhānic states. **These are the same jhānic states attained by humans via meditation.**

Các citta trong rūpaloka và arūpaloka có thể được phân loại rõ ràng theo các tầng jhāna. **Đây chính là các tầng jhāna mà con người có thể đạt được qua thiền định.**

- A human can attain all eight jhānic states, and the lower four correspond to the rūpaloka and the higher four to the arūpaloka.

Con người có thể đạt được cả tám tầng jhāna, trong đó bốn tầng thấp tương ứng với rūpaloka và bốn tầng cao tương ứng với arūpaloka.

- By the way, the Buddha never referred to the arūpāvacara states as jhānā. Rather they are referred to in the suttā by their names: ākāśānañcāyatana, viññāṇaṇcāyatana, etc.

Nhân đây, Đức Phật chưa bao giờ gọi các tầng arūpāvacara là jhāna. Ngài gọi chúng trong suttā bằng tên riêng: ākāśānañcāyatana, viññāṇaṇcāyatana, v.v.

- Each jhānic state corresponds to three types of citta: wholesome (kusala) citta and the corresponding vipāka (resultant) citta are two; when the same jhānic kusala citta is experienced by an Arahant, it is called a kiriyā (functional) citta, because it does not lead to a vipāka citta.

Mỗi tầng jhāna tương ứng với ba loại citta: citta thiện (kusala) và citta vipāka (quả) tương ứng là hai; khi cùng loại jhānic kusala citta này được một vị Arahant trải nghiệm, nó được gọi là citta kiriyā (chức năng), vì không dẫn đến vipāka citta.

7. In the 16 realms belonging to the rūpaloka, only two physical sense faculties (eye and ear) are active. These beings have very fine (less dense) bodies.

Trong 16 cõi thuộc rūpaloka, chỉ có hai giác quan vật lý (mắt và tai) hoạt động. Các chúng sinh ở đây có thân thể rất vi tế (ít đặc hơn).

- In *rūpaloka* 15 types of thoughts (*citta*) are mostly experienced corresponding to the five *jhānic* factors: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*; see, “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā](#).” These are the lower five *jhānic kusala citta*, corresponding five *vipāka citta* and five *kiriya citta* (the last five are effective only for the Arahants who get into these *jhānic* states).

Trong rūpaloka, 15 loại citta chủ yếu được trải nghiệm, tương ứng với năm chi thiền: vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā; xem “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā](#).” Đây là năm jhānic kusala citta, năm vipāka citta tương ứng và năm kiriya citta, năm loại cuối chỉ hiện hữu nơi các vị Arahant nhập các tầng jhāna này.

- The highest four realms represent the *arūpa lokas*, where beings have ultra fine bodies and only the mind faculty, with no physical senses. Here, only 12 types of *jhānic citta*s are mainly present. These are the higher four (fifth through eighth) *jhānic kusala citta*, corresponding four *vipāka citta*, and corresponding four *kiriya citta* (which are effective only for the Arahants who get into these *jhānic* states, which do not have corresponding *vipāka citta*).

Bốn cõi cao nhất là arūpa loka, nơi chúng sinh có thân cực kỳ vi tế và chỉ có tâm căn, không có giác quan vật lý. Ở đây chủ yếu có 12 loại jhānic citta: bốn jhānic kusala citta (từ tầng thứ năm đến thứ tám), bốn vipāka citta tương ứng, và bốn kiriya citta tương ứng (chỉ hiện hữu nơi các vị Arahant nhập các tầng jhāna này, vốn không có vipāka citta tương ứng).

8. The *rūpaloka* and *arūpaloka* are collectively known as *Brahma* realms, which comprise the higher 20 realms. In the *Brahma* realms, beings are mostly devoid of both greed and hate, but they have dormant ignorance (*moha*) in their *kamma* seeds; see, “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bija, Kamma Vipāka](#).” In the *deva* worlds (which belong to *kāmaloka*), those beings are mostly devoid of hate-rooted *cittā* but have greed-rooted *cittā* since they enjoy sensual pleasures.

Rūpaloka và arūpaloka được gọi chung là các cõi Brahma, gồm 20 cõi cao hơn. Trong các cõi Brahma, chúng sinh hầu như không có tham và sân, nhưng vẫn còn vô minh (moha) tiềm ẩn trong các hạt giống kamma; xem “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bija, Kamma Vipāka](#).” Trong các cõi deva (thuộc kāmaloka), chúng sinh chủ yếu không có citta bắt nguồn từ sân, nhưng vẫn có citta phát sinh từ tham vì họ còn hưởng khoái lạc giác quan.

- It is possible for a human to attain any of those *jhānic* states via *samatha* meditation, and one does not have to be a Buddhist to attain those mundane or *anāriya jhānic* states.

Con người có thể đạt được bất kỳ tầng jhāna nào trong số đó qua thiền samatha, và không cần là người theo Phật giáo mới có thể đạt được các tầng jhāna thế gian hay anāriya jhāna ấy.

- Those *anāriya jhānic* states are temporary; a yogi in a *jhānic* state can be “taken out” of the *jhāna*; see the next post. They may be lost if one does not keep practicing, and the ability to enter such *jhānā* is lost when one dies, i.e., he/she may not have the ability to get into *jhānā* in the next life, even if they are born human.

Những trạng thái *anāriya jhāna* là tạm thời; một người hành trong trạng thái *jhāna* có thể bị “rút ra” khỏi *jhāna*; xem bài tiếp theo. Các trạng thái đó có thể mất đi nếu không tiếp tục thực hành, và khả năng nhập *jhāna* cũng mất khi người ấy chết, nghĩa là người đó có thể không còn khả năng nhập *jhāna* trong kiếp sau, dù có tái sinh làm người.

- However, if one dies while in even an *anāriya jhānic* state, he/she will be born in the corresponding *rūpaloka* or *arūpaloka*. Yet, a being who gets into even the highest *arūpaloka* via *anāriya jhānā* will end up eventually in the four lower realms (*apāyā*).

Tuy nhiên, nếu ai đó chết khi đang ở trong trạng thái anāriya jhāna, người ấy sẽ tái sinh vào cõi rūpaloka hoặc arūpaloka tương ứng. Dẫu vậy, một hữu tình dù đạt đến cõi arūpaloka cao nhất thông qua anāriya jhāna vẫn sẽ rơi trở lại bốn cõi khổ (apāya).

- However, *Ariya jhānā* are permanent. Once one gets into an *Ariya jhāna*, it will hold through future lives.

Ngược lại, Ariya jhāna là thường hằng. Một khi đã đạt được Ariya jhāna, trạng thái ấy sẽ duy trì qua các đời sau.

2.12.2 Difference Between Jhāna and Stages of Nibbāna

2.12.2 Sự Khác Biệt Giữa Jhāna và các Tầng Bậc của Nibbāna

March 24, 2017; revised April 28, 2018; July 11, 2021; August 4, 2023 (#16); April 19, 2024

Ngày 24/03/2017; sửa ngày 28/04/2018; 11/07/2021; 04/08/2023 (#16); 19/04/2024

1. There are many misconceptions about the relationship between *jhāna* and *magga phala* (the four stages of *Nibbāna*). Some view that *jhāna* is necessary to attain *magga phala*, and others believe that being able to get into *jhāna* means one has attained *magga phala*.

Có nhiều hiểu lầm về mối quan hệ giữa jhāna và magga phala (bốn tầng bậc của Nibbāna). Một số người cho rằng jhāna là điều kiện cần để đạt magga phala, trong khi số khác tin rằng chỉ cần có khả năng nhập jhāna tức là đã chứng đắc magga phala.

- The first assumption is wrong, and the second is true if one has attained an *Ariya jhāna* (**which can be defined** as the removal of *kāma rāga*, not merely suppressing it.) Thus, one with an “*Ariya jhāna*” would be at least an *Anāgāmi* who has cultivated *jhāna*.

Giả định thứ nhất là sai, còn giả định thứ hai chỉ đúng nếu người ấy đã đạt Ariya jhāna (được định nghĩa là diệt trừ kāma rāga, chứ không chỉ đè nén nó). Do đó, người có “Ariya jhāna” ít nhất phải là một Anāgāmi đã tu tập jhāna.

- We can resolve these issues by looking into what *jhāna* and *magga phala* mean.

Ta có thể làm sáng tỏ những vấn đề này bằng cách xem xét ý nghĩa thật sự của jhāna và magga phala.

2. One attains *magga phala* (various stages of *Nibbāna*) by permanently removing greed, hate, and ignorance (about the nature of this world or *Tilakkhaṇa*): “*ragakkhaya dosakkhaya mohakkhaya—idaṃ vuccati nibbānan’ti.*”

Một người đạt được magga phala (các tầng bậc của Nibbāna) bằng cách diệt trừ vĩnh viễn tham, sân và si (về bản chất của thế giới này hay Tilakkhana): “ragakkhaya dosakkhaya mohakkhaya — idam vuccati nibbānan’ti.”

- This can also be stated as “one needs to remove seven *anusaya*” or, equivalently “10 *saṃyojana*” to attain *Nibbāna*. At the *Sotāpanna* stage one removes two *anusaya* and three *saṃyojana*; see, “[Conditions for the Four Stages of Nibbāna](#).”

Điều này cũng có thể được diễn đạt rằng “một người cần diệt trừ bảy anusaya” hoặc tương đương là “mười saṃyojana” để đạt Nibbāna. Ở tầng Sotāpanna, người hành diệt trừ hai anusaya và ba saṃyojana; xem “[Conditions for the Four Stages of Nibbāna](#).”

- The most commonly used evaluation is that a *Sotāpanna* has removed the three *saṃyojana* of *sakkāya diṭṭhi*, *vicikicchā*, and *sīlabbata parāmāsa*.

Cách đánh giá phổ biến nhất là một Sotāpanna đã diệt trừ ba saṃyojana gồm sakkāya diṭṭhi, vicikicchā, và sīlabbata parāmāsa.

- Therefore, **a critical first step** for attaining *magga phala* is to be exposed to the correct interpretations of *anicca*, *dukkha*, and *anatta*; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).”

Vì vậy, bước đầu tiên then chốt để đạt magga phala là được tiếp xúc với cách hiểu đúng về anicca, dukkha, và anatta; xem “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).”

- The **second step** is, of course, to grasp the *anicca* (and *dukkha* and *anatta*) *saññā* to some extent; see, “[What is Saññā \(Perception\)?](#).”

Bước thứ hai, dĩ nhiên, là nhận thức sâu sắc về saññā của anicca (cũng như dukkha và anatta); xem “[What is Saññā \(Perception\)?](#).”

3. *Jhāna* (sometimes written as “*dyāna*”) can provide blissful bodily and mental sensations. These arise due to the “cleansing of the physical body and the nervous system” induced by “defilement-free” thoughts; see “[Jhānic Experience in Detail – Sāmaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).”

Jhāna (đôi khi được viết là “dyāna”) có thể mang lại cảm thọ thân tâm an lạc. Điều này phát sinh nhờ “sự thanh lọc thân thể và hệ thần kinh” được phát sinh từ những tư tưởng “không nhiễm ô”; xem “[Jhānic Experience in Detail – Sāmaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).”

- *Jhāna* are mental states corresponding to the *rūpāvacara* and *arūpāvacara* realms; they still belong to “this world” of 31 realms. Just like the human realm is “more peaceful in general” than the animal realm, *jhānic* states are “more peaceful in general” than the human realm.

Jhāna là những trạng thái tâm tương ứng với các cõi rūpāvacara và arūpāvacara; chúng vẫn thuộc về “thế giới này” gồm 31 cõi. Cũng như cõi người nói chung “an ổn hơn” cõi súc sinh, các trạng thái jhāna cũng “an ổn hơn” cõi người.

- We all have been born in most of the 31 realms (except for the realms reserved for the *Anāgāmis*) uncountable times, and thus had attained those *jhānic* states uncountable times in previous lives.

Tất cả chúng ta đều đã từng sinh vào hầu hết trong 31 cõi (ngoại trừ các cõi dành riêng cho Anāgāmi) vô số lần, và vì vậy cũng đã từng đạt những trạng thái jhāna ấy vô số lần trong các kiếp trước.

- Even this second phenomenon of *jhāna* is completely outside the realm of modern science. Scientists cannot explain *jhānic* phenomena, but soon they will not be able to ignore these as “hallucinations” because more and more people are attaining *jhāna*.

Ngay cả hiện tượng thứ hai này của *jhāna* cũng hoàn toàn nằm ngoài phạm vi của khoa học hiện đại. Các nhà khoa học không thể giải thích các hiện tượng *jhāna*, nhưng sớm thôi họ sẽ không thể xem đó là “ảo giác”, vì ngày càng có nhiều người đạt được *jhāna*.

4. Two main factors come into play in cultivating *jhānā*.

Hai yếu tố chính đóng vai trò trong việc tu tập *jhānā*.

- Some people have cultivated *jhānā* in their recent previous lives and are able to get into *anāriya jhānā* very quickly. For a few it comes without any effort, just lying on the bed (by the way this can be any person who lives a moral life, whether exposed to Buddha Dhamma or not).

Một số người đã tu tập *jhānā* trong các tiền kiếp gần đây và có thể nhập *anāriya jhānā* rất nhanh. Với một vài người, điều đó đến gần như không cần nỗ lực, chỉ cần nằm trên giường (nhân đây, điều này có thể xảy ra với bất kỳ ai sống đời đạo đức, dù có tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật hay không).

- The second factor involves the “cleansing of the physical body,” as discussed below. **This means the actual physical body with its nervous system**, in addition to cleansing the mind.

Yếu tố thứ hai liên quan đến “sự thanh lọc thân thể,” như trình bày dưới đây. **Điều này có nghĩa là thân thể vật lý thật sự cùng với hệ thần kinh của nó**, bên cạnh việc thanh lọc tâm.

5. My late Noble teacher, Waharaka Thero, used the following simile to explain this “cleansing process” and describe the main difference between a *jhāna* and *magga phala*.

Vị Thầy cao quý quá cố của tôi, Waharaka Thero, đã dùng phép so sánh sau để giải thích “quá trình thanh lọc” này và nêu sự khác biệt chính giữa một trạng thái *jhāna* và *magga phala*.

- I hope you have at least heard about — preferably seen — an old oil lantern with a glass enclosure where the wick is soaked in oil or gasoline that comes up through the wick from a built-in reservoir.

Tôi hy vọng bạn ít nhất đã nghe — tốt nhất là đã thấy — loại đèn dầu cổ có chụp kính, trong đó tim đèn thấm dầu hay xăng được dẫn lên từ bình chứa bên trong.

- If gasoline is contaminated, the glass enclosure gets dirty quickly. In the same way, our defiled thoughts lead to a “contamination effect” in our physical bodies.

Nếu nhiên liệu bị nhiễm bẩn, chụp kính sẽ nhanh chóng bám dơ. Tương tự, các ý nghĩ nhiễm ô của chúng ta gây ra “hiệu ứng nhiễm bẩn” trong thân thể vật lý.

- Many body ailments, including bodily pains and even some diseases, COULD BE reduced by cleansing one's mind. Of course, those initially arise due to *kamma vipāka*, and this process may not overcome the stronger ones; see, "[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)".

Nhiều chứng bệnh của thân, gồm cả đau nhức và thậm chí một số bệnh tật, CÓ THỂ thuyên giảm nhờ thanh lọc tâm. Dĩ nhiên, những thứ ấy khởi lên ban đầu do kamma vipāka, và tiến trình này có thể không vượt qua được các quả mạnh; xem "[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)".

6. Our thoughts can be compared to the burning wick and the physical body of the glass enclosure in the above simile. When the thoughts become defiled, the body will be "contaminated" giving rise to discomforts and even diseases. We will discuss the causes below.

Trong phép so sánh trên, tư tưởng của chúng ta có thể được ví với tim đèn đang cháy, và thân thể vật lý như chụp kính. Khi các ý nghĩ bị nhiễm ô, thân sẽ bị "nhiễm bẩn", sinh ra các khó chịu và thậm chí bệnh tật. Chúng ta sẽ bàn về các nguyên nhân bên dưới.

- The lamp's glass enclosure needs to be removed and cleaned in order for it to shine bright again, i.e., to make the "body of the lamp" clean again.

Chụp kính của đèn cần được tháo ra và lau sạch thì đèn mới sáng trở lại, tức làm "thân của chiếc đèn" sạch trở lại.

- **In contrast, there is a built-in mechanism for our bodies to be cleansed.**

Trái lại, nơi thân chúng ta có một cơ chế sẵn có giúp thanh lọc.

- This built-in mechanism is our *cittaja kāya* or our thoughts. The primary mechanism is that *javana citta* in our thoughts (*cittaja kāya*) produces good or bad energy fields called *utuja kāya*. These are *rūpa* below the *suddhaṭṭhaka* stage (very fine), analogous to electromagnetic waves in physics.

Cơ chế sẵn có ấy là cittaja kāya của chúng ta, tức các tư tưởng. Cơ chế chủ đạo là javana citta trong các ý nghĩ (cittaja kāya) tạo ra những trường năng lượng thiện hay bất thiện gọi là utuja kāya. Chúng là rūpa dưới mức suddhaṭṭhaka (rất vi tế), tương tự sóng điện từ trong vật lý.

- Immoral thoughts associated with *dasa akusala* lead to the contamination of the body, and good thoughts generate *utuja kāya* that can clean up such contamination.

Các tư tưởng bất thiện gắn với dasa akusala làm nhiễm bẩn thân, còn các tư tưởng thiện tạo ra utuja kāya có thể làm sạch sự nhiễm bẩn ấy.

- If you need more information on these terms, the "Search box" at the top right can be used to find more relevant posts.

Nếu bạn cần thêm thông tin về các thuật ngữ này, có thể dùng "Ô tìm kiếm" ở góc trên bên phải để tìm các bài liên quan.

7. This *utuja kāya* (an energy field) can and does affect our physical body. This is why people who are depressed or have high levels of anger or greed, are more likely to be subjected to ailments and diseases, and people with joyful mindsets have relatively healthy bodies.

Utuja kāya (một trường năng lượng) này có thể và thực sự ảnh hưởng đến thân thể vật lý. Vì vậy, những người trầm uất hoặc có mức sân hay tham cao thường dễ mắc các khó chịu và bệnh tật, còn người có tâm hoan hỷ thì thân thể tương đối khỏe mạnh.

- This effect can be enhanced via *nirāmisā sukha* that arises due to “moral living.” The more one stays away from the *dasa akusala*, the happier one becomes, and starts feeling “*sukha*” in the body. It may not be fast, but it happens over time.

*Hiệu ứng này có thể được tăng cường nhờ *nirāmisā sukha* sinh khởi từ “đời sống đạo đức.” Càng tránh xa *dasa akusala*, người ta càng hạnh phúc và bắt đầu cảm nhận “*sukha*” nơi thân. Có thể không nhanh, nhưng điều đó sẽ xảy ra theo thời gian.*

- Comprehending *Tilakkhaṇa* can enhance it much more. **The difference here is that one will then stay away from *dasa akusala* mainly because one would have realized the fruitlessness and danger of seeking sensual pleasures by committing *dasa akusala*.**

*Thấu hiểu *Tilakkhaṇa* còn tăng cường điều này hơn nữa. Khác biệt ở đây là khi ấy người ta tránh xa *dasa akusala* chủ yếu vì đã thấy rõ sự vô ích và nguy hiểm của việc truy cầu khoái lạc giác quan bằng cách tạo tác *dasa akusala*.*

8. I have discussed — starting with basics — how our thoughts can affect our well-being in the “[Living Dhamma](#)” section. Understanding those basic concepts is crucial in order to understand deeper concepts and to do *Ānāpāna* and *Satipaṭṭhāna Bhāvanā* effectively as discussed later in that section.

*Tôi đã trình bày — bắt đầu từ căn bản — cách các tư tưởng ảnh hưởng đến an lạc của chúng ta trong mục “[Living Dhamma](#)”. Hiểu những khái niệm nền tảng ấy là thiết yếu để nắm các khái niệm sâu hơn và hành *Ānāpāna* cùng *Satipaṭṭhāna Bhāvanā* một cách hiệu quả, như được bàn ở phần sau của mục đó.*

- When defiled thoughts are suppressed at least for a short time (during a *desanā* or while reading Dhamma), one's mind becomes joyful and one can get *samādhī* for a short time (*tadaṅga pahāna*).

*Khi các tư tưởng nhiễm ô được đè nén ít nhất trong một khoảng ngắn (trong lúc nghe *desanā* hoặc khi đọc Dhamma), tâm trở nên hoan hỷ và người ấy có thể đạt *samādhī* trong thời gian ngắn (*tadaṅga pahāna*).*

[*pahāna* : (nt.) removal; giving up; abandoning; avoidance.

[*pahāna*: (trung tính) sự loại bỏ; từ bỏ; dứt bỏ; tránh né.

***pahāna* : ‘overcoming,’ abandoning. There are 5 kinds of overcoming:**

pahāna: ‘chế ngự’, từ bỏ. Có 5 loại chế ngự:

(1) overcoming by repression (*vikkhambhana-pahāna*), i.e. the temporary suspension of the 5 hindrances ([WebLink: palikanon.com: nīvarana](#)) during the absorptions, [*vikkhambhana* : [nt.] arrest; elimination; discarding; suppression.]

(1) chế ngự bằng cách đè nén (*vikkhambhana-pahāna*), tức là tạm thời đình chỉ 5 chướng ngại ([WebLink: palikanon.com: nīvarana](#)) trong khi nhập các tầng định; [*vikkhambhana*: (trung tính) ngăn chặn; loại bỏ; gạt bỏ; đè nén.]

(2) overcoming by the opposite (*tadaṅga-pahāna*),

(2) chế ngự bằng pháp đối trị (*tadaṅga-pahāna*),

(3) overcoming by destruction (*samuccheda-pahāna*),

(3) chế ngự bằng đoạn diệt (*samuccheda-pahāna*),

(4) overcoming by tranquillization (*patipassaddhi-pahāna*),

(4) chế ngự bằng sự lắng dịu (*patipassaddhi-pahāna*),

(5) overcoming by escape (*nissaraṇa-pahāna*).

(5) chế ngự bằng xuất ly (*nissaraṇa-pahāna*).

(1) “Among these, ‘overcoming by repression’ is the pushing back of adverse things, such as the 5 mental hindrances ([WebLink: palikanon.com: nīvarana](http://WebLink:palikanon.com:nivarana)), etc., through this or that mental concentration (*samādhi*, q.v.), just as a pot thrown into moss-clad water pushes the moss aside....

(1) “Trong số này, ‘chế ngự bằng đè nén’ là đẩy lùi các điều bất thiện như 5 chướng ngại ([WebLink: palikanon.com: nīvarana](http://WebLink:palikanon.com:nivarana)), v.v., thông qua sự tập trung tâm (định) (*samādhi*) này hay khác, giống như một cái chum ném xuống mặt nước phủ rêu sẽ đẩy rêu tách sang hai bên....

(2) “ ‘Overcoming by the opposite’ is the overcoming by opposing this or that thing that is to be overcome, by this or that factor of knowledge belonging to insight (*vipassanā* q.v.), just as a lighted lamp dispels the darkness of the night. In this way, the personality-belief (*sakkāyadiṭṭhi*, s. [WebLink: palikanon.com: ditthi](http://WebLink:palikanon.com:ditthi)) is overcome by determining the mental and corporeal phenomena ... the view of uncausedness of existence by investigation into the conditions... the idea of eternity by contemplation of impermanency ... the idea of happiness by contemplation of misery....

(2) “ ‘Chế ngự bằng pháp đối trị’ là chế ngự bằng cách đối trị những điều cần được chế ngự nhờ các yếu tố tri kiến thuộc tuệ quán (*vipassanā*), như ngọn đèn thấp sáng xua tan bóng đêm. Theo cách này, thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*; xem [WebLink: palikanon.com: ditthi](http://WebLink:palikanon.com:ditthi)) được chế ngự bằng sự quán sát các hiện tượng tâm và vật chất... tà kiến về không có nhân được chế ngự bằng quán xét các duyên/điều kiện... quan niệm thường hằng được chế ngự bằng quán vô thường... quan niệm lạc/hạnh phúc được chế ngự bằng quán khổ....

(3) “If through the knowledge of the noble path (s. [WebLink: palikanon.com: ariyapuggala](http://WebLink:palikanon.com:ariyapuggala)) the fetters and other evil things cannot continue any longer, just like a tree destroyed by lightning, then such an overcoming is called ‘overcoming by destruction’ ” (Vis.M. XXII, 110f.).

(3) “Nếu nhờ trí tuệ của Thánh đạo (xem [WebLink: palikanon.com: ariyapuggala](http://WebLink:palikanon.com:ariyapuggala)) mà các xiềng xích và những điều bất thiện khác không thể tiếp tục tồn tại nữa, giống như cây bị sét đánh tiêu hủy, thì sự chế ngự như vậy được gọi là ‘chế ngự bằng đoạn diệt’ ” (Vis.M. XXII, 110f.).

(4) When, after the disappearing of the fetters at the entrance into the paths, the fetters, from the moment of fruition (*phala*) onwards, are forever extinct and stilled, such overcoming is called the ‘overcoming by tranquillization’.

(4) Khi, sau lúc các xiềng xích biến mất tại thời điểm bước vào đạo, kể từ khoảnh khắc quả (phala) trở đi, các xiềng xích vĩnh viễn diệt tận và lắng yên, thì sự chế ngự ấy được gọi là ‘chế ngự bằng sự lắng dịu’.

(5) “The ‘overcoming by escape’ is identical with the extinction and *Nibbāna*” (Pts. M. I. 27). (App.).]

(5) “ ‘Chế ngự bằng xuất ly’ đồng nhất với sự tắt diệt và *Nibbāna* ” (Pts. M. I. 27). (Phụ lục).]

- If one spends more and more time doing such activities, the length of this calm mindset (*samādhi*) can be lengthened, even up to weeks (*vikkhambhana pahāna*). Three types of *pahāna* are discussed in “[Suffering in This Life – Role of Mental Impurities](#).”

Nếu dành ngày càng nhiều thời gian cho các thực hành như vậy, thời lượng của trạng thái tâm an tĩnh (*samādhi*) có thể kéo dài, thậm chí đến hàng tuần (*vikkhambhana pahāna*). Ba loại *pahāna* được bàn trong “[Suffering in This Life – Role of Mental Impurities](#).”

- That may not be *jhāna* yet, but it is possible to get into *jhāna* by increasing one's efforts through either *Samatha* or *Vipassanā* meditation.

Đó có thể chưa phải là *jhāna*, nhưng có thể đạt *jhāna* bằng cách gia tăng nỗ lực qua thiền *Samatha* hoặc *Vipassanā*.

- As we mentioned above, it is easier for some people to cultivate a *jhāna* because they have cultivated *jhāna* in recent previous births.

Như đã nói ở trên, với một số người, việc tu tập *jhāna* dễ hơn vì họ đã từng tu tập *jhāna* trong các đời trước gần đây.

9. The power of a *javana citta* is increased when one is in *samādhi* and is even more when one gets to a *jhāna*. The “body cleansing effect” is enhanced and one starts feeling joy in the face and *sukha* in the body.

Năng lực của *javana citta* tăng lên khi ở trong *samādhi* và còn mạnh hơn khi đạt *jhāna*. “Hiệu ứng thanh lọc thân” được tăng cường và người hành bắt đầu cảm nhận hỷ trên gương mặt và *sukha* nơi thân.

- This can be compared to the wick in the oil lamp generating a “high-power laser light” that automatically cleans the dirty glass enclosure.

Điều này có thể ví như tim đèn dầu tạo ra “tia laser công suất cao” tự động làm sạch chụp kính bám bẩn.

- That bright “*utuja kāya*,” which are also called “*kirana*” (or electromagnetic waves in physics), can burn those long-accumulated “bad deposits” in our bodies and also “straighten out” the nervous system.

“*Utuja kāya*” sáng rực ấy, còn gọi là “*kirana*” (tương đương sóng điện từ trong vật lý), có thể đốt cháy các “cặn xấu” tích tụ lâu ngày trong thân và “nắn thẳng” hệ thần kinh.

- This is the first confirmation of the effect of the mind on the body for someone starting on the Path. One can actually convince oneself that the body CAN BE affected by one's thoughts.

Đây là xác chứng đầu tiên về ảnh hưởng của tâm lên thân đối với người mới bước vào Con đường (Đạo). Mỗi người có thể tự mình xác nhận rằng thân QUÁ THỰC có thể bị ảnh hưởng bởi tư tưởng của chính mình.

10. All this can be done by SUPPRESSING *pañcanīvaraṇa* for a long time, see, “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”

*Tất cả điều này có thể đạt được bằng cách ĐÈ NÉN *pañcanīvaraṇa* trong thời gian dài; xem “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”*

- Even before the Buddha, ancient yogis were able to get to *jhāna* by SUPPRESSING defiled thoughts or *pañca nīvaraṇa*. They did this mainly by staying away from sensual objects (usually in a forest or an isolated place).

*Ngay cả trước thời Đức Phật, các yogi cổ đại đã có thể đạt *jhāna* bằng cách ĐÈ NÉN các ý nghĩ nhiễm ô hay *pañca nīvaraṇa*. Họ làm điều đó chủ yếu bằng cách tránh xa các đối tượng giác quan (thường ở rừng núi hay nơi vắng vẻ).*

- They were able to cultivate powerful *abhiññā* and even travel through the air.

*Họ có thể tu tập các *abhiññā* mạnh mẽ và thậm chí có thể bay trên không.*

- As long as one's mind can be kept away from greedy and hateful thoughts, such states of *samādhi* and *jhāna* can be maintained for a long time (*vikkhambhana pahāna*).

*Chỉ cần tâm được giữ khỏi các ý tưởng tham và sân, những trạng thái *samādhi* và *jhāna* như vậy có thể duy trì lâu dài (*vikkhambhana pahāna*).*

- This is related to the fact that how people can go to even *anāriya* meditation retreats (breath meditation) and attain a sense of peace for many days at a stretch. However, it slowly fades when they return and get back into the regular lifestyle.

*Điều này liên hệ với việc nhiều người có thể tham dự các khóa thiền *anāriya* (thiền hơi thở) và đạt cảm giác an tĩnh suốt nhiều ngày liền. Tuy nhiên, khi trở về và quay lại nếp sống thường nhật, cảm giác ấy dần phai nhạt.*

11. The problem is that those effects are only temporary with *jhāna* without *magga phala*. They have not removed the root cause of getting attached to greed and hate. **They remain hidden deep down as *anusaya/saṃyojana*.**

*Vấn đề là những hiệu ứng đó chỉ mang tính tạm thời khi có *jhāna* mà không có *magga phala*. Căn gốc dẫn đến sự chấp thủ vào tham và sân chưa được đoạn trừ. **Chúng vẫn ẩn sâu dưới dạng *anusaya/saṃyojana*.***

- This is discussed in detail in “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhāna](#).”

Điều này được trình bày chi tiết trong “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhāna](#).”

- Those who cultivate *jhāna* are reborn in *Brahma* realms, which belong to the 31 realms. Thus, cultivating *jhāna* and being reborn in a *Brahma* realm does not help attain *Nibbāna*: “[Sīla, Samādhi, Paññā to Paññā, Sīla, Samādhi](#).”

Những ai tu tập *jhāna* sẽ tái sinh vào các cõi Brahma, vốn thuộc 31 cõi. Vì vậy, việc tu tập *jhāna* và tái sinh về cõi Brahma không giúp đạt Nibbāna: “[Sīla, Samādhi, Paññā to Paññā, Sīla, Samādhi](#).”

12. Now, we are getting closer to seeing the difference between *anāriya* and *Ariya jhāna* (as defined in #1).

Giờ đây, chúng ta tiến gần hơn tới việc thấy rõ khác biệt giữa *anāriya* và *Ariya jhāna* (như đã định nghĩa ở mục #1).

- The main difference between them is that an *Ariya jhāna* is permanent since they are attained via REMOVING and not just SUPPRESSING the *kāma rāga anusaya/saṃyojana*.

Khác biệt chủ yếu là *Ariya jhāna* mang tính bền vững vì được đạt đến bằng cách DIỆT TRỪ chứ không chỉ ĐỀ NẸN *kāma rāga anusaya/saṃyojana*.

- Once removed via wisdom (*paññā*) when attaining the *Sotāpanna* stage of Nibbāna, some of those *anusaya/saṃyojana* are permanently removed from one's mind (*uccheda pahāna*).

Khi đạt tầng *Sotāpanna* của Nibbāna, nhờ trí (*paññā*) mà một số *anusaya/saṃyojana* được đoạn trừ vĩnh viễn khỏi tâm (*uccheda pahāna*).

- After that, no matter how strong an attractive/hateful sensory input comes in, defiled thoughts (of *apāyagāmi* strength) CANNOT arise in a *Sotāpanna*; see, “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#),” and other relevant posts in the “[Sotāpanna Stage of Nibbāna](#).”

Sau đó, bất kể kích thích giác quan hấp dẫn hay đáng ghét mạnh tới đâu, các ý nghĩ nhiễm ô (ở mức dẫn về *apāya*, tức *apāyagāmi*) KHÔNG thể khởi lên nơi một *Sotāpanna*; xem “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#),” và các bài liên quan trong mục “[Sotāpanna Stage of Nibbāna](#).”

13. The remaining key to the puzzle is that it is possible to attain *magga phala* just by getting into *samādhi* and not necessarily to *jhāna*.

Mấu chốt còn lại là có thể đạt *magga phala* chỉ bằng cách vào *samādhi*, chứ không nhất thiết phải đạt *jhāna*.

- There are many types of people based on their *gati* (personalities) and capabilities: *saddhā*, *virīya*, *samādhi*, *sati*, *paññā*. The *suttā* in the *Tipiṭaka* are separated into five *Nikāyas* based on that so that each individual can study appropriate *suttā* for him/her, see, “[Nikāya in the Suttā Pitaka](#).”

Có nhiều loại người dựa trên *gati* (cá tính) và các năng lực: *saddhā*, *virīya*, *samādhi*, *sati*, *paññā*. Các *suttā* trong *Tipiṭaka* được phân thành năm *Nikāya* dựa trên điều đó để mỗi người có thể học các *suttā* thích hợp; xem “[Nikāya in the Suttā Pitaka](#).”

- Without getting into details, people with predominantly *paññā indriya* can attain *magga phala* without going through *jhāna*.

Không đi sâu chi tiết, những người thiên về *paññā indriya* có thể đạt *magga phala* mà không cần qua *jhāna*.

- Others can go through *jhānā* to attain *magga phala*. This is not clear-cut, but to get an idea.

Những người khác có thể đi qua jhānā để đạt magga phala. Điều này không phải ranh giới rạch ròi, nhưng giúp hình dung khái quát.

- The bottom line is that *jhānā* can be pretty helpful in getting to *magga phala*. **Furthermore, one may attain both within a reasonably short time.** But *magga phala* (at least the *Sotāpanna* stage) comes before *Ariya jhāna* are attained.

Tóm lại, jhānā có thể rất hữu ích để đạt magga phala. Hơn nữa, có người có thể đạt cả hai trong khoảng thời gian tương đối ngắn. Tuy nhiên, magga phala (ít nhất là tầng Sotāpanna) đến trước khi Ariya jhāna được chứng.

- The reason is that *uccheda pahānā* mentioned in #12, which is necessary for the *Ariya jhāna*, and cannot occur unless one has comprehends the *Tilakkhaṇa* and attains the *Sotāpanna* stage.

Lý do là uccheda pahānā nêu ở mục #12 — điều kiện cần cho Ariya jhāna — không thể xảy ra nếu chưa thấu triệt Tilakkhaṇa và đạt tầng Sotāpanna.

- One typically attains *Ariya jhāna* by recalling the (stage of) *Nibbāna* that one has seen, and the “cooling down” that one has thus experienced; see, “[Power of the Human Mind – Ariya Jhānā](#).”

Thông thường, người ta chứng Ariya jhāna bằng cách nhớ lại (tầng bậc của) Nibbāna đã từng thấy và sự “mát dịu” đã kinh nghiệm; xem “[Power of the Human Mind – Ariya Jhānā](#).”

- For people with high levels of *paññā*, even a brief state of *samādhi*, called *tadaṅga pahāna* (see #8 above,) is enough to attain the *Sotāpanna* stage. A famous example is *Bahiya Daruchiriya* who attained the *Quả vị Arahant* upon hearing just a single verse.

Với những người có mức paññā cao, chỉ cần một trạng thái samādhi ngắn — gọi là tadaṅga pahāna (xem mục #8 ở trên) — cũng đủ để đạt tầng Sotāpanna. Ví dụ nổi tiếng là Bahiya Daruchiriya, người đã chứng Quả vị Arahant chỉ sau khi nghe một bài kệ.

- Then there are accounts of many people who attained the *Sotāpanna* stage via *vikkhambhana pahāna* (see #8 and #10 above), mainly while listening to a *desanā* by the Buddha.

Cũng có nhiều ghi chép về những người đạt tầng Sotāpanna qua vikkhambhana pahāna (xem mục #8 và #10 ở trên), chủ yếu trong khi lắng nghe một desanā của Đức Phật.

- For example, *Alavaka yaksa* (not a *niraya yaksa* but a *deva yaksa*) threatened the Buddha just before sitting down to listen to a *desanā*. He attained the *Sotāpanna* stage during the *desanā*. *Āṅgulimāla* chased the Buddha with the intention of killing him but attained the *Sotāpanna* stage immediately afterward.

Chẳng hạn, Alavaka yaksa (không phải niraya yaksa mà là deva yaksa) đã đe dọa Đức Phật ngay trước khi ngồi xuống nghe desanā. Ông đạt tầng Sotāpanna trong khi nghe desanā. Āṅgulimāla từng đuổi theo Đức Phật với ý định sát hại, nhưng ngay sau đó đã chứng đắc tầng Sotāpanna.

- More information on the three kinds of *pahāna* can be found in, “What Are Kilesa (Mental Impurities)? – Connection to Cetasika.”

Thông tin chi tiết về ba loại pahāna có thể xem trong “What Are Kilesa (Mental Impurities)? – Connection to Cetasika.”

16. Therefore, there can be people with *magga phala* without any *jhāna*.

Do đó, có thể có những người đạt magga phala mà không có jhāna nào.

- If there are people with *magga phala* without *jhāna*, they cannot experience the “*jhānic sukha*” in the body. Even though they do not generate “bad thoughts” to further contaminate their bodies, they have not cleansed the old contaminants. *Jhānic javana citta* (that can run continuously for long times, compared to just seven *javana citta* in a normal *citta vīthi*) are like laser beams that can clean contaminants in the body even in an *anāriya jhāna*; see #4 of “*Citta Vīthi – Processing of Sense Inputs*.”

Nếu có những người đạt magga phala mà không có jhāna, họ sẽ không trải nghiệm “jhānic sukha” nơi thân. Dù họ không còn tạo “ý nghĩ xấu” để làm nhiễm bẩn thân thêm, họ vẫn chưa làm sạch các ô nhiễm cũ. Jhānic javana citta (có thể vận hành liên tục trong thời gian dài, so với chỉ bảy javana citta trong một citta vīthi bình thường) giống như các tia laser có thể làm sạch ô nhiễm trong thân, ngay cả trong anāriya jhāna; xem mục #4 của “Citta Vīthi – Processing of Sense Inputs.”

- In the simile of #5 above, this is like a wick not emitting any more smoke, but the glass enclosure is not yet cleaned.

Theo phép so sánh ở mục #5 bên trên, điều này giống như tim đèn không còn nhả khói, nhưng chụp kính vẫn chưa được lau sạch.

- Of course, it would be easier for a person with *magga phala* to attain *Ariya jhāna*. However, there could be *Ariyas* below the *Anāgāmi* stage with *anāriya jhāna*; they will be born in the corresponding Brahma realm and will attain *Nibbāna* from there.

Dĩ nhiên, với người đã có magga phala thì việc chứng Ariya jhāna sẽ dễ hơn. Tuy vậy, vẫn có thể có các bậc Ariya dưới tầng Anāgāmi nhưng lại có anāriya jhāna; họ sẽ tái sinh vào cõi Phạm thiên tương ứng và chứng Nibbāna từ đó.

17. Finally, from the above discussion it appears that the only way to confirm the attainment of the *Sotāpanna* stage is to see whether one has removed the three *saṃyojana* (*sanyojana*) of *sakkāya diṭṭhi*, *vicikicchā*, and *sīlabbata parāmāsa*; see “*Sakkāya Diṭṭhi – ‘Not Seeing the Unfruitful Nature of the World’*.”

Sau cùng, từ những bàn luận trên, có vẻ như cách duy nhất để xác nhận việc đạt tầng Sotāpanna là xem người ấy đã đoạn trừ ba saṃyojana (sakkāya diṭṭhi, vicikicchā, và sīlabbata parāmāsa) hay chưa; xem “Sakkāya Diṭṭhi – ‘Not Seeing the Unfruitful Nature of the World’.”

- And that cannot be determined by anyone else, but oneself.

Và điều đó không thể do ai khác xác định, ngoài chính tự thân mỗi người.

18. April 28, 2018: I found a *desanā* by Waharaka Thero where he presents clear evidence that *jhāna* is not necessary to attain *magga phala*:

Ngày 28/04/2018: Tôi tìm thấy một *desanā* của *Waharaka Thero*, trong đó ngài đưa ra bằng chứng rõ ràng rằng *jhāna* không cần thiết để đạt *magga phala*:

WebLink: Download “Are *Jhāna* Required for *Magga-Phala*”

- The main point Thero makes is that we know that there are *jāti Sotāpannas* born in the human realm. But if a *jhāna* was REQUIRED to attain the *Sotāpanna* stage, then that person WOULD NOT be born in the human realm, but in a *Brahma* realm corresponding to that *jhāna*.

Điểm chính Thero nêu là: ta biết có những jāti Sotāpanna sinh ở cõi người. Nhưng nếu jhāna LÀ ĐIỀU KIỆN BẮT BUỘC để đạt tầng Sotāpanna, thì người ấy SẼ KHÔNG sinh ở cõi người, mà ở một cõi Brahma tương ứng với jhāna đó.

- More information with references to *suttā* at: “[Samādhi, Jhāna \(Dhyāna\), Magga Phala](#).”

Thông tin thêm kèm tham chiếu suttā tại: “[Samādhi, Jhāna \(Dhyāna\), Magga Phala](#).”

2.12.3 Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānā

2.12.3 Sức Mạnh Của Tâm Người – Anāriya hay Jhānā Thuộc Thế Gian

Pre-2015 post; rewritten December 15, 2022; revised December 18, 2022 (#10); revised April 19, 2024

Bài viết trước năm 2015; viết lại ngày 15/12/2022; Sửa ngày 18/12/2022 (#10); Sửa ngày 19/04/2024

Anāriya (or mundane) *jhāna* are unnecessary to attain *Nibbāna* and can be a distraction if one is not careful.

Anāriya (thuộc thế gian) jhāna không cần thiết để đạt Nibbāna và có thể trở thành sự xao lãng nếu không cẩn trọng.

Introduction

Dẫn nhập

1. I will make general statements here to explain the “big picture.” While there can be exceptions, the following statements generally hold.

Ở đây tôi sẽ nêu vài nhận định tổng quát để phác họa “bức tranh lớn.” Tuy có ngoại lệ, nhìn chung các nhận định sau là đúng.

- Sentient beings in the 31 realms have different mental states and capabilities. The 26 realms above the human realm have better mental states with less mental and physical suffering. The four realms below the human (*apāyās*) have more mental and physical suffering.

Chúng sinh trong 31 cõi có các trạng thái tâm và năng lực khác nhau. Hai mươi sáu cõi ở trên cõi người có trạng thái tâm tốt hơn và ít khổ về tâm lẫn thân hơn. Bốn cõi dưới cõi người (apāyās) có khổ về tâm và thân nhiều hơn.

- At the beginning of a world cycle or a *Mahā Kappa* (with a newly-formed Earth), most sentient beings are “*Brahma-kāyika* humans.” They have just descended from the *Ābhassara Brahma* realm. However, the *Brahma* realms above the *Ābhassara*

Brahma realm were not destroyed. Thus, a new world cycle starts with only the Human and the 20 *Brahma* realms populated. All *Deva* realms and the *apāyās* are empty at the beginning of a new world cycle!

Vào đầu một chu kỳ thế giới hay một Mahā Kappa (khi Trái Đất vừa hình thành), phần lớn chúng sinh là “Những con người Brahma-kāyika.” Họ vừa giáng từ cõi Ābhassara Brahma. Tuy nhiên, các cõi Brahma ở trên cõi Ābhassara Brahma không bị hủy diệt. Do đó, một chu kỳ thế giới mới bắt đầu chỉ với cõi Người và 20 cõi Brahma có cư dân. Tất cả các cõi Deva và các apāyā đều trống rỗng ở thời điểm bắt đầu của chu kỳ mới!

- Over millions of years, those humans' hidden defilements (*anusaya*) begin to surface. They gradually start committing immoral deeds, and their bodies transform into the dense physical bodies we have today. Like *Brahmā*, the “early humans” did not have sex organs.

Qua hàng triệu năm, các ô nhiễm tiềm ẩn (anusaya) của loài người dần dần trở dậy. Họ bắt đầu tạo các hành động bất thiện, và thân thể của họ biến đổi thành thân vật chất đặc như chúng ta ngày nay. Giống như Brahmā, những “con người sơ khai” không có cơ quan sinh dục.

- Those aspects are summarized in the post “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#).”

Những khía cạnh này được tóm lược trong bài “[Buddhism and Evolution – Aggañña Suttā \(DN 27\)](#).”

The “Early Humans” Branch Out into Other Realms

“Con người Sơ khai” Phân Nhánh Sang Các Cõi Khác

2. In the newly-formed Earth, there were no plants or animals. Those evolved over hundreds of millions of years. With time, humans started engaging in immoral activities, and the physical environment (as well as their physical bodies) evolved according to that too.

Khi Trái Đất mới hình thành, chưa có thực vật hay động vật. Những loài này tiến hóa qua hàng trăm triệu năm. Theo thời gian, con người bắt đầu tạo các hành vi bất thiện, và môi trường vật lý (cũng như thân thể của họ) cũng biến đổi theo.

- Plants appeared, and the first batch of small animals was born with *opapātika* births. That took place long after humans evolved into bodies with sex organs. Those humans who got corrupted first were reborn animals.

Thực vật xuất hiện, và nhóm động vật nhỏ đầu tiên sinh ra bằng cách sinh opapātika. Điều đó xảy ra rất lâu sau khi con người đã tiến hóa thành thân thể có cơ quan sinh dục. Những người bị ô nhiễm đầu tiên tái sinh thành loài vật.

- The lower three *apāya* realms also formed over a longer time, according to the *kammic* energies that evolved humans deposited when they started cultivating *apuñña abhisankhāra*. Of course, some humans cultivated *puñña abhisankhāra* and were born in *Deva* realms.

Ba cõi thấp hơn (*apāya*) cũng được hình thành dần dần, tùy theo năng lượng *kamma* mà con người tiền hóa đã tích tụ khi họ bắt đầu tạo *apuñña abhisāṅkhāra*. Dĩ nhiên, cũng có người hành tập *puñña abhisāṅkhāra* và được sinh vào các cõi *Deva*.

3. The early humans had long lifespans (lifetimes.) By the time the first Buddha (*Buddha Kakusanda*) was born, the human lifespan had decreased to 80,000 years. That happened after a long time, probably over a billion years after the formation of the Earth.

Con người thời sơ khai có tuổi thọ rất dài. Khi vị Phật đầu tiên (Phật *Kakusanda*) ra đời, tuổi thọ con người đã giảm xuống còn 80.000 năm. Điều đó xảy ra sau một thời gian rất dài — có lẽ hơn một tỷ năm sau khi Trái Đất hình thành.

- By that time, possibly the lower three realms had been populated by those humans who got “corrupted first” and engaged in immoral deeds and cultivated *apuñña abhisāṅkhāra*. Of course, those who engaged in moral deeds (with *puñña abhisāṅkhāra*) populated the *Deva* realms and the 16 *rūpāvacara Brahma* realms. Furthermore, others cultivated *āneñjābhisāṅkhāra* (*āneñja abhisāṅkhāra*) and were reborn in the four *arūpāvacara Brahma* realms.

Đến lúc đó, có lẽ ba cõi thấp đã được “lấp đầy” bởi những con người bị “ô nhiễm trước tiên,” tạo hành bất thiện và tạo *apuñña abhisāṅkhāra*. Dĩ nhiên, những ai hành thiện (với *puñña abhisāṅkhāra*) thì tái sinh vào các cõi *Deva* và 16 cõi *rūpāvacara Brahma*. Hơn nữa, những người hành tập *āneñjābhisāṅkhāra* (*āneñja abhisāṅkhāra*) được sinh vào bốn cõi *arūpāvacara Brahma*.

- It is good to understand how the cultivation of the three types of *abhisāṅkhāra* leads to rebirth in various realms: “[Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra](#).”

Điều đáng lưu ý là hiểu cách ba loại *abhisāṅkhāra* dẫn đến tái sinh trong các cõi khác nhau; xem “[Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra](#).”

Future Rebirths Are According to One's Gati

Tái Sinh Tương Lai Tùy Thuộc Vào Gati Của Mỗi Người

4. It is clear that rebirths in various existences (*bhava*) are according to the type of *abhisāṅkhāra*. A sentient being tends to cultivate a specific type of *abhisāṅkhāra* **based on the gati (character/habits) at that time**.

Rõ ràng việc tái sinh vào các cõi khác nhau (*bhava*) tùy thuộc vào loại *abhisāṅkhāra* được hành. Một hữu tình thường tu tập loại *abhisāṅkhāra* nhất định **dựa trên gati (tính cách/thói quen) của mình vào thời điểm đó**.

- No sentient beings (below the *Sotāpanna Anugāmi* stage) have “fixed *gati*.” We all had cultivated *apāya*, human, *Deva*, and *Brahma gati* and were born in all those realms! That is why the Buddha said there is no fixed “soul/ātman” traversing the rebirth process.

Không có hữu tình nào (dưới tầng *Sotāpanna Anugāmi*) có “*gati* cố định”. Tất cả chúng ta từng nuôi dưỡng *gati* của *apāya*, loài người, *Deva*, và *Brahma*, và đã tái sinh trong tất cả các cõi ấy! Đó là lý do Đức Phật dạy rằng không có “linh hồn hay *ātman*” cố định đi qua quá trình luân hồi.

- Only when one starts attaining various stages of *Nibbāna*, that one's *gati* will not “fall back” from that attainment. Thus, for example, an *Anāgāmi* will never again be born in *kāma loka* because they had eliminated “*kāma gati*.”

Chỉ khi bắt đầu chứng các tầng Nibbāna, gati của người ấy mới không còn thoái lui khỏi mức chứng ấy. Chẳng hạn, một Anāgāmi sẽ không bao giờ tái sinh trong kāma loka vì đã đoạn trừ “kāma gati.”

- On the other hand, those born in even the highest *Brahma* realms (without a *magga phala*) can “get back *apāyagāmi gati*” and be reborn in an *apāya* in the future. As we saw, all sentient beings were in the *Ābhassara Brahma* realm at the beginning of this world cycle, yet most are now in the *apāyās*.

Ngược lại, những ai sinh vào các cõi Brahma cao nhất (mà chưa có magga phala) vẫn có thể “trở lại apāyagāmi gati” và tái sinh vào apāya trong tương lai. Như đã thấy, ban đầu tất cả hữu tình đều ở cõi Ābhassara Brahma, nhưng nay phần lớn đã rơi vào các apāyā.

Various Types of *Gati* Cultivated in the Human Realm

Các Loại Gati Được Nuôi Dưỡng Trong Cõi Người

5. The human realm is unique. It is where a sentient being can cultivate *abhisāṅkhāra* of all three types. The human realm is like a “training school” where people train to be reborn in different realms by cultivating specific types of *abhisāṅkhāra*.

Cõi người là cõi độc nhất. Đây là nơi hữu tình có thể tu tập cả ba loại abhisāṅkhāra. Cõi người giống như một “trường huấn luyện,” nơi con người rèn luyện để tái sinh vào các cõi khác nhau bằng cách hành những loại abhisāṅkhāra nhất định.

- Animals and other sentient beings in the lowest realms do not cultivate *puñña abhisāṅkhāra* or *āneñja abhisāṅkhāra*. They are primarily like robots.

Các loài vật và các hữu tình ở những cõi thấp nhất không tu tập puñña abhisāṅkhāra hay āneñja abhisāṅkhāra. Họ chủ yếu vận hành như những robot.

- Even those in the *Deva* and *Brahma* realms (without a *magga phala*) mostly spend time there enjoying their lives without accumulating significant *abhisāṅkhāra* of any type.

Ngay cả những người ở các cõi Deva và Brahma (chưa có magga phala) phần lớn chỉ hưởng thụ đời sống nơi đó, mà không tích lũy đáng kể bất kỳ loại abhisāṅkhāra nào.

- Humans have the unique ability to cultivate any *abhisāṅkhāra* (that leads to rebirths in various realms) and also cultivate the Noble Path to *Nibbāna*.

Con người có năng lực độc nhất để tu tập bất kỳ loại abhisāṅkhāra nào (dẫn đến tái sinh trong các cõi khác nhau) và cũng có thể tu tập Thánh Đạo hướng đến Nibbāna.

6. Those humans with immoral *gati* (at a given time) cultivate *apuñña abhisāṅkhāra* and are reborn in the *apāyās*. Others with moral *gati* cultivate *puñña abhisāṅkhāra* (*puñña kamma* and *rūpāvacara jhāna*) and are reborn in the human, *Deva*, and *rūpāvacara Brahma* realms. Others cultivate *āneñja abhisāṅkhāra* and are reborn in the four *arūpāvacara Brahma* realms. See “[Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra](#).”

Những người có gati bất thiện (tại một thời điểm) tu tập *apuñña abhisāṅkhāra* và tái sinh vào các *apāyā*. Những người có gati thiện tu tập *puñña abhisāṅkhāra* (*puñña kamma* và *rūpāvacara jhāna*) và tái sinh vào cõi người, Deva và *rūpāvacara Brahma*. Những người khác tu tập *āneñja abhisāṅkhāra* và tái sinh vào bốn cõi *arūpāvacara Brahma*. Xem [“Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra.”](#)

- With that background, now we can discuss the cultivation of *anāriya jhāna*. Cultivation of *anāriya jhāna* does not require the knowledge of Buddha Dhamma.

Với bối cảnh đó, giờ ta có thể bàn về việc tu tập *anāriya jhāna*. Việc tu tập *anāriya jhāna* không đòi hỏi kiến thức về Dhamma của Đức Phật.

- As we saw above, all sentient beings had to cultivate *anāriya jhāna* by the time Earth was destroyed (in the previous world cycle) to be born in the *Ābhassara Brahma* realm! That happened naturally.

Như đã thấy ở trên, đến khi Trái Đất bị hủy diệt (vào chu kỳ thế giới trước), mọi hữu tình đều phải tu tập *anāriya jhāna* để sinh về cõi *Ābhassara Brahma*! Điều đó diễn ra một cách tự nhiên.

Cultivation of “Brahma Gati” – Two ways

Tu Tập “Brahma Gati” – Hai Con Đường

6. We are now in the human realm (in *kāma loka*) because we all had cultivated “*kāma abhisāṅkhāra*.” Those did not involve immoral actions, but we had craved “sensual pleasures.” *Bhava* and *jāti* are according to the *abhisāṅkhāra* cultivated via “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Again, I refer to the post [“Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra.”](#)

Hiện nay chúng ta ở cõi người (thuộc *kāma loka*) vì tất cả từng tu tập “*kāma abhisāṅkhāra*.” Điều này không nhất thiết liên quan đến hành động bất thiện, nhưng chúng ta đã khởi tham ái đối với “khoái lạc giác quan.” *Bhava* và *jāti* tùy thuộc vào *abhisāṅkhāra* được tạo theo “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Xin dẫn lại bài [“Rebirths Take Place According to Abhisāṅkhāra.”](#)

- Even though most of us enjoy sensual pleasures, we can also see their drawbacks. To enjoy them (especially taste, smell, and bodily contacts, including sex), a dense physical body is required. But such a physical body can and will be subjected to various illnesses, injuries, and old age issues leading to inevitable suffering.

Dẫu đa số chúng ta ưa thích khoái lạc giác quan, ta cũng thấy các hệ lụy của chúng. Để hưởng thụ (đặc biệt là vị, hương, và xúc chạm thân thể, kể cả tình dục), cần có một thân thể vật chất đặc. Nhưng thân thể như vậy chắc chắn sẽ chịu các bệnh tật, thương tổn và vấn đề tuổi già, dẫn đến khổ đau không tránh khỏi.

- There are two ways humans transcend the human realm (without the help of a Buddha) and experience the higher mental states belonging to the *rūpa loka*.

Có hai con đường để con người vượt lên trên cõi người (không cần sự trợ giúp trực tiếp của một vị Phật) và trải nghiệm các trạng thái tâm cao hơn thuộc *rūpa loka*.

7. **First**, to avoid such suffering in the human realm and with the expectation of being born in the *Brahma* realms, ancient yogis cultivated (*anāriya*) *jhāna*. As we know, *Brahmā*

do not have dense bodies; they only have the *manomaya kāya*. They don't need to eat to sustain those subtle “energy bodies.”

Thứ nhất, để tránh khổ ở cõi người và kỳ vọng sinh về các cõi Brahma, các yogi cổ xưa tu tập (*anāriya*) *jhānā*. Như ta biết, *Brahmā* không có thân đặc; họ chỉ có *manomaya kāya*. Họ không cần ăn để duy trì những “thân năng lượng” vi tế ấy.

- Those ancient yogis knew they had to avoid “mind-pleasing” contacts such as tasty food, perfumes, and even seeing women. (We know that is true since only such *ārammaṇa* can get a mind to generate “*kāma abhisāṅkhāra*” via “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” See “[Paticca Samuppāda During a Lifetime](#)” and especially the second post.)

Các yogi xưa biết rằng họ phải tránh các tiếp xúc “làm vừa lòng tâm” như đồ ăn ngon, hương thơm, thậm chí cả việc nhìn thấy phụ nữ. (Ta biết điều này đúng vì chỉ những *ārammaṇa* như vậy mới khiến tâm tạo “*kāma abhisāṅkhāra*” qua “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Xem “[Paticca Samuppāda During a Lifetime](#),” đặc biệt bài thứ hai.)

- Avoidance of “mind-pleasing sensory objects” will happen naturally toward the end of a world cycle. When the Earth starts getting hot, such mind-pleasing objects will gradually be destroyed. Human minds will be naturally released from “*kāma saṅkappa*,” or “thoughts of sensual pleasures.” That is the **second** way of getting rebirths in *Brahma* realms.

Việc tránh xa “các đối tượng giác quan làm vừa lòng tâm” sẽ diễn ra tự nhiên vào cuối một chu kỳ thế giới. Khi Trái Đất bắt đầu nóng lên, những đối tượng ấy dần bị hủy hoại. Tâm con người sẽ tự nhiên thoát khỏi “*kāma saṅkappa*” (những tư duy về khoái lạc giác quan). Đó là con đường **thứ hai** dẫn đến tái sinh vào các cõi Brahma.

Mental States of *Rūpāvacara Brahmā*

Các Trạng Thái Tâm của *Rūpāvacara Brahmā*

- We are “bound” to this world via three types of “*rāga*”: *kāma rāga*, *rūpa rāga*, and *arūpa rāga*.

Chúng ta “bị ràng buộc” với thế giới này qua ba loại “*rāga*”: *kāma rāga*, *rūpa rāga* và *arūpa rāga*.

- The “highest level of bondage to this world” is in the lower 11 realms where *kāma rāga* is dominant. Here a conscious being highly values all six sensory inputs.

“Mức ràng buộc cao nhất với thế giới này” là ở 11 cõi thấp, nơi *kāma rāga* chi phối. Ở đây, hữu tình xem trọng cả sáu loại đối tượng giác quan.

- When those ancient yogis realized the drawbacks of *kāma rāga*, they found ways to detach their minds from *kāma saṅkappa*. While being isolated in deep jungles helped, that was not enough. Their minds still wanted to recall the sensory pleasures of the old days. So, they started using “*kaṣiṇa* objects” to keep their minds focused on inert objects like clay balls, fires, etc.

Khi các yogi cổ xưa thấy rõ bất lợi của *kāma rāga*, họ tìm cách tách tâm khỏi *kāma saṅkappa*. Dù ẩn cư nơi rừng sâu có ích, nhưng chưa đủ: tâm vẫn muốn hồi tưởng

khóai lạc giác quan xưa. Vì vậy, họ bắt đầu dùng các đối tượng “kasiṇa” để giữ tâm tập trung trên các vật vô tri như viên đất sét, ngọn lửa, v.v.

- The easiest of such “mundane kasiṇa meditations” was to focus the mind on the breath. That was available at all times! That is the origin of the “mundane Ānāpāna meditation.” That is not the “Buddhist Ānāpānasati meditation.” See “[Elephant in the Room 3 – Ānāpānasati](#).”

“Thiền kasiṇa thế gian” dễ nhất là tập trung tâm trên hơi thở—thứ luôn sẵn có! Đó là nguồn gốc của “thiền Ānāpāna thế gian.” Điều này không phải “Ānāpānasati theo Phật giáo”. Xem “[Elephant in the Room 3 – Ānāpānasati](#).”

- Thus, those ancient yogis transcended the lowest mental states in the kāma loka by cultivating nekkhamma saṅkappa (i.e., absence of kāma saṅkappa) by focusing the mind on “neutral kasiṇa objects” to keep their minds off of kāma saṅkappa.

Như vậy, các yogi xưa vượt qua những trạng thái tâm thấp trong kāma loka bằng cách tu tập nekkhamma saṅkappa (tức vắng mặt kāma saṅkappa), tập trung tâm trên các “đối tượng kasiṇa trung tính” để giữ tâm khỏi kāma saṅkappa.

What Is a Jhāna?

Jhāna là gì?

9. Those mental states reached via “transcending of the kāma loka” are the rūpāvacara jhāna, sensory experiences of rūpāvacara Brahmā.

Những trạng thái tâm đạt được bằng cách “vượt qua kāma loka” được gọi là rūpāvacara jhāna, tức là các trải nghiệm cảm thọ thuộc các cõi rūpāvacara Brahmā.

- When a mind transcends the kāma loka, it gets to the mindset of rūpāvacara Brahmā. Those are the four jhānic states (the first jhāna is split into two in Abhidhamma analysis). Lower Brahma realms have lower jhānic states, and higher Brahma realms have higher jhānic states.

Khi tâm vượt qua kāma loka, nó đạt đến trạng thái tâm của rūpāvacara Brahmā. Đây là bốn tầng jhāna (tầng thứ nhất được chia thành hai trong phân tích Abhidhamma). Các cõi Brahma thấp tương ứng với các tầng jhāna thấp, còn các cõi cao hơn tương ứng với jhāna cao hơn.

- From the discussion in #7, it should be clear that a mind must give up kāma saṅkappa. The **second** mechanism happened naturally due to “mind-pleasing things” being destroyed naturally.

Từ phần thảo luận ở mục #7, có thể thấy rõ rằng tâm phải từ bỏ kāma saṅkappa. Cơ chế **thứ hai** xảy ra tự nhiên do các “đối tượng làm vừa lòng tâm” bị hủy diệt theo quy luật tự nhiên.

- But let us look into the **first** method used by ancient yogis to get some insights.

Tuy nhiên, hãy xem xét kỹ hơn phương pháp **đầu tiên** mà các yogi cổ xưa đã sử dụng để đạt được điều đó.

What Is a Jhāna Samāpatti?

Jhāna Samāpatti là gì?

10. But when a human enters a *jhāna* (especially without much practice), the mind does not stay continuously in the *jhāna citta* stream. It alternates between *jhānic citta vīthi* and *pañcadvāra citta vīthi* belonging to the *kāma loka*, i.e., *kāmāvacara citta vīthi* also arise intermittently. Thus, the yogi may see and hear while in a *jhānic* state.

Khi một người nhập jhāna (đặc biệt là khi chưa thuần thục), tâm không duy trì liên tục trong dòng jhāna citta. Nó luân phiên giữa jhānic citta vīthi và pañcadvāra citta vīthi thuộc kāma loka, tức là vẫn có kāmāvacara citta vīthi khởi lên xen kẽ. Do đó, người hành có thể vẫn thấy hoặc nghe khi đang ở trong trạng thái jhāna.

- Initially, only 2–3 *jhānā citta vīthi* flow before a *pañcadvāra citta vīthi* comes in. As one cultivates the *jhānā*, there will be less and less *pañcadvāra citta vīthi* coming in between successive *jhānic citta vīthi*.

Ban đầu, chỉ có 2–3 jhāna citta vīthi nối tiếp nhau trước khi một pañcadvāra citta vīthi xen vào. Khi người hành tiếp tục tu tập jhāna, số lần xen kẽ pañcadvāra citta vīthi giữa các jhānic citta vīthi sẽ ngày càng giảm.

- With practice, one could be experiencing *jhāna citta vīthi* continuously for many minutes. That means the yogi will not be aware of any sensory inputs through the five physical senses; thus, he will not see, hear, etc. During that time, the yogi is in a *jhāna samāpatti*.

Bằng sự tu tập, một người có thể trải nghiệm jhāna citta vīthi liên tục trong nhiều phút. Điều đó có nghĩa là người hành sẽ không còn nhận biết bất kỳ kích thích nào từ năm giác quan vật lý; tức là sẽ không thấy, không nghe, v.v. Trong thời gian ấy, người hành đang ở trong jhāna samāpatti.

- The duration of a *jhāna samāpatti* can be increased to many hours with practice.

Thời gian của một jhāna samāpatti có thể được kéo dài đến hàng giờ khi có sự rèn luyện.

Arūpāvacara Samāpatti – Third and Highest Mental States in This World

Arūpāvacara Samāpatti – Trạng Thái Tâm Thứ Ba và Cao Nhất Trong Thế Giới Này

11. In the above, we learned that overcoming *kāma rāga* will advance a mind to the higher mental states (*rūpāvacara jhāna*) enjoyed by the *rūpāvacara Brahmā*.

Như đã thấy ở trên, việc vượt qua kāma rāga sẽ đưa tâm đến các trạng thái tâm cao hơn (rūpāvacara jhāna) – những trạng thái mà rūpāvacara Brahmā trải nghiệm.

- When a yogi reaches the fourth (or fifth in *Abhidhamma* classification), their minds become detached from the physical body. They can even come out of their physical body with their *manomaya kāya* and perform many “miraculous feats” like going through walls. See “[Buddhahood Associated Controversies](#).”

Khi một yogi đạt đến tầng thứ tư (hoặc thứ năm theo phân loại Abhidhamma), tâm của họ tách khỏi thân vật lý. Họ thậm chí có thể rời khỏi thân bằng manomaya kāya và thực hiện nhiều “hiện tượng thần thông” như đi xuyên tường. Xem “[Buddhahood Associated Controversies](#).”

- Once getting to the highest *rūpāvacara jhāna*, those yogis realized they could advance to the highest mental states available in the *arūpāvacara Brahma* realms.

Khi đạt đến tầng rūpāvacara jhāna cao nhất, các người hành ấy nhận ra họ có thể tiến lên những trạng thái tâm cao hơn nữa thuộc các cõi arūpāvacara Brahma.

- Those four highest mental states in this world of 31 realms are ākāśānañcāyatana, viññāṇaṇcāyatana, ākiñcaññāyatana, and nevasaññānāsaññāyatana **samāpatti**. **There are no arūpāvacara jhānic states.**

Bốn trạng thái tâm cao nhất trong thế giới gồm 31 cõi này là ākāśānañcāyatana, viññāṇaṇcāyatana, ākiñcaññāyatana, và nevasaññānāsaññāyatana **samāpatti**. Ở đây không có các trạng thái arūpāvacara jhāna.

Even Arūpāvacara Samāpatti Will Not Stop Suffering in the Rebirth Process

Ngay Cả Arūpāvacara Samāpatti Cũng Không Thể Chấm Dứt Khổ Trong Luân Hồi Tái Sinh

12. Before he attained Buddhahood, our Bodhisatta learned those mundane meditation techniques from two yogis: Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta.

Trước khi chứng thành Phật quả, vị Bodhisatta của chúng ta đã học các pháp thiền thế gian ấy từ hai vị yogi: Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta.

- But he soon realized that none of those “higher states” solve the problem of rebirth. The main reason is that those techniques (mundane kasiṇa and Ānāpāna meditations) only suppress lobha, dosa, and moha defilements. They remain hidden as anusaya and inevitably come to the surface under strong enough sensory attractions (temptations). See “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Nhưng ngài sớm nhận ra rằng không một “trạng thái cao” nào trong số đó có thể giải quyết được vấn đề tái sinh. Lý do chính là các phương pháp ấy (thiền kasiṇa và Ānāpāna thế gian) chỉ đè nén các ô nhiễm lobha, dosa, và moha. Chúng vẫn ẩn sâu trong tâm như anusaya và chắc chắn sẽ trỗi dậy khi gặp những hấp dẫn giác quan đủ mạnh (cảm dỗ). Xem “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

- Even though a yogi can be reborn in a rūpāvacara realm with long lifespans or even an arūpāvacara realm with very long lifespans, they all “come back” to lower realms at the end of their long lifespans. They can and will be reborn in apāyās unless they attain a magga phala on the way to Nibbāna.

Dù một yogi có thể tái sinh vào cõi rūpāvacara với tuổi thọ rất dài, hoặc thậm chí vào cõi arūpāvacara với tuổi thọ lâu hơn nữa, thì đến cuối cùng, họ vẫn “trở lại” các cõi thấp. Họ có thể và sẽ tái sinh vào apāyā nếu chưa đạt magga phala trên con đường hướng đến Nibbāna.

- In other words, those meditation techniques do not break the mental bonds (saṃyojana) to the world of 31 realms. See “[Dasa Saṃyojana – Bonds in Rebirth Process](#).”

Nói cách khác, các phương pháp thiền ấy không đoạn trừ được những trói buộc tâm (saṃyojana) đối với thế giới 31 cõi. Xem “[Dasa Saṃyojana – Bonds in Rebirth Process](#).”

Summary

Tóm lược

13. It should be clear that any *anāriya rūpāvacara jhāna/samāpatti* or *arūpāvacara samāpatti* will not solve the issue of suffering in the rebirth process. We all have attained all of them uncountable times in the past.

Rõ ràng là mọi anāriya rūpāvacara jhāna/samāpatti hoặc arūpāvacara samāpatti đều không thể giải quyết vấn đề khổ trong vòng luân hồi tái sinh. Tất cả chúng ta đã từng đạt những tầng này vô số lần trong quá khứ.

- Suffering in this world of 31 realms ends only with the *Parinibbāna* of an Arahant.
Khổ trong thế giới 31 cõi này chỉ chấm dứt hoàn toàn với Parinibbāna của một Arahant.

2.12.4 Power of the Human Mind – Ariya Jhānā

2.12.4 Sức mạnh của Tâm người – Ariya Jhānā

Revised February 12, 2018; December 3, 2019; April 19, 2024; May 8, 2024

Sửa ngày 12/02/2018; 03/12/2019; 19/04/2024; 08/05/2024

One attains *anāriya jhāna* by merely suppressing *kāma rāga*. An *anāriya jhāna* can be converted into an *Ariya jhāna* by contemplating the “anicca nature” of that *jhāna*, i.e., by engaging in *Vipassanā*.

Một người đạt anāriya jhāna chỉ bằng cách đè nén kāma rāga. Một anāriya jhāna có thể chuyển hóa thành Ariya jhāna bằng cách quán chiếu “bản chất anicca” của jhāna đó, tức là bằng hành Vipassanā.

Anāriya Jhāna Belong to This World – Āsava and Anusaya Remain

Anāriya Jhāna Thuộc Về Thế Giới Đây – Āsava và Anusaya Vẫn Còn

1. We saw in the previous post that *jhānā* are the mental states of *rūpāvacara Brahmās*, i.e., they belong to this world and have nothing to do with *Nibbāna*; see “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānās.](#)”

Như đã thấy ở bài trước, jhānā là các trạng thái tâm của rūpāvacara Brahmā, tức là thuộc về thế giới này và không liên hệ trực tiếp đến Nibbāna; xem “[Power of the Human Mind – Anāriya or Mundane Jhānās.](#)”

- *Anāriya jhānās* can be attained by focusing the mind (*savitakka/savicāra*) on ANY neutral thought object (*ārammaṇa*) devoid of defiled (*akusala*) or sensual (*kāma*) thoughts.

Các anāriya jhānā có thể đạt được bằng cách tập trung tâm (savitakka/savicāra) trên BẤT KỲ đối tượng tâm (ārammaṇa) trung tính nào, không chứa tư tưởng ô nhiễm (akusala) hay thuộc giác quan (kāma).

- That *ārammaṇa* could be breath, a *kasīṇa* object, or any other religious symbol. Then, keeping the mind there (*vicāra* or sustained application) helps one to get to an *anāriya jhāna*.

Đối tượng ārammaṇa đó có thể là hơi thở, một đối tượng kasīṇa, hoặc bất kỳ biểu tượng tôn giáo nào khác. Việc duy trì tâm trên đối tượng ấy (vicāra hay duy trì tác ý trên đối tượng) giúp người hành đạt được anāriya jhāna.

- Therefore, *anāriya* or mundane *jhāna* are attained by suppressing the five hindrances by concentrating on mundane objects (breath, a *kasīṇa* object, etc.)

Do vậy, anāriya jhāna hay jhāna thế gian đạt được bằng cách đè nén năm chướng ngại thông qua sự tập trung trên các đối tượng thế gian (hơi thở, đối tượng kasīṇa, v.v.)

- Those with *anāriya jhāna* have not removed *anusaya* (hidden defilements) or *saṃyojana* (*saṃsāric* bonds) from their minds.

Những người đạt anāriya jhāna chưa đoạn trừ được anusaya (các nhiễm ô tiềm ẩn) hay saṃyojana (các trói buộc saṃsāra) trong tâm.

2. On the other hand, *Ariya jhāna* are attained via reciting a *kammaṭṭhāna* (to keep the mind from jumping off to other *ārammaṇa*) and keeping in mind that the eventual goal is to attain *Nibbāna*.

Ngược lại, Ariya jhāna được chứng bằng cách niệm một kammaṭṭhāna (để giữ tâm không phóng đến các ārammaṇa khác) và luôn ghi nhớ rằng mục tiêu tối hậu là đạt Nibbāna.

- A suitable recital verse is used since *Nibbāna* is not “an object” in this world. For example, a verse that summarizes the *anicca* nature of *rūpa*, *vedanā*, etc., can be used. I will discuss this in the upcoming posts in the “[Buddha Dhamma – Advanced](#)” section.

Một bài kệ thích hợp được dùng, vì Nibbāna không phải là “một đối tượng” trong thế giới này. Ví dụ, có thể dùng một bài kệ tóm tắt bản chất anicca của rūpa, vedanā, v.v. Tôi sẽ bàn chi tiết hơn về điều này trong các bài sắp tới thuộc mục “[Buddha Dhamma – Advanced](#).”

- Of course, one must be an *Ariya* (at or above the *Sotāpanna Anugāmi* stage) to cultivate an *Ariya jhāna*.

Dĩ nhiên, người hành phải là một Ariya (ở tầng Sotāpanna Anugāmi trở lên) thì mới có thể tu tập Ariya jhāna.

3. Thus the key is first to become an *Ariya* and experience some “cooling down” by comprehending the Three Characteristics of “this world” of 31 realms. One examines real-life situations and understands that no lasting happiness is possible, either in this life or anywhere in these 31 realms; see. “[Anicca, Dukkha, Anatta](#),” and “[Why is Correct Interpretation of Anicca, Dukkha, Anatta so Important?](#)”.

Vì vậy, mấu chốt trước tiên là trở thành một Ariya và trực nghiệm sự “mát dịu” bằng cách thấu hiểu ba đặc tính của “thế giới” 31 cõi. Người hành quán các tình huống đời thực và thấy rằng không thể có hạnh phúc bền lâu, dù trong đời này hay ở bất kỳ nơi nào trong 31 cõi; xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)” và “[Why is Correct Interpretation of Anicca, Dukkha, Anatta so Important?](#)”.

- This gives rise to *nirāmisā sukha* (see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”) of *Nibbāna*, i.e., some “cooling down”, over time. How long it takes to experience some “cooling down” will depend on the person.

Điều này làm sinh khởi *nirāmisā sukha* (xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”) của *Nibbāna*, tức một mức “mát dịu”, theo thời gian. Thời gian để cảm nhận “mát dịu” tùy thuộc từng người.

4. When one has experienced some “cooling down” that one can recall, then one can use it in a *kammaṭṭhāna* to cultivate *jhāna*. This procedure is more effective for those who have attained the *Sotāpanna* stage. One can sit in a quiet place and recite a *kammaṭṭhāna*, as mentioned in #2 above.

Khi đã có trải nghiệm “mát dịu” mà họ có thể nhớ lại, người hành có thể dùng nó trong một *kammaṭṭhāna* để tu tập *jhāna*. Cách này hiệu quả hơn với những ai đã đạt tầng *Sotāpanna*. Có thể ngồi nơi yên tĩnh và tụng niệm một *kammaṭṭhāna* như đã nêu ở mục #2 phía trên.

- That *kammaṭṭhāna* must be recited with *Nibbāna* in mind as expressed by “*etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānan’ti*,” which means, “It is the only peace, the only happiness: prevent *saṅkhāra* from arising (via) eliminating *taṇhā* and excess greed, and thus stopping the arising of defilements, which is *Nibbāna*.”

Bài *kammaṭṭhāna* đó phải được tụng niệm với tâm hướng đến *Nibbāna*, như trong câu: “*etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānan’ti*”, nghĩa là: “Đây là sự an tĩnh duy nhất, hạnh phúc duy nhất: ngăn không cho *saṅkhāra* sinh khởi bằng cách đoạn trừ *taṇhā* và lòng tham quá độ, nhờ đó chấm dứt các nhiễm ô — đó là *Nibbāna*.”

- The above verse, by itself, is not enough to attain an *Ariya jhāna*. However, it can be used to quickly enter a *jhāna* that one has already cultivated.

Bản thân bài kệ trên chưa đủ để chứng một *Ariya jhāna*. Tuy nhiên, nó có thể giúp nhanh chóng nhập vào tầng *jhāna* mà người hành đã từng tu tập.

5. Thus, the difference between the mundane and *Ariya* versions of *Samatha* meditation is the meditation object. In the former, one can focus on ANY neutral object like breath or a ball of clay. In the latter, one focuses on a specific recital associated with *Nibbāna*.

Như vậy, khác biệt giữa *Samatha* thế gian và *Samatha* theo *Ariya* nằm ở đối tượng thiền. Ở cách thứ nhất, có thể đặt tâm trên BẤT KỲ đối tượng trung tính nào như hơi thở hay viên đất sét. Ở cách thứ hai, tập trung vào một câu gán với *Nibbāna*.

- One could also start with an *anāriya jhāna* and switch to the *Ariya* version by contemplating *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature of that *jhāna*.

Cũng có thể khởi đầu bằng một *anāriya jhāna* rồi chuyển sang cách *Ariya* bằng cách quán chiếu bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta* của chính *jhāna* đó.

6. When one gets into *jhānās*, *jhānic* pleasure can be felt in the body. The Buddha described the experiences of all *jhānās*. See “[Jhānic Experience in Detail – Samaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).”

Khi nhập các *jhāna*, hỷ lạc *jhāna* có thể được cảm nhận nơi thân. Đức Phật đã mô tả trải nghiệm của tất cả các *jhāna*; xem “[Jhānic Experience in Detail – Samaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).”

- *Jhānic* states are mental states of the *Brahma* realms lying above the realms in the *kāma loka*. In any realm in *kāma loka*, including the human and *deva* realms, *kāma rāga* and *paṭigha* are present. Both *kāma rāga* and *paṭigha* are absent in *Brahma* realms, as in *jhānic* states. Thus, the *jhānic* experience will likely be the same in both versions.

Các trạng thái jhāna là những trạng thái tâm của các cõi Brahma ở trên các cõi thuộc kāma loka. Ở mọi cõi trong kāma loka, kể cả cõi người và deva, đều có mặt kāma rāga và paṭigha; còn ở các cõi Brahma, cũng như trong các trạng thái jhāna, cả kāma rāga và paṭigha đều vắng mặt. Vì vậy, trải nghiệm jhāna nhiều khả năng giống nhau trong cả hai cách.

- One gets to *anāriya jhāna* by SUPPRESSING the hindrances.

Người hành đạt anāriya jhāna bằng cách ĐÈ NÉN các chướng ngại.

7. One can engage in insight (*Vipassanā*) meditation and **convert that “mundane jhāna” into an “Ariya jhāna.”** Of course, one must first comprehend the Four Noble Truths/*Tilakkhaṇa*/*Paṭicca Samuppāda*; see, “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa](#).”

Có thể thực hành thiền tuệ (Vipassanā) để chuyển “jhāna thế gian” thành “Ariya jhāna”. Dĩ nhiên, trước hết phải thấu triệt Tứ Diệu Đế/Tilakkhaṇa/Paṭicca Samuppāda; xem “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa](#).”

- Thus as one contemplates *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature, one automatically starts **reducing, not just suppressing the hindrances.**

Nhờ quán chiếu bản chất anicca, dukkha và anatta, người hành tự nhiên bắt đầu làm suy giảm, chứ không chỉ đè nén, các chướng ngại đó.

- In the post, “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#),” I have explained how a *Sotāpanna* automatically removes the five types of *citta* that are responsible for rebirth in the *apāyā* (the lowest four realms). In that discussion, it was also shown how *vicikicchā* is responsible for such bad *kamma* and how contemplation on *Tilakkhaṇa* (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) can remove *vicikicchā*, and also four other greed-rooted *cittā* that arise because of the wrong views.

Trong bài “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#)”, tôi đã giải thích cách một Sotāpanna tự động loại trừ năm loại citta dẫn đến tái sinh vào các apāyā (bốn cõi thấp nhất). Ở đó cũng cho thấy vicikicchā là nguyên nhân của các nghiệp xấu ấy và cách quán chiếu Tilakkhaṇa (anicca, dukkha, anatta) có thể trừ bỏ vicikicchā và bốn loại cittā gốc tham khác vốn sinh khởi do tà kiến.

8. In summary, *Ariya jhānā* are permanent in nature compared to *Anāriya jhānā*. By that, I do not mean one will be permanently in a *jhānic* state. It means one will be able to get into *jhāna* at will.

Tóm lại, Ariya jhānā có tính bền vững hơn so với Anāriya jhānā. Điều này không có nghĩa người hành sẽ ở mãi trong trạng thái jhāna, mà là có thể nhập jhāna theo ý muốn.

- On the other hand, *anāriya jhāna* can be “lost.” By that I mean one who has cultivated *anāriya jhāna* may lose the ability to get to that *jhāna*. The best example is *Devadatta*

who attained the highest *anāriya jhānās* and also cultivated supernormal (*iddhi*) powers. He lost all that and ended up in an *apāya*.

Ngược lại, anāriya jhāna có thể “mất”. Nghĩ là người đã từng tu anāriya jhāna có thể đánh mất khả năng nhập lại tầng ấy. Ví dụ điển hình là Devadatta: ông từng đạt những anāriya jhānā cao nhất và tu tập các năng lực siêu nhiên (iddhi), nhưng rồi mất hết và rơi vào một apāya.

- One can contemplate Dhamma concepts (*savitakka, savicāra*) while in a *jhāna*. *Vitakka* and *vicāra* are reduced in the first *jhāna* and completely eliminated at higher *jhānās*. Insight meditation (contemplating *anicca, dukkha, anatta* or any Dhamma concept) can be done with a clear, bright mind.

Một người có thể quán chiếu các khái niệm Dhamma (savitakka, savicāra) trong khi đang ở trong jhāna. Vitakka và vicāra giảm dần trong tầng jhāna thứ nhất và bị loại trừ hoàn toàn ở các tầng jhāna cao hơn. Thiền tuệ (Vipassanā), tức quán chiếu anicca, dukkha, anatta hay bất kỳ khái niệm Dhamma nào, có thể được thực hiện với một tâm sáng suốt và thanh tịnh.

- All *jhānā* are mundane in the sense that they provide the *jhānic* experience in the *rūpaloka* and *arūpaloka*, which still belong to the 31 realms of existence. The *Nibbānic* bliss is the ultimate bliss.

Tất cả các jhāna đều thuộc thế gian, vì chúng chỉ đem lại trải nghiệm jhāna trong rūpaloka và arūpaloka, vốn vẫn nằm trong 31 cõi của luân hồi sinh tử. Niềm an lạc Nibbāna mới là hạnh phúc tối thượng.

- The *nirodha samāpatti* that a *Ubhatovimutta Arahant* can attain is incomparably better than any *jhāna*. Such an *Arahant* can continually enjoy *Nibbānic* bliss for up to seven days in *nirodha samāpatti*.

Nirodha samāpatti mà một Ubhatovimutta Arahant có thể chứng đạt vượt trội hơn mọi jhāna. Một Arahant như vậy có thể an trú liên tục trong niềm hỷ lạc Nibbāna suốt đến bảy ngày trong nirodha samāpatti.

2.12.5 Are There Procedures for Attaining Magga Phala, Jhāna and Abhiññā?

2.12.5 Có Những Phương Pháp Nào Để Chứng Magga Phala, Jhāna và Abhiññā?

April 23, 2017; revised July 15, 2020; April 19, 2024

Ngày 23/04/2017; Sửa ngày 15/07/2020; 19/04/2024

1. Learning Dhamma (or following the Path) is very different from learning mundane subjects like history, economics, or even science and mathematics.

Việc học Dhamma (hay hành Đạo) rất khác so với học các môn thế gian như lịch sử, kinh tế, hay thậm chí là khoa học và toán học.

- *Ariya jhāna* and subsequent *abhiññā* powers are realized as “by-products” after one attains the *Sotāpanna* stage. Of course, only some of those can cultivate *jhāna* and subsequent *abhiññā* powers.

Ariya jhāna và các năng lực abhiññā theo sau chỉ phát sinh như “hệ quả tự nhiên” sau khi đạt tầng Sotāpanna. Dĩ nhiên, chỉ một số người có khả năng tiếp tục tu tập jhāna và phát triển các năng lực abhiññā.

- Even attaining *magga phala* does not have set procedures, other than following the Eightfold Path. However, *kammaṭṭhāna* based on one's personality can be helpful.

Ngay cả việc chứng magga phala cũng không có quy trình cố định nào ngoài việc hành theo Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, chọn kammaṭṭhāna phù hợp với tính cách cá nhân có thể có ích.

- The most important thing is to cleanse one's mind. **Things just become clear with a purified mind.**

Điều quan trọng nhất là thanh tịnh hóa tâm. Khi tâm trong sạch, mọi điều tự nhiên trở nên sáng tỏ.

2. There is an excellent example described in the *Tipiṭaka*. There were two *bhikkhus* at the time of the Buddha called *Mahāpanthaka* and *Cūlapanthaka*. They were brothers and Ven. *Mahāpanthaka* was the elder. Ven. *Mahāpanthaka* had been trying to teach Ven. *Cūlapanthaka* a particular verse (*gāthā*) for **six months**, but Ven. *Cūlapanthaka* was unable to memorize it.

Trong Tipiṭaka có một ví dụ rất hay. Thời Đức Phật, có hai vị bhikkhu tên là Mahāpanthaka và Cūlapanthaka. Họ là anh em ruột, và Tôn giả Mahāpanthaka là anh cả. Trong sáu tháng, Tôn giả Mahāpanthaka đã cố dạy em mình một bài kệ (gāthā), nhưng Cūlapanthaka vẫn không thể học thuộc được.

- Ven. *Mahāpanthaka* got frustrated and asked Ven. *Cūlapanthaka* to disrobe and he left crying. The Buddha saw this incident and realized that Ven. *Cūlapanthaka* had very unique hidden capabilities.

Tôn giả Mahāpanthaka bực bội và bảo em hoàn tục, khiến Cūlapanthaka bỏ đi trong nước mắt. Đức Phật thấy vậy và nhận ra vị này có tiềm năng đặc biệt ẩn sâu.

- He gave proper instructions to Ven. *Cūlapanthaka*, and Ven. *Cūlapanthaka* was able to attain not only the *Arahantship* but also attain vast super-normal (*abhiññā*) powers within the same day. The trick for Ven. *Cūlapanthaka* was to go beyond a specific sticking point blocking his mind.

Ngài ban lời chỉ dẫn thích hợp, và Cūlapanthaka không chỉ chứng được Quả vị Arahant mà còn phát triển các năng lực siêu nhiên (abhiññā) rộng lớn ngay trong ngày hôm đó. Bí quyết nằm ở chỗ vượt qua chướng ngại đang trói buộc tâm.

- **He recited not one but 500 gāthā that day.** There are many reports of his *abhiññā* powers. Once, he made 999 copies of himself and they were all engaged in various activities at the temple.

Trong ngày ấy, ông tụng được không chỉ một mà đến 500 gāthā. Có nhiều ghi chép về các năng lực abhiññā của ông. Có lần, ông hóa hiện 999 thân mình cùng lúc, mỗi thân làm một việc khác nhau trong chùa.

- The point is that none of that was gained via “book knowledge.” Once the breakthrough came with the instructions from the Buddha, the rest of it gushed through immediately.

Điều đáng nói là những thành tựu đó không đến từ “kiến thức sách vở.” Khi sự bứt phá xảy ra nhờ lời dạy của Đức Phật, mọi điều còn lại tự nhiên tuôn chảy.

- **No one taught him how to memorize all those 500 verses or how to cultivate *abhiññā* powers.** A decent version of this story can be found in [WebLink: Dhammapada Verse 25 – Cūlapanthaka Vatthu](#).

*Không ai dạy ông cách thuộc 500 bài kệ hay cách tu tập năng lực *abhiññā*. Câu chuyện này được kể chi tiết trong [WebLink: Dhammapada Verse 25 – Cūlapanthaka Vatthu](#).*

3. Another example is how Ven. *Ānanda* attained the *Arahanthood* and many *abhiññā* powers overnight. Three months after the *Parinibbāna* of the Buddha, the first Buddhist Council (*Sangāyana*) was set to take place, and the day before that, Ven. *Ānanda* had not attained the *Arahantship*. He had been a *Sotāpanna* while the Buddha was alive.

*Một ví dụ khác là Tôn giả Ānanda chứng Quả vị Arahant và nhiều năng lực *abhiññā* chỉ sau một đêm. Ba tháng sau Parinibbāna của Đức Phật, Hội đồng Phật giáo (Sangāyana) Lần Thứ Nhất được triệu tập, nhưng ngày trước đó, Tôn giả Ānanda vẫn chưa chứng Quả vị Arahant. Khi Đức Phật còn sống, ngài mới ở tầng Sotāpanna.*

- Since only “*sivpilisimbiya Arahants*” (those with *paṭisambhidā ñāṇa* [‘analytical knowledge’ or ‘discrimination’]) were allowed to attend the *Sangāyanā*, Ven. *Ānanda* was under pressure to attain the *Arahanthood*. Despite his efforts, he had not attained it the night before, and he decided to lie down to take a rest. As he was getting into bed, thinking about a *Dhamma* concept, he attained the *Arahantship* while not in any of the four postures (he was not on the bed yet but was off the ground).

*Vì chỉ “những vị Arahant *sivpilisimbiya*” (người có *paṭisambhidā ñāṇa* [‘trí tuệ phân tích’ hay ‘sự phân biệt’]) mới được tham dự, nên Ānanda chịu áp lực lớn. Dù đã nỗ lực, đến đêm trước ngày họp, ngài vẫn chưa chứng quả. Khi nằm xuống nghỉ, trong khoảnh khắc đang suy niệm về một khái niệm của Dhamma, ngài chứng Quả vị Arahant ngay lúc chưa chạm đất, không thuộc bất kỳ tư thế nào trong bốn tư thế.*

- Simultaneously, he acquired many *abhiññā* powers too. The next day, when he went to the *Sangāyanā* hall, everyone was inside. He stood by the door and announced that he had attained the *Arahantship* and requested the door be opened. One of the *Arahant* asked Ven. *Ānanda* removed the doubts of everyone present about his attainment.

*Ngay khi đó, ngài cũng đạt được nhiều năng lực *abhiññā*. Sáng hôm sau, khi đến giảng đường Sangāyanā, mọi người đã ở trong. Ngài đứng trước cửa và tuyên bố mình đã chứng Quả vị Arahant rồi thỉnh cầu mở cửa. Một vị Arahant bấy giờ thỉnh Tôn giả Ānanda xua tan mọi hoài nghi của những người hiện diện về sự chứng đắc của ngài.*

- So, Ven. *Ānanda* went inside through the closed door, traveled through air and took his seat. Then it was clear to everyone that he had not only attained the *Arahantship*, but also had cultivated *abhiññā* powers overnight; see, “[WebLink: Ānanda — The Guardian of the Dhamma](#).”

*Vì vậy, Tôn giả Ānanda đi xuyên qua cánh cửa đang đóng, bay trong không trung và ngồi vào chỗ. Khi ấy mọi người đều rõ rằng ngài không chỉ đã chứng đắc Quả vị Arahant mà còn đã tu tập được các năng lực *abhiññā* chỉ qua một đêm; xem “[WebLink: Ānanda — The Guardian of the Dhamma](#).”*

4. Waharaka Thero has given the following simile to explain what happens when one attains the *Sotāpanna* stage, and why it takes only a fraction of a second.

Hòa thượng Waharaka Thero nêu ví dụ sau để giải thích điều xảy ra khi một người chứng quả Sotāpanna, và vì sao điều đó chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc.

- Suppose person X is running back and forth past a sign that has written some information in small letters. It is impossible to read the sign while running, no matter how many times you run past it.

Giả sử người X chạy qua chạy lại trước một tấm biển có thông tin viết bằng chữ nhỏ. Khi đang chạy thì không thể đọc được, dù bạn lướt qua bao nhiêu lần.

- But suppose X stops for a few seconds to read the sign and then resumes running back and forth again. Now that he has read the message that is on the post, he knows what is written on it, even though he again cannot read it while running.

Nhưng nếu X dừng lại vài giây để đọc rồi tiếp tục chạy qua chạy lại, thì vì đã đọc được nội dung, anh ấy biết trên biển ghi gì, dù khi chạy tiếp anh ấy lại không đọc được nữa.

- In the same way, it takes only a fraction of a second for the mind to grasp the true nature of this world (*anicca, dukkha, anatta*) when the mind is calm AND if one has learned enough background material (in the simile, he must know the language the sign was written in).

Tương tự, chỉ cần một khoảnh khắc để tâm nắm bắt bản chất thật của thế giới này (anicca, dukkha, anatta) khi tâm an tĩnh VÀ khi người ấy đã học đủ nền tảng (trong ví dụ, tức là phải biết ngôn ngữ ghi trên biển).

- While one is gathering this supporting material one is a *Sotāpanna Anugāmi*. Then the *Sotāpanna phala* moment can come at any time. It comes and goes even without one realizing it. Only weeks or months later will one realize the permanent change in oneself.

Trong giai đoạn thu thập các tài liệu hỗ trợ ấy, người hành là Sotāpanna Anugāmi. Sau đó khoảnh khắc Sotāpanna phala có thể đến bất kỳ lúc nào; nó đến rồi đi mà ta thậm chí không hay biết. Chỉ vài tuần hay vài tháng sau người ấy mới nhận ra sự đổi thay vĩnh viễn nơi mình.

5. This is why I said in #1 above, that there are no set procedures for making progress on the Path or developing *abhiññā* powers (of course, *anāriya* techniques are different). **As one makes progress, one will AUTOMATICALLY receive the results based on one's progress.**

Vì vậy, như đã nói ở mục #1, không có quy trình cố định cho việc tiến bộ trên Đạo hay phát triển các năng lực abhiññā (dĩ nhiên các kỹ thuật anāriya thì khác). Khi tiến bộ, người hành sẽ TỰ ĐỘNG nhận được kết quả tương ứng với mức tiến bộ của mình.

- One will automatically attain *magga phala*.

Người ấy sẽ tự nhiên chứng đắc magga phala.

- One may also attain *Ariya jhānic* states subsequently, if one had cultivated them in recent previous lives. For others, it may take some time to cultivate *Ariya jhāna*. *Jhāna* are very different from *magga phala*, and it may not be easy to verify whether

one has attained Ariya or *anāriya jhāna*; see, “[Difference Between Jhāna and Stages of Nibbāna](#).”

Người ấy cũng có thể chứng các tầng Ariya jhāna sau đó, nếu đã từng tu tập chúng trong những đời gần đây. Với người khác, cần thời gian để nuôi dưỡng Ariya jhāna. Jhāna rất khác magga phala, và không dễ xác định mình đạt Ariya jhāna hay anāriya jhāna; xem “[Difference Between Jhāna and Stages of Nibbāna](#).”

- While certain meditation techniques COULD be helpful, the two main factors are *kusala sīla* (moral living) and comprehending the fundamental nature of this world, i.e., *Tilakkhaṇa*.

Dù một số kỹ thuật thiền CÓ THỂ hữu ích, hai yếu tố chính vẫn là kusala sīla (đời sống thiện lành) và thấu hiểu bản chất nền tảng của thế giới này, tức Tilakkhaṇa.

6. Our goal should be to eliminate future suffering by cultivating wisdom (*paññā*), and thereby getting rid of *micchā diṭṭhi*.

Mục tiêu của ta là đoạn trừ khổ đau tương lai bằng cách nuôi dưỡng trí tuệ (paññā), từ đó dứt bỏ micchā diṭṭhi.

- Of course, learning correct Dhamma is a joyful experience that can motivate one to learn further and thereby help comprehend the true message of the Buddha.

Việc học đúng Dhamma dĩ nhiên là trải nghiệm hoan hỷ, khích lệ ta học tiếp và nhờ vậy hiểu đúng thông điệp của Đức Phật.

- The key is not to confuse “learning” with “memorization.” One needs to get the key idea or *saññā* of a given concept. When one gets the *saññā* of a concept, one will never lose it: “[What is Saññā \(Perception\)?](#).”

Mấu chốt là đừng nhầm “học” với “học thuộc lòng.” Ta cần nắm được ý chính hay saññā của một khái niệm. Khi đã nắm được saññā của khái niệm ấy, ta sẽ không đánh mất nó: “[What is Saññā \(Perception\)?](#).”

7. This website with hundreds of posts could discourage people, if they try to memorize all these different things to learn Dhamma.

Trang web với hàng trăm bài viết này có thể làm nản lòng nếu người học cố học thuộc mọi thứ để học Dhamma.

- It is not necessary to MEMORIZE ANYTHING. Most of the material on the website is for reference. If one forgets some details about a concept it is easy to use the menu system, “Search” button at the top right, or the [Pure Dhamma – Sitemap](#) to locate relevant posts.

KHÔNG CẦN HỌC THUỘC BẤT CỨ THỨ GÌ. Phần lớn nội dung mang tính tham khảo. Nếu quên chi tiết nào đó, có thể dùng hệ thống menu, nút “Search” (Tìm kiếm) ở góc phải trên, hoặc [Pure Dhamma – Sitemap](#) để tìm bài liên quan.

- However, listening to *desanā* or reading Dhamma (and then grasping concepts, not memorizing) is an essential part of learning (grasping concepts).

Tuy vậy, nghe desanā hay đọc Dhamma (và rồi nắm ý niệm, không phải học vẹt) là phần cốt yếu của việc học.

- Getting into *jhānā* or attaining *magga phala* does not have set procedures. They will AUTOMATICALLY be realized as one follows the Path and one's wisdom grows.

Việc nhập jhāna hay chứng magga phala không có quy trình cứng; chúng sẽ được TỰ ĐỘNG thành tựu khi ta đi đúng Đạo và trí tuệ lớn dần.

- The key is to stay away from *dasa akusala*, live a moral life, and comprehend the key message embedded in *anicca*, *dukkha*, *anatta* by learning Dhamma and contemplating.

Điều mấu chốt là tránh xa dasa akusala, sống đời đạo đức, và thấu hiểu thông điệp cốt lõi nằm trong anicca, dukkha, anatta bằng cách học Dhamma và quán chiếu.

- By the way, there is a connection between *dasa akusala* and *anatta*; see, "[Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link](#)." So, *anicca*, *dukkha*, *anatta* are related to *dasa akusala*.

Nhân đây, có mối liên hệ giữa dasa akusala và anatta; xem "[Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link](#)." Vì vậy, anicca, dukkha, anatta có liên quan đến dasa akusala.

8. Memory and wisdom are two different things, even though they are somewhat related. To comprehend the message of the Buddha, **one should cultivate wisdom (*paññā*) instead of memorizing verses**. Let us take a simple example to explain this.

Trí nhớ và trí tuệ là hai điều khác nhau, dù có phần liên quan. Để hiểu thông điệp của Đức Phật, cần nuôi dưỡng trí tuệ (paññā) thay vì chỉ học thuộc các bài kệ. Hãy lấy một ví dụ đơn giản để minh họa.

- A child can learn addition by memorizing. Then, he/she will be able to give the right answer to the addition of two numbers that have been memorized, but he/she will not be able to add two randomly chosen numbers.

Một đứa trẻ có thể học phép cộng bằng cách học thuộc lòng. Khi đó, em có thể trả lời đúng với những cặp số đã thuộc, nhưng sẽ không cộng được hai số chọn ngẫu nhiên.

- However, if the child is taught HOW TO add two numbers, using a technique like using the fingers in the hand to represent numbers. it will be possible to "see" WHY two plus three equals to five. Then the child will be able to add any two numbers.

Tuy nhiên, nếu đứa trẻ được dạy CÁCH cộng hai số, chẳng hạn dùng các ngón tay để biểu diễn số lượng, em sẽ "thấy" VÌ SAO hai cộng ba bằng năm. Khi đó, em có thể cộng bất kỳ hai số nào.

- Once that is grasped, it would be easy for the child to then learn subtraction, multiplication, and division.

Khi đã nắm được nguyên lý, em sẽ dễ dàng học phép trừ, nhân và chia.

- However, it will be an impossible task to memorize the addition, subtraction, multiplication, and division of any two numbers.

Tuy nhiên, việc cố học thuộc mọi phép cộng, trừ, nhân, chia của mọi cặp số là bất khả thi.

9. There is a fundamental difference between “real learning” (grasping concepts) and memorization (just blindly following rules/instructions).

Có một khác biệt căn bản giữa “học thật sự” (nắm bắt khái niệm) và học vẹt (chỉ làm một cách máy móc theo quy tắc/hướng dẫn).

- This is a concept that is hard to grasp for many these days because we are used to “book learning.” Many people who can repeat specific tasks mechanically without even bothering to think through. And then when the situation changes somewhat, they do not know how to handle the “new situation.”

Đây là điều khó nắm bắt với nhiều người ngày nay vì chúng ta quen với “học từ sách vở.” Nhiều người có thể lặp lại các thao tác một cách máy móc mà không cần suy nghĩ; rồi khi hoàn cảnh thay đổi đôi chút, họ không biết xử lý “tình huống mới” ra sao.

10. The Buddha's message is unique. It goes far beyond moral living. Some people think that by living a moral life, one can get an afterlife in heaven forever.

Thông điệp của Đức Phật là độc nhất. Nó vượt xa việc chỉ sống đạo đức. Có người nghĩ rằng sống đạo đức sẽ được hưởng cõi trời vĩnh viễn sau khi chết.

- On the other end of the spectrum, another set of people believe that killing those who are unfaithful to their God can also lead to a heavenly life, which should be beyond belief for any reasonable person.

Ở thái cực kia, có người lại tin rằng giết kẻ không trung thành với Vị thần của họ cũng đưa đến thiên đường, điều này hẳn là khó chấp nhận với bất kỳ ai có lý trí.

- However, if a mind is contaminated from an early age, such dangerous ideas sink into the mind and are very hard to change.

Tuy vậy, nếu tâm đã bị ô nhiễm từ tuổi còn trẻ, những quan niệm nguy hiểm ấy sẽ thấm sâu và rất khó thay đổi.

- Both extremes are faith-based.

Cả hai thái cực đều dựa trên niềm tin mù quáng.

- **Hopefully, one would be able to see that there is a critical element of reasoning, not faith, involved in Dhamma của Đức Phật. A reasonably moral person can grasp it. It can be followed to a very deep level if desired.**

Hy vọng rằng mỗi người sẽ thấy yếu tố cốt yếu trong Dhamma của Đức Phật là lý trí, không phải niềm tin mù quáng. Một người sống tương đối đạo đức có thể hiểu được, và nếu muốn, có thể đi rất sâu.

11. Dhamma của Đức Phật cannot be learned by reading books or this website. But they can help by providing (correct) information; if it is incorrect information, then it would be just a waste of time.

Dhamma của Đức Phật không thể học chỉ bằng sách vở hay qua trang web này. Tuy nhiên, các nguồn đó có thể hỗ trợ thông qua việc cung cấp thông tin (đúng); còn nếu sai, chỉ là lãng phí thời gian.

- Since Buddha Dhamma is very different from any other religion or philosophy, one first needs to get that basic information from someone who really knows the

fundamentals (*kamma/vipāka*, *dasa akusala*, *Paṭicca Samuppāda*, etc.) and then the deeper aspects like *anicca*, *dukkha*, *anatta* once the basics are absorbed.

Vì Dhamma của Đức Phật rất khác với các tôn giáo hay triết học khác, trước hết cần tiếp nhận các thông tin căn bản từ người thực sự nắm vững nền tảng (kamma/vipāka, dasa akusala, Paṭicca Samuppāda, v.v.), rồi mới đến các khía cạnh sâu hơn như anicca, dukkha, anatta khi đã thấm nhuần căn bản.

- It is not possible to even absorb the fundamentals unless one is already living a moral life. It may sound hard to believe, but a defiled mind CANNOT absorb *Dhamma của Đức Phật*.

Ngay cả các nền tảng cũng không thể thấm thấu nếu chưa sống đạo đức. Nghe có vẻ khó tin, nhưng một tâm nhiễm ô KHÔNG THỂ tiếp nhận Dhamma của Đức Phật.

- **A defiled mind is like a dirty cloth, which cannot be made colorful by soaking in a dye. The cloth needs to be cleaned to absorb the dye and become bright.**

Một tâm nhiễm ô giống như một tấm vải bẩn: nhúng vào thuốc nhuộm cũng không thể lên màu. Vải cần được giặt sạch thì mới thấm màu và trở nên tươi sáng.

- Therefore, the first step is to stay away from the worst of the *dasa akusala*, which are also called “*pañca duccharita*” or “five immoral qualities”: killing, stealing, sexual misconduct, lying, and alcoholism/drug use.

Vì vậy, bước đầu tiên là tránh xa những điều tệ hại nhất trong dasa akusala, còn gọi là “pañca duccharita” hay “năm điều ác”: sát sinh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, và sử dụng rượu/bất kỳ chất gây nghiện nào.

12. **What is discussed in the *Kalama Suttā* is this very first step:** Understanding that what one does not like to be done to oneself, another wouldn't like either. No one likes to be hurt and to be put to misery. **Any average human should be able to comprehend that simple concept.**

Điều được nêu trong Kalama Suttā chính là bước đầu tiên này: Hiểu rằng điều gì ta không muốn người khác làm với mình, thì người khác cũng không muốn như thế. Không ai thích bị tổn thương hay chịu khổ. Một người bình thường cũng có thể hiểu được nguyên tắc đơn giản ấy.

- That step needs to happen before one starts on the five precepts or moral conduct (*pañca sīla*) which are deeper; see “[The Five Precepts – What the Buddha Meant by Them](#).”

Bước này cần có trước khi bắt đầu thực hành năm giới hay đời sống đạo đức (pañca sīla), vốn sâu sắc hơn; xem “[The Five Precepts – What the Buddha Meant by Them](#).”

- Only then can one start comprehending the deeper concepts like *anicca*, *dukkha*, *anatta*, the Four Noble Truths, and start on the Noble Eightfold Path; see, “[What is Unique in Dhamma của Đức Phật?](#).”

Chỉ sau đó mới có thể bắt đầu hiểu các khái niệm sâu xa như anicca, dukkha, anatta, Tứ Diệu Đế, và bước lên Bát Chánh Đạo; xem “[What is Unique in Dhamma của Đức Phật?](#).”

- The ability to understand deeper concepts gets easier as one purifies one's mind.

Khả năng hiểu các khái niệm sâu xa trở nên dễ dàng hơn khi tâm được thanh tịnh.

13. Although this website will be a helpful resource, one should not start memorizing key concepts. First of all, it is not possible to do that. There is so much material that it is impossible to remember everything. But it is essential to read various aspects and try to “fill in gaps” in the “big picture.”

Mặc dù trang web này là nguồn tham khảo hữu ích, nhưng không nên bắt đầu bằng việc học thuộc các khái niệm chính. Trước hết, điều đó là bất khả thi vì có quá nhiều nội dung không thể nhớ hết. Tuy nhiên, điều quan trọng là nên đọc ở nhiều khía cạnh khác nhau và cố gắng “điền vào khoảng trống” trong “bức tranh toàn thể.”

- Of course, I also do not memorize all the details. But I do know where to refer to get any needed information. *It is all in the Tipiṭaka, and the late Waharaka Thero has clarified the key terms for us so that we can gradually find our own way.*

Dĩ nhiên, tôi cũng không ghi nhớ mọi chi tiết. Nhưng tôi biết phải tra ở đâu khi cần thông tin. Tất cả đều có trong Tipiṭaka, và ngài Waharaka Thero quá cố đã giảng giải rõ các thuật ngữ then chốt để chúng ta có thể dần tự tìm ra con đường của mình.

- It becomes easier to analyze a given concept as one progresses. The more one grasps about a concept (not merely memorizing the wording), the more the meanings (and how to use them in other situations) start to flow through.

Khi tiến tu, việc phân tích một khái niệm trở nên dễ dàng hơn. Càng nắm sâu một khái niệm (chứ không chỉ thuộc lòng câu chữ), ý nghĩa của nó (và cách áp dụng trong hoàn cảnh khác) càng tự nhiên hiển lộ.

- At some point, when one starts comprehending key concepts, one will be able to see connections among different aspects and start seeing the big picture or to make that big picture even more clear. *That is when a Sotāpanna Anugāmi becomes a Sotāpanna.*

Đến một lúc nào đó, khi người hành bắt đầu hiểu rõ các khái niệm cốt lõi, họ sẽ thấy được mối liên hệ giữa các khía cạnh khác nhau và dần nhìn ra bức tranh toàn thể hoặc làm nó càng sáng tỏ hơn. Đó chính là khi một Sotāpanna Anugāmi trở thành Sotāpanna.

More information with references to *suttā* at: “[Samādhi, Jhāna \(Dhyāna\), Magga Phala.](#)”

Tham khảo thêm thông tin cùng các trích dẫn *suttā* tại: “[Samādhi, Jhāna \(Dhyāna\), Magga Phala.](#)”

An in-depth analysis is in “[Elephant in the Room 2 – Jhāna and Kasina.](#)” This series of posts is the latest on *jhāna*.

Phân tích chi tiết hơn nằm trong mục “[Elephant in the Room 2 – Jhāna and Kasina.](#)” Đây là loạt bài viết mới nhất về jhāna.

2.13 Transfer of Merits (*Pattidāna*) – How Does it Happen?

2.13 *Hồi hướng Công đức (Pattidāna) – Diễn ra Như thế nào?*

Revised July 7, 2018; August 16, 2019; February 12, 2020; August 9, 2022

Sửa ngày 07/07/2018; 16/08/2019; 12/02/2020; 09/08/2022

Introduction – Unseen Mental Energy

Dẫn Nhập – Năng Lượng Tâm Vô Hình

1. Even some Buddhists are skeptical that merits can be “transferred” to other beings: It does not appear “scientific.” However, *Buddha Dhamma* is far ahead of science, and this is another example. Even though the vocabulary is different, mechanisms of “energy transfer” (mental energy) are also explained in *Dhamma*.

Ngay cả một số Phật tử cũng hoài nghi rằng công đức có thể “được chuyển” cho các hữu tình khác: Nghe có vẻ không “khoa học.” Tuy nhiên, Dhamma của Đức Phật vượt xa khoa học; đây là một ví dụ nữa. Dù ngôn từ có khác, các cơ chế “truyền năng lượng” (năng lượng tâm) cũng được giải thích trong Dhamma.

- It is possible to transfer the merits of a good deed and many other versions of “mental energy.”

Có thể hồi hướng công đức của một hành động thiện và nhiều dạng “năng lượng tâm” khác.

- **The basic idea can be thought of as follows.** Suppose one has a lighted oil lamp, and many others have oil lamps but don’t have access to a flame to light them. Wouldn’t it be good to let others use one’s lamp’s flame to light their lamps?

Ý niệm căn bản có thể hiểu như sau. Giả sử bạn có một ngọn đèn dầu đang cháy, còn nhiều người khác cũng có đèn nhưng không có lửa để thắp. Chẳng phải sẽ tốt sao nếu cho họ mỗi lửa từ đèn của bạn?

- Of course, it is not possible to “create” many lighted oil lamps starting with one. But it is possible to light a thousand other lamps by sharing the flame of one oil lamp. In the same way, the receiving person needs to have essential ingredients to reap the benefits, as explained below. But since all those lamps will be useless without a way to light them, the person providing the light is doing an excellent service.

Dĩ nhiên, không thể “tạo ra” nhiều ngọn đèn đã cháy chỉ từ một ngọn. Nhưng có thể thắp sáng hàng ngàn đèn khác bằng cách chia sẻ ngọn lửa ấy. Tương tự, người nhận cần có những điều kiện cần thiết để thọ hưởng lợi ích, như sẽ giải thích dưới đây. Vì các ngọn đèn kia vô dụng nếu không có cách mỗi lửa, nên người cung cấp ngọn lửa đang làm một việc rất tốt đẹp.

- One “giving merits” is doing *pattidāna* or “conditions” for good *kamma bija* (or *bīja*) to germinate. The receiver must have good *kamma bīja* or “root causes” and receive those *pattidāna* willingly, which is called “*puñña anumodanā*,” which rhymes as “*puññānumodanā*.” [*pattidāna* : [nt.] transference of merit or share.]

Người “hồi hướng công đức” đang thực hiện pattidāna, tức tạo “duyên” để kamma bija (hay bīja) tốt nảy mầm. Bên nhận phải có kamma bīja tốt, tức “nhân gốc,” và

hoan hỷ tiếp nhận *pattidāna*, gọi là “*puñña anumodanā*” (phát âm gần như “*puññānumodanā*”). [*pattidāna*: (trung tính) sự hồi hướng công đức, chia phần.]

What Is *Anumodanā*?

Anumodanā Là Gì?

2. *Anumodanā* means the receiving mind is becoming joyful with the merits it received (“*anu*” + “*odanā*,” which rhymes as “*anumodanā*”). The giver is giving (“*dāna*”) the “*paccayā*” or the auxiliary causes. (The commonly-used word is “*pratyaya*” but that is the incorrect Sanskrit word; the correct Pāli word is *paccayā*). It is *paccayā* that represents “*patti*” in “*pattidāna*” (pronounced, “*paththidāna*”).

Anumodanā nghĩa là tâm người nhận hoan hỷ với công đức đã nhận (“*anu*” + “*odanā*”). Bên cho đang cho (“*dāna*”) các “*paccayā*” hay các nhân hỗ trợ. (Từ “*pratyaya*” thường dùng là tiếng Phạn không chuẩn; từ Pāli đúng là *paccayā*). Chính *paccayā* biểu thị phần “*patti*” trong “*pattidāna*” (đọc gần như “*paththidāna*”).

- Only in direct giving of material things can a giver ensure that the receiver receives what is given.

Chỉ trong việc cho tặng vật chất trực tiếp, người cho mới bảo đảm được người nhận nhận đúng thứ đã cho.

- Giving merits (*pattidāna*) is different. The giver cannot ensure that the receiving party “received what is intended” unless the person receiving was attuned to receiving.

Hồi hướng công đức (pattidāna) thì khác: người hồi hướng không thể bảo đảm bên nhận “thực sự thọ nhận” trừ khi người ấy có sự tương ứng để tiếp nhận.

- It is the receiving person that is doing the “*puñña anumodanā*,” i.e., gladly receiving the *pattidāna* of the giver and becoming joyful with the merits received. That is also called “*pattānumodanā*.” [*pattānumodanā* : [f.] transference of merit.]

Chính người nhận thực hiện “puñña anumodanā,” tức hoan hỷ tiếp nhận pattidāna và khởi tâm vui mừng với công đức ấy. Điều này cũng gọi là “pattānumodanā.” [*pattānumodanā*: (giống cái) sự hồi hướng/tiếp nhận công đức.]

Giving Can Be Mental Too – *Dāna* and *Pattidāna*

Sự Cho Tặng Cũng Có Thể Là Tâm – Dāna và Pattidāna

3. Giving and receiving can be done in many ways:

Việc cho và nhận có thể diễn ra theo nhiều cách:

- The direct method of giving/receiving is when one gives money or something material. It is deducted from the giver’s ledger and added to the receiver’s: Transfer is complete.

Cách trực tiếp là tặng tiền hay vật chất: ghi sổ bên cho giảm, bên nhận tăng — việc chuyển giao hoàn tất.

- When a teacher teaches a classroom full of kids, he/she gives instructions the same way to all the kids. But how much a particular kid “receives” or comprehends depends on that specific kid’s ability to receive. That is similar to *pattidāna*.

Khi giáo viên dạy một lớp học cho trẻ em, lời dạy như nhau cho mọi em; nhưng mức “tiếp nhận” tùy năng lực từng em. Điều này tương tự pattidāna.

- A radio/television station is broadcasting a program. But the reception of the program by a radio/TV depends on the quality of that receiving device. Furthermore, it has to be “tuned” to the correct station.

Đài phát thanh/truyền hình phát một chương trình; việc thu được hay không tùy chất lượng máy thu và còn phải “bắt” đúng kênh.

- This transfer can happen instantaneously or with a time lag because that mental energy is in the “*nāma loka*” and is accessible at any time; see “[Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#),” “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis](#),” and “[Our Two Worlds: Material and Immaterial](#).”

*Sự truyền này có thể xảy ra tức thời hoặc có độ trễ, vì loại năng lượng tâm ấy tồn tại trong “*nāma loka*” và có thể truy cập bất cứ lúc nào; xem “[Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#),” “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis](#),” và “[Our Two Worlds: Material and Immaterial](#).”*

4. Therefore, only in “direct giving” is the amount received the same. The amount received in “indirect giving” methods depends on the receiver. That latter mechanism works when “transferring merits” to another person who may be far away.

Vì vậy, chỉ trong “việc cho trực tiếp” thì lượng nhận được mới giống nhau. Lượng nhận được trong các phương thức “cho gián tiếp” phụ thuộc vào người nhận. Cơ chế sau cùng này vận hành khi “hồi hướng công đức” cho một người có thể đang ở rất xa.

- All intentions have kammic energy. You may remember that the Buddha said, “*Cetanā ahaṃ bhikkave kammaṃ vadāmi*,” or “*Bhikkhus, I say that intention is kamma.*” **And kamma is the vital potential energy for everything in this world.** [*Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti— kāyena vācāya manasā. AN 63. Nibbedhikasuttā*]

Mọi ý định đều có năng lượng kamma. Bạn có thể nhớ Đức Phật dạy: “Cetanā ahaṃ bhikkave kammaṃ vadāmi,” tức “Này các Bhikkhu, Ta nói rằng ý định là kamma.” Và kamma là năng lượng tiềm tàng thiết yếu cho mọi sự trong thế giới này. [Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti— kāyena vācāya manasā. AN 63. Nibbedhikasuttā]

- People very much underestimate the power of the human mind. Those who have experienced at least *anāriya jhānā* can sense at least a little about the power of the mind; see “[Power of the Human Mind – Introduction](#)” and the two follow-up posts.

*Mọi người thường đánh giá thấp sức mạnh của tâm người. Những ai đã từng trải nghiệm tối thiểu *anāriya jhānā* có thể cảm nhận phần nào năng lực của tâm; xem “[Power of the Human Mind – Introduction](#)” và hai bài tiếp theo.*

- Direct giving is “*dāna*”; indirect giving is “*pattidāna*.” These are two of the ten meritorious deeds (*puñña kamma*); see, “[Puñña Kamma – Dāna, Sīla, Bhāvanā](#).”

*Cho trực tiếp gọi là “*dāna*”; cho gián tiếp gọi là “*pattidāna*.” Đây là hai trong mười thiện nghiệp (*puñña kamma*); xem “[Puñña Kamma – Dāna, Sīla, Bhāvanā](#).”*

Giving Merits – *Pattidāna*

Hồi Hướng Công Đức – Pattidāna

5. One such mechanism is the *anantara-samanantara paccayā*; see “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” It is one of the universal laws governing how *kamma* and *kamma vipāka* operate (*kamma niyāma*). Many people pronounce “*niyama*” as “*niyāma*,” but “*niyāma*” is the Pāli or Sinhala word for “principle.”

Một cơ chế như vậy là anantara-samanantara paccayā; xem “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” Đây là một trong các định luật phổ quát chi phối cách kamma và kamma vipāka vận hành (kamma niyāma). Nhiều người phát âm “niyama” thành “niyāma”, nhưng “niyāma” là từ Pāli hay Sinhala chỉ “nguyên lý.”

- Thus *kamma niyāma* are the universal laws of *kamma* (like the law of gravitation).

Vì thế, kamma niyāma là những định luật phổ quát của kamma (tương tự luật hấp dẫn).

6. Suppose one is “transferring merits” by sincerely saying, “May so and so receive merits from this good deed that I have done.” One could do *Metta bhāvanā* by saying, “May all beings be free from the suffering in the *apāyā*” or some version of it. In both cases, one is BROADCASTING one’s intention.

Giả sử ai đó “hồi hướng công đức” bằng cách chân thành nói: “Nguyện cho người ấy nhận được công đức từ thiện hạnh mà tôi đã làm.” Hoặc hành Metta bhāvanā bằng cách nói: “Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khổ nơi các apāyā,” hay tương tự. Cả hai trường hợp đều là PHÁT SÓNG ý định của mình.

- However, just because one is doing such a “giving,” the intended recipient may not receive the benefits UNLESS the recipient has a matching mindset. It is just like the case of radio/TV, where the receiving device needs to be set to the “right frequency” to receive the signal.

Tuy nhiên, chỉ vì ta “cho” như vậy không có nghĩa người được nhắm đến chắc chắn nhận được lợi ích, TRỪ KHI tâm họ tương ứng. Giống như radio/TV: máy thu phải được chỉnh đúng “tần số” thì mới nhận tín hiệu.

- That is explained in the post, “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” Don’t be discouraged by those Pāli words. Sometimes, as in the case of *Paṭicca Samuppāda*, it is best to use the Pāli words and understand their meanings.

*Điều này được giải thích trong bài “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” Đừng nản trước các thuật ngữ Pāli; đôi khi, như trong trường hợp của *Paṭicca Samuppāda*, tốt nhất là dùng nguyên ngữ Pāli và hiểu ý nghĩa của chúng.*

7. Transfer of merits is efficient when the giver and the receiver are together, and each is aware of the other’s intention. For example, in Asian countries, it is customary to transfer merits to deceased relatives. Almsgiving to the *Saṅgha* and *pattidāna* offered to the deceased relative belong to this category.

Hồi hướng công đức hiệu quả hơn khi người cho và người nhận cùng hiện diện và mỗi bên đều biết tác ý của bên kia. Chẳng hạn, ở các nước Á châu, người ta thường hồi hướng công đức cho thân nhân quá vãng. Bố thí đến Tăng chúng rồi thực hiện pattidāna đến người thân đã mất thuộc trường hợp này.

- The deceased party can receive merits if it is in a state where it can receive such merits, for example, if it is in a *gandhabba* state.

Người đã mất có thể thọ nhận công đức nếu đang ở trạng thái có khả năng tiếp nhận, ví dụ ở trạng thái gandhabba.

- But if the deceased is reborn as an animal or human, it cannot receive full benefits, even though it may benefit to some extent.

Nhưng nếu đã tái sinh làm loài vật hay làm người, họ không thể nhận trọn vẹn lợi ích, dù có thể được lợi phần nào.

Dhamma Dāna Is The Ultimate Giving

Dhamma Dāna Là Sự Cho Tặng Tối Thượng

8. It is possible to “give Dhamma” or to “give kusala” too. The Buddha said, “*sabba dānam Dhamma dānam jināti*” or, “from all kinds of giving, Dhamma giving is the most meritorious.”

Cũng có thể “cho Dhamma” hay “cho kusala.” Đức Phật dạy: “sabba dānam Dhamma dānam jināti,” nghĩa là “trong mọi sự bố thí, bố thí Dhamma là thù thắng (nhiều công đức) nhất.”

- When the Buddha gave a discourse, those listening “received” Dhamma in varying degrees. Some became *Arahants*, and some attained the *Sotāpanna* stage during the discourse itself. But others did not achieve any stage but possibly still accumulated merits or *kusala*. *Kusala* (“*ku*” hay “*kunu*” = dirty + “*sala*” = remove) and thus shedding defiled thoughts from the mind). That means gaining wisdom, non-greed, non-hate AND discarding greed, hate, and delusion.

Khi Đức Phật thuyết pháp, người nghe “tiếp nhận” Dhamma ở nhiều mức độ khác nhau. Có người chứng Arahant, có người đạt tầng Sotāpanna ngay trong thời pháp. Những người khác chưa chứng đắc tầng nào nhưng vẫn tích lũy công đức hay kusala. Kusala (“ku” hay “kunu” = dơ bẩn + “sala” = loại bỏ) là gỡ bỏ các ý nghĩ ô nhiễm khỏi tâm; tức là tăng trưởng trí, không tham, không sân VÀ dứt trừ tham, sân, si.

- During such a discourse, one mainly cultivates wisdom. That, in turn, results in discarding greed and hate.

Trong một thời pháp như vậy, trọng tâm là nuôi dưỡng trí tuệ; nhờ đó dần dứt bỏ tham và sân.

Importance of State of Mind

Tầm Quan Trọng Của Trạng Thái Tâm

9. How much merit a given person receives depends on the state of mind of that person. It also depends on the intellectual level of that person. But it is impossible to quantify the intellectual level using modern standards of “book knowledge.” It is not directly related to one’s formal education. It is easier to give some examples.

Lượng công đức một người thọ nhận tùy thuộc vào trạng thái tâm của người ấy. Nó cũng tùy vào trình độ trí tuệ của người đó. Tuy nhiên, không thể định lượng trí tuệ theo các chuẩn mực “kiến thức sách vở” hiện đại; điều này không liên hệ trực tiếp đến giáo dục chính quy. Dễ hiểu hơn khi nêu vài ví dụ.

- Ven. Ānanda was highly literate, a former prince, and had fantastic memory power. He had the whole *Suttā Piṭaka* in his memory. And he was with the Buddha for many years but attained *Arahanthood* only after the Buddha's *Parinibbāna* (passing away).

Tôn giả Ānanda học rộng, từng là thái tử, và có trí nhớ phi thường. Ngài ghi nhớ toàn bộ Suttā Piṭaka. Dù theo hầu Đức Phật suốt nhiều năm, ngài chỉ chứng Quả vị Arahant sau Parinibbāna của Đức Phật.

- Sunīta was of low caste and carried buckets of feces when the Buddha met him. With his supernormal powers, the Buddha saw that Sunīta could comprehend Dhamma and asked Sunīta to become a *bhikkhu*. Ven. Sunīta became an *Arahant* within seven days.

Sunīta thuộc giai cấp thấp, đang gánh phân khi Đức Phật gặp. Với tha tâm thông (năng lực siêu thường), Đức Phật thấy Sunīta có khả năng lĩnh hội Dhamma và khuyên ông trở thành một bhikkhu. Tôn giả Sunīta chứng Quả vị Arahant trong vòng bảy ngày.

10. A given person may be receptive to “receiving Dhamma” when his mind is calm. But the same person may not comprehend anything when his mind is excited or distracted. That is the same as saying that the five hindrances are active; see “[Key to Calming the Mind – Five Hindrances](#).” Therefore, it is IMPORTANT to have a correct mindset when learning Dhamma, whether by listening or reading.

Một người có thể “tiếp nhận Dhamma” khi tâm an tĩnh; nhưng cũng chính người ấy có thể không hiểu gì khi tâm kích động hay xao lãng. Nói cách khác, năm chướng ngại đang hoạt động; xem “[Key to Calming the Mind – Five Hindrances](#).” Do đó, điều QUAN TRỌNG là có tâm thế đúng đắn khi học Dhamma, dù nghe hay đọc.

- Therefore, try to read these posts at quiet times, when the mind is receptive, and NOT during the brief breaks at work when the mind is occupied or agitated.

Vì vậy, hãy đọc các bài viết vào lúc yên tĩnh khi tâm sẵn sàng tiếp nhận, KHÔNG phải trong những phút nghỉ giải lao ngắn ở nơi làm việc khi tâm đang bận rộn hay xao động.

- In Asian countries, that is a significant reason for going to the temple. At the temple, people offer flowers to the Buddha or the *Bodhi* tree. Such activities get the mind into a calm, peaceful state suitable for listening to a Dhamma discourse afterward; see “[Buddhist Chanting](#)” and “[Tisarana Vandana and Its Effects on One's Gati](#).”

Ở các nước Á Châu, đó là lý do quan trọng để đến chùa. Tại chùa, người ta dâng hoa lên Đức Phật hay cây Bodhi. Những hoạt động ấy giúp tâm an hòa, thích hợp để nghe pháp thoại sau đó; xem “[Buddhist Chanting](#)” và “[Tisarana Vandana and Its Effects on One's Gati](#).”

Both Anantara and Samanantara Must be Optimized

Cần Tối Ưu Cả Anantara và Samanantara

11. Therefore, both *anantara* and *samanantara* must be optimized to make all these activities efficient.

Vì vậy, cần tối ưu cả anantara và samanantara để các hoạt động này đạt hiệu quả.

- Of course, if one is not learning the true Dhamma, there is nothing substantial in *anantara*. Thus, one would be wasting one's time.

Nếu không học đúng Dhamma, thì anantara không có nội dung thực chất; như vậy chỉ phí thời gian.

- On the other hand, even with an excellent Dhamma delivery, the receiver's mind needs to be receptive to get full benefits. In other words, *samanantara* must be good too.

Ngược lại, dù pháp thoại rất hay, tâm người nghe cũng phải sẵn sàng tiếp nhận mới hưởng trọn lợi ích. Nói cách khác, samanantara cũng phải tốt.

12. The following example may help clarify this concept: Having “good *kamma bīja*” is like having “good seeds.” Suppose person X has potent seeds but does not have water and nutrients for those seeds to germinate and grow. If person Y can provide X with water and nutrients, X can plant those seeds and get them to germinate and grow.

Ví dụ sau giúp làm rõ ý: Có “kamma bīja tốt” giống như có “hạt giống tốt.” Giả sử người X có hạt giống mạnh nhưng thiếu nước và dưỡng chất để nảy mầm, sinh trưởng. Nếu người Y cung cấp nước và dưỡng chất, X có thể gieo hạt và nuôi chúng nảy mầm và lớn lên.

- Some people may have “good *kamma seeds*” but do not have the necessary conditions to bring the corresponding good *kamma vipāka*. When another person does *pattidāna*, that is like donating water and nutrients to that person.

Có người có “hạt giống kamma tốt” nhưng thiếu điều kiện cần để trở kamma vipāka thiện tương ứng. Khi người khác thực hiện pattidāna, điều đó như trao tặng nước và dưỡng chất cho họ.

13. A seed is the *anantara* or the cause (*kamma bīja*), and the receiving party must have that. However, like a seed cannot grow unless it is exposed to moist soil, has nutrients, and sunlight, that *kamma bīja* cannot bear fruit without suitable conditions; i.e., the *samanantara* (or suitable conditions) must be there too.

Hạt giống chính là anantara, tức nguyên nhân (kamma bīja), và bên nhận phải có sẵn. Tuy nhiên, như hạt không thể lớn nếu thiếu đất ẩm, dưỡng chất, ánh sáng, thì kamma bīja cũng không thể ra quả nếu thiếu điều kiện thích hợp; tức cần có samanantara (tức điều kiện thích hợp).

- Therefore, the receiver can accept those conditions from the giver and get those existing good *kamma bīja* to bring their good *vipāka*.

Vì thế, người nhận có thể tiếp nhận các điều kiện từ người cho để các kamma bīja lành sẵn có trở ra vipāka thiện.

- It is only when both *anantara* and *samanantara* are optimized and matched that full benefits result. i.e., the optimum transfer takes place. This phenomenon is quite similar to the “resonance effect” in physics. Only when the energy of a photon matches an energy gap of an atom that the absorption of that photon by the atom is optimum.

Chỉ khi anantara và samanantara đều được tối ưu và tương hợp thì lợi ích mới trọn vẹn, tức sự truyền đạt đạt mức tối ưu. Hiện tượng này khá giống “hiệu ứng cộng

hưởng” trong vật lý: chỉ khi năng lượng của photon khớp với mức năng lượng của nguyên tử thì sự hấp thụ photon mới tối ưu.

Different Types of *Anumodanā*

Các loại Anumodanā Khác nhau

14. A type of “*anumodanā*” also happens in day-to-day life. Suppose X starts a project to feed the hungry. Many poor people benefit from it. Another person (Y) sees that and may become joyful seeing the hungry getting fed and may thank X for doing it. This joy of heart, even if Y did not contribute, counts as “merits”; it becomes a good *kamma vipāka* for Y. That does not take any merits away from X.

Một kiểu “anumodanā” cũng xảy ra trong đời sống hằng ngày. Giả sử X khởi xướng một dự án nuôi người đói. Nhiều người nghèo được lợi lạc từ đó. Người khác (Y) thấy vậy sinh hoan hỷ khi thấy người đói được ăn và cảm ơn X vì việc ấy. Niềm hoan hỷ đó, dù Y không đóng góp, vẫn được tính là “công đức”; nó trở thành một kamma vipāka tốt cho Y. Điều đó không lấy mất công đức nào của X.

- Something can come out of nothing. So, where do those kinds of benefits come from? It comes from the mental energy of Y, who became joyful upon seeing the kind act. That is part of a human's mental energy (*javana*); see “[Power of the Human Mind – Introduction](#).”

Từ “không” vẫn có thể sinh “có”. Vậy các lợi ích ấy đến từ đâu? Chúng đến từ năng lượng tâm của Y, người đã khởi tâm hoan hỷ khi thấy hành động thiện. Đó là một phần của năng lượng tâm nơi con người (javana); xem “[Power of the Human Mind – Introduction](#).”

- That is true of immoral acts too. Suppose X is beating up Y. Person Z may be glad to see that and may encourage X to beat up Y. Now, suppose Y dies due to the beating. Then not only X but Z also gets bad *kamma vipāka* for that immoral act.

Điều này cũng đúng với các hành vi bất thiện. Giả sử X đang đánh Y. Người Z thấy vậy lại vui mừng và khuyến khích X đánh Y. Nay giả sử Y chết vì trận đòn đó. Khi ấy không chỉ X mà cả Z cũng nhận kamma vipāka xấu do hành vi bất thiện ấy.

- In our societies also, the same principle applies. Suppose the police are investigating the death of Y. They have evidence that Z encouraged the killing; they can prosecute both Z and X.

Trong xã hội chúng ta, nguyên tắc này cũng được áp dụng. Giả sử cảnh sát đang điều tra cái chết của Y. Họ có bằng chứng cho thấy Z đã khuyến khích việc giết người; khi đó họ có thể truy tố cả Z lẫn X.

- Thus our feelings (good or bad) play an important role in accumulating good and bad *kamma vipāka*.

Vì vậy, các cảm xúc của chúng ta (thiện hay bất thiện) giữ vai trò quan trọng trong việc tích lũy kamma vipāka tốt và xấu.

2.14 First Noble Truth is Suffering? Myths about Suffering**2.14 Sự thật Cao quý Thứ nhất là Khổ? Những Hiểu lầm về Khổ**

Most people believe that the First Noble Truth just says there is suffering. Some also think that it is possible to “remove” this existing suffering IN THIS LIFE by following extensive and elaborate meditation techniques.

Đa số người cho rằng Sự thật Cao quý Thứ nhất chỉ nói rằng có khổ. Một số khác còn nghĩ có thể “loại bỏ” nỗi khổ hiện hữu NGAY TRONG ĐỜI NÀY bằng cách theo đuổi các kỹ thuật thiền phức tạp và dài hơi.

1. The Buddha said, “My Dhamma has not been known in this world. It is something people have never heard of previously.” So we should carefully examine to see what is really new about the suffering that he talked about.

Đức Phật dạy: “Pháp của Ta chưa từng được biết đến trên đời. Đó là điều con người trước nay chưa từng nghe.” Vì vậy, ta nên xem xét cẩn trọng để thấy điều gì thực sự mới mẻ về khổ mà Ngài nói đến.

- What is new about knowing that there is suffering around us? Everybody knows that there is suffering with old age, diseases, poverty, etc.

Biết rằng quanh ta có khổ thì có gì mới? Ai cũng biết có khổ vì tuổi già, bệnh tật, nghèo đói, v.v.

- And it is possible to REMOVE existing suffering by doing meditation? For example, if one has come down with a disease, can one overcome that by doing meditation? If someone is getting old and is feeling the pains and aches of old age, can that be PERMANENTLY removed by doing meditation? Even though some issues can be handled due to special reasons, in most cases we CANNOT change such EFFECTS or end results.

Và liệu có thể LOẠI BỎ nỗi khổ hiện có bằng thiền? Thí dụ, nếu mắc bệnh, có thể vượt qua chỉ bằng thiền không? Nếu đang già đi và cảm nhận đau nhức tuổi già, liệu thiền có thể xóa bỏ VĨNH VIỄN những điều ấy? Dẫu đôi khi có thể xử lý vì những nguyên nhân đặc biệt, trong đa số trường hợp ta KHÔNG THỂ thay đổi những HỆ QUẢ hay kết cục như vậy.

2. Let us discuss these two points one at a time.

Hãy lần lượt bàn hai điểm này.

3. Let us first see whether it is possible to REMOVE the existing suffering.

Trước hết, hãy xét liệu có thể LOẠI BỎ nỗi khổ hiện có hay không.

- For example, if someone has aches and pains due to old age, it is not possible to get rid of them other than to use medications or therapy to lessen the pain and manage it. If someone gets cancer, it is normally not possible to get rid of it by meditation. It may be handled by medication. Even the Buddha had pains and aches due to old age, and had a severe stomach ache at the end.

Chẳng hạn, nếu ai đó đau nhức vì tuổi già, không thể trừ bỏ ngoài việc dùng thuốc hay trị liệu để giảm đau và kiểm soát. Nếu mắc ung thư, thông thường không thể trị

khỏi bằng thiền; có thể cần y học. Ngay cả Đức Phật cũng có các cơn đau vì tuổi già, và cuối đời Ngài bị đau bụng nặng.

- In the context of that last sentence, It must be noted that there are two types of *vedanā* (feelings): those due to *kamma vipāka* and those due to *saṅkhāra* (attachment to sensual pleasures), and an Arahant gets rid of only the second kind until the *Parinibbāna* (death); see, “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways.](#)”

Liên quan câu cuối, cần lưu ý có hai loại vedanā (cảm giác/cảm thọ): loại do kamma vipāka và loại do saṅkhāra (chấp thủ khoái lạc giác quan); một Arahant chỉ dứt loại thứ hai cho đến khi Parinibbāna (qua đời); xem “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways.](#)”

- In fact, it may not even be possible to do meditation under any of such conditions. Even someone who has developed *jhānā*, may not be able to get into *jhānā* if the pains are too distracting.

Thực tế, trong những tình trạng như vậy, thậm chí khó có thể hành thiền. Ngay cả người đã tu tập jhāna cũng có thể không nhập được jhāna nếu cơn đau quá gây nhiễu.

- The purpose behind Buddhist meditation is to contemplate on the true nature of the world and find the CAUSES of such suffering, so that those causes can be stopped and FUTURE suffering can be stopped.

Mục đích của thiền Phật giáo là quán chiếu thực tánh của thế giới và tìm ra NGUYÊN NHÂN của nỗi khổ để có thể đoạn trừ các nguyên nhân ấy và ngăn chặn khổ đau trong TƯƠNG LAI.

- It is true that one can get a relief from day-to-day stresses by doing different kinds of meditation. And it is good to do them. But such practices were there even before the Buddha. There was no need for a Buddha to reveal to the world that one could get some “calming down” by doing breath meditation or *kasiṇa* meditation.

Đúng là có thể giảm căng thẳng hằng ngày bằng nhiều cách thiền khác nhau, và điều đó đáng làm. Nhưng các thực hành ấy đã có trước thời Đức Phật; không cần một vị Phật để dạy rằng thiền hơi thở hay thiền kasiṇa có thể đem lại chút “lắng dịu”.

- In a way, such “*samatha*” meditations are comparable to taking an aspirin for a headache. One can get relief in the short term but it is temporary. But the problem that the Buddha addressed involved a much longer time scale, and will lead to a *nirāmisā sukha* that is permanent.

Ở một góc độ, các thiền “samatha” giống như uống aspirin khi đau đầu: giúp giảm đau ngắn hạn nhưng tạm thời. Vấn đề Đức Phật nêu ra có thang thời gian dài hơn rất nhiều và dẫn đến nirāmisā sukha bền vững.

4. So, what was the “never heard truth about suffering” that the Buddha revealed to the world? In short it is the “suffering that is hidden in sense pleasures; the suffering that WILL ARISE in future lives.”

Vậy “chân lý về khổ chưa từng được nghe” mà Đức Phật chỉ ra là gì? Tóm lại, đó là “nỗi khổ ẩn tàng trong khoái lạc giác quan; nỗi khổ mà SẼ KHỎI LÊN trong các đời sau.”

- Let us take an example to get a simple version of this “new idea.”

Hãy lấy một ví dụ để thấy giản lược về “ý niệm mới” này.

- When a fish bites the bait, it does not see the suffering hidden in that action. Looking from the ground we can see the whole picture and we know what is going to happen to the fish if it bites the bait. But the fish is unable to see that whole picture, and thus does not see the hidden suffering. It only sees a delicious bit of food.

Khi con cá đớp mồi, nó không thấy nỗi khổ ẩn sau hành động ấy. Từ trên bờ, ta thấy toàn cảnh và biết điều gì sẽ xảy ra với cá nếu nó cắn mồi. Nhưng con cá không thấy toàn cảnh nên không thấy khổ ẩn tàng; nó chỉ thấy miếng mồi ngon.

- In the same way, if we do not know about the wider world of 31 realms (with the suffering-laden four lowest realms), and that we have gone through unimaginable suffering in those realms in the past, we only focus on what is easily accessible to our six senses.

Tương tự, nếu không biết về thế giới rộng lớn 31 cõi (trong đó bốn cõi thấp tràn đầy khổ), và rằng ta đã trải qua khổ đau không thể tưởng trong các cõi ấy trước đây, thì ta chỉ chăm chú vào những gì dễ tiếp cận qua sáu giác quan.

- In order to really comprehend suffering through repeated rebirths, one needs to comprehend that most suffering is encountered in the 4 lowest realms (*apāyā*); see, “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

*Để thật sự thấu hiểu khổ do luân hồi tái sinh lặp đi lặp lại, cần hiểu rằng phần lớn khổ đau xảy ra trong bốn cõi thấp (*apāyā*); xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”*

- Thus, stopping suffering requires one to first stop the causes for rebirths in the *apāyā* by attaining the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*; see, “[Nibbāna in the Big Picture](#).”

*Vì vậy, muốn chấm dứt khổ, trước hết cần dừng các nhân dẫn đến tái sinh vào *apāyā* bằng cách chứng đạt tầng *Sotāpanna* của *Nibbāna*; xem “[Nibbāna in the Big Picture](#).”*

5. **Seeing this hidden suffering is indeed difficult.** It is not possible to convey the whole message in one essay, but I will try to get across the main idea. One really needs to spend some time thinking through these issues. When the Buddha attained the Buddhahood, it said that he was worried whether he could convey this deep ideas to most people.

Quả thật khó thấy được nỗi khổ ẩn tàng này. Không thể truyền tải trọn vẹn thông điệp trong một bài viết, nhưng tôi sẽ cố trình bày ý chính. Cần dành thời gian suy tư về những vấn đề này. Khi chứng thành Phật quả, Đức Phật từng băn khoăn liệu mình có thể truyền đạt những tư tưởng thâm sâu ấy cho số đông hay không.

- Everything happens due to one or (usually) many causes. The famous Third Law of motion in physics says that every action has a reaction; and the First Law says that an object will not change its status unless a force acts on it. It is easy to see these “cause and effect” principles at work in mechanical objects. If something needs to be moved, it needs to be pushed or pulled. If a stone is thrown up, it must come down if there is gravity pulling it down.

Mọi sự xảy ra đều do một hoặc (thường là) nhiều nguyên nhân. Định luật chuyển động Thứ ba nổi tiếng trong vật lý nói rằng mỗi hành động đều có phản ứng; Định luật I nói rằng vật sẽ không đổi trạng thái nếu không có lực tác dụng. Thật dễ thấy các nguyên lý “nhân - quả” này nơi cơ học: muốn vật di chuyển thì phải đẩy hay kéo; ném hòn đá lên thì nó sẽ rơi xuống do trọng lực kéo xuống.

- We seek pleasures that are highly visible. But if we gain such pleasures with immoral acts, the consequences of such immoral acts are not apparent. We can see a stone thrown up coming down, but we cannot see any bad consequences to the drug dealer who seems to be enjoying life.

Chúng ta tìm kiếm những khoái lạc dễ thấy. Nhưng nếu đạt khoái lạc bằng hành vi bất thiện, hệ quả của các hành vi ấy lại không hiện rõ. Ta thấy hòn đá bị ném lên rồi rơi xuống, nhưng không thấy ngay hậu quả xấu đối với kẻ buôn ma túy có vẻ đang hưởng thụ cuộc sống.

6. The main problem in clearly seeing the “cause and effect of mind actions” is that the results of those actions have a time delay and that time delay itself is not predictable. In contrast, it is easy to predict what is going to happen with material things (moving an object, a vehicle, a rocket, etc). The success of physical sciences is due to this reason. Once the underlying laws are found (laws of gravity, laws of motion, electromagnetism, nuclear forces, quantum mechanics, etc), one has complete control.

Khó khăn chính khi thấy rõ “nhân - quả của các hành động thuộc tâm” là kết quả có độ trễ và bản thân độ trễ ấy không thể dự đoán. Trái lại, với vật chất (di chuyển vật, xe cộ, tên lửa, v.v.) thì dễ tiên liệu. Khoa học tự nhiên thành công vì lý do này: khi đã tìm ra các định luật nền tảng (hấp dẫn, chuyển động, điện từ, hạt nhân, cơ học lượng tử, v.v.) thì ta có thể kiểm soát hoàn toàn.

- But the mind is very different. To begin with, no two minds work the same way. Under a given set of conditions, each mind will chose to act differently. With physical objects, that is not so; under a given set of conditions, what will happen can be predicted accurately.

Nhưng tâm thì rất khác. Trước hết, không có hai cái tâm nào vận hành giống hệt nhau. Trong cùng một hoàn cảnh, mỗi tâm có thể chọn hành xử khác nhau. Đối với vật lý thì không vậy: cùng điều kiện, kết quả có thể dự đoán chính xác.

- Effects of some actions (kamma) may not materialize in this life and sometimes it may come to fruition only in many lives down the road (but with accumulated interest).

Hệ quả của một số hành động (kamma) có thể không trở ngay trong đời này, đôi khi chỉ chín muồi sau nhiều đời (thậm chí có “lãi cộng dồn”).

- Even in this life, mind phenomena are complex: This is why economics is not a “real science.” It involves how people act sometimes “irrationally” for perceived gains. No economic theory can precisely predict how a given stock market will perform.

Ngay cả trong đời này, các hiện tượng tâm đã rất phức tạp: vì thế kinh tế học không phải “khoa học cứng”. Nó liên quan đến cách con người đôi khi hành động “phi lý” vì lợi ích họ tưởng sẽ nhận. Không lý thuyết kinh tế nào dự báo chính xác diễn biến của một thị trường chứng khoán cụ thể.

7. When mechanical systems have time lags, those are predictable. We can set off a device to work in a certain way AT A CERTAIN TIME, and we know that it will happen at that time if all mechanical components work properly. Not so with the mind. When we act in a certain way, the RESULTS of those actions may not be manifested for many lives. This is a key point to contemplate on.

Với hệ cơ học, độ trễ có thể dự đoán. Ta có thể cài đặt thiết bị vận hành theo một cách VÀO MỘT THỜI ĐIỂM CỤ THỂ, và điều đó sẽ xảy ra nếu linh kiện hoạt động đúng. Tâm thì không như vậy. Khi ta hành động theo một cách nào đó, KẾT QUẢ có thể mãi đến nhiều đời sau mới hiển lộ. Đây là điểm then chốt cần quán chiếu.

- But cause and effect is a nature's basic principle. **When something is done, it will lead to one or more effects.** In mind-related causes, the effects may take time, sometime a long time over many lives, to trigger the “corresponding effect.”

Tuy nhiên, nhân-quả là nguyên lý cơ bản của tự nhiên. Làm điều gì đó ắt đưa đến một hay nhiều hệ quả. Với các nhân thuộc tâm, quả có thể cần thời gian, đôi khi rất lâu qua nhiều đời, mới khởi phát “hệ quả tương ứng”.

- Thus it should be clear that “action and reaction” associated with mind effects REQUIRE the rebirth process. It is not readily apparent and is an essential part of the “previously unheard Dhamma” that the Buddha revealed to the world.

Vì thế, nên hiểu rằng “hành động và phản ứng” liên quan đến hệ quả tâm ĐỜI HỒI tiến trình tái sinh. Điều này không hiển lộ ngay, và là phần cốt yếu của “Dhamma chưa từng được nghe” mà Đức Phật chỉ dạy.

- This “cause and effect” that involves the mind is the principle of *kamma* and *kamma vipāka* in Buddha Dhamma.

“Nhân-quả” liên hệ đến tâm này chính là nguyên lý kamma và kamma vipāka trong Dhamma của Đức Phật.

- But unlike in Hinduism, *Kamma* is not deterministic, i.e., not all *kamma vipāka* have to come to fruition; see, “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#).” All unspent *kamma vipāka* become null and void when an Arahant passes away.

Nhưng khác với Ấn Độ giáo, Kamma không mang tính xác định; không phải mọi kamma vipāka đều bắt buộc trở quả; xem “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#)”. Tất cả kamma vipāka chưa trở sẽ vô hiệu khi một Arahant mệnh chung.

8. The life we have as a human is a RESULT of a past good deed. The life of a dog or an ant is the result of a past deed by that sentient being.

Kiếp người mà ta đang có là HỆ QUẢ của những hành động tốt trong quá khứ. Kiếp của một con chó hay con kiến cũng là kết quả của hành động quá khứ của chính hữu tình đó.

- And what happens to us in this life is a COMBINATION of what we have done in the past (*kamma vipāka*) AND what we do in this life.

Và những gì xảy ra với chúng ta trong đời này là SỰ KẾT HỢP giữa những gì đã làm trong quá khứ (kamma vipāka) VÀ những gì ta làm trong đời này.

- What happens to an animal is MOSTLY due to *kamma vipāka* from the past.

Những gì xảy ra với một loài vật CHỦ YẾU là do kamma vipāka từ quá khứ.

- The difference between a human and an animal is that the animal does not have much control over what is going to happen to it. But human birth is a special one: We have a higher level mind that CAN change the future to some extent, and with possible enormous consequences.

Sự khác biệt giữa con người và loài vật là loài vật hầu như không có khả năng kiểm soát điều sẽ xảy đến với nó. Còn làm người là đặc biệt: chúng ta có một tâm ở cấp cao hơn, CÓ THỂ thay đổi tương lai ở một mức độ nào đó — và có thể với những hệ quả to lớn.

9. What can we change and what cannot be changed?

Ta có thể thay đổi điều gì và điều gì không thể thay đổi?

- We are born with a certain *kamma vipāka* built in. Our body features, major illnesses (such as cancer) are mostly, not completely, built-in. We can avoid many *kamma vipāka* by acting with mindfulness, i.e., by planning well, taking precautions, etc.

Ta sinh ra đã mang sẵn một số kamma vipāka. Đặc điểm thân thể, các bệnh lớn (như ung thư) phần lớn — không hoàn toàn — đã “cài sẵn”. Ta có thể tránh nhiều kamma vipāka bằng chánh niệm trong hành xử, tức là biết lập kế hoạch, có biện pháp đề phòng, v.v.

- But we CANNOT change the fact that we are going to get old and eventually die, no matter what we do. Our life a RESULT.

Nhưng ta KHÔNG THỂ thay đổi sự thật rằng mình sẽ già và cuối cùng sẽ chết, dù làm gì đi nữa. Đời sống hiện tại là một KẾT QUẢ.

- What we CAN change are the CAUSES for future lives.

Điều ta CÓ THỂ thay đổi là các NHÂN cho những đời sống tương lai.

- Even though meditation cannot relieve us of most of the pre-determined suffering, proper meditation CAN provide temporary relief, as well as PERMANENTLY removing future suffering.

Đầu thiền không thể cởi bỏ phần lớn khổ đau đã định, nhưng hành thiền đúng CÓ THỂ giúp giảm nhẹ tạm thời, và đồng thời loại bỏ VĨNH VIỄN khổ đau ở tương lai.

10. The second Noble Truth is describes those CAUSES that we need to work on. The root causes are greed, hate, and ignorance, but they need to be removed mainly via understanding the Three Characteristics (see #12 below) and also via removing our bad *sansāric* habits; see a series of posts starting with, “[Habits, Goals, Character \(Gati\)](#)” to “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavās](#).”

Sự thật Cao quý Thứ hai nêu ra những NHÂN ta cần xử lý. Nhân gốc là tham, sân, si; nhưng cần đoạn trừ chủ yếu bằng cách hiểu Ba Đặc tính (xem #12 phía dưới) và đồng thời loại bỏ các thói quen sansāric xấu; xem loạt bài bắt đầu từ “[Habits, Goals, Character \(Gati\)](#)” đến “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

11. The Third Noble Truth is about what can be achieved by systematically removing those causes. *Nirāmisā sukha* increases from the point of embarking on the Path, and has four levels of PERMANENT increases starting at the *Sotāpanna* stage and

culminating at the Arahant stage; there are several posts starting with, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).”

Sự thật Cao quý Thứ ba nói về thành tựu đạt được khi tuân tự loại bỏ các nhân ấy. Nirāmisā sukha tăng trưởng ngay từ lúc bước lên Đạo, và có bốn mức tăng trưởng VĨNH VIỄN bắt đầu từ tầng Sotāpanna cho đến Arahant; xem loạt bài bắt đầu bằng “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”.

12. And then Fourth Noble Truth is the way to attain *nirāmisā sukha* and then various stages of *Nibbāna*. *Nirāmisā sukha* starts when one lives a moral life (see, “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#)” and follow-up posts). The root causes of immoral behavior are greed, hate, and ignorance. Ignorance can be reduced to the extent of attaining the *Sotāpanna* stage just via comprehending the Three Characteristics of “this world of 31 realms,” i.e., *anicca*, *dukkha*, *anatta*; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#),” and the follow-up posts. It is that powerful.

*Và rồi Sự thật Cao quý Thứ tư là con đường để đạt nirāmisā sukha rồi các tầng Nibbāna. Nirāmisā sukha khởi sinh khi sống đời đạo đức (xem “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#)” và các bài tiếp). Nhân gốc của hành vi bất thiện là tham, sân, si. Có thể giảm vô minh đến mức chứng tầng Sotāpanna chỉ bằng cách thấu triệt ba đặc tính của “thế giới 31 cõi” này, tức *anicca*, *dukkha*, *anatta*; xem “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#)” và các bài tiếp theo. Sức mạnh là ở chỗ đó.*

- Once one attains the *Sotāpanna* stage, one can find the rest of the way by oneself.

Khi đã chứng tầng Sotāpanna, người hành có thể tự mình lần ra phần đường còn lại.

13. There are many different ways to describe and analyze what I summarized above. Different people can grasp *Dhamma* by looking at it from different angles. That is what I try to cover with sections like “Dhamma and Science”, “Dhamma and Philosophy”, and for those who like to dig deeper into *Dhamma*, the section on “*Abhidhamma*” which means “Higher or Deeper *Dhamma*.”

Có nhiều cách khác nhau để diễn giải và phân tích những gì tôi tóm lược ở trên. Mỗi người có thể nắm Dhamma từ những góc nhìn khác nhau. Vì thế tôi cố gắng bao quát qua các mục như “Dhamma and Science”, “Dhamma and Philosophy”, và dành cho những ai muốn đào sâu hơn vào Dhamma thì có phần “Abhidhamma” nghĩa là “Dhamma Cao hơn/Sâu hơn”.

- My goal is to provide a “wide view” that accommodates most people. Even though I cannot even begin to cover even a significant fraction of *Buddha Dhamma*, one does not need to understand “everything” even to attain the *Arahanthood*. The Buddha has said that one could attain all four stages of *Nibbāna* just via comprehending *anicca*, *dukkha*, *anatta* at deeper and deeper levels. This is because with deeper understanding, one’s mind automatically directs one in the right direction.

*Mục tiêu của tôi là cung cấp một “cái nhìn rộng” phù hợp với đa số. Dầu tôi không thể bao quát nổi một phần nhỏ Dhamma của Đức Phật, thì để chứng Quả vị Arahant cũng không cần “hiểu mọi thứ”. Đức Phật dạy rằng có thể chứng đủ bốn tầng Nibbāna chỉ bằng cách thấu hiểu *anicca*, *dukkha*, *anatta* ở những tầng sâu dần. Bởi với hiểu biết sâu hơn, tâm tự dẫn dắt người hành theo đúng hướng.*

- Another reason that I try to cover many topics is to illustrate the point that Buddha Dhamma is a complete description of nature.

Một lý do khác khiến tôi đề cập nhiều chủ đề là để minh họa rằng Dhamma của Đức Phật là một mô tả trọn vẹn về tự nhiên.

2.15 Vinaya – The Nature Likes to be in Equilibrium

2.15 Vinaya – Tự Nhiên Luôn Hướng tới Cân Bằng

Pre-2016 post; revised July 18, 2022; April 30, 2023

Bài viết trước năm 2016; Sửa ngày 18/07/2022; 30/04/2023

Our lives and existence are based on constantly getting into debt and then paying off debts. This latter is done by Nature whether we like it or not. When we steal, kill, lie, or do any of the *dasa akusala*, we get into debt, and nature keeps track of that via *kammic* energy.

*Đời sống và sự tồn tại của chúng ta dựa trên việc liên tục mắc nợ rồi trả nợ. Việc trả nợ này do Tự nhiên thực hiện bất kể ta có muốn hay không. Khi trộm cắp, sát sinh, nói dối, hay làm bất kỳ điều nào trong *dasa akusala*, ta mắc nợ, và tự nhiên ghi nhận điều đó qua năng lượng *kamma*.*

- We are reborn to pay debts. This is another way of looking at the cycle of rebirth. Nature will automatically ensure that the largest debts are paid off first; this is how the next existence (*bhava*) is determined.

*Chúng ta tái sinh để trả nợ. Đây là một cách khác để nhìn về vòng luân hồi. Tự nhiên sẽ tự động bảo đảm những món nợ lớn nhất được trả trước; đó là cách sự hiện hữu kế tiếp (*bhava*) được quyết định.*

- During a lifetime, debts are paid off when suitable conditions appear; see “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).”

Trong một đời sống, nợ được trả khi các điều kiện (duyên) thích hợp xuất hiện; xem “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).”

- Nature is the final arbitrator. A criminal may get away with a crime by hiring a good lawyer but must pay for the crimes in nature's court. Similarly, when we do something good, we will get the rewards regardless of whether we wish for anything in return. Most people do not realize this because of the delay between the act (*kamma*) and its result (*kamma vipāka*).

*Tự nhiên là vị trọng tài phân xử cuối cùng. Một tội phạm có thể thoát tội nhờ thuê luật sư giỏi nhưng vẫn phải trả giá trong “tòa án” của tự nhiên. Tương tự, khi làm điều thiện, ta sẽ nhận quả lành dù có mong cầu đáp đền hay không. Đa số không nhận ra điều này vì có độ trễ giữa hành động (*kamma*) và kết quả (*kamma vipāka*).*

1. When we do either a moral or an immoral act, it is done with an intention and has associated energy. That is the *kammic* energy produced in *javana citta*. That energy resides in the universe until spent or otherwise reduced by some means (this is related to quantum entanglement; see, “[Quantum Entanglement – We are All Connected](#)”). It is the principle of energy conservation in physics.

*Khi ta làm một hành động thiện hay bất thiện, luôn có ý định và năng lượng đi kèm. Đó là năng lượng *kamma* sinh trong *javana citta*. Năng lượng ấy tồn tại trong vũ trụ cho đến khi được tiêu hao hoặc giảm đi bằng một cách nào đó (điều này liên hệ tới hiện tượng rối lượng tử; xem “[Quantum Entanglement – We are All Connected](#)”). Đây là nguyên lý bảo toàn năng lượng trong vật lý.*

- We can become indebted to a living being or the “world as a whole.”

Ta có thể mắc nợ một chúng sinh hoặc “toàn bộ thế giới”.

- There were no Vinaya rules in Buddha *sāsana* for about 20 years after the Buddha attained Enlightenment. When Buddha Dhamma started flourishing, unscrupulous people started becoming monks to live comfortable lives depending on the devotees' kindness. The Buddha admonished them about the consequences of becoming indebted and started setting up the Vinaya (“vi” + “naya,” where “naya” in Pāli or Sinhala means debt) rules to rein in those people.

Trong khoảng 20 năm sau khi Đức Phật Giác ngộ, chưa có giới luật Vinaya trong sāsana. Khi Dhamma của Đức Phật hưng thịnh, có kẻ bất chính xuất gia để hưởng đời sống tiện nghi nhờ lòng tốt của thí chủ. Đức Phật quở trách họ về hậu quả của việc mắc nợ và bắt đầu thiết lập các điều luật Vinaya (“vi” + “naya”, trong tiếng Pāli hoặc Sinhala, “naya” nghĩa là nợ) để chế ngự những người ấy.

2. When there is an energy imbalance, nature tries to bring it to balance. For a given individual (in the conventional sense), i.e., a life stream (absolute sense), the biggest imbalances are settled first.

Khi có mất cân bằng năng lượng, tự nhiên sẽ cố đưa về cân bằng. Đối với một cá nhân (theo nghĩa thông thường), tức một dòng sinh mệnh (theo nghĩa tuyệt đối), các mất cân bằng lớn nhất được giải quyết trước.

- Thus at the death when *paṭisandhi* takes place, the biggest *kamma* seed with the highest imbalance comes into play and releases that energy by initiating the next birth in the corresponding “*bhava*”; see, “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).” Thus the next “*bhava*” is determined by the biggest *kammic* seed at the end of the current “*bhava*” (this is a simple interpretation of a complex process).

Do đó, lúc chết khi paṭisandhi xảy ra, hạt kamma lớn nhất với mức mất cân bằng cao nhất sẽ trở, giải phóng năng lượng bằng cách khởi phát lần sinh kế tiếp trong “bhava” tương ứng; xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).” Vì vậy, “bhava” kế tiếp được quyết định bởi hạt kamma lớn nhất vào cuối “bhava” hiện tại (đây là cách diễn giải giản lược cho một tiến trình phức tạp).

- During a lifetime (*pavutti vipāka*), in addition to the energy content, the prevailing conditions also come into play for delivering *kamma vipāka* or releasing *kamma* seeds. This is why we can prevent many bad *kamma vipāka* from coming to fruition by acting with or “being mindful”; see, “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#)”.

Trong một đời (pavutti vipāka), ngoài hàm lượng năng lượng, các điều kiện đương thời cũng tham dự vào việc cho quả kamma vipāka hoặc làm trở các hạt kamma. Vì vậy ta có thể ngăn nhiều kamma vipāka xấu trở quả bằng cách hành xử có chánh niệm; xem “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#)”.

- In both cases (*paṭisandhi* and *pavutti vipāka*), “matching conditions” plays a big role; see “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” For example, a seed does not germinate if it is in a dry place; it needs to be in the ground with water and sunlight to germinate.

Trong cả hai trường hợp (paṭisandhi và pavutti vipāka), “điều kiện tương hợp” giữ vai trò lớn; xem “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).” Ví dụ, hạt giống không nảy mầm nếu ở nơi khô hạn; cần được vùi trong đất có nước và ánh sáng mới nảy mầm.

3. Getting back to the issue of coming to equilibrium, a stone is in equilibrium when it stays on the ground. If we pick it up and throw it up it goes up because we gave it some energy. But now, it is not in equilibrium and will fall to find its equilibrium position on the ground. The only difference with *kammic* energy is that the *kammic* energy could be released much later; **it has to find suitable conditions to release that energy**; see “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#),” and “[Paṭicca Samuppāda – Overview](#)”; Thus the release of *kammic* energy is more akin to the process of germination of a seed; there is a time lag until suitable conditions appear.

Trở lại vấn đề đạt cân bằng: một hòn đá ở trạng thái cân bằng khi nằm trên mặt đất. Nếu ta nhấc lên và ném lên cao, nó bay lên vì được cung cấp năng lượng; nhưng lúc này nó mất cân bằng và sẽ rơi xuống để tìm vị trí cân bằng trên đất. Điểm khác với năng lượng kamma là năng lượng kamma có thể được giải phóng rất muộn; nó phải tìm được điều kiện thích hợp để giải phóng năng lượng; xem “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)” và “[Paṭicca Samuppāda – Overview](#)”. Vì thế, sự phóng thích năng lượng kamma giống quá trình hạt giống nảy mầm hơn: có độ trễ cho đến khi điều kiện thích hợp xuất hiện.

- When placed in the ground, a seed germinates and becomes a tree according to the “blueprint” in the seed. The energy for the tree’s growth comes from the soil (through the roots) and the Sun (through the leaves.) But the tree, like any other *saṅkhata*, has a finite lifetime.

Khi được gieo xuống đất, hạt giống nảy mầm và trở thành cây theo “bản thiết kế” nằm trong hạt. Năng lượng cho sự lớn lên của cây đến từ đất (qua rễ) và Mặt Trời (qua lá). Nhưng cây, cũng như mọi saṅkhata, đều có tuổi thọ hữu hạn.

- Unless the tree made more seeds during its lifetime, that tree is the only “result” of that original seed.

Trừ khi cây tạo thêm hạt trong suốt đời sống của nó, thì chính cái cây ấy là “kết quả” duy nhất của hạt giống ban đầu.

4. Through numerous lives in the past, we have accumulated innumerable numbers of both good and bad *kammic* energy packets, or *kamma bīja*, or *kamma* seeds and we keep producing them in this lifetime, too; some are big, and some are small (actually, those done beyond 91 *mahā kappā* have lost their energy unless they are *janaka kamma* that can lead to rebirth; like everything else in this world, *kammic* energy is not permanent either). **The small *kammic* seeds bring in results (*vipāka*) during any lifetime, and the really big ones (*kamma patha*) are the ones that determine “bhava” for a new life at the *cuti-paṭisandhi* moment.**

Qua vô số đời trước, chúng ta đã tích lũy vô lượng các “gói” năng lượng kamma, tức kamma bīja, tức hạt kamma, và ngay trong đời này vẫn tiếp tục tạo ra; có hạt lớn, có hạt nhỏ (thực ra, các kamma tạo ra từ quá 91 mahā kappā đã mất năng lực, trừ khi là janaka kamma có thể dẫn đến tái sinh; giống như mọi thứ khác, năng lượng kamma cũng không thường hằng). Các hạt kamma nhỏ cho quả (vipāka) trong bất kỳ đời nào, còn các hạt lớn (kamma patha) là thứ quyết định “bhava” cho kiếp mới tại thời điểm cuti-paṭisandhi.

- **Does that mean we must remove all *kamma* seeds to stop rebirth, i.e., to attain *Nibbāna*? No. A new “bhava” is grasped at the “*upādāna paccayā bhavo*” step in the**

Paṭicca Samuppāda cycle; see “[Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda](#).” If one has removed ignorance (*avijjā*) and understood the true nature of the world, then there is no “*taṇhā*” and thus there is no *upādāna* at the “*taṇhā paccayā upādāna*” step, and thus no “*bhava*,” and no “*jāti*” or rebirth.

Điều đó có nghĩa phải triệt tiêu mọi hạt kamma để dừng tái sinh, tức chứng Nibbāna? Không. Một “bhava” mới được bắt lấy tại bước “upādāna paccayā bhavo” trong chu trình Paṭicca Samuppāda; xem “Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda.” Nếu đã diệt vô minh (avijjā) và hiểu đúng thực tánh thế giới, thì không còn “taṇhā” và do đó không có upādāna ở bước “taṇhā paccayā upādāna”, nên không có “bhava” và không có “jāti” hay tái sinh.

- However, to remove ignorance (*avijjā*), we must purify our minds. For that, we must understand the true nature of “this world,” i.e., *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. We need to eliminate the five hindrances (*pañca nīvaraṇa*) that cover our minds and not let the mind comprehend *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. That is where the removal of bad *kamma* seeds and the accumulation of good *kamma* seeds (i.e., doing good deeds and avoiding bad deeds) become important; of course, “deeds” include actions, speech, and thoughts.

Tuy nhiên, để trừ vô minh (avijjā), ta phải thanh lọc tâm. Muốn vậy, cần hiểu đúng thực tánh của “thế giới này”, tức anicca, dukkha, anatta. Cần loại bỏ năm chướng ngại (pañca nīvaraṇa) che lấp tâm, khiến tâm không thể thấu đạt anicca, dukkha, anatta. Ở đây việc loại bỏ hạt kamma xấu và tích lũy hạt kamma tốt (tức làm lành, tránh ác) trở nên quan trọng; dĩ nhiên “hành” gồm thân, khẩu và ý.

5. The point is that every time we do a moral or an immoral act, we generate a *kamma* seed that embeds the “*javana* power” of the thought that led to the act; see, “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).” The *kammic* power associated with a moral act can be considered surplus in one’s “account” that can be used to enjoy things in life; an immoral act leads to debt, i.e., it appears on the negative side of the ledger. If one acts immoral against another living being, one is in debt to that being until it is paid off; see “[Kamma, Debt, and Meditation](#).”

Điều cốt yếu là mỗi khi làm thiện hay bất thiện, ta tạo một hạt kamma hàm chứa “năng lực javana” của tư tưởng dẫn đến hành động; xem “Javana of a Citta – The Root of Mental Power.” Năng lực kamma gắn với hành động thiện có thể xem là phần dư trong “tài khoản” để hưởng phúc trong đời; còn hành động bất thiện tạo thành món nợ, tức ghi ở cột âm. Nếu làm điều bất thiện với một chúng sinh khác, ta mắc nợ chúng sinh ấy cho đến khi hoàn trả đủ; xem “Kamma, Debt, and Meditation.”

6. Nature tries to keep things in balance: the good *kamma* brings good results, and bad *kamma* brings bad results when nature implements this balancing act. We can take advantage of both by arranging conditions for good *kamma* seeds to germinate and not letting bad *kamma* seeds germinate; see, “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#)” The development of good habits and getting rid of bad habits go along with this process; see “[Habits and Goals](#)” and “[Sansāric Habits and Āsavā](#).” Please review these links carefully. All these tie up together.

Tự nhiên luôn hướng đến cân bằng: kamma lành đưa quả lành, kamma ác đưa quả ác khi cơ chế cân bằng được thực thi. Ta có thể tận dụng cả hai bằng cách sắp đặt điều kiện cho hạt kamma tốt nảy mầm và không để hạt kamma xấu nảy mầm; xem “What is

Kamma? Is Everything Determined by Kamma?. Việc hình thành thói quen tốt và loại bỏ thói quen xấu đi cùng tiến trình này; xem “*Habits and Goals*” và “*Sansāric Habits and Āsavā*.” Xin đọc kỹ các bài này — tất cả đều liên hệ với nhau.

7. Thus, we are bound to this *saṃsāra* or the cycle of rebirths because we do things to make an “imbalance” through moral or immoral deeds: good deeds lead to good rebirths and bad ones to bad rebirths. They both extend the *sansāric* journey. **However, it is essential to engage in moral deeds to avoid birth in the four lowest realms (*apāyā*), where the suffering is great, AND there is no opportunity for moral deeds. Thus one MUST do moral deeds until one attains *Nibbāna*.**

Vì vậy, ta bị trôi buộc trong *saṃsāra* — vòng luân hồi — bởi chính những “mất cân bằng” do thiện hay bất thiện mà ta tạo: thiện dẫn đến tái sinh tốt, ác dẫn đến tái sinh xấu. Cả hai đều kéo dài hành trình *sansāra*. **Tuy nhiên, cần làm thiện để tránh sinh vào bốn cõi thấp (*apāyā*), nơi khổ đau lớn và KHÔNG có cơ hội làm điều lành. Do đó nhất thiết phải làm điều thiện cho đến khi chứng *Nibbāna*.**

- Moral deeds WILL have consequences (they add up in the “plus side of the ledger”), whether or not one wishes for anything in return, i.e., nature will pay back. However, if one does a moral deed AND wishes for something other than *Nibbāna*, then that is done with greed, and thus one is simultaneously doing an immoral act.

Hành thiện SẼ có quả (chúng cộng dồn ở “bên dương của sổ cái”), bất kể có mong đáp đền hay không; tức tự nhiên sẽ hoàn trả. Nhưng nếu làm thiện MÀ khởi mong cầu điều gì khác ngoài *Nibbāna*, thì đó là làm với tham, và đồng thời tạo bất thiện.

- Only Arahant does not do any moral or immoral deeds with *kammic* consequences that are potent enough to bring rebirth. All an Arahant does is low-level *saṅkhāra* or “*kiriya*” (like walking and talking) and is “in equilibrium” with nature.

Chỉ Arahant không còn tạo thiện hay bất thiện nào với năng lực *kamma* đủ mạnh để dẫn đến tái sinh. Mọi hành của Arahant chỉ là *saṅkhāra* mức thấp hay “*kiriya*” (như đi, nói) và ở trạng thái “cân bằng” với tự nhiên.

8. When one goes “off the equilibrium,” greed and anger intensify and one is likely to do immoral acts to become indebted. On the other hand, when one is in some *samādhi*, the mind is close to equilibrium, and thus greed and hate are under control. If one attains *rūpāvacara* and then *arūpāvacara jhānā*, the mind gets even closer to equilibrium. *Samādhi* attains perfection when one becomes an Arahant.

Khi “rời xa cân bằng”, tham và sân tăng mạnh và ta dễ làm bất thiện để mắc nợ. Ngược lại, khi ở trong một mức *samādhi* nào đó, tâm gần trạng thái cân bằng nên tham và sân được chế ngự. Nếu chứng *rūpāvacara* rồi *arūpāvacara jhānā*, tâm càng gần cân bằng hơn nữa. *Samādhi* đạt viên mãn khi trở thành Arahant.

- This is why one must avoid immoral acts to get results in meditation. A purified mind can quickly get to *samādhi*; see “*The Basics in Meditation*.”

Đó là lý do cần tránh bất thiện để thiền có kết quả. Tâm được thanh lọc sẽ nhanh chóng đạt *samādhi*; xem “*The Basics in Meditation*.”

- One becomes indebted via greed, hate, or ignorance (here, ignorance means not knowing the true nature of the world or *anicca, dukkha, anatta*); thus, there is *lobha Vinaya*, *dosa Vinaya*, and *moha Vinaya*.

Người ta mắc nợ do tham, sân hoặc si (ở đây, si là không biết thực tánh thế giới, tức anicca, dukkha, anatta); vì vậy có lobha Vinaya, dosa Vinaya và moha Vinaya.

III Key Dhamma Concepts

III Những Khái niệm Then chốt của Dhamma

Within thousand years of the Buddha's *Parinibbāna* (passing away), certain key concepts became distorted. For many years, I had nagging questions on the compatibility of certain concepts that are widely published in "Buddhist literature", including Theravāda literature. For example, explanations of *anicca*, *anatta*, *suññatā*, did not make sense to me. Furthermore, I got lost in a myriad of explanations for terms like *saṅkhāra*; there are three different meanings for that word in standard Theravāda texts.

Trong vòng một nghìn năm sau khi Parinibbāna (sự tịch diệt) của Đức Phật, một số khái niệm then chốt đã sai lệch. Suốt nhiều năm, tôi luôn băn khoăn về sự tương thích của một số khái niệm được phổ biến rộng rãi trong "văn học Phật giáo", kể cả văn học Theravāda. Chẳng hạn, các giải thích về anicca, anatta, suññatā không thuyết phục tôi. Hơn nữa, tôi bị lạc giữa vô số cách giảng về những thuật ngữ như saṅkhāra; trong các văn bản Theravāda tiêu chuẩn, từ này có đến ba nghĩa khác nhau.

When I started listening to the *desanās* by Waharaka Thero in Sri Lanka, it became immediately apparent to me that "this was the true Dhamma"; see, "[Parinibbāna of Waharaka Thero](#)." Furthermore, concepts like *saṃsāra*, *sammā*, *saṅkhāra* became crystal clear while I was just listening. I hope I will be able to convey this information as clearly below.

Khi tôi bắt đầu lắng nghe các desanā của ngài Waharaka Thero tại Sri Lanka, tôi lập tức nhận ra "đây mới là Dhamma chân thật"; xem "[Parinibbāna of Waharaka Thero](#)." Hơn nữa, những khái niệm như saṃsāra, sammā, saṅkhāra trở nên sáng rõ ngay trong lúc tôi đang nghe. Tôi hy vọng có thể truyền đạt rõ ràng những điều này ở bên dưới.

This main section has the following sub-sections:

Phần chính này gồm các tiểu mục sau:

○ **Subsection:** [Basic Framework of Buddha Dhamma](#)

Tiểu mục: [Khung Nền tảng của Dhamma của Đức Phật](#)

- [Buddha Dhamma – Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#)
[Dhamma của Đức Phật – Tứ Diệu Đế, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#)
- [Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana – Key Relationships](#)
[Tứ Diệu Đế, Paticca Samuppāda, Tilakkhana – Những Mối Liên Hệ Then Chốt](#)
- [Anicca Nature, the First Noble Truth, and Paticca Samuppāda](#)
[Bản chất Anicca, Sự thật Cao quý Thứ nhất, và Paticca Samuppāda](#)
[Tilakkhana – Introduction](#)
[Tilakkhana – Dẫn nhập](#)
 - [Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#)
[Anicca và Anatta – Hai Đặc tính Của Thế Giới](#)
 - [Anuloma Khanti and Sammattaniyāma – Pre-requisites for a Sotāpanna](#)

Anuloma Khanti và Sammattaniyāma – Những Điều Kiện Tiên Quyết Cho Một Sotāpanna

- *Anicca Nature – Not Possible to Overcome Suffering in This World*
Bản Chất Anicca – Không Thể Vượt Qua Khổ Trong Thế Giới Đây
- *Dukkha in Tilakkhaṇa Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā*
Dukkha Trong Tilakkhaṇa Là Một Đặc tính – Không Phải Dukkha Vedanā
- *Attachment to Things with Dukkha Lakkhaṇa Leads to Dukkha*
Chấp Thủ Vào Các Sự Việc Mang Dukkha Lakkhaṇa Dẫn Đến Dukkha
- *How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?*
Bản Chất Anicca Dẫn Đến Dukkha Như Thế Nào?
- *Anatta is a Characteristic of the World, not About a “Self”*
Anatta Là Một Đặc tính Của Thế Giới, Không Phải Nói Về Một “ngã”
- *Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 1*
Anatta Trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 1
- *Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 2*
Anatta trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 2

Critically-Relevant Posts in Other Sections:***Những Bài Viết Đặc Biệt Liên Quan Ở Các Phần Khác:***

- *Saṅkhāra – What It Really Means*
Saṅkhāra – Ý Nghĩa Thật Thực Là Gì
- *Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra*
Ý Nghĩa Đúng Của Vacī Saṅkhāra
- **Subsection: San** (Explanation of many key Pāli words)
Tiểu mục: San (*Giải thích nhiều từ Pāli then chốt*)
 - *What is “San”? Meaning of Sansāra (or Saṃsāra)*
“San” Là Gì? Ý Nghĩa Của Sansāra (hay Saṃsāra)
 - *Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka*
Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka
 - *Saṅkhāra – Life is a Bundle of Saṅkhāra*
Saṅkhāra – Đời Sống Là Một Chùm Saṅkhāra
 - *Difference Between Dhamma and Saṅkhāra*
Sự Khác Biệt Giữa Dhamma và Saṅkhāra
 - *Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra*

Kamma Được Tạo Với Abhisaṅkhāra – Các Loại Abhisaṅkhāra○ Subsection: Nibbāna*Tiểu mục: Nibbāna*• How to Taste Nibbāna*Làm Sao “Nếm Trái” Nibbāna*• Nirāmisa Sukha*Nirāmisa Sukha*• Nibbāna – Is it Difficult to Understand?*Nibbāna – Có Khó Hiểu Không?*• The Four Stages in Attaining Nibbāna*Bốn Tầng Chứng Đắc Nibbāna*• What Are Rūpa? (Relation to Nibbāna)*Rūpa Là Gì? (Liên Hệ Với Nibbāna)*• Does the First Noble Truth Describe only Suffering?*Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất Chỉ Nói Về Khổ Thôi Sao?*• Nirodha and Vaya – Two Different Concepts*Nirodha và Vaya – Hai Khái Niệm Khác Nhau*• Nibbāna “Exists”, but Not in This World*Nibbāna “Tồn Tại”, Nhưng Không Ở Trong Thế Giới Đây*○ Subsection: Anicca, Dukkha, Anatta*Tiểu mục: Anicca, Dukkha, Anatta*• Anicca, Dukkha, Anatta – Distortion Timeline*Anicca, Dukkha, Anatta – Dòng Thời Gian Của Sự Sai Lệch*• Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations*Anicca, Dukkha, Anatta – Những Cách Diễn Giải Sai Lạc*• The Way to Nibbāna – Transcription of a Discourse by Waharaka Thero*Con Đường Đến Nibbāna – Bản Chép Lại Một Bài pháp thoại Của Ngài Waharaka Thero*• Anicca – True Meaning*Anicca – Ý Nghĩa Chân Thật*• Anicca – Inability to Keep What We Like*Anicca – Sự Bất Lực Trong Việc Giữ Những Gì Ta Ưa Thích*• Anicca – Repeated Arising/Destruction

Anicca – Sự Sinh Diệt Lặp Đi Lặp Lại

- *Anicca – Worthlessness of Worldly Things*

Anicca – Sự Vô Giá Trị Của Các Sự Việc Thế Gian

- *Anicca – The Incessant Distress (“Pīḷana”)*

Anicca – Nỗi Khổ Không Ngừng (“Pīḷana”)

- *How to Cultivate the Anicca Saññā*

Cách Tu Tập Anicca Saññā

- *How to Cultivate the Anicca Saññā – II*

Cách Tu tập Anicca Saññā – Phần II

- *If Everything is Anicca Should We Just Give Up Everything?*

Nếu Mọi Thứ Đều Là Anicca, Chúng Ta Có Nên Từ Bỏ Tất Cả Không?

- *Anattā – A Systematic Analysis*

Anattā – Một Phân Tích Có Hệ Thống

- *Anattā in Anattalakkhaṇa Suttā – No Soul or an Ātma*

Anattā trong Anattalakkhaṇa Suttā – Không Có Linh Hồn hay Ātma

- *Anatta – No Refuge in This World*

Anatta – Không Nơi Nương Tựa Trong Thế Giới Đây

- *Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link*

Dasa Akusala và Anatta – Mối Liên Hệ Then Chốt

- *Anatta – the Opposite of Which Atta?*

Anatta – Trái Nghĩa Với Loại Atta Nào?

- *Anattā (Mundane Interpretation) – No “Unchanging Self”*

Anattā (Cách Hiểu Thế Tục) – Không Có “Cái Ta Bất Biến”

- *Anatta and Dukkha – True Meanings*

Anatta và Dukkha – Ý Nghĩa Chân Thật

- *Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttā*

Anicca, Dukkha, Anatta – Theo Một số Suttā Trọng yếu

- *Tilakkhana – English Discourses*

Tilakkhana – Các Bài Pháp Thoại Tiếng Anh

- *Sotāpanna Stage and Tilakkhana*

Tầng Sotāpanna và Tilakkhana

- *Sakkāya Ditthi and Tilakkhana*

Sakkāya Ditthi Và Tilakkhana

- [Sakkāya Ditthi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#)
[Sakkāya Ditthi – Loại Bỏ Những Quan điểm Sai lầm Sâu Kín Hơn](#)
- [Associations \(Sevana\) – A Root Cause of Wrong Views](#)
[Các Liên Kết \(Sevana\) – Căn Nguyên Của Quan điểm Sai lầm](#)
- [Why are Tilakkhana not Included in 37 Factors of Enlightenment?](#)
[Vì Sao Tilakkhana Không Nằm Trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ?](#)
- [Two Versions of 37 Factors of Enlightenment](#)
[Hai Phiên Bản Của 37 Yếu Tố Giác Ngộ](#)
- [Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna](#)
[Các Loại Thân Trong 31 Cõi – Mối Liên Hệ Với Jhāna](#)
- [Finest Manomaya Kāya of an Arūpāvacara Brahma](#)
[Manomaya Kāya Vi Tế Nhất Của Một Vị Arūpāvacara Brahma](#)
- Subsection: [Gati, Bhava, and Jāti](#)
Tiểu mục: [Gati, Bhava, và Jāti](#)
 - [Nāmagotta, Bhava, Kamma Bija, and Mano Loka \(Mind Plane\)](#)
[Nāmagotta, Bhava, Kamma Bija Và Mano Loka \(Cõi Tâm\)](#)
 - [Gati and Bhava – Many Varieties](#)
[Gati và Bhava – Nhiều Dạng Khác Nhau](#)
 - [Gati to Bhava to Jāti – Ours to Control](#)
[Từ Gati Đến Bhava Rồi Jāti – Do Ta Kiểm Soát](#)
 - [Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#)
[Trí Nhớ, Não Bộ, Tâm, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#)
 - [Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)
[Bhava và Jāti – Các Trạng Thái Hiện Hữu và Những Lần Sinh Trong Đó](#)
 - [Cuti and Marāṇa – Related to Bhava and Jāti](#)
[Cuti và Marāṇa – Liên Hệ Với Bhava và Jāti](#)
 - [Anusaya, Gati, Bhava – Connection to Manomaya Kāya \(Gandhabba\)](#)
[Anusaya, Gati, Bhava – Liên Hệ Với Manomaya Kāya \(Gandhabba\)](#)
 - [Difference Between Tanhā and Upādāna](#)
[Sự Khác Biệt Giữa Tanhā và Upādāna](#)
 - [Pāpa Kamma Versus Akusala Kamma](#)
[Pāpa Kamma So với Akusala Kamma](#)
- Subsection: [Sorting out Some Key Pāli Terms \(Tanhā, Lobha, Dosa, Moha, etc.\)](#)

Tiểu mục: Phân Tích Một Số Thuật Ngữ Pāli Then Chốt (Tanhā, Lobha, Dosa, Moha, v.v.)

- Kāma Tanhā, Bhava Tanhā, Vibhava Tanhā
Kāma Tanhā, Bhava Tanhā, Vibhava Tanhā
 - Tanhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance
Tanhā – Cách Chúng Ta Chấp Thủ Thông Qua Tham, Sân, và Si
- Lobha, Raga and Kamaccanda, Kamaraga
Lobha, Raga và Kamaccanda, Kamaraga
- Lobha, Dosa, Moha Versus Raga, Patigha, Avijjā
Lobha, Dosa, Moha Đối Chiếu Với Raga, Patigha, Avijjā
- Ditṭhi (Wrong Views), Sammā Ditṭhi (Good/Correct Views)
Ditṭhi (Quan điểm Sai lầm/Tà Kiến), Sammā Ditṭhi (Chánh Kiến)
- Anantara and Samanantara Paccaya
Anantara và Samanantara Paccaya
- What is Avijjā (Ignorance)?
Avijjā (Vô Minh) Là Gì?
- Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways
Vedanā (Cảm Thọ) Khởi Theo Hai Cách
- Indriya and Āyatana – Big Difference
Indriya và Āyatana – Khác Biệt Lớn
- Hetu-Phala, Paccuppanna, and Paticca Samuppāda
Hetu-Phala, Paccuppanna, và Paticca Samuppāda
- Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra
Ý Nghĩa Đúng của Vacī Saṅkhāra
- Kāmaccandha and Icca – Being Blinded by Cravings
Kāmaccandha và Icca – Bị Che Mờ Bởi Khát khao
- Subsection: The Five Aggregates (Pañcakkhandha)
Tiểu mục: Năm Uẩn (Pañcakkhandha)
 - Sensory Experience, Paticca Samuppāda, and Pañcupādānakkhandha
Trải Nghiệm Qua Giác Quan, Paticca Samuppāda, và Pañcupādānakkhandha
 - Saññā – Hidden Aspect of Paticca Samuppāda
Saññā – Khía Cạnh Ẩn Của Paticca Samuppāda
 - Overcoming Attachment to “Distorted/False Saññā” Leads to Nibbāna

Vượt Qua Chấp Thủ vào “Saññā Sai lệch/Giả Dối” Dẫn Đến Nibbāna

- Five Aggregates – Introduction
Năm Uẩn – Dẫn Nhập
- Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood
Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Phần Lớn Bị Hiểu Sai
- Rūpakkhandha and Rūpa Upādānakkhandha
Rūpakkhandha và Rūpa Upādānakkhandha
- Arising of Five Aggregates Based on an Ārammana
Sự Khởi Sinh của Năm Uẩn Dựa Trên một Ārammana
- Memory Records – Critical Part of Five Aggregates
Các Bản ghi Ký ức – Phần Then Chốt của Năm Uẩn
- Pañca Upādānakkhandhā – Introduction
Pañca Upādānakkhandhā – Dẫn nhập
 - Five Aggregates – Connection to Tilakkhaṇa
Năm Uẩn – Liên Hệ Với Tilakkhaṇa
 - Five Aggregates and Tilakkhaṇa – Introduction
Năm Uẩn và Tilakkhaṇa – Dẫn Nhập
 - Icca, Nicca, Anicca – Important Connections
Cca, Nicca, Anicca – Những Kết Nối Quan Trọng
 - “Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering
“Tôi” và “Của Tôi” – Nguyên nhân Gốc Của Khổ
 - Difference Between “Me and Mine” and Sakkāya Ditthi
Khác Biệt Giữa “Tôi và Của Tôi” và Sakkāya Ditthi
 - Sakkāya Ditthi – “Me and Mine” View
Sakkāya Ditthi – Quan điểm “Tôi và Của Tôi”
 - Atta – Two Very Different Meanings
Atta – Hai Ý Nghĩa Rất Khác Nhau
- Saññā (Perception)
Saññā (Tưởng)
- Vedanā (Feelings)
Vedanā (Tho)
- Saṅkhāra is discussed at, “Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka.”
Saṅkhāra được bàn Tại “Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka.”

- Viññāna (Consciousness)
Viññāna (Thức)
- Rūpa (Material Form)
Rūpa (Dạng Vật chất)
- Subsection: Nāma & Rūpa to Nāmarūpa
Tiểu mục: Từ Nāma & Rūpa đến Nāmarūpa
- Mental Aggregates
Các Uẩn Thuộc Tâm
 - What is Saññā (Perception)?
Saññā (Tướng) Là Gì?
 - ❖ Saññā – What It Really Means
Saññā – Ý Nghĩa Thật Thực
 - ❖ Future Suffering – Why It Arises
Khổ Trong Tương Lai – Vì Sao Khởi Sinh
 - ❖ Vipallāsa (Ditthi, Saññā, Citta) Affect Saṅkhāra
Vipallāsa (Ditthi, Saññā, Citta) Tác Động Đến Saṅkhāra
 - What Is Vedanā (Feelings)?
Vedanā (Tho) Là Gì?
 - ❖ Vedanā – What It Really Means
Vedanā – Ý Nghĩa Thật Thực
 - ❖ Does Bodily Pain Arise Only Due to Kamma Vipāka?
Đau Đón Thân Thể Chỉ Do Kamma Vipāka Khởi Sinh?
 - What is Saṅkhāra (Mental Formations)?
Saṅkhāra (Hành/Tao tác Tâm) Là Gì?
 - ❖ Saṅkhāra – What It Really Means
Saṅkhāra – Ý Nghĩa Thật Thực
- Rūpa Aggregate
Uẩn Rūpa
 - Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean
Bhūta và Yathābhūta – Chúng Thật Sự Có Nghĩa Là Gì
 - What are rūpa? – Dhamma are rūpa too!
Rūpa Là Gì? – Dhamma Cũng Là rūpa!
- Viññāṇa Aggregate

Uẩn Viññāna

- *Viññāna – What It Really Means*

Viññāna – Ý Nghĩa Đích Thực

- *Kamma Viññāna – Link Between Mind and Matter*

Kamma Viññāna – Mối Liên Hệ Giữa Tâm và Vật Chất

- *Anidassana Viññāna – What It Really Means*

Anidassana Viññāna – Ý Nghĩa Đích Thực

- *Nāmarūpa Formation*

Sự hình thành của Nāmarūpa

- *Kamma Viññāna and Nāmarūpa Paricceda Ñāṇa*

Kamma Viññāna và Nāmarūpa Paricceda Ñāṇa

Deeper Analyses:

Phân tích Sâu hơn:

- *Pañcakkhandha or Five Aggregates – A Misinterpreted Concept*

Pañcakkhandha hay Năm Uẩn – Một Khái Niệm Bị hiểu Sai

- *Pañcaupādānakkhandha – It is All Mental*

Pañcaupādānakkhandha – Tất Cả Đều Thuộc Về Tâm

3.1 Basic Framework of Buddha Dhamma

3.1 *Khung Nền tảng của Dhamma của Đức Phật*

July 2, 2021

Ngày 02/07/2021

[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#)

[Dhamma của Đức Phật – Tứ Diệu Đế, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#)

[Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana – Key Relationships](#)

[Tứ Diệu Đế, Paticca Samuppāda, Tilakkhana – Những Mối Liên Hệ Then Chốt](#)

[Anicca Nature, the First Noble Truth, and Paticca Samuppāda](#)

[Tính Chất Anicca, Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất, và Paticca Samuppāda](#)

[Tilakkhana – Introduction](#)

[Tilakkhana – Dẫn Nhập](#)

- [Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#)

[Anicca và Anatta – Hai Đặc tính Của Thế Giới](#)

- [Anuloma Khanti and Sammattaniyāma – Pre-requisites for a Sotāpanna](#)

[Anuloma Khanti và Sammattaniyāma – Điều Kiện Tiên Quyết Cho Một Sotāpanna](#)

- [Anicca Nature – Not Possible to Overcome Suffering in This World](#)

[Tính Chất Anicca – Không Thể Vượt Qua Khổ Trong Thế Giới Đây](#)

- [Dukkha in Tilakkhana Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā](#)

[Dukkha trong Tilakkhana Là Một Đặc tính – Không Phải Dukkha Vedanā](#)

- [Attachment to Things with Dukkha Lakkhana Leads to Dukkha](#)

[Chấp Thủ Các Sự việc Mang Dukkha Lakkhana Dẫn Đến Dukkha](#)

- [How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?](#)

[Tính Chất Anicca Dẫn Đến Dukkha Như Thế Nào?](#)

- [Anatta is a Characteristic of the World, not About a “Self”](#)

[Anatta Là Một Đặc tính Của Thế Giới, Không Phải Nói Về Một “Bản Ngã”](#)

- [Anatta in Anattalakkhana Suttā – Part 1](#)

[Anatta trong Anattalakkhana Suttā – Phần 1](#)

- [Anatta in Anattalakkhana Suttā – Part 2](#)

[Anatta trong Anattalakkhana Suttā – Phần 2](#)

Critically-Relevant Posts in Other Sections:

Những Bài Viết Đặc Biệt Liên Quan Ở Các Phần Khác:

[Saṅkhāra – What It Really Means](#)

Saṅkhāra – Ý Nghĩa Đích ThựcCorrect Meaning of Vacī SaṅkhāraÝ Nghĩa Đúng của Vacī Saṅkhāra**3.1.1 Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa****3.1.1 Dhamma của Đức Phật – Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa****July 2, 2021; revised #8 on March 24, 2022; December 23, 2022****Ngày 02/07/2021; Sửa lần #8 vào ngày 24/03/2022; ngày 23/12/2022**

Buddha Dhamma is *Paṭicca Samuppāda*. *Tilakkhaṇa* characterizes this world based on Buddha Dhamma.

Dhamma của Đức Phật chính là Paṭicca Samuppāda. Tilakkhaṇa mô tả đặc tính của thế giới này dựa trên Dhamma của Đức Phật.

Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa – Interrelated**Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa – Tương Quan Mật Thiết**

1. Buddha Dhamma is about eliminating suffering associated with the rebirth process. Before following the Noble Eightfold Path, one must understand the **First Noble Truth**. The First Noble Truth says that EACH AND EVERY birth (*jāti*) in the rebirth process only perpetuates *samsāric* suffering, i.e., unimaginable suffering associated with the rebirth process.

*Dhamma của Đức Phật nhằm đoạn trừ khổ gắn với tiến trình tái sinh. Trước khi thực hành Bát Chánh Đạo, người hành cần hiểu **Sự thật Cao quý Thứ nhất**. Sự thật Cao quý Thứ nhất nói rằng MỖI MỘT lần sinh (*jāti*) trong chuỗi tái sinh chỉ kéo dài khổ đau trong *samsāra*, tức nỗi khổ không thể tưởng có liên hệ với tiến trình tái sinh.*

- That critical step of “seeing AND fully comprehending” the First Noble Truth REQUIRES the following steps:

Bước then chốt “thấy VÀ thấu triệt” Sự thật Cao quý Thứ nhất Đòi Hỏi các bước sau:

- a. “Worldly things” are unsatisfactory, meaning we will NEVER be able to keep worldly things to our satisfaction IN THE LONG RUN. [*Anicca*]

*“Các sự việc thế gian” là bất toại nguyện, nghĩa là ta KHÔNG BAO GIỜ có thể giữ các sự việc thế gian theo ý mình TRONG DÀI HẠN. [*Anicca*]*

- b. All our efforts to pursue such “lasting happiness” only lead to more suffering. [*Dukkha*]

*Mọi nỗ lực theo đuổi “hạnh phúc bền lâu” như vậy chỉ dẫn đến khổ thêm. [*Dukkha*]*

- c. Therefore, **all such efforts are in vain**; they are unfruitful. [*Anattā* and *Asubha*]

*Do đó, **mọi nỗ lực ấy là vô ích**; không đem lại kết quả chân thật. [*Anattā* và *Asubha*]*

Those three characteristics of our world of 31 realms are summarized as **Tilakkhaṇa**: *anicca*, *dukkha*, and *anatta*.

Ba đặc tính của thế giới 31 cõi này được tóm lại là **Tilakkhaṇa**: *anicca, dukkha, và anatta*.

- **Paṭicca Samuppāda** describes how we create our future births among the 31 realms. Moral actions (*puñña abhisāṅkhāra*) lead to “good births,” and immoral actions (*apuñña abhisāṅkhāra*) lead to “bad births” in the *apāyās*. See, “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#).”

Paṭicca Samuppāda mô tả cách ta tạo nên những lần sinh tương lai trong 31 cõi. Hành động thiện (*puñña abhisāṅkhāra*) dẫn đến “các lần sinh tốt”, còn hành động bất thiện (*apuñña abhisāṅkhāra*) dẫn đến “các lần sinh vào cõi xấu” ở *apāyā*. Xem “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#).”

- Just living a “moral life” is not enough to stop suffering. It is necessary to realize that we MUST see the dangers in remaining in the rebirth process. That means we must see that our tendency to value and crave “mind-pleasing things” in this world keeps us trapped in the rebirth process.

Chỉ sống “đời đạo đức” là chưa đủ để chấm dứt khổ. Cần nhận ra rằng ta **PHẢI** thấy rõ hiểm nguy của việc còn lưu lại trong tiến trình tái sinh. Nghĩa là cần thấy khuynh hướng coi trọng và khát khao các “điều làm vừa ý tâm” trong thế giới này chính là thứ giam hãm ta trong vòng tái sinh.

Need to “See” Nibbāna Before Following the Path to Attain Nibbāna

Cần “Thấy” Nibbāna Trước Khi Thực Hành Con Đường Để Đạt Đến Nibbāna

2. When one comprehends the dangers of remaining in the rebirth process (i.e., the First Noble Truth) by grasping the concepts of *Tilakkhaṇa* and *Paṭicca Samuppāda*, one would also “see” how to stop the rebirth process and be completely free of suffering, i.e., one would comprehend the other three Noble Truths as well. It is ONLY THEN one can follow the Noble Eightfold Path and attain *Nibbāna*, i.e., *Arahanthood*.

Khi một người hiểu được hiểm nguy của việc tiếp tục ở trong vòng tái sinh (tức là Sự thật Cao quý Thứ nhất) bằng cách nắm bắt các khái niệm *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*, người ấy cũng sẽ “thấy” cách chấm dứt vòng tái sinh và hoàn toàn thoát khỏi khổ đau — tức là cũng hiểu được ba Sự thật Cao quý còn lại. CHỈ KHI ấy người ta mới có thể đi theo Bát Chánh Đạo và đạt đến Nibbāna, tức là Quả vị Arahant.

- Therefore, there are two major steps. The first is to “see” this new worldview and become a *Sotāpanna/Sotāpanna Anugāmi*. With this step, one will be free of future births in the *apāyās* (where suffering is worst). This step is **dassanena pahātabbā** or “**remove defilements with clear vision**.”

Vì vậy, có hai bước chính. Bước đầu tiên là “thấy” thế giới quan mới này và trở thành một *Sotāpanna/Sotāpanna Anugāmi*. Với bước này, người ấy sẽ thoát khỏi những lần sinh trong tương lai ở các *apāyā* (nơi khổ đau nặng nề nhất). Bước này được gọi là **dassanena pahātabbā** — “**loại bỏ nhiễm ô bằng cái thấy rõ ràng**.”

- Once one understands the broad picture, one will realize how to follow the Noble Eightfold Path (which is the Fourth Noble Truth). That path is covered in three more steps: *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, and *Arahant*. **That removes the remaining defilements via *Bhāvanā* (loosely translated as meditation)**. This second step is **bhāvanā pahātabbā**.

Khi đã hiểu rõ bức tranh tổng thể, người ấy sẽ nhận ra cách thực hành Bát Chánh Đạo (tức là Sự thật Cao quý Thứ tư). Con đường đó bao gồm ba bước tiếp theo: *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, và *Arahant*. **Bước này loại bỏ các nhiễm ô còn lại thông qua *Bhāvanā* (thường được dịch là hành thiền).** Đây là bước thứ hai, gọi là ***bhāvanāya pahātabbā***.

- Those two categories are discussed in the “[WebLink: suttacentral: Sabbāsava Suttā \(MN 2\)](#).”

Hai loại này được thảo luận trong “[WebLink: suttacentral: Sabbāsava Suttā \(MN 2\)](#).”

The First Noble Truth

Sự thật Cao quý Thứ nhất

- The foundation of Buddha Dhamma was laid out in the first discourse of the Buddha, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Suttā \(SN 56.11\)](#).” The First Noble Truth stated there succinctly:

Nền tảng của Dhamma của Đức Phật được trình bày trong bài thuyết pháp đầu tiên của Ngài, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Suttā \(SN 56.11\)](#).” Ở đó, Sự thật Cao quý Thứ nhất được nêu ngắn gọn như sau:

“*Idam kho pana, bhikkhave, dukkham ariya saccam:*

jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhāṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ—saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.”

[***saṅkhittena*** means through overthrown by defilements, ***khitta*** : [pp. of *kipati*] thrown; overthrown; casted away; upset.]

[***saṅkhittena*** nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)”; ***khitta*** [quá khứ phân từ của *kipati*]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

Translated: Bhikkhus, What is the Noble Truth of Suffering?

Dịch: *Này các Bhikkhu, đâu là Sự thật Cao quý về Khổ?*

“Birth is suffering, getting old is suffering, getting sick is suffering, dying is suffering. Having to associate with things one does not like is suffering, and so is separation from those one likes. **If one does not get what one likes, that is suffering – in brief, the origin of suffering is the craving (*upādāna*) for the five aggregates of *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* (*pañcakkhandha*).**”

“**Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ.** Phải chung đụng với điều không ưa là khổ, chia lìa điều ưa thích cũng là khổ. **Không đạt được điều mong muốn là khổ – tóm lại, nguồn gốc của khổ là sự khát khao (*upādāna*) vào năm uẩn gồm *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* (*pañcakkhandha*).**”

- As discussed, ***pañcakkhandha*** means “the world of 31 realms.” Thus the origin of *samsāric* suffering is craving (and attachment to) this world.

Như đã bàn, ***pañcakkhandha*** nghĩa là “thế giới gồm 31 cõi.” Do đó, nguồn gốc của khổ trong *samsāra* chính là sự khát khao (và chấp thủ) vào thế giới này.

- This is the “deep Dhamma” that the Buddha said is difficult for most people to understand!

Đây là “Dhamma thâm sâu” mà Đức Phật nói rằng rất khó để đa số người có thể hiểu được!

Connection to Tilakkhaṇa

Liên hệ với Tilakkhaṇa

4. Why did the Buddha say that we should not crave any *rūpa* or any mental aggregate (*vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*)? This is what we will be discussing over several posts initially.

Tại sao Đức Phật dạy rằng ta không nên khát khao bất kỳ *rūpa* hay uẩn tâm nào (*vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*)? Đây là điều chúng ta sẽ bàn luận qua một số bài sau.

- One of the remaining original Commentaries, *Paṭisambhidāmagga*, explains this. It starts with the following succinct verse in Section “[WebLink: suttacentral: 3.1. Mahāpaññākathā \(KN Ps 3.1\)](#)”

Một trong những Bản chú giải gốc còn tồn tại, *Paṭisambhidāmagga*, đã giải thích điều này. Nó bắt đầu bằng bài kệ ngắn gọn trong Mục “[WebLink: suttacentral: 3.1. Mahāpaññākathā \(KN Ps 3.1\)](#)”

“*Rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena dukkhaṃ bhayaṭṭhena anattā asāraṇaṭṭhenāti* tulayitvā tīrayitvā vibhāvayitvā vibhūtaṃ katvā rūpanirodhe nibbāne khippaṃ javatīti—javanapaññā. *Vedanā ...pe... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṃ ... cakkhu ...pe... jarāmaṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena dukkhaṃ bhayaṭṭhena anattā asāraṇaṭṭhenāti* tulayitvā tīrayitvā vibhāvayitvā vibhūtaṃ katvā jarāmaṇanirodhe nibbāne khippaṃ javatīti—javanapaññā.”

Translation: “Any *rūpa* that ever existed, will exist in the future, or that is being experienced now has the following three characteristics: Any such *rūpa* is of *anicca* nature because one’s hopes for enjoying *rūpa* will only lead to one’s demise (‘*aniccaṃ khayaṭṭhena*’). It will eventually lead to sufferings that one should be afraid of (‘*dukkhaṃ bhayaṭṭhena*’). Therefore, such cravings are unfruitful and will make one helpless in the rebirth process (‘*anattā asāraṇaṭṭhenāti*’).”

Bản dịch: “Bất kỳ *rūpa* nào từng tồn tại, sẽ tồn tại trong tương lai, hoặc đang được kinh nghiệm hiện nay đều có ba đặc tính sau: *rūpa* như vậy mang bản chất *anicca* vì kỳ vọng hưởng thụ *rūpa* rốt cuộc sẽ dẫn đến hoại diệt (‘*aniccaṃ khayaṭṭhena*’). Nó rốt cuộc dẫn đến những khổ đau mà ta nên sợ hãi (‘*dukkhaṃ bhayaṭṭhena*’). Do đó, những khát khao như vậy là vô ích và sẽ khiến ta bất lực trong tiến trình tái sinh (‘*anattā asāraṇaṭṭhenāti*’).”

- (Note that “*khaya*” is commonly translated as “destruction.” It is really the “destruction of moral values” in Buddha Dhamma, especially in the *lokuttara* sense.)

(Lưu ý “*khaya*” thường được dịch là “hủy hoại”. Trong Dhamma của Đức Phật, nhất là theo nghĩa *lokuttara*, đó thực sự là “sự hủy hoại các giá trị đạo đức”.)

- Then the verse is repeated for *vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa* (i.e., that statement holds for the five aggregates. As we have discussed, the five aggregates encompass “the whole world.”)

Sau đó, bài kệ được lặp lại cho *vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa* (tức mệnh đề này đúng cho cả năm uẩn. Như đã bàn, năm uẩn bao trùm “toàn bộ thế giới.”)

- Then it is repeated for *cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya, mano*, and the six types of *rūpa* (*rūpa, sadda, gandha, rasa, phoṭṭhabba, dhamma*) we experience using them. These are the 12 *āyatanā* that also encompass the “whole world.”

Kế đó, kệ được lặp lại cho *cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya, mano* và sáu loại *rūpa* (*rūpa, sadda, gandha, rasa, phoṭṭhabba, dhamma*) mà ta kinh nghiệm qua chúng. Đây là 12 *āyatanā* cũng bao trùm “toàn bộ thế giới.”

- Finally, it is repeated for the 11 terms in *Paṭicca Samuppāda* (*avijjā, saṅkhārā, viññāṇa, nāmarūpa, saḷāyatana, samphassa, vedanā, tanhā, upādāna, bhava, jāti*). These 11 terms also define our world.

Cuối cùng, kệ được lặp lại cho 11 thuật ngữ trong *Paṭicca Samuppāda* (*avijjā, saṅkhārā, viññāṇa, nāmarūpa, saḷāyatana, samphassa, vedanā, tanhā, upādāna, bhava, jāti*). Mười một thuật ngữ này cũng định hình thế giới của chúng ta.

- Therefore, those three characteristics are associated with ANYTHING to do with this world of 31 realms.

Vì vậy, ba đặc tính ấy gắn với BẤT KỲ ĐIỀU GÌ thuộc về thế giới 31 cõi này.

5. The same summary is stated differently in another section of *Paṭisambhidāmagga*. Section “[WebLink: suttacentral: 1.1. Nānakathā \(KN Ps 1.1\)](#)” has the following verse:

Cùng một tóm lược ấy được trình bày theo cách khác trong một phần khác của *Paṭisambhidāmagga*. Phần “[WebLink: suttacentral: 1.1. Nānakathā \(KN Ps 1.1\)](#)” có bài kệ sau:

Kathaṃ “sabbe saṅkhārā aniccā, sabbe saṅkhārā dukkhā, sabbe dhammā anattā”ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ? “Rūpaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena, dukkhaṃ bhayaṭṭhena, anattā asāraṇaṭṭhena”ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ. “Vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṃ ... cakkhu ...pe... jarāmaṇaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena, dukkhaṃ bhayaṭṭhena, anattā asāraṇaṭṭhena”ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ. Taṃ ñāṇaṭṭhena ñāṇaṃ, pajānanaṭṭhena paññā. Tena vuccati—“sabbe saṅkhārā aniccā, sabbe saṅkhārā dukkhā, sabbe dhammā anattā”ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

- It says the same little bit differently. We will also discuss this in future posts. All these are interrelated and self-consistent.

Đoạn này nói cùng ý nhưng theo một kiểu khác. Chúng ta sẽ bàn thêm ở các bài sau. Tất cả những điều này tương quan mật thiết và nhất quán.

Connection to *Paṭicca Samuppāda*

Liên hệ với Paṭicca Samuppāda

6. It says that our tendency to value and thus **have *upādāna* for the five aggregates** (i.e., *pañcupādānakkhandha*) leads to various types of *jāti*. All *jāti*, WITHOUT EXCEPTION, end up in old age, decay, and death.

Ở đây nói rằng khuynh hướng coi trọng và vì thế **có upādāna vào năm uẩn** (tức *pañcupādānakkhandha*) dẫn đến nhiều loại jāti. Mọi jāti, **KHÔNG NGOẠI LỆ**, đều kết thúc ở già, hoại và chết.

- *Paṭicca Samuppāda* describes the mechanism by which that takes place, i.e., starting with “**avijjā paccayā saṅkhārā**” that cycle ALWAYS ends up with “**bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavan’ti.**” [*Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*]

Paṭicca Samuppāda mô tả cơ chế diễn ra điều đó: bắt đầu bằng “**avijjā paccayā saṅkhārā**”, chu trình ấy LUÔN dẫn đến “**bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavan’ti.**” [*Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*]

- To expand that a bit more: Average humans (*puthujjana*) who have not comprehended the Noble Truths (and thus have *avijjā*) engage in deeds that lead to future *bhava* and *jāti*, perpetuating/lengthening the suffering-filled rebirth process.

Mở rộng thêm: Phàm phu (puthujjana) chưa thấu triệt các Sự thật Cao quý (vì thế còn avijjā) tạo các hành động dẫn đến bhava và jāti tương lai, tiếp tục/kéo dài tiến trình tái sinh đầy khổ.

- *Mano, vacī, and kāya (abhi)saṅkhārā* generated with *avijjā* lead to such *pāpa/akusala kamma*. A strong attachment to a worldly entity induces most *apāyagāmi pāpa kamma*. Many of them are done on impulse, without thinking about the consequences of such actions. **The whole idea of engaging in Ānāpāna/Satipaṭṭhāna Bhāvanā is to train the mind to be not impulsive. One gets there gradually by contemplating the consequences of actions regularly.**

Các (abhi)saṅkhārā thuộc mano, vacī, và kāya khởi với avijjā dẫn đến pāpa/akusala kamma. Sự chấp thủ mạnh vào một đối tượng thế tục khiến phát sinh phần lớn apāyagāmi pāpa kamma. Nhiều hành vi trong số đó là bốc đồng, không suy xét hậu quả. Toàn bộ ý nghĩa của việc hành Ānāpāna/Satipaṭṭhāna Bhāvanā là rèn tâm bớt bốc đồng. Đạt được điều này dần dần bằng cách thường xuyên quán chiếu hậu quả của hành động.

- It is necessary to understand what is meant by *saṅkhārā*. See “[Saṅkhārā – What It Really Means](#)” and “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhārā.](#)”

Cần hiểu rõ saṅkhārā nghĩa là gì. Xem “[Saṅkhārā – What It Really Means](#)” và “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhārā.](#)”

Summary

Tóm lược

7. It is a good idea to understand the key message of the Buddha before start reading deep *suttās* and getting confused. In most discussion forums on Buddha Dhamma (Buddhism), people keep discussing the same questions they asked many years ago. The reason is the lack of clarity in basic concepts.

*Nên hiểu thông điệp then chốt của Đức Phật trước khi đọc các *suttā* sâu sắc để không phải bối rối. Trong hầu hết các diễn đàn thảo luận về Dhamma của Đức Phật (Phật giáo), người ta cứ bàn đi bàn lại những câu hỏi đã nêu từ nhiều năm trước. Nguyên nhân là do thiếu rõ ràng ở các khái niệm căn bản.*

- Some people question the validity of some *suttās* in the *Tipiṭaka* because those *suttās* don't fit into their narrative. Some people question the validity of *Abhidhamma* for the same reason, and also because *Abhidhamma* is not easy to understand. However, the *Tipiṭaka* is fully self-consistent. I discussed these issues in the post, "[Preservation of the Buddha Dhamma](#)."

*Một số người hoài nghi tính xác thực của vài *suttā* trong *Tipiṭaka* vì chúng không khớp với câu chuyện họ hình dung. Một số khác hoài nghi *Abhidhamma* vì cùng lý do, và cũng vì *Abhidhamma* không dễ hiểu. Tuy nhiên, *Tipiṭaka* là một chỉnh thể tự nhất quán. Tôi đã bàn những vấn đề này trong bài "[Preservation of the Buddha Dhamma](#)".*

- This is why it is good to see how the three major concepts — Four Noble Truths, *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa* — relate to each other. They clarify and strengthen each other. *Abhidhamma* is not necessary to grasp those concepts, but it can help clarify "knotty issues."

*Vì vậy, nên thấy ba khái niệm lớn — Tứ Diệu Đế, *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa* — liên hệ với nhau thế nào. Chúng làm rõ và củng cố lẫn nhau. Không bắt buộc cần *Abhidhamma* để nắm các khái niệm ấy, nhưng *Abhidhamma* có thể giúp gỡ những "nút thắt" khó.*

8. The Four Noble Truths are discussed in many *suttās*, but many critical *suttās* are in the "[WebLink: *suttācentral: Sacca Saṃyutta \(SN 56\)*](#)," where there are 131 *suttās*. The latter part of that section is devoted to many analogies on the high rate of rebirths in *apāyās*. See, "[Introduction – What is Suffering?](#)"

*Tứ Diệu Đế được bàn trong nhiều *suttā*, nhưng nhiều *suttā* then chốt nằm ở "[WebLink: *suttācentral: Sacca Saṃyutta \(SN 56\)*](#)" với 131 bài. Phần cuối của bộ này dành cho nhiều ví dụ minh họa về tần suất tái sinh rất cao vào các *apāyā*. Xem "[Introduction – What is Suffering?](#)".*

- There are about 250 *suttās* concentrated in the "[WebLink: *suttācentral: Vedanā Saṃyutta \(SN 35\)*](#)" on *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*.)

*Có khoảng 250 *suttā* tập trung trong "[WebLink: *suttācentral: Vedanā Saṃyutta \(SN 35\)*](#)" nói về *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*).*

- The "[WebLink: *suttācentral: Nidāna Saṃyutta \(SN 12\)*](#)" has about 90 *suttās* related to *Paṭicca Samuppāda*. However, *Paṭicca Samuppāda* is analyzed in great detail only in the "[WebLink: *suttācentral: Pattecasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 6 \[Book of Analysis\]\)*](#)" in the *Vibhaṅgapakaraṇa* of the *Abhidhamma Piṭaka*.

“[WebLink: suttacentral: Nidāna Saṃyutta \(SN 12\)](#)” có khoảng 90 *suttā* liên quan đến *Paṭicca Samuppāda*. Tuy vậy, *Paṭicca Samuppāda* chỉ được phân tích rất chi tiết trong “[WebLink: suttacentral: Patīccasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 6 \[Book of Analysis\]\)](#)” thuộc *Vibhaṅgapakarāṇa* của *Abhidhamma Piṭaka*.

- Of course, many other vital *suttās* and sections spread over the whole *Tipiṭaka* on all three topics because they are the essence of Buddha Dhamma. For example, “[WebLink: suttacentral: Mahānidāna Suttā \(DN 15\)](#)” is a key *suttā* on *Paṭicca Samuppāda*. A new series of posts based on that at “[Patīcca Samuppāda During a Lifetime](#).”

Dĩ nhiên còn nhiều *suttā* và phần trọng yếu khác rải khắp *Tipiṭaka* về cả ba chủ đề này, vì chúng là tinh yếu của Dhamma của Đức Phật. Chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Mahānidāna Suttā \(DN 15\)](#)” là một *suttā* then chốt về *Paṭicca Samuppāda*. Loạt bài mới dựa trên đó: “[Patīcca Samuppāda During a Lifetime](#)”.

3.1.2 Noble Truths, *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa* – Key Relationships

3.1.2 *Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa* – Những mối liên hệ Then chốt

July 14, 2021

Ngày 14/07/2021

Noble Truths – Deeper Aspect of Buddha Dhamma

Tứ Diệu Đế – Khía cạnh Sâu hơn của Dhamma của Đức Phật

1. Most Buddhists today follow the “superficial” or “mundane” version of the Buddha Dhamma, which is to live a moral life. “Secular Buddhists” –who don’t believe in rebirth — fall into this category.

Ngày nay đa số Phật tử thực hành theo phiên bản “bề mặt” hay “thể tục” của Dhamma của Đức Phật, tức sống đời đạo đức. “Phật tử Thể tục” — những người không tin tái sinh — cũng thuộc nhóm này.

- However, Buddha Dhamma is better rationalized within the rebirth process. As I have emphasized many times, Buddha Dhamma is about stopping future suffering in the rebirth process. Of course, one can live a moral life by following the basic precepts in Buddha Dhamma.

Tuy vậy, Dhamma của Đức Phật được hợp lý hóa tốt hơn trong khuôn khổ tiến trình tái sinh. Như tôi đã nhấn mạnh nhiều lần, Dhamma của Đức Phật là để chấm dứt khổ trong tương lai của tiến trình tái sinh. Dĩ nhiên, ta có thể sống đạo đức bằng cách giữ các giới căn bản trong Dhamma của Đức Phật.

- Any suffering that we may experience now results from previous actions (*kamma*). They may only be managed by seeking medical advice and managing the diet, exercise, etc. The “suffering” that the Buddha emphasized was that in the rebirth process, which can extend billions of years to the future.

Mọi nỗi khổ ta trải nghiệm hiện tại là quả của các hành vi trước đây (*kamma*). Chúng chỉ có thể được xử lý bằng cách tham vấn y khoa, điều chỉnh ăn uống, vận động, v.v. “Khổ” mà Đức Phật nhấn mạnh là khổ trong tiến trình tái sinh, có thể kéo dài hàng tỷ năm về tương lai.

- “Living a moral life” is certainly a good thing to do. But this human life (and access to Buddha Dhamma) is a rare occurrence. It would be a huge mistake not to try at least to understand the key message of the Buddha that there is unimaginable suffering in this rebirth process. See, “[Introduction – What is Suffering?](#)”

“Sống đời đạo đức” dĩ nhiên là điều tốt. Nhưng được làm người (và có cơ hội tiếp cận Dhamma của Đức Phật) là hy hữu. Sẽ là sai lầm lớn nếu không ít nhất cố gắng hiểu thông điệp then chốt của Đức Phật rằng có nỗi khổ không thể tưởng trong tiền trình tái sinh. Xem “[Introduction – What is Suffering?](#)”.

Three “Pillars” of Buddha Dhamma

Ba “Trụ cột” của Dhamma của Đức Phật

2. As we discussed in the previous post, Buddha Dhamma stands on “three legs or pillars”: Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*. See, “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa](#).”

Như đã bàn ở bài trước, Dhamma của Đức Phật đứng trên “ba chân/trụ cột”: Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda. Xem “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa](#)”.

- In this post, I will try to provide further clarification of the interconnections among those three pillars.

Trong bài này, tôi sẽ làm rõ thêm những tương quan giữa ba trụ cột ấy.

- **It is critical to understand those inter-relationships to understand the meanings of keywords like *anicca* and *anatta* and understand what is meant by *Nibbāna*.**

*Việc thấu hiểu các mối liên hệ đó là thiết yếu để hiểu nghĩa của những từ khóa như *anicca*, *anatta* và hiểu *Nibbāna* là gì.*

- Before we start discussing the “three pillars,” we need to get the pronunciations right.

Trước khi bàn về “ba trụ cột”, ta cần phát âm cho đúng.

Pronunciation of Pāli Words – “[Tipitaka English](#)”

Cách phát âm Các từ Pāli – “[Tipitaka English](#)”

3. When the early Europeans started writing the Pāli *Tipitaka* using the English alphabet (which originated from the Latin alphabet), they realized the necessity to represent the original sounds in an “unambiguous and efficient” way.

Khi những người châu Âu đầu tiên chép Tipitaka Pāli bằng mẫu tự tiếng Anh (bắt nguồn từ La-tin), họ nhận ra cần biểu đạt âm gốc theo cách “rõ ràng và hiệu quả”.

- We will call the convention they adopted “*Tipitaka English*.”

Ta sẽ gọi quy ước họ dùng là “Tiếng Anh Tipitaka”.

- That “*Tipitaka English*” convention is DIFFERENT from “Standard English.” See, “[Tipitaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#).”

Quy ước “Tiếng Anh Tipitaka” KHÁC với “Tiếng Anh Chuẩn”. Xem “[Tipitaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)”.

- The following audio file provides pronunciation of *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa*, *icca*, *iccha*, *nicca*, *niccha*, *anicca*, *aniccha*, *anatta*, and *anatta* in that order.

Tập âm thanh sau cung cấp cách phát âm Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa, icca, iccha, nicca, niccha, anicca, aniccha, anatta, và anatta theo thứ tự đó.

[WebLink: Listen to the Pronunciation of Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa, icca, iccha, nicca, niccha, anicca, aniccha, anatta, and anatta](#)

- More pronunciations/definitions at “[Pāli Glossary – \(A-K\)](#)” and “[Pāli Glossary – \(L-Z\)](#).”

Xem thêm phát âm/định nghĩa tại “[Pāli Glossary – \(A-K\)](#)” và “[Pāli Glossary – \(L-Z\)](#)”.

The First Noble Truth

Sự thật Cao quý Thứ nhất

4. With the famous verse — *saṃkhittena pañca upādāna khandhā dukkhā* — in the *Dhammacakkappavattana Suttā* (DN 56.11), Buddha stated that future suffering arises due to our tendency to try to keep certain entities “close to us” (*upādāna*.) Those “entities” are *rūpa* and any mental entity associated with those *rūpā*, i.e., *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*.

Với câu nổi tiếng — saṃkhittena pañca upādāna khandhā dukkhā — trong Dhammacakkappavattana Suttā (DN 56.11), Đức Phật dạy rằng khổ ở tương lai sinh khởi do khuynh hướng cố “giữ sát bên” (upādāna) một số đối tượng. Những “đối tượng” ấy là rūpa và các đối tượng tâm đi kèm rūpā, tức vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa.

- Why do we have “*upādāna*” for certain *rūpa* and associated mental entities? We do that because we like them and think that they will provide us with happiness. That **liking/craving** is “*icca*”/ “*iccha*.”

Vì sao ta có “upādāna” đối với một số rūpa và các đối tượng tâm liên quan? Bởi ta ưa thích và tưởng rằng chúng mang lại hạnh phúc. Sự ưa thích/khát khao ấy là “icca”/ “iccha”.

- Those 5 aggregates (*pañcakkhandha*) encompass “the whole world” as experienced by a given person. However, any person attaches (*upādāna*) only to a tiny fraction of It (*pañca upādāna khandhā*.)

Năm uẩn (pañcakkhandha) đó bao trùm “toàn bộ thế giới” như một người trải nghiệm. Tuy nhiên, mỗi người chỉ chấp thủ (upādāna) vào một phần rất nhỏ của nó (pañca upādāna khandhā).

- All three “pillars” explain that all our future suffering arises due to *pañca upādāna khandhā*. In the same verse, Buddha explained the connection to “*icca*”: “*yam pi icchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ*” OR “If one does not get what one likes/ craves, that is suffering.”

Cả ba “trụ cột” đều chỉ ra rằng mọi khổ ở tương lai khởi do pañca upādāna khandhā. Cũng trong câu ấy, Đức Phật nêu liên hệ với “icca”: “yam pi icchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ”, NGHĨA LÀ “Không đạt được điều mình thích/khát khao, ắt là khổ”.

Connection to *Tilakkhaṇa*

Liên hệ với *Tilakkhaṇa*

5. *Anicca* is the first of the Three Characteristics of Nature (*Tilakkhaṇa*.) “The world is of *anicca* nature” means that “it is not possible to maintain those things that we like **in the rebirth process**. We may hold onto certain things all our lives, but we definitely will have to give them up when we die. The **worst, and the deeper aspect, is that our efforts to “keep those things close to us” will lead to much more suffering in future lives.**

Anicca là đặc tính thứ nhất trong Ba Đặc tính của Tự Nhiên (*Tilakkhaṇa*). “Thế giới mang bản chất *anicca*” có nghĩa là “không thể duy trì những thứ ta ưa thích trong tiến trình tái sinh”. Ta có thể níu giữ một số thứ suốt đời này, nhưng chắc chắn phải buông khi chết. **Nghiêm trọng hơn, ở khía cạnh sâu hơn, chính nỗ lực “giữ chúng sát bên” sẽ dẫn đến khổ nhiều hơn trong các đời sau.**

- Of course, the things that we most like are the parts of our physical body. We take great care of the body and would like it to function well. However, as we get old, the body degrades, and the performance of all body parts, including the brain, will diminish. Eventually, we lose the whole physical body at death. That is why even any thought of death brings sadness and despair. This type of suffering comes under the category of *vipariṇāma dukkha*.

Tất nhiên, điều mà chúng ta yêu thích nhất chính là thân thể vật lý này. Ta chăm sóc cơ thể rất kỹ và mong nó hoạt động tốt. Tuy nhiên, khi già đi, thân thể suy yếu, và mọi bộ phận, kể cả não bộ, đều giảm dần chức năng. Cuối cùng, ta mất toàn bộ thân xác khi chết. Đó là lý do chỉ cần nghĩ đến cái chết cũng khiến con người buồn khổ và tuyệt vọng. Loại khổ này thuộc nhóm *vipariṇāma dukkha*.

- Let us discuss a simple extreme case that is easy to understand. A King in the old days was able to keep any woman that he desired in his harem. But as he got old, no matter how many women he had, he would not be able to “enjoy them.” Of course, he would have to leave them when he died. That is another example of *vipariṇāma dukkha*. But the worst is that because of those actions, he would be reborn as an animal and would suffer for millions of years. That comes under *dukkha dukkha*.

Hãy xét một ví dụ cực đoan đơn giản để dễ hiểu. Một vị vua thời xưa có thể giữ bất kỳ người phụ nữ nào ông ta muốn trong hậu cung. Nhưng khi về già, dù có bao nhiêu mỹ nữ đi nữa, ông cũng không còn khả năng “hưởng thụ.” Dĩ nhiên, khi chết, ông cũng phải rời bỏ tất cả. Đó là một ví dụ khác về *vipariṇāma dukkha*. Nhưng tệ hơn, vì những hành động đó, ông sẽ tái sinh làm súc sinh và chịu khổ trong hàng triệu năm. Đó là “*dukkha dukkha*”.

- Think about anything that brings you happiness now. You would make every effort to keep them in good shape, whether a person or an inert material thing like a house or a car. The suffering associated with such efforts falls under the category of “*saṅkhāra dukkha*”.

Hãy nghĩ đến bất cứ điều gì hiện giờ mang lại hạnh phúc cho bạn. Bạn sẽ cố gắng hết sức để giữ chúng ở tình trạng tốt, dù đó là một người hay một vật vô tri như ngôi nhà hay chiếc xe. Nỗi khổ gắn liền với những nỗ lực ấy thuộc loại “*saṅkhāra dukkha*”.

6. Those three types of suffering are discussed in “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).”

Ba loại khổ này đã được trình bày trong “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).”

- The point is that the root cause for all three types of suffering is our inability to maintain things to our liking. **That is anicca nature**. That is stated as “yam pi **icchaṃ** na labhati tampi **dukkhāṃ**” (If one does not get **what one likes**, that is **suffering**) in the First Noble Truth.

Điều cốt lõi là: nguyên nhân gốc rễ của cả ba loại khổ nằm ở chỗ ta không thể duy trì mọi thứ theo ý muốn. **Đó chính là bản chất anicca**. Điều này được nêu trong Sự thật Cao quý Thứ nhất: “yam pi **icchaṃ** na labhati tampi **dukkhāṃ**” – “Không được **điều mình ưa thích**, đó là **khổ**.”

- The above verses are discussed in detail in “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).”

Những câu trên được giải thích chi tiết trong “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).”

Iccha, Nicca, Anicca – Connection to the First Noble Truth

Iccha, Nicca, Anicca – Mối liên hệ với Sự thật Cao quý Thứ nhất

7. Note that the Pāli word for “like” is **icca** (sometimes written as **iccha** to emphasize “strong liking or craving”).

Chú ý rằng từ Pāli để chỉ ý nghĩa “ưa thích” là **icca** (đôi khi viết thành **iccha** để nhấn mạnh ý nghĩa là “ưa thích hay khát khao mạnh mẽ”).

“[WebLink: suttacentral: Icchā Suttā \(SN 1.69\)](#)” states “**Icchāya** bajjhatī loko, **icchā**vinayāya muccati; **Icchāya** vipphānena, sabbaṃ chindati bandhanan”ti.

“[WebLink: suttacentral: Icchā Suttā \(SN 1.69\)](#)” ghi rằng “**Icchāya** bajjhatī loko, **icchā**vinayāya muccati; **Icchāya** vipphānena, sabbaṃ chindati bandhanan”ti.

- **Translated:** “**Desire** is what binds the world. By the removal of **desire**, one is freed from this world. With the giving up of **craving**, all bonds to this world are severed.”

Dịch: “**Ham muốn** là điều trói buộc thế gian. Khi loại bỏ **ham muốn**, con người được giải thoát khỏi thế giới này. Từ bỏ **khát khao**, mọi ràng buộc với thế gian đều bị cắt đứt.”

- **Of course, that “desire/craving” cannot be removed just by willpower.** It happens through understanding the broader worldview discerned by the Buddha. **That worldview (and the associated logical analysis) is embedded in the Four Noble Truths, Tilakkhaṇa, and Paṭicca Samuppāda.**

Dĩ nhiên, “ham muốn/khát khao” không thể diệt chỉ bằng ý chí. Nó chỉ chấm dứt khi ta hiểu thấu thế giới quan rộng lớn mà Đức Phật đã giác ngộ. **Thế giới quan đó (và phân tích logic liên quan) được trình bày trong Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa, và Paṭicca Samuppāda.**

- We desire worldly things because we perceive them as beneficial and capable of bringing lasting happiness. If that is the case (i.e., if those things can be maintained to one's satisfaction), that is expressed by “**nicca**” (or “**niccha**” to emphasize.).

Chúng ta ham muốn các đối tượng thế gian vì cho rằng chúng có lợi và mang lại hạnh phúc lâu dài. Nếu đúng như vậy (tức là nếu các đối tượng đó có thể duy trì được như ý), đó gọi là **nicca** (hay “**niccha**) để nhấn mạnh).

- While it may be possible to keep such things to our satisfaction over short times, or even until we die, such cravings lead to suffering in the rebirth process. The key here is to understand what is involved in acquiring such things and in maintaining them. This is the hardest to understand.

Dù có thể duy trì những thứ ấy theo ý ta trong thời gian ngắn, thậm chí cho đến lúc chết, thì các ham muốn ấy vẫn dẫn đến khổ trong tiến trình tái sinh. Mấu chốt là hiểu rõ những gì dính líu đến việc đạt được và gìn giữ những thứ ấy. Đây là phần khó hiểu nhất.

- But the consequences are clear in cases where one needs to act with greed or anger. Such actions involve immoral deeds, and everyone should know that such immoral actions can lead to “bad rebirths.” But we will discuss this in more detail soon.

Tuy nhiên, hệ quả trở nên rõ ràng trong các trường hợp phải hành động với tham hoặc sân. Những hành động như vậy bao hàm các việc bất thiện, và ai cũng nên biết rằng các hành vi bất thiện có thể dẫn đến “những lần tái sinh xấu.” Chúng ta sẽ bàn chi tiết hơn về điều này ngay sau đây.

8. On the other hand, if it is NOT possible to maintain something to one's satisfaction (i.e., it will eventually bring more suffering), then it is of “**anicca**” nature, **the opposite** of “**nicca**” nature.”

Ngược lại, nếu KHÔNG thể duy trì điều gì theo đúng ý nguyện (tức là rốt cuộc nó sẽ mang lại nhiều khổ đau hơn), thì nó thuộc bản chất “**anicca**”, **đôi nghịch** với “bản chất **nicca**”.

- I hope now you can see why “**anicca nature**” expresses the same underlying fact as the First Noble Truth. This world of 31 realms is of *anicca* nature. Whatever things that we perceive to lead to happiness (and thus, we “*upādāna*” or “attach/keep close”) will only lead to long-term suffering, that **suffering** arises because “**anicca nature**” is a universal truth.

Hy vọng đến đây bạn có thể thấy vì sao “**bản chất anicca**” diễn đạt cùng một sự thật nền tảng là Sự thật Cao quý Thứ nhất. Thế giới 31 cõi này mang bản chất anicca. Bất cứ điều gì ta tưởng là đưa đến hạnh phúc (vì thế ta “*upādāna*” hay “chấp thủ/nắm giữ gần”) rốt lại chỉ dẫn đến khổ đau lâu dài; sở dĩ có **khổ** ấy là vì “**bản chất anicca**” là một chân lý phổ quát.

9. The ultimate goal of anyone is to stop any possibility of future suffering completely. In Pāli, “*nicchāto*” denotes that attainment, and that is *Parinibbāna* (even an Arahant will be subjected to **physical** suffering until the death of the physical body; that is *Parinibbāna*.)

Mục tiêu tối hậu của mọi người là chấm dứt hoàn toàn mọi khả năng khổ đau trong tương lai. Trong tiếng Pāli, “*nicchāto*” chỉ sự chứng đạt ấy, tức *Parinibbāna* (ngay cả một Arahant vẫn còn chịu các khổ **nơi thân** cho đến khi thân hoại; đó là *Parinibbāna*).

- The verse “***nicchāto parinibbuto***” appears in many *suttās*; see, “[WebLink: suttacentral:search with 31 results for nicchāto.](#)”

Cụm từ “*nicchāto* parinibbuto” xuất hiện trong nhiều *suttā*; xem “[WebLink: sutta-central:search with 31 results for nicchāto](#).”

- That verse means “an Arahant attains the status of *niccha* upon the death of the physical body.”

Câu ấy có nghĩa là “một vị Arahant đạt trạng thái niccha khi thân hoại.”

- Until then, any living being can be subjected to various types of suffering.
Trước khi đạt đến đó, bất kỳ chúng sinh nào cũng còn có thể chịu nhiều loại khổ khác nhau.
- **Summary:** This world of 31 realms is of *anicca* nature. *Nibbāna* is of *nicca* (or *niccha*) nature.
Tóm lại: Thế giới 31 cõi mang bản chất anicca. Nibbāna mang bản chất nicca (hay niccha).

Connection to *Paṭicca Samuppāda*

Mối liên hệ với *Paṭicca Samuppāda*

10. Next, let us see how the same idea is embedded in *Paṭicca Samuppāda*.

Tiếp theo, hãy xem ý tưởng này được lồng ghép trong Paṭicca Samuppāda như thế nào.

- If we like something, we would like to “get possession of it.” Then we think about it, plan accordingly, and do bodily work as well. Those efforts are based on *mano*, *vacī*, and *kāya* *saṅkhāra*.

Khi ưa thích điều gì, ta muốn “chiếm hữu” nó. Rồi ta nghĩ về nó, lập kế hoạch, và hành động bằng thân. Những nỗ lực ấy được dựa trên mano, vacī và kāya saṅkhāra.

- It is critical to understand the meaning of “*saṅkhāra*” and not just say they are “mental formations.” See, “[Saṅkhāra – What It Really Means](#)” and “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).”

Điều cốt yếu là hiểu đúng nghĩa “saṅkhāra”, chứ không chỉ nói chung chung là “các tạo tác tâm.” Xem thêm “Saṅkhāra – What It Really Means” và “Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra.”

- **The point is that our minds generate *saṅkhāra* based on things that we crave/like. This is the connection of the First Noble Truth and *Tilakkhaṇa* to *Paṭicca Samuppāda*.**

Mấu chốt là: tâm ta tạo ra saṅkhāra dựa trên những gì ta tham muốn/ưa thích. Đây chính là mối liên hệ giữa Sự thật Cao quý Thứ nhất và Tilakkhaṇa với Paṭicca Samuppāda.

- That is why the first step in *Paṭicca Samuppāda* is “*avijjā paccayā saṅkhārā*.” Until the Noble Truths/*Tilakkhaṇa*/*Paṭicca Samuppāda* are understood fully, there is the possibility to generate *saṅkhāra* with *avijjā*. Thus *avijjā* is the ignorance of Noble Truths/*Tilakkhaṇa*/*Paṭicca Samuppāda*.

Vì thế, bước đầu tiên trong Paṭicca Samuppāda là “avijjā paccayā saṅkhārā”. Chừng nào Tứ Diệu Đế/Tilakkhaṇa/Paṭicca Samuppāda chưa được hiểu thấu, thì

vẫn có khả năng tạo saṅkhāra với avijjā. **Do đó, avijjā chính là sự không biết Tứ Diệu Đế/Tilakkhaṇa/Paṭicca Samuppāda.**

- Once we start generating saṅkhāra, a corresponding viññāṇa is established. That viññāṇa is a kamma viññāṇa and is MORE THAN just consciousness. That viññāṇa in PS has a “built-in expectation” or an “expected outcome” based on something that one craves!

Khi ta bắt đầu tạo saṅkhāra, một viññāṇa tương ứng được thiết lập. Viññāṇa ấy là kamma viññāṇa và NHIỀU HƠN chỉ là “ý thức.” Trong Paṭicca Samuppāda (PS), viññāṇa này có một “kỳ vọng sẵn có,” một “kết quả mong đợi” dựa trên đối tượng mà người ấy đang khát ái!

11. It is easier to explain that with an example. Let us say person X meets a beautiful woman and likes her very much; this is “**iccha**,” and that leads to *tanhā* and **upādāna**.

*Dễ hiểu hơn khi minh họa bằng ví dụ. Giả sử người X gặp một phụ nữ đẹp và rất ưa thích cô ấy; đó là “**iccha**”, và điều này dẫn đến *tanhā* và **upādāna**.*

- He would keep thinking about her, talk about her, and tries to meet her as much as possible. All those involve the three types of saṅkhāra. A kamma viññāṇa then takes root in his mind to “have a relationship with her.”

Anh ta sẽ liên tục nghĩ về cô, nói về cô, và cố gắng gặp cô nhiều nhất có thể. Tất cả những điều đó liên quan đến ba loại saṅkhāra. Một kamma viññāṇa rồi sẽ bén rễ trong tâm anh là “có một mối quan hệ với cô ấy.”

- The more he engages in generating such saṅkhāra, the stronger that viññāṇa grows: “saṅkhāra paccayā viññāṇa.”

Anh ta càng tạo nhiều saṅkhāra như thế, viññāṇa ấy càng mạnh: “saṅkhāra paccayā viññāṇa”.

- Furthermore, because of that viññāṇa that has now taken root in X’s mind, he would often think about her, generating more saṅkhāra. Here PS steps go backward too, “viññāṇa paccayā saṅkhāra.”

Hơn nữa, do viññāṇa đã bén rễ trong tâm X, anh ta sẽ thường xuyên nghĩ về cô, tiếp tục tạo thêm saṅkhāra. Ở đây các bước PS cũng vận hành ngược: “viññāṇa paccayā saṅkhāra”.

- We have discussed such examples in more detail in the *Paṭicca Samuppāda* section. See, “[Paticca Samuppāda in Plain English](#).”

Những ví dụ như vậy đã được bàn chi tiết hơn trong phần Paṭicca Samuppāda. Xem “[Paticca Samuppāda in Plain English](#).”

- Now, if X finds out that the woman has a boyfriend, he would suffer immediately. If he tries to break them up, he will take “bad actions” based on “bad saṅkhāra.” Those would be *akusala kamma*, and thus, can lead to future suffering.

Bây giờ, nếu X phát hiện cô ấy đã có bạn trai, anh sẽ khổ ngay lập tức. Nếu anh tìm cách chia rẽ họ, anh sẽ thực hiện những “hành động xấu” dựa trên “saṅkhāra bất thiện.” Đó là akusala kamma, và như vậy có thể đưa đến khổ trong tương lai.

- Even if he can get his wish fulfilled and marry her, that will also lead to future suffering. This needs more discussion, but the following is clear. Both of them would be subjected to mental suffering at the death of the other.

Ngay cả khi đạt được mong muốn và cưới được cô ấy, điều đó rồi cũng dẫn đến khổ về sau. Còn cần bàn thêm, nhưng điều sau đây là rõ: cả hai rồi sẽ chịu khổ tâm vào lúc người kia qua đời.

Summary

Tóm lược

12. There are “mind-pleasing things” in this world. When we get attached to them, with liking/craving (*icca/iccha*), we will make every effort to “own them” or at least to “enjoy them.”

*Trên đời có những “điều làm vừa lòng tâm.” Khi ta chấp dính vào chúng, với ưa thích hoặc tham ái (*icca/iccha*), ta sẽ cố gắng bằng mọi cách để “chiếm hữu” hoặc ít nhất là “hưởng thụ” chúng.*

- If such efforts involve harming others, they will lead to “bad *kamma vipāka*,” including “bad rebirths.” Even if those efforts (based on *saṅkhāra*) don’t harm others, they will still bound one to “this world of 31 realms.” We will discuss this in detail.

*Nếu những nỗ lực ấy gây tổn hại người khác, chúng sẽ dẫn đến “*kamma vipāka* xấu,” gồm cả “những lần tái sinh xấu (bất thiện).” Dù các nỗ lực ấy (dựa trên *saṅkhāra*) không làm hại ai, chúng vẫn trói buộc người ấy trong “thế giới 31 cõi.” Chúng ta sẽ bàn kỹ hơn điều này.*

- What is wrong with “continue to live in this world of 31 realms”? The short answer is that most rebirths are in the suffering-filled four lowest realms (*apāyās*). See, “[Introduction – What is Suffering?](#)” This message is embedded in the First Noble Truth.

*Có gì sai khi “tiếp tục sống trong thế giới 31 cõi”? Câu trả lời ngắn gọn: đa phần các lần tái sinh đều ở bốn cõi khổ (các *apāyā*). Xem thêm “[Introduction – What is Suffering](#)” Thông điệp này được bao hàm trong Sự thật Cao quý Thứ nhất.*

- The root cause of that suffering, its removal, and the way to remove those root causes are described in the remaining three Noble Truths.

Nguyên nhân gốc của khổ, cách diệt trừ và con đường dẫn đến diệt trừ ấy được trình bày trong ba Sự thật Cao quý còn lại.

- A systematic analysis of how that suffering arises via the generation of *saṅkhāra* is described by *Paṭicca Samuppāda*.

*Phân tích có hệ thống về cách khổ sinh ra qua tiến trình tạo *saṅkhāra* được trình bày trong *Paṭicca Samuppāda*.*

- This underlying message (unsatisfactory and dangerous nature of this world) is expressed by the Three Characteristics of Nature (*anicca, dukkha, anatta*). Here we briefly discussed *anicca*. Next, we will discuss how *anicca* nature leads to *dukkha* and *anatta*.

Thông điệp nền tảng này (tính bất toại nguyện và nguy hiểm của thế giới này) được thể hiện qua Ba Đặc tính của Tự nhiên (anicca, dukkha, anatta). Ở đây ta đã nói sơ về anicca; tiếp theo sẽ bàn cách bản chất anicca dẫn đến dukkha và anatta như thế nào.

Puredhamma Twitter Account

Tài khoản Twitter của Puredhamma

13. Twitter account for the website: [WebLink: puredhamma \(@puredhamma1\): Twitter](#)

Tài khoản Twitter của trang web: [WebLink: puredhamma \(@puredhamma1\): Twitter](#)

- **Twitter handle:** puredhamma1

Tên người dùng Twitter: puredhamma1

- Will Tweet a **new or re-written** post.

Sẽ đăng (Tweet) bài viết **mới hoặc được Sửa lại**.

3.1.3 Anicca Nature, the First Noble Truth, and Paṭicca Samuppāda

3.1.3 Bản chất Anicca, Sự thật Cao quý Thứ nhất, và Paṭicca Samuppāda

July 19, 2021; revised December 11, 2022

Ngày 19/7/2021; sửa đổi ngày 11/12/2022

Anicca Nature – Connection to the First Noble Truth

Bản chất Anicca – Mối liên hệ với Sự thật Cao quý Thứ nhất

1. In the previous post, we discussed inter-relationships among the “three pillars of Buddha Dhamma,” i.e., the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*. If you do not recall the pronunciation of the words *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa*, *icca*, *iccha*, *nicca*, *niccha*, *anicca*, *aniccha*, *anatta*, and *anatta* go back and listen to the audio file in the previous post “[Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa – Key Relationships](#).”

Trong bài trước, chúng ta đã bàn về mối quan hệ giữa “ba trụ cột của Dhamma của Đức Phật”: Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa*, và *Paṭicca Samuppāda*. Nếu bạn không nhớ cách phát âm các từ *Paṭicca Samuppāda*, *Tilakkhaṇa*, *icca*, *iccha*, *nicca*, *niccha*, *anicca*, *aniccha*, *anatta*, và *anatta*, hãy nghe lại tệp âm thanh của bài trước “[Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa – Key Relationships](#).”

- The critical verses on suffering in the First Noble Truths are, “*yam pi icchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ*” and “*saṃkhittena pañca upādāna khandhā dukkhā*” both say that future suffering arises because of our attachment/craving (*iccha*) for things in this world.

Những câu quan trọng về khổ trong Sự thật Cao quý Thứ nhất là “*yam pi icchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ*” và “*saṃkhittena pañca upādāna khandhā dukkhā*”, cả hai đều nói rằng khổ trong tương lai phát sinh do sự chấp thủ/khát khao (*iccha*) với các sự việc ở thế gian này.

- As we discussed, IF IT IS POSSIBLE to tailor our future to be free of the suffering that would be our liking (*icca* or *iccha*), then we can say that our world is of “*nicca*” or “*niccha*” nature, where there would be no suffering.

Như đã bàn, **NẾU CÓ THỂ** sắp đặt tương lai để không còn khổ và được như ý (**icca** hay **iccha**), thì có thể nói thế giới này thuộc bản chất "**nicca**" hay "**niccha**," nơi không có khổ đau.

2. The Buddha pointed out that this world is of "**anicca nature**," i.e., the opposite of the "**nicca nature**."

Đức Phật chỉ rõ rằng thế giới này thuộc "**bản chất anicca**," tức đối nghịch với "**bản chất nicca**."

- That means craving/striving for ANYTHING in this world WILL NOT lead to a future without suffering. Instead, the more attachment we have for anything in this world WILL lead to more suffering.

Điều đó có nghĩa là việc tham muốn hay theo đuổi **BẤT CỨ ĐIỀU GÌ** trong thế gian này **SẼ KHÔNG** dẫn đến tương lai không khổ. Ngược lại, càng chấp thủ nhiều bao nhiêu, khổ **SẼ** càng lớn bấy nhiêu.

- **The fundamental reason for this is that ANY saṅkhata (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) in this world is inherently subject to unexpected changes and destruction.** We will discuss that in the next post.

Nguyên nhân căn bản là MỌI saṅkhata (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) trong thế giới này vốn dĩ đều chịu sự biến đổi và hoại diệt ngoài sự mong đợi. Chúng ta sẽ bàn điều này chi tiết hơn trong bài kế tiếp.

- It is only in Nibbāna that there is no suffering. Therefore, it is Nibbāna that is of a nicca nature. See #9 of the previous post.

Chỉ trong Nibbāna mới hoàn toàn không có khổ. Do đó, Nibbāna mang bản chất nicca (thường). Xem lại mục số 9 của bài trước.

3. Craving/striving (icca/iccha) for ANYTHING in this world leads to suffering in two ways.

Sự ham muốn hay theo đuổi (icca/iccha) bất kỳ điều gì trong thế giới này dẫn đến khổ theo hai cách.

- When one struggles to acquire things in this world, that effort itself is suffering and results in suffering. Even if one gets it, one will lose it at death.

Khi một người cố gắng giành được những thứ trong thế gian, nỗ lực ấy tự nó đã là khổ và kết quả cũng là khổ. Dù có đạt được, người ấy vẫn sẽ mất đi khi chết.

- The second severe type of suffering is due to "bad rebirths" that will arise due to any immoral deeds done while trying to get possession of worldly things that one craves. Let us discuss that now.

Loại khổ thứ hai nghiêm trọng hơn là do "tái sinh xấu," phát sinh từ các hành động bất thiện khi tìm cách chiếm hữu những thứ thế tục mà ta khát khao. Hãy cùng bàn về điều đó.

- (However, this craving CANNOT be removed without comprehending the "core" of Buddha's teachings: the Four Noble Truths, Tilakkhaṇa, and Paṭicca Samuppāda.)

(Tuy nhiên, sự khát khao này **KHÔNG** thể được diệt trừ nếu không thấu hiểu "cốt lõi" trong giáo pháp của Đức Phật: Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.)

Anicca Nature – Connection to Paṭicca Samuppāda**Bản chất Anicca – Mối liên hệ với Paṭicca Samuppāda**

4. Our efforts to “own and enjoy” things in this world ALWAYS lead to more suffering than any short period of happiness. That explanation comes via *Paṭicca Samuppāda*, the “third pillar” of Buddha Dhamma. We got started on that in the previous post. Let us continue that discussion.

Mọi nỗ lực của chúng ta nhằm “chiếm hữu và hưởng thụ” những điều thế gian LUÔN dẫn đến nhiều khổ hơn là niềm vui ngắn ngủi. Sự giải thích điều này nằm trong Paṭicca Samuppāda – “trụ cột thứ ba” của Dhamma của Đức Phật. Chúng ta đã bắt đầu điều đó trong bài trước, giờ hãy tiếp tục bàn luận.

- Humans do morally acceptable deeds with *puñña abhisāṅkhāra* and morally corrupt deeds with *apuñña abhisāṅkhāra*. The former leads to births in the human, *Deva*, and *rūpāvacara Brahma* realms and the latter leads to births in the *apāyās*.

*Con người làm các việc thiện với *puñña abhisāṅkhāra* và làm các việc bất thiện với *apuñña abhisāṅkhāra*. Loại thứ nhất dẫn đến tái sinh trong các cõi người, *Deva*, và *rūpāvacara Brahma*, còn loại thứ hai dẫn đến tái sinh trong các *apāyā*.*

- Some humans cultivate *arūpa jhāna*. Those involve *āneñjā abhisāṅkhāra* and lead to births in the *arūpāvacara Brahma* realms. More on the types of *puñña abhisāṅkhāra* below.

*Một số người tu tập *arūpa jhāna*. Những điều này liên quan đến *āneñjā abhisāṅkhāra* và dẫn đến tái sinh trong các cõi *arūpāvacara Brahma*. Phần sau sẽ nói thêm về các loại *puñña abhisāṅkhāra*.*

- In the absence of a Buddha, that is all humans can do. None of those lead to a “state without suffering.” All those births end up in death. The worst aspect is that due to the craving for sensual pleasures humans frequently engage in immoral deeds with *apuñña abhisāṅkhāra* and end up in suffering-filled *apāyās*.

*Khi không có một vị Phật ra đời, con người chỉ có thể làm đến mức ấy. Không điều nào trong đó đưa đến “trạng thái không khổ.” Tất cả các loại tái sinh đó đều kết thúc bằng cái chết. Điều tệ hại nhất là vì tham đắm khoái lạc giác quan, con người thường tạo hành động bất thiện với *apuñña abhisāṅkhāra* và rơi vào các *apāyā* đầy đau khổ.*

- The reason becomes clear when we examine what is meant by “*avijjā paccayā saṅkhārā*” in the *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda*.

*Lý do trở nên rõ ràng khi ta xét ý nghĩa của cụm “*avijjā paccayā saṅkhārā*” trong *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda*.*

Births That End With Suffering Are Initiated by “Avijjā Paccayā Saṅkhārā”**Những Lần Tái Sinh Kết Thúc Trong Khổ Đau Bắt Đầu Từ “Avijjā Paccayā Saṅkhārā”**

5. [WebLink: *suttacentral: Paticcasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 6\)*](#), explains the term “*avijjā paccayā saṅkhārā*” in *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda* (that leads to suffering) as follows: “*Tattha katame avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro, apuññābhisāṅkhāro, āneñjābhisāṅkhāro, kāyasāṅkhāro, vacīsāṅkhāro, cittasāṅkhāro.*”

Theo “[WebLink: suttacentral: Patīccasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 6\)](#),” cụm “*avijjā paccayā saṅkhārā*” trong *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda* (dẫn đến khổ) được giải thích như sau: “*Tattha katame avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro, apuññābhisāṅkhāro, āneñjābhisāṅkhāro, kāyasaṅkhāro, vacīsaṅkhāro, cittasaṅkhāro.*”

Translated: “What is *avijjā paccayā saṅkhārā*? *Apuññābhisāṅkhāra, puññābhisāṅkhāra, āneñjābhisāṅkhāra, kāyasaṅkhāra, vacīsaṅkhāra, cittasaṅkhāra.*” It is quite clear that *apuññābhisāṅkhāra* are due to *avijjā*. But why are the other two said to be done due to *avijjā*?

Dịch: “Thế nào là *avijjā paccayā saṅkhārā*? *Apuññābhisāṅkhāra, puññābhisāṅkhāra, āneñjābhisāṅkhāra, kāyasaṅkhāra, vacīsaṅkhāra, cittasaṅkhāra.*” Rõ ràng *apuññābhisāṅkhāra* phát sinh do *avijjā*. Nhưng vì sao hai loại còn lại cũng được nói là do *avijjā*?

- *Puññābhisāṅkhāra* are, of course, moral and good deeds AND also the cultivation of *rūpāvacara jhāna*.

Puññābhisāṅkhāra tất nhiên bao gồm các hành thiện và công đức, cũng như sự tu tập *rūpāvacara jhāna*.

- *Āneñjābhisāṅkhāra* involve cultivating *arūpāvacara jhāna*.

Āneñjābhisāṅkhāra liên quan đến sự tu tập *arūpāvacara jhāna*.

- When a person who has NOT comprehended *anicca, dukkha, or anatta* engages in those two types of “good *saṅkhāra*,” they are still done with *avijjā*! **That is because one has not yet grasped the dangers of remaining in the rebirth process. Thus, *avijjā* is the ignorance of the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*.**

Khi một người CHƯA hiểu thấu *anicca, dukkha, hay anatta* mà thực hành hai loại “*saṅkhāra* thiện” đó, thì vẫn là do *avijjā*! **Bởi người ấy chưa thấy rõ hiểm nguy của việc còn luân hồi sinh tử. Vì vậy, *avijjā* chính là sự không biết về Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*.**

- Some examples are discussed in “[Vaci Saṅkhāra – Saṅkappa \(Conscious Thoughts\) and Vācā \(Speech\)](#).” It is a good idea to read that post to understand this point.

Một số ví dụ được bàn trong “[Vaci Saṅkhāra – Saṅkappa \(Conscious Thoughts\) and Vācā \(Speech\)](#).” Nên đọc bài đó để hiểu rõ hơn điểm này.

6. We can summarize the above analysis in simple words as follows.

Có thể tóm tắt phân tích trên bằng những lời đơn giản như sau.

- ANYTHING that we do **without understanding** the concepts of the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda* involves three types of *saṅkhāra*: *apuññābhisāṅkhāra, puññābhisāṅkhāra, āneñjābhisāṅkhāra*.

Bất kỳ điều gì ta làm **mà không hiểu** các khái niệm Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda* đều liên quan đến ba loại *saṅkhāra*: *apuññābhisāṅkhāra, puññābhisāṅkhāra, āneñjābhisāṅkhāra*.

- Immoral deeds or *pāpa kamma* done with *apuññābhisāṅkhāra* lead to rebirths in the *apāyās*. Moral deeds or *puñña kamma* done with *puññābhisāṅkhāra* give rise to

births in human, Deva, and rūpāvacara Brahma realms (good births.) Those who cultivate arūpāvacara jhāna with āneñjābhisāṅkhāra are reborn in arūpāvacara Brahma realms.

Các hành vi bất thiện hay pāpa kamma làm với apuññābhisāṅkhāra dẫn đến tái sinh ở các apāyā. Các việc lành hay puñña kamma làm với puññābhisāṅkhāra đưa đến tái sinh ở cõi người, Deva và rūpāvacara Brahma (các lần sinh tốt). Ai tu arūpāvacara jhāna với āneñjābhisāṅkhāra thì tái sinh ở các cõi arūpāvacara Brahma.

- **All those births end up in death. None of those will lead to a cessation of suffering.**

Tất cả các loại tái sinh ấy đều kết thúc bằng cái chết. Không cái nào đưa đến sự chấm dứt khổ.

- That is why all those three types of saṅkhāra are done with avijjā!

Vì vậy, cả ba loại saṅkhāra ấy đều được tạo tác với avijjā!

- So, what type of saṅkhārā can lead to Nibbāna?

Vậy loại saṅkhāra nào có thể dẫn đến Nibbāna?

Difference Between Puñña Kamma and Kusala Kamma

Sự khác nhau giữa Puñña Kamma và Kusala Kamma

7. Puñña kamma are “good deeds” done with puññābhisāṅkhāra with a mundane version of alobha, adosa, amoha. **Those SAME DEEDS would be kusala kamma if done with the comprehension of the Four Noble Truths, Tilakkhaṇa, and Paṭicca Samuppāda.**

Puñña kamma là “việc thiện” được làm với puññābhisāṅkhāra cùng các trạng thái thế tục của alobha, adosa, amoha. **CÙNG NHỮNG VIỆC ẤY sẽ là kusala kamma nếu được làm với sự hiểu thấu Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.**

- **While puñña kamma leads to rebirths in the “good realms,” kusala kamma leads to Nibbāna.**

Puñña kamma đưa đến tái sinh trong “các cõi lành,” còn kusala kamma đưa đến Nibbāna.

- Thus, while puñña kamma are done with “avijjā paccayā saṅkhāra” in the Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda process, kusala kamma are done with “kusala-mūla paccayā saṅkhāra” in the kusala-mūla Paṭicca Samuppāda process.

Do đó, puñña kamma được tạo với “avijjā paccayā saṅkhāra” trong tiến trình Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda, còn kusala kamma được tạo với “kusala-mūla paccayā saṅkhāra” trong tiến trình kusala-mūla Paṭicca Samuppāda.

- For details see, “[Akusala-Mūla Uppatti Paṭicca Samuppāda](#)” and “[Kusala-Mūla Paṭicca Samuppāda](#).”

Xem chi tiết: “[Akusala-Mūla Uppatti Paṭicca Samuppāda](#)” và “[Kusala-Mūla Paṭicca Samuppāda](#).”

- That briefly explains the difference between *puñña kamma* and *kusala kamma*. Those who don't understand that difference should read the post "[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#)." **It is critical to see the difference.**

*Đó là giải thích ngắn gọn về khác biệt giữa *puñña kamma* và *kusala kamma*. Ai chưa rõ nên đọc bài "[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#)." **Việc thấy rõ khác biệt này là thiết yếu.***

Puñña Kamma Result With the Wrong View of a “Nicca Nature” [→Vipallāsa]

Kết quả của Puñña Kamma Khi Chấp Sai Về “Bản chất Nicca” [→Vipallāsa]

8. This is the CRITICAL point to understand. Without a Buddha, humans have the innate idea that happiness can be attained by owning things that one likes. As a child grows, he/she strives to keep friends and “things” that he/she likes. As an adult, he/she would strive to learn skills, get a good job, marry the person of his/her choice and live a “good life.” In the absence of a Buddha, not many people would even think beyond that.

Đây là điểm THEN CHỐT cần nắm. Khi không có một Vị Phật, con người có khuynh hướng bẩm sinh cho rằng hạnh phúc đạt được bằng cách sở hữu những gì mình thích. Lúc trẻ lớn lên, họ cố giữ bạn bè và “những thứ” ưa thích. Khi trưởng thành, họ học kỹ năng, tìm việc tốt, kết hôn với người mình chọn và sống “một đời tốt.” Khi không có một Vị Phật, ít ai nghĩ vượt hơn thế.

- Some people worry about what will happen after death, especially when they get old. The world's major religions teach that an everlasting Creator created this world and that one can “go to him” or “merge with him” at death to have a permanent existence of happiness.

Một số người lo lắng chuyện sau khi chết, nhất là khi về già. Nhiều tôn giáo lớn dạy rằng có một Đấng Sáng tạo vĩnh cửu tạo nên thế giới và con người có thể “đến với Ngài” hoặc “hợp nhất với Ngài” khi chết để được hạnh phúc vĩnh hằng.

- Of course, there is no way to prove or disprove the existence of such a Creator. One would pledge allegiance to that Creator and promise to live a moral life. But there are many problems with this hypothesis. For example, no matter how grave, any immoral deed can be forgiven by just praying!

Dĩ nhiên, không có cách chứng minh hay bác bỏ sự tồn tại của Đấng Sáng tạo ấy. Người ta có thể thề trung thành và hứa sống đạo đức. Nhưng giả thuyết này có nhiều vấn đề: chẳng hạn, dù tội nặng đến đâu cũng có thể được tha chỉ bằng cầu nguyện!

- In comparison, Buddha Dhamma is a complete worldview. It is not a faith-based religion. It is not a religion! One cannot get to *Nibbāna* by just praying or pledging to be a faithful follower of the Buddha. One needs to comprehend the worldview of the Buddha on how suffering arises, and then it would become clear how to be free of any future suffering. See “[Is Buddha Dhamma \(Buddhism\) a Religion?](#)”

So với đó, Dhamma của Đức Phật là một thế giới quan hoàn chỉnh; không phải tôn giáo dựa trên đức tin. Không thể đến Nibbāna chỉ bằng cầu nguyện hay thề làm đệ tử trung thành của Đức Phật. Cần hiểu thế giới quan của Đức Phật về cách khổ sinh khởi; rồi sẽ thấy rõ con đường thoát mọi khổ tương lai. Xem “[Is Buddha Dhamma \(Buddhism\) a Religion?](#)”

It Takes a Paradigm Shift to Understand the Anicca Nature

Cần Một Bước Chuyển Mô Hình Nhận Thức Để Hiểu Bản Chất Anicca

9. We went off on a tangent there, but the point is that most people today fall into two categories. Atheists believe that life ends at death and one should try to “enjoy life” while it lasts. Those who belong to major religions believe in a Creator and expect that Creator will secure them a happy, permanent existence after death.

Chúng ta đã hơi đi lệch chủ đề, nhưng điểm chính yếu là hầu hết mọi người ngày nay rơi vào hai nhóm. Người vô thần tin đời chấm dứt khi chết và nên “tận hưởng cuộc sống” khi còn sống. Người theo các tôn giáo lớn tin có Đấng Sáng tạo và trông đợi Ngài bảo đảm cho họ sự tồn tại hạnh phúc, vĩnh viễn sau khi chết.

- Thus, either way, there is a sense of a “nicca nature.” That is why most people don’t even bother to examine the teachings of the Buddha in detail. That takes a considerable effort. Who would want to spend that much time when there is much fun to have by watching a movie, going to a party, or just having a day out with the family/friends?

Dù theo hướng nào thì cũng tồn tại một cảm nhận về “bản chất nicca”. Chính vì vậy mà phần lớn mọi người không buồn tìm hiểu sâu về giáo pháp của Đức Phật. Việc đó đòi hỏi nhiều công sức và thời gian. Ai lại muốn dành quá nhiều thời gian như thế khi còn bao nhiêu niềm vui khác — như xem phim, dự tiệc, hay đi chơi cùng gia đình và bạn bè?

- But if one makes an effort to study the profound teachings of the Buddha, one can see that it is a fully self-consistent worldview based on the Principle of Causality. It is more profound than modern science because science only deals with material phenomena. That is why science cannot make any progress on the issue of consciousness. I have discussed this in detail in the series on “[Origin of Life](#).”

Nhưng nếu ai đó chịu khó tìm hiểu sâu xa giáo pháp của Đức Phật, họ sẽ nhận ra rằng đây là một thế giới quan hoàn toàn nhất quán, dựa trên Nguyên lý Nhân quả. Giáo pháp ấy còn sâu sắc hơn cả khoa học hiện đại, bởi vì khoa học chỉ nghiên cứu các hiện tượng vật chất. Chính vì thế, khoa học không thể tiến thêm bước nào trong việc giải thích bản chất của ý thức. Tôi đã bàn chi tiết hơn về điều này trong loạt bài “[Origin of Life](#).”

- From the above discussion, it should be clear that translating “anicca” as “impermanence” is way off the mark! As explained, “anicca” is intrinsically connected to “icca/iccha” and “upādāna.”

Qua phân phân tích trên, ta có thể thấy rõ rằng dịch “anicca” là “vô thường” là hoàn toàn sai lệch! Như đã giải thích, “anicca” gắn liền về bản chất với “icca/iccha” và “upādāna.”

Nicca Worldview Leads to the Generation of Saṅkhāra with Avijjā!

Thế Giới Quan Nicca Dẫn Đến Sự Sinh Khởi Của Saṅkhāra Cùng Với Avijjā!

10. We don’t just start acting with *avijjā* and initiate *Paṭicca Samuppāda* (PS) processes with “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Instead, PS processes start with an *ārammaṇa* that comes to the mind via one of the six sensory inputs (eyes, ears, nose, tongue, body, mind.)

Chúng ta không chỉ đơn thuần bắt đầu hành động với *avijjā* và khởi động tiến trình *Paṭicca Samuppāda* (PS) bằng “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Thực ra, tiến trình PS bắt đầu khi có một *ārammaṇa* đi vào tâm thông qua một trong sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc ý.)

- If that *ārammaṇa* is “mind-pleasing” we attach to it and start thinking about enjoying it more. Thus, the PS processes start at “*salāyatana paccayā phasso*.” For example, if we see a mind-pleasing *rūpa* via eyes, then it is the *cakkhāyatana* that is “activated” and this step is really “*salāyatana paccayā samphassa (saṇ + phassa)*.” Of course, it is essential to read the post, “[What is Saṇ? Meaning of Sansāra \(or Saṁsāra\)](#).”

Nếu *ārammaṇa* ấy khiến tâm ưa thích, ta liền bám víu vào nó và bắt đầu nghĩ cách để tận hưởng nó nhiều hơn. Như vậy, tiến trình PS khởi đầu tại giai đoạn “*salāyatana paccayā phasso*.” Ví dụ, khi ta nhìn thấy một *rūpa* dễ chịu qua mắt, thì *cakkhāyatana* được “kích hoạt,” và bước này thật ra là “*salāyatana paccayā samphassa (saṇ + phassa)*.” Tất nhiên, rất cần đọc thêm bài “[What is Saṇ? Meaning of Sansāra \(or Saṁsāra\)](#).”

- Immediately the mind goes through the “*samphassa paccayā samphassa-jā-vedanā*” step, which is usually stated as “*phassa paccayā vedanā*.” This “*samphassa-jā-vedanā*” is a MIND-MADE *vedanā* that arises due to attachment with liking/craving (*icca/iccha*.)

Ngay sau đó, tâm đi qua giai đoạn “*samphassa paccayā samphassa-jā-vedanā*,” thường được viết gọn là “*phassa paccayā vedanā*.” Loại “*samphassa-jā-vedanā*” này là một *vedanā* do tâm tạo ra, phát sinh từ sự dính mắc vào ưa thích/ham muốn (*icca/iccha*).

- More information in “[Difference between Phassa and Samphassa](#).”

Xem thêm trong bài “[Difference between Phassa and Samphassa](#).”

- The critical point here is that PS cycles start when we attach to an *ārammaṇa* with liking/craving (*icca/iccha*) based on greed, anger, and ignorance of the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*.

Điểm then chốt ở đây là các chu kỳ PS khởi lên khi ta bám víu vào một *ārammaṇa* với sự ưa thích/ham muốn (*icca/iccha*), vốn bắt nguồn từ tham, sân và vô minh về Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*.

Suffering – Not Getting the Desired (and Getting the Undesired)

Khổ – Không Đạt Được Điều Mong Muốn (và Phải Chịu Điều Không Mong Muốn)

11. As we have discussed many times, a passage in the “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Suttā \(SN 56.11\)](#)” is “*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ*” meaning “If one does not get what one likes, that is suffering.”

Như chúng ta đã bàn nhiều lần, một đoạn trong “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Suttā \(SN 56.11\)](#)” có câu “*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ*”, nghĩa là “Nếu một người không đạt được điều mình mong muốn, đó chính là khổ.”

- Even in the mundane sense, there is more to it than people perceive. For example, you work hard at your job and get a promotion. So, the outcome is a happy one. But

you WORKED HARD to get there. That is “*saṅkhāra-dukkha*” as we discussed in “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).” That “*saṅkhāra-dukkha*” is present in ALL our activities, including breathing. We don't feel breathing is difficult because we are used to it. An asthma patient knows how difficult it can be.

Ngay cả trong đời sống thế tục, điều này còn sâu xa hơn những gì người ta thường nghĩ. Chẳng hạn, bạn làm việc chăm chỉ và được thăng chức — kết quả có vẻ hạnh phúc. Nhưng bạn đã phải NỖ LỰC RẤT NHIỀU để đạt được điều đó. Đó chính là “saṅkhāra-dukkha,” như ta đã nói trong bài “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).” Loại “saṅkhāra-dukkha” ấy hiện diện trong mọi hoạt động của chúng ta, kể cả hơi thở. Ta không thấy việc hít thở khó khăn vì đã quen, nhưng một người bị hen suyễn thì biết rõ nó gian nan thế nào.

- The above succinct statement is true at a deeper level in the rebirth process, as we briefly mentioned in #3 above.

Câu nói ngắn gọn trên còn đúng ở mức độ sâu hơn trong tiến trình tái sinh, như ta đã đề cập sơ qua ở phần #3 phía trên.

12. We desire to have a “good birth.” Some want to be reborn humans with good health and wealth. Others want to be born *Devā* to enjoy higher levels of sensual pleasures. Some cultivate *jhāna* so that they can be born in *Brahma* realms with “*jhānic* pleasures.”

Chúng ta đều mong muốn có một “lần tái sinh tốt.” Có người muốn tái sinh làm người với sức khỏe và của cải sung túc. Có người mong sinh lên cõi Devā để hưởng thụ lạc thú cao hơn. Có người tu tập jhāna để được sinh lên các cõi Brahma, nơi có “niềm lạc do jhāna mang lại”.

- However, our future rebirths do not materialize according to our wishes (*icca/iccha*). **The world is of “anicca nature.”**

Tuy nhiên, những lần tái sinh tương lai của ta không diễn ra theo ý muốn (icca/iccha). Thế giới này mang bản chất “anicca.”

- Anicca nature naturally — and inevitably — leads to *dukkha*. This is stated as “*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*.” See “[How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?](#)”

Bản chất anicca tự nhiên — và tất yếu — dẫn đến dukkha. Điều này được diễn tả trong câu “yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ.” Xem thêm bài “[How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?](#)”

Puredhamma Twitter Account

Tài khoản Twitter của Puredhamma

13. Twitter account for the website: [WebLink: puredhamma \(@puredhamma1\): Twitter](#)

Tài khoản Twitter của trang web: [WebLink: puredhamma \(@puredhamma1\): Twitter](#)

- **Twitter handle:** puredhamma1
Tên người dùng Twitter: puredhamma1

- Will Tweet a **new or re-written** post.

Sẽ đăng (Tweet) bài viết mới hoặc được Sửa lại.

3.1.4 Tilakkhaṇa – Introduction

3.1.4 *Tilakkhaṇa – Dẫn nhập***July 27, 2021****Ngày 27/07/2021**[Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#)[Anicca và Anatta – Hai Đặc tính của Thế giới](#)[Anuloma Khanti and Sammattaniyāma – Pre-requisites for a Sotāpanna](#)[Anuloma Khanti và Sammattaniyāma – Điều Kiện Cần Để Đạt Đến Bậc Sotāpanna](#)[Anicca Nature – Not Possible to Overcome Suffering in This World](#)[Bản chất Anicca – Không Thể Vượt Qua Khổ Đau Trong Thế Giới Đây](#)[Dukkha in Tilakkhaṇa Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā](#)[Dukkha Trong Tilakkhaṇa Là Một Đặc Tính – Không Phải Là Dukkha Vedanā](#)[Attachment to Things with Dukkha Lakkhaṇa Leads to Dukkha](#)[Sự Dính Mắc Vào Các Sự Việc Mang Dukkha Lakkhaṇa Dẫn Đến Dukkha](#)[How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?](#)[Bản Chất Anicca Dẫn Đến Dukkha Như Thế Nào?](#)[Anatta is a Characteristic of the World, not About a “Self”](#)[Anatta Là Một Đặc Tính Của Thế Giới, Không Phải Nói Về Một “Bản Ngã”](#)[Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 1](#)[Anatta Trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 1](#)[Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 2](#)[Anatta Trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 2](#)**3.1.4.1 Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World**3.1.4.1 *Anicca và Anatta – Hai Đặc Tính Của Thế Giới***August 2, 2021****Ngày 02/08/2021**

Anatta is a characteristic of this world and not about a “self.” While impermanence is a part of *anicca* nature, it does not describe the full meaning of *anicca*.

Anatta là một đặc tính của thế giới này, chứ không phải nói về một “bản ngã.” Dù “vô thường” là một phần trong bản chất anicca, nhưng nó không phản ánh trọn vẹn ý nghĩa của anicca.

It is Time to Settle the Issue of Mistranslations of Anicca and Anatta**Đã Đến Lúc Cần Làm Rõ Vấn Đề Dịch Sai Về Anicca và Anatta**

1. Incorrect translations of “anicca” as “impermanence” and “anatta” as “no-self” have been engraved in the minds of many people. This is a serious issue that needs to be discussed and settled.

Việc dịch sai “anicca” thành “vô thường” và “anatta” thành “vô ngã” đã ăn sâu vào tâm trí của nhiều người. Đây là một vấn đề nghiêm trọng cần được bàn luận và làm sáng tỏ.

- **We need to realize that mistranslations of anicca and anatta are two serious issues.** It is not possible to understand the message of the Buddha with those incorrect translations. By the way, my analysis below CANNOT be categorized as just an “interpretation.” There could be several interpretations if the definition of a word is not clear. In this case, there is no room for ambiguity.

Chúng ta cần nhận ra rằng việc dịch sai anicca và anatta là hai vấn đề rất nghiêm trọng. Không thể hiểu được thông điệp của Đức Phật nếu còn giữ những bản dịch sai lệch ấy. Nhân đây, xin nói rõ rằng phần phân tích dưới đây KHÔNG THỂ xem chỉ là một “cách diễn giải.” Một từ có thể có nhiều cách hiểu nếu định nghĩa của nó không rõ ràng, nhưng trong trường hợp này, không có chỗ cho sự mơ hồ.

- In addition, this clarification will help easily understand the meanings of several other key Pāli words as well. These include *sakkāya diṭṭhi* and “*māna saṃyojana*.” As we know, *sakkāya diṭṭhi* is a key *saṃyojana* that needs to be dispelled to attain the *Sotāpanna* stage, while “*māna saṃyojana*” is removed at the *Arahant* stage.

Thêm vào đó, sự làm rõ này cũng giúp ta dễ dàng hiểu được ý nghĩa của nhiều thuật ngữ Pāli quan trọng khác, như *sakkāya diṭṭhi* và “*māna saṃyojana*.” Như chúng ta biết, *sakkāya diṭṭhi* là một *saṃyojana* căn bản cần được đoạn trừ để đạt đến bậc *Sotāpanna*, trong khi “*māna saṃyojana*” chỉ được diệt trừ ở bậc *Arahant*.

Tilakkhaṇa – Three Characteristics of the World

Tilakkhaṇa – Ba Đặc Tính Của Thế Giới

2. A “*lakkhaṇa*” means an intrinsic “characteristic” or a “quality.” For example, the “[WebLink: suttacentral: Lakkhana Suttā \(DN 30\)](#)” describes the 31 unique qualities/characteristics of a Buddha.

“*Lakkhaṇa*” có nghĩa là một “đặc tính” hay “phẩm chất” vốn có. Ví dụ, trong “[WebLink: suttacentral: Lakkhana Suttā \(DN 30\)](#)” có mô tả 31 phẩm chất/đặc tính đặc biệt của một vị Phật.

- *Anicca*, *dukkha*, and *anatta* are collectively called *Tilakkhaṇa* or “three characteristics” of this world.

Anicca, *dukkha* và *anatta* được gọi chung là *Tilakkhaṇa*, hay “ba đặc tính” của thế giới này.

- Sometimes “*asubha*” is shown to be another characteristic of the world, among a few more. In fact, I have not seen the word “*Tilakkhaṇa*” specifically mentioned in the *Tipiṭaka*. Those who compiled commentaries may have introduced the term. The reason could be that *anicca*, *dukkha*, *anatta* are closely related to each other. Many *suttās* in the *Tipiṭaka* describe those relationships.

Đôi khi “*asubha*” cũng được xem là một đặc tính khác của thế giới, bên cạnh vài đặc tính nữa. Thực ra, tôi chưa thấy từ “*Tilakkhaṇa*” được nêu đích danh trong *Tipiṭaka*; có lẽ thuật ngữ này do các vị soạn các bản chú giải đưa vào. Lý do có thể

là vì *anicca*, *dukkha*, *anatta* gắn bó mật thiết với nhau, và nhiều bài *suttā* trong *Tipiṭaka* mô tả các mối liên hệ ấy.

- Therefore, it is logical to reserve the word *Tilakkhaṇa* for *anicca*, *dukkha*, *anatta*. We will discuss the relationships among them in the next few posts.

Vì vậy, thật hợp lý khi dành từ *Tilakkhaṇa* cho ba đặc tính *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Chúng ta sẽ bàn về mối liên hệ giữa chúng trong vài bài kế tiếp.

What Does Anicca Apply to?

Anicca Áp Dụng Cho Những Gì?

3. What entities have the *anicca* characteristic? The “[WebLink: suttacentral: Kalattayaanicca Suttā \(SN 22.9\)](#)” says: “***Rūpaṃ***, bhikkhave, ***aniccaṃ*** *atītānāgataṃ*; ko pana vādo paccuppannaṃsa.”

Những yếu tố nào mang đặc tính *anicca*? Bài “[WebLink: suttacentral: Kalattayaanicca Suttā \(SN 22.9\)](#)” có câu: “***Rūpaṃ***, bhikkhave, ***aniccaṃ*** *atītānāgataṃ*; ko pana vādo paccuppannaṃsa.”

- **Translated:** “Bhikkhus, ***rūpa of the past*** (*atīta*) are of *anicca* nature, *rūpa* of the future (*anāgata*) are of *anicca* nature. *Rūpa* that we **experience at present** (*paccuppanna*) are also of ***anicca nature***.”

Bản dịch: “Này các Bhikkhu, ***rūpa thuộc quá khứ*** (*atīta*) có bản chất *anicca*; ***rūpa thuộc tương lai*** (*anāgata*) có bản chất *anicca*; *Rūpa* mà chúng ta **trải nghiệm ở hiện tại** (*paccuppanna*) cũng có **bản chất *anicca***.”

- Then the statement is repeated for ***vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa***.

Sau đó, lời khẳng định này được lặp lại cho cả ***vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa***.

4. Those are profound statements. The translators at the Suttā Central site translate them without taking time to reflect on their meanings.

Đó là những tuyên bố thâm sâu. Một số bản dịch trên trang Suttā Central dường như chỉ dịch mà chưa suy xét đủ về ý nghĩa.

- For example, if *anicca* really means impermanence, what is the need to specifically say, “***rūpa of the past*** are impermanent”?

Chẳng hạn, nếu *anicca* thật sự chỉ là “vô thường,” vậy tại sao phải nói riêng “***rūpa của quá khứ*** là vô thường”?

- That is like saying, “all those people who lived at the time of the Buddha are now dead.” That would be a trivial/foolish statement to make!

Điều đó giống như nói “tất cả những người sống vào thời Đức Phật giờ đều đã chết” — một câu nói vụn vặt, ngây ngô!

- It is even worse to emphasize that any ***vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*** **that one experienced in the past were impermanent.** That would be a childish statement. All of them would have perished just after arising!

Nhấn mạnh rằng mọi ***vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*** **từng được kinh nghiệm trong quá khứ đều “vô thường” còn khiến cường hơn; tất cả chúng đã diệt ngay sau khi khởi rồi!**

- **Rather, those statements express a profound idea: “Any rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa of the past, future, or present are of ANICCA NATURE.”** I have discussed that in many posts, but we will discuss that in detail in upcoming posts.

Thực ra, những tuyên bố ấy nói lên một ý sâu sắc: “Mọi rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại đều mang BẢN CHẤT ANICCA.” Tôi đã bàn điều này ở nhiều bài trước, và sẽ trình bày chi tiết hơn trong các bài sắp tới.

Characteristic of Dukkha Applies to What?

Đặc Tính Dukkha Áp Dụng Cho Những Gì?

5. The “[WebLink: suttacentral: Kalattayadukkha Suttā \(SN 22.10\)](#)” says: “**Rūpaṃ, bhikkhave, dukkhaṃ atītānāgataṃ; ko pana vādo paccuppannassa.**”

*Bài “[WebLink: suttacentral: Kalattayadukkha Suttā \(SN 22.10\)](#)” dạy: “**Rūpaṃ, bhikkhave, dukkhaṃ atītānāgataṃ; ko pana vādo paccuppannassa.**”*

- **Translated:** “Bhikkhus, **rūpa of the past** are of dukkha nature, **rūpa of the future** are of dukkha nature. Rūpa that we **experience at present** are also of **dukkha nature.**”

*Bản dịch: “Này các Bhikkhu, **rūpa thuộc quá khứ** mang bản chất dukkha; rūpa **thuộc tương lai** mang bản chất dukkha. Rūpa mà ta **trải nghiệm ở hiện tại** cũng mang bản chất dukkha.”*

- Then the statement is repeated for **vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa**.
*Sau đó, lời khẳng định này được lặp lại cho **vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa**.*
- **Those statements express a profound idea: “Any rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa of the past, future, or present are of DUKKHA NATURE.”**

Những tuyên bố ấy nói lên một ý sâu sắc: “Mọi rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại đều mang BẢN CHẤT DUKKHA.”

Characteristic of Anatta Applies to What?

Đặc tính Anatta Áp Dụng Cho Những Gì?

6. The “[WebLink: suttacentral: Kalattayaanatta Suttā \(SN 22.11\)](#)” says: “**Rūpaṃ, bhikkhave, anattā atītānāgataṃ; ko pana vādo paccuppannassa.**”

*Bài “[WebLink: suttacentral: Kalattayaanatta Suttā \(SN 22.11\)](#)” dạy: “**Rūpaṃ, bhikkhave, anattā atītānāgataṃ; ko pana vādo paccuppannassa.**”*

- **Translated:** “Bhikkhus, **rūpa of the past** are of anatta nature, **rūpa of the future** are of anatta nature. Rūpa that we **experience at present** are also of **anatta nature.**”

*Bản dịch: “Này các Bhikkhu, **rūpa thuộc quá khứ** mang bản chất anatta; rūpa **thuộc tương lai** mang bản chất anatta; và rūpa mà ta **kinh nghiệm ở hiện tại** cũng mang bản chất anatta.”*

- Then the statement is repeated for **vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa**.
*Sau đó, lời khẳng định này được lặp lại cho **vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa**.*

- Those statements express a profound idea: “**Any rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa of the past, future, or present are of ANATTA NATURE.**”

Những tuyên bố ấy nói lên một ý sâu sắc: “Mọi rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại đều mang BẢN CHẤT ANATTA.”

- Therefore, the characteristics of anicca, dukkha, anatta apply to the **five aggregates (pañcakkhandha.)**

Vì vậy, các đặc tính anicca, dukkha, anatta áp dụng cho năm uẩn (pañcakkhandha).

Many More References

Nhiều Tham Chiếu Khác

7. For simplicity I picked the above three *suttās*. They are short *suttās* with direct verses.

*Để đơn giản, tôi chọn ba bài *suttā* ở trên. Đây là những *suttā* ngắn với các câu trực tiếp.*

- But there are many more conveying the same meanings. For example, the following references in the *Tipiṭaka* state that the five aggregates (*pañcakkhandha*) have the *anicca* nature: “[WebLink: suttacentral: 17 results for pañcakkhandha AND anicca.](#)”

*Nhưng còn rất nhiều chỗ khác nêu cùng ý nghĩa. Chẳng hạn, các tham chiếu sau trong *Tipiṭaka* cho biết năm uẩn (*pañcakkhandha*) mang bản chất *anicca*: “[WebLink: suttacentral: 17 results for pañcakkhandha AND anicca.](#)”*

- Another relevant set of references in “[WebLink: suttacentral: 13 results for rūpakkhanda AND anicca.](#)”

Một nhóm tham chiếu liên quan khác: “[WebLink: suttacentral: 13 results for rūpakkhanda AND anicca.](#)”

Characteristics of Anicca, Dukkha, Anatta Applies to the Five Aggregates!

Các Đặc Tính Anicca, Dukkha, Anatta Áp Dụng Cho Năm Uẩn!

8. We need to understand that when the Buddha refers to “*rūpa*” (unless specifically mentioned, as in some cases) it refers to “*rūpakkhanda*,” the aggregate. In the same way, *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* refer, in many cases, to *vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*.

*Ta cần hiểu rằng khi Đức Phật nói “*rūpa*” (trừ khi được chỉ rõ khác đi trong một số trường hợp) là nói đến “*rūpakkhanda*,” tức uẩn. Tương tự, *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* trong nhiều trường hợp là chỉ *vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*.*

- Altogether there are **11 types** of *rūpa* included in *rūpakkhanda*. The [WebLink: suttacentral: Khandha Suttā \(SN 22.48\)](#) (among many other *suttā*) summarizes what is included in *rūpakkhanda*. “*Yam kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ (atīta, anāgata, paccuppanna) ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yam dūre santike vā, ayaṃ vuccati rūpakkhando.*”

*Tổng cộng có 11 loại rūpa thuộc rūpakkhanda. [WebLink: suttacentral: Khandha Suttā \(SN 22.48\)](#) (cùng với nhiều *suttā* khác) tóm lược những gì nằm trong *rūpakkhanda*: “*Yam kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ (atīta,**

anāgata, paccuppanna) ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, ayaṃ vuccati rūpakkhandho.”

- You may want to refresh your memory by reading the post, “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#).”

Bạn có thể ôn lại bằng cách đọc bài “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#).”

- A crude translation of the 11 types: past, future, current, internal, external, coarse, subtle, good, bad, far, and near.

Một cách dịch thô cho 11 loại ấy: quá khứ, tương lai, hiện tại; nội thân, ngoại cảnh; thô, tế; tốt, xấu; xa, gần.

- **However, all 11 types are included in the rūpa of past, future, current.** Therefore, what is meant by “rūpa” in the above 3 *suttās* is really the “rūpakkhandha.” **Rūpakkhandha are “mental impressions of physical rūpa.”**

*Tuy nhiên, cả 11 loại đều nằm trong rūpa của quá khứ, tương lai, hiện tại. Do vậy, “rūpa” trong ba *suttā* nói trên thực chất là “rūpakkhandha.” **Rūpakkhandha là “dấu ấn của tâm về rūpa vật chất.”***

- **Then there are “physical rūpa” made of *suddhaṭṭhaka*, like our physical bodies.**

*Ngoài ra còn có “rūpa vật chất” cấu thành từ *suddhaṭṭhaka*, như thân thể vật lý của chúng ta.*

- We need to be able to differentiate between a “rūpa made of *suddhaṭṭhaka*” and “rūpakkhandha.”

*Ta cần phân biệt giữa “rūpa cấu thành từ *suddhaṭṭhaka*” và “rūpakkhandha.”*

9. In the same way, the above 3 *suttās* refer to *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha*. **Thus all 3 *suttās* refer to the five aggregates or *pañcakkhandha*.**

*Trong tự, ba *suttā* trên là nói đến *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha*. **Như vậy, cả ba *suttā* đều nói về năm uẩn, tức *pañcakkhandha*.***

- Now, we know that the five aggregates of *rūpakkhandha*, *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha* include (mental impressions of) EVERYTHING in this world for a given person. It includes all past, present, and future experiences in this world!

*Bây giờ, ta biết rằng năm uẩn gồm *rūpakkhandha*, *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha* bao trùm (các ấn tượng của tâm về) MỌI THỨ trong thế giới này đối với một cá nhân. Nó bao gồm mọi kinh nghiệm quá khứ, hiện tại và tương lai trong thế giới này!*

- That means those 3 characteristics apply to everything in this world!

Điều đó có nghĩa là ba đặc tính ấy áp dụng cho mọi thứ trong thế giới này!

- That is why they are called “3 characteristics of nature.”

Vì thế chúng được gọi là “ba đặc tính của tự nhiên.”

- **It is necessary to understand these critical concepts.** It is not possible to understand the true message of the Buddha without understanding these fundamental and critical concepts.

Việc nắm vững những khái niệm then chốt này là điều cần thiết. Không thể hiểu đúng thông điệp của Đức Phật nếu không hiểu các khái niệm nền tảng quan trọng ấy.

- **As you can see, these are not “interpretations.”** The *suttās* specifically say that *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* of the past, present, and future ALL have the characteristics of *anicca*, *dukkha*, *anatta*!

Như bạn thấy, đây không phải là “những cách diễn giải.” Các suttā nêu rõ rằng rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa thuộc quá khứ, hiện tại và tương lai ĐỀU mang các đặc tính anicca, dukkha, anatta!

10. Another short *suttā*, “[WebLink: suttacentral: Ānanda Suttā \(SN 22.21\)](#)” states: “*Rūpaṃ kho, ānanda, aniccaṃ saṅkhataṃ paṭiccasamuppannaṃ khayadhammaṃ vayadhammaṃ virāgadhammaṃ nirodhadhammaṃ. Tassa nirodho ‘nirodho’ti vuccati.*”

Một bài *suttā* ngắn khác, “[WebLink: suttacentral: Ānanda Suttā \(SN 22.21\)](#)” dạy: “*Rūpaṃ kho, ānanda, aniccaṃ saṅkhataṃ paṭiccasamuppannaṃ khayadhammaṃ vayadhammaṃ virāgadhammaṃ nirodhadhammaṃ. Tassa nirodho ‘nirodho’ti vuccati.*”

Translated: “Ānanda, **rūpa** are of *anicca* nature, originated with *saṅkhāra* (*saṅkhataṃ*) via *Paṭicca Samuppāda* (*paṭiccasamuppannaṃ*), leading to the decay of moral qualities (*khayadhammaṃ*) and thus to one’s future suffering (*vayadhammaṃ*). But that can be overcome by losing attachment for them (*virāgadhammaṃ*). Thus, they can be stopped from arising (*nirodhadhammaṃ*), leading to their cessation. (That is *Nibbāna*!)”

Bản dịch: “Này Ānanda, **rūpa** mang bản chất *anicca*, được tạo thành bởi *saṅkhāra* (*saṅkhataṃ*) qua *Paṭicca Samuppāda* (*paṭiccasamuppannaṃ*), dẫn đến sự suy tàn của phẩm hạnh (*khayadhammaṃ*), và do đó dẫn đến khổ đau trong tương lai (*vayadhammaṃ*). Nhưng điều đó có thể được vượt qua bằng cách buông bỏ sự dính mắc (*virāgadhammaṃ*). Như vậy, chúng có thể chấm dứt việc sinh khởi (*nirodhadhammaṃ*), đưa đến sự diệt tận (chấm dứt). (Đó chính là *Nibbāna*!)”

- Then the statement is repeated for ***vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*.**
Sau đó, lời dạy được lặp lại cho ***vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*.**
- This *suttā* also refers to **the five aggregates or *pañcakkhandha*** or the “whole world.”
Bài *suttā* này cũng nói về ***năm uẩn*, tức *pañcakkhandha***, hay “toàn thể thế giới kinh nghiệm”.
- As you can see, this *suttā* — with those succinct verses — packs even deeper concepts.
Như bạn thấy, chỉ với vài câu ngắn gọn, bài suttā này chứa đựng những ý nghĩa rất sâu xa.
- Simply put, the *suttā* says that we prepare our own future births via our own *saṅkhāra* generated via *avijjā*. But we can stop that process by cultivating *paññā* (i.e., comprehending the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*).

Nói đơn giản, *suttā* này dạy rằng chính ta tạo nên những kiếp sống tương lai của mình thông qua *saṅkhāra* do *avijjā* sinh ra. Nhưng ta có thể chấm dứt tiến trình ấy bằng cách tu tập *paññā* — tức là thấu hiểu Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*.

- This is what we will be discussing in this series of posts. We have recently discussed the essential concepts in *Paṭicca Samuppāda*. You may want to review that section, “[Paṭicca Samuppāda – Essential Concepts](#)” and “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).”

Đây chính là điều chúng ta sẽ bàn trong loạt bài này. Gần đây, chúng ta đã thảo luận về các khái niệm cốt lõi trong *Paṭicca Samuppāda*. Bạn có thể xem lại các bài “[Paṭicca Samuppāda – Essential Concepts](#)” và “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).”

- Another brief point needs to be made so that some of you can make the connections and understand the above fourth *suttā*.

Cần nêu thêm một điểm ngắn gọn để giúp người đọc dễ liên hệ và hiểu rõ bài *suttā* thứ tư ở trên.

Connection to *Pañcupādānakkhandhā*

Liên hệ với *Pañcupādānakkhandhā*

11. We crave not only *rūpa* that we see **at this moment** (that is the meaning of *paccuppanna rūpa*). Even a *rūpa* that we saw a minute ago has **gone to the past** (*atīta rūpa*). Furthermore, we wish for a certain *rūpa* **in the future** (*anāgata rūpa*). We may form attachments to all three types!

Chúng ta không chỉ khởi lòng tham với *rūpa* mà ta đang thấy **trong hiện tại** (*paccuppanna rūpa*). Ngay cả *rūpa* mà ta đã thấy chỉ một phút trước cũng **đã thuộc về quá khứ** (*atīta rūpa*). Hơn nữa, ta còn mong cầu những *rūpa* **nhất định trong tương lai** (*anāgata rūpa*). Ta có thể dính mắc vào cả ba loại ấy!

- Therefore, even though *rūpakkhandha* is infinite, we **attach** only to a small part of it, and that is *rūpupādānakkhandha*.

Vì vậy, mặc dù *rūpakkhandha* là vô tận, ta chỉ **dính mắc** vào một phần nhỏ của nó — đó chính là *rūpupādānakkhandha*.

- *Rūpakkhandha* is infinite because it includes all *rūpa* that we have seen in our past lives. In contrast, we mostly crave *rūpa* that we have seen in this life! Thus, *rūpupādānakkhandha* (or *rūpa upādāna khandha*) is a tiny part of *rūpakkhandha*. See, “[Rūpakkhandha and Rūpa Upādānakkhandha](#).”

Rūpakkhandha là vô tận vì bao gồm mọi *rūpa* mà ta từng thấy trong các đời quá khứ. Ngược lại, ta thường chỉ khởi tham đối với những *rūpa* đã thấy trong đời này! Do đó, *rūpupādānakkhandha* (hay *rūpa upādāna khandha*) chỉ là một phần rất nhỏ của *rūpakkhandha*. Xem thêm bài “[Rūpakkhandha and Rūpa Upādānakkhandha](#).”

- Thus, even though all *rūpa* are of *anicca* nature, we only need to overcome our attachment to those we crave!

Vì vậy, dù mọi *rūpa* đều mang bản chất *anicca*, ta chỉ cần vượt qua sự dính mắc với những gì mình ham muốn!

- That is why the Buddha said, “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” [*saṃkhittena* means **through overthrown by defilements**, *khitta*: [pp. of *kipati*] thrown; overthrown; casted away; upset.]

Chính vì thế Đức Phật dạy: “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” [*saṃkhittena* nghĩa là “**bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)**”; *khitta* [quá khứ phân từ của *kipati*]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

Carrying the “Burden” or “Pañcupādānakkhandha”

Mang “Gánh nặng” hay “Pañcupādānakkhandha”

12. Therefore, even though all of *pañcakkhandhā* has the characteristics of *anicca*, *dukkha*, *anatta*, we get into trouble only if we get attached to parts of it.

Do đó, mặc dù toàn bộ *pañcakkhandhā* mang đặc tính *anicca*, *dukkha*, *anatta*, nhưng ta chỉ khổ khi dính mắc vào một phần nào đó của chúng.

- The next *suttā*, “[WebLink: suttacentral: Bhara Suttā \(SN 22.22\)](#)” specifically says that *pañcupādānakkhandha* is a “load” or “burden” carried by each person. One can put down that “load” by losing attachment (*taṇhā* / *upādāna*) for worldly things.

Bài *suttā* kế tiếp, “[WebLink: suttacentral: Bhara Suttā \(SN 22.22\)](#)” dạy rõ rằng *pañcupādānakkhandha* là “gánh nặng” mà mỗi người đang mang vác. Ta có thể đặt gánh ấy xuống bằng cách buông bỏ sự dính mắc (*taṇhā* / *upādāna*) với các sự việc thế gian.

- The *suttā* ends with the following verses:

Bài *suttā* kết thúc bằng những câu sau:

“*Bhārā have pañcakkhandhā, bhārahāro ca puggalo; Bhārādānam dukham loke, bhāranikkhepanam sukham.*”

*Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ, aññaṃ bhāraṃ anādiya; Samūlaṃ taṇhamabbuyha, **nicchāto parinibbuto**”ti.*

- That ties up what we have discussed so far in this series about *Nibbāna* being the only *nicca* (*niccha*) state.

Điều này khép lại phần thảo luận trước nay của chúng ta về việc *Nibbāna* chính là trạng thái *nicca* (*niccha*) duy nhất.

Translation of those verses:

Bản dịch của các câu ấy:

“The five aggregates are truly burdens; burden-carrier is the person. Taking up the burden is suffering in the world; laying the burden down is happiness.

Having laid the heavy burden down, without taking up another burden, having rooted out *taṇhā* with its roots, one is free from suffering, and **reaches the *niccha* state (*Nibbāna*)**.”

“Năm uẩn thật sự là gánh nặng; người mang gánh nặng ấy chính là chúng sinh. Mang gánh nặng là khổ ở đời, còn đặt gánh nặng xuống là hạnh phúc.

Khi đã buông bỏ gánh nặng nề ấy, không còn vác thêm gánh nào khác, nhờ bật tận gốc tanhã, người ấy thoát khỏi khổ đau và **đạt đến trạng thái nicca (Nibbāna).**

- As we discussed before, “nicca/nicca” is the opposite of “anicca.”

Như chúng ta đã bàn trước đây, “nicca/nicca” là đối nghĩa của “anicca.”

No Excuse Anymore to Translate Anicca/Anatta as Impermanence/“No-Self”

Không Còn Lý Do Nào Để Dịch Anicca/Anatta thành Vô thường /“Vô ngã”

13. If you read the English translations at Suttā Central you can see how badly they have translated all of the above *suttās*. However, if you re-read them with the correct meanings, those *suttās* WILL make sense.

Nếu bạn đọc các bản dịch tiếng Anh trên Suttā Central, bạn sẽ thấy chúng được dịch sai lệch đến mức nào. Tuy nhiên, nếu đọc lại với ý nghĩa đúng, những *suttā* ấy SẼ trở nên hợp lý.

- It is no wonder why many people have not made ANY significant progress over many years by reading those incorrect translations. In discussion forums, people keep posting those incorrect translations and point out certain inconsistencies among deeper *suttās*. **Of course, there WILL BE inconsistencies IF keywords are translated incorrectly!**

Không có gì lạ khi nhiều người đọc những bản dịch sai ấy suốt nhiều năm mà chẳng tiến bộ CHÚT NÀO. Trong các diễn đàn thảo luận, người ta vẫn trích lại những bản dịch ấy và cho rằng có sự mâu thuẫn giữa các *suttā* sâu hơn. **Tất nhiên, KHI dịch sai các từ khóa, sự thiếu nhất quán SẼ tự phát sinh!**

- The fourth *suttā* (*Ānanda Suttā* (SN 22.21)) has deeper meanings and requires more discussion, even though I am sure some of you can grasp those meanings.

Bài *suttā* thứ tư (*Ānanda Suttā* (SN 22.21)) mang ý nghĩa rất sâu và cần được phân tích kỹ hơn, dù tôi tin rằng nhiều người trong các bạn đã cảm nhận được phần nào nội dung ấy.

- However, ANYONE should be able to see that *anicca* and *anatta* DO NOT mean impermanence and “no-self.”

Tuy nhiên, **BẤT KỲ AI** cũng có thể nhận ra rằng *anicca* và *anatta* **KHÔNG** có nghĩa là vô thường và “vô ngã.”

- If there are still people who cannot comprehend at least that, it is doubtful that they will be able to understand future posts.

Nếu ai đó vẫn chưa thể hiểu được ít nhất điều này, thì e rằng họ cũng sẽ khó nắm được những bài viết tiếp theo.

- In future posts, I will expand this analysis. Hopefully, this will settle the issue of mistranslations of the key Pāli words starting with *anicca* and *anatta*.

Trong các bài sắp tới, tôi sẽ mở rộng phần phân tích này. Hy vọng điều đó sẽ giúp chấm dứt tình trạng dịch sai các thuật ngữ Pāli quan trọng, bắt đầu từ *anicca* và *anatta*.

3.1.4.2 Anuloma Khanti and Sammattaniyāma – Pre-requisites for a Sotāpanna

3.1.4.2 *Anuloma Khanti và Sammattaniyāma – Điều Kiện Cần Để Đạt Bậc Sotāpanna*

August 9, 2021

Ngày 09/08/2021

To attain the *Sotāpanna* stage, two conditions must be met. One must get to **Anuloma Khanti**, i.e., one must see that suffering hugely dominates the rebirth process. One must also get to **Sammattaniyāma**, i.e., realize that the ultimate bliss is in *Nibbāna* (reached via stopping the rebirth process.) [Here, “anu” means “through the understanding of *Tilakkhaṇa*,” “lo” means “craving for worldly things,” and “ma” means “removal,” and thus “**anuloma**” means “removal of craving for worldly things to some extent via the comprehension of *Tilakkhaṇa*.”]

Để đạt đến bậc *Sotāpanna*, cần hội đủ hai điều kiện. Thứ nhất, phải đạt đến **Anuloma Khanti** — nghĩa là nhận ra rằng khổ đau chi phối gần như toàn bộ tiến trình luân hồi. Thứ hai, phải đạt đến **Sammattaniyāma**, tức là thấy rằng hạnh phúc tối thượng nằm ở *Nibbāna* (đạt được bằng cách chấm dứt vòng tái sinh). [Ở đây, “anu” nghĩa là “thông qua sự hiểu biết về *Tilakkhaṇa*,” “lo” nghĩa là “ham muốn các sự việc thế gian,” và “ma” nghĩa là “loại bỏ,” nên “**anuloma**” có nghĩa là “giảm trừ tham ái thế gian ở một mức độ nào đó nhờ hiểu rõ *Tilakkhaṇa*.”]

Anuloma Khanti and Sammattaniyāma**Anuloma Khanti và Sammattaniyāma**

1. If you have been reading my posts for a while, you know the points listed below. Here I will introduce two new terms — *Anuloma Khanti* and *Sammattaniyāma* — but the same concepts. These two terms are used in *Tipiṭaka* references that point out the **necessity of comprehending the meanings of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature to attain *magga phala***, as we discuss below.

Nếu bạn đã theo dõi các bài viết của tôi một thời gian, hẳn bạn đã quen với những điểm được nêu dưới đây. Ở đây, tôi sẽ giới thiệu hai thuật ngữ mới — *Anuloma Khanti* và *Sammattaniyāma* — tuy khác tên nhưng cùng nội dung. Hai thuật ngữ này được dùng trong các chú giải *Tipiṭaka*, nhấn mạnh **sự cần thiết của việc hiểu rõ ý nghĩa của các đặc tính *anicca*, *dukkha* và *anatta* thì mới đạt được *magga phala***, như chúng ta sẽ bàn tiếp sau đây.

- Complete cessation of suffering cannot be achieved while in the rebirth process. While some births may have less suffering than others, death is inevitable for ANY birth.

Sự chấm dứt hoàn toàn khổ đau không thể đạt được khi còn trong vòng luân hồi. Dù có những lần sinh ít khổ hơn, nhưng cái chết vẫn là điều không thể tránh khỏi đối với MỌI hình thức sinh nào.

- Understanding *Tilakkhaṇa* or the Three Characteristics of Nature is essential to reach that conclusion. That understanding comes with the simultaneous comprehension of *Paṭicca Samuppāda* (the process that leads to new births). That is the Noble Truth ABOUT suffering. That realization gets one to **Anuloma Khanti**.

Hiểu rõ *Tilakkhaṇa* hay Ba Đặc Tính của Tự Nhiên, là điều cốt yếu để đạt đến kết luận ấy. Sự hiểu biết đó đến cùng lúc với sự thấu triệt về *Paṭicca Samuppāda* (chuỗi

duyên khởi dẫn đến tái sinh). Đây chính là Sự thật Cao quý Thứ nhất về khổ. Khi nhận ra điều ấy, người tu đạt đến **Anuloma Khanti**.

- Closely related to that issue of the dangers of remaining in the rebirths process is another critical issue. That is to realize that *Nibbāna* is the only refuge. That conclusion comes with understanding the Four Noble Truths, i.e., liberating from the rebirth process via the Noble Eightfold Path. **That is when one gets to *Sammattaniyāma* and gets to the *Sotāpanna* stage.**

*Liên hệ mật thiết với nhận thức về hiểm họa của việc ở trong vòng tái sinh là một vấn đề trọng yếu khác — đó là nhận ra rằng Nibbāna là nơi nương tựa duy nhất. Kết luận này đến từ việc hiểu rõ Tứ Diệu Đế, tức là giải thoát khỏi vòng tái sinh thông qua Bát Chánh Đạo. Khi đó, hành giả đạt đến *Sammattaniyāma* và bước vào bậc *Sotāpanna*.*

2. Thus, it is **CRITICAL** to start with understanding *Tilakkhaṇa* and *Paṭicca Samuppāda*, i.e., understanding why craving for worldly pleasures will **INEVITABLY** lead to suffering.

Vì vậy, điều CỰC KỲ QUAN TRỌNG là phải bắt đầu bằng việc hiểu rõ Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda, tức là nhận ra vì sao ham muốn các lạc thú thế gian TẤT YẾU dẫn đến khổ đau.

- However, as I have mentioned many times before, it is impossible to give up cravings for worldly pleasures with just willpower. It has to come through understanding WHY and HOW cravings for worldly pleasures lead to future suffering.

Tuy nhiên, như tôi đã đề cập nhiều lần, không thể dứt bỏ ham muốn lạc thú thế gian chỉ bằng ý chí. Việc ấy chỉ có thể xảy ra khi thật sự hiểu VÌ SAO và BẰNG CÁCH NÀO những ham muốn ấy dẫn đến khổ đau trong tương lai.

- Here is an analogy. An alcoholic CANNOT get rid of his addiction just by willpower. He has to investigate the bad consequences of drinking and comprehend – without any doubts — that drinking is bad for health and can lead to death!

Có thể ví điều này như một người nghiện rượu: anh ta KHÔNG THỂ bỏ rượu chỉ nhờ ý chí. Anh ta phải tự mình tìm hiểu, thấy rõ những hậu quả nghiêm trọng của việc uống rượu, và hiểu — không chút nghi ngờ — rằng uống rượu có hại cho sức khỏe và có thể dẫn đến cái chết!

- In the same way, one needs to realize the dangers in the rebirth process first. With that understanding, the generation of the worst types of *saṅkhāra* (leading to rebirth in the *apāyās*) will stop. But a *Sotāpanna*'s mind will still crave sensual pleasures. Those cravings will be gradually lost in three more stages and will disappear at the *Arahant* stage.

Cũng vậy, trước hết hành giả cần nhận ra hiểm họa trong tiến trình tái sinh. Khi đã thấu hiểu điều đó, tâm sẽ chấm dứt tạo ra những loại saṅkhāra nặng nề nhất (dẫn đến tái sinh trong apāyā). Tuy nhiên, tâm của bậc Sotāpanna vẫn còn ham muốn khoái lạc giác quan; những ham muốn này sẽ dần mất đi qua ba tầng bậc kế tiếp và hoàn toàn diệt trừ ở bậc Arahant.

- Thus, a *Sotāpanna* has the “roadmap” (same as *Sammā Dīṭṭhi*) to reach the *Arahant* stage. Therefore, only a *Sotāpanna* can truly start cultivating *Satipatṭhāna* / *Ānāpāna*

/ Satta Bojjhaṅga / Noble Eightfold Path to get to the Arahant stage via the intermediate Sakadāgāmi and Anāgāmi stages.

Như vậy, bậc Sotāpanna đã có “lộ trình” (chính là Sammā Diṭṭhi) để tiến đến bậc Arahant. Do đó, chỉ có Sotāpanna mới thật sự bắt đầu tu tập Satipaṭṭhāna, Ānāpāna/ Satta Bojjhaṅga / Bát Chánh Đạo để đạt đến bậc Arahant qua các giai đoạn trung gian Sakadāgāmi và Anāgāmi.

Getting to Anuloma Khanti Requires Comprehending Anicca/Dukkha Nature of Saṅkhāra

Đạt Đến Anuloma Khanti Cần Thấu Hiểu Bản Chất Anicca/Dukkha Của Saṅkhāra

3. The “[WebLink: suttacentral: Anicca Suttā \(AN 6.98\)](#)” states: “*..saṅkhāraṃ niccato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī’ti netam thānam vijjati.* ‘Anulomikāya khantiyā asamannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī’ti netam thānam vijjati. ‘Sammattaniyāmaṃ anokkamamāno sotāpattiphalaṃ vā sakadāgāmiphalaṃ vā anāgāmiphalaṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī’ti netam thānam vijjati.’”

Bài “[WebLink: suttacentral: Anicca Suttā \(AN 6.98\)](#)” dạy rằng: “*..saṅkhāraṃ niccato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī’ti netam thānam vijjati.* ‘Anulomikāya khantiyā asamannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī’ti netam thānam vijjati. ‘Sammattaniyāmaṃ anokkamamāno sotāpattiphalaṃ vā sakadāgāmiphalaṃ vā anāgāmiphalaṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī’ti netam thānam vijjati.’”

Translated: “Anyone who **regards saṅkhāra as of nicca nature** cannot get to Anuloma Khanti. Without getting to Anuloma Khanti, it’s impossible to get to Sammattaniyāma. Without getting to Sammattaniyāma, it’s impossible to realize ANY magga phala (Sotāpatti, Sakadāgāmi, Anāgāmi, Arahant).”

Bản dịch: “Ai **cho rằng saṅkhāra mang bản chất nicca** thì không thể đạt đến Anuloma Khanti. Nếu không đạt đến Anuloma Khanti, thì không thể đạt đến Sammattaniyāma. Và nếu không đạt đến Sammattaniyāma, thì không thể chứng được bất kỳ magga phala nào (Sotāpatti, Sakadāgāmi, Anāgāmi, hay Arahant).”

- The next *suttā*, “[WebLink: suttacentral: Dukkha Suttā \(AN 6.99\)](#),” makes a similar statement: “..anyone who **regards saṅkhāra as of sukha nature** cannot get to Anuloma Khanti.” The rest of that verse is the same — unless one gets to Anuloma Khanti, it’s impossible to get to Sammattaniyāma and magga phala.

Bài *suttā* kế tiếp, “[WebLink: suttacentral: Dukkha Suttā \(AN 6.99\)](#),” nêu tương tự: “Ai **cho rằng saṅkhāra mang bản chất sukha** thì không thể đạt đến Anuloma Khanti.” Phần còn lại của bài kệ giống hệt — nghĩa là, trừ khi đạt đến Anuloma Khanti, không thể đạt đến Sammattaniyāma và magga phala.

Getting to Anuloma Khanti Also Requires Comprehending Anatta Nature of Dhammā (Created via Saṅkhāra)

Đạt Đến Anuloma Khanti Cũng Cần Thấu Hiểu Bản Chất Anatta Của Dhammā (Do Saṅkhāra Tạo Thành)

4. Then the next *suttā*, “[WebLink: suttacentral: Anatta Suttā \(AN 6.100\)](#)” states: “..*dhammaṃ attato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī’ti netam thānam vijjati. Anulomikāya khantiyā asamannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī’ti netam thānam vijjati.*”

‘Sammattaniyāmaṃ anokkamamāno sotāpattiphalaṃ vā sakadāgāmiphalaṃ vā anāgāmiphalaṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī’ti netam thānam vijjati.’”

Bài *suttā* kế tiếp, “[WebLink: suttacentral: Anatta Suttā \(AN 6.100\)](#),” dạy rằng: “..*dhammaṃ attato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī’ti netam thānam vijjati. Anulomikāya khantiyā asamannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī’ti netam thānam vijjati.*”

‘Sammattaniyāmaṃ anokkamamāno sotāpattiphalaṃ vā sakadāgāmiphalaṃ vā anāgāmiphalaṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī’ti netam thānam vijjati.’”

Translated: “Anyone who regards *dhammā* as of *atta* nature cannot get to *Anuloma Khanti*. Without getting to *Anuloma Khanti*, it’s impossible to get to *Sammattaniyāma*. Without getting to *Sammattaniyāma*, it’s impossible to realize ANY *magga phala* (*Sotāpatti*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, *Arahant*).”

Bản dịch: “Ai cho rằng *dhammā* mang bản chất *atta* thì không thể đạt đến *Anuloma Khanti*. Nếu không đạt đến *Anuloma Khanti*, thì không thể đạt đến *Sammattaniyāma*. Và nếu không đạt đến *Sammattaniyāma*, thì không thể chứng được bất kỳ *magga phala* nào (*Sotāpatti*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, hay *Arahant*).”

Anicca, Dukkha, Anatta Are Characteristics of Anything in the World – But We Need to Focus on Saṅkhāra and Dhammā

Anicca, Dukkha, Anatta là Đặc Tính Của Mọi Thứ Trên Đời – Nhưng Chúng Ta Cần Tập Trung Vào Saṅkhāra và Dhammā

5. Before discussing the critical implications of grasping the *anicca*, *dukkha*, *anatta* nature to make any progress on the Noble Path, let us clarify something that stands out in the above verses.

Trước khi bàn đến những hệ quả then chốt của việc thấu hiểu bản chất anicca, dukkha, anatta để tiến bộ trên Thánh đạo, ta hãy làm rõ một điểm nổi bật trong các câu ở trên.

- You may have noticed that the first two *suttās* in #3 explicitly refer to the *anicca*, *dukkha* nature of *saṅkhāra*. On the other hand, the third *suttā* in #4 refers to the *anatta* nature of *dhammā*.

Bạn có thể nhận thấy hai bài *suttā* đầu tiên ở phần #3 nói rõ về bản chất *anicca*, *dukkha* của *saṅkhāra*, trong khi bài *suttā* thứ ba ở phần #4 lại nói về bản chất *anatta* của *dhammā*.

- As we have discussed, *anicca*, *dukkha*, *anatta* characteristics apply to ANYTHING in the world. See, “[Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#).”#

Như ta đã bàn, ba đặc tính *anicca*, *dukkha*, *anatta* áp dụng cho MỌI THỨ trên thế giới này. Xem thêm “[Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#).”

- So, why be specific about the *anicca*, *dukkha* nature of *saṅkhāra*, and the *anatta* nature of *dhammā*?

Vậy tại sao lại nhấn mạnh riêng đến bản chất anicca, dukkha của saṅkhāra và bản chất anatta của dhammā?

6. The reasons will become clear when we realize that the *saṅkhāra* generation initiates the *Paṭicca Samuppāda* process and is the starting point for all future suffering.

Lý do sẽ trở nên rõ ràng khi ta thấy rằng sự sinh khởi của saṅkhāra chính là khởi điểm của tiến trình Paṭicca Samuppāda và cũng là nguồn gốc của mọi khổ đau tương lai.

- *Paṭicca Samuppāda* process starts with “*avijjā paccayā saṅkhāra*” **specifically due to the expectation of a *nicca* outcome**, i.e., not realizing that *anicca* nature is a “built-in” feature of the world!

*Tiến trình Paṭicca Samuppāda khởi đầu bằng “avijjā paccayā saṅkhāra” **chính vì sự mong cầu một kết quả nicca**, tức là không nhận ra rằng bản chất anicca là một nét “vốn có” của thế giới này!*

- *Dhammā* (with a long “*ā*”) are the seeds that result when *saṅkhāra* are cultivated. “*Dhammā*” means to “bear things in this world.” But anything thus generated will not lead to a “*nicca* outcome,” and all those efforts are fruitless. **Thus, all “*dhammā*” generated are of “*anatta* nature.”**

*Dhammā (với âm “ā” dài) là những “hạt giống” được tạo ra khi ta hành tạo saṅkhāra. “Dhammā” nghĩa là “mang, duy trì những gì trong thế gian.” Nhưng mọi thứ được tạo tác như thế sẽ không bao giờ mang lại kết quả nicca, và mọi nỗ lực ấy đều vô ích. **Do đó, mọi “dhammā” được tạo thành đều mang “bản chất anatta.”***

7. That is a summary. We will discuss that in detail. However, it is to be noted that those three *suttās* state the same as the following famous verses in *Dhammapada* verses 277 through 279:

*Đó là phần tóm lược, và ta sẽ bàn kỹ hơn sau. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng ba *suttā* ấy dạy điều tương tự như ba câu nổi tiếng trong *Dhammapada* từ câu 277 đến 279:*

“*Sabbe saṅkhārā aniccā*”ti, *yadā paññāya passati; Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.*

“*Sabbe saṅkhārā dukkhā*”ti, *yadā paññāya passati; Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.*

“*Sabbe dhammā anattā*”ti, *yadā paññāya passati; Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.*

- Those three verses state that to reach ultimate release from suffering (*nibbindati dukkhe*) via the purification of mind (*visuddhi*), one must see the futility and danger in (*abhi*)*saṅkhāra* generation, because that only leads to accumulation of *dhammā* bearing more future existences.

Ba câu này dạy rằng để đạt đến sự giải thoát tối hậu khỏi khổ đau (nibbindati dukkhe) qua sự thanh tịnh hóa tâm (visuddhi), ta phải thấy rõ sự vô ích và nguy hiểm của việc tạo tác (abhi)saṅkhāra, vì điều đó chỉ dẫn đến sự tích lũy thêm các dhammā mang theo những hiện hữu mới.

Only *Nibbāna* Has the Characteristics of *Nicca*, *Sukha*, *Atta*!

Chỉ Có Nibbāna Mang Đặc Tính Nicca, Sukha, Atta!

8. The “[WebLink: suttacentral: Nibbāna Suttā \(AN 6.101\)](#)” completes the description. The following is the first verse in the *suttā*:

Bài “[WebLink: suttacentral: Nibbāna Suttā \(AN 6.101\)](#)” hoàn chỉnh phần mô tả này. Sau đây là câu đầu tiên trong *suttā*:

“So vata, bhikkhave, bhikkhu **nibbānaṃ dukkhato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī’ti netam thānam vijjati.** ‘Anulomikāya khantiyā samannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī’ti netam thānam vijjati. ‘Sammattaniyāmaṃ anokkamamāno sotāpattiphalaṃ vā sakadāgāmiphalaṃ vā anāgāmiphalaṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī’ti netam thānam vijjati.”

Translated: “Bhikkhus, it is impossible for anyone who **regards Nibbāna to be suffering to get to Anuloma Khanti.** Without getting to Anuloma Khanti, it’s impossible to get to Sammattaniyāma. Without getting to Sammattaniyāma, it’s impossible to realize ANY magga phala (Sotāpatti, Sakadāgāmi, Anāgāmi, Arahant).”

Bản dịch: “Này các Bhikkhu, thật không thể có chuyện ai **xem Nibbāna là khổ mà có thể đạt đến Anuloma Khanti.** Nếu không đạt đến Anuloma Khanti, thì cũng không thể đạt đến Sammattaniyāma. Và nếu không đạt đến Sammattaniyāma, thì không thể chứng được BÁT KỲ magga phala nào (Sotāpatti, Sakadāgāmi, Anāgāmi, hay Arahant).”

- Most people think that to attain Nibbāna would be to “give up all the pleasures in this world.” They cannot even imagine why anyone would want to stop the rebirth process. They think, “Life is good; how can anyone even think about not living in this world?”

Hầu hết mọi người cho rằng đạt đến Nibbāna là “từ bỏ mọi lạc thú của thế gian.” Họ thậm chí không thể tưởng tượng nổi tại sao lại có ai muốn chấm dứt tiến trình tái sinh. Họ nghĩ: “Cuộc sống thật tốt đẹp; sao có thể có người lại muốn rời bỏ thế giới này?”

- That is because they equate “living” to live the life of a human. But the Buddha explained that all animals were humans in the past, and MOST present-day humans will end up with animal births. Furthermore, there are even worse births than those in the animal realm.

Nguyên nhân là vì họ đồng nhất “sống” với “sự sống của con người.” Nhưng Đức Phật đã dạy rằng tất cả loài vật hiện nay từng là người trong quá khứ, và PHẦN LỚN con người hiện tại rồi sẽ sinh trở lại làm loài vật. Hơn nữa, còn có những cảnh giới khổ đau hơn cả loài vật.

- When one comprehends Tilakkhaṇa / Paṭicca Samuppāda / Four Noble Truths, one will logically conclude that the rebirth process is filled with suffering.

Khi một người thật sự hiểu rõ Tilakkhaṇa/ Paṭicca Samuppāda / Tứ Diệu Đế, họ sẽ tự nhiên nhận ra rằng tiến trình tái sinh vốn tràn đầy khổ đau.

9. Then the second verse of the *suttā* says: ‘So vata, bhikkhave, bhikkhu **nibbānaṃ sukhatō samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī’ti thānametaṃ vijjati.** ‘Anulomikāya khantiyā samannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī’ti thānametaṃ vijjati. ‘Sammattaniyāmaṃ okkamamāno sotāpattiphalaṃ vā

sakadāgāmiṭṭhāraṃ vā anāgāmiṭṭhāraṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī'ti tñānametaṃ vijjati'ti."

Sau đó, câu thứ hai trong *suttā* nói: 'So vata, bhikkhave, bhikkhu **nibbānaṃ sukhato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī'ti tñānametaṃ vijjati**. 'Anulomikāya khantiyā samannāgato sammattaniyāmaṃ okkamissatī'ti tñānametaṃ vijjati. 'Sammattaniyāmaṃ okkamamāno sotāpattiphalaṃ vā sakadāgāmiṭṭhāraṃ vā anāgāmiṭṭhāraṃ vā arahattaṃ vā sacchikarissatī'ti tñānametaṃ vijjati'ti."

Translated:

"Bhikkhus, it is possible for anyone who regards **Nibbāna to be blissful to get to Anuloma Khanti**. After getting to Anuloma Khanti, it's possible to get to *Sammattaniyāma*. After getting to *Sammattaniyāma*, it's possible to realize ANY *magga phala* (*Sotāpatti*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, *Arahant*)."

Bản dịch:

"Này các Bhikkhu, ai **thấy Nibbāna là hạnh phúc thì có thể đạt đến Anuloma Khanti**. Khi đã đạt đến *Anuloma Khanti*, người ấy có thể đạt đến *Sammattaniyāma*. Và khi đã đạt đến *Sammattaniyāma*, người ấy có thể chứng được **BÁT KỲ** *magga phala* (*Sotāpatti*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* hay *Arahant*) nào."

- Thus, here one will realize that ultimate bliss is not in sporadic sensual pleasures. Rather, it is to stop any possibility of future suffering by stopping the rebirth process and merging with *Nibbāna*.

Như vậy, ở đây hành giả nhận ra rằng hạnh phúc tối thượng không nằm trong những khoái lạc giác quan thoáng qua, mà chính là chấm dứt mọi khả năng tái sinh, chấm dứt khổ đau, và hòa nhập với *Nibbāna*.

Summary

Tóm lược

10. It is necessary to understand *Tilakkhaṇa* / *Paṭicca Samuppāda* / *Four Noble Truths* to become a *Sotāpanna* and start on the Noble Eightfold Path to attain *Arahanthood* (if one understands one of them, one will simultaneously understand the other two).

Để trở thành *Sotāpanna* và khởi hành trên Bát Chánh Đạo hướng đến Quả vị *Arahant*, hành giả cần hiểu rõ *Tilakkhaṇa* / *Paṭicca Samuppāda* / *Tứ Diệu Đế* (hiểu sâu một trong ba pháp này thì tự nhiên sẽ hiểu được hai pháp còn lại).

- That understanding comes in two parts: (i) One will realize the dangers in remaining in the rebirth process, and (ii) One would see that ending the rebirth process and attaining *Nibbāna* is the ultimate bliss.

Sự hiểu biết ấy gồm hai phần: (i) Nhận ra hiểm họa của việc tiếp tục luân hồi, và (ii) Thấy rằng chấm dứt tái sinh và đạt đến *Nibbāna* chính là hạnh phúc tối thượng.

- Thus it is critical to understand what is meant by *anicca*, *dukkha*, *anatta*.
Vì vậy, điều thiết yếu là phải hiểu đúng ý nghĩa của *anicca*, *dukkha*, *anatta*.
- Before discussing *anicca*, *dukkha*, *anatta* further, I wanted to point out the importance of those three words. *Dukkha* does not mean just any suffering that we

experience now. *Anicca* and *anatta* cannot be just translated into two English words as “impermanence” and “no-self.”

Trước khi đi sâu hơn vào anicca, dukkha, anatta, tôi muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của ba từ này. Dukkha không chỉ có nghĩa là khổ đau mà ta đang cảm nhận trong hiện tại. Anicca và anatta cũng không thể chỉ dịch đơn giản là “vô thường” và “vô ngã.”

- There are deeper meanings in all three terms, AND they are related to each other.

Cả ba thuật ngữ này đều có ý nghĩa sâu xa hơn, VÀ chúng liên hệ chặt chẽ với nhau.

11. Another point is that the translation of *anicca* as “impermanence” and *anatta* as “no-self” does not lead to a sensible translation of the *suttās* in #3 and #4 above.

Một điểm khác là việc dịch anicca thành “vô thường” và anatta thành “vô ngã” khiến cho các suttā ở phần #3 và #4 trở nên vô lý.

- *Saṅkhāra* are obviously impermanent. They arise and disappear. **If the requirement to attain the *Sotāpanna* stage is to see the “impermanent nature of saṅkhāra,” then anyone would be a *Sotāpanna*!**

Saṅkhāra rõ ràng là vô thường. Chúng sinh rồi diệt. Nếu chỉ cần thấy “tính vô thường của saṅkhāra” mà có thể chứng đắc Sotāpanna, thì hầu như ai cũng đã là Sotāpanna cả!

- Can anyone still believe that “anicca” means “impermanence”? As the Buddha advised in the “[WebLink: suttacentral: Kālāmā \(Kesamutti\) Suttā \(AN 3.65\)](#),” we should not blindly follow others.

Liệu còn ai có thể tin rằng “anicca” chỉ có nghĩa là “vô thường”? Như Đức Phật đã dạy trong “[WebLink: suttacentral: Kālāmā \(Kesamutti\) Suttā \(AN 3.65\)](#),” ta không nên mù quáng tin theo người khác.

- As I pointed out many times, impermanence is just a small part of “anicca nature.” To understand the “anicca nature,” one MUST understand *Paṭicca Samuppāda*, i.e., how those things that we perceive to bring us happiness eventually lead to suffering!

Như tôi đã nhiều lần nhấn mạnh, “vô thường” chỉ là một phần rất nhỏ trong “bản chất anicca.” Để hiểu thật sự về “bản chất anicca,” ta PHẢI hiểu Paṭicca Samuppāda, tức là hiểu vì sao những điều ta cho là mang lại hạnh phúc cuối cùng lại dẫn đến khổ đau!

- In other words, all actions started with “*avijjā paccayā saṅkhāra*” will ALWAYS end up with “*jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavan’ti*.” See, “[Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda](#).” [*Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanam, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā tanhā, tanhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavantī. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*]

Nói cách khác, mọi hành động khởi đầu bằng “avijjā paccayā saṅkhāra” đều LUÔN dẫn đến “jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavan’ti.” Xem thêm bài “[Idappaccayatā Paticca Samuppāda](#).”

[*Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā tanhā, tanhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*]

Reference

Tham chiếu

12. A complete analysis of *Anuloma Khanti* and *Sammattaniyāma* concerning *Tilakkhaṇa* is in one of the original commentaries (*Paṭisambhidāmagga*) included in the *Tiṭṭaka*. See, “[WebLink: suttacentral: Paṭisambhidāmagga – 3.9. Vipassanākathā \(KN Ps 3.9\)](#).” There is no English translation at Sutta Central, but there is a Sinhala translation: “[WebLink: suttacentral: 3.9 විදර්ශනා කථා](#).”

Một phân tích đầy đủ về *Anuloma Khanti* và *Sammattaniyāma* trong mối liên hệ với *Tilakkhaṇa* có trong một bản chú giải gốc của *Tiṭṭaka* — *Paṭisambhidāmagga*. Xem “[WebLink: suttacentral: Paṭisambhidāmagga – 3.9. Vipassanākathā \(KN Ps 3.9\)](#).” Hiện chưa có bản dịch tiếng Anh tại Sutta Central, nhưng có bản dịch tiếng Sinhala: “[WebLink: suttacentral: 3.9 විදර්ශනා කථා](#).”

3.1.4.3 Anicca Nature – Not Possible to Overcome Suffering in This World

3.1.4.3 Bản Chất Anicca – Không Thể Vượt Qua Khổ Đau Trong Thế Giới Này

July 27, 2021; revised August 2, 2022

Ngày 27/07/2021; Sửa ngày 02/08/2022

This world is of “*anicca* nature,” meaning there is no refuge from suffering anywhere in this world. The translation of “*anicca*” as “impermanent” is wrong.

Thế giới này mang bản chất “*anicca*,” nghĩa là không có nơi nào trong đó có thể nương tựa để thoát khỏi khổ đau. Dịch “*anicca*” là “vô thường” là không chính xác.

Difference Between “Living a Moral Life” and “Pursuing Nibbāna”

Sự Khác Biệt Giữa “Sống Một Đời Đạo Đức” và “Hướng Đến Nibbāna”

1. When I hear the common statement, “All religions are the same; they teach you how to live a MORAL LIFE,” I cringe. I think about all those people unaware of the Buddha’s actual message. In particular, this is the mindset of those who follow “secular Buddhism.”

Khi tôi nghe câu nói phổ biến rằng “Mọi tôn giáo đều như nhau; chúng dạy con người SỐNG ĐẠO ĐỨC,” tôi thật sự ái ngại. Tôi nghĩ đến bao người chưa hề biết đến thông điệp đích thực của Đức Phật. Cách nghĩ ấy đặc biệt phổ biến nơi những người theo “Phật giáo thế tục.”

- Most religions indeed teach how to live a moral life. And there is also evidence that atheists may be as moral as religious people are; see, “[WebLink: PDF Download: Morality in everyday life – Science – 2014 – Hofmann](#).”

Đúng là hầu hết các tôn giáo đều dạy cách sống đạo đức. Thậm chí có bằng chứng cho thấy người vô thần có thể sống đạo đức không kém tín đồ tôn giáo; xem [“WebLink: PDF Download: Morality in everyday life – Science – 2014 – Hofmann.”](#)

- However, Buddha Dhamma goes beyond that. The Buddha said that would not help in the LONG TERM no matter how well we live this life.

Tuy nhiên, Dhamma của Đức Phật còn vượt xa điều đó. Ngài dạy rằng sống đạo đức thôi thì không giúp ích gì trong DÀI HẠN, cho dù ta có sống tốt đến đâu trong kiếp này.

- Yet, to understand the deep message of the Buddha, living a moral life is necessary.

Tuy vậy, để có thể hiểu được giáo pháp sâu xa của Đức Phật, sống một đời đạo đức là điều cần thiết.

The Perfect Mind of a Buddha

Tâm Viên Mãn Của Một Vị Phật

2. When a human mind loses greed (*lobha*) and anger (*dosa*), it gains wisdom (*paññā*). In other words, a mind not burdened with greed, anger, and ignorance can “see” things more clearly.

Khi tâm con người dứt trừ được tham (lobha) và sân (dosa), nó liền phát sinh trí tuệ (paññā). Nói cách khác, một tâm không còn bị gánh nặng bởi tham, sân và si sẽ “thấy” mọi sự vật một cách sáng tỏ hơn.

- We can verify that for ourselves. People do foolish or immoral things when greed takes over (think bribes, rapes, etc.). Anger can lead to even harsher offenses like bodily injuries or even murder.

Điều này ta có thể tự kiểm chứng. Con người thường làm những việc ngu dại hay bất thiện khi bị tham chi phối (như hối lộ, cưỡng hiếp, v.v.). Còn sân có thể dẫn đến hành động tàn bạo hơn, như gây thương tích hoặc giết người.

- The tendency to be “triggered” by greed or anger will reduce with the cultivation of wisdom. Here wisdom (*paññā*) is to see the harsh consequences of such actions in this life and in the rebirth process.

Khuyh hướng bị “khởi dậy” bởi tham hoặc sân sẽ giảm dần khi ta bồi dưỡng trí tuệ. Ở đây, trí tuệ (paññā) là khả năng thấy rõ hậu quả nặng nề của những hành vi ấy — không chỉ trong đời này mà cả trong tiến trình luân hồi.

- That wisdom is in the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*.

Trí tuệ ấy nằm trong Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.

3. Even without a Buddha appearing in the world, some people can SUPPRESS greed and anger and attain “higher mental states” or *jhānic states*. As one gets to higher *jhānic* states, one may be able to perform supernormal tasks. One such capability is to “look back” at SOME of one’s previous lives. But since they had not removed greed and anger permanently, those ancient yogis had only limited capabilities.

Ngay cả khi không có một Vị Phật xuất hiện trong thế gian, một số người vẫn có thể tạm thời ĐỀ NÉN tham và sân, đạt được “các tầng thiền định cao” hay các tầng jhāna. Khi đạt đến những tầng jhāna cao hơn, họ có thể thực hiện các năng lực phi thường, chẳng

hạn như “nhìn lại” MỘT VÀI đời quá khứ. Nhưng vì chưa dứt trừ hoàn toàn tham và sân, nên những vị yogi cổ xưa ấy chỉ có khả năng giới hạn.

- But a true disciple of a Buddha would attain the same *jhāna* while permanently removing defilements. Some would even be able to attain many more supernormal powers as well. This is described in detail in the “[WebLink: suttacentral: Samaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).” See “[Jhānic Experience in Detail – Samaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).”

Nhưng một vị đệ tử chân chính của Đức Phật có thể chứng cùng các tầng jhāna ấy trong khi đã vĩnh viễn diệt trừ các nhiễm ô. Một số người còn có thể đạt thêm nhiều năng lực siêu nhiên khác. Việc này được mô tả chi tiết trong “[WebLink: suttacentral: Samaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).” Xem thêm “[Jhānic Experience in Detail – Samaññaphala Suttā \(DN 2\)](#).”

- It is also a good idea to read the following English translation of the whole *suttā*: “[WebLink: suttacentral: The Fruits of Recluseship \(DN 2\)](#).” It describes in detail the process of attaining *Ariya jhānās* via gradually getting rid of greed and anger by understanding the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*.

Cũng rất nên đọc bản dịch tiếng Anh đầy đủ của bài suttā này: “[WebLink: suttacentral: The Fruits of Recluseship \(DN 2\)](#).” Bài suttā mô tả chi tiết tiến trình chứng đắc các tầng Ariya jhāna thông qua việc dần dần đoạn trừ tham và sân bằng sự hiểu biết sâu xa về Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.

The Perfect Wisdom of a Buddha

Trí Tuệ Viên Mãn Của Một Vị Phật

4. A Buddha is unique because he has cultivated *paññā* to the maximum possible and thus figured out how to remove lobha and dosa completely, without a trace. He gained that knowledge on the night he attained Enlightenment or Buddhahood.

Một vị Phật là bậc độc nhất vô nhị, vì Ngài đã trau dồi paññā (trí tuệ) đến mức viên mãn và khám phá ra cách diệt trừ hoàn toàn tham (lobha) và sân (dosa), không còn dấu vết. Ngài đạt được trí tuệ đó vào đêm Giác Ngộ hay chứng đắc Phật quả.

- With that perfect mind, a Buddha gained the highest supernormal powers that allowed him to personally verify the existence of 31 realms. He is able not only to see selected previous lives but as many as he wishes. Thus, he has provided detailed accounts of his past lives. Not only that, but he can also see how any given past life arose due to causes and conditions. That is how he figured out the *Paṭicca Samuppāda* process.

Với tâm viên mãn ấy, một Vị Phật đạt được các năng lực siêu nhiên tối thượng, cho phép Ngài tự mình xác chứng sự hiện hữu của 31 cõi giới. Ngài không chỉ có thể thấy một vài đời quá khứ, mà có thể thấy bao nhiêu đời tùy ý. Vì vậy, Ngài đã thuật lại chi tiết các kiếp sống trước của mình. Hơn thế nữa, Ngài còn có thể thấy nguyên nhân (nhân) và điều kiện (duyên) khiến mỗi kiếp sống ấy phát sinh — và đó chính là cách Ngài khám phá ra tiến trình Paṭicca Samuppāda.

- That is a brief account of how a Buddha discovers that “this world” is very complex with 31 realms. Of course, we can see only two of them — the human and the animal realms.

Đó là tóm lược cách một vị Phật nhận ra rằng “thế giới này” vô cùng phức tạp, gồm 31 cõi. Tất nhiên, chúng ta chỉ có thể thấy hai cõi trong số đó — cõi người và cõi súc sinh.

Buddha Was Able to Verify the “Anicca Nature”

Đức Phật Đã Chứng Nghiệm “Bản Chất Anicca”

5. There are many accounts in the *Tipiṭaka* where the Buddha visited various realms. There are also many accounts where *Devas* and *Brahmas* came to the Buddha to ask questions.

Trong Tipiṭaka có nhiều ghi chép cho biết Đức Phật đã đến thăm nhiều cảnh giới khác nhau. Cũng có nhiều trường hợp các Deva và Brahma tìm đến để thưa hỏi Ngài.

- For example, we all know about the account of *Brahma Sahampati* requesting the Buddha to teach his newfound Dhamma to the world. There is also the account of how *Sakka Deva*, the king of a *Deva* realm, attained the *Sotāpanna* stage during one of his visits.

Chẳng hạn, ai cũng biết chuyện Brahma Sahampati thỉnh cầu Đức Phật truyền dạy Dhamma mới chứng ngộ cho thế gian. Cũng có câu chuyện Sakka Deva — vua của một cõi Deva — đã chứng đắc quả Sotāpanna trong một lần đến thăm Đức Phật.

- An interesting account in the “[WebLink: suttacentral: Brahmanimantanika Suttā \(Majjhima Nikāya 49\)](#)” provides a good background on the “anicca nature” of the *Brahma* realms. Let us briefly discuss that account.

Một câu chuyện rất thú vị trong “[WebLink: suttacentral: Brahmanimantanika Suttā \(Majjhima Nikāya 49\)](#)” cho ta cái nhìn sâu hơn về “bản chất anicca” của các cõi Brahma. Hãy cùng điểm qua nội dung ấy.

Brahmanimantanika Suttā (MN 49)

Brahmanimantanika Suttā (MN 49)

6. The *suttā* describes that one day the Buddha, with his *abhiññā* powers, could see the following wrong idea arise in *Baka Brahma*’s mind. Now, all *Brahmas* in the *Mahā Brahma* realm consider *Baka Brahma* to be their leader and “Creator.”

Bài sutta kể rằng một ngày kia, Đức Phật nhờ năng lực abhiññā thấy được một tà kiến khởi lên trong tâm của Baka Brahma. Lúc bấy giờ, tất cả các Brahma trong cõi Mahā Brahma đều xem Baka là vị lãnh đạo và là “Đấng Tạo Hóa.”

- The wrong view of *Baka Brahmā* was the following: “My existence is of *nicca* nature, it is permanent, it is eternal, it is whole, it is imperishable. Here there’s no more birth, growing old, dying, passing away, or being reborn. And there’s no higher release beyond this.”

Quan điểm sai lầm (tà kiến) của Baka Brahmā là: “Sự hiện hữu của ta mang bản chất nicca, là thường hằng, vĩnh cửu, trọn vẹn và bất diệt. Ở đây không còn sinh, già, chết, biến hoại hay tái sinh. Và không có sự giải thoát nào cao hơn thế nữa.”

- The Pāli verse is: “*Idaṃ **niccaṃ**, idaṃ **dhuvaṃ**, idaṃ **sassataṃ**, idaṃ **kevalaṃ**, idaṃ **acavanadhammaṃ**, idaṃhi na jāyati na jīyati na mīyati na cavati na upapajjati, ito ca panaññaṃ uttari nissaraṇaṃ natthī’ti.*”

Câu Pāli của lời tuyên bố ấy là: “*Idaṃ **niccaṃ**, idaṃ **dhuvaṃ**, idaṃ **sassataṃ**, idaṃ **kevalaṃ**, idaṃ **acavanadhammaṃ**, idaṃhi na jāyati na jīyati na mīyati na cavati na upapajjati, ito ca panaññaṃ uttari nissaraṇaṃ natthī’ti.*”

- Note that “**dhuva**” is the Pāli word for “**permanent**.” The word “**nicca**” (and its opposite “**anicca**”) CANNOT be accurately translated into ANY language as a single word.

Lưu ý rằng “**dhuva**” trong tiếng Pāli nghĩa là “**thường hằng**.” Còn từ “**nicca**” (và trái nghĩa là “**anicca**”) thì KHÔNG THỂ dịch chính xác sang BẤT KỲ ngôn ngữ nào chỉ bằng một từ đơn lẻ.

- As we have briefly discussed, “**nicca nature**” guarantees a suffering-free future. That means the recurring cyclic process of “**birth, old age, death, birth, old age, death...**” would be absent.

Như ta đã bàn, “**bản chất nicca**” là trạng thái bảo đảm một tương lai không còn khổ đau, **tức là không còn vòng luân chuyển lặp lại của “sinh, lão, tử, sinh, lão, tử, v.v.” nữa.**

7. To correct the wrong view of Baka Brahmā, vanishing from near the great sāl-tree in the Subhaga Grove at Ukkatṭhā, the Buddha appeared in that Brahma-world.

Để sửa quan điểm sai lầm của Baka Brahmā, Đức Phật liền biến mất khỏi khu rừng Subhaga tại Ukkatṭhā, gần gốc cây sala lớn, rồi hiện thân ngay trong cõi Brahma ấy.

Baka Brahmā saw the Buddha coming, welcomed him, and told him: “*Idaṃhi, mārisa, niccaṃ, idaṃ dhuvaṃ, idaṃ sassataṃ, idaṃ kevalaṃ, idaṃ acavanadhammaṃ, idaṃhi na jāyati na jīyati na mīyati na cavati na upapajjati. Ito ca panaññaṃ uttari nissaraṇaṃ natthī’ti.*”

Baka Brahmā thấy Đức Phật đến, liền chào đón và nói rằng: “*Idaṃhi, mārisa, niccaṃ, idaṃ dhuvaṃ, idaṃ sassataṃ, idaṃ kevalaṃ, idaṃ acavanadhammaṃ, idaṃhi na jāyati na jīyati na mīyati na cavati na upapajjati. Ito ca panaññaṃ uttari nissaraṇaṃ natthī’ti.*”

Translated:

“This existence, good sir, can be maintained to my liking; it is stable, it is eternal. It encompasses all, not liable to passing away; it is not born, nor does it age or die or pass away. No further release is necessary from this existence.”

Bản dịch:

“Bạch Ngài, sự hiện hữu này có thể tồn tại theo ý ta muốn; nó bền vững, vĩnh cửu, trọn vẹn và không hề hoại diệt. Nó không sinh, không già, không chết, không biến hoại hay tái sinh. Không cần có sự giải thoát nào vượt hơn sự tồn tại này.”

The Buddha replied: “You are ignorant. You say your existence can be to your liking, but that is not so. It is **not permanent** as you say...” (*yatra hi nāma aniccaṃyeva samānaṃ niccanti vakkhati, **addhuvaṃyeva** samānaṃ dhuvanti vakkhati.*)

Đức Phật đáp: “Ngươi thật si mê. Ngươi nói sự tồn tại của mình có thể theo ý muốn, nhưng không phải vậy. Nó **không hề thường hằng** như ngươi nghĩ...” (*yatra hi nāma aniccaṃyeva samānaṃ niccanti vakkhati, **addhuvaṃyeva** samānaṃ dhuvanti vakkhati.*)

- Again, it is important to note that the Pāli word for “impermanent” is *addhuva* (the opposite of *dhuva*), not *anicca*.

Cần lưu ý một lần nữa rằng, trong tiếng Pāli, từ “vô thường” là addhuva (trái nghĩa với dhuva), chứ không phải anicca.

- The Buddha added: “....Although you say there is no need for a further release, there is indeed a permanent release you are not aware of.” (*santañca panaññam uttari nissaraṇam ‘natthaññam uttari nissaraṇan’ ti vakkhatī’ti.*)

Đức Phật nói thêm: “....Dù người cho rằng không cần có sự giải thoát nào khác, thật ra vẫn có một sự giải thoát vĩnh cửu mà người chưa biết.” (santañca panaññam uttari nissaraṇam ‘natthaññam uttari nissaraṇan’ ti vakkhatī’ti.)

8. *Baka Brahmā* then replied: “But, good sir, I say *nicca* because it is so, I say *stable* because it is stable, I say *eternal* because it is eternal. There is no more suffering; I have escaped from cravings for *pathavi*, *āpo*, *tejo*, *vāyo dhātu*...”

Baka Brahmā đáp: “Bạch Ngài, ta nói *nicca* là vì nó thật sự như thế; ta nói ‘ổn định’ vì nó ổn định; ta nói ‘vĩnh cửu’ vì nó vĩnh cửu. Không còn khổ đau nữa; ta đã thoát khỏi các ham muốn đối với *pathavi*, *āpo*, *tejo*, *vāyo dhātu*...”

- The Buddha told *Baka Brahmā* that he knew *Baka* had transcended the *kāma loka* and was aware of his powers.

Đức Phật bảo *Baka Brahmā* rằng Ngài biết *Baka* đã vượt lên trên *kāma loka* và thấu rõ năng lực của mình.

- The Buddha added that there were still things *Baka Brahmā* did not know. (1) There are higher *Brahma* realms. (2) *Baka Brahmā* himself had lived in the higher *Ābhassara Brahma* realm, died there, and was now reborn in this lower *Brahma* realm. The Buddha told the *Baka Brahmā*: “You neither know nor see those higher realms, but I know and see them.”

Đức Phật nói thêm rằng vẫn còn những điều mà *Baka Brahmā* chưa biết. (1) Có những cảnh giới *Brahma* cao hơn. (2) *Baka Brahmā* trước kia từng sống ở cõi *Ābhassara Brahma*, chết tại đó và nay tái sinh xuống cõi *Brahmā* thấp hơn này.

Đức Phật nói: “Người chẳng biết cũng chẳng thấy những cõi ấy, còn Ta thì biết và thấy rõ.”

Here is the relevant part of the *Suttā* where the Buddha tells *Baka Brahmā*: “*Pathaviṃ kho ahaṃ, brahme, pathavito abhiññāya yāvatā pathaviyā pathavattena ananubhūtaṃ tadabhiññāya pathaviṃ nāpahosiṃ, pathaviyā nāpahosiṃ, pathavito nāpahosiṃ, pathaviṃ meti nāpahosiṃ, pathaviṃ nābhivadim...*”

Sau đây là đoạn trong *Suttā* nơi Đức Phật nói với *Baka Brahmā*: “*Pathaviṃ kho ahaṃ, brahme, pathavito abhiññāya yāvatā pathaviyā pathavattena ananubhūtaṃ tadabhiññāya pathaviṃ nāpahosiṃ, pathaviyā nāpahosiṃ, pathavito nāpahosiṃ, pathaviṃ meti nāpahosiṃ, pathaviṃ nābhivadim...*”

Translated:

“*Brahma*, knowing *pathavi* to be just *pathavi* (devoid of life), knowing the true nature of *pathavi*, I do not take *pathavi* to be me either.” (No attachment to things in the *kāma loka* made from the four *mahā bhūta*.)

Bản dịch:

“Này Brahma, khi biết pathavi chỉ là pathavi (không có tự tính sống), biết rõ bản chất thật của pathavi, Ta không cho pathavi là của Ta.” (Nghĩa là không còn dính mắc bất kỳ vật chất nào trong kāma loka được tạo từ bốn mahā bhūta.)

- Then he repeated the same verse for the other three mahā bhūta — āpo, tejo, and vāyo — of which the bodies of beings in kāma loka are made.

Rồi Ngài lặp lại lời dạy ấy cho ba mahā bhūta khác — āpo, tejo và vāyo — là những yếu tố cấu thành thân thể chúng sinh trong kāma loka.

- **But that itself is not enough to be free from suffering. One must cleanse the “defiled consciousness” or kamma viññāṇa.** (That requires comprehension of the Four Noble Truths, Tilakkhaṇa, and Paṭicca Samuppāda.)

Tuy nhiên, chỉ như thế vẫn chưa đủ để thoát khỏi khổ đau. Cần phải thanh lọc “tâm nhiễm ô” hay kamma viññāṇa. (Việc này đòi hỏi phải thấu hiểu Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.)

9. The Buddha summarized it all in the following verse, which we discussed in the post [**“Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga”**](#):

Đức Phật đã tóm lược tất cả trong câu sau, được đề cập trong bài viết [**“Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga”**](#):

“Viññāṇaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbaṃ pabhaṃ, taṃ pathaviyā pathavattena ananubhūtaṃ, āpassa āpattena ananubhūtaṃ, tejassa tejattena ananubhūtaṃ, vāyassa vāyattena ananubhūtaṃ, bhūtānaṃ bhūtattena ananubhūtaṃ, devānaṃ devattena ananubhūtaṃ, pajāpatissa pajāpatittena ananubhūtaṃ, brahmānaṃ brahmattena ananubhūtaṃ, ābhassarānaṃ ābhassarattena ananubhūtaṃ, subhakiṇhānaṃ subhakiṇhattena ananubhūtaṃ, vehapphalānaṃ vehapphalattena ananubhūtaṃ, abhibhussa abhibhuttena ananubhūtaṃ, sabbassa sabbattena ananubhūtaṃ..”

Translated: “Viññāṇa is unseen, infinite, and leads to the rebirth process for all. With viññāṇa (defiled consciousness), one cannot comprehend the real nature of pathavi, āpo, tejo, vāyo, bhūta, deva, pajāpati brahmā, ābhassara brahmā, subhakiṇha brahmā, vehapphala brahmā, etc., i.e., everything in this world (sabba).”

Bản dịch: “Viññāṇa là vô hình, vô biên, và chính nó dẫn dắt tất cả chúng sinh trong vòng tái sinh. Với viññāṇa (ý thức nhiễm ô), con người không thể thấu hiểu bản chất thật của pathavi, āpo, tejo, vāyo, bhūta, deva, pajāpati brahmā, ābhassara brahmā, subhakiṇha brahmā, vehapphala brahmā, v.v. — tức là toàn thể mọi điều trong thế giới này (sabba).”

- Also, see [**“Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean.”**](#)

Xem thêm bài [**“Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean.”**](#)

10. Then the Buddha concluded: “Thus, Brahmā, I am not equal with you. I am indeed higher in knowledge.”

Khi ấy Đức Phật kết luận: “Này Brahmā, Ta không ngang bằng ngươi. Trí tuệ của Ta vượt xa hơn ngươi.”

- *Baka Brahmā* then challenged the Buddha, saying that he would disappear, and if the Buddha truly possessed higher knowledge, try to find him. But he was unable to hide from the Buddha.

Baka Brahmā liền thách thức Đức Phật rằng ông sẽ biến mất, và nếu Đức Phật thật sự có trí tuệ siêu việt hơn, hãy thử tìm xem. Nhưng Baka không thể ẩn mình khỏi Đức Phật.

- Then the Buddha said: “Now I am vanishing from you, *Brahmā*. Find me if you can.” **Of course, *Baka Brahmā* could not find the Buddha and thus had to concede defeat.**

Đức Phật nói: “Giờ Ta sẽ biến mất khỏi ngươi, hỡi Brahmā. Hãy thử tìm xem nếu ngươi có thể.” Tất nhiên, Baka Brahmā không thể tìm thấy Đức Phật, và phải thừa nhận thất bại.

- That is the essence of that long *suttā* relevant to this discussion.

*Đó chính là cốt lõi của bài *suttā* dài ấy, liên quan đến chủ đề đang bàn.*

Summary

Tóm lược

11. *Baka Brahmā* thought he had overcome all suffering when he transcended the *kāma loka*.

*Baka Brahmā tưởng rằng ông đã vượt qua mọi khổ đau khi thoát khỏi *kāma loka*.*

- But he was unaware that his existence — even though very long — was not permanent. There are higher *Brahma* realms with even longer lifetimes and still not permanent. Even more importantly, he could still be born in an *apāya* in the future.

*Nhưng ông không biết rằng sự hiện hữu của mình — dù kéo dài rất lâu — vẫn không phải vĩnh cửu. Vẫn còn những cõi *Brahma* cao hơn với tuổi thọ lâu hơn, nhưng cũng không thường hằng. Quan trọng hơn cả, ông vẫn có thể tái sinh vào *apāya* trong tương lai.*

- Thus, any existence in the 31 realms is of *anicca nature*. *Anicca* nature inevitably leads to *dukkha* (suffering). Thus, any effort seeking release from suffering WITHIN this world of 31 realms is useless — which is the third characteristic, *anatta* nature. There is no refuge from suffering anywhere in this world!

*Do đó, mọi hình thức hiện hữu trong 31 cõi đều mang bản chất *anicca*. Bản chất *anicca* tất yếu dẫn đến *dukkha* (khổ đau). Vì thế, mọi nỗ lực tìm kiếm sự giải thoát khỏi khổ đau NGAY TRONG thế giới 31 cõi này đều vô ích — đó chính là đặc tính thứ ba, *anatta*. Không có nơi nào trong thế gian này có thể là chỗ nương tựa khỏi khổ đau!*

- Therefore, those three characteristics of this world (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) are interrelated. We will discuss those connections in the next few posts.

*Vì vậy, ba đặc tính của thế giới này (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) có mối liên hệ mật thiết với nhau. Chúng ta sẽ bàn sâu hơn về mối liên hệ ấy trong các phần tiếp theo.*

3.1.4.4 Dukkha in Tilakkhaṇa Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā

3.1.4.4 *Dukkha trong Tilakkhaṇa là một Đặc Tính – Không phải Dukkha Vedanā*

August 16, 2021; revised December 13, 2022

Ngày 16/08/2021; Sửa ngày 13/12/2022

Dukkha – An Inherent Characteristic of This World and Not the Dukkha Vedanā***Dukkha – Bản Chất Vốn Có Của Thế Giới Đây, Không Phải Dukkha Vedanā***

1. The most misunderstood aspect of *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*) is to think that *dukkha* means “the suffering that we experience.” Most meditation programs focus on the physical discomforts during a session. That is a complete misunderstanding. **We need to focus on the “*dukkha nature*” of this world.**

Điều bị hiểu sai nhiều nhất về Tilakkhaṇa (anicca, dukkha, anatta) là cho rằng dukkha chỉ có nghĩa là “sự khổ đau mà ta đang trải nghiệm.” Phần lớn các khóa thiền đều tập trung vào những khó chịu thân thể trong lúc hành thiền — đó là một sự hiểu sai hoàn toàn. Ta cần tập trung vào “bản chất dukkha” của thế giới này.

- A *lakkhaṇa* means an intrinsic “characteristic” or “quality.” For example, the “[WebLink: suttacentral: Lakkhana Suttā \(DN 30\)](#)” describes a Buddha’s 31 unique characteristics.

Một lakkhaṇa nghĩa là đặc tính hay phẩm chất. Chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Lakkhana Suttā \(DN 30\)](#)” mô tả 31 phẩm tướng độc đáo của một Đức Phật.

- Someone may live a happy life for many years. Yet, old age and eventual death are intrinsic *lakkhaṇa* of any life. **Even though that person may not be suffering right now, they WILL face suffering without any doubt.**

Một người có thể sống hạnh phúc suốt nhiều năm. Nhưng già nua và cái chết là những lakkhaṇa cố hữu của bất kỳ đời sống nào. Dù hiện tại họ chưa khổ, nhưng chắc chắn SẼ phải đối diện với khổ đau.

- Therefore, the “*dukkha lakkhaṇa*” refers to one of the three intrinsic characteristics (*Tilakkhaṇa*) of Nature — that is, of this world itself.

Vì thế, “dukkha lakkhaṇa” là một trong ba đặc tính vốn có (Tilakkhaṇa) của Tự nhiên — tức là của chính thế giới này.

- Before you get all pessimistic about Buddha Dhamma, remember that the Buddha also explained how to escape this cycle of suffering. But we must first understand the “*dukkha nature*” of the world. **To solve any problem, one must first recognize that there is a problem**, and then find its root causes. Only then can one remove those causes and end the problem!

Trước khi bị quan về Dhamma của Đức Phật, hãy nhớ rằng Ngài cũng chỉ dạy con đường thoát khỏi vòng luân hồi khổ đau này. Tuy nhiên, trước hết ta phải hiểu rõ “bản chất dukkha” của thế giới. Muốn giải quyết một vấn đề, ta cần nhận ra rằng có vấn đề, rồi tìm nguyên nhân gốc rễ của nó. Chỉ khi ấy, ta mới có thể loại trừ nguyên nhân và chấm dứt vấn đề ấy vĩnh viễn.

Anything in This World Has Those Three Characteristics!***Mọi Điều Trong Thế Gian Đây Đều Mang Ba Đặc Tính Ấy!***

2. In previous posts in this series, we discussed that EVERYTHING in this world (i.e., not only living beings) has those three characteristics. However, we will suffer only if we attach to those things. In other words, *pañcakkhandha* has the *dukkha lakkhaṇa*, but we are subjected to suffering ONLY DUE TO *pañcupādānakkhandhā* — a tiny fraction of *pañcakkhandha* that we cling to. See “[Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#)” for discussion and *suttā* references.

*Trong các phần trước của loạt bài này, chúng ta đã nói rằng MỌI ĐIỀU trong thế gian này (không chỉ riêng chúng sinh hữu tình) đều mang ba đặc tính ấy. Tuy nhiên, chúng ta chỉ khổ khi dính mắc vào những điều đó. Nói cách khác, *pañcakkhandha* mang đặc tính *dukkha lakkhaṇa*, nhưng chúng ta CHỈ thật sự chịu khổ VÌ *pañcupādānakkhandhā* — tức là phần rất nhỏ trong *pañcakkhandha* mà ta bám víu vào. Xem thêm “[Anicca and Anatta – Two Characteristics of the World](#)” để biết thêm dẫn chứng và các *suttā* liên quan.*

- Many more *suttās* state the same idea in different ways; see references [Ref. 1](#) and [Ref. 2](#) below.

*Có nhiều *suttā* khác cũng dạy cùng ý này theo những cách diễn đạt khác nhau; xem thêm các [Tài liệu tham khảo 1](#) và [Tài liệu tham khảo 2](#) bên dưới.*

3. **Think about that carefully.** Anything in this world has the *dukkha* (and *anicca* and *anatta*) characteristics “built-in.”

*Hãy suy ngẫm kỹ điều này. Mọi điều trong thế gian này đều có sẵn đặc tính *dukkha* (và *anicca*, *anatta*) trong chính bản chất của nó.*

- **There is no way to avoid future suffering as long as one uses the six internal sensory faculties to “enjoy” the six types of external entities with greed, hate, and ignorance of the Noble Truths!**

Không thể nào tránh khỏi khổ đau trong tương lai nếu ta vẫn còn dùng sáu giác quan bên trong để “hưởng thụ” sáu loại đối tượng bên ngoài với tâm tham, sân và vô minh về Tứ Diệu Đế!

- **However, giving up cravings for worldly things is hard to do.** It would be impossible without knowing how and why suffering would be the result.

Tuy nhiên, việc buông bỏ các ham muốn thế gian là điều khó thực hiện. Điều ấy sẽ là bất khả nếu ta chưa hiểu vì sao và bằng cách nào những ham muốn ấy lại dẫn đến khổ đau.

- That is why it is essential to understand the **Four Noble Truths, Tilakkhaṇa, and Paṭicca Samuppāda**. They are interrelated and explain how and why such attachments lead to future suffering.

*Đó là lý do vì sao việc hiểu rõ **Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda** là điều tối quan trọng. Chúng có mối liên hệ mật thiết và cùng giải thích cách thức cũng như nguyên nhân khiến sự chấp thủ dẫn đến khổ đau trong tương lai.*

- Here is an analogy. An alcoholic will not be able to give up drinking without fully comprehending HOW and WHY alcohol consumption leads to suffering.

Ví như một người nghiện rượu sẽ không thể bỏ rượu nếu chưa hiểu rõ VÌ SAO và BẰNG CÁCH NÀO việc uống rượu lại gây khổ đau cho mình.

This World Is “Anchored on Suffering”**Thế Giới Đây “Đặt Nền Trên Khổ Đau”**

4. The primary message of the Buddha is that there is unimaginable suffering in the rebirth process among the 31 realms. Most births are in the four lowest realms (*apāyās*), where suffering overwhelmingly dominates any temporary pleasure.

Thông điệp cốt lõi của Đức Phật là: trong vòng luân hồi giữa 31 cõi tồn tại khổ đau không thể hình dung. Phần lớn các lần sinh đều ở trong bốn cõi thấp (apāyā), nơi khổ đau bao trùm và gần như xóa nhòa mọi khoái lạc tạm thời.

- As long as there is existence in this world of 31 realms, that existence will encounter both *sukha* and *dukkha*.

*Chừng nào còn tồn tại trong thế giới 31 cõi này, chừng đó sự tồn tại ấy vẫn phải trải qua cả *sukha* và *dukkha*.*

- However, since living beings are tempted to engage in *akusala/pāpa kamma*, most rebirths occur in the *apāyās*. We have discussed this “vast imbalance” as pointed out by the Buddha in many *suttās*. We also discussed a few examples in the post “[Introduction – What is Suffering?](#)”

*Tuy nhiên, vì chúng sinh thường bị cám dỗ làm các *akusala/pāpa kamma*, nên phần lớn các lần tái sinh xảy ra ở *apāyā*. Chúng ta đã bàn về “sự mất cân bằng to lớn” này, điều mà Đức Phật đã chỉ ra trong nhiều *suttā*, và đã lấy một số ví dụ trong bài “[Introduction – What is Suffering?](#)”*

5. That is why the Buddha said: “*Maccunā pihito loko, **dukkhe loko patiṭṭhito**; **Taṇhāya uḍḍito loko, jarāya parivārito**’ti.*” See, “[WebLink: suttacentral: Pihita Suttā \(SN 1.68\)](#).”

*Đó là lý do Đức Phật dạy: “*Maccunā pihito loko, **dukkhe loko patiṭṭhito**; **Taṇhāya uḍḍito loko, jarāya parivārito**’ti.*” (Xem “[WebLink: suttacentral: Pihita Suttā \(SN 1.68\)](#).”)*

Translated: “The world is inhabited by death, **the world is anchored on suffering; Craving/attachment** have trapped the world, it is enveloped by decay and old age.”

Bản dịch: “Thế gian này bị cái chết bao phủ, **đặt nền trên khổ đau**; bị trói buộc bởi **ham muốn/chấp thủ**, bị bao vây bởi già nua và tàn hoại.”

- A series of short *suttās* (SN 1.61 through SN 1.81) provides the basis for deeper teachings in the *Saṃyutta Nikāya*. Read through those starting with “[WebLink: suttacentral: Nāma Suttā \(SN 1.61\)](#).”

*Một loạt *suttā* ngắn (từ SN 1.61 đến SN 1.81) tạo nền tảng cho những bài giảng sâu hơn trong *Saṃyutta Nikāya*. Bạn có thể đọc bắt đầu từ “[WebLink: suttacentral: Nāma Suttā \(SN 1.61\)](#).”*

- We can end that “long-term suffering” by understanding the root causes for births among the 31 realms. In particular, rebirths in the *apāyās* are caused by immoral deeds (*akusala kamma*) committed while pursuing sensory pleasures.

*Chúng ta có thể chấm dứt “khổ đau dài lâu” ấy bằng cách hiểu rõ nguyên nhân gốc rễ của sự tái sinh trong 31 cõi. Đặc biệt, việc tái sinh vào *apāyā* là do các hành vi bất thiện (*akusala kamma*) được tạo ra trong khi chạy theo khoái lạc giác quan.*

Not Possible to Reach a State with “No Suffering” in This World

Không Thể Đạt Đến Trạng Thái “Không Khổ Đau” Trong Thế Giới Này

6. Understanding the Three Characteristics (*Tilakkhaṇa*) helps us to understand the Four Noble Truths.

Hiểu rõ Ba Đặc Tính (Tilakkhaṇa) chính là nền tảng để hiểu Tứ Diệu Đế.

- **The nature of this world is such that, no matter how hard we try, it is not possible to reach a place or state completely free from suffering.**

Bản chất của thế giới này là như vậy: cho dù ta có cố gắng đến đâu, cũng không thể đạt đến một nơi hay một trạng thái hoàn toàn vắng bóng khổ đau.

- Let us start with the assumption that there is no rebirth process. Some people have made enough money not only to sustain their families but even to fund the economy of a small country for a year! But would they not be subjected to suffering? We all get old and die one day!

Hãy bắt đầu với giả định rằng không có tiến trình tái sinh. Một số người đã kiếm được quá nhiều tiền, không chỉ đủ nuôi sống gia đình họ mà còn đủ để tài trợ cho nền kinh tế của một quốc gia nhỏ trong một năm! Nhưng họ có thoát khỏi khổ chăng? Tất cả chúng ta rồi cũng già và một ngày nào đó sẽ chết!

- No matter how successful one becomes, that cannot be said to have led to a “state free of suffering.”

Bất kể một người thành công đến đâu, cũng không thể nói rằng điều đó dẫn đến một “trạng thái không còn khổ”.

- Those people who commit suicide hope that their suffering will end at death! Unfortunately, that is not the case either. Rebirth is inevitable for anyone below the *Arahant* stage, and births in the *apāyās* are possible for anyone who has not at least started to understand the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*. That is why one should not waste any time!

*Những người tự sát hy vọng rằng khổ của họ sẽ chấm dứt khi chết! Tiếc thay, điều đó cũng không đúng. Tái sinh là điều tất yếu đối với bất kỳ ai chưa đạt bậc Arahant, và sinh vào các *apāyā* là điều có thể xảy ra với bất kỳ ai chưa ít nhất bắt đầu hiểu Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*. Vì thế, không nên lãng phí thời gian!*

Understanding “True Suffering” – It Is in the Rebirth Process

Hiểu “Khổ Chân Thật” – Nó Nằm Trong Tiến Trình Tái Sinh

7. In the post “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#),” we discussed references in the *Tipiṭaka* that MOST rebirths are in the four lowest realms (*apāyās*). We can only see the suffering in one of them, the animal realm.

*Trong bài viết “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#),” chúng ta đã bàn về các tài liệu tham khảo trong Tipiṭaka rằng PHẦN LỚN các lần tái sinh là ở bốn cõi thấp nhất (*apāyā*). Chúng ta chỉ có thể thấy sự khổ ở một trong số đó, là cõi súc sinh.*

- The Buddha has discussed, in detail, the types of suffering in the other three *apāyās*. For example, in the “[WebLink: suttacentral: Bālapandita Suttā \(MN 129\)](#)” and

“[WebLink: suttacentral: Devadūta Suttā \(MN 130\)](#)” the Buddha explains, in detail, the types of suffering encountered in various lower realms.

Đức Phật đã thuyết giảng chi tiết về các loại khổ ở ba *apāyā* còn lại. Chẳng hạn, trong “[WebLink: suttacentral: Bālapandita Suttā \(MN 129\)](#)” và “[WebLink: suttacentral: Devadūta Suttā \(MN 130\)](#)”, Đức Phật giải thích chi tiết các loại khổ gặp phải ở nhiều cõi thấp khác nhau.

- English translation of the first one: “[WebLink: suttacentral: The Foolish and the Astute \(MN 129\)](#).” That *suttā* explains that a person who engages in immoral activities (“*bālo*” or a “fool”) can expect the consequences (*kamma vipāka*) both in this life and in future existences in the *apāyās*. **The account of the experiences in the *niraya* (lowest realm) is terrifying.**

Bản dịch tiếng Anh của bài thứ nhất: “[WebLink: suttacentral: The Foolish and the Astute \(MN 129\)](#).” Bài *suttā* ấy giải thích rằng người làm các hành vi bất thiện (“*bālo*” hay “kẻ ngu”) có thể trông đợi những hậu quả (*kamma vipāka*) cả trong đời này lẫn các sự tồn tại trong tương lai ở các *apāyā*. **Tường thuật về những trải nghiệm trong *niraya* (cõi thấp nhất) thật đáng sợ.**

8. A related *suttā* is the “[WebLink: suttacentral: Pāyāsi Suttā \(DN 23\)](#).” It is about the wrong views that there is no rebirth process, etc. See the English translation: “[WebLink: suttacentral: With Pāyāsi \(DN 23\)](#).” For those who have doubts about the validity of the rebirth process or the existence of *apāyās*, it is a good idea to read the above *suttās*.

Một *suttā* liên hệ là “[WebLink: suttacentral: Pāyāsi Suttā \(DN 23\)](#).” Nội dung nói về quan điểm sai lầm cho rằng không có tiến trình tái sinh, v.v. Xem bản dịch tiếng Anh: “[WebLink: suttacentral: With Pāyāsi \(DN 23\)](#).” Với những ai còn hoài nghi về tính xác thực của tiến trình tái sinh hoặc sự tồn tại của các *apāyā*, thật hữu ích khi đọc các *suttā* nêu trên.

- As mentioned in the first post, “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#),” in this series of posts we discuss *anicca*, *dukkha*, *anatta* with the focus on the summary statement, “***aniccam khayattena dukkham bhayattena anattā asāraṭṭhenāti***.” It can be stated as follows:

Như đã nêu trong bài đầu tiên, “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#),” trong loạt bài này chúng ta bàn về *anicca*, *dukkha*, *anatta* với trọng tâm là nhận định tóm lược “***aniccam khayattena dukkham bhayattena anattā asāraṭṭhenāti***.” Có thể trình bày như sau:

- “**Anything in this world (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) is of *anicca* nature because one’s hopes for enjoying them will only lead to one’s demise (“*aniccam khayattena*.”) It will eventually lead to sufferings that one should be afraid of (“*dukkham bhayattena*.”) Therefore, such cravings/efforts are *unfruitful* and will make one helpless in the rebirth process (“*anattā asāraṭṭhenāti*.”)**

“**Bất cứ điều gì trong thế gian này (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) đều có bản chất *anicca* vì những kỳ vọng hưởng thụ chúng chỉ đưa đến sự hoại diệt của chính mình (“*aniccam khayattena*”). Rốt cuộc, điều đó dẫn đến những nỗi khổ mà ta nên sợ (“*dukkham bhayattena*”). Do vậy, mọi ham muốn/nỗ lực như thế đều vô ích và khiến ta bất lực trong tiến trình tái sinh (“*anattā asāraṭṭhenāti*”).**”

- One would not become serious about learning Buddha Dhamma until realizing the unimaginable suffering associated with the rebirth process!

Một người sẽ không thật sự nghiêm túc học Dhamma của Đức Phật cho đến khi thấy rõ nỗi khổ không thể nghĩ bàn gắn liền với tiến trình tái sinh!

What Is Nibbāna?

Nibbāna Là Gì?

9. A key point here is that there are many instances where one can experience “periods of happiness” even for long times. Life is mostly of “sensual pleasures” in the 6 Deva realms. In the 20 Brahma realms, it is mostly “jhānic pleasures” that they experience. Even some humans experience high levels of “sensual pleasures” for most of their lives.

Điểm then chốt ở đây là có rất nhiều trường hợp ta có thể trải nghiệm những “khoảng thời gian hạnh phúc” thậm chí kéo dài. Sự sống ở 6 cõi Deva phần lớn là “khoái lạc giác quan”. Ở 20 cõi Brahma, họ phần nhiều trải nghiệm “lạc jhāna”. Ngay cả một số con người cũng hưởng “khoái lạc giác quan” ở mức độ cao trong phần lớn cuộc đời.

- However, all those “periods of happiness” or “pleasures” are VERY SHORT in the time scale of the rebirth process, which is effectively infinite. See, “[Infinity – How Big Is It?](#)”

Tuy nhiên, tất cả những “khoảng thời gian hạnh phúc” hay “lạc” ấy đều RẤT NGẮN nếu xét theo thang thời gian của tiến trình tái sinh, vốn về thực chất là vô hạn. Xem: “[Infinity – How Big Is It?](#)”

- Furthermore, all humans, Devas, and Brahmas will end up in the four lowest realms unless they get to the Sotāpanna stage!

Hơn nữa, tất cả loài người, Deva và Brahma sẽ rơi vào bốn cõi thấp nhất trừ khi đạt đến bậc Sotāpanna!

- Without a Buddha, we would be unaware of this issue of the rebirth process and that births in the apāyās are much more frequent than births in the “good realms.”

Nếu không có một vị Phật, chúng ta sẽ không hay biết vấn đề về tiến trình tái sinh này và rằng các lần sinh vào các apāyā xảy ra thường xuyên hơn nhiều so với sinh vào các “cõi lành”.

Nibbāna Is About the Cessation of Suffering

Nibbāna Là Sự Chấm Dứt Khổ

10. This is why the First Noble Truth is about the CESSATION of suffering and NOT about happiness or even jhānic experiences. **Since NOTHING in this world exists in Nibbāna, all vedanā (dukkha or sukha, AS WE KNOW) are absent in Nibbāna.**

*Vì vậy Sự thật Cao quý Thứ nhất nói về SỰ CHẤM DỨT khổ chứ KHÔNG nói về hạnh phúc hay thậm chí các trải nghiệm jhāna. **Vì KHÔNG CÓ GÌ trong thế giới này hiện hữu trong Nibbāna, nên tất cả vedanā (dukkha hay sukha, THEO NHƯ CHÚNG TA BIẾT) đều vắng mặt trong Nibbāna.***

- Even though suttās discuss Nibbāna as “Nibbānic bliss,” the term “bliss” indicates the bliss associated with the TOTAL absence of suffering. It is indeed bliss to be free of suffering forever!

Dù các *suttā* nói về *Nibbāna* là “lạc *Nibbānic*”, từ “bliss” chỉ lạc gắn với sự VẮNG MẶT HOÀN TOÀN của khổ. Quả thật là hỷ lạc khi vĩnh viễn thoát khỏi khổ!

- The closest analogy is the following. Suppose someone has had a migraine headache for years. If it goes away one day, they will be free of that horrible suffering. That would be a great relief to get rid of all that suffering.

Phép ẩn dụ gần nhất như sau. Giả sử ai đó bị đau nửa đầu nhiều năm. Nếu một ngày cơn đau biến mất, người ấy sẽ thoát khỏi nỗi khổ kinh khủng đó. Đó sẽ là sự nhẹ nhõm lớn lao khi trút bỏ toàn bộ khổ ấy.

- We should think of *Nibbāna* the same way, not as a paradise with sensual or *jhānic* pleasures. We can only say for sure that there is not even a trace of suffering in *Nibbāna*. See, “[Nibbāna “Exists,” but Not in This World.](#)”

*Chúng ta nên hiểu *Nibbāna* theo cách ấy, không phải như một thiên đường của khoái lạc giác quan hay lạc *jhāna*. Điều chắc chắn có thể nói là không có dù chỉ một dấu vết của khổ trong *Nibbāna*. Xem: “[Nibbāna “Exists,” but Not in This World.](#)”*

References

Tài liệu tham khảo

1. Twelve *suttā* begin with the “[WebLink: suttacentral: Ajjhāṭṭhānicca Suttā \(SN 35.1\)](#)” and end with the “[WebLink: suttacentral: Bāhirānattātītānāgata Suttā \(SN 35.12\)](#)” state that our six internal sensory faculties (eyes, ears, nose, tongue, body, mind) AND the six types of *rūpa* experienced by those faculties all have the Three Characteristics (*Tilakkhaṇa*.)

Mười hai *suttā* bắt đầu từ “[WebLink: suttacentral: Ajjhāṭṭhānicca Suttā \(SN 35.1\)](#)” và kết thúc bằng “[WebLink: suttacentral: Bāhirānattātītānāgata Suttā \(SN 35.12\)](#)” nêu rằng sáu căn/giác quan nội tại (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) VÀ sáu loại *rūpa* do các căn ấy tiếp xúc đều mang Ba Đặc Tính (*Tilakkhaṇa*).

- For example, they say, “*cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya, mano*” all have the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* qualities or characteristics. **That means all six sensory faculties have “built-in” *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature.**

Chẳng hạn, các bài ấy nói “*cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā, kāya, mano*” đều có các tính chất/đặc tính *anicca*, *dukkha* và *anatta*. **Điều đó có nghĩa là cả sáu căn đều có sẵn bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta*.**

- The same is true for the six types of external *rūpa* that we experience: *rūpa, sadda, gandha, rasa, phoṭṭhabba, dhammā*.

Điều tương tự cũng đúng với sáu loại *rūpa* ngoại cảnh mà ta kinh nghiệm: *rūpa, sadda, gandha, rasa, phoṭṭhabba, dhammā*.

- But we will be subjected to suffering only if we attach to them!

Nhưng chúng ta chỉ phải chịu khổ nếu dính mắc vào chúng!

2. There are nine *suttās* “[WebLink: suttacentral: Aniccādisuttānavaka \(SN 43–51\)](#)” that state “**everything (all) in this world is of *anicca*, *dukkha*, *anatta* nature.**”

Có chín *suttā* “[WebLink: suttacentral: Aniccādisuttānavaka \(SN 43–51\)](#)” khẳng định “**mọi thứ (tất cả) trong thế giới này đều có bản chất *anicca*, *dukkha*, *anatta*.**”

- MANY other *suttās* state the same in different ways: 138 *suttās* say the five aggregates all have *anicca*, *dukkha*, *anatta* nature: “[WebLink: suttacentral: 138 results for vedanā AND viññāna AND aniccā](#).” Of course, the five aggregates encompass everything in this world.

RẤT NHIỀU *suttā* khác cũng nói điều này theo những cách khác nhau: 138 *suttā* nêu rằng năm uẩn đều có bản chất *anicca*, *dukkha*, *anatta*: “[WebLink: suttacentral: 138 results for vedanā AND viññāna AND aniccā](#).” Dĩ nhiên, năm uẩn bao trùm mọi thứ trong thế giới này.

- To state the same differently, five aggregates (*pañcakkhandha*) are “subject to suffering.” Even an *Arahant* is subject to suffering until the death of the physical body (*Parinibbāna*). The Buddha himself had bodily ailments.

Nói cách khác, năm uẩn (pañcakkhandha) là “chịu sự chi phối của khổ”. Ngay cả một Arahant vẫn còn chịu khổ cho đến khi thân vật lý chết đi (Parinibbāna). Chính Đức Phật cũng từng có những bệnh tật thân thể.

- However, all that suffering ends at *Parinibbāna*.

Tuy nhiên, toàn bộ khổ ấy chấm dứt vào lúc Parinibbāna.

3. Each person creates their own future suffering from their own actions based on (*abhi*)*saṅkhāra* that arise due to the ignorance of this “big picture.”

Mỗi người tự tạo ra khổ trong tương lai của mình từ các hành động của chính mình dựa trên (abhi)saṅkhāra khởi lên do vô minh về “bức tranh toàn thể” này.

- When a mind grasps this “big picture,” one attains the *Sotāpanna* stage. No matter how strong the temptation is, it will NEVER trigger the mind to commit “*apāyagāmi* actions” (those lead to rebirth in the *apāyās*). That is the meaning of “***dassanena pahātabbā***” or “**remove defilements with clear vision**” that we briefly mentioned in the first post in this series: “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana](#).”

Khi một tâm nắm bắt được “bức tranh toàn thể” này, người ấy chứng đạt bậc Sotāpanna. Dù cám dỗ có mạnh đến đâu, nó cũng KHÔNG BAO GIỜ khiến tâm phạm những “hành động apāyagāmi” (dẫn đến tái sinh vào các apāyā). Đó là ý nghĩa của “dassanena pahātabbā” hay “loại trừ nhiễm ô bằng cái thấy sáng tỏ” mà chúng ta đã lược nhắc ở bài đầu tiên của loạt này: “Buddha Dhamma – Noble Truths, Paticca Samuppāda, Tilakkhana.”

- That is the same as getting to the first step in the Noble Eightfold Path, *Sammā Dīṭṭhi*.

Đó chính là đạt đến bước đầu trong Bát Chánh đạo, Sammā Dīṭṭhi.

3.1.4.5 Attachment to Things with Dukkha Lakkhaṇa Leads to Dukkha

3.1.4.5 Chấp Thủ Vào Những Gì Mang Dukkha Lakkhaṇa Dẫn Đến Dukkha

August 23, 2021; revised December 13, 2022

Ngày 23/08/2021; sửa ngày 13/12/2022

Dukkha usually means suffering. That is ***dukkha vedanā***. But things that appear to bring happiness have the “***dukkha lakkhaṇa***.” The Buddha explained that in the First Noble Truth, ***Dukkha Sacca*** (the Truth about suffering.)

Dukkha thường được hiểu là khổ. Đó là **dukkha vedanā**. Nhưng những điều dường như mang lại hạnh phúc lại mang “**dukkha lakkhaṇa**”. Đức Phật đã giải thích điều đó trong Sự thật Cao quý Thứ nhất, **Dukkha Sacca** (Sự thật về Khổ).

Dukkha Sacca (Truth About Suffering)

Dukkha Sacca (Sự thật về Khổ)

1. We encounter the word “*dukkha*” in different contexts:

Chúng ta gặp từ “dukkha” trong những ngữ cảnh khác nhau như:

- (i) **Dukkha vedanā** is a feeling that can range from unpleasantness to painful feelings such as being burned or cut by a knife.

Dukkha vedanā là một cảm giác/cảm thọ có thể dao động từ khó chịu đến những cảm giác đau đớn như bị bỏng hay bị dao cắt.

- (ii) **Dukkha lakkhaṇa** is a characteristic of suffering in *Tilakkhaṇa* and NOT *dukkha vedanā*.

Dukkha lakkhaṇa là một đặc tính của khổ trong *Tilakkhaṇa* và KHÔNG PHẢI *dukkha vedanā*.

- (iii) **Dukkha Sacca (First Noble Truth)**, which is again not *dukkha vedanā* but to point out that *dukkha lakkhaṇa* is inherent in this world, i.e., suffering CANNOT be avoided (in the long run) if one attaches to things in this world. Since we tend to attach to “mind-pleasing things,” *Dukkha Sacca* says that “suffering is hidden in those “mind-pleasing things.” This is not easy to understand unless one spends time understanding it (by reading, contemplating, etc.).

Dukkha Sacca (Sự thật Cao quý Thứ nhất), điều này một lần nữa không phải *dukkha vedanā* mà nhằm chỉ ra rằng *dukkha lakkhaṇa* vốn sẵn trong thế giới này; tức là, khổ KHÔNG THỂ tránh khỏi (về lâu dài) nếu dính mắc vào những điều trong thế giới này. Bởi vì ta có khuynh hướng chấp vào những “điều vừa ý”, *Dukkha Sacca* nói rằng “khổ ẩn trong chính những điều vừa ý ấy.” Điều này không dễ hiểu trừ khi ta dành thời gian để tìm hiểu (bằng đọc, quán chiếu, v.v.).

- (iv) **Dukkhaḥakkhandha** (which includes all types of suffering that can result from acting with *avijjā* due to the ignorance of *Dukkha Sacca*. *Paṭicca Samuppāda* describes how that happens. The *Paṭicca Samuppāda* sequence ends with the statement, “*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti*” or “that is how the **whole mass of suffering** arises.” As we know, “*khandha*” means “aggregate.”

Dukkhaḥakkhandha (bao gồm mọi loại khổ có thể phát sinh do hành động với *avijjā* vì vô minh đối với *Dukkha Sacca*). *Paṭicca Samuppāda* mô tả điều đó xảy ra như thế nào. Trình tự *Paṭicca Samuppāda* kết bằng mệnh đề “*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti*”, nghĩa là “**toàn khối khổ** như thế khởi lên.” Như chúng ta biết, “*khandha*” có nghĩa là “uẩn”.

Different Types of Dukkha Vedanā

Các Dạng Khác Nhau Của Dukkha Vedanā

2. **Vedanā is what one feels**: happy/pleasant, sad/unpleasant, or neutral feelings (*sukha*, *dukkha*, or *adukkhamasukha vedanā*).

Vedanā là những gì một người cảm thọ: vui/dễ chịu, buồn/khó chịu, hoặc những cảm thọ trung tính (sukha, dukkha, hay adukkhamasukha vedanā).

- **Dukkha vedanā** can be of several different types. Some are felt by the physical body (like injuries or sicknesses.) Some others are mind-made (like depression), and these are “*samphassa jā vedanā*” (vedanā generated by “*sañ*”). As we know “*sañ*” means “greed, anger, ignorance.” An Arahant feels the first kind but not the second. See, “[What is “Saṇ”? Meaning of Sansāra \(or Samsāra\).](#)”

Dukkha vedanā có thể thuộc nhiều loại khác nhau. Một số được cảm nhận qua thân vật lý (như chấn thương hay bệnh tật). Số khác là “tâm tạo” (như trầm cảm) và đó là “*samphassa jā vedanā*” (vedanā phát sinh do “*sañ*”). Như ta biết “*sañ*” là “tham, sân, si”. Một Arahant cảm nhận loại thứ nhất nhưng không có loại thứ hai. Xem: “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Samsāra\).](#)”

- That second category can arise due to our personal biases. For example, unpleasant feelings may arise when we see someone we dislike (say person X.) But X could be a friend of a third person (Y), and pleasant feelings may arise in Y upon seeing X. Therefore, such “mind-made feelings” depend on the situation. If we ever become friendly with X, then when we see X, pleasant feelings may arise in us too.

Loại thứ hai này có thể khởi lên do thiên kiến cá nhân của chúng ta. Ví dụ, cảm giác khó chịu có thể sinh khi ta thấy người mình không ưa (gọi là người X). Nhưng X có thể là bạn của một người thứ ba (Y), và nơi Y có thể sinh cảm giác dễ chịu khi thấy X. Do đó, những “cảm thọ do tâm tạo” như vậy tùy thuộc hoàn cảnh. Nếu về sau ta trở nên thân thiện với X, thì khi gặp X, nơi ta cũng có thể sinh cảm giác dễ chịu.

Dukkha Lakkhaṇa (characteristic of suffering) in Tilakkhaṇa

Dukkha Lakkhaṇa (đặc tính của khổ) trong Tilakkhaṇa

3. **Dukkha lakkhaṇa is not a feeling.** It is an intrinsic characteristic or quality “hidden” in worldly things. It is a bit difficult to understand at first.

Dukkha lakkhaṇa không phải là một cảm thọ. Đó là một đặc tính hay phẩm chất cố hữu “ẩn” trong mọi sự việc thế gian. Ban đầu hơi khó hiểu điều này.

- Let us look at a couple of simple examples to get an idea.

Hãy xét vài ví dụ đơn giản để hình dung.

– Glass has the “characteristic of breaking,” i.e., it can break if dropped on a hard surface. But until it breaks, a glass only has the “characteristic of breaking.”

– Thủy tinh có “đặc tính vỡ”, tức có thể vỡ nếu bị rơi xuống bề mặt cứng. Nhưng chừng nào nó chưa vỡ, chiếc ly chỉ mang “đặc tính vỡ” mà thôi.

– A drink with a bit of poison has the “characteristic of inducing sickness or even death.” But one will only be subjected to sickness/death if one drinks it.

– Một thức uống có chút thuốc độc mang “đặc tính gây bệnh hoặc thậm chí gây chết.” Nhưng chỉ khi uống vào, người ta mới thực sự bị bệnh/chết.

- In the same way, worldly things (especially those mind-pleasing things”) have the “characteristic of suffering.” But one will be subjected to such suffering only if one attaches to them. Let us take a simple example. Suppose we hear that person X has

died. We will become sad and suffer only if X is someone close to us, say a parent. If we don't even know who X is, we will not suffer hearing that X has died. The stronger the attachment to X, the stronger the distress/sadness (*domanassa vedanā*) we feel.

*Theo cách tương tự, những sự việc thế gian (đặc biệt là những thứ “vừa ý tâm”) mang “đặc tính của khổ.” Nhưng chỉ khi chấp thủ vào chúng thì ta mới phải chịu khổ ấy. Hãy lấy ví dụ đơn giản: giả sử ta nghe tin người X qua đời. Ta sẽ buồn và khổ chỉ khi X là người thân thiết với ta, chẳng hạn cha mẹ. Nếu ta thậm chí không biết X là ai, thì nghe tin X chết ta sẽ không khổ. Mức độ chấp thủ vào X càng mạnh, thì mức độ buồn/khổ (*domanassa vedanā*) ta cảm nhận càng mạnh.*

- Everything in this world has *dukkha lakkhaṇa*, as we have discussed. There are two aspects to this:

*Như đã bàn, mọi thứ trong thế giới này đều có *dukkha lakkhaṇa*. Có hai khía cạnh:*

- (i) We are born with a body that has *dukkha lakkhaṇa*. We have to live with whatever *dukkha* that comes with it, for example, getting injured or sick,

*Ta sinh ra với một thân có *dukkha lakkhaṇa*. Ta phải sống cùng mọi *dukkha* đi kèm với nó, chẳng hạn chấn thương hay bệnh tật,*

- (ii) People (friends, relatives, etc.) and things (houses, cars, etc.) have *dukkha lakkhaṇa* too. We can limit that suffering by having attachments to fewer people and things. **However, losing attachment comes naturally with understanding and should not be forced.** One MUST pay attention to one's responsibilities too. We will discuss this later.

*Con người (bạn bè, thân quyến, v.v.) và các vật (nhà cửa, xe cộ, v.v.) cũng có *dukkha lakkhaṇa*. Ta có thể giới hạn khổ ấy bằng cách chấp thủ ít người và ít vật hơn. Tuy nhiên, sự giảm chấp thủ đến tự nhiên nhờ hiểu biết và không nên cưỡng ép. Đồng thời ta PHẢI lưu ý đến các trách nhiệm của mình. Chúng ta sẽ bàn kỹ hơn sau.*

3. We discussed the *dukkha lakkhaṇa* in the previous post, “[Dukkha in Tilakkhaṇa Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā](#).” We will go into details in upcoming posts.

*Chúng ta đã bàn về *dukkha lakkhaṇa* trong bài trước, “[Dukkha in Tilakkhaṇa Is a Characteristic – Not Dukkha Vedanā](#).” Chúng ta sẽ đi vào chi tiết ở các bài kế tiếp.*

Dukkha Sacca (First Noble Truth)

Dukkha Sacca (Sự thật Cao quý Thứ nhất)

4. **Dukkha Sacca (First Noble Truth)** points out unimaginable suffering in the rebirth process. Rebirth can happen among 31 realms (including the human and animal realms.) We can see the suffering of animals and also humans. But the suffering is much harsher in the other three lower realms.

Dukkha Sacca (Sự thật Cao quý Thứ nhất) chỉ ra nỗi khổ không thể nghĩ bàn trong tiến trình tái sinh. Tái sinh có thể xảy ra trong 31 cõi (kể cả cõi người và cõi súc sinh). Ta có thể thấy khổ của loài súc sinh và cả loài người. Nhưng khổ khổ liệt hơn nhiều ở ba cõi thấp còn lại.

- *Dukkha Sacca* also explains that the root cause of suffering is greed for (or attachment to) worldly pleasures. There is suffering hidden in sensory pleasures. Only a Buddha can discover that hidden suffering and can explain how such suffering takes place via Paṭicca Samuppāda. In simple terms, that can be stated as follows:

We tend to do immoral deeds to acquire such pleasures, and their consequences will bear fruit mostly at later times, in many cases in future lives.

Dukkha Sacca cũng chỉ rõ gốc rễ của khổ là lòng tham (hay chấp thủ) các lạc thú thế gian. Có khổ ẩn trong các khoái lạc giác quan. Chỉ một vị Phật mới có thể khám phá nỗi khổ ẩn ấy và giải thích nó vận hành như thế nào qua Paṭicca Samuppāda. Nói đơn giản:

Chúng ta thường làm các hành bất thiện để đạt những lạc ấy, và hậu quả của chúng phần lớn trở về sau, nhiều trường hợp là trong các đời tương lai.

- Only a Buddha with a highly cleansed mind can figure out hidden dangers (suffering) in sensory pleasures. Like a fish can not see the hidden suffering in a bait, we cannot see the suffering hidden in sensory pleasures unless explained by a Buddha.

Chỉ một vị Phật với tâm được thanh tịnh cao độ mới có thể thấy được các nguy hiểm (khổ) ẩn trong những khoái lạc giác quan. Cũng như con cá không thấy nỗi khổ ẩn trong miếng mồi, chúng ta không thể thấy khổ ẩn trong các khoái lạc giác quan nếu không được một vị Phật chỉ dạy.

Physical Suffering and Death – Hard to Understand?

Khổ Thân và Cái Chết – Khó Hiểu Sao?

5. Some people seem to pretend they don't understand suffering. Others seem to think they are not going to die. To quote from a discussion forum: "Birth and death are only a view of self." Are these people hallucinating? This kind of thing happens when people "bury their heads in the sand," i.e., trying to avoid a particular situation by pretending it does not exist.

Một số người dường như giả vờ không hiểu về khổ. Số khác dường như nghĩ rằng mình sẽ không chết. Trích một diễn đàn thảo luận: "Sinh và tử chỉ là một quan điểm về cái ngã." Những người này đang ảo tưởng sao? Chuyện như vậy xảy ra khi người ta "chôn đầu xuống cát", tức cố tránh đối diện một tình huống bằng cách giả vờ như nó không tồn tại.

- Suffering is real. Try pinching yourself. Does not that hurt? Imagine the suffering when someone dies of a bullet wound or a knife attack.

Khổ là có thật. Hãy tự véo mình thử xem. Có đau không? Hãy hình dung nỗi khổ khi ai đó chết vì trúng đạn hay bị dao đâm.

- Even though animal videos like the following are viral and are made for entertainment, they provide vivid examples of unimaginable suffering experienced by animals in the wild. They are not killed and eaten; **they are eaten while still alive**. Imagine being subjected to that kind of suffering!

Dù các video về động vật như dưới đây lan truyền mạnh và nhằm mục đích giải trí, chúng lại cho thấy những ví dụ sống động về nỗi khổ không thể tưởng tượng mà thú

hoang phải chịu. Chúng không bị giết rồi mới ăn; **chúng bị ăn ngay khi còn sống.** Hãy thử hình dung mình phải chịu kiểu khổ ấy!

[WebLink: youtube: 15 Wild Animals Hunting Mercilessly!!](#)

- All those animals had been humans in the past. Furthermore, most people living today will be born in the animal realm in the future.

Tất cả những loài vật ấy trước đây đều từng là người. Hơn nữa, phần lớn những người đang sống hôm nay sẽ tái sinh vào cõi súc sinh trong tương lai.

- Even though we cannot see the unimaginable suffering in the other three lower realms, we can at least see the harsh suffering in the animal realm. Of course, there is suffering in the human realm, but animals in the wild undergo much more suffering.

Dù chúng ta không thể thấy nỗi khổ không thể nghĩ bàn ở ba cõi thấp kia, ít nhất ta có thể thấy sự khổ nghiệt ngã nơi cõi súc sinh. Dĩ nhiên, cõi người cũng có khổ, nhưng thú hoang phải chịu khổ nhiều hơn rất nhiều.

- There are no “old animals” in the wild; as soon as they start slowing down, they are eaten by bigger animals.

Trong tự nhiên gần như không có “con vật già”; hễ chúng bắt đầu chậm lại là bị những loài lớn hơn ăn thịt.

Discovery of Paṭicca Samuppāda Sequence

Khám Phá Chuỗi Paṭicca Samuppāda

6. The above video explains what *dukkha vedanā* (specifically, bodily suffering) is.

Video trên giải thích dukkha vedanā là gì (cụ thể là khổ thân).

- But such *dukkha vedanā* do not arise without causes. If the past lives of such an animal are traced back, it would be possible to see a corresponding “bad kamma” committed, which resulted in such a bad outcome.

Nhưng dukkha vedanā như thế không khởi lên vô cớ. Nếu lần theo các đời trước của con vật đó, có thể thấy một “kamma bất thiện” tương ứng đã tạo nên kết quả xấu ấy.

- That is how the Buddha figured out the steps in *Paṭicca Samuppāda*. Immoral actions (based on *abhisankhāra*) are done with *avijjā* and lead to future existence (*bhava*) and births (*jāti*). He figured that out by tracing back previous lives. That discovery happened during the night of his Enlightenment. Let us briefly discuss that.

Đó là cách Đức Phật tìm ra các bước trong Paṭicca Samuppāda. Các hành động bất thiện (dựa trên abhisankhāra) được làm với avijjā và đưa đến sự tồn tại (bhava) và các lần sinh (jāti) trong tương lai. Ngài hiểu điều ấy bằng cách lần theo các đời quá khứ. Sự khám phá đó xảy ra trong đêm Thành Đạo. Chúng ta hãy lược bàn về điều này.

- He first attained the “*pubbe nivāsānussati ñāṇa*” to look back at previous human births. Here, “*pubbe*” means “previous,” “*nivāsa*” means “house,” and “*anussati*” means “recall,” i.e., the knowledge to recall successive residences of a given *gandhabba*. In a given human *bhava*, a *gandhabba* could have many different

“houses,” i.e., physical bodies. Thus with this *ñāṇa*, one could look at human births in the past, in multiple human *bhava* going back to very long times.

Đầu tiên, Ngài chứng “*pubbe nivāsānussati ñāṇa*” để nhìn lại các lần sinh làm con người trước đây. Ở đây, “*pubbe*” nghĩa là “trước”, “*nivasa*” nghĩa là “nhà”, và “*anussati*” nghĩa là “nhớ lại”, tức kiến thức (tri kiến) nhớ lại các chỗ cư trú liên tiếp của một *gandhabba*. Trong một *bhava* loài người, một *gandhabba* có thể có nhiều “ngôi nhà” khác nhau, tức nhiều thân vật lý. Nhờ *ñāṇa* này, có thể nhìn vào các lần sinh làm người trong quá khứ, trong nhiều *bhava* loài người kéo dài rất lâu.

7. The second *ñāṇa*, *cutupapāda ñāṇa*, extended Buddha's capability to see all previous rebirths in any realm for any living being. Here *cutupapāda* (*cuti* means the end of a *bhava* and *upapāda* means birth) refers to all types of rebirths in various realms (*niraya*, animal, *deva*, etc.) in the past.

Ñāṇa thứ hai, *cutupapāda ñāṇa*, mở rộng khả năng của Đức Phật thấy mọi lần tái sinh trước đây trong bất kỳ cõi nào đối với bất kỳ chúng sinh nào. Ở đây *cutupapāda* (*cuti* là tận của một *bhava*, *upapāda* là sinh) chỉ mọi dạng tái sinh trong các cõi (*niraya*, súc sinh, *deva*, v.v.) trong quá khứ.

- That allowed him to see how different types of *kamma* lead to corresponding existences (*bhava*) and births (*jāti*) within them, i.e., how “*avijjā paccayā saṅkhārā*” lead to “*bhava*” and “*jāti*” ending with “*jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavan'ti.*” [*Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇam, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanam, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā tanhā, tanhāpaccayā upādānam, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇam sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*]

Nhờ vậy, Ngài thấy các loại *kamma* khác nhau dẫn đến các sự hiện hữu (*bhava*) và lần sinh (*jāti*) tương ứng như thế nào; tức là “*avijjā paccayā saṅkhārā*” đưa đến “*bhava*” và “*jāti*”, và rốt cùng là “*jāti paccayā jarā, maraṇa, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavan'ti.*” [*Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇam, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanam, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā tanhā, tanhāpaccayā upādānam, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇam sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*]

- With that knowledge, he attained the third and final “*āsavakkhaya ñāṇa*.” That clarifies how cravings (“*āsava*,” another word for attachment) lead to future rebirths.

We generate *saṅkhārā* with *avijjā* because of *tanhā/āsava*.

Với tri kiến ấy, Đức Phật chứng đắc “*āsavakkhaya ñāṇa*” thứ ba và cuối cùng. *Ñāṇa* này làm rõ cách các sự ham muốn (*āsava*, một từ khác chỉ sự chấp thủ) dẫn đến các lần tái sinh tương lai. **Chúng ta tạo *saṅkhārā* với *avijjā* vì *tanhā/āsava*.**

- It is the *āsavakkhaya ñāṇa* that led to the Buddhahood; see, “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#)” and “[Antarābhava and Gandhabba](#)” for further details.

Chính *āsavakkhaya ñāṇa* đưa đến quả vị Phật; xem “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#)” và “[Antarābhava and Gandhabba](#)” để biết thêm chi tiết.

- The Buddha described that process in various *suttās*; for example, AN 8.11, MN 4, MN 85, and MN 36. The “[WebLink: suttacentral: Verañja Suttā \(AN 8.11\)](#)” is a short one. The English translation at Suttā Central in that link.

Đức Phật mô tả tiến trình ấy trong nhiều suttā; chẳng hạn AN 8.11, MN 4, MN 85 và MN 36. “[WebLink: suttacentral: Verañja Suttā \(AN 8.11\)](#)” là một bài suttā ngắn. Bản dịch tiếng Anh có tại Suttā Central theo liên kết này.

The Essence of Buddha Dhamma – Suffering Is Hidden in Sensory Pleasures

Cốt lõi của Dhamma Của Đức Phật – Khổ Ẩn Trong Khoái Lạc Giác Quan

8. Average humans are astonished to hear that the root cause of suffering is attachment to all those mind-pleasing things they value so much.

Người bình thường lấy làm ngạc nhiên khi nghe rằng nguyên nhân gốc của khổ là sự chấp thủ vào những điều vừa ý mà họ xem trọng đến vậy.

- It is hard to “see” this because there is a time lag between causes and their results (effects). While some *kamma* bring their *vipāka* during the same life, most *kamma vipāka* materialize later in life or even in future births.

Điều này khó “thấy” vì có độ trễ giữa nhân và kết quả (quả). Dù một số kamma cho vipāka ngay trong cùng một đời, đa số kamma vipāka hiện thực hóa muộn hơn trong đời này hoặc thậm chí ở các đời sau.

- However, suppose one spends time and carefully examines the teachings of the Buddha. Then one can “see” the truth of that statement: “there is unimaginable suffering hidden in sensory pleasures.” That is a bit easier to see for immoral actions based on such attachments (e.g., killing, stealing, taking bribes, etc.)

Tuy nhiên, giả sử một người dành thời gian và cẩn trọng nghiên cứu giáo pháp của Đức Phật. Khi ấy có thể “thấy” sự thật của nhận định đó là: “có nỗi khổ không thể tưởng tượng ẩn trong các niềm vui (khoái lạc) giác quan.” Điều này dễ thấy hơn đôi chút đối với các hành vi bất thiện dựa trên sự dính mắc ấy (ví dụ: giết hại, trộm cắp, nhận hối lộ, v.v.).

- It is much harder to grasp this profound Dhamma for those engaging in such immoral deeds (and those who do not believe in the rebirth process). Furthermore, if one has done such “bad *kamma*” in the past, one can overcome their *vipāka*. We know that *Āṅgulimāla* killed almost 1000 people and still was able to attain Arahantship within weeks of meeting the Buddha. See “[Account of Āṅgulimāla – Many Insights to Buddha Dhamma](#).”

Những ai đang làm các hành vi bất thiện như thế (và những người không tin vào tiến trình tái sinh) sẽ khó nắm bắt được Dhamma thâm sâu này hơn nhiều. Hơn nữa, nếu ai đó đã tạo “kamma bất thiện” trong quá khứ, họ vẫn có thể vượt qua vipāka của nó. Chúng ta biết Āṅgulimāla đã giết gần 1000 người nhưng vẫn chứng được Quả vị Arahant chỉ trong vài tuần sau khi gặp Đức Phật. Xem “[Account of Āṅgulimāla – Many Insights to Buddha Dhamma](#).”

3.1.4.6 How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?

3.1.4.6 Bản Chất Anicca Dẫn Đến Dukkha Như Thế Nào?

August 30, 2021

Ngày 30/08/2021

Both physical *rūpa* (objects we see, sounds, particulates that lead to odors, physical food, objects we touch), AND our memories/hopes based on past, present, and future physical *rūpa* (i.e., *rūpakkkhandha*) have the *anicca* nature. Craving/attachment for either kind will eventually lead to suffering (*dukkha*). However, giving up such attachments must come through naturally via comprehension of Noble Truths/*Tilakkhaṇa*/*Paṭicca Samuppāda*.

Cả rūpa vật lý (những vật ta thấy, âm thanh, hạt gây mùi, thực phẩm, các đối tượng xúc chạm) VÀ các ký ức/kỳ vọng của ta dựa trên rūpa vật lý thuộc quá khứ, hiện tại, tương lai (tức rūpakkkhandha) đều có bản chất anicca. Ham muốn/chấp thủ vào bất kỳ loại nào rồi rồi cuộc cũng dẫn đến khổ (dukkha). Tuy vậy, việc xả bỏ các chấp thủ ấy cần diễn ra tự nhiên qua sự thấu triệt các Tứ Diệu Đế/Tilakkhaṇa/Paṭicca Samuppāda.

Rūpakkkhandha and Physical Rūpa

Rūpakkkhandha và Rūpa Vật Lý

1. As we have discussed, *rūpakkkhandha* consists of our MENTAL IMPRESSIONS of such physical *rūpa*.

Như đã bàn, rūpakkkhandha gồm những ẢNH TƯỢNG CỦA TÂM của chúng ta về các rūpa vật lý như thế.

- But *suttās* may refer to “*rūpa*” for either kind. But depending on the context, it is not hard to figure out which kind it is or whether the reference is to both kinds.

Tuy nhiên, các suttā có thể dùng “rūpa” cho cả hai loại. Tùy ngữ cảnh, không khó để nhận ra đang nói đến loại nào hoặc cả hai.

- Both physical *rūpa* and *rūpakkkhandha* have *anicca*, *dukkha*, *anatta* characteristics.

Cả rūpa vật lý và rūpakkkhandha đều mang các đặc tính anicca, dukkha, anatta.

- But *rūpakkkhandha* originates due to physical *rūpa*.

Nhưng rūpakkkhandha khởi lên do rūpa vật lý.

- Note that most English translations (including *Suttā Central* translations) do not make this distinction. **They simply don't understand the difference!**

Lưu ý rằng đa số bản dịch tiếng Anh (kể cả của Suttā Central) không phân biệt điều này. Họ đơn giản là không hiểu sự khác biệt!

How Did the Buddha Characterize Physical Rūpa?

Đức Phật Mô Tả Rūpa Vật Lý Như Thế Nào?

2. **Any “physical *rūpa*” has a finite lifetime AND undergoes deformation/stress during existence!**

Bất kỳ “rūpa vật lý” nào cũng có tuổi thọ hữu hạn VÀ chịu sự biến dạng/ứng suất trong thời gian tồn tại!

The word *rūpa* is DEFINED in the “[WebLink: suttacentral: Khajjanīya Suttā \(SN 22.79\)](#)” as follows: “*Kiñca, bhikkhave, rūpaṃ vadetha? Ruppattīti kho, bhikkhave, tasmā ‘rūpaṃ’ti vuccati. Kena ruppattīti? Sītenapi ruppattīti, uñhenapi ruppattīti, jighacchāyapi ruppattīti,*

pipāsāyapi ruppati, dāmsamakasavātātāpasarīsapasamphassenapi ruppati. Ruppātīti kho, bhikkhave, tasmā 'rūpan'ti vuccati."

Từ rūpa được ĐỊNH NGHĨA trong "[WebLink: suttacentral: Khajjanīya Suttā \(SN 22.79\)](#)" như sau: "*Kiñca, bhikkhave, rūpaṃ vadetha? Ruppātīti kho, bhikkhave, tasmā 'rūpan'ti vuccati. Kena ruppati? Sītenapi ruppati, uñhenapi ruppati, jighacchāyapi ruppati, pipāsāyapi ruppati, dāmsamakasavātātāpasarīsapasamphassenapi ruppati. Ruppātīti kho, bhikkhave, tasmā 'rūpan'ti vuccati."*

Translated: "Bhikkhus, why do we call it '**form**'? 'It is subject to deformation/stress,' bhikkhus, therefore it is called form. Deformed by what? Deformed/stressed by cold, deformed/stressed by heat, deformed/stressed by hunger, deformed/stressed by thirst, deformed/stressed by flies, mosquitoes, wind, Sunlight, serpents, etc. 'It is deformed/stressed,' bhikkhus, therefore it is called form (*rūpa*)."

Bản dịch: "Này các bhikkhu, vì sao gọi là '**sắc (hình dạng)**'? 'Vì nó có thể bị biến dạng/ứng suất', này các bhikkhu, nên được gọi là sắc. Bị biến dạng bởi gì? Bởi lạnh, bởi nóng, bởi đói, bởi khát, bởi ruồi muỗi, gió, Ánh nắng mặt trời, rắn rít, v.v. 'Vì bị biến hoại/ứng suất', này các bhikkhu, nên được gọi là sắc (*rūpa*)."

- Of course, the above verse specifically refers to our physical bodies. But characteristics of unexpected deformation or change hold for any *rūpa*.

Dĩ nhiên, đoạn kệ trên nói riêng về thân vật lý của chúng ta. Nhưng đặc tính biến đổi hay biến dạng không mong đợi ấy áp dụng cho mọi rūpa.

- Therefore, the "bodies" of Devas and Brahmas are also subjected to the same principle. Even inert *rūpa* like a house or a car is subject to the same principle. They all can undergo unexpected change during existence, and then death is inevitable!

Vì vậy, "thân" của Deva và Brahma cũng theo nguyên tắc ấy. Ngay cả rūpa vô tri như nhà cửa hay xe cộ cũng vậy. Tất cả đều có thể biến đổi không mong đợi trong khi tồn tại, rồi chết là điều tất yếu!

- *Rūpakhandha* also has an *anicca* nature. **For example, craving memories of past experiences with *rūpa* also leads to *dukkha*.**

Rūpakhandha cũng có bản chất anicca. Chẳng hạn, ham muốn đối với các ký ức về những trải nghiệm quá khứ với rūpa cũng đưa đến dukkha.

"Yad Aniccaṃ taṃ Dukkhaṃ" – Anicca Nature Leads to Dukkha

"Yad Aniccaṃ taṃ Dukkhaṃ" – Bản chất Anicca Dẫn đến Dukkha

3. The following verse embeds many foundational aspects of Buddha Dhamma: "***Rūpaṃ aniccaṃ. Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ***; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ 'netam mama, nesohamasmi, na meso attā'ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam"

*Bài kệ sau đây hàm chứa nhiều khía cạnh nền tảng của Dhamma của Đức Phật: "***Rūpaṃ aniccaṃ. Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ***; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ 'netam mama, nesohamasmi, na meso attā'ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam."* Bài kệ này xuất hiện trong nhiều suttā. Xem "[WebLink: suttacentral: 20 results for 'yadaniccaṃ AND taṃ AND dukkhaṃ.'](#)"

- We will be focusing on that whole verse in this series of posts: “[Basic Framework of Buddha Dhamma](#).”

Trong loạt bài “[Basic Framework of Buddha Dhamma](#),” chúng ta sẽ tập trung vào toàn bộ bài kệ ấy.

- This post is on the part of that verse: “*Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ*” or “*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*” or “**whatever is of anicca nature will lead suffering**.”

Bài này nói về phần: “*Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ*” hay “*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*,” tức “**cái gì có bản chất anicca thì sẽ dẫn đến khổ**.”

4. Our minds get attached to “mind-pleasing *rūpa*” in this world with a “**nicca view**.” **We think that by accumulating “material wealth,” we can become happy. We have both wrong *ditṭhi* and *saññā* that such *rūpa* can keep us away from suffering.** See, “[Vipallāsa \(Ditṭhi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra](#).” We will discuss more on that in this series.

Tâm chúng ta chấp thủ “*rūpa* vừa ý” trong thế giới này với một “**quan điểm nicca**.” **Ta nghĩ tích lũy “của cải vật chất” sẽ khiến ta hạnh phúc. Ta có cả *ditṭhi* lẫn *saññā* sai lầm cho rằng các *rūpa* ấy có thể giữ ta khỏi khổ.** Xem “[Vipallāsa \(ditṭhi, saññā, citta\) Affect Saṅkhāra](#).” Chúng ta sẽ bàn thêm trong loạt bài này.

- **But as mentioned above, the Buddha pointed out that this whole world is of *anicca* nature.** All *rūpa* change unexpectedly during existence, and they all end up in destruction. For example, we cannot keep our body parts in good condition as we age. Eventually, the whole body dies.

Nhưng như đã nói, Đức Phật chỉ ra rằng toàn bộ thế giới này có bản chất anicca. Mọi *rūpa* đều biến đổi bất ngờ trong khi tồn tại, và rốt cuộc đều hoại diệt. Chẳng hạn, khi già đi ta không thể giữ các bộ phận thân thể ở trạng thái tốt. Sau cùng, toàn bộ thân này sẽ chết.

- Science has confirmed that too for inert things as well. Science agrees that NOTHING in this world is eternal. Furthermore, the Second Law of Thermodynamics says that things tend to become “disorderly even during existence.”

Khoa học cũng xác nhận điều đó cả với các vật vô tri: **KHÔNG CÓ GÌ** trong thế giới này là vĩnh cửu. Hơn nữa, Định luật II Nhiệt động lực học nêu rằng các sự vật có xu hướng “trở nên hỗn độn ngay trong khi tồn tại.”

A Simple Analogy

Một Ví Dụ Đơn Giản

5. Little children take immense satisfaction and joy building sandcastles. They spend hours building them and enjoy looking at the finished product.

Trẻ nhỏ thường rất thích thú khi xây lâu đài cát. Chúng có thể dành hàng giờ để xây và vui sướng khi ngắm nhìn thành phẩm.

- However, their joy turns to sadness if a strong wave or a running dog destroys that sandcastle. They may even go home happily but would be sad to see their sandcastle destroyed when they come back the next day.

Thế nhưng, niềm vui ấy lập tức hóa thành nỗi buồn nếu một con sóng mạnh hay một chú chó chạy qua phá hỏng lâu đài. Thậm chí, chúng có thể về nhà trong hân hoan, nhưng hôm sau khi quay lại, sẽ buồn bã khi thấy lâu đài đã tan biến.

- This is why adults don't build sandcastles. As that same child grows, understanding slowly takes place that "building sandcastles is a waste of time" even though a "pleasurable activity."

Vì vậy, người lớn không xây lâu đài cát nữa. Khi đứa trẻ ấy lớn lên, dần hiểu rằng "xây lâu đài cát là phí thời gian" dù đó từng là một "hoạt động thú vị."

- Yet, fully grown and intelligent adults do the same all their lives. They work tirelessly in hopes of a better life. But only at the moment of death do they realize that all those efforts have gone to waste. Furthermore, if they had cultivated an "immoral mindset" by engaging in immoral thoughts and activities, they are not only going to be disappointed but could be subjected to much suffering in future lives.

Vậy mà, ngay cả những người trưởng thành thông minh lại làm điều tương tự suốt cả đời. Họ làm việc miệt mài với hy vọng có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Chỉ khi đến phút lâm chung, họ mới nhận ra rằng tất cả những nỗ lực ấy rốt cuộc đều vô ích. Hơn nữa, nếu trong quá trình đó họ nuôi dưỡng một "tâm bất thiện" qua những tư tưởng và hành động sai trái, thì họ không chỉ thất vọng mà còn phải chịu nhiều khổ đau trong các kiếp vị lai.

- A sandcastle is of *anicca* nature. Getting attached to it is inevitably going to lead to disappointment (*dukkha*). Thus engaging in that activity is unfruitful and non-beneficial to anyone (*anatta*). We will discuss "anatta" in detail soon.

Lâu đài cát có bản chất *anicca*. Chấp thủ vào nó tất yếu dẫn đến thất vọng (*dukkha*). Như vậy, tham gia vào hoạt động ấy là vô ích và không lợi lạc cho ai (*anatta*). Chúng ta sẽ bàn chi tiết về "anatta" sau.

Connection to the Second Law of Thermodynamics

Liên Hệ Với Định Luật II Nhiệt Động Lực Học

6. The Second Law of Thermodynamics confirms the unstable/unpredictable (not only impermanent) nature of *rūpa*. You may skip this part. But it is about the tendency of worldly things towards disorder. So, it is not hard to understand.

Định luật II Nhiệt động lực học xác nhận tính không ổn định/khó dự đoán (chứ không chỉ vô thường) của *rūpa*. Bạn có thể bỏ qua phần này; nội dung nói về xu hướng của các sự vật thế gian hướng đến hỗn loạn, nên không khó hiểu.

- The second law of thermodynamics says that the disorder of any isolated system always increases. **In simple terms, that means "disorder increases," and we need to make an effort to maintain order.**

Định luật II Nhiệt động lực học cho biết độ hỗn loạn của mọi hệ thống cô lập luôn tăng. Nói đơn giản: "sự hỗn loạn có tính tăng," và chúng ta phải nỗ lực để duy trì trật tự.

- That, in essence, is a manifestation of the *anicca* nature! See, "[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#)"

Về bản chất, đó là một sự biểu hiện của bản chất *anicca*! Xem: “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#)”

- A simple way to think of the second law of thermodynamics is that a room will invariably become messy and disorderly with time if not cleaned and tidied regularly. You have to make an effort to clean the room, and that is part of “*saṅkhāra dukkha*.” See, “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).”

Một cách đơn giản để hình dung Định luật II Nhiệt động lực học là: một căn phòng sẽ tất yếu trở nên bừa bộn và hỗn loạn theo thời gian nếu không được dọn dẹp thường xuyên. Bạn phải nỗ lực để dọn phòng, và đó là một phần của “*saṅkhāra dukkha*”. Xem “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#)”.

- Those who only focus on the “impermanent” nature miss this critical part. Furthermore, such *saṅkhāra* often become *abhisāṅkhāra* and lead to much more suffering with “bad births.” **This is why *anicca* means much more than “impermanent nature.”**

Những ai chỉ chăm chú vào tính chất “vô thường” sẽ bỏ lỡ phần then chốt này. Hơn nữa, những *saṅkhāra* như thế thường trở thành *abhisāṅkhāra* và dẫn tới nhiều khổ hơn với các “lần sinh vào cõi xấu”. **Vì vậy, *anicca* có nghĩa rộng hơn nhiều so với “tính chất vô thường”.**

Mental Aggregates Are Also of Anicca Nature!

Các Uẩn Thuộc Tâm Cũng Có Bản Chất Anicca!

7. All those suttās referred to in #3, and MANY more, state that **all five aggregates (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) are of anicca nature**. We cannot maintain any of those to our expectations OVER LONG TIMES.

Tất cả các suttā được dẫn ở mục #3, và RẤT NHIỀU bài khác, đều nói rằng **cả năm uẩn (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) đều có bản chất anicca**. Chúng ta không thể duy trì bất kỳ uẩn nào đúng như kỳ vọng của mình TRONG THỜI GIAN DÀI.

- For example, the “[WebLink: suttacentral: Yadanicca Suttā \(SN 22.15\)](#)” states (in addition to *rūpa*), “*Vedanā aniccā. Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbhaṃ. Saññā aniccā ...pe... saṅkhārā aniccā ... viññāṇaṃ aniccaṃ..*”

Chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Yadanicca Suttā \(SN 22.15\)](#)” ghi rằng (ngoài *rūpa*): “*Vedanā aniccā. Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbhaṃ. Saññā aniccā ...pe... saṅkhārā aniccā ... viññāṇaṃ aniccaṃ..*”

- **It is foolish** to translate “*Vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ*” as “Feeling is impermanent ... Perception is impermanent ... Choices are impermanent ... Consciousness is impermanent.”

Thật thiếu sáng suốt khi dịch “*Vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ*” thành “Cảm thọ là vô thường ... Tưởng là vô thường ... Hành là vô thường ... Thức là vô thường.”

- Does a Buddha need to arise in the world to teach people that all those are not permanent? Even the dumbest person would see that none of those are permanent!

Có cần một vị Phật xuất hiện trên thế giới này để dạy con người rằng những thứ ấy không thường hằng không? Ngay cả người kém trí nhất cũng thấy chẳng có gì trong số đó là thường hằng!

- They are not only impermanent, but attachment to them WILL lead to suffering! Of course, part of that suffering is when something of liking is destroyed. **But the DEEPER POINT is that our actions to keep them the way we like lead to kamma generation and, eventually, bad births.**

*Chúng không chỉ vô thường; chấp thủ vào chúng CHẮC CHẮN dẫn đến khổ! Tất nhiên, một phần khổ là khi điều ta ưa thích bị hủy hoại. **Nhưng ĐIỂM SÂU SẮC HƠN là những hành động nhằm giữ chúng theo ý mình dẫn đến tạo kamma và rồi cuộc là sinh vào các cõi xấu.***

- This is why it is important to understand how (abhi)saṅkhāra generation leads to (undesired) births starting with “avijjā paccayā saṅkhāra.” We will discuss that in #10 below.

Vì vậy, điều quan trọng là hiểu việc khởi sinh (abhi)saṅkhāra dẫn đến những lần sinh (không mong muốn), bắt đầu từ “avijjā paccayā saṅkhāra”, như thế nào. Chúng ta sẽ bàn ở mục #10 bên dưới.

Obvious Contradictions in SuttāCentral Translations

Những Mâu Thuẫn Hiển Nhiên Trong Các Bản Dịch Của SuttāCentral

8. When we include the next part of the verse, it reads, “*Vedanā aniccā. Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ.*” According to the incorrect translations, that means, “**Feeling is impermanent. What’s impermanent is suffering.**” See the translations at Suttā Central in the above link. Not only at Suttā Central, but many translations have those obvious contradictions.

*Khi thêm phần tiếp theo của bài kệ, câu đó trở thành: “**Vedanā aniccā. Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ.**” Theo các bản dịch sai, điều đó có nghĩa là: “**Cảm thọ là vô thường. Cái vô thường là khổ.**” Xem các bản dịch tại Suttā Central theo liên kết trên. Không chỉ Suttā Central, nhiều bản dịch khác cũng có các mâu thuẫn hiển nhiên như vậy.*

- While the ending of *sukha vedanā* may lead to suffering, the ending of *dukkha vedanā*, rather, leads to happiness, like in the case of getting rid of a bad headache. To put it another way, the **impermanence of a *dukkha vedanā* WILL NOT lead to suffering.**

*Dẫu sự chấm dứt của *sukha vedanā* có thể dẫn đến khổ, thì sự chấm dứt của *dukkha vedanā* lại dẫn đến hạnh phúc, như khi dứt một cơn đau đầu dữ dội. Nói cách khác, **tính vô thường của một *dukkha vedanā* SẼ KHÔNG dẫn đến khổ.***

- Just because *vedanā* are impermanent, that DOES NOT necessarily lead to suffering! In some cases, it leads to happiness.

*Chỉ vì *vedanā* là vô thường, KHÔNG có nghĩa là chúng nhất thiết dẫn đến khổ! Trong vài trường hợp, nó dẫn đến hạnh phúc.*

9. Again, that should be obvious to any person! So, why do these translators make such huge mistakes?

Một lần nữa, điều đó lẽ ra hiển nhiên với bất kỳ ai! Vậy tại sao các dịch giả lại mắc những sai lầm lớn như thế?

- I guess that they don't really try to understand the *suttās*. They just mechanically translate using the “standard incorrect English translations” for key Pali words like *anicca* and *anatta* (as impermanent and no-self) without even bothering to see whether they make any sense!

*Tôi đoán họ không thực sự cố gắng hiểu các *suttā*. Họ chỉ dịch một cách máy móc, dùng những “bản dịch tiếng Anh chuẩn nhưng sai” cho các từ Pali chủ chốt như *anicca* và *anatta* (thành “vô thường” và “vô ngã”) mà không buồn xét xem có hợp lý không!*

- Those same people complain about “Waharaka's interpretations.” But simple and obvious issues like these do not need any “interpretation.” They should be self-evident (at least once explained)!

Cũng chính những người ấy lại phàn nàn về “các diễn giải của Waharaka”. Nhưng những vấn đề đơn giản và hiển nhiên thế này không cần bất kỳ “diễn giải” nào. Chúng tự nó đã rõ (ít nhất sau khi được giải thích)!

- I have pointed out several such obvious issues. **When are these SERIOUS issues going to be corrected?** At some point, enough people will hopefully start asking questions; they will have to correct these glaring inconsistencies.

Tôi đã nêu ra vài vấn đề hiển nhiên như thế. Bao giờ thì những vấn đề NGHIÊM TRỌNG này mới được sửa? Đến một lúc nào đó, hy vọng sẽ có đủ người bắt đầu đặt câu hỏi; khi ấy họ sẽ buộc phải điều chỉnh những sự thiếu nhất quán rõ ràng này.

Paṭicca Samuppāda Explains How Anicca Nature Leads to Dukkha

Paṭicca Samuppāda Giải Thích Bản Chất Anicca Dẫn Đến Dukkha Như Thế Nào

10. ALL types of *abhisankhāra* (that can have kammic consequences, especially rebirth) belong to 3 categories: *apuññābhisaṅkhāra*, *puññābhisaṅkhāra*, *āneñjābhisaṅkhāra*. All those are *saṅkhāra* generated via “*avijjā paccayā saṅkhārā*” as we discussed in the previous post “[Anicca Nature, the First Noble Truth, and Paṭicca Samuppāda](#)” and “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

*MỌI loại *abhisankhāra* (có thể mang lại kết quả kamma, đặc biệt là tái sinh) thuộc 3 nhóm: *apuññābhisaṅkhāra*, *puññābhisaṅkhāra*, *āneñjābhisaṅkhāra*. Tất cả đều là *saṅkhāra* được tạo ra thông qua “*avijjā paccayā saṅkhārā*” như đã bàn trong bài trước “[Anicca Nature, the First Noble Truth, and Paṭicca Samuppāda](#)” và “[Saṅkhāra – What It Really Means](#)”.*

- In other words, **the Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda (that leads to suffering) process is operational for ALL humans who have not comprehended the Four Noble Truths, Tilakkhaṇa, and Paṭicca Samuppāda.**

Nói cách khác, tiến trình Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda (dẫn đến khổ) vận hành đối với MỌI con người chưa thấu triệt Tứ Diệu Đế, Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.

- *Kamma* generation takes place starting with “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Thus the need to fully understand the two posts mentioned above.
Việc tạo *kamma* khởi đầu bằng “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Vì vậy cần hiểu trọn vẹn hai bài đã nêu ở trên.
 - Therefore, no matter how moral a person is, they will not stop future suffering until comprehending the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*.
Do đó, bất kể một người đạo đức đến đâu, họ cũng không chấm dứt được khổ về sau nếu chưa thấu triệt Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*.
 - Furthermore, the generation of those types of *abhisāṅkhāra* is due to an innate view/perception of a “*nicca* nature.” That is *avijjā*!
Hơn nữa, sự phát sinh các loại *abhisāṅkhāra* ấy là do một quan điểm/nhận thức bẩm sinh về một “*bản chất nicca*.” Đó chính là *avijjā*!
 - **It is impossible to make any more progress until one understands these critical aspects.** Please feel free to ask questions because this is critically important!
Không thể tiến xa hơn nếu chưa hiểu những khía cạnh then chốt này. Xin cứ đặt câu hỏi vì đây là điều vô cùng quan trọng!
11. Let me try to make the point in another way. **The *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda* (that leads to suffering)** will be operational for anyone who does not comprehend the Four Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*.
Để tôi cố gắng diễn đạt theo cách khác như thế này: ***Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda* (dẫn đến khổ)** sẽ vận hành nơi bất kỳ ai chưa thấu triệt Tứ Diệu Đế, *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*.
- To put it another way, until one understands that the true nature of this world is *anicca* nature (and NOT *nicca* nature), the rebirth process among the realms in the *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka* will continue.
Nói cách khác, cho đến khi hiểu rằng bản chất thật của thế giới này là *anicca* (chứ KHÔNG PHẢI *nicca*), tiến trình tái sinh trong các cõi thuộc *kāma loka*, *rūpa loka* và *arūpa loka* vẫn sẽ tiếp diễn.
 - As we have discussed many times, the problem is that MOST of those rebirths will not be higher realms (at or above the human realm) but will be in the *apāyās* (the 4 lowest realms.)
Như đã nhiều lần thảo luận, vấn đề là HẦU HẾT những lần tái sinh ấy không phải ở các cõi cao (từ cõi người trở lên) mà sẽ ở các *apāyā* (bốn cõi thấp nhất).
12. This is why the Buddha explained, “***aniccam khayattthena dukkham bhayattthena anattā asāraṇattthenāti***.”
Vì vậy Đức Phật giảng: “***aniccam khayattthena dukkham bhayattthena anattā asāraṇattthenāti***.”
- As we discussed, that means (attachment to) anything of ***anicca* nature will only lead to the demise of one's moral qualities** (“***aniccam khayattthena***.”)

Như đã bàn, điều đó có nghĩa là (chấp thủ vào) bất cứ điều gì có **bản chất anicca** **rất cuộc cũng đưa đến sự suy hoại các phẩm chất đạo đức của mình** (“**aniccam khayattena**”).

- It will eventually lead to **sufferings that one should be afraid of** (“**dukkham bhayaṭṭhena**.”) Therefore, such cravings are unfruitful and will make one helpless in the rebirth process (“**anattā asāraṇaṭṭhena**.”)

Sau cùng, nó dẫn đến **những nỗi khổ mà ta nên sợ** (“**dukkham bhayaṭṭhena**”). Do vậy, các ham muốn như thế là vô ích và khiến ta bất lực trong tiến trình tái sinh (“**anattā asāraṇaṭṭhena**”).

- Please read the discussion of two posts back in “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa](#)” I suggest printing these posts and keeping them ready to be consulted.

Xin đọc lại phần thảo luận ở bài trước nữa “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa](#)”. Tôi gợi ý in các bài đó ra để tiện tra cứu.

- We will discuss the third aspect of the *anatta* nature (“**anattā asāraṇaṭṭhena**”) in upcoming posts. That means “**craving things of anicca nature leads to dukkha, thus such cravings (and efforts based on such cravings) are in vain/not beneficial.**”

Chúng ta sẽ bàn khía cạnh thứ ba của bản chất *anatta* (“**anattā asāraṇaṭṭhena**”) trong các bài sắp tới. Điều này có nghĩa: “**ham muốn đối với các sự việc có bản chất anicca dẫn đến dukkha, nên các ham muốn ấy (và nỗ lực dựa trên ham muốn ấy) là vô ích/không lợi lạc.**”

Nibbāna – The Absence of Suffering

Nibbāna – Sự Vắng Mặt Của Khổ

13. Most people don't even think in terms of such “long-term” happiness or the “absence of suffering.” They get into the “rat race” and keep working hard to “earn money to enjoy life and have a happy retirement.”

Đa số người thậm chí không nghĩ theo hướng “hạnh phúc dài hạn” hay “sự vắng mặt của khổ”. Họ lao vào “cuộc đua chuột” và tiếp tục làm việc cật lực để “kiếm tiền tận hưởng cuộc sống và có một tuổi hưu hạnh phúc”.

- That is especially true for those who believe that the physical body defines a person, i.e., mental phenomena arise in the brain. So, when the brain dies together with the physical body, that is the end of “me.” There is nothing to worry about an “afterlife.”

Điều đó lại càng đúng với những ai tin rằng thân vật lý định nghĩa một con người, tức các hiện tượng tâm sinh khởi trong não. Vì vậy, khi não chết cùng với thân xác, “tôi” chấm dứt. Không có gì phải bận tâm về “kiếp sau”.

- The other extreme is the wrong view of an eternal soul or ātman. There is a permanent state of happiness (or misery in hell.)

Cực đoan còn lại là quan điểm sai lầm về một linh hồn vĩnh cửu hay ātman. Có một trạng thái hạnh phúc thường hằng (hoặc khổ sở nơi địa ngục).

- The Buddha taught the “middle way.” A living being exists based on the causes and conditions that led to it. The arising of existence due to causes and conditions is explained in detail in *Paṭicca Samuppāda* (conventionally translated as “Conditional Arising.” That translation leaves out the relevance of causes, and thus it is better to use the Pāli term.)

Đức Phật dạy “trung đạo”. Một chúng sinh tồn tại dựa trên các nhân và duyên đưa đến nó. Sự khởi sinh của hữu (sự tồn tại) do nhân và duyên được giải thích chi tiết trong Paṭicca Samuppāda (thường dịch là “Duyên Khởi (Sự sinh khởi Có điều kiện)”. Bản dịch ấy bỏ sót ý nghĩa về nhân, nên tốt hơn là dùng thuật ngữ Pāli).

- How can someone decide which of those 3 views is correct? It is always up to each individual to decide that. But it is wise to spend time examining the basis of each of those “theories carefully.”

Làm sao quyết định quan điểm nào trong 3 quan điểm ấy là đúng? Luôn là tùy mỗi cá nhân chọn lựa. Nhưng khôn ngoan là dành thời gian khảo sát kỹ nền tảng của từng “học thuyết” đó.

- The Buddha never asked anyone to accept his teachings based on “blind faith.” He asked the *bhikkhus* to raise questions about any doubts or knotty issues. For example, see “[WebLink: suttacentral: Kālāmā Suttā or Kesamutti Suttā \(AN 3.65\).](#)”

Đức Phật không bao giờ yêu cầu ai chấp nhận giáo pháp của Ngài bằng “đức tin mù quáng”. Ngài dạy các bhikkhu nêu câu hỏi về mọi hoài nghi hay vấn đề khó. Ví dụ, xem “[WebLink: suttacentral: Kālāmā Suttā or Kesamutti Suttā \(AN 3.65\).](#)”

Proposed Draconian Laws in Sri Lanka

Các Luật Hà Khắc Được Đề Xuất Tại Sri Lanka

14. In this series of posts, I will try to provide a systematic analysis based solely on the *Tipiṭaka*. As far as I have examined, there are no contradictions with anything in the *Tipiṭaka*. I would be happy to discuss any logical objections if one is willing to discuss them rationally and logically.

Trong loạt bài này, tôi sẽ cố gắng trình bày một phân tích có hệ thống chỉ dựa trên Tipiṭaka. Theo như tôi khảo sát, không có mâu thuẫn nào với Tipiṭaka. Tôi sẵn sàng thảo luận mọi phản biện hợp lý nếu có thiện chí trao đổi một cách lý tính và logic.

- **As I have pointed out, there is no point discussing Sanskrit texts or later commentaries such as Buddhaghosa's.** See “[Buddhaghosa's Visuddhimagga – A Focused Analysis](#)” and “[Preservation of the Buddha Dhamma](#).”

Như tôi đã nêu, không có ích gì khi bàn về các văn bản Sanskrit hay chú giải sau đó như của Buddhaghosa. Xem “[Buddhaghosa's Visuddhimagga – A Focused Analysis](#)” và “[Preservation of the Buddha Dhamma](#)”.

- The second post, “[Preservation of the Buddha Dhamma](#),” discusses Buddha's admonition not to translate his teachings to Sanskrit.

Bài thứ hai, “[Preservation of the Buddha Dhamma](#),” bàn về lời răn của Đức Phật không được dịch giáo pháp của Ngài sang ngôn ngữ Sanskrit.

- Unfortunately, now there is an effort within the Sri Lankan government to enforce such “Sanskrit-based” interpretations **and to ban any other interpretation.** They

may ban printed publications in Sri Lanka but cannot shut down websites like this one.

Đáng tiếc, hiện có nỗ lực trong chính phủ Sri Lanka nhằm áp đặt những diễn giải “dựa trên Sanskrit” như thế và cấm mọi cách diễn giải khác. Họ có thể cấm ấn phẩm in tại Sri Lanka nhưng không thể đóng các trang web như trang này.

- **The main issue I have is the following:** How do we know those on the “committee” overseeing this enforcement have a true understanding of Buddha Dhamma? Have they attained *magga phala*? If not, they have no real “authority.”

Vấn đề chính mà tôi nêu là: Làm sao ta biết những người trong “ủy ban” giám sát việc áp đặt này thực sự hiểu Dhamma của Đức Phật? Họ đã chứng magga phala chưa? Nếu chưa, họ không có “thẩm quyền” thực sự.

- In the “[WebLink: suttacentral: Mahāparinibbāna Suttā \(DN 16\)](#)” the Buddha allowed anyone to declare *magga phala* if there is a need. If they do have such attainments, they need to publish that to build public confidence. However, if you ask them, they will admit that they do not have such attainments. **Instead, it may turn out that they may be banning publications by people with *magga phala*!**

Trong “[WebLink: suttacentral: Mahāparinibbāna Suttā \(DN 16\)](#)”, Đức Phật cho phép bất kỳ ai tuyên bố magga phala khi có nhu cầu. Nếu họ thực sự có các chứng đắc ấy, họ cần công bố để gây dựng niềm tin nơi công chúng. Tuy nhiên, nếu hỏi họ, họ sẽ thừa nhận là không có. Rốt cuộc có thể hóa ra họ lại cấm ấn phẩm của những người có magga phala!

- I hope that level-headed people in the government will stop this short-sighted process. See, “[WebLink: PureDhamma: Proposed Tipitaka Conservation Bill in Sri Lanka.](#)”

Tôi hy vọng những người điềm tĩnh trong chính quyền sẽ dừng tiến trình thiển cận này. Xem “[WebLink: PureDhamma: Proposed Tipitaka Conservation Bill in Sri Lanka.](#)”

3.1.4.7 Anatta is a Characteristic of the World, not About a “Self”

3.1.4.7 Anatta Là Một Đặc Tính Của Thế Giới, Không Phải Nói Về Một “ngã”

September 13, 2021; revised June 4, 2023

Ngày 13/09/2021; sửa ngày 04/06/2023

Anatta is a characteristic of this world, not about a “self.” **The translation of anatta as “no-self” is a serious error.** Instead, it is *Sakkāya Dīṭṭhi* that deals with the issue of whether anything in this world can be/should be considered to be “mine.”

Anatta là một đặc tính của thế giới này, không phải nói về một “ngã”. Việc dịch anatta thành “vô ngã” là một lỗi nghiêm trọng. Thay vào đó, chính Sakkāya Dīṭṭhi mới bàn đến vấn đề liệu có/ nên xem bất kỳ điều gì trong thế giới này là “của tôi” hay không.

The Sense of a “Me” Is There Even Though There is no “Soul”

Cảm Giác Về Một “Tôi” Vẫn Tồn Tại Dù Không Có “Linh Hồn”

1. **It is difficult to decide whether the word “self” means just a “sense of me” or a “soul.”**

Thật khó xác định liệu từ “ngã” chỉ đơn thuần là một “cảm giác về tôi” hay là một “linh hồn”.

- That is why it is best to avoid the term “self” in discussing “anatta/anattā.”
Vì thế, tốt nhất là tránh dùng thuật ngữ “ngã” khi bàn về “anatta/anattā”.
- **The Buddha denied a “soul” in Abrahamic religions or an “ātman” as in Hinduism. But he taught that the sense of a “me” is real and WILL BE THERE until one attains Arahant.**

Đức Phật phủ nhận một “linh hồn” theo các tôn giáo Abraham hay “ātman” như trong Ấn Độ giáo. Nhưng Ngài dạy rằng cảm giác về một “tôi” là có và cảm giác này SẼ CÒN TỒN TẠI cho đến khi một người chứng đắc Quả vị Arahant.

- **To avoid confusion, let us not use the word “self.” We will use “me” for the “temporary self” and “soul” for the “everlasting self.”** The Buddha accepted the use of a temporary “me” but denied the existence of a permanent “soul/ātman.”

Để tránh nhầm lẫn, chúng ta sẽ không dùng từ “ngã”. Ta dùng “tôi” cho “cái ta tạm thời” và “linh hồn” cho “cái ta vĩnh cửu”. Đức Phật chấp nhận cách dùng “tôi” tạm thời nhưng phủ nhận sự tồn tại của một “linh hồn/ātman” bất biến.

- Now we all understand that “me” is DIFFERENT from a “soul.” **If someone thinks that the “self” is the same as the “soul,” then the Buddha denied the existence of such a “self.”**

Như vậy, ta đã hiểu “tôi” KHÁC với “linh hồn”. Nếu ai cho rằng “ngã” đó chính là “linh hồn” thì Đức Phật phủ nhận sự tồn tại của một “ngã” như thế.

- I hope this point is crystal clear. Otherwise, we can get into many arguments wasting precious time.

Mong rằng điểm này đã thật rõ. Nếu không, ta rất dễ rơi vào tranh luận vô ích, lãng phí thời gian quý báu.

Even the Buddha Used the Word “Me”

Ngay Cả Đức Phật Cũng Dùng Từ “Tôi/Ta”

2. As long as one lives in this world, it will be impossible not to use the words “me” and “I.”

Chừng nào còn sống trong thế giới này, không thể không dùng các từ “tôi/ta”.

- Even the Buddha freely used the words “me” and “I” daily and even referred to previous births. He has given accounts of “his” previous lives. Such usage is not possible to avoid.

Ngay cả Đức Phật cũng thường xuyên dùng “tôi/ta” trong đời sống hằng ngày và thậm chí kể về các đời trước. Ngài đã thuật lại những tiền kiếp “của mình”. Cách dùng ấy là không thể tránh.

- Furthermore, even a living Arahant, for example, would have its own habits. Of course, they would not have any habits even remotely related to *lobha*, *dosa*, or *moha*.

Hơn nữa, ngay cả một vị Arahant đang sống, chẳng hạn, cũng có những thói quen riêng. Dĩ nhiên, họ không có bất kỳ thói quen nào ngay cả có mối liên hệ rất xa với lobha, dosa hay moha.

- For example, Ven. *Mahā Moggallāna* was a bit strict. One time he dragged a *bhikkhu* out of a gathering. Ven. *Pilindavaccha* addressed others with words like “*vasala*” (“one of low birth”), which was not due to anger but because of the way he was used to speaking. As long as one lives in this world, there are unique characteristics regarding physical appearance and how one speaks and thinks.

Ví dụ, Tôn giả *Mahā Moggallāna* khá nghiêm khắc; có lần Ngài kéo một vị *bhikkhu* ra khỏi một buổi tụ hội. Còn Tôn giả *Pilindavaccha* thường gọi người khác bằng từ như “*vasala*” (“kẻ hạ tiện”), không phải do sân mà do thói quen ngôn ngữ của Ngài. Khi còn sống trên đời, mỗi người đều có những đặc điểm riêng về dáng vẻ, cách nói năng và cách nghĩ.

- **This is why the Buddha rejected both extreme views:**

Vì thế, Đức Phật bác bỏ cả hai quan điểm cực đoan sau:

- (i) It is not correct to say that someone does not exist, since, obviously a person is living and doing things in their own way.

Nói rằng một người “không tồn tại” là không đúng, vì rõ ràng người ấy đang sống và hành xử theo cách riêng.

- (ii) It is also incorrect to associate a “permanent soul” with any person. A “living being” exists due to causes and conditions (*Paṭicca Samuppāda*) and will cease to be reborn in this suffering-filled world when *avijjā* is removed.

*Gán cho bất kỳ ai một “linh hồn thường hằng” cũng sai. Một “chúng sinh” tồn tại do nhân và duyên (*Paṭicca Samuppāda*) và sẽ chấm dứt tái sinh trong thế giới đầy khổ này khi *avijjā* được đoạn trừ.*

- **However, the concept of *anatta* is not about a temporary or permanent “self.”** It is a characteristic of anything in this world (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*.)

*Tuy nhiên, khái niệm *anatta* không nói về một “ngã” tạm thời hay thường hằng. Nó là một đặc tính của mọi điều trong thế giới này (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*).*

Anicca, Dukkha, Anatta – Three Characteristics

Anicca, Dukkha, Anatta – Ba Đặc Tính

3. In recent posts, I cited many *Tipiṭaka* references that clearly state *anicca*, *dukkha*, and *anatta* mean three CHARACTERISTICS of this world. See, “[Tilakkhana – Introduction](#).”

*Ở các bài gần đây, tôi đã dẫn nhiều chỗ trong *Tipiṭaka* khẳng định *anicca*, *dukkha* và *anatta* là ba ĐẶC TÍNH của thế giới này. Xem “[Tilakkhana – Introduction](#)”.*

- Furthermore, those three characteristics are related to each other via, “*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tad anattā*.”

Hơn nữa, ba đặc tính ấy liên hệ với nhau qua câu: “*Yad aniccam tam dukkham; yañ dukkham tad anattā*”.

- The above verse says that anything that belongs to this world (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) is ALL of *anicca* nature, and thus has *dukkha* nature; whatever is of *dukkha* nature has **anatta nature**.

Câu kệ trên nói rằng bất cứ điều gì thuộc thế giới này (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) đều có bản chất *anicca*, vì thế mang bản chất *dukkha*; bất cứ điều gì mang bản chất *dukkha* thì có **bản chất anatta**.

- If one attaches to things of an *anicca* nature, one will be subjected to *dukkha*. Because of that, ALL worldly things are not fruitful (*anattā*.)

Nếu chấp thủ những điều có bản chất *anicca*, ắt phải chịu *dukkha*. Vì vậy, MỌI điều thế gian đều vô ích/không lợi lạc (*anattā*).

- It should be quite clear that *anatta/anattā* is NOT about a “self” or “me.”

Qua đó, đủ rõ *anatta/anattā* KHÔNG nói về một “ngã” hay “tôi”.

4. That is succinctly stated in the verse, “*Rūpañ (vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa) attitānāgatapaccuppannañ aniccam khayattthena dukkham bhayaattthena anattā asāraṇakattēnāti*.”

Điều ấy được cô đọng trong câu kệ: “*Rūpañ (vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa) attitānāgatapaccuppannañ aniccam khayattthena dukkham bhayaattthena anattā asāraṇakattēnāti*”.

Translation: “Any *rūpa* (or *vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*) that ever existed will exist in the future, or that is being experienced now has the following three characteristics: Any such *rūpa* is of *anicca* nature because one’s hopes for enjoying *rūpa* will only lead to one’s demise (“*aniccam khayattthena*.”) It will eventually lead to sufferings that one should be afraid of (“*dukkham bhayaattthena*.”) **Therefore, such cravings are unfruitful and will make one helpless in the rebirth process** (“*anattā asāraṇakattēnāti*.”)

Bản dịch: “Bất kỳ *rūpa* (hay *vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*) nào từng tồn tại, sẽ tồn tại trong tương lai, hay đang được kinh nghiệm, đều có ba đặc tính sau: Bất kỳ *rūpa* như thế đều có bản chất *anicca* vì kỳ vọng hưởng thụ *rūpa* chỉ đưa đến sự hoại diệt của chính mình (“*aniccam khayattthena*”). Rốt cuộc, điều ấy dẫn đến những nỗi khổ mà ta nên sợ (“*dukkham bhayaattthena*”). **Do vậy, các tham ái như thế là vô ích và khiến ta bất lực trong tiến trình tái sinh** (“*anattā asāraṇakattēnāti*”).”

- We discussed that in a recent post: “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhana](#).”

Chúng ta đã bàn về điều đó trong một bài gần đây: “[Buddha Dhamma – Noble Truths, Paṭicca Samuppāda, Tilakkhana](#).”

5. From the above verse, it is pretty clear that *anatta* is a characteristic of not only our physical body, but ANY *rūpa* existing now, ever existed, or will exist in the future! That means *anatta* is a characteristic of the *rūpa* aggregate (*rūpakkhandha*.)

Từ bài kệ trên, khá rõ rằng anatta là một đặc tính không chỉ của thân vật lý của chúng ta, mà còn của BẤT KỲ rūpa nào đang hiện hữu, từng hiện hữu, hay sẽ hiện hữu trong tương lai! Điều đó có nghĩa anatta là một đặc tính của uẩn rūpa (rūpakkhanda).

- **Furthermore, as explained in that post, the anatta characteristic applies to all five aggregates.** As we have discussed, the five aggregates encompass “the whole world.”

Hơn nữa, như bài ấy đã giải thích, đặc tính anatta áp dụng cho cả năm uẩn. Như ta đã bàn, năm uẩn bao trùm “toàn bộ thế giới”.

- **Thus, anything in this world has the anatta characteristic!**

Vì vậy, bất kỳ điều gì trong thế giới này cũng mang đặc tính anatta!

- **How can these translators say “anatta” means “no-self”?**

Vậy làm sao các dịch giả có thể nói “anatta” nghĩa là “vô ngã”?

- It is alarming to see the efforts in Sri Lanka to ban any interpretation of “anatta” other than “no-self.” See, “[WebLink: PureDhamma forums: Proposed Tipitaka Conservation Bill in Sri Lanka.](#)”

Thật đáng lo ngại khi thấy các nỗ lực tại Sri Lanka nhằm cấm mọi cách hiểu “anatta” ngoài “vô ngã”. Xem: “[WebLink: PureDhamma forums: Proposed Tipitaka Conservation Bill in Sri Lanka.](#)”

Simple Examples

Những Ví dụ Đơn giản

6. Little children take immense satisfaction and joy in building sandcastles. They spend hours building them and enjoy looking at the finished product.

Trẻ nhỏ thường rất thích thú khi xây lâu đài cát. Chúng có thể dành hàng giờ để xây và vui sướng khi ngắm nhìn thành phẩm.

- However, their joy turns to sadness if a strong wave or a running dog destroys that sandcastle. They may even go home happily but would be sad to see their sandcastle destroyed when they return the next day.

Thế nhưng, niềm vui ấy lập tức hóa thành nỗi buồn nếu một con sóng lớn hay một chú chó chạy qua phá hỏng lâu đài. Thậm chí, trước đó bọn trẻ có thể về nhà trong hân hoan, nhưng hôm sau khi quay lại, sẽ buồn bã khi thấy lâu đài đã tan biến.

- This is why adults don't build sandcastles. As that same child grows, understanding slowly occurs that “building sandcastles is a waste of time” even though a “pleasurable activity.”

Vì vậy, người lớn không xây lâu đài cát nữa. Khi đứa trẻ ấy lớn lên, dần hiểu rằng “xây lâu đài cát là phí thời gian” dù đó từng là một “hoạt động thú vị”.

- Yet, fully grown and intelligent adults do the same all their lives. They work tirelessly in hopes of a better life. But only at the moment of death do they realize that all those efforts have gone to waste. Furthermore, if they had cultivated an “immoral mindset” by engaging in immoral thoughts and activities, they are not only going to be disappointed but could be subjected to much suffering in future lives.

Vậy mà, ngay cả những người trưởng thành thông minh lại làm điều tương tự suốt cả đời. Họ làm việc miệt mài với hy vọng có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Chỉ khi đến phút lâm chung, họ mới nhận ra rằng tất cả những nỗ lực ấy rốt cuộc đều vô ích. Hơn nữa, nếu trong quá trình đó họ nuôi dưỡng một “tâm bất thiện” qua những tư tưởng và hành động sai trái, thì họ không chỉ thất vọng mà còn phải chịu nhiều khổ đau trong các kiếp vị lai.

- A sandcastle is of *anicca* nature. Getting attached to it will inevitably lead to disappointment (*dukkha*). Thus engaging in that activity is unfruitful and non-beneficial to anyone (*anatta*.)

Lâu đài cát có bản chất *anicca*. Chấp thủ vào nó tất yếu dẫn đến thất vọng (*dukkha*). Như vậy, tham gia vào hoạt động ấy là vô ích và không lợi lạc cho ai (*anatta*). Chúng ta sẽ bàn chi tiết về “*anatta*” sau.

7. However, *anatta* nature means unfruitful (as in the above example) and dangerous.

Tuy vậy, bản chất *anatta* vừa là vô ích (như ví dụ trên) vừa là nguy hại.

- Alcoholics consume alcohol because it gives them pleasure. But he has not comprehended that heavy drinking can lead to sickness and even death.

Người nghiện rượu uống vì thấy ưa thích, nhưng không hề nhận ra rằng uống nhiều sẽ đưa đến bệnh tật, thậm chí cái chết.

- Therefore, heavy consumption of alcohol is of an *anicca* nature. It will lead to *dukkha* (suffering). Therefore, that activity is of an *anatta* nature.

Vì thế, việc lạm dụng rượu có bản chất *anicca*. Nó sẽ dẫn đến *dukkha* (khổ). Do vậy, hoạt động ấy mang bản chất *anatta*.

The Same Principle Applies to All Sense-Pleasing Activities

Nguyên Lý Tương Tự Áp Dụng Cho Mọi Hoạt Động Thỏa Mãn Giác Quan

8. It is hard to believe at first, but craving sensory pleasures is not unlike craving alcohol!

Thoạt nghe có vẻ khó tin, nhưng sự đuổi theo những khoái lạc giác quan thật ra chẳng khác nào con thèm rượu!

- The truth of the above statement can be seen only within the long-term rebirth process. This is why it is difficult for many people to understand the deeper aspects of *Buddha Dhamma* about suffering. In particular immoral activities seeking short-term pleasures WILL lead to much suffering in future rebirths.

Sự thật của nhận định trên chỉ thấy rõ trong tiến trình tái sinh dài lâu. Vì vậy, nhiều người khó hiểu các khía cạnh sâu xa của *Dhamma* của Đức Phật về khổ. Đặc biệt, những hành vi bất thiện nhằm tìm cầu những niềm vui ngắn hạn CHẮC CHẮN sẽ dẫn đến nhiều khổ trong các lần tái sinh sau.

- We discussed the example of #6 above in “[How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?](#)” As explained there, all five aggregates (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) are of an *anicca* nature. **Therefore, per #3 above, all five aggregates are of the *anatta* nature too!**

Chúng ta đã bàn ví dụ ở mục #6 ở trên tại “[How Does Anicca Nature Lead to Dukkha?](#)”. Như giải thích ở đó, cả năm uẩn (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra,*

viññāṇa) đều có bản chất anicca. **Do đó, theo mục #3 ở trên, cả năm uẩn cũng có bản chất anatta!**

- That is specifically stated in the “[WebLink: suttacentral: Yadanattā Suttā \(SN 22.17\)](#)”: “*Rūpaṃ, bhikkhave, anattā ... Vedanā anattā ... saññā anattā ... saṅkhārā anattā ... viññāṇaṃ anattā.*”

Điều đó được nêu rõ trong “[WebLink: suttacentral: Yadanattā Suttā \(SN 22.17\)](#)”: “*Rūpaṃ, bhikkhave, anattā ... Vedanā anattā ... saññā anattā ... saṅkhārā anattā ... viññāṇaṃ anattā.*”

- That is why NONE of the things in this world (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa) can be considered beneficial.

Vì thế, KHÔNG có điều gì trong thế giới này (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa) có thể được xem là lợi ích.

9. Here, it is essential to realize that we accumulate *kammā* (more correctly kammic energies) not only by our actions but also with speech and even thoughts (via *kāya*, *vacī*, and *mano saṅkhāra*). See, “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

Ở đây, điều cốt yếu là hiểu rằng chúng ta tích lũy *kammā* (đúng hơn là các năng lượng *kamma*) không chỉ bằng hành động mà còn bằng lời nói và thậm chí ý nghĩ (qua *kāya*, *vacī* và *mano saṅkhāra*). Xem “[Saṅkhāra – What It Really Means](#)”.

- Furthermore, such *kamma* accumulation can be based on recalling past events or thinking about future events.

Hơn nữa, việc tích lũy *kamma* như vậy có thể dựa trên hồi ức về các sự kiện quá khứ hoặc suy tưởng về các sự kiện tương lai.

- And all those involved not only *rūpa* but associated *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*. For example, one may recall a good time with friends in the past. That means he would recall who was present and what types of activities he enjoyed, and associated mental aspects.

Và tất cả những điều đó không chỉ liên quan đến *rūpa* mà còn các *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa* liên hệ. Chẳng hạn, ai đó có thể nhớ về một quãng thời gian vui vẻ với bạn bè trước đây; tức là nhớ ai đã có mặt, các hoạt động đã hưởng thụ, cùng những khía cạnh tâm lý đi kèm.

- That is why the Buddha always referred to aggregates. For example, as we discussed, *rūpakkhandha* includes our mental impressions of physical *rūpa* ever arose in our minds. Similarly for *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha*.

Vì vậy, Đức Phật luôn đề cập đến các uẩn. Chẳng hạn, như ta đã bàn, *rūpakkhandha* bao gồm những ấn tượng tâm lý của ta về *rūpa* vật lý từng khởi lên trong tâm. Tương tự đối với *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha*.

- Therefore, in #8 above, “*Rūpaṃ, bhikkhave, anattā*” means any *rūpa* experienced in the past, experiencing now, or expected to experience in the future are ALL of *anatta* nature.

Do đó, ở mục #8 trên, “**Rūpaṃ, bhikkhave, anattā**” có nghĩa bất kỳ rūpa nào đã kinh nghiệm trong quá khứ, đang kinh nghiệm hiện tại, hay dự tính sẽ kinh nghiệm trong tương lai, **TẤT CẢ** đều có bản chất anatta.

Summary

Tóm lược

10. The concept of *anatta* is not about personality, a self, or a “me.”

Khái niệm anatta không nói về tính cách, một cái ta hay một “tôi”.

- *Anicca, dukkha, and anatta are characteristics of anything in our mental world. Of course, anatta nature applies to anything in the external world too!*

Anicca, dukkha và anatta là các đặc tính của mọi điều trong thế giới tâm của chúng ta. Dĩ nhiên, bản chất anatta cũng áp dụng cho mọi điều trong thế giới bên ngoài!

3.1.4.8 Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 1

3.1.4.8 Anatta trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 1

September 19, 2021; revised August 25, 2022; December 13, 2022

Ngày 19/09/2021; sửa ngày 25/08/2022; 13/12/2022

Introduction

Giới thiệu

1. “[WebLink: suttacentral: Anattalakkhaṇa Suttā \(SN 22.59\)](#)” was the second *suttā* delivered by the Buddha after his Enlightenment (attaining the Buddhahood.) He taught the first two *suttās* to the famous five ascetics. The first one, *Dhammacakkappavattana Suttā* (SN 56.11) — delivered and discussed over several days — led to all five ascetics attaining the *Sotāpanna* stage.

“[WebLink: suttacentral: Anattalakkhaṇa Suttā \(SN 22.59\)](#)” là bài *suttā* thứ hai Đức Phật thuyết sau khi Thành Đạo (thành Phật). Ngài thuyết hai bài *suttā* đầu tiên cho năm vị khổ hạnh nổi tiếng. Bài thứ nhất, *Dhammacakkappavattana Suttā* (SN 56.11) — được thuyết và giảng luận qua nhiều ngày — đã đưa cả năm vị đạt đến bậc *Sotāpanna*.

- Then the Buddha delivered the *Anattalakkhaṇa Suttā* to the same five ascetics who reached *Arahanthood*.

Sau đó, Đức Phật thuyết Anattalakkhaṇa Suttā cho chính năm vị ấy và họ chứng đắc Quả vị Arahant.

- In the previous post, I explained that *anatta* is a characteristic of the world of 31 realms and not about a “self.” See, “[Anatta is a Characteristic of the World, not About a ‘Self’.](#)”

Trong bài trước, tôi đã giải thích rằng anatta là một đặc tính của thế giới 31 cõi, không phải nói về một “ngã”. Xem: “[Anatta is a Characteristic of the World, not About a ‘Self’.](#)”

- Here we will discuss the **Anattalakkhaṇa Suttā**, specifically about that “**characteristic of anatta**” or “**anatta lakkaṇa**.” As we know, *lakkaṇa* means “a characteristic.”

Ở đây chúng ta sẽ bàn **Anattalakkhaṇa Suttā**, cụ thể là “**đặc tính của anatta**” hay “**anatta lakkhaṇa**.” Như đã biết, lakkhaṇa có nghĩa là “một đặc tính.”

Outline of the Suttā

Dàn Ý Của Bài Suttā

- If you look at the **first half of the suttā**, it points out the *anatta* nature of *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*, or the five aggregates (*pañcakkhandha*.)

Nhìn vào **nửa đầu bài suttā**, ta thấy chỉ rõ bản chất *anatta* của *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*, tức năm uẩn (*pañcakkhandha*).

- The Buddha points out that those aggregates **CANNOT be under one's control in that first part**. They evolve according to *Paṭicca Samuppāda*.

Trong phần ấy, Đức Phật chỉ ra rằng các uẩn đó **KHÔNG THỂ nằm dưới sự kiểm soát của bất kỳ ai**. Chúng vận hành theo *Paṭicca Samuppāda*.

- The second part** of the suttā starts with the verse, “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccam vā aniccam vā 'ti?*” Here, he points out **why they cannot be under one's complete control**. The key reason is that all five aggregates have the **anicca nature**, i.e., **they evolve according to nature's laws and NOT according to one's wishes or hopes**. As we have discussed, *anicca* nature leads to *dukkha*, and that is why all efforts to “get control” will not be successful, and one will lose control and become helpless (*anattā*): “*Yad aniccam tam dukkham; yaṃ dukkham tad anattā*.”

Phần thứ hai của bài suttā mở đầu bằng câu: “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccam vā aniccam vā 'ti?*” Ở đây, Ngài chỉ ra **vì sao chúng không thể nằm trọn trong quyền kiểm soát của một người**. Lý do cốt yếu là cả năm uẩn đều có **bản chất anicca**, tức **chúng vận hành theo các quy luật tự nhiên CHÚC KHÔNG theo ước muốn hay kỳ vọng của ta**. Như đã bàn, bản chất *anicca* dẫn đến *dukkha*; vì vậy mọi nỗ lực “kiểm soát” rốt cuộc đều thất bại, ta sẽ mất kiểm soát và trở nên bất lực (*anattā*): “*Yad aniccam tam dukkham; yaṃ dukkham tad anattā*.”

- The final third part** of the suttā, starting with the verse, “*Evam passam, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, ..*” **states the conclusion**: A Noble Person (*Ariya Sāvaka*) who comprehends the above two facts about the nature of this world would not crave those five aggregates (*nibbindati*). Once that wisdom (*paññā*) takes hold in mind, that mind liberates from this world. **That mind will NOT grasp (*upādāna*) anything in this world; thus, the rebirth process will cease, and one will get to *Parinibbāna* at the death of the physical body.**

Phần ba cuối cùng của bài suttā, mở đầu bằng câu: “*Evam passam, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, ..*” **nêu kết luận**: Một bậc Thánh đệ tử (*Ariya Sāvaka*) thấu triệt hai sự thật trên về bản chất của thế giới này sẽ không còn tham ái nơi năm uẩn (*nibbindati*). Khi trí tuệ (*paññā*) ấy hiện trí, tâm ấy giải thoát khỏi thế giới này. **Tâm ấy sẽ KHÔNG còn chấp thủ (*upādāna*) bất kỳ điều gì trong thế giới; do đó, tiến trình tái sinh chấm dứt và vị ấy đạt đến *Parinibbāna* khi thân vật lý hoại diệt.**

- To get the full impact of the suttā, we need to fully understand what those five aggregates mean (*pañcakkhandha*).

Để thấu triệt trọn vẹn ý nghĩa của bài *suttā*, chúng ta cần hiểu rõ năm uẩn (*pañcakkhandha*) là gì.

What Is an Aggregate (*Khandha*)?

Uẩn (Khandha) Là gì?

3. *Anattalakkhaṇa Suttā* (SN 22.59) is one of 159 *suttās* in the *Khandha Saṃyutta* (SN 22.) All those *suttās* are related to the five aggregates or collections (*pañca khandha* which rhymes as *pañcakkhandha*).

Anattalakkhaṇa Suttā (SN 22.59) là một trong 159 bài *suttā* thuộc *Khandha Saṃyutta* (SN 22). Tất cả các *suttā* ấy đều liên hệ đến năm uẩn hay nhóm (*pañca khandha*, còn gọi vẫn là *pañcakkhandha*).

- What is a *khandha* or a collection/aggregate? One of those 159 *suttās* in the *Khandha Saṃyutta*, the “[WebLink: suttacentral: Khandha Suttā \(SN 22. 48\)](#),” clarifies that.

Khandha hay một tập hợp/uẩn là gì? Một trong 159 bài *suttā* thuộc *Khandha Saṃyutta*, là “[WebLink: suttacentral: Khandha Suttā \(SN 22. 48\)](#),” làm rõ điều đó.

- “*Katame ca, bhikkhave, pañcakkhandhā?*” OR “*Bhikkhus, what are the five aggregates?*”

“*Katame ca, bhikkhave, pañcakkhandhā?*” NGHĨA LÀ: “*Này các bhikkhu, năm uẩn là gì?*”

- “*Yaṃ kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, ayaṃ vuccati rūpakkhandho*” OR “*Bhikkhus, the rūpa aggregate consists of the following 11 types of rūpa: past, future, or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near. This is called the rūpa aggregate.*

“*Yaṃ kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, ayaṃ vuccati rūpakkhandho.*” TỨC LÀ: “*Này các bhikkhu, uẩn rūpa bao gồm 11 loại rūpa sau: thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại; nội tại hay ngoại tại; thô hay tế; thấp kém hơn hay cao hơn; xa hay gần—được gọi là uẩn rūpa (rūpakkhandha).*”

- The other four aggregates have the same 11 types. For example, the *viññāṇa* aggregate has the same 11 types: **past, future, or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, and far or near.**

Bốn uẩn còn lại cũng gồm đủ 11 loại tương tự. Chẳng hạn, uẩn *viññāṇa* cũng có 11 loại: **thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại; nội tại hay ngoại tại; thô hay tế; thấp kém hơn hay cao hơn; xa hay gần.**

Five Aggregates Encompass the Whole World!

Năm Uẩn Bao Trùm Toàn Thế Giới!

4. As we can see from the definition of the *rūpa* aggregate, it includes any *rūpa* that one has ever seen, one is seeing now, and expects to see in the future. Those are the three main categories.

Như có thể thấy từ định nghĩa về uẩn *rūpa*, nó bao gồm mọi *rūpa* mà một người từng thấy, đang thấy, và kỳ vọng sẽ thấy trong tương lai. Đó là ba nhóm chính.

- For example, suppose I saw the World Center Towers before their destruction in the terrorist attack in 2001. Those towers are in my *rūpakkhandha*. Of course, those towers physically do not exist now. But my *rūpakkhandha* has its “mental impressions.” I can recall how they looked before the terrorists destroyed them.

Ví dụ, giả sử tôi đã thấy các World Center Towers trước khi chúng bị phá hủy trong vụ khủng bố năm 2001. Những tòa tháp đó nằm trong rūpakkhandha của tôi. Dĩ nhiên, hiện nay chúng không còn tồn tại vật lý. Nhưng rūpakkhandha của tôi lưu giữ “ấn tượng tâm” về chúng; tôi có thể hồi tưởng dáng vẻ của chúng trước khi bị phá.

- But if someone had not seen those towers before their destruction, they are not in that person's *rūpakkhandha*. **One's *pañcakkhandha* is one's own!**

Nhưng nếu ai đó chưa từng thấy các tháp ấy trước khi bị phá hủy, thì chúng không có trong rūpakkhandha của người đó. Mỗi người có một pañcakkhandha riêng!

- Furthermore, any *vedanā* I experienced looking at those towers is in my *vedanākkhandha*. I recognize them as “World Center Towers” in my *saññākkhandha*. Any *saṅkhāra* that my mind generated while looking at the Towers are in my *saṅkhārakkhandha*. Any types of *viññāṇa* that arose are in my *viññāṇakkhandha*.

Hơn nữa, mọi vedanā tôi cảm nhận khi ngắm các tòa tháp thuộc về vedanākkhandha của tôi. Tôi nhận biết chúng là “World Center Towers” trong saññākkhandha. Mọi saṅkhāra mà tâm tôi khởi trong lúc ngắm các tháp thuộc về saṅkhārakkhandha. Mọi loại viññāṇa khởi lên thuộc về viññāṇakkhandha của tôi.

- Therefore, most of the five aggregates consist of one's past experiences. We know, there is no traceable beginning to each of our “lifestreams.” We have been going through an infinite number of rebirths in our past. The present moment goes into the past within a blink of an eye. Future *rūpa*, *vedanā*, etc., are associated with our expectations/hopes.

Vì vậy, phần lớn nội dung của năm uẩn là các kinh nghiệm quá khứ của riêng mỗi người. Ta biết rằng không thể truy ra khởi đầu cho mỗi “dòng sinh mệnh” của mình; ta đã trôi qua vô số lần tái sinh trong quá khứ. Khoảnh khắc hiện tại chỉ trong chớp mắt đã thành quá khứ. Các rūpa, vedanā, v.v. thuộc tương lai gắn với kỳ vọng/hi vọng của chúng ta.

- Please take time and think about the above. There is a lot of information there. It is critical to understand these fundamentals.

Xin hãy dành thời gian suy nghĩ về những điều trên. Có rất nhiều thông tin ở đó. Việc hiểu các nền tảng này là tối quan trọng.

- I have discussed these concepts in “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Tôi đã bàn các khái niệm này trong “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)”.

Role of *Pañcakkhandha* in a Sensory Event

Vai Trò Của Pañcakkhandha Trong Một Sự Kiện Giác Quan

5. When we are attracted to a sensory event that involves not only the *rūpa* one is experiencing at that moment but also one's memories about similar *rūpa* experienced in the past and one's hopes for experiencing similar *rūpa* in the future as well.

Khi ta bị thu hút bởi một sự kiện nơi giác quan, điều đó không chỉ liên quan đến rūpa đang được trải nghiệm lúc ấy mà còn gồm cả ký ức về các rūpa tương tự trong quá khứ và kỳ vọng sẽ trải nghiệm rūpa tương tự trong tương lai.

- That is better explained with an example. Suppose person X meets person Y on the street. Suppose X is an enemy of Y, **and the moment X sees Y**, thoughts of anger arise in his mind.

Điều này được giải thích dễ hiểu hơn qua một ví dụ. Giả sử người X gặp người Y trên đường. Giả sử X là kẻ thù của Y, và ngay khi X thấy Y, các ý nghĩ sân hận khởi lên trong tâm.

- But to trigger anger in X, he must first realize Y is his enemy. For that to happen, his mind must have instantly recalled past events involving Y. Therefore, that sensory event of “seeing Y” involved recalling past events with not only Y’s figure (*rūpa*) but also types of mental factors (*vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) associated with some “bad encounters with Y” in the past.

Nhưng để sân khởi nơi X, trước hết X phải nhận ra Y là kẻ thù. Để điều đó xảy ra, tâm X phải lập tức nhớ lại các sự kiện quá khứ liên quan đến Y. Do đó, sự kiện giác quan “thấy Y” bao hàm việc hồi tưởng các sự kiện trước đây, không chỉ hình tướng của Y (rūpa) mà còn các yếu tố tâm (vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) gắn với những “trải nghiệm không tốt đẹp với Y” trong quá khứ.

- That is why capturing a “snapshot” of Y (like with a camera) is not enough. The mind MUST recall previous encounters with Y, which are in *pañcakkhandha*! In other words, those *cittā* not only “see” Y but also incorporate past sights of Y AND associated *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*.

Đó là lý do vì sao chỉ “chụp một tấm hình” của Y (như bằng máy ảnh) là không đủ. Tâm BẮT BUỘC PHẢI hồi tưởng các lần gặp trước với Y, vốn nằm trong pañcakkhandha! Nói cách khác, các cittā ấy không chỉ “thấy” Y mà còn tích hợp những lần thấy Y trước kia VÀ các vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa đi kèm.

- Now, based on the sight of Y, X has generated anger and has “**gotten attached**” to that sight of Y. Therefore, sensory information associated with “seeing Y” is now in X’s *pañcupādānakkhandhā*!

Giờ đây, dựa trên hình ảnh của Y, X đã khởi sân và “chấp” vào hình ảnh đó của Y. Do vậy, các dữ liệu giác quan liên quan đến “việc thấy Y” hiện đã nằm trong pañcupādānakkhandhā của X!

Khandha Suttā Also Defines Pañcupādānakkhandhā (“Five Grasping Aggregates”)

Khandha Suttā Cũng Định Nghĩa Pañcupādānakkhandhā (“Năm Uẩn Chấp Thủ”)

6. At the latter part of the *Khandha Suttā* defines *pañcupādānakkhandhā*, conventionally translated as “the five **grasping (or clinging)** aggregates.”

Ở phần sau, Khandha Suttā định nghĩa pañcupādānakkhandhā, thường được dịch là “năm uẩn chấp thủ”.

- “Katame ca, bhikkhave, *pañcupādānakkhandhā*?” OR “bhikkhus, what are the five grasping aggregates?”

“Katame ca, bhikkhave, *pañcupādānakkhandhā*?” NGHĨA LÀ: “Này các bhikkhu, năm uẩn chấp thủ là gì?”

- “*Yam kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ... pe ... yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho*” OR “Whatever kind of *rūpa* there is, **whether past, future or present ... far or near**, that can **induce āsava (sāsavaṃ)**, **that can induce attachment (upādāniyaṃ)**: this is called the *rūpupādānakkhandha*.

“*Yam kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ... pe ... yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho*.” TỨC LÀ: “Bất kỳ *rūpa* nào, **thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại ... xa hay gần**, có thể **khiến sanh āsava (sāsavaṃ)**, **có thể khiến chấp thủ (upādāniyaṃ)**: được gọi là *rūpupādānakkhandha*.”

How Do We Attach to Past and Future *Rūpa* (*Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa*)?

Chúng ta Chấp vào *Rūpa* (*Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa*) Quá khứ và Tương lai Như thế nào?

7. Now, someone may ask: “How do we attach to past and future *rūpa*? I thought we attach to the *rūpa* that we are seeing, hearing, etc., now.”

Giờ có thể có người hỏi: “Làm sao chúng ta chấp vào *rūpa* quá khứ và tương lai? Tôi tưởng chúng ta chỉ chấp vào *rūpa* đang thấy, đang nghe, v.v. bây giờ.”

- That is a CRITICAL point to understand. We do attach to a given *rūpa* that we are experiencing at present. **However, that attachment is based on the past and future *rūpa* of a similar type (that we had thought about).**

Đó là điểm THEN CHỐT cần hiểu. Quả thật ta chấp vào *rūpa* đang được trải nghiệm trong hiện tại. **Tuy nhiên, sự chấp ấy dựa trên các *rūpa* quá khứ và tương lai cùng loại (mà ta đã từng nghĩ đến).**

- For example, seeing a friend cannot be compared to just taking a snapshot of him. We not only “see” but also recognize who it is and generate certain feelings about him. All that happens in a split second. **That rapid process involves all five aggregates (*pañcakkhandha*).**

Ví dụ, việc gặp một người bạn không thể so với chỉ chụp một bức ảnh của người ấy. Ta không chỉ “thấy” mà còn nhận ra đó là ai và khởi những cảm thọ nhất định về người đó. Tất cả xảy ra trong tích tắc. **Quá trình nhanh ấy liên hệ đến cả năm uẩn (*pañcakkhandha*).**

8. Let us take another example. Suppose person X meets person Y on the street. Suppose Y is an enemy of X and the moment X sees Y, thoughts of anger arise in his mind.

Hãy lấy một ví dụ khác. Giả sử X gặp Y trên đường. Giả sử Y là kẻ thù của X và ngay khoảnh khắc X thấy Y, các ý nghĩ sân hận khởi lên trong tâm.

- But to trigger anger in X, he must first realize that Y is his enemy. But for that to happen, his mind must have recalled past events involving Y. Therefore, that sensory event of “seeing Y” involved recalling past events with not only Y’s figure (*rūpa*) but also types of mental factors (*vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) associated with some “bad encounters with Y” in the past.

Nhưng để sân khởi nơi X, trước hết X phải nhận ra Y là kẻ thù. Muốn vậy, tâm X phải hồi tưởng những sự kiện trước đây liên quan đến Y. Do đó, sự kiện giác quan “thấy Y” bao gồm việc nhớ lại không chỉ hình tướng của Y (rūpa) mà còn các yếu tố tâm (vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) gắn với vài “lần chạm trán tẻ với Y” trong quá khứ.

- That is why capturing a “snapshot” of Y (like with a camera) is not enough. The mind MUST recall previous encounters with Y, which are in *pañcakkhandha*! In other words, those *cittā* not only “see” Y, but also incorporate previous sights of Y AND associated *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*.

Đó là lý do “chụp một bức ảnh” của Y (như bằng máy ảnh) là chưa đủ. Tâm PHẢI hồi tưởng các lần gặp trước với Y, vốn nằm trong *pañcakkhandha*! Nói cách khác, các *cittā* ấy không chỉ “thấy” Y mà còn tích hợp những lần thấy Y trước đây VÀ các *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* liên quan.

- **The “past component” of *pañcakkhandha* is the same as *nāmagotta* or our memories.** Even though we cannot recall *nāmagotta* from the distant past, we can easily recall *nāmagotta* of significant events from this life.

“Thành phần quá khứ” của *pañcakkhandha* chính là *nāmagotta* hay ký ức của chúng ta. Dầu không thể nhớ *nāmagotta* từ quá xa xôi, ta vẫn dễ dàng nhớ *nāmagotta* của các sự kiện quan trọng trong đời này.

- I have discussed this issue with examples in the post, “[The Amazing Mind – Critical Role of Nāmagotta \(Memories\)](#).”

Tôi đã bàn vấn đề này kèm ví dụ trong bài “[The Amazing Mind – Critical Role of Nāmagotta \(Memories\)](#)”.

Our Attachments Are Based on Our Habits/Character (*Gatī*)

Sự Chấp Thủ Của Chúng Ta Dựa Trên Tập Khí/Tính Cách (Gatī)

9. There is another way to understand the above point. Each person has a set of cravings/attachments. The Pāli word to represent this idea is “*gati*” (pronounced “*gathi*.”) *Gati* are also related to *āsava* and *anusaya*.

Có một cách khác để hiểu điểm trên. Mỗi người có một tập hợp các ham muốn/chấp thủ. Từ Pāli diễn đạt ý này là “*gati*” (đọc “*gathi*”). *Gati* cũng liên hệ với *āsava* và *anusaya*.

- For example, X may be attracted to a type of woman that Y may not be attracted to. X may like to eat chocolates, but Y may not. Each of us has a set of *gati* that have evolved, most times going back to recent previous lives. There are neutral *gati* (like being left-handed) and also bad *gati* (like the tendency to become angry), and moral *gati* (like being kind).

Ví dụ, X có thể bị hấp dẫn bởi một mẫu người nữ mà Y thì không. X có thể thích ăn sô cô la, còn Y thì không. Mỗi chúng ta đều có một tập hợp *gati* đã hình thành, phần nhiều truy về những đời trước gần đây. Có *gati* trung tính (như thuận tay trái), cũng có *gati* xấu (như khuynh hướng dễ nổi giận), và *gati* thiện (như tốt bụng).

- I have discussed this issue in many posts, including how *gati* are related to *āsava/anusaya*. See “[WebLink: puredhamma.net: Search Results for gati gathi āsava](http://puredhamma.net: Search Results for gati gathi āsava).”

Tôi đã bàn vấn đề này trong nhiều bài, gồm cả cách gati liên hệ với āsava/anusaya. Xem “[WebLink: puredhamma.net: Search Results for gati gathi āsava](http://puredhamma.net: Search Results for gati gathi āsava).”

- It is essential to read and understand some of those posts. Then you will see why the Buddha explained *rūpupādānakkhandha* in terms of *āsava* and *upādāna*: “*Yaṃ kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ...pe... yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho*”

*Điều cốt yếu là đọc và hiểu một số bài ấy. Khi đó bạn sẽ thấy vì sao Đức Phật giải thích *rūpupādānakkhandha* theo *āsava* và *upādāna*: “Yaṃ kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ...pe... yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho”.*

- As I keep emphasizing, one must spend time understanding these fundamental issues. Just reading mindless word-by-word translations is of no benefit.

Như tôi luôn nhấn mạnh, cần dành thời gian để hiểu những vấn đề căn bản này. Chỉ đọc các bản dịch từng chữ một cách vô thức thì vô ích.

- Just reading these posts will also not be good enough. These posts will provide the necessary material to make progress. **However, it will take a significant effort even for those interested.** I am willing to answer questions to the best of my ability.

Chỉ đọc các bài này cũng chưa đủ. Chúng cung cấp tài liệu cần thiết để tiến bộ. Tuy nhiên, ngay cả người có quan tâm cũng cần nỗ lực đáng kể. Tôi sẵn sàng trả lời câu hỏi trong khả năng của mình.

Summary

Tóm lược

10. In this post, we have discussed two critical concepts needed to understand the content of the *Anattalakkhaṇa Suttā*.

*Trong bài này, chúng ta đã bàn hai khái niệm then chốt cần có để hiểu nội dung của *Anattalakkhaṇa Suttā*.*

- *Pañcakkhandha* (five aggregates) includes records of our deep past even if we remember mostly the significant events in this life. However, it is possible to cultivate *jhāna* and recall past lives. Some small children can recall their previous life (if it was a human life).

Pañcakkhandha (năm uẩn) bao gồm những ghi nhận từ quá khứ sâu xa của chúng ta, dù ta chủ yếu nhớ những sự kiện quan trọng trong đời này. Tuy vậy, có thể tu tập *jhāna* để nhớ các đời trước. Một số trẻ nhỏ có thể nhớ kiếp trước (nếu đó là kiếp làm người).

- *Pañcupādānakkhandhā* (five “grasping” aggregates) represents our *gati/anusaya/āsava* that have evolved over our past lives. We can change our *pañcupādānakkhandhā* or the types of attachments (that arise out of greed, anger, and most importantly, ignorance of *Tilakkhaṇa/Paṭicca Samuppāda/Noble Truths*.)

***Pañcupādānakkhandhā** (năm uẩn “chấp thủ”) biểu trưng cho gati/anusaya/āsava đã hình thành qua các đời trước. Ta có thể thay đổi **pañcupādānakkhandhā** hay các dạng chấp thủ (khởi từ tham, sân và nhất là vô minh đối với Tilakkhaṇa/Paṭicca Samuppāda/Tứ Diệu Đế).*

- Now we have sufficient background to understand the *Anattalakkhaṇa Suttā*. We will finish the discussion in the next post.

*Giờ đây ta đã có nền tảng đủ để hiểu *Anattalakkhaṇa Suttā*. Chúng ta sẽ hoàn tất phần thảo luận ở bài kế tiếp.*

- The *suttā* says that our struggles to seek a permanent solution to suffering **within this world** are in vain. **That is the anatta nature**. Once one starts understanding that, one will begin to lose big chunks of *upādāna* in *pañcupādānakkhandhā*. After the *Arahant* stage, there will be no trace of *pañcupādānakkhandhā*. Thus, only a living *Arahant* will be free of all defilements. They have fully understood the *anatta* (and, of course, *anicca* and *dukkha*) nature.

*Bài *suttā* dạy rằng nỗ lực tìm một giải pháp vĩnh viễn cho khổ ngay **trong thế giới này** là vô ích. **Đó là bản chất anatta**. Khi bắt đầu hiểu điều ấy, người ta sẽ dần mất đi những mảng lớn *upādāna* trong *pañcupādānakkhandhā*. Sau khi chứng quả *Arahant*, sẽ không còn dấu vết của *pañcupādānakkhandhā*. Chỉ một vị *Arahant* còn sống mới hoàn toàn không có nhiễm ô. Các vị ấy đã thấu triệt trọn vẹn bản chất *anatta* (và dĩ nhiên cả *anicca* và *dukkha*).*

- The discussion continues in “[Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 2](#).”
Phần thảo luận tiếp tục trong “[Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 2](#).”

3.1.4.9 Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 2

3.1.4.9 Anatta trong Anattalakkhaṇa Suttā – Phần 2

September 26, 2021; revised August 25, 2022

Ngày 26/09/2021; sửa ngày 25/08/2022

Summary of the Previous Post

Tóm lược Bài Trước

1. In the previous post “[Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 1](#),” we reached the following conclusions:

Trong bài trước “[Anatta in Anattalakkhaṇa Suttā – Part 1](#),” chúng ta đi đến các kết luận sau:

- *Anattalakkhaṇa Suttā* describes the NATURE of the five aggregates: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. It specifically addresses the *anatta* nature. To make it easier, we divided the *suttā* into three parts. You may want to print the previous post for reference.

*Anattalakkhaṇa Suttā mô tả BẢN CHẤT của năm uẩn: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*. Bài *suttā* này nói riêng về bản chất *anatta*. Để tiện theo dõi, chúng ta đã chia bài *suttā* thành ba phần. Bạn có thể in bài trước để tham khảo.*

- In the middle of the *suttā* (second part), the Buddha makes the connection to the *anicca* and *dukkha* nature, as we will discuss below.

Ở phần giữa của bài *suttā* (phần hai), Đức Phật nêu mối liên hệ với bản chất *anicca* và *dukkha*, như sẽ bàn dưới đây.

- In the third part of the *suttā*, the Buddha explains that a Noble Person who understood the world's real nature to be *anicca*, *dukkha*, and *anatta* would not attach to the five aggregates. Thus an *Arahant*, who has completed the Path, does not have *pañcupādānakkhandha*.

Ở phần ba, Đức Phật giải thích rằng một bậc Thánh hiểu rõ bản chất thật của thế giới là *anicca*, *dukkha* và *anatta* sẽ không còn chấp thủ vào năm uẩn. Do đó, một vị *Arahant* đã viên mãn Đạo lộ thì không còn *pañcupādānakkhandha*.

- That is because a Noble Person would have understood the verse, “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” OR “in brief, **the origin of suffering** is the **craving** for the five aggregates of *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. See “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).” That is the post where we discussed the essence of the *Dhammacappavattana Suttā*, the first *suttā* delivered to the five ascetics. As we have seen *icchā* (craving/liking) is related to *anicca*; see “[Icca, Nicca, Anicca – Important Connections](#).”

Đó là vì bậc Thánh đã hiểu câu: “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” TỨC LÀ “tóm lược mà nói, cội nguồn của khổ là ái (ham muốn) đối với năm uẩn *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*.” Xem “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).” Đó là bài mà ta đã bàn tinh yếu của *Dhammacappavattana Suttā*, bài *suttā* đầu tiên được thuyết cho năm vị khổ hạnh. Như đã thấy, *icchā* (ham muốn/ưa thích) liên hệ với *anicca*; xem “[Icca, Nicca, Anicca – Important Connections](#).”

- Therefore, in this second *suttā* to the five ascetics, the Buddha wraps up the discussion on *Tilakkhaṇa*. Attachment to things of *anicca* nature leads to *dukkha*. Thus, one should refrain from taking worldly things as “mine” because they do not have any essence or substance, i.e., worldly entities (*pañcakkhandhā*) are without essence or of *anatta* nature.

Vì vậy, ở bài *suttā* thứ hai thuyết cho năm vị khổ hạnh, Đức Phật kết lại phần thảo luận về *Tilakkhaṇa*. Chấp thủ vào các sự việc có bản chất *anicca* dẫn đến *dukkha*. Do đó, không nên xem các sự việc thế gian là “của tôi” vì chúng không có thực chất, tức các sự việc thế gian (*pañcakkhandhā*) là vô thực chất, mang bản chất *anatta*.

First Part of the *Anattalakkhaṇa Suttā*

Phần Đầu của *Anattalakkhaṇa Suttā*

2. At the beginning of the *suttā*, regarding *rūpakkhanda*, the Buddha says:

Ở đầu bài *suttā*, liên quan đến *rūpakkhanda*, Đức Phật dạy:

“*Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpaṃ hidam, bhikkhave, attā abhavissa, nayidam rūpaṃ ābādāya samvattēyya, labbhettha ca rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādāya samvattati, na ca labbhati rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.’*”

- First, as discussed in the previous post, “**Rūpaṃ**” refers to *rūpakkhandha* (the *rūpa* aggregate and NOT just one's body) as some people perceive.

Trước hết, như đã bàn ở bài trước, “Rūpaṃ” chỉ rūpakkhandha (uẩn rūpa, KHÔNG chỉ riêng thân thể) chứ không như một số người lầm tưởng.

“*Rūpaṃ, bhikkhave, anattā*” means “*rūpa* aggregate is no use because it has no essence.” See “[Anattā – A Systematic Analysis](#).”

“*Rūpaṃ, bhikkhave, anattā*” có nghĩa là “uẩn rūpa vô ích vì không có thực chất.” Xem “[Anattā – A Systematic Analysis](#).”

- The rest of the above verse explains WHY the *rūpa* aggregate is of no essence: “If *rūpa* aggregate is of essence (and is under one's control), my body (which is a part of the *rūpakkhandha*) would not have ailments, and it would be possible to have: ‘Let my body (or any other *rūpa*) be the way I like; let it not be the way I don't like.’ But because the *rūpa* is not under my control, it can face unexpected changes, and it is impossible to have: ‘Let my *rūpa* be thus; let my *rūpa* not be thus.’”

Phần còn lại của đoạn trên giải thích VÌ SAO uẩn rūpa là không có thực chất: “Nếu uẩn rūpa có thực chất (và nằm dưới sự kiểm soát của ta), thì thân này (vốn là một phần của rūpakkhandha) sẽ không bệnh hoạn, và ta có thể khiến: ‘Hãy để thân (hoặc bất kỳ rūpa nào) như ta muốn; đừng như ta không muốn.’ Nhưng vì rūpa không nằm trong tầm kiểm soát của ta, nó có thể gặp biến đổi bất ngờ, và không thể có chuyện: ‘Hãy để rūpa của ta như thế này; đừng như thế kia.’”

- Here the verse seems to focus on one's physical body. But it could also mean any *rūpa* that one likes/dislikes. As we will see, whether it is one's own body or any other external *rūpa*, they evolve according to *Paṭicca Samuppāda* (PS.) **A *rūpa* does not evolve according to anyone's wishes, but ONLY according to PS. That has been true for any *rūpa* that ever existed, any *rūpa* existing now, and any *rūpa* that will ever exist—i.e., it is true for *rūpakkhandha*!**

Ở đây, bài kệ dường như nhắm vào thân thể vật lý của một người. Nhưng nó cũng có thể chỉ bất kỳ rūpa nào mà một người ưa/ghét. Như ta sẽ thấy, dù là thân của chính mình hay bất kỳ rūpa bên ngoài nào khác, tất cả đều vận hành theo Paṭicca Samuppāda (PS). Một rūpa không diễn tiến theo ước muốn của ai, mà CHỈ theo PS. Điều ấy đúng với mọi rūpa từng hiện hữu, đang hiện hữu, và sẽ hiện hữu—tức đúng với rūpakkhandha!

- Then that verse is repeated for the other four aggregates: *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, and *viññāṇakkhandha*.

Sau đó, bài kệ ấy được lặp lại cho bốn uẩn còn lại: vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha và viññāṇakkhandha.

- Here the words “*anatta/anattā*” refer to the unfruitful nature of any *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* (i.e., one's world).

Ở đây, các từ “anatta/anattā” chỉ tính vô ích của bất kỳ rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa nào (tức “thế giới” của một người).

Second Part of the *Anattalakkhaṇa Suttā*

Phần Thứ Hai của *Anattalakkhaṇa Suttā*

3. **The second part** of the *suttā* starts with the verse, “*Taṃ kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā ’ti?*” Here, the Buddha points out **why they cannot be under one’s control**.

Phần thứ hai của bài sutta mở đầu bằng câu: “Taṃ kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā ’ti?” Ở đây, Đức Phật chỉ ra vì sao chúng không thể nằm trong quyền kiểm soát của một người.

- The key reason is that all five aggregates have the **anicca nature**, i.e., **they evolve according to nature’s laws and NOT according to one’s wishes or hopes**. As we have discussed, *anicca* nature leads to *dukkha*, and that is why all efforts to “get control” will not be successful and one will lose control and become helpless (*anattā*): “*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tad anattā.*”

Lý do cốt yếu là cả năm uẩn đều có bản chất anicca, tức chúng vận hành theo các định luật tự nhiên CHÚ KHÔNG theo ước muốn hay kỳ vọng của ta. Như đã bàn, bản chất anicca dẫn đến dukkha; vì vậy mọi nỗ lực “kiểm soát” rốt cuộc đều thất bại và người ta sẽ mất kiểm soát, trở nên bất lực (anattā): “Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tad anattā.”

- Then the Buddha asks the CRITICAL question: “*Yaṃ pana aniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’*”^{ti?}

Rồi Đức Phật nêu câu hỏi THEN CHỐT: “Yaṃ pana aniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’”^{ti?}

- “**If something evolves according to its intrinsic nature (and not according to my wishes) and can lead to suffering should one regard it thus: ‘This is mine, this I am, this can be of benefit/refuge to me’?**” The answer is **no**. [intrinsic: belonging to a thing by its very nature; situated within or belonging solely to the organ or body part on which it acts]

“Nếu một điều gì vận hành theo bản chất nội tại (tự tánh) của nó (không theo ý muốn của tôi) và có thể đưa đến khổ, thì có nên quán như sau chăng: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này có thể lợi ích/nương tựa cho tôi?’” Câu trả lời là không. [nội tại: thuộc về một sự vật theo chính bản chất của nó; nằm bên trong hoặc chỉ thuộc riêng về cơ quan hay bộ phận cơ thể mà nó tác động]

- To look at the verse ‘*etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā*’ a bit more closely, **esohamasmi** is a shortened form of “**eso ahaṃ asmi**.” And “*mama*” means “mine,” “*ahaṃ asmi*” is “I am,” and “*me*” means “to me.” That is how we get the translation above.

Xét kỹ cụm ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’: esohamasmi là dạng rút gọn của “eso ahaṃ asmi”. “mama” nghĩa là “của tôi”, “ahaṃ asmi” là “tôi là”, và “me” nghĩa là “đối với tôi”. Từ đó có bản dịch như trên.

4. That last verse is of critical importance. It helps clarify the current misconceptions about a “self.” As I have pointed out previously, it is better to talk about “me” rather than a “self” because some people may interpret “self” to mean a “permanent entity” like a soul.

Câu cuối ấy có tầm quan trọng đặc biệt: nó giúp làm sáng tỏ những hiểu lầm hiện nay về “ngã”. Như đã nêu ở nội dung trước, tốt hơn nên nói “ta” thay vì “ngã”, vì có người hiểu “ngã” như một “thực thể thường hằng” kiểu một linh hồn.

- **As we can see, the Buddha freely used the word “me.”** That is because, AS LONG AS a living being is in the rebirth process it has the perception of a “me.” That could be called a “self,” too, if one understands that such a “self” is not associated with a permanent “soul.”

Như ta thấy, Đức Phật tự nhiên dùng từ “ta”. Đó là vì CHỪNG NÀO một hữu tình còn trong tiến trình tái sinh thì vẫn có tri nhận về “ta”. Có thể gọi đó là “ngã” nếu hiểu rằng “ngã” ấy không gắn với một “linh hồn” bất biến.

- **On the other hand, the words “atta/attā” do not refer to a “me” or a “self” in this suttā.** As we saw, this suttā is about the five aggregates (*pañcakkhandhā*), which encompass everything in this world.

Mặt khác, các từ “atta/attā” trong bài suttā này không chỉ “tôi” hay “cái ngã”. Như đã thấy, suttā này nói về năm uẩn (pañcakkhandhā), vốn bao trùm mọi điều trong thế giới này.

- Those who have not understood the Four Noble Truths consider the world (*pañcakkhandhā*) to be of *nicca/sukha/atta* nature. Therefore, they attach to certain worldly things or *pañcupādānakkhandhā*, and that is the origin of future suffering: “*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” See, “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).”

Những ai chưa hiểu Tứ Diệu Đế thì cho rằng thế giới (pañcakkhandhā) có bản chất nicca/sukha/atta. Do đó họ chấp vào một số sự việc thế gian—tức pañcupādānakkhandhā—và đó là cội nguồn của khổ về sau: “saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā”. Xem “[Essence of Buddhism – In the First Suttā](#).”

5. The Buddha explained what is meant by a “satta” or a “living being” to Rādhā in the “[WebLink: suttacentral: Satta Suttā \(SN 23.2\)](#).” “*Rūpe kho, Rādhā, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati*”

Đức Phật giải thích “satta” hay “chúng sinh” là gì cho Rādhā trong “[WebLink: suttacentral: Satta Suttā \(SN 23.2\)](#)”: “Rūpe kho, Rādhā, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati”

- **Translated (just the meaning):** “Rādhā, when there is desire (*chanda*), *rāga*, and a perception of high value (*nandī*) of material form (*rūpa*), there is clinging (*satto*), strong clinging (*visatto*) for form, **and then an ignorant living-being (satto) is spoken of**. Similarly, when there is desire (*chanda*), *rāga*, and a perception of high value (*nandī*) of *vedanā ... saññā ... saṅkhāra ... viññāṇa*, then a living-being is spoken of.”

Dịch (ý): “Này Rādhā, khi có ham muốn (chanda), rāga và nhận định giá trị cao (nandī) đối với hình tướng vật chất/sắc (rūpa), thì có chấp thủ (satto), có chấp thủ

mạnh (visatto) vào hình tướng; **do vậy gọi là một chúng sinh vô minh (satto)**. Tương tự, khi có ưa thích (chanda), rāga và nhận định giá trị cao (nandī) đối với vedanā ... saññā ... saṅkhāra ... viññāṇa, thì gọi là một chúng sinh.”

- We discussed that in the introductory post, “[Five Aggregates and Tilakkhana – Introduction](#).”

Chúng ta đã bàn điều đó trong bài dẫn nhập “[Five Aggregates and Tilakkhana – Introduction](#)”.

- This is why any living being in any of the 31 realms (except those who have attained *magga phala*) is a “satta” (“satva” in Sanskrit.) Even the Buddha before Enlightenment is a “Bodhisatta” or a “satta destined to attain the Buddhahood.”

Vì vậy, bất kỳ chúng sinh nào trong 31 cõi (trừ những ai đã chứng *magga phala*) đều là “satta” (“satva” theo tiếng Sanskrit). Ngay cả Đức Phật trước khi Giác ngộ cũng là “Bodhisatta” — tức một “satta” được định hướng đến Phật quả.”

- The present body of even a living Arahant arose due to past kamma done with the perception of a “me.” That body results from that past kamma and will be there even after attaining Arahant. A new life/body will not arise at the death of an Arahant. Until that time, Arahant will use the words “I” and “me” but with the understanding that those words need to be used as long as one lives in this world. That is what the Buddha did too.

Thân hiện tại của ngay cả một vị Arahant còn sống trên đời cũng khởi lên do kamma quá khứ được tạo với nhận thức về một “tôi”. Thân ấy là quả của kamma quá khứ và vẫn còn sau khi chứng Arahant. Khi Arahant mệnh chung, sẽ không có đời sống/thân mới khởi sanh. Cho đến lúc đó, Arahant vẫn dùng các từ “ta”, “tôi”, nhưng với sự hiểu biết rằng chúng chỉ là những từ cần dùng khi còn sống ở đời. Đức Phật cũng đã làm như vậy.

Third Part of the *Anattalakkhaṇa Suttā*

Phần Thứ Ba của Anattalakkhaṇa Suttā

6. The final third part of the *suttā* states:

“*Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati; virāgā vimuccati. Vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti.*” OR

Phần thứ ba cuối của bài *suttā* dạy:

“*Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati; virāgā vimuccati. Vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti.*” NGHĨA LÀ

- “Seeing thus, Bhikkhus, a noble disciple (who has understood the above truths) would not attach to *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. The mind sees that those mind-pleasing things have no value and becomes liberated (from this world.) Once liberated, he realizes that he is liberated:

“Thấy như vậy, này các Bhikkhu, một vị Thánh đệ tử (đã hiểu các chân lý trên) sẽ không còn chấp thủ vào *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*. Tâm thấy rằng

những gì làm vừa ý ấy không có giá trị và được giải thoát (khỏi thế giới này). Khi đã giải thoát, vị ấy tự biết mình đã giải thoát:

‘*Khīṇā jāti*, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’*ti pajānāṭī*’*ti*.”
OR

‘*Khīṇā jāti*, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’*ti pajānāṭī*’*ti*.” NGHĨA LÀ

- **He understands:** “**Destroyed is rebirth**, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is no more for this state of existence (in the suffering-filled world).”

Vị ấy hiểu: “**Tái sinh đã diệt**, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, không còn gì phải làm thêm cho sự hiện hữu này (trong thế giới đầy khổ).”

Summary

Tóm lược

7. The above is a summary of the *Anattalakkhaṇa Suttā*. Let us summarize the conclusions.

Trên đây là phần tóm lược Anattalakkhaṇa Suttā. Hãy tổng kết các kết luận.

- The first thing to note is that the analysis is on the five aggregates (*pañcakkhandhā*.) Since *pañcakkhandhā* represents one's world, the *suttā* is about the *anatta* nature of the world of 31 realms.

Điểm đầu tiên cần lưu ý: phần phân tích xoay quanh năm uẩn (pañcakkhandhā). Vì pañcakkhandhā đại diện cho “thế giới” của mỗi người, bài sutta nói về bản chất anatta của thế giới 31 cõi.

- In the second part, the Buddha states that the *anatta* nature results from *anicca* nature. In simple terms, that means any *rūpa* (whether internal or external) or mental impressions due to *rūpa* (i.e., *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*) arise NOT due to the way one wants/wishes. Rather they arise due to a natural process that takes place because of one's ignorance of that natural process. That process is *Paṭicca Samuppāda*. We can easily see that *vedanā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* arise in *Paṭicca Samuppāda* starting with “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” The “*bhava paccayā jāti*” step describes the arising of the internal *rūpa*. We will get to those details soon.

Ở phần hai, Đức Phật dạy rằng bản chất anatta là hệ quả của bản chất anicca. Nói đơn giản: mọi rūpa (nội hay ngoại) và các ấn tượng tâm do rūpa (tức vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) KHÔNG sinh khởi theo điều ta muốn; chúng sinh khởi theo một tiến trình tự nhiên mà ta vô minh về nó. Tiến trình ấy là Paṭicca Samuppāda. Ta dễ thấy vedanā, saṅkhāra, viññāṇa sinh trong Paṭicca Samuppāda bắt đầu từ “avijjā paccayā saṅkhāra”. Bước “bhava paccayā jāti” mô tả sự khởi sinh của rūpa nội thân. Chúng ta sẽ bàn chi tiết sớm.

- Finally, the Buddha says that the world is unfruitful, and there is nothing that can be considered to be valuable. However, an average human thinks highly of the “pleasures” to be had in this world! That is why the Buddha said his Dhamma had never been known to the world. Only a Noble Person who has understood the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature of this world can cultivate the Eightfold Noble Path and be “fully liberated” from this suffering-filled world, i.e., attain the *Arahanthood*.

Sau cùng, Đức Phật dạy rằng thế gian là vô ích, không có gì thật sự đáng giá. Tuy nhiên, người thường lại đánh giá cao các “lạc thú” ở đời! Vì vậy, Đức Phật nói Dhamma của Ngài trước đó chưa từng được thế gian biết đến. Chỉ Bậc Thánh đã hiểu bản chất anicca, dukkha, anatta của thế gian mới có thể tu tập Bát Chánh đạo và “hoàn toàn giải thoát” khỏi thế giới đầy khổ này, tức chứng Quả vị Arahant.

- As you can see, this *suttā* is highly condensed. Translating the *suttā* word-by-word makes it impossible to understand its embedded message. Deep *suttās* like this need to be explained in detail; see “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#).”

Như bạn thấy, bài *suttā* này cô đọng sâu sắc. Dịch từng chữ sẽ không thể hiểu được ý nghĩa được hàm chứa. Những *suttā* thâm sâu như thế cần được giải thích chi tiết; xem “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#)”.

- We will look deeper into the *suttā* in the upcoming posts, especially to make the connection between *anicca* and *Paṭicca Samuppāda*.

Chúng ta sẽ đi sâu hơn về bài *suttā* này trong các bài tới, đặc biệt làm rõ mối liên hệ giữa *anicca* và *Paṭicca Samuppāda*.

3.2 Saṇ – A Critical Pāli Root

3.2 Saṇ – Một Gốc từ Pāli Quan trọng

[This article is not found in the Pure Dhamma post. It is meant for the understanding of why “saṇ” are written in difference form (saṇ=sañ=sañ=san=sañ=sam=sam) for those with “saṇ” words. **Niggahīta is the name for the symbol “ṇ”** with the name as “velar.” The main reason is to suit the consonants for the particular row as shown below. {*niggahīta*: (nt.) the nasal consonant ‘m’ or ‘ṇ’ or ‘ṁ’}.

[Bài viết này không có trong bài đăng trên Pure Dhamma. Nó nhằm giúp hiểu vì sao “saṇ” được viết dưới các dạng khác nhau (saṇ=sañ=sañ=san=sañ=sam=sam) đối với các từ có “saṇ”. **Niggahīta là tên gọi của ký hiệu “ṇ”**, được gọi là “velar”. Lý do chính là để phù hợp với các phụ âm của hàng tương ứng như trình bày bên dưới. {*niggahīta* : (trung tính) phụ âm mũi ‘m’ hoặc ‘ṇ’ hoặc ‘ṁ’}.

Consonants Phụ âm					Words formed with the consonants after sax (x = ṇ, ñ, ṇ, n, m, ṁ [ṇ]) Các từ được hình thành với các phụ âm theo sau sax (x = ṇ, ñ, ṇ, n, m, ṁ [ṇ])
				ṇ	saṇkara, saṇkhāra, saṇgara, saṇgha
				ñ	sañcara, sañchindati, sañjāyati, sañjhā, saññā
				ṇ	saṇthapesi, saṇḍāso
				n	santoso, santhāra, sandita, sanditthiko, sandhana, sannata
				m	sampāda, samphassa, sambala, sambhava, sammā

				m̐ (ṇ)	saṁyutta, saṁrāga, saṁlahuko (saṇ + lahuko), saṁvega, saṁsāra, saṁhata

]

What is “Saṇ”? Meaning of Sansāra (or Samsāra)

“Saṇ” Là Gì? Ý Nghĩa Của Sansāra (hay Samsāra)

Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka

Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka

Saṅkhāra – Life is a Bundle of Saṅkhāra

Saṅkhāra – Đời Sống Là Một Chùm Saṅkhāra

Difference Between Dhamma and Saṅkhāra

Sự Khác Biệt Giữa Dhamma và Saṅkhāra

Kamma are Done with Abhisaṅkhāra – Types of Abhisaṅkhāra

Kamma Được Tạo Với Abhisaṅkhāra – Các Loại Abhisaṅkhāra

3.2.1 What is “Saṇ”? Meaning of Sansāra (or Samsāra)

3.2.1 “Saṇ” Là Gì? Ý Nghĩa Của Sansāra (hay Samsāra)

Revised May 17, 2018; revised December 18, 2018; February 16, 2020; July 19, 2021; September 21, 2022; rewritten February 5, 2023; revised February 2, 2024

Sửa ngày 17/05/2018; sửa ngày 18/12/2018; ngày 16/02/2020; ngày 19/07/2021; ngày 21/09/2022; viết lại ngày 05/02/2023; sửa ngày 02/02/2024

[This article is not found in the Pure Dhamma post. It is meant for the understanding of why “saṇ” are written in difference form (saṇ=saṇ̐=saṇ̑=saṇ̒=sam=sam̐) for those with “saṇ” words. **Niggahīta is the name for the symbol “ṇ”** with the name as “velar.” The main reason is to suit the consonants for the particular row as shown below. {niggahīta: (nt.) the nasal consonant ‘m̐’ or ‘ṇ’ or ‘m̐’}.

[Bài viết này không có trong bài đăng trên Pure Dhamma. Nó nhằm giúp hiểu vì sao “saṇ” được viết dưới các dạng khác nhau (saṇ̐=saṇ̑=saṇ̒=sam=sam̐) đối với các từ có “saṇ”. **Niggahīta là tên gọi của ký hiệu “ṇ”**, được gọi là “velar”. Lý do chính là để phù hợp với các phụ âm của hàng tương ứng như trình bày bên dưới. {niggahīta : (trung tính) phụ âm mũi ‘m̐’ hoặc ‘ṇ’ hoặc ‘m̐’}.

Consonants Phụ âm					Words formed with the consonants after sax (x = ṇ̐, ṇ̑, ṇ̒, n, m, m̐ [ṇ]) Các từ được hình thành với các phụ âm theo sau sax (x = ṇ̐, ṇ̑, ṇ̒, n, m, m̐ [ṇ])
				ṇ̐	saṇ̐kara, saṇ̐khāra, saṇ̐gara, saṇ̐gha
				ṇ̑	saṇ̑cara, saṇ̑chindati, saṇ̑jāyati, saṇ̑jhā, saṇ̑ñā

				ṇ	saṇṭhapesi, saṇḍāso
				n	santoso, santhāra, sandita, sanditthiko, sandhana, sannata
				m	sampāda, samphassa, sambala, sambhava, sammā
				m (ṇ)	saṁyutta, saṁrāga, saṁlahuko (saṇ + lahuko), saṁvega, saṁsāra, saṁhata

]

“**Saṇ**” is a keyword in Buddha Dhamma, whose meaning has been hidden for thousands of years. It is closely related to *dasa akusala*.

“**Saṇ**” là một từ khóa trong Dhamma của Đức Phật, có ý nghĩa bị ẩn kín suốt hàng nghìn năm. Nó liên hệ mật thiết với *dasa akusala*.

Saṇ – Implies “Adding”

Saṇ – Ngụ ý “Cộng thêm/Thu nạp”

1. A key *Pāli* word, which has been hidden for thousands of years, is “*saṇ*” (commonly pronounced like “son”). In *Pāli*/Sinhala languages, it is pronounced as “සන” (*saṇ*) or “සං” (“*sang*” with an “**ng**” sound at the end like in “*song*”). *Saṇ* is the term for “good and bad things we acquire” through our moral/immoral deeds.

Một từ *Pāli* quan trọng đã bị khuất lấp hàng nghìn năm là “*saṇ*” (thường phát âm giống “son”). Trong tiếng *Pali*/Sinhala, nó đọc là “සන” (*saṇ*) hoặc “සං” (“*sang*” với âm “**ng**” ở cuối như từ “*song*”). *Saṇ* là thuật ngữ chỉ “những điều thiện và bất thiện mà ta thu nạp” qua các hành vi thiện/bất thiện của mình.

- Understanding this root allows one to easily see the meanings of many important *Pāli* words without looking for roots in Sanskrit.

Hiểu gốc từ này giúp ta dễ nhận ra nghĩa của nhiều từ *Pāli* quan trọng mà không cần truy gốc từ Sanskrit.

2. There is a reason for calling what we “acquire or add” to be *saṇ*. In *Pāli* and Sinhala, the word for numbers is *saṅkhyā*, and *saṅkhyā* = *saṇ* + *khyā*, meaning add and subtract. Addition and subtraction involve *saṅkhyā*.

Có lý do để gọi những gì ta “thu nạp hay cộng thêm” là *saṇ*. Trong tiếng *Pāli* và Sinhala, từ chỉ “số” là *saṅkhyā*, và *saṅkhyā* = *saṇ* + *khyā*, nghĩa là cộng và trừ. Phép cộng và phép trừ đều liên quan đến *saṅkhyā*.

- From this, *saṇ* suggests “acquiring or adding (to this world, or to stay in the rebirth process).”

Từ đó, saṇ gợi ý “việc thu nạp hay cộng thêm (cho thế giới này, hay để tiếp tục ở lại trong tiến trình tái sinh)”.

- In the same way, *khyā* implies “removal or subtraction.”

Tương tự, khyā hàm ý “loại bỏ hay trừ bớt”.

***Saṇ* – Adding/Helping Lengthen the Rebirth Process**

***Saṇ* – Cộng Thêm/Khiến Hành Trình Tái Sinh Kéo Dài**

3. Therefore, *saṇ* indicates things we do to lengthen our *saṃsāric* (or *saṃsāric*) journey. See below for examples.

Vì vậy, saṇ chỉ những điều ta làm khiến tiến trình saṃsāra (hay saṃsāra) kéo dài. Xem các ví dụ dưới đây.

- The word *saṃsāra* comes from *saṇ* + *sāra* where *sāra* means “good” or “beneficial.” Thus, one is trapped in the rebirth process because of the wrong view that “living in this world is beneficial.”

Từ saṃsāra bắt nguồn từ saṇ + sāra, trong đó sāra nghĩa là “tốt” hoặc “có lợi”. Vì quan điểm sai lầm “sống trong thế giới này là lợi lạc”, người ta bị kẹt trong tiến trình tái sinh.

- These *saṇ* are nothing else but *dasa akusala* (that lead to rebirth in the *apāyā*) and also *puñña kamma* (that lead to rebirths in the “good realms.”)

Những saṇ ấy chính là dasa akusala (dẫn đến tái sinh vào apāyā) và cả puñña kamma (dẫn đến tái sinh vào các cõi “lành”).

- One may wonder why *saṇ* includes moral deeds or *puñña kamma*. That is because they also lead to rebirths (“add” to the *saṃsāric* journey); see “[Kusala and Akusala Kamma, Puñña and Pāpa Kamma](#).”

Ta có thể thắc mắc vì sao saṇ bao gồm cả hành thiện hay puñña kamma. Bởi vì chúng cũng dẫn đến tái sinh (“cộng thêm” vào tiến trình saṃsāra); xem “[Kusala and Akusala Kamma, Puñña and Pāpa Kamma](#).”

- However, one MUST do *puñña kamma* to avoid rebirth in the *apāyā*.

Tuy nhiên, ta PHẢI thực hiện puñña kamma để tránh tái sinh vào apāyā.

***Khaya* – Helping Shorten/Stop the Rebirth Process**

***Khaya* – Giúp Rút Ngắn/Chấm Dứt Tiến Trình Tái Sinh**

4. Similarly, *khyā* or *khaya* indicate the shortening of the *saṃsāric* journey.

Tương tự, khyā hay khaya biểu thị sự rút ngắn tiến trình saṃsāra.

- **Removal of defilements (*rāga, dosa, moha*) leads to *Nibbāna*. Thus *Nibbāna* is “*rāgakkhaya*”, “*dosakkhaya*”, and “*mohakkhaya*.”**

Diệt trừ các nhiễm ô (rāga, dosa, moha) đưa đến Nibbāna; vì thế Nibbāna là “rāgakkhaya”, “dosakkhaya”, “mohakkhaya”.

- Those three words have roots in *khaya* or “subtraction/removal.” For example, *rāgakkhaya* comes from *rāga + khaya*, which combines to pronounce *rāgakkhaya*.

Ba từ này đều có gốc từ khaya nghĩa là “bớt/loại trừ”. Chẳng hạn, rāgakkhaya xuất phát từ rāga + khaya, kết hợp lại phát âm là rāgakkhaya.

- Thus it is quite clear that *rāgakkhaya* means “removing *rāga*.” The same holds for *dosakkhaya* and *mohakkhaya*. Removing *rāga, dosa*, and *moha* leads to *Nibbāna*.

Vì vậy, khá rõ ràng là rāgakkhaya nghĩa là “loại trừ rāga”; tương tự cho dosakkhaya và mohakkhaya. Loại trừ rāga, dosa, moha đưa đến Nibbāna.

Many Critical Pāli Words Have Roots in “*saṇ*”

Nhiều Thuật Ngữ Pāli Quan Trọng Có Gốc Từ “*saṇ*”

5. Just by grasping these fundamental ideas, it is possible to understand the roots of many common words, such as *saṅkhāra, saṃsāra, saññā, sammā*, etc. Let us analyze some of these words.

Chỉ cần nắm vững những ý cơ bản này, ta có thể hiểu gốc của nhiều từ thông dụng như saṅkhāra, saṃsāra, saññā, sammā, v.v. Hãy cùng phân tích một số từ ấy.

- We “add to” our rebirth process when we do “*saṇ*.” The Pāli word for “doing” is “*khāra*” (the Sinhala word is “*kāra*” or කාර). That is the origin of the word “*saṅkhāra*” (“*saṇ*” + “*khāra*”); the Sinhala word is *sankāra* or සංකාර).

Chúng ta “cộng thêm vào” tiến trình tái sinh khi làm “saṇ”. Từ Pāli cho “làm/thi hành” là “khāra” (tiếng Sinhala là “kāra” hoặc කාර). Từ đó hình thành “saṅkhāra” (“saṇ” + “khāra”); tiếng Sinhala là sankāra hay සංකාර).

- See “[List of ‘San’ Words and Other Pāli Roots](#).”

Xem “[List of ‘San’ Words and Other Pāli Roots](#)”.

6. From *Paṭicca Samuppāda*, all sufferings start with “*avijjā paccayā saṅkhārā*.” Thus, when one gets rid of *avijjā* completely, all *saṅkhāra* are stopped, and one attains *Nibbāna*. That is accomplished at the Arahant stage.

Theo Paṭicca Samuppāda, mọi khổ bắt đầu bằng “avijjā paccayā saṅkhārā”. Do đó, khi tận diệt avijjā, mọi saṅkhāra chấm dứt và người ấy chứng Nibbāna. Điều này được thành tựu ở bậc Arahant.

- From the [WebLink: Manasikāra Suttā \(AN 11.8\)](#): “*etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānan’ti*.”

Từ [WebLink: Manasikāra Suttā \(AN 11.8\)](#): “etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānan’ti.”

- **Translated:** “It is peaceful, it is serene, the expelling of all *saṅkhāra*, breaking of bonds, removing greed and hate; *Nibbāna*.” So, it is clear that by stopping all *saṅkhāra*, one attains *Nibbāna*.

Dịch nghĩa: “Đó là an tịnh, là lắng dịu: dừng mọi *saṅkhāra*, xả bỏ mọi ràng buộc, ly tham và sân; *Nibbāna*.” Như vậy, rõ ràng là chấm dứt mọi *saṅkhāra* thì chứng *Nibbāna*.

Saṅkhāra and Abhisāṅkhāra

Saṅkhāra và Abhisāṅkhāra

7. However, a distinction needs to be made between *saṅkhāra* and *abhisāṅkhāra*. The prefix “*abhi*” means “stronger” or “coarse.”

Tuy vậy, cần phân biệt giữa *saṅkhāra* và *abhisāṅkhāra*. Tiền tố “*abhi*” nghĩa là “mạnh hơn/thô hơn”.

- *Saṅkhāra* involves EVERYTHING we do to live in “this world” of 31 realms; these include breathing, walking, eating, and pretty much everything. Even an *Arahant* has to be engaged in *saṅkhāra* until *Parinibbāna* or death.

Saṅkhāra bao gồm MỌI điều ta làm để sống trong “thế giới” 31 cõi; gồm thở, đi lại, ăn uống, hầu như mọi thứ. Ngay cả một *Arahant* cũng còn phải tạo *saṅkhāra* cho đến *Parinibbāna* (khi thân hoại).

- *Saṅkhāra* becomes *abhisāṅkhāra* by engaging in the “wheeling process”; see “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”. The *saṃsāric* process or the rebirth process is fueled by *abhisāṅkhāra*.

Saṅkhāra trở thành *abhisāṅkhāra* khi tham gia “quy trình quay vòng”; xem “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”. Tiến trình *saṃsāra* hay tái sinh được nuôi bởi *abhisāṅkhāra*.

- Note that some words are written and pronounced with emphasis on “m” rather than “n” because they rhyme better that way; a good example is *saṃsāra*, which can be written and pronounced either way. In Sri Lanka, it is pronounced as “*sansāra*,” too.

Lưu ý: một số từ được viết và phát âm nhấn “m” thay vì “n” cho thuận vắn; ví dụ *saṃsāra* có thể viết và phát âm theo cả hai cách. Ở Sri Lanka còn đọc là “*sansāra*”.

- See “[Saṅkhāra – An Introduction](#).”

Xem “[Saṅkhāra – An Introduction](#)”.

Different Types of *Abhisāṅkhāra*

Các Loại Abhisāṅkhāra

8. The bad things we acquire – with *lobha* (greed), *dosa* (hate), and *moha* (delusion) – contribute to rebirth in the lower four realms; these are *apuññābhisāṅkhāra* (or *apuñña abhisāṅkhāra*). Here “*apuñña*” means “immoral.”

Những điều xấu ta thu nạp—với *lobha* (tham), *dosa* (sân), *moha* (si)—góp phần dẫn đến tái sinh vào bốn cõi thấp; đó là *apuññābhisāṅkhāra* (hay *apuñña abhisāṅkhāra*). Ở đây “*apuñña*” nghĩa là “bất thiện”.

- Good things we acquire via the **mundane version of alobha, adosa, and amoha** help us gain rebirth in the human realm and above; these are *puññābhisāṅkhāra* (or *puñña abhisāṅkhāra*). Here “*puñña*” means “moral.”

Những điều lành ta thu nạp nhờ **phiên bản thể tục của alobha, adosa, amoha** giúp tái sinh vào cõi người và cao hơn; đó là *puññābhisāṅkhāra* (hay *puñña abhisāṅkhāra*). Ở đây “*puñña*” nghĩa là “thiện”.

- Thus, both kinds contribute to lengthening the rebirth process. Still, we DO need to do *puññābhisāṅkhāra* for two reasons: (i) it prevents us from doing bad things, (ii) done with the right intention, *puññābhisāṅkhāra* will help purify our minds, i.e., *puñña kamma* can become *kusala kamma*; see #18 below.

Vì thế, cả hai loại đều kéo dài tiến trình tái sinh. Tuy nhiên, ta VẪN cần làm *puññābhisāṅkhāra* vì hai lý do: (i) ngăn ta làm điều ác, (ii) nếu làm với ý hướng đúng, *puññābhisāṅkhāra* sẽ giúp thanh lọc tâm, tức *puñña kamma* có thể trở thành *kusala kamma*; xem mục #18 bên dưới.

- To attain *Nibbāna*, one must comprehend the more **profound version of alobha, adosa, and amoha**. See “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#)” and “[Kilesa – Relationship to Akusala, Kusala, and Puñña Kamma](#).”

Để chứng *Nibbāna*, phải thấu triệt **phiên bản sâu sắc của alobha, adosa, amoha**. Xem “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#)” và “[Kilesa – Relationship to Akusala, Kusala, and Puñña Kamma](#).”

Several Keywords With “*Saṇ*”

Vài Thuật Ngữ Có “*Saṇ*”

9. Another critical term is “*sammā*,” which comes from “*saṇ*” + “*mā*,” which means “to become free of *saṇ*.” Here “*mā*” means “becomes free of.” For example:

Một thuật ngữ quan trọng khác là “*sammā*”, bắt nguồn từ “*saṇ*” + “*mā*”, nghĩa là “thoát khỏi *saṇ*”. Ở đây “*mā*” nghĩa là “trở nên thoát khỏi”. Ví dụ:

- “*Mā hoti jāti, jāti*” means “may I be free of repeated birth.”
“*Mā hoti jāti, jāti*” nghĩa là “nguyện cho tôi thoát khỏi sinh lặp đi lặp lại.”
- “*mā mé bāla samāgamo*” means “may I be free of association with those who are ignorant of Dhammā.”
“*mā mé bāla samāgamo*” nghĩa là “nguyện cho tôi không giao du với những người vô minh đối với Dhammā.”

10. The keyword *sandiṭṭhiko* comes from *saṇ* + *diṭṭhi* (meaning vision), i.e., the ability to see “*saṇ*” or defilements.

Từ khóa *sandiṭṭhiko* bắt nguồn từ *saṇ* + *diṭṭhi* (nghĩa là “thấy”), tức là khả năng thấy “*saṇ*” hay các nhiễm ô.

- One becomes *sandiṭṭhiko* (one who can see “*saṇ*” clearly) at the *Sotāpanna Anugāmi* stage.

Một người trở thành *sandiṭṭhiko* (người có thể thấy rõ “*saṇ*”) ở giai đoạn *Sotāpanna Anugāmi*.

- Most texts define *sandiṭṭhiko* with inconsistent words like self-evident, immediately apparent, visible here and now, etc. See “[WebLink: suttacentral: Pathamasandiṭṭhika Suttā \(AN 6.47\)](#).”

Phần lớn các bản văn định nghĩa *sandiṭṭhiko* bằng những từ không nhất quán như “*tự hiển nhiên*”, “*hiển lộ tức thì*”, “*thấy được ngay bây giờ và ở đây*”... Xem “[WebLink: suttacentral: Pathamasandiṭṭhika Suttā \(AN 6.47\)](#).”

- Another critical word is *saññā*, which comes from *saṇ* + *ñā* (meaning knowing) = knowing or understanding “*saṇ*.” This happens when one attains *Nibbāna*. Until then, one has a distorted perception (*saññā*) of this world. See “[Saññā – What It Really Means](#).”

Một từ quan trọng khác là *saññā*, bắt nguồn từ *saṇ* + *ñā* (nghĩa là biết) = biết hay hiểu “*saṇ*”. Điều này xảy ra khi chứng *Nibbāna*. Trước đó, người ta có một nhận thức (*saññā*) sai lệch về thế giới này. Xem “[Saññā – What It Really Means](#).”

- For example, when we see people, we identify them according to our familiarity with them. We do not “see” the true nature of anything until *Nibbāna* is attained. Thus it is said that until we attain *Nibbāna*, we have distorted (*viparīta*) *saññā*.

Ví dụ, khi thấy người khác, ta nhận diện họ theo mức độ quen thuộc của mình. Ta không “thấy” bản chất thật của bất cứ thứ gì cho đến khi chứng *Nibbāna*. Do đó nói rằng cho đến khi chứng *Nibbāna*, ta có *saññā* sai lệch (*viparīta*).

- Don’t worry about some of these deeper meanings if you are unfamiliar with them. At least one can see a connection to the root word “*saṇ*.”

Nếu bạn chưa quen, đừng quá lo về những nghĩa sâu này. Ít nhất ta có thể thấy mối liên hệ với gốc từ “*saṇ*”.

- See “[Mental Aggregates](#).”

Xem “[Mental Aggregates](#).”

- Samvara* (or *sanvara*) = *saṇ* + *vara*, where *vara* means “remove”. Therefore, *saṇvara* means removing “*saṇ*” via moral behavior, also called “*sīla*.”

Samvara (hoặc *sanvara*) = *saṇ* + *vara*, trong đó *vara* nghĩa là “loại bỏ”. Do vậy, *saṇvara* nghĩa là loại bỏ “*saṇ*” qua hành vi đạo đức, còn gọi là “*sīla*”.

- “*Yam samādānam tam vataṃ. Saṇvaraṭṭhena sīlaṃ*” means just trying to live by set precepts would not work. Moral behavior comes automatically upon one becoming a *Sandiṭṭhiko* (a *Sotāpanna Anugāmi* or a *Sotāpanna*).

“*Yam samādānam tam vataṃ. Saṇvaraṭṭhena sīlaṃ*” có nghĩa là chỉ cố sống theo những giới điều đặt sẵn thì không hiệu quả. Hành vi đạo đức tự phát sinh khi trở thành *Sandiṭṭhiko* (một *Sotāpanna Anugāmi* hoặc một *Sotāpanna*).

- Samvara sīla* will be automatically enforced 24 hours daily, not just on specific days. That is because it comes naturally with understanding.

Samvara sīla sẽ tự động được giữ gìn 24 giờ mỗi ngày, không chỉ vào những ngày nhất định. Vì điều ấy đến một cách tự nhiên khi có hiểu biết.

- On the other hand, “*Yam samādanam tam vataṃ*” means observing the five precepts or eight precepts on specific days is just a ritual, or “*vata*.” Such rituals are good starting points but will be “upgraded to” *Samvara sīla* when one gains wisdom (*paññā*).

Mặt khác, “*Yam samādanam tam vataṃ*” nghĩa là việc giữ năm hay tám giới vào những ngày nhất định chỉ là một nghi lễ, tức “*vata*”. Những nghi lễ như vậy là điểm khởi đầu tốt, nhưng sẽ được “nâng cấp” thành *Samvara sīla* khi có trí tuệ (*paññā*).

13. Another keyword is *saṃsāra* or *sansāra*, which means “rebirth process.”

Một từ khóa khác là *saṃsāra* hay *sansāra*, nghĩa là “tiến trình tái sinh”.

- Of course, that comes from *saṇ* + *sāra*, where “*sāra*” means fruitful. We do “*saṇ*” willingly because we perceive them to be good (“*sāra*”). Then we get trapped in the rebirth process.

Dĩ nhiên, từ đó đến từ *saṇ* + *sāra*, trong đó “*sāra*” nghĩa là “có lợi ích”. Ta tự nguyện làm “*saṇ*” vì nhận thức rằng chúng tốt (“*sāra*”). Rồi ta mắc kẹt trong tiến trình tái sinh.

- Note that sometimes it is natural to pronounce with the “m” sound, so I am writing it as “*saṃsāra*.” See more examples in #15 below.

Lưu ý đôi khi tự nhiên phát âm với âm “m”, nên viết là “*saṃsāra*”. Xem thêm ví dụ ở mục #15 bên dưới.

- We have the wrong perception that “*saṇ*” is good and fruitful. Thus, we continue in the long rebirth process by doing *saṅkhāra* (and especially *abhisāṅkhāra*) with the wrong perception that they are fruitful.

Chúng ta có nhận thức sai lầm rằng “*saṇ*” là tốt và có ích. Vì thế, ta tiếp tục tiến trình tái sinh dài lâu bằng cách làm *saṅkhāra* (đặc biệt là *abhisāṅkhāra*) với nhận thức sai lầm rằng chúng có ích.

Ye dhammā hetuppabhavā

Ye dhammā hetuppabhavā

14. An excellent example to illustrate the significance of “*saṇ*” is to examine the verse that Ven. Assaji uttered to Upatissa (the lay name of Ven. Sāriputta, who was a chief disciple of the Buddha):

Một ví dụ tuyệt vời để minh họa tầm quan trọng của “*saṇ*” là khảo sát bài kệ mà Tôn giả Assaji nói với Upatissa (tên thế tục của Tôn giả Sāriputta, vị đại đệ tử của Đức Phật):

“*Ye dhammā hetuppabhavā, Tesam (te saṃ) hetum tathāgato āha; Tesaṃ (te saṃ) ca yo nirodho, Evaṃvādī mahāsamaṇo*”

Te = those, hetu = cause, pabbava = pa + bhava or “repeated birth” (see, “[Pabhassāra Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#),”) nirodha = nir+udā = stop from arising.

Te = “những điều ấy”, hetu = “nhân”, pabbava = pa + bhava, nghĩa là “tái sinh lặp lại” (xem “[Pabhassāra Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#)”), nirodha = nir + udā = “ngăn không cho phát sinh”.

- The translation is now crystal clear:

Bản dịch nay đã rõ ràng:

“All *dhammā* that give rise to the rebirth process arise due to causes arising from the ‘*saṇ*’s: *rāga*, *dosa*, *moha*. The Buddha has shown how to eliminate those ‘*saṇ*’s and thus stop such *dhammā* from arising.”

“Tất cả dhammā làm phát sinh tiến trình tái sinh đều sinh do các nhân từ ‘saṇ’: rāga, dosa, moha. Đức Phật đã chỉ bày cách đoạn trừ những ‘saṇ’ ấy, do đó ngăn không cho các dhammā như vậy phát sinh.”

- “*Dhammā*” here does not mean *Buddha Dhamma*, but *dhammā* in general; see [“Kamma and Paticca Samuppāda.”](#)

Ở đây “Dhammā” không có nghĩa là Dhamma của Đức Phật, mà là dhammā nói chung; xem [“Kamma and Paticca Samuppāda.”](#)

Many More “*Saṇ*” Words

Nhiều từ “*Saṇ*” khác

15. Knowing the correct meaning of such terms leads to a clear understanding of many terms:

Hiểu đúng nghĩa các thuật ngữ như vậy giúp làm sáng tỏ nhiều thuật ngữ khác:

- *Sangāyanā* = *saṇ* + *gāyanā* (meaning recite) = recite and categorize “*saṇ*” (and ways to remove them) in organizing *Dhammā* for passing down to future generations. The first *Sangāyanā* took place just three months after the *Parinibbāna* of the Buddha.

Sangāyanā = *saṇ* + *gāyanā* (nghĩa là tụng đọc) = tụng đọc và phân loại “*saṇ*” (và các phương cách loại bỏ chúng) trong việc tổ chức *Dhammā* để truyền thừa cho các thế hệ sau. Lần *Sangāyanā* đầu tiên diễn ra chỉ ba tháng sau *Parinibbāna* của Đức Phật.

- *Saṃyutta Nikāya* of the *Tipiṭaka* contains *suttā* that explain “*saṇ*”: “*saṇ*” + [“yutta,”](#) with “*yutta*” meaning “connected with” (it rhymes as “*saṃyutta*”). Most English translations refer to *Saṃyutta Nikāya* as “Connected Discourses” but do not say what is connected to what.

Saṃyutta Nikāya thuộc *Tipiṭaka* có các *suttā* giải thích về “*saṇ*”: “*saṇ*” + [“yutta,”](#) trong đó “*yutta*” nghĩa là “kết nối với” (đọc vần là “*saṃyutta*”). Hầu hết bản dịch tiếng Anh gọi *Saṃyutta Nikāya* là “Các bài pháp thoại Kết nối” nhưng không nói rõ cái gì kết nối với cái gì.

- *Sanvega* (or “*saṃvega*”) = *saṇ* + *vega* (meaning speed) = forceful, strong impulses arising due to “*saṇ*.”

Sanvega (hoặc “*saṃvega*”) = *saṇ* + *vega* (nghĩa là tốc lực) = những xung động mạnh mẽ phát sinh do “*saṇ*”.

- *Sanyoga* (or “*saṃyoga*”) = *saṇ* + *yoga* (meaning bond) = bound together via “*saṇ*.”

Sanyoga (hoặc “*saṃyoga*”) = *saṇ* + *yoga* (nghĩa là ràng buộc) = bị buộc ràng với nhau qua “*saṇ*”.

- *Sansindheema* = *saṇ* + *sindheema* (meaning evaporate, remove) = removing *saṇ*, for example, via the seven steps described in the *Sabbāsava Suttā*. This leads to *nirāmisasukha* or *Nibbānic* bliss.

Sansindheema = *saṇ* + *sindheema* (nghĩa là bốc hơi, loại bỏ) = loại bỏ *saṇ*, chẳng hạn bằng bảy bước được mô tả trong *Sabbāsava Suttā*. Điều này dẫn đến *nirāmisasukha* hay lạc *Nibbāna*.

- *Sansun* = *saṇ* + *sun* (meaning destroy) = with the removal of “*saṇ*” (“*sun*” rhymes like soup), one’s mind becomes calm and serene.

Sansun = *saṇ* + *sun* (nghĩa là hủy hoại) = khi loại bỏ “*saṇ*” (“*sun*” vần như “soup”), tâm trở nên an tịnh, lắng dịu.

- *Sañcetanā* = *saṇ* + *cetanā* = defiled intentions.

Sañcetanā = *saṇ* + *cetanā* = ý định bị nhiễm ô.

- *Samphassa* = *saṇ* + *phassa* = defiled sense contact.

Samphassa = *saṇ* + *phassa* = tiếp xúc giác quan bị nhiễm ô.

Over 70 *Pāli* words with the “*saṇ*” root are given in “[List of “Saṇ” Words and Other Pāli Roots.](#)”

Có hơn 70 từ *Pāli* có gốc “*saṇ*” được nêu trong “[List of ‘Saṇ’ Words and Other Pāli Roots](#)”.

16. We will encounter many such instances where just by knowing what “*saṇ*” is, one could immediately grasp the meaning of a particular verse. Most of these terms are easily understood in the Sinhala language.

Ta sẽ gặp nhiều trường hợp như vậy: chỉ cần biết “*saṇ*” là gì là có thể hiểu ngay nghĩa của một câu kệ nào đó. Phần lớn những thuật ngữ này rất dễ hiểu trong tiếng Sinhala.

- Contrary to popular belief, Sanskrit is not closely related to the *māgadhi* language the Buddha spoke. It is Sinhala (or Sinhalese) that is closely related to *māgadhi* (*māgadhi* = “*maga*” + “*adhi*” = Noble path).

Trái với quan niệm phổ biến, Sanskrit không gần gũi với ngôn ngữ *māgadhi* mà Đức Phật dùng. Chính Sinhala (tiếng Sri Lanka) mới gần với *māgadhi* (*māgadhi* = “*maga*” + “*adhi*” = Thánh đạo).

Background Resources

Tài liệu Bối cảnh

17. The *Tipiṭaka* is in *Pāli* with Sinhala script (*Pāli* does not have its alphabet). *Pāli* is a version of *māgadhi* suitable for writing down oral discourses in a summary form suitable for transmission; see “[Preservation of the Dhamma](#).” More posts on that at “[Historical Background](#).”

Tipiṭaka viết bằng *Pāli* với chữ Sinhala (*Pāli* không có bảng chữ cái riêng). *Pāli* là một biến thể của *māgadhi* thích hợp để ghi chép các bài pháp thoại theo dạng tóm lược nhằm truyền lại; xem “[Preservation of the Dhamma](#)”. Xem thêm ở “[Historical Background](#)”.

- Many *Pāli* words have complex meanings and need to be explained in detail. That is the reason for many commentaries. However, most early commentaries no longer exist, and those recent ones have many errors; see “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#)”.

Nhiều từ Pāli có nghĩa phức tạp và cần giải thích chi tiết. Đó là lý do có nhiều bản chú giải. Tuy nhiên, đa số các bản chú giải ban đầu đã thất truyền, còn các chú giải gần đây có nhiều sai sót; xem “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#)”.

- A good example is the critical *Pāli* word “*anicca*.” That word got confused with “*anitya*,” a Sanskrit word. That Sanskrit word does mean “impermanence,” but the *Pāli* word “*anicca*” has a very different meaning.

Một ví dụ điển hình là từ Pāli then chốt “anicca”. Từ này bị lẫn với “anitya”, một từ Sanskrit. Từ Sanskrit ấy đúng là nghĩa “vô thường”, nhưng “anicca” trong Pāli có nghĩa rất khác.

- The actual meaning of *anicca* becomes clear when one realizes that the *Pāli* word “*icca*” or “*iccha*” (pronounced “*ichcha*”) means “this is what I like.” Thus *anicca* has the opposite meaning (“*na*” + “*icca*”) or “cannot keep it the way I like”; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

Nghĩa thực của anicca sẽ rõ khi thấy rằng từ Pāli “icca” hay “iccha” (đọc “ichcha”) nghĩa là “đây là điều tôi ưa muốn”. Do đó anicca mang nghĩa ngược lại (“na” + “icca”), tức “không thể giữ nó theo ý mình”; xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

- *Pāli* words are written not with “Standard English” but with “*Tipiṭaka* English.” See “[“Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” and “[“Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#).”

Các từ Pāli không được viết theo “Tiếng Anh Tiêu chuẩn” mà theo “Tiếng Anh Tipiṭaka”. Xem “[“Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” và “[“Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#).”

18. One’s tendency (i.e., *gati*) to do *dasa akusala* gets one bound to this world of 31 realms. Until one removes such “bad *gati*,” one will have the following characteristics: *āsava*, *anusaya*, *saṃyojana*, etc.; see “[Conditions for the Four Stages of Nibbāna](#).”

Khuynh hướng (tức gati) làm dasa akusala trói buộc một người vào thế giới 31 cõi. Chừng nào chưa loại bỏ các “gati xấu” ấy, người ta vẫn còn các đặc tính như āsava, anusaya, saṃyojana, v.v.; xem “[Conditions for the Four Stages of Nibbāna](#)”.

- As long as one has any type of *gati*, *āsava*, *anusaya*, or *saṃyojana*, one can pile up more “*saṇ*” or do *dasa akusala*.

Chừng nào còn bất kỳ loại gati, āsava, anusaya hay saṃyojana nào, người ta vẫn có thể chất chồng thêm “saṇ” hoặc làm dasa akusala.

- Once one removes the strongest of the *dasa akusala* (and especially the ten types of *micchā diṭṭhi*), one can easily grasp the *Tilakkhaṇa*.

Khi đã loại bỏ những thành phần mạnh nhất trong dasa akusala (đặc biệt là mười loại micchā diṭṭhi), người ta có thể dễ dàng nắm bắt Tilakkhaṇa.

- Then one's *puñña kamma* will become *kusala kamma*, leading to the four stages of *Nibbāna*. This is a subtle point but is explained in simple terms in the post, "[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)".

Khi đó, puñña kamma sẽ trở thành kusala kamma, dẫn đến bốn tầng Nibbāna. Đây là điểm vi tế nhưng được giải thích đơn giản trong bài "[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)".

3.2.2 Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka

3.2.2 Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka

Revised May 12, 2016; February 23, 2019; May 27, 2022; August 27, 2022; March 16, 2023; May 23, 2023 (#3)

Sửa ngày 12/05/2016; 23/02/2019; 27/05/2022; 27/08/2022; 16/03/2023; 23/05/2023 (#3)

There is much confusion about these words. These are key Dhamma concepts, and one needs to sort them out to understand other key concepts like rebirth and *Paṭicca Samuppāda*. Please read the post, "[What is “Saṅ”? – Meaning of Sansāra \(or Samsāra\)](#)" before reading this post.

Có nhiều nhầm lẫn về các thuật ngữ này. Đây là những khái niệm Dhamma then chốt; cần làm rõ để hiểu các khái niệm chủ đạo khác như tái sinh và Paṭicca Samuppāda. Vui lòng đọc bài "[What is “Saṅ”? – Meaning of Sansāra \(or Samsāra\)](#)" trước khi đọc bài này.

Kamma Done via Abhisāṅkhāra

Kamma Được Tạo Qua Abhisāṅkhāra

1. “*Puññābhi saṅkhāra, apuññābhi saṅkhāra, āneñjābhi saṅkhāra ayam vuccathi avijjā paccayā saṅkhāra.*” This is how the short verse of “*avijjā paccayā saṅkhāra*” in *Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda* is explained in detail.

“Puññābhi saṅkhāra, apuññābhi saṅkhāra, āneñjābhi saṅkhāra ayam vuccathi avijjā paccayā saṅkhāra.” Đây là cách giải thích chi tiết cho câu kệ ngắn “avijjā paccayā saṅkhāra” trong Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda.

- Thus only *abhisāṅkhāra* (“*abhi*” means higher or stronger), i.e., *saṅkhāra* with *avijjā*, leads to the rebirth process. For example, breathing or walking involves *kāya saṅkhāra* and speaking to someone involves *vacī saṅkhāra*. None of those are *abhisāṅkhāra* and do not lead to the *kamma* generation.

Vì vậy, chỉ abhisāṅkhāra (“abhi” nghĩa là “cao hơn/mạnh hơn”), tức saṅkhāra có avijjā, mới dẫn đến tiến trình tái sinh. Ví dụ, thở hay đi lại thuộc kāya saṅkhāra và nói chuyện với ai đó thuộc vacī saṅkhāra. Những điều này không phải abhisāṅkhāra và không dẫn đến tạo kamma.

- Note that *puññābhi saṅkhāra* is *puñña+abhisāṅkhāra*, and similarly, the other two are also *abhisāṅkhāra*. Also, “*apuñña*” means “immoral,” “*puñña*” means “moral,” and “*āneñja*” means “higher *jhānic*.” All three modes lead to rebirth in one of the 31 realms (lowest four realms with *apuññābhisāṅkhāra*, realms 5 through 27 with *puññābhisāṅkhāra*, and realms 28 through 31 with *āneñjābhisāṅkhāra*, respectively).

Lưu ý: puññābhi saṅkhāra là puñña + abhisāṅkhāra; hai loại còn lại cũng là abhisāṅkhāra. “apuñña” nghĩa là “bất thiện”, “puñña” là “thiện”, “āneñja” là

“(thuộc) *jhāna* cao”. Cả ba loại đều đưa đến tái sinh trong một trong 31 cõi (bốn cõi thấp nhất với *apuññābhisaṅkhāra*, các cõi 5–27 với *puññābhisaṅkhāra*, và các cõi 28–31 với *āneñjābhisaṅkhāra*).

- Thus any **abhisāṅkhāra** is done with ignorance (*avijjā* or not knowing the real characteristics of this world of 31 realms: *anicca, dukkha, anatta*).

Do đó, mọi **abhisāṅkhāra** đều được làm với vô minh (*avijjā*, tức không biết bản chất thật của thế giới 31 cõi: *anicca, dukkha, anatta*).

- However, we will see below that we do need to accumulate *puññābhi saṅkhāra* strategically, mainly to avoid rebirth in the *apāyā* (lowest four realms) until we attain *Nibbāna*.

Tuy nhiên, như sẽ thấy dưới đây, ta vẫn cần tích lũy *puññābhi saṅkhāra* một cách có chiến lược, chủ yếu để tránh tái sinh vào *apāyā* (bốn cõi thấp nhất) cho đến khi chứng *Nibbāna*.

2. As we saw above, “*saṇ*” is what one acquires when one does anything with *sañcetanā* (“*saṇ*” + “*cetanā*”). *Saṅkhāra* (*saṇ*+*kāra*) is simply actions that lead to acquiring “*saṇ*.” However, it is only “*abhisāṅkhāra*” or *saṅkhāra* that arises through *avijjā* that can lead to rebirth. There is a difference between *saṅkhāra* and *abhisāṅkhāra*: [*kāra*, (m.), deed; service; act of homage]

Như đã nêu, “*saṇ*” là những gì ta thu nạp khi làm bất cứ điều gì với *sañcetanā* (“*saṇ*” + “*cetanā*”). *Saṅkhāra* (*saṇ* + *kāra*) đơn giản là các hành động dẫn đến việc thu nạp “*saṇ*”. Tuy nhiên, chỉ “*abhisāṅkhāra*”, tức *saṅkhāra* khởi lên qua *avijjā* mới có thể dẫn đến tái sinh. Có một sự khác biệt giữa *saṅkhāra* và *abhisāṅkhāra*: [*kāra* (m.): hành vi; sự phụng sự; hành động tôn kính]

- When deeds are done to live in this world, one has to do *saṅkhāra*. They become *abhisāṅkhāra* when they are done with greed, hate, and/or ignorance. *Saṅkhāra* becomes *abhisāṅkhāra* when one starts generating further thoughts (“wheeling process”) about the sense experiences (pictures, sounds, tastes, etc.); see #9 on “[Nibbāna – Is It Difficult to Understand?](#).”

Khi làm các việc để sống trong thế giới này, người ta phải làm *saṅkhāra*. Chúng trở thành *abhisāṅkhāra* khi được thực hiện với tham, sân và/hoặc vô minh. *Saṅkhāra* trở thành *abhisāṅkhāra* khi người ta bắt đầu sinh thêm các ý nghĩ tiếp diễn (“quy trình quay vòng”) về các trải nghiệm giác quan (hình ảnh, âm thanh, vị, v.v.); xem mục #9 trong “[Nibbāna – Is It Difficult to Understand?](#)”.

- Thus an Arahant does *saṅkhāra* to live; even breathing is *kāya saṅkhāra*. But Arahant has stopped the “wheeling process” or formed an attachment to what is seen, heard, etc. It is that “wheeling process,” which is detailed in the *Paṭicca Samuppāda* section, that leads to *abhisāṅkhāra*.

Do đó, một vị Arahant vẫn làm *saṅkhāra* để sống; ngay cả thở cũng là *kāya saṅkhāra*. Nhưng vị Arahant đã dừng “quy trình quay vòng” hay việc hình thành chấp thủ với những gì thấy, nghe, v.v. Chính “quy trình quay vòng” này, được trình bày chi tiết trong phần *Paṭicca Samuppāda*, dẫn đến *abhisāṅkhāra*.

- When *saṅkhāra* involve *rāga*, *dosa*, or *moha*, they are called “*abhisāṅkhāra*” or “strong *saṅkhāra*” which can lead to rebirths.

Khi saṅkhāra có rāga, dosa hoặc moha, chúng được gọi là “abhisāṅkhāra” hay “saṅkhāra mạnh”, có thể dẫn đến tái sinh.

3. Abhisāṅkhāra are three kinds, as mentioned above:

Abhisāṅkhāra có ba loại, như đã nêu:

- Some actions lead to bad consequences during life and also to bad rebirths in the four lowest realms (*apāyā*). These are “*apuññābhi saṅkhāra*” or immoral deeds: *apuññā abhi saṇ khāra*.

Một số hành vi dẫn đến hệ quả xấu trong đời này và cả tái sinh xấu ở bốn cõi thấp nhất (apāyā). Đây là “apuññābhi saṅkhāra” hay các hành vi bất thiện: apuññā abhi saṇ khāra.

- Actions that lead to good consequences in life and also to good rebirths are called “*puññābhi saṅkhāra*” or meritorious deeds; these lead to birth in good realms (human, deva, and the rūpa lokas), thus avoiding rebirth in bad realms where one could get trapped for many eons. Thus it is important to accumulate *puññābhi saṅkhāra*: *puññā abhi saṇ khāra*.

Những hành vi dẫn đến quả lành trong đời và tái sinh tốt được gọi là “puññābhi saṅkhāra” hay việc phước đức; chúng dẫn đến sinh vào các cõi lành (cõi người, deva và các cõi rūpa), nhờ đó tránh tái sinh vào các cõi dữ nơi có thể bị kẹt trong nhiều đại kiếp. Vì vậy, điều quan trọng là tích lũy puññābhi saṅkhāra: puññā abhi saṇ khāra.

- When one cultivates “*lokiya jhānā*” or mundane higher meditative states (*arūpa jhāna* leading to rebirth in the highest four *arūpa loka* realms), via breath meditation, for example, one can be reborn in the four higher *Brahma* worlds. These also prolong *samsāra*, and are called “*āneñjābhi saṅkhāra*”: *āneñja abhi saṇ khāra*.

Khi tu tập “jhānā lokiya” hay các tầng thiền thế tục cao hơn (arūpa jhāna đưa đến tái sinh ở bốn cõi arūpa loka cao nhất), như qua thiền hơi thở chẳng hạn, người ta có thể sinh vào bốn cõi Brahma cao. Những điều này cũng kéo dài samsāra và được gọi là “āneñjābhi saṅkhāra”: āneñja abhi saṇ khāra.

- It is interesting to note that “*āneñja*” means “no more rebirths” and thus “permanent”: the ancient yogis (including Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta) thought these realms have infinite lifetimes and equated the births there to the “ultimate release.” Of course, the Buddha discovered that those also have finite lifetimes, even though extremely long, lasting eons (billions of years). That is how the term came to be associated (incorrectly) with “*āneñjābhi saṅkhāra*.” But that is how it is used even in the *Tipiṭaka*. “[WebLink: suttacentral: Pattecasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb 6\)](#)” explains the step “*avijjā paccayā saṅkhāra*” as, “*Tattha katame avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro, apuññābhisāṅkhāro, āneñjābhisāṅkhāro.*”

Cũng thú vị khi lưu ý rằng “āneñja” nghĩa là “không còn tái sinh nữa” và do đó “thường hằng”: các yogi cổ xưa (gồm Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta) cho rằng những cõi ấy có tuổi thọ vô hạn và xem việc sinh về đó là “giải thoát tối hậu”. Dĩ nhiên, Đức Phật khám phá rằng các cõi ấy cũng hữu hạn, dù cực kỳ dài, tính bằng vô số đại kiếp (hàng tỉ năm). Do vậy thuật ngữ này mới bị gán (không đúng) với “āneñjābhi saṅkhāra”. Nhưng cách dùng đó vẫn có trong Tipiṭaka. “[WebLink:](#)

suttacentral: Paticcasamuppāda Vibhaṅga (Abhidhamma Vb 6)” giảng bước “*avijjā paccayā saṅkhāra*” như sau: “*Tattha katame avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro, apuññābhisāṅkhāro, āneñjābhisāṅkhāro.*”

- Here those yogis can temporarily suppress all desires for *kāma loka* or *rūpa loka* existences. However, since they had not comprehended the *anicca* nature, they still have “hidden *avijjā*” or “*avijjā anusaya*.”

Ở đây, các yogi ấy có thể tạm thời đè nén mọi ham muốn/dục đối với sự hiện hữu ở *kāma loka* hay *rūpa loka*. Tuy nhiên, vì chưa thấu triệt bản chất *anicca*, họ vẫn còn “*avijjā ẩn tàng*” hay “*avijjā anusaya*”.

4. Therefore, it is easy to remember *abhisāṅkhāra* as those actions that lead to prolonging *saṃsāra* (or *saṃsāra*), the cycle of rebirths. There is a “latent energy” produced by each such action (*abhisāṅkhāra*) that will give fruit later.

Do đó, dễ nhớ rằng *abhisāṅkhāra* là những hành động dẫn đến kéo dài *saṃsāra*, tức chu trình tái sinh. Mỗi hành động (*abhisāṅkhāra*) như vậy tạo ra một “*năng lượng tiềm ẩn*” sẽ cho quả về sau.

- Such “actions” can be done via the mind, speech, or the body; these lead to *mano saṅkhāra*, *vacī saṅkhāra*, and *kāya saṅkhāra*, respectively. The “defiled actions” are *abhisāṅkhāra*.

Những “hành động” ấy có thể qua ý, khẩu hay thân; tương ứng dẫn đến *mano saṅkhāra*, *vacī saṅkhāra* và *kāya saṅkhāra*. Các “hành động nhiễm ô” chính là *abhisāṅkhāra*.

5. Does this mean one should not do meritorious deeds (with *puññābhisāṅkhāra*) because those also prolong *saṃsāra*? No. The Buddha emphasized that one should not shy away from doing meritorious deeds.

Vậy có nghĩa là không nên làm các việc thiện (với *puññābhisāṅkhāra*) vì chúng cũng kéo dài *saṃsāra*? Không. Đức Phật nhấn mạnh rằng không nên né tránh làm các việc thiện.

- There is a way to do meritorious deeds without prolonging *saṃsāra*, and that is detailed in the “Kusala-Mūla Paṭicca Samuppāda,” an essential part of the Buddha’s *Paṭicca samuppāda* doctrine that has been hidden for thousands of years. But one must avoid wishing for “things in return” for such meritorious deeds as much as possible because such thoughts are based on greed.

Có một cách làm việc thiện mà không kéo dài *saṃsāra*, được trình bày trong “Kusala-Mūla Paṭicca Samuppāda”, một phần cốt lõi của học thuyết *Paṭicca Samuppāda* của Đức Phật vốn bị khuất lấp suốt hàng ngàn năm. Nhưng cần tránh ước muốn “*được đáp trả*” cho các việc thiện ấy càng nhiều càng tốt, vì những ý nghĩ đó dựa trên tham.

- In the *Abhidhamma* language, one should generate “*ñāṇa sampayutta, somanassa sahaḡata citta*” (thoughts generated with wisdom and joy), which is the highest moral (*sobhana*) *citta*. Here wisdom means comprehension of the true nature; it starts with getting rid of 10 *micchā diṭṭhi* and then grows as one understands *anicca*, *dukkha*, and *anatta* to higher levels. Wisdom culminates at the *Arahant* stage.

Theo ngôn ngữ *Abhidhamma*, nên khởi “*ñāṇa sampayutta, somanassa sahaḡata citta*” (tâm khởi với trí tuệ và niềm vui), là loại *citta* thiện (*sobhana*) cao nhất. Ở đây “trí tuệ” là hiểu biết về chân tướng; bắt đầu bằng đoạn trừ 10 *micchā diṭṭhi*, rồi tăng trưởng khi hiểu *anicca, dukkha, anatta* sâu hơn. Trí tuệ tích lũy ở bậc *Arahant*.

- Any good deed will have good consequences whether one wishes it or not. By wishing for “material things” or “*jhānic* pleasures,” one turns a meritorious action into either a less potent “*ñāṇa vippayutta*” (devoid of wisdom) moral *citta* or even an *apuññābhi saṅkhāra*. We will discuss that below.

Bất kỳ việc thiện nào cũng sẽ cho kết quả tốt dù có ước mong hay không. Khi mong “vật chất” hay “lạc *jhāna*”, người ta biến một hành động thiện thành một *citta* thiện “*ñāṇa vippayutta*” (thiếu trí tuệ) kém hiệu lực hơn, hoặc thậm chí thành *apuññābhi saṅkhāra*. Chúng ta sẽ bàn điều này bên dưới.

Kamma (Actions to Prolong *Saṃsāra*)

Kamma (Hành Động Kéo Dài *Saṃsāra*)

Kammic energy is generated when one turns *saṅkhāra* to *abhisāṅkhāra* by the “wheeling process”; see above. For example, when one sees an object that is just *saṅkhāra* due to a *kamma vipāka*. However, if one then starts thinking about how good it is, or thinks about how to acquire it, then it becomes *abhisāṅkhāra*; **here one now has INTENTIONS about that object, one is hoping to get something.**

Năng lượng *kamma* sinh ra khi một người chuyển *saṅkhāra* thành *abhisāṅkhāra* qua “quy trình quay vòng”; xem phần trên. Chẳng hạn, khi thấy một đối tượng - ban đầu chỉ là *saṅkhāra* do *kamma vipāka*. Nhưng nếu bắt đầu nghĩ xem nó “tốt thế nào” hoặc nghĩ cách chiếm hữu, thì nó trở thành *abhisāṅkhāra*; ở đây đã xuất hiện **Ý ĐỊNH đối với đối tượng ấy, mong đạt được điều gì đó.**

- That is why the Buddha said, “*cetanā haṃ Bhikkhave kammaṃ vadāmi*,” i.e., “I say that intention is *kamma*.”

Vì vậy Đức Phật dạy: “*cetanā haṃ Bhikkhave kammaṃ vadāmi*”, nghĩa là “Ta nói rằng ý định chính là *kamma*.”

- So it is important to remember that *kamma* is the intention, and even though it can be done by the mind, speech, or the body, all those have their root in mind. We cannot say or do anything without a thought to do so (see the *Abhidhamma* section for details).

Do đó cần nhớ *kamma* là ý định; tuy nó biểu hiện qua ý, khẩu hay thân, nhưng tất cả đều gốc ở tâm. Ta không thể nói hay làm gì nếu không có một ý nghĩ dẫn khởi (xem phần *Abhidhamma* để biết chi tiết).

- For example, the intention to go for a walk is a *kamma* that does not have any power to generate a good or bad *vipāka* in the future. That *kamma* will only get that task done.

Ví dụ, ý định đi dạo là một *kamma* không có sức tạo *vipāka* (quả) tốt hay xấu về sau; *kamma* ấy chỉ giúp thực hiện việc đi dạo.

Thus the key to *Nibbāna* is to stop valuing and thinking about *kāma assāda* (sense pleasures; *āsvāda* in Sinhala). This cannot happen until one sees the fruitlessness of sense

pleasures in the long run (*anicca, dukkha, anatta*); see the section “[Assāda, Ādinava, Nissarana](#)”. [*assāda*: [m.] “mind-made pleasures”; taste; enjoyment; satisfaction.]

Vì vậy, chìa khóa dẫn đến Nibbāna là ngừng coi trọng và thôi nghĩ tưởng về kāma assāda (khoái lạc giác quan; āsvāda trong tiếng Sinhala). Điều này chỉ xảy ra khi thấy được tính vô ích của khoái lạc giác quan về lâu dài (anicca, dukkha, anatta); xem mục “Assāda, Ādinava, Nissarana”. [assāda: [giống đực] “khoái lạc do tâm tạo”; vị; sự hưởng thụ; sự thỏa mãn.]

Kamma Bīja (Kamma Seeds) or Kamma Bhava

Kamma Bīja (Hạt giống Kamma) hay Kamma Bhava

When a *kamma* (*abhisankhāra*) is committed, the *kammic* potential of that *kamma* is deposited in a *kamma bīja* (*kamma* seed); *kamma* seed is NOT a physical entity, it is an “energy” or “potential” to bring about an effect in the future. It can also be called a “*kamma bhava*.”

Khi một kamma (abhisankhāra) được tạo, tiềm năng kamma của kamma ấy được “gửi” vào một kamma bīja (hạt giống kamma); hạt giống kamma KHÔNG phải thực thể vật chất, mà là “năng lượng” hay “tiềm năng” tạo ra quả trong tương lai. Nó cũng được gọi là “kamma bhava”.

- A *kamma* seed can be compared to a regular seed, for example, a seed of an apple tree. The potential to bring about a fully grown apple tree is in the apple seed. However, if the seed is kept in a dry place with no contact with soil, it does not get to germinate. It will germinate if placed under the soil and fed with water and nutrients. Then it can grow into an apple tree, yielding a thousand more seeds.

Một hạt giống kamma có thể ví với hạt giống thông thường, như hạt táo. Tiềm năng sinh ra cây táo trưởng thành nằm trong hạt táo. Nhưng nếu giữ ở nơi khô, không tiếp xúc đất, nó sẽ không nảy mầm. Dem vùi xuống đất và tưới nước, bón dưỡng, nó sẽ nảy mầm, lớn thành cây táo và cho ra hàng ngàn hạt mới.

- Similarly, a *kamma* seed has the **POTENTIAL** to germinate or come to fruition if suitable conditions appear; but a *kamma* seed is an energy lying below the *suddhatthaka* stage. It can then yield results with an impact corresponding to the original deed (this holds for both good and bad.) Results are the *kamma vipāka*; see, “[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)”.

Tương tự, một hạt kamma có TIỀM NĂNG nảy mầm hay trở quả nếu duyên (điều kiện) thích hợp xuất hiện; nhưng hạt kamma là năng lượng nằm dưới mức suddhatthaka. Khi đó nó cho ra kết quả tương ứng với mức độ của hành động gốc (dù thiện hay bất thiện). Các kết quả ấy là kamma vipāka; xem “[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)”.

- It is also possible to remove many of one's bad *kamma* seeds. When we acquire a “bad *kamma* seed” we get indebted to another being. Just like one can be debt-free by paying off existing loans, one can “pay back” old debts that have been accumulated in the cycle of rebirths by “transferring merits” when one does good deeds and also by doing the *Ariya Metta Bhāvanā*; see, “[Transfer of Merits \(Pattidāna\)- How Does that Happen?](#)” and “[5. Ariya Metta Bhāvanā \(Loving Kindness Meditation\)](#).”

Ta cũng có thể xoá bỏ nhiều hạt kamma xấu. Khi tạo một “hạt kamma xấu” là ta mắc nợ chúng sinh khác. Cũng giống như trả hết các khoản vay để hết nợ, ta có thể “trả” các món nợ cũ tích lũy trong vòng tái sinh bằng cách “hồi hướng công đức” khi làm việc lành và bằng Ariya Metta Bhāvanā; xem “[Transfer of Merits \(Pattidāna\) - How Does that Happen?](#)” và “[5. Ariya Metta Bhāvanā \(Loving Kindness Meditation\)](#).”

Nothing in this world is permanent (but that impermanence is not *anicca*); kammic energy in a *kamma* seed also eventually loses its power, and the “staying power” depends on the strength of the particular *kamma*. For example, those seeds corresponding to “*ānantariya akusala kamma*” such as killing one’s parents or an Arahant, will bring fruits without delay (i.e., in the very next birth) before they lose their power.

Không gì trong thế giới này là thường hằng (nhưng tính vô thường ấy không phải *anicca*); năng lượng kamma trong một hạt giống kamma rồi cũng suy giảm, và “độ bền” tùy thuộc sức mạnh của một kamma cụ thể. Chẳng hạn, những hạt giống tương ứng với “*ānantariya akusala kamma*” như giết cha mẹ hay giết một Arahant sẽ trở quả không chậm trễ (tức ngay trong lần sinh kế tiếp) trước khi năng lực ấy suy mất.

Kamma Vipāka (Results of a Kamma Seed or Kamma Bhava)

Kamma Vipāka (Kết Quả của một Hạt giống Kamma hay Kamma Bhava)

So it is essential to distinguish between *kamma* and *kamma vipāka*: the first is the action, and the second is the consequence. When someone laments, “This is my *kamma*” when he/she faces a bad situation, what is meant is that this happens “because of what I had done in the past.” It is a *kamma vipāka*.

Vì thế cần phân biệt *kamma* và *kamma vipāka*: từ đầu tiên nghĩa là hành động, từ sau là kết quả. Khi ai đó than rằng “Đây là kamma của tôi” lúc gặp tình huống xấu, ý nói việc này xảy ra “vì những gì tôi đã làm trước đây”. Đó là *kamma vipāka*.

When one does something good or bad, *kammic* energy is deposited as a *kamma bīja* (seed), also called a *kamma bhava*. Then that kammic energy can give rise to *kamma vipāka* in the future when suitable conditions materialize. There are two ways to avoid *kamma vipāka*:

Khi làm điều thiện hay bất thiện, năng lượng kamma được “gửi” vào một kamma bīja (hạt giống), cũng gọi là kamma bhava. Rồi năng lượng kamma ấy có thể trở thành kamma vipāka trong tương lai khi các duyên (điều kiện) thích hợp hội đủ. Có hai cách để tránh kamma vipāka:

- Like a seed will not germinate until the right conditions appear (soil, water, sunlight), *kamma vipāka* cannot materialize until suitable conditions appear. Thus by acting mindfully (not getting into “bad situations”), one can avoid them; see, “[Anantara and Samanantara Paccaya](#).”

Cũng như hạt giống không nảy mầm cho đến khi có đủ điều kiện (đất, nước, ánh nắng), *kamma vipāka* cũng không thể hiện khởi nếu chưa có điều kiện tương ứng. Vì vậy, bằng cách hành xử có chánh niệm (không để rơi vào “tình huống xấu”), ta có thể tránh chúng; xem “[Anantara và Samanantara Paccaya](#).”

- Most importantly, we can remove many *kamma* seeds by doing *Mettā Bhāvanā*. When we acquire a bad *kamma* seed, we become indebted to another being; we can get rid of that *kamma* seed by paying off that debt. The best way to do that is to ask

for forgiveness and transfer the merits of one's good deeds to all beings (since we have become indebted to an uncountable number of beings); see, "[Kamma, Debt, and Meditation](#)."

Quan trọng nhất, ta có thể loại bỏ nhiều hạt giống kamma bằng cách làm Mettā Bhāvanā. Khi tạo một hạt giống kamma xấu, ta trở nên mắc nợ một chúng sinh khác; ta có thể loại bỏ hạt giống kamma ấy bằng cách "trả nợ". Cách tốt nhất là xin tha thứ và hồi hướng công đức của các việc lành đến tất cả chúng sinh (vì ta đã mắc nợ số chúng sinh không thể đếm xuể); xem "[Kamma, Debt, and Meditation](#)."

Kamma Vipāka (from the germination of seeds) leads to two main consequences:

Kamma Vipāka (từ sự nảy mầm của hạt giống) dẫn đến hai hệ quả chính:

- They can lead to consequences during a lifetime (either the present or a future life). These are called "**pavutti kamma bhava**."

*Chúng có thể đưa đến hệ quả trong một kiếp sống (hiện tại hoặc tương lai). Đây gọi là "**pavutti kamma bhava**".*

- Some strong kamma vipāka give rise to new existence (in the rebirth process). These are called "**uppatti kamma bhava**."

*Một số kamma vipāka mạnh làm khởi sinh một sự hiện hữu mới (trong tiến trình tái sinh). Đây gọi là "**uppatti kamma bhava**".*

In either case, kamma vipāka is NOT deterministic. Both types can be reduced in strength or even be made ineffective. This can be done in several ways:

Dù là trường hợp nào, kamma vipāka cũng KHÔNG mang tính quyết định. Cả hai loại đều có thể làm suy yếu hoặc thậm chí vô hiệu. Có thể thực hiện theo vài cách:

- When one becomes an Arahant since there is no more rebirth, all kamma seeds that do not get to come to fruition before the death of an Arahant become ineffective in producing a rebirth: Because an Arahant has removed avijjā, the "Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda cycle" becomes ineffective and thus "**bhava paccayā jāti**" does not get to initiate a new birth.

*Khi chúng Arahant do không còn tái sinh nữa, mọi hạt giống kamma không kịp trở quả trước khi vị Arahant mệnh chung sẽ vô hiệu trong việc tạo một lần sinh mới: Bởi vì Arahant đã diệt avijjā nên "chu trình Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda" trở nên vô hiệu, do đó "**bhava paccayā jāti**" không thể khởi phát một lần sinh mới.*

- However, even an Arahant is subjected to any kamma vipāka that gets a chance to emerge during the current life, especially the strong ones. Even the Buddha suffered from physical pains during the last years of his life. Even if one transfers merits to other beings (as Arahants do) **if the other being cannot accept those merits, then those debts do not get paid off**; see "[Transfer of Merits \(Pattidāna\) – How Does it Happen?](#)". Thus even the Buddha had a few "unpaid debts" left.

*Tuy vậy, ngay cả một Arahant vẫn chịu các kamma vipāka nào có cơ hội trôi lên trong đời hiện tại, đặc biệt là những cái mạnh. Ngay cả Đức Phật cũng chịu những đau đớn thân xác trong những năm cuối đời. Ngay cả khi hồi hướng công đức cho chúng sinh khác (như những việc Arahant làm), **nếu chúng sinh kia không thể chấp nhận các công đức này, món nợ ấy vẫn chưa được trả**; xem "[Transfer of Merits](#)"*

(Pattidāna) – How Does it Happen?”. Bởi vậy, ngay cả Đức Phật cũng còn vài “món nợ chưa trả”.

- We all have done innumerable *kamma* in this long *samsāra*. Thus many *kamma* seeds are waiting to “bear fruit” under the right conditions. This is a crucial point one needs to digest. Just like a seed can lay dormant for long times, and germinate only under the right conditions (soil, water), a *kamma vipāka* bears fruit only when the conditions are right.

Chúng ta ai cũng đã tạo vô số kamma trong chuỗi samsāra dài lâu. Do đó có vô vàn hạt giống kamma đang chờ “trổ quả” khi đủ duyên. Đây là điểm then chốt cần thấu hiểu. Cũng như hạt giống có thể nằm ngủ rất lâu và chỉ nảy mầm khi đủ điều kiện (đất, nước), một kamma vipāka chỉ cho quả khi điều kiện chín muồi.

- Thus most *kamma vipāka* can be suppressed and avoided (not letting them germinate) by acting with mindfulness (*yoniso manasikāra*). This is where a calm mind helps. An agitated mind is not able to make rational decisions. See “[Key to Calming the Mind](#).” Working on the Five Hindrances (*pañca nīvaraṇa*) that cover the mind is essential.

Vì vậy, đa số kamma vipāka có thể bị đè nén và tránh được (không để chúng nảy mầm) bằng cách hành xử chánh niệm (yoniso manasikāra). Đây là khi một tâm an tĩnh giúp ích. Tâm xao động thì không thể ra quyết định hợp lý. Xem “[Key to Calming the Mind](#).” Điều thiết yếu là phải giải quyết Năm Chương Ngại (pañca nīvaraṇa) che mờ tâm.

How to do Meritorious Deeds without Accumulating *Abhisāṅkhāra*

Cách Làm Việc Phước Mà Không Tích Lũy *Abhisāṅkhāra*

Most people, even born Buddhists, do not get this right. They think *Nibbāna* can be attained by just doing meritorious deeds. Here are some key points to consider:

Phần đông mọi người, kể cả người sinh ra trong gia đình Phật tử, vẫn hiểu sai chỗ này. Họ tưởng chỉ cần làm việc phước là chứng được Nibbāna. Dưới đây là vài điểm then chốt cần cân nhắc:

1. One needs to avoid *apuññābhi saṅkhāra* (unmeritorious deeds) that will lead to bad life events and/or rebirths, i.e., the four lower realms; see, “[The Grand Unified Theory of the Dhamma](#).” They are “*akusala*” by definition, but ones of the worst kind; these are called “*pāpa*” in Pāli and Sinhala and “*paw*” (rhymes like “cow”) in Sinhala. One needs to avoid this in leading a moral life; see “[Moral Living and Fundamentals](#).”

Cần tránh apuññābhi saṅkhāra (các hành vi bất thiện) sẽ dẫn đến các sự kiện xấu trong đời và/hoặc tái sinh vào cõi xấu, tức bốn cõi thấp nhất; xem “[The Grand Unified Theory of the Dhamma](#).” Chúng là “akusala” theo định nghĩa, nhưng là loại tệ hại nhất; trong tiếng Pāli và Sinhala gọi là “pāpa” (tiếng Sinhala đọc gần “paw”). Cần tránh điều này để sống một đời đạo đức; xem “[Moral Living and Fundamentals](#).”

2. *Puññābhi saṅkhāra* (meritorious deeds) may be accompanied by *apuññābhi saṅkhāra* if one's intention is not good. If one does a good deed AND wishes for something in return, that wishing is done with greed. Any good deed WILL produce good results whether one wishes it or not. They lead to good life events and good rebirths (at or above the human realm). Thus *puññābhi saṅkhāra* can help in pursuing *Nibbāna* and

should be done without greedy intentions. A *Sotāpanna* automatically does meritorious deeds with such understanding; we will discuss this in the “**Kusala-Mūla Paticca Samuppāda**.” Thus the Aryan way is to do a good deed and share the merits of that deed with all beings, instead of wishing for something in return.

*Puññābhi saṅkhāra (các việc phước) có thể đi kèm apuññābhi saṅkhāra nếu ý định không đúng. Nếu làm điều thiện VÀ mong được đáp đền, sự mong cầu ấy là tham. Mọi việc thiện ĐỀU cho quả lành dù có ước nguyện hay không. Chúng dẫn đến sự kiện lành trong đời và tái sinh cõi lành (vào cõi người hoặc cao hơn). Do đó puññābhi saṅkhāra có thể hỗ trợ con đường hướng đến Nibbāna và nên được làm mà không kèm tâm tham cầu. Một vị Sotāpanna tự nhiên làm việc thiện với sự hiểu biết như vậy; chúng ta sẽ bàn trong “**Kusala-Mūla Paticca Samuppāda**.” Vì thế, cách của bậc Thánh là làm điều lành và chia sẻ phước đức ấy đến tất cả chúng sinh, thay vì mong nhận lại điều gì.*

- Thus one needs to be careful here because one may be acquiring *apuññābhi saṅkhāra* at the same time. This is a bit complex and is best illustrated with an example. Suppose one donates a meal to a hungry person. That act is inherently one that will produce a good outcome. However, if the person “makes a wish” such as “may I get delicious foods in the future because of this good deed,” that is a greedy thought, a greedy intention (*cetanā*). Thus while this does not negate the good deed, it also could produce ANOTHER *kamma vipāka* leading to bad life events.

Vì vậy, cần thận trọng ở đây vì có thể đồng thời đang tạo apuññābhi saṅkhāra. Điều này hơi phức tạp và tốt nhất mình họa bằng ví dụ. Giả sử ai đó bố thí một bữa ăn cho người đói. Hành động ấy tự thân sẽ đưa đến kết quả tốt. Tuy nhiên, nếu người ấy “ước nguyện” kiểu “mong nhờ việc thiện này mà tương lai tôi được ăn những món ngon”, thì đó là một ý định (cetanā) tham. Như vậy, tuy không phủ định việc thiện, nhưng lại có thể tạo THÊM một kamma vipāka dẫn đến những sự kiện bất lợi trong đời.

- This pitfall can be avoided by doing a good deed with pure intention not associated with greed, hate, or ignorance. One gives a meal to a hungry person out of compassion, to quench the hunger. That is all. Here one does not lose any possible benefits of the act.

Cái “bẫy” này có thể tránh được bằng cách làm việc thiện với ý định trong sáng, không kèm tham, sân hay si. Cho người đói một bữa ăn vì lòng trắc ẩn, để dập tắt cơn đói. Chỉ vậy thôi. Như thế sẽ không mất đi bất kỳ lợi ích nào của hành động ấy.

- When one starts comprehending *anicca* (that one cannot maintain anything to one's satisfaction over the long run), one AUTOMATICALLY stops wishing for “good things.”

Khi bắt đầu thấu hiểu anicca (rằng về lâu dài không thể giữ bất cứ thứ gì theo ý mình muốn), người ta TỰ ĐỘNG thôi ước mong “những điều tốt đẹp” cho riêng mình.

- Furthermore, one can reap more benefits by additionally doing a mental act to quench the potential of previous bad *kamma* seeds. This is called “giving of merits” or “*pattidāna*” which is mislabelled as “*puñña anumodana*” frequently; see “**Puñña Kamma – Dāna, Sīla, Bhāvanā**.” One could wish that the merits of this good deed be shared with all other beings. We have built-up debts with all the beings in this long

samsāra, that needs to be paid off (see “[Kamma, Debt, and Meditation](#)”). Thus, sharing the merits becomes a “*visaṅkhāra*” or “unwinding the power of the previous *saṅkhāra*.” This is thus one way to lessen the impact of previous bad *kamma vipāka*.

Hơn nữa, có thể gặt thêm lợi ích bằng một hành động tâm nhằm dập tắt tiềm năng của các hạt giống *kamma* xấu trước đây. Điều này gọi là “hồi hướng công đức” hay *pattidāna*, vốn thường bị gán nhầm là *puñña anumodana*; xem “[Puñña Kamma – Dāna, Sīla, Bhāvanā](#).” Có thể nguyện chia sẻ phước đức của việc thiện này đến tất cả chúng sinh. Trong chuỗi *samsāra* dài lâu, ta đã chất chứa những món nợ với vô số chúng sinh và cần phải trả (xem “[Kamma, Debt, and Meditation](#)”). Vì vậy, việc chia sẻ phước đức trở thành một *visaṅkhāra*, tức “tháo gỡ sức mạnh của *saṅkhāra* trước đó”. Đây là một cách để giảm tác động của các *kamma vipāka* xấu đã qua.

- **The Buddha said that one always needs to do good, meritorious deeds.** Giving is especially encouraged. One could turn these deeds into *visaṅkhāra* by sharing the merits. **By the way, sharing merits does not remove any possible good outcomes for oneself. Those were already acquired in the original act itself.** The key here is not to wish for “profits in return” because such thoughts are associated with greed (of course, this cannot be stopped by sheer willpower until one comprehends *anicca*).

Đức Phật dạy luôn luôn nên làm các việc thiện, việc phước. Bồ thí đặc biệt được khuyến khích. Có thể chuyển các việc ấy thành *visaṅkhāra* bằng cách chia sẻ phước đức. **Nhân tiện, chia sẻ không hề làm mất các quả lành dành cho bản thân—những quả ấy đã được tích lũy ngay trong hành động gốc.** Mấu chốt là đừng mong “lợi lộc đáp trả”, vì ý nghĩ ấy gắn với tham (và dĩ nhiên điều này không thể dừng chỉ bằng ý chí thuần túy cho đến khi thấu hiểu *anicca*).

3. The third kind of *abhisāṅkhāra*, “*āneñjābhi saṅkhāra*” is associated with higher (*arūpāvacara*) *jhānic* states attained via *Samatha Bhāvanā*, such as breathing meditation or *kasiṇa* meditation. They are pursued to achieve higher meditative states and thus are pursued with greedy thought (pleasure).

Loại *abhisāṅkhāra* thứ ba, “*āneñjābhi saṅkhāra*”, gắn với các tầng *jhāna* cao (*arūpāvacara*) đạt được qua *Samatha Bhāvanā*, như thiền hơi thở hay thiền *kasiṇa*. Chúng được theo đuổi nhằm đạt các tầng định cao hơn, nên bị thúc đẩy bởi ý tưởng tham (lạc).

- These meditation techniques do not help with the cleansing of the *āsavā*; see “[Sansāric Habits, Character \(Gati\) and Cravings \(Āsavā\)](#)” and “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

Những kỹ thuật thiền này không giúp tịnh hóa *āsavā*; xem “[Sansāric Habits, Character \(Gati\) and Cravings \(Āsavā\)](#)” và “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

4. *Jhānic* states may be attained automatically when pursuing *Nibbāna* (not *anāriya jhānā* but *Ariya jhānā*). The goal here was to achieve *Nibbāna*, and thus no *saṅkhāra* are accumulated in this process. This raises another question: Is seeking *Nibbāna* another craving (*āsava*)?

Các tầng *jhāna* có thể tự đạt đến khi hành trì hướng đến *Nibbāna* (không phải *anāriya jhānā* mà là *Ariya jhānā*). Ở đây mục tiêu là chứng *Nibbāna*, nên không tích lũy

saṅkhāra trong quá trình ấy. Điều này gợi câu hỏi khác: Tìm cầu Nibbāna có phải là một loại tham ái (āsava) nữa không?

- Nibbāna is attained via removing craving for **everything in this world**: “*rāgakkhaya Nibbānan, Dosakkhaya Nibbānan, Mohakkhaya Nibbānan.*”

Nibbāna đạt được thông qua đoạn trừ tham ái (ham muốn) đối với mọi thứ trên thế gian: “rāgakkhaya Nibbānan, Dosakkhaya Nibbānan, Mohakkhaya Nibbānan.”

- “Craving” for Nibbāna is called *chanda* (one of **The Four Bases of Mental Power (Cattāro Iddhipāda)**). This “liking for Nibbāna” is the key factor that fuels the other three: *virīya* (effort), *citta* (thoughts), and *vīmaṃsā* (investigations).

“Ưa thích” hướng đến Nibbāna gọi là chanda (một trong Bốn Cơ sở của Năng lực Tâm - Cattāro Iddhipāda). “Sự ưa thích Nibbāna” này là nhân tố chủ chốt để tiếp sức cho ba yếu tố còn lại: virīya (nỗ lực/tinh tấn), citta (tâm), và vīmaṃsā (tư duy/quán sát).

- Thus in seeking Nibbāna, one is not craving anything in this world. One is thinking and working diligently to comprehend the world's true nature (*vīmaṃsā*), and with that wisdom gained, the mind automatically gives up craving for worldly pleasures.

Vì vậy, khi theo đuổi Nibbāna thì không hề tham cầu bất cứ điều gì trong thế gian. Người ta suy tư và nỗ lực mãi cần để thấu hiểu chân tướng của thế giới (vīmaṃsā), và với trí tuệ đạt được, tâm tự nhiên buông bỏ mọi tham ái đối với lạc thú thế gian.

Kāya, Vacī, and Mano Saṅkhāra

Kāya, Vacī, và Mano Saṅkhāra

1. *Saṅkhāra* can lead to body movements, speech, and thoughts; they are respectively called *kāya*, *vacī*, and *mano saṅkhāra*. If those are not done with greed, hate, or ignorance, they are merely *saṅkhāra*. But if they are done with greed, hate, or ignorance, they become *abhisāṅkhāra*.

Saṅkhāra có thể dẫn đến các chuyển động thân, lời nói và ý nghĩ; tương ứng được gọi là kāya, vacī và mano saṅkhāra. Nếu những điều đó không được thực hiện với tham, sân hay si thì chỉ là saṅkhāra. Nhưng nếu được làm với tham, sân hay si thì chúng trở thành abhisāṅkhāra.

- The recent post, “[Saṅkhāra – What It Really Means](#),” for a detailed description.

Bài viết gần đây “[Saṅkhāra – What It Really Means](#)” mô tả chi tiết.

2. Briefly, *mano saṅkhāra* are automatically generated based on our *gati*. All our thoughts that make body parts move (except speech) are *kāya saṅkhāra*. *Vacī saṅkhāra* are generated when we move our mouth, lips, tongue, etc. to speak.

Tóm lại, mano saṅkhāra được khởi tự động dựa trên gati của ta. Mọi ý nghĩ khiến các phần thân thể chuyển động (trừ lời nói) là kāya saṅkhāra. Vacī saṅkhāra phát sinh khi ta vận động miệng, môi, lưỡi... để nói.

- When we think about doing something, we “play it out” in our mind (for example, reciting something silently in our mind). That is also *vacī saṅkhāra* and are called *vitakka* and *vicāra*; when we think and contemplate Dhamma concepts, they are *savitakka* and *savicāra*, with the prefix “sa” denoting “good.”

Khi ta nghĩ đến việc làm điều gì, ta “diễn tập” trong tâm (ví dụ đọc thầm trong đầu). Đó cũng là vacī saṅkhāra và được gọi là vitakka và vicāra; khi suy nghĩ và quán chiếu các khái niệm Dhamma, chúng là savitakka và savicāra, với tiền tố “sa” chỉ “thiện”.

- Thus “talking to oneself” is done with vacī saṅkhāra; see “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).”

Vì vậy, “tự thoại trong tâm” được thực hiện bằng vacī saṅkhāra; xem “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).”

- Mano saṅkhāra are feelings (vedanā) and perceptions (saññā) that arise automatically due to a sensory input that comes via a kamma vipāka.

Mano saṅkhāra là các cảm thọ (vedanā) và nhận thức (saññā) khởi tự động do một dữ liệu giác quan đến thông qua kamma vipāka.

3. Thus, it is clear that most enjoyments that we experience come through vacī saṅkhāra. We can sit quietly in one place and generate enormous amounts of vacī saṅkhāra, thoroughly enjoying the experience (not realizing we are accumulating bad kamma.) Most people do this when they go to bed at night while waiting to fall asleep.

Vì vậy, rõ ràng phần lớn các sự tận hưởng ta trải nghiệm đến qua vacī saṅkhāra. Ta có thể ngồi yên một chỗ và tạo ra vô số vacī saṅkhāra, tận hưởng trọn vẹn (mà không nhận ra đang tích lũy kamma xấu). Nhiều người làm điều này khi lên giường ban đêm trong khi chờ đi vào giấc ngủ.

- It is a good idea to try to keep the mind away from defiled thoughts while falling asleep; this can be done by getting into the habit of thinking about a Dhamma concept, or listening to the chanting of *suttā* (*paritta* in Pāli or *piritha* in Sinhala), keeping the volume low (like playing background music); see, “[Suttā Chanting \(with Pāli Text\)](#).” It will be easier to fall asleep and have a restful sleep too.

*Một ý hay là cố giữ tâm khỏi các ý nghĩ nhiễm ô lúc dần vào giấc ngủ; có thể tập thói quen nghĩ về một khái niệm Dhamma, hoặc nghe tụng *suttā* (*paritta* trong Pāli, *piritha* trong Sinhala) với âm lượng nhỏ (như nhạc nền); xem “[Suttā Chanting \(with Pāli Text\)](#)”. Như vậy dễ ngủ và ngủ yên hơn.*

- For more details, see “[Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra](#).”

Để biết thêm chi tiết, xem “[Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra](#).”

3.2.3 Saṅkhāra – Life is a Bundle of Saṅkhāra

3.2.3 Saṅkhāra – Đời Sống Là Một Chùm Saṅkhāra

Revised November 26, 2017

Sửa ngày 26/11/2017

In the previous introductory post, “[What is “Saṅ”? Meaning of sansāra \(or saṃsāra\)](#),” we introduced the term “saṅkhāra”, and in the next post saṅkhāra was discussed in somewhat technical terms. Since it is such an important term, in this post I will discuss it in a bit more detail.

Trong bài dẫn nhập trước [“What is ‘Saṇ’? Meaning os sansāra \(or saṃsāra\)”](#), chúng ta đã giới thiệu thuật ngữ “saṅkhāra”, và ở bài tiếp theo saṅkhāra được bàn ở mức kỹ thuật hơn. Vì đây là thuật ngữ rất quan trọng, trong bài này tôi sẽ trình bày chi tiết hơn.

1. Buddha Dhamma is based on the fact that all “saṅkhāra” are done in vain: “sabbe saṅkhāra aniccā.”

Dhamma của Đức Phật đặt nền trên sự thật rằng mọi “saṅkhāra” đều làm trong vô ích: “sabbe saṅkhāra aniccā”.

- As we saw in the previous post, saṅkhāra (“saṇ” + “kāra” or actions; සන් + කර in Sinhala) are anything (thought, speech, bodily actions) done while living in “this world” of 31 realms. This includes breathing, walking, or thinking about the chores for the day.

Như đã thấy ở bài trước, saṅkhāra (“saṇ” + “kāra” nghĩa là hành động; සන් + කර trong Sinhala) là bất kỳ (ý nghĩ, lời nói, hành vi thân) nào được thực hiện khi sống trong “thế giới” 31 cõi này. Bao gồm thở, đi lại hay suy nghĩ về việc vặt trong ngày.

- All saṅkhāra arise in the mind. We cannot utter a word or lift a finger without generating saṅkhāra in the mind. It happens very fast, so it feels like we just speak or do things; see, [“Saṅkhāra – What It Really Means”](#) and [“Difference Between Dhammā and Saṅkhāra.”](#)

Mọi saṅkhāra đều khởi từ tâm. Ta không thể thốt lời hay nhấc một ngón tay nếu không khởi saṅkhāra trong tâm. Điều đó diễn ra rất nhanh nên ta có cảm giác chỉ là mình nói hay làm; xem [“Saṅkhāra – What It Really Means”](#) và [“Difference Between Dhammā and Saṅkhāra”](#).

2. So, all saṅkhāra involve thinking (some could be manifested as speech or bodily actions), but some actions like breathing happens without CONSCIOUS thinking. Those are just saṅkhāra that do not have kammic consequences.

Như vậy, mọi saṅkhāra đều dính tới tư duy (một số biểu hiện thành lời nói hay hành động thân), nhưng vài hành vi như thở diễn ra mà không cần suy nghĩ CÓ Ý THỨC. Đó chỉ là các saṅkhāra không có hệ quả kamma.

- However, saṅkhāra become abhisāṅkhāra when they involve conscious thinking with lobha, dosa, moha (or alobha, adosa, amoha) coming to play roles. Those abhisāṅkhāra have bad (or good) kammic consequences.

Tuy nhiên, saṅkhāra trở thành abhisāṅkhāra khi có suy nghĩ có ý thức với lobha, dosa, moha (hoặc alobha, adosa, amoha) tham dự. Những abhisāṅkhāra ấy có hệ quả kamma xấu (hoặc tốt).

- Thus even an Arahant keeps doing saṅkhāra until death. But an Arahant does not do abhisāṅkhāra, a “stronger version” of saṅkhāra that will lead to accumulating mental energy (kamma) for future repercussions (kamma vipāka) until that kammic energy is exhausted.

Vì thế, ngay cả một vị Arahant vẫn làm saṅkhāra cho đến khi mệnh chung. Nhưng Arahant không làm abhisāṅkhāra—“phiên bản mạnh hơn” của saṅkhāra—vốn dẫn

đến tích lũy năng lượng tâm (*kamma*) cho các hệ quả về sau (*kamma vipāka*) cho đến khi năng lượng *kamma* ấy cạn.

- In order for a *saṅkhāra* to become an *abhisāṅkhāra*, one of the six root causes (greed, hate, ignorance, generosity, kindness, wisdom) need to be involved.

Để một saṅkhāra trở thành một abhisāṅkhāra, cần có một trong sáu nguyên nhân gốc (tham, sân, si; rộng lượng, từ tế, trí tuệ) tham dự.

3. If the “bad roots” of greed, hate, and ignorance are involved, then those thoughts, speech, actions will create *kamma bīja* (or energy seeds) that either lead to bad outcomes during a life or to rebirth in the lowest four realms (*apāyā*). These are *apuññābhisāṅkhāra* (“*apuñña*” + “*abhisāṅkhāra*” where “*apuñña*” means non-meritorious).

Nếu các “căn gốc xấu” là tham, sân và si tham dự, thì các ý nghĩ, lời nói, hành động ấy sẽ tạo kamma bīja (hay hạt giống năng lượng) dẫn tới kết quả xấu trong đời này hoặc tái sinh vào bốn cõi thấp nhất (apāyā). Đó là apuññābhisāṅkhāra (“apuñña” + “abhisāṅkhāra”, trong đó “apuñña” nghĩa là bất thiện/không có phước đức).

- On the other hand, *abhisāṅkhāra* done with the “good roots” of generosity, kindness, wisdom either lead to good outcomes during a life or to rebirth in the realms at or above the human realm. These are *puññābhisāṅkhāra* (“*puñña*” + “*abhisāṅkhāra*” where “*puñña*” means meritorious).

Ngược lại, abhisāṅkhāra được làm với các “căn gốc tốt” là rộng lượng, từ tế, trí tuệ sẽ đưa đến kết quả lành trong đời hoặc tái sinh vào các cõi bằng hoặc cao hơn cõi người. Đó là puññābhisāṅkhāra (“puñña” + “abhisāṅkhāra”, trong đó “puñña” nghĩa là có phước đức/thiện).

- If no roots are involved, they are just *saṅkhāra*, and their *kamma* seeds are duds; there is no energy in them. Basically one can say, *saṅkhāra* (that are not *abhisāṅkhāra*) do not generate *kamma* seeds.

Nếu không có căn gốc nào tham dự, chúng chỉ là saṅkhāra và các hạt giống kamma của chúng là “lếp”; không có năng lượng trong đó. Nói gọn, các saṅkhāra (không phải abhisāṅkhāra) không tạo hạt giống kamma.

4. Let us take some examples. When we see someone is walking with a knife in hand, we cannot come to a conclusion about what kind of *saṅkhāra* is that person is generating.

Lấy vài ví dụ. Khi thấy ai đó đang đi và cầm con dao trong tay, ta không thể kết luận người ấy đang tạo loại saṅkhāra nào.

- He may be just taking the knife from one place to another, in which case, it is just *saṅkhāra*.

Người ấy có thể chỉ đang mang dao từ chỗ này sang chỗ khác; khi đó chỉ là saṅkhāra.

- If he is planning to stab someone, then he is generating *apuññābhisāṅkhāra*.

Nếu đang có kế hoạch đâm ai đó, thì người ấy đang tạo apuññābhisāṅkhāra.

- If he is planning to rescue an animal who got entangled in a trap, then he is generating *puññābhisāṅkhāra*.

Nếu đang định cứu một con vật bị mắc bẫy, thì người ấy đang tạo puññābhisāṅkhāra.

- In any type of speech or bodily action, what really matters is the INTENTION behind the speech or action.

Trong mọi loại lời nói hay hành động thân, điều thực sự quan trọng là Ý ĐỊNH đứng phía sau lời nói hay hành động ấy.

5. In another example, we may see two people have built and donated two hospitals for the poor. Even though both seem to be “good actions”, we cannot say both had *puññābhisāṅkhāra*. One could have had an ulterior motive of getting elected in an upcoming election, rather than thoughts of loving kindness for poor people. In that case, he would be generating mostly *apuññābhisāṅkhāra*, even though there may be some *puññābhisāṅkhāra* involved too.

*Ở ví dụ khác, có hai người xây và hiến tặng hai bệnh viện cho người nghèo. Dù cả hai đều có vẻ là “hành động tốt”, ta không thể nói cả hai đều có *puññābhisāṅkhāra*. Một người có thể có động cơ ẩn là giành phiếu trong kỳ bầu cử sắp tới, chứ không phải tâm từ với người nghèo. Khi đó, người ấy chủ yếu tạo *apuññābhisāṅkhāra*, dù có thể vẫn có chút *puññābhisāṅkhāra*.*

- This is why sorting out *kamma* is impossible for anyone but a Buddha. Some of our actions could involve both kinds of *abhisāṅkhāra*. For example, if we see a bird digging up a worm and chase the bird away, we would have done both kinds of *abhisāṅkhāra*: Saving the life of the worm is a *puññābhisāṅkhāra*, but we also did an *apuññābhisāṅkhāra* because we denied the bird of its meal. Both types of *abhisāṅkhāra* can bear fruits (*vipāka*) in the future.

*Vì thế, phân định *kamma* là điều không ai ngoài một vị Phật có thể làm. Một số hành động của ta có thể bao hàm cả hai loại *abhisāṅkhāra*. Ví dụ, thấy chim mổ được con trùn và ta xua chim đi, ta đã làm cả hai loại: cứu mạng con trùn là *puññābhisāṅkhāra*, nhưng cũng là *apuññābhisāṅkhāra* vì đã tước bữa ăn của con chim. Cả hai loại *abhisāṅkhāra* ấy đều có thể trở quả (*vipāka*) về sau.*

6. There is this famous “trolley problem” in ethics, where one could save five people from death by sacrificing the life of a single person; see, [WebLink: WIKI: Trolley problem](#)

Có “bài toán xe điện” nổi tiếng trong đạo đức học, trong đó người ta có thể cứu năm người khỏi chết bằng cách hy sinh mạng sống của một người; xem [WebLink: WIKI: Trolley problem](#)

This “thought experiment” has been debated for many years. We can make the following observations based on *Buddha Dhamma*:

“Thí nghiệm tư duy” này đã được tranh luận nhiều năm. Dựa trên Dhamma của Đức Phật, có thể ghi nhận như sau:

- If one decides to take action (i.e., save five by sacrificing one), then one will acquire “good *kamma*” for saving the five lives, and “bad *kamma*” for killing the other person. Both types can bear fruits in the future.

*Nếu quyết định ra tay (tức cứu năm người bằng cách hy sinh một người), thì sẽ tích lũy “*kamma* tốt” vì cứu năm mạng, và “*kamma* xấu” vì giết người kia. Cả hai loại đều có thể trở quả về sau.*

- But it goes even deeper. What if the person that we sacrificed was an *Arahant* or at least a *Sotāpanna*, and the other five were normal people or even criminals? Then we would have acquired much more bad *kamma* than good *kamma*.

Nhưng còn sâu hơn: nếu người bị hy sinh là một Arahant hoặc ít nhất là Sotāpanna, còn năm người kia chỉ là người thường hay thậm chí tội phạm? Khi ấy, ta sẽ tạo nhiều kamma xấu hơn kamma tốt rất nhiều.

7. When someone is talking or doing some bodily action, we can at least try to guess what kind of *saṅkhāra* are involved. But if a person is just sitting down quietly, he/she could be generating any kind of *saṅkhāra* ranging from just thinking about whether or not to go out for a walk (just *saṅkhāra*) to planning a murder (worst kind of *apuññābhisāṅkhāra*).

Khi ai đó đang nói hay làm điều gì, ta còn có thể đoán loại saṅkhāra nào đang tham dự. Nhưng nếu một người chỉ ngồi yên lặng, họ có thể đang tạo bất kỳ loại saṅkhāra nào: từ suy nghĩ xem có ra ngoài đi dạo không (chỉ là saṅkhāra) cho đến lập kế hoạch giết người (loại apuññābhisāṅkhāra tệ hại nhất).

- We generate more *abhisāṅkhāra* via thinking than via speech or actions.

Chúng ta tạo abhisāṅkhāra qua suy nghĩ nhiều hơn là qua lời nói hay hành động.

- When we have disagreement with other people, we normally do not hit the person or even refrain from saying anything. But depending on the purity of our minds, we may be generating a little to unimaginable amounts of *apuññābhisāṅkhāra*. This is a key factors that most people tend to disregard.

Khi bất đồng với người khác, thường thì ta không đánh họ, thậm chí nhịn không nói gì. Nhưng tùy độ thanh tịnh của tâm, ta có thể đang tạo từ ít cho tới vô số apuññābhisāṅkhāra. Đây là yếu tố then chốt mà đa số người hay xem nhẹ.

- If someone's outward actions/speech seem to be "disciplined", we automatically assume that he/she is a good person; and the person may be trying to fool himself/herself by displaying that outward appearance. But if the mind is impure, there could be a lot of hateful/greedy thoughts in that mind. Whether or not any verbal or bodily actions are committed, those thoughts still accumulate *kamma* seeds.

Nếu hành vi/lời nói bề ngoài của ai đó có vẻ "có kỷ luật", ta dễ mặc định họ là người tốt; bản thân họ cũng có thể tự đánh lừa mình bằng bề ngoài ấy. Nhưng nếu tâm không trong sạch, trong đó có thể đầy các ý nghĩ sân/tham. Dù có hay không phát sinh lời nói hay hành động, những ý nghĩ ấy vẫn tích lũy hạt giống kamma.

8. Therefore, it is utterly useless to judge other people. Each person has true awareness AND control only over one's own thoughts, speech, actions, which are ultimately based on the intentions.

Vì vậy, phán xét người khác là hoàn toàn vô ích. Mỗi người thật sự chỉ thực sự biết VÀ làm chủ được chính ý nghĩ, lời nói, hành động của mình mà rốt cuộc đều dựa trên các ý định.

- **But we know exactly what our own intentions are.** And that is what really matters. We may be able to fool a court of law by hiring a good lawyer, but we will have to reap the results of what we sow in the future at some point.

Còn ý định của chính mình thì ta biết rất rõ. Và đó mới là điều quyết định. Ta có thể qua mặt tòa án nhờ thuê luật sư giỏi, nhưng rồi cũng phải gặt quả do mình gieo trong tương lai vào một lúc nào đó.

9. This is the basis of *ānāpāna* meditation, to be aware of the types of *saṅkhāra* involved in a given action; see, “[7. What is Ānāpāna?](#)”. If someone asks us to join in fishing trip, we need to think what kind of *kamma* will be associated with killing fish for our pleasure; this is the basic form of “*kāyānupassanā*.” Contemplate on any bodily action one is about to do and abstain from doing it if it involves *apuññābhisāṅkhāra* (in this case taking the lives of several fish for our pleasure).

*Đây là nền tảng của thiền ānāpāna: hay biết các loại saṅkhāra tham dự trong một hành động; xem “[7. What is Ānāpāna?](#)”. Nếu ai rủ đi câu cá, ta cần nghĩ xem loại kamma nào gắn với việc giết cá vì niềm vui của mình; đây là hình thức căn bản của “*kāyānupassanā*”. Quán xét mọi hành động thân sắp làm và tránh làm nếu nó liên hệ *apuññābhisāṅkhāra* (trường hợp này là tước mạng nhiều con cá vì niềm vui của ta).*

- Bodily actions are easier to prevent, because they take time and we have time to contemplate.

Hành động thân dễ ngăn hơn, vì chúng cần thời gian và ta có thì giờ để quán xét.

- Speech is a bit more tricky, because speech comes out faster than carrying out bodily action. Still one can stop oneself even after uttering a few sentences.

Lời nói khó hơn đôi chút, vì nó phát ra nhanh hơn hành động thân. Tuy vậy, ta vẫn có thể dừng lại ngay cả sau khi đã lỡ nói vài câu.

- Thoughts are the hardest, and that is why “*cittānupassanā*” comes after one has practiced “*kāyānupassanā*.”

*Ý nghĩ là khó nhất, nên “*cittānupassanā*” chỉ thực hành vững khi đã thực hành “*kāyānupassanā*”.*

10. If one wants to start doing *ānāpāna* meditation, one should first control one's bodily actions, and the more one does it, the easier it becomes. And then it also becomes easier to control one speech. When both actions and speech are brought under control, one's thoughts will be easier to control too.

Nếu muốn bắt đầu thực hành ānāpāna, trước hết hãy kiểm soát hành động thân; làm càng nhiều sẽ càng dễ. Rồi sẽ dễ kiểm soát lời nói. Khi thân và khẩu đều trong vòng kiểm soát, ý nghĩ cũng sẽ dễ kiểm soát hơn.

- Furthermore, willfully engaging in *puññābhisāṅkhāra* also helps to keep *apuññābhisāṅkhāra* at bay. By concentrating on meritorious deeds, one's mind is automatically turned away from thinking about unmeritorious deeds.

*Hơn nữa, cố ý làm *puññābhisāṅkhāra* cũng giúp đẩy lùi *apuññābhisāṅkhāra*. Chú tâm vào các việc phước đức thì tâm tự khắc rời xa các ý nghĩ bất thiện.*

- This is why real Buddhist meditation is much more than just formal sitting meditation. **The key is to purify the mind, and avoid defiling the mind at anytime. One could be doing the breath meditation for a lifetime, but may not get anywhere in purifying the mind.**

Bởi vậy, thiên Phật giáo đích thực còn vượt xa hình thức ngồi thiền. **Cốt lõi là thanh lọc tâm và tránh làm ô nhiễm tâm bất cứ lúc nào. Một người có thể một đời chỉ ngồi thiền hơi thở mà chẳng tiến bộ gì trong việc thanh lọc tâm.**

- This is explained in detail and how to start practice in the “[Living Dhamma](#)” section. One does not even need to believe in rebirth in the beginning.

Điều này được giải thích chi tiết và cách thực hành ở mục “[Living Dhamma](#)”. Lúc đầu một người thậm chí không cần tin vào tái sinh.

11. Nibbāna is attained not by abstaining from both *puññābhisāṅkhāra* and *apūññābhisāṅkhāra* as some suggest. On the way to Nibbāna, one needs to do *puññābhisāṅkhāra* AND also engage in learning Dhamma so that one could comprehend the true nature of all types of *sāṅkhāra*, i.e., that all *sāṅkhāra* are *anicca*, *dukkha*, *anatta*. This leads to the purification of the mind; just by doing *puññābhisāṅkhāra* is not enough to purify the mind.

*Nibbāna không đạt được bằng cách kiêng cả *puññābhisāṅkhāra* lẫn *apūññābhisāṅkhāra* như có người gợi ý. Trên đường đến Nibbāna, cần làm *puññābhisāṅkhāra* VÀ học Dhamma để thấu hiểu bản chất thật của mọi loại *sāṅkhāra*, tức mọi *sāṅkhāra* đều là *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Nhờ đó tâm được thanh lọc; chỉ làm *puññābhisāṅkhāra* thôi thì không đủ.*

- Ultimately, just by doing *puññābhisāṅkhāra* is not enough to purify the mind. However, one MUST start there before being able to comprehend *anicca*, *dukkha*, *anatta*; see, “[Living Dhamma](#).”

*Sau cùng, chỉ làm *puññābhisāṅkhāra* thì không đủ để thanh lọc tâm. Tuy nhiên, PHẢI khởi đầu từ đó rồi mới có thể thấu hiểu *anicca*, *dukkha*, *anatta*; xem “[Living Dhamma](#)”.*

- Next, “[Difference Between Dhamma and Saṅkhāra](#)”, ...

Tiếp theo, “[Difference Between Dhamma and Saṅkhāra](#)”, ...

3.2.4 Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra

3.2.4 Kamma Được thực hiện với Abhisāṅkhāra – Các Loại Abhisāṅkhāra

May 13, 2019; revised May 14, 2019; August 27, 2022; rewritten December 6, 2024; revised April 19, 2025

Ngày 13/05/2019; sửa ngày 14/05/2019; 27/08/2022; viết lại ngày 06/12/2024; sửa ngày 19/04/2025

August 27, 2022: This replaces an old post in this section entitled, “[Saṅkhāra and Kammā, Viññāṇa and Kamma Bīja](#).” I have re-written it with a new title.

Ngày 27/08/2022: Bài này thay thế một bài cũ trong mục này tựa là “[Saṅkhāra and Kammā, Viññāṇa and Kamma Bīja](#)”. Tôi đã viết lại với một tựa mới.

[Note: **December 06, 2024:** Title is being replaced from **Kamma are Done with Saṅkhāra – Types of Saṅkhāra** to **Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra**]

[Lưu ý: ngày 06/12/2024: Tựa được thay từ **Kamma Được thực hiện với Saṅkhāra – Các Loại Saṅkhāra** thành **Kamma Được thực hiện với Abhisāṅkhāra – Các Loại Abhisāṅkhāra**]

Kamma does not mean “action” but only those involving rāga, dosa, or moha. Such “defiled actions” are based on *abhisāṅkhāra* arising in the mind.

Kamma không có nghĩa là “hành động” mà chỉ những gì liên quan đến rāga, dosa hoặc moha. Những “hành động bị ô nhiễm” như vậy dựa trên *abhisāṅkhāra* khởi lên trong tâm.

Kamma Usually Means “Akusala Kamma”

Kamma Thường Có Nghĩa Là “Akusala Kamma”

1. In the *suttās*, “kamma” ALWAYS refers to *akusala kamma* associated with rāga, dosa, moha (sometimes referred to as lobha, dosa, moha.) Furthermore, other entities like *cetanā* and *phassa* in the *suttās* also refer to “defiled entities” (*sañcetanā* and *samphassa*.)

Trong các *suttā*, “kamma” LUÔN chỉ *akusala kamma* đi kèm rāga, dosa, moha (đôi khi gọi là lobha, dosa, moha). Hơn nữa, các thực thể khác như *cetanā* và *phassa* trong các *suttā* cũng chỉ các “thực thể ô nhiễm” (*sañcetanā* và *samphassa*).

- In most English translations, “kamma” is translated as “deeds” or “action.” However, in the Dhamma of the Buddha, kammically neutral actions are called “*kiriya*.” Therefore, “kamma” always refers to actions, speech, or thoughts based on rāga, dosa, and moha. Thus, “kamma” always means “*akusala kamma*,” which keeps one bound to the rebirth process. One attains *Nibbāna* by “*kamma nirodha*” or “cessation of kamma,” as discussed below.

Trong Dhamma của Đức Phật, đa số bản dịch Anh ngữ chuyển “kamma” thành “deeds (việc làm)” hay “action (hành động)”. Tuy nhiên, các hành động trung tính về mặt kamma được gọi là “*kiriya*”. Do đó, “kamma” luôn chỉ các hành, khẩu, ý dựa trên rāga, dosa và moha. Như vậy, “kamma” luôn hàm nghĩa “*akusala kamma*”, thứ trói buộc chúng sinh vào tiến trình tái sinh. *Nibbāna* đạt được bằng “*kamma nirodha*” hay “sự diệt tận của kamma”, như bàn dưới đây.

- There are ten specific *akusala kamma*; see “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).” Có mười loại *akusala kamma* cụ thể; xem “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).”
- Even though “*kusala kammās*” are sometimes mentioned, there are no specific *kusala kamma* analogous to the ten types of *akusala kamma*. Instead, to engages in *kusala kamma* is to follow the Noble Eightfold Path/cultivate *Satipaṭṭhāna*.

Dù đôi khi có nêu “*kusala kammā*”, nhưng không có các *kusala kamma* cụ thể tương ứng với mười loại *akusala kamma*. Thay vào đó, làm *kusala kamma* là hành theo Bát Chánh Đạo/tu tập *Satipaṭṭhāna*.

2. The reason for the apparent confusion is that while there are ten specific **akusala kamma**, there are no such specific **kusala kamma**.

Nguyên nhân gây nhầm lẫn là: trong khi có mười **akusala kamma** cụ thể, thì không có **kusala kamma** cụ thể như vậy.

- **Kusala** comes from “ku” + “sala,” where “ku” refers to “kunu” or kilesa or defilements, and “sala” means “to get rid of.” **Akusala** is the opposite of kusala.

Kusala bắt nguồn từ “ku” + “sala”, trong đó “ku” chỉ “kunu” hay kilesa tức các ô nhiễm, còn “sala” là “loại trừ”. Akusala là đối nghĩa của kusala.

- **Kusala kamma** refers to “activities” based on **lokuttara** versions of **alobha**, **adosa**, and **amoha**. These “activities” are rooted in insight meditation (*Vipassanā*) that leads to *magga phala*. (**Mundane** versions of **alobha**, **adosa**, and **amoha** lead to “good rebirths” via *puñña kamma*. See “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#).”)

Kusala kamma chỉ các “hoạt động” dựa trên các phiên bản lokuttara của alobha, adosa và amoha. Những “hoạt động” này bắt nguồn từ thiền minh sát (Vipassanā) dẫn đến magga phala. (Các phiên bản thế tục của alobha, adosa, và amoha dẫn đến “tái sinh tốt” qua puñña kamma. Xem “Six Root Causes – Loka Samudaya (Arising of Suffering) and Loka Nirodhaya (Nibbāna)”.)

- In other words, in most cases, “kamma” refers to *akusala kamma*. As we know, the generation of *akusala kamma* leads to future suffering and the continuation of the rebirth process.

Nói cách khác, trong đa số trường hợp, “kamma” chỉ akusala kamma. Như đã biết, sự tạo tác akusala kamma dẫn đến khổ về sau và tiếp diễn tiến trình tái sinh.

- Engaging in insight meditation (*Vipassanā*) is the “kusala kamma” activity that leads to the “cessation of the generation of kamma”; of course, there it means “cessation of the generation of *akusala kamma*.”

Thiền minh sát (Vipassanā) là hoạt động “kusala kamma” đưa đến “sự chấm dứt việc tạo ra kamma”; dĩ nhiên ở đây là “chấm dứt việc tạo ra akusala kamma”.

- That is clear by looking at *suttās* which discuss “kamma nirodha” or the “cessation of (the generation of) kamma.”

Điều đó được thấy rõ qua các suttā bàn về “kamma nirodha” hay “sự chấm dứt (việc tạo) kamma”.

Kusala Kamma = Kamma Nirodha via the Noble Path

Kusala Kamma = Kamma Nirodha qua Thánh Đạo

3. For example, in the “[WebLink: suttacentral: Kammanirodha Suttā \(SN 35.146\)](#)” the question is asked, “Katamo ca, bhikkhave, kamma nirodho?” OR “What is the cessation of kamma?”

Chẳng hạn, trong “WebLink: suttacentral: Kammanirodha Suttā (SN 35.146)” có câu hỏi: “Katamo ca, bhikkhave, kamma nirodho?” NGHĨA LÀ “Sự chấm dứt của kamma là gì?”

- The answer is, “Yo kho, bhikkhave, *kāyakamma vacīkamma manokamassa nirodhā vimuttiṃ phusati*” OR “Kamma nirodha is when you experience *Nibbāna* (*vimutti*) due to the cessation of (**akusala**) kamma by body, speech, and mind.” Here, it means explicitly *dasa akusala* (three by the body, four by speech, and three by the mind); see “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).”

Câu trả lời là: “Yo kho, bhikkhave, *kāyakamma vacīkamma manokamassa nirodhā vimuttiṃ phusati*”, TỨC “Kamma nirodha là khi chứng nghiệm Nibbāna (vimutti) do chấm dứt (*akusala*) kamma nơi thân, khẩu và ý.” Ở đây hàm chỉ rõ *dasā akusala* (ba thuộc thân, bốn thuộc khẩu, ba thuộc ý); xem “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#)”.

- That is explicitly expressed in the subsequent verse of the “[WebLink: suttacentral: Kammanirodha Suttā \(SN 35.146\)](#)” @marker 1.14: “And what’s the practice that leads to the cessation of kamma? It is the Noble Eightfold Path.”

Điều đó được nêu rõ ở câu tiếp theo của “[WebLink: suttacentral: Kammanirodha Suttā \(SN 35.146\)](#)” @marker 1.14: “Vậy việc thực hành đưa đến sự chấm dứt kamma là gì? Đó là Bát Chánh Đạo.”

- As we know, Nibbāna means to eliminate *lobha*, *dosa*, and *moha* from the mind. That means cultivating the Noble Path via, for example, *Satipaṭṭhāna* (equivalent to cultivating the Eightfold Noble Path.) Another way to say the same is “cultivating *alobha*, *adosa*, and *amoha*” or “eliminating all defilements from the mind.” All “actions” involved in that effort can be called “*kusala kamma*.” However, unlike the ten specific *akusala kamma*, there are no specific *kusala kamma* that one needs to do except engage in insight meditation. Of course, that can happen only after getting to the *Sotāpanna* stage.

Như đã biết, Nibbāna là loại trừ *lobha*, *dosa*, *moha* khỏi tâm. Nghĩa là tu tập Chánh Đạo qua, chẳng hạn, *Satipaṭṭhāna* (tương đương tu tập Bát Chánh Đạo). Nói cách khác, là “tu tập *alobha*, *adosa*, *amoha*” hay “diệt hết các ô nhiễm trong tâm”. Tất cả các “hành động” trong nỗ lực ấy có thể gọi là “*kusala kamma*”. Tuy nhiên, khác với mười loại *akusala kamma* cụ thể, không có các *kusala kamma* cụ thể nào mà một người phải làm ngoài việc thiền minh sát. Tất nhiên, điều đó chỉ xảy ra sau khi đạt bậc *Sotāpanna*.

Connection Between *Saṅkhāra* and *Kammā*

Mối liên hệ Giữa *Saṅkhāra* và *Kammā*

4. *Saṅkhāra* can be interpreted in several ways, but the following definition in the “[WebLink: suttacentral: Upādānaparipavatta Suttā \(SN 22.56\)](#)” **makes it easier to see the connection to kamma**: “Katame ca, bhikkhave, *saṅkhārā*? Chayime, bhikkhave, *cetanākāyā—rūpaṣaṇcetanā, saddasaṇcetanā, gandhasaṇcetanā, rasasaṇcetanā, phoṭṭhabbasaṇcetanā, dhammasaṇcetanā*” OR “*Saṅkhāra* are the same as six types of *saṇcetanā—rūpaṣaṇcetanā, saddasaṇcetanā, gandhasaṇcetanā, rasasaṇcetanā, phoṭṭhabbasaṇcetanā, dhammasaṇcetanā*.” Of course, *saṅkhāra* here refers to *abhisāṅkhāra* (because they are done with *saṇcetanā*.)

Saṅkhāra có thể được hiểu theo vài cách, nhưng định nghĩa sau trong “[WebLink: suttacentral: Upādānaparipavatta Suttā \(SN 22.56\)](#)” **giúp thấy rõ liên hệ với kamma**: “Katame ca, bhikkhave, *saṅkhārā*? Chayime, bhikkhave, *cetanākāyā—rūpaṣaṇcetanā, saddasaṇcetanā, gandhasaṇcetanā, rasasaṇcetanā, phoṭṭhabbasaṇcetanā, dhammasaṇcetanā*” nghĩa là “*Saṅkhāra* chính là sáu loại *saṇcetanā—rūpaṣaṇcetanā, saddasaṇcetanā, gandhasaṇcetanā, rasasaṇcetanā, phoṭṭhabbasaṇcetanā, dhammasaṇcetanā*.” Dĩ nhiên, *saṅkhāra* ở đây chỉ *abhisāṅkhāra* (vì được làm với *saṇcetanā*).

- That is similar to the definition given in the “[WebLink: suttacentral: Nibbedhika Suttā \(AN 6.63\)](#)”: “Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi” OR “It is cetanā that I call kamma.” However, as in many suttās, cetanā refers to *sañcetanā* (cetanā defiled by “*sañ*” or *rāga*, *dosa*, *moha*) in the same way that *saṅkhāra* referred to *abhisāṅkhāra* above.

Điều này tương tự định nghĩa trong “[WebLink: suttacentral: Nibbedhika Suttā \(AN 6.63\)](#)”: “Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi”, TỨC “Chính cetanā ta gọi là kamma.” Tuy nhiên, như trong nhiều suttā, cetanā ở đây là *sañcetanā* (cetanā bị “*sañ*” hay *rāga*, *dosa*, *moha* làm ô nhiễm), giống như *saṅkhāra* ở trên là *abhisāṅkhāra*.

- That becomes clear in the next verse, “*Cetayitvā kammaṃ karoti*—*kāyena vācāya manasā*” OR “**With deliberate thinking (cetayitvā)**, one engages in kamma by way of body, speech, and mind.”

Điều đó được làm rõ ở câu kế: “*Cetayitvā kammaṃ karoti*—*kāyena vācāya manasā*”, nghĩa là “**Với sự tác ý (cetayitvā)**, người ta tạo kamma bằng thân, khẩu và ý.”

- These are the *dasa akusala kamma* that we discussed above. The arising of *sañcetanā* in the mind leads to engaging in *akusala kamma*.

Đây chính là các *dasa akusala kamma* đã bàn ở trên. *Sañcetanā* khởi lên trong tâm dẫn đến việc tạo *akusala kamma*.

Phassa, Vedanā, Cetanā, Saṅkhāra = Samphassa, Samphassa-jā-Vedanā, Sañcetanā, Abhisāṅkhāra

5. It is good to keep in mind the following. What the Buddha referred to with the word “*cetanā*” in the suttās is almost always “*sañcetanā*.” In those days, people understood that.

Cần ghi nhớ điều sau: Trong các suttā, từ “*cetanā*” Đức Phật dùng hầu như luôn là “*sañcetanā*”. Thời đó mọi người hiểu điều này.

- In the same way, *phassa* means *samphassa*; *vedanā* means “*samphassa-jā-vedanā*”; *saṅkhāra* means *abhisāṅkhāra*; *rūpa* does not mean an external *rūpa*, but the “image of that external *rūpa* created by the mind” (thus, one does not attach to the external *rūpa*, but to the mind-made *rūpa*.)

Tương tự, *phassa* là *samphassa*; *vedanā* là “*samphassa-jā-vedanā*”; *saṅkhāra* là *abhisāṅkhāra*; *rūpa* không phải *rūpa* ngoại cảnh mà là “hình ảnh của *rūpa* ngoại cảnh do tâm tạo” (vì thế, ta chấp không phải vào *rūpa* bên ngoài mà vào *rūpa* do tâm tạo).

Distinctions Are Clear in Abhidhamma

Sự Phân Biệt Được Nêu Rõ Trong Abhidhamma

6. When the Abhidhamma theory was completed hundreds of years after the passing away of the Buddha, those distinctions were made clear. For example, *phassa*, *cetanā*, *vedanā*, are *cetasika* (mental factors) that arise with each *citta*, even a purified *citta*.

Khi lý thuyết Abhidhamma được hoàn chỉnh vài trăm năm sau khi Đức Phật nhập diệt, các phân biệt này được nói rõ. Chẳng hạn, *phassa*, *cetanā*, *vedanā* là các *cetasika* (tâm sở) khởi cùng mỗi *citta*, kể cả một *citta* thanh tịnh.

- When the image of an external *rūpa* makes contact with the mind, that initial “contact” is “*phassa*.” If the mind attaches to it, *rāga/dosa/moha* can arise in the mind, and it becomes a “defiled contact” or “*samphassa*” (“*saṇ*” + “*phassa*.”)

Khi hình ảnh một *rūpa* ngoại cảnh tiếp xúc với tâm, “tiếp xúc” ban đầu ấy là “*phassa*”. Nếu tâm dính mắc vào nó, *rāga/dosa/moha* có thể khởi, và nó trở thành “sự tiếp xúc bị nhiễm ô” hay “*samphassa*” (“*saṇ*” + “*phassa*”).

- *Samphassa* takes place in a defiled mind, where the “contact” with the “mind-made *rūpa*” leads to the arising of extra *cetasika*. For example, if the “mind-made *rūpa*” leads to a joyful *vedanā* (which is now a “*samphassa-jā-vedanā*”), then that contact is defiled with *lobha*; thus, *samphassa* means that *lobha cetasika* arises in mind. Again, that leads to a “*samphassa-jā-vedanā*” of a joyful *vedanā* by incorporating the *pīti cetasika* into that defiled *citta*. Thus, with Abhidhamma, the distinctions are clear, and there is no doubt what each word means.

Samphassa xảy ra trong một tâm bị ô nhiễm, nơi “tiếp xúc” với “*rūpa* do tâm tạo” làm phát sinh thêm các *cetasika*. Ví dụ, nếu “*rūpa* do tâm tạo” dẫn đến một *vedanā* vui mừng (nay là “*samphassa-jā-vedanā*”), thì tiếp xúc ấy bị ô nhiễm bởi *lobha*; do đó, *samphassa* nghĩa là *lobha cetasika* khởi trong tâm. Lại nữa, điều đó đưa đến một “*samphassa-jā-vedanā*” thuộc *vedanā* vui mừng bằng cách làm khởi thêm *pīti cetasika* trong *citta* ô nhiễm ấy. Như vậy, với Abhidhamma, sự phân biệt là rõ ràng, không còn hồ nghi về ý nghĩa từng thuật ngữ.

- On the other hand, as I pointed out above, in *suttā* deliveries, the Buddha rarely referred to the pure forms of *phassa*, *vedanā*, *cetanā*, etc. Rather, those words in the *suttās* almost always refer to *samphassa*, “*samphassa-jā-vedanā*,” and *sañcetanā*. This is a bit of information that is good to keep in mind when reading *suttās*. Most translators do not even know the difference!

Mặt khác, như đã nêu, trong các thời *suttā*, Đức Phật hiếm khi nói đến các dạng thuần túy của *phassa*, *vedanā*, *cetanā*... Thay vào đó, những từ ấy trong *suttā* hầu như luôn chỉ *samphassa*, “*samphassa-jā-vedanā*” và *sañcetanā*. Đây là điều nên ghi nhớ khi đọc *suttā*—đa số dịch giả thậm chí còn không biết sự khác biệt này!

Saṅkhāra and Kammā Can be Good or Bad

Saṅkhāra và Kammā Có Thể Là Thiện hoặc Bất Thiện

7. Therefore, *saṅkhāra* can be understood in a deeper sense by realizing that the types of *saṅkhāra* generated are defined by the types of *cetasika* (mental factors) in one's thoughts.

Vì vậy, *saṅkhāra* có thể được hiểu sâu hơn bằng cách nhận ra rằng các loại *saṅkhāra* được tạo ra được quyết định bởi các loại *cetasika* (tâm sở) có mặt trong các ý nghĩ của một người.

- Some *citta* (thoughts) do not have either good (*sobhana*) *cetasika* or bad (*asobhana*) *cetasika*. Such a *citta* is said to have *kammically* neutral *saṅkhāra*.

Một số citta (ý nghĩ) không có cetasika thiện (sobhana) cũng không có cetasika bất thiện (asobhana). Loại citta như vậy được xem là có saṅkhāra trung tính về mặt kamma.

- Such kammically neutral saṅkhāra involve only the types of cetasika like vedanā, saññā, and viriya that do not belong to either sobhana or asobhana categories. These are called “suddha saṅkhāra” and arise only in Arahants: See #4 of “[Saṅkhāra – What It Really Means.](#)”

Những saṅkhāra trung tính về mặt kamma chỉ bao hàm các loại cetasika như vedanā, saññā và viriya, vốn không thuộc nhóm sobhana hay asobhana. Chúng được gọi là “suddha saṅkhāra” và chỉ khởi ở các bậc Arahant: Xem mục #4 của “[Saṅkhāra – What It Really Means.](#)”

- Kammically relevant saṅkhāra (or abhisāṅkhāra) involve either sobhana cetasika (for kusala kammā) or asobhana cetasika (for akusala kammā).

Các saṅkhāra có liên hệ kamma (hay abhisāṅkhāra) bao hàm hoặc cetasika sobhana (đối với kusala kammā) hoặc cetasika asobhana (đối với akusala kammā).

- Therefore, abhisāṅkhāra that involve sobhana cetasika are puñña abhisāṅkhāra or puññābhisāṅkhāra. Those that involve asobhana cetasika are apuññābhisāṅkhāra; see, “[Cetasika \(Mental Factors\).](#)”

Vì vậy, các abhisāṅkhāra có sự tham dự của cetasika sobhana là puñña abhisāṅkhāra hay puññābhisāṅkhāra. Những cái có sự tham dự của cetasika asobhana là apuññābhisāṅkhāra; xem “[Cetasika \(Mental Factors\)](#)”.

Saṅkhāra and Abhisāṅkhāra

Saṅkhāra và Abhisāṅkhāra

8. Saṅkhāra becomes abhisāṅkhāra when acting with greed, hate, and ignorance; see, “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”.

Saṅkhāra trở thành abhisāṅkhāra khi hành động với tham, sân, si; xem “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”.

- The saṃsāric process, or the rebirth process, is fueled by abhisāṅkhāra. Here, the prefix “abhi” does not mean “strong” but “subtle” and with rāga, dosa, or moha. I may have used “strong” incorrectly in some old posts.

Tiến trình saṃsāra, hay tiến trình tái sinh, được tiếp nhiên liệu bởi abhisāṅkhāra. Ở đây, tiền tố “abhi” không có nghĩa là “mạnh” mà là “vi tế” và có kèm rāga, dosa hoặc moha. Tôi có thể đã dùng từ “mạnh” chưa chính xác trong một số bài cũ.

- An Arahant does not generate abhisāṅkhāra, i.e., thoughts of greed, hate, and ignorance.

Một vị Arahant không tạo abhisāṅkhāra, tức không có các ý nghĩ tham, sân, si.

- It must be noted that an Arahant would not generate puññābhisāṅkhāra (puñña abhisāṅkhāra) but can do puñña kiriya; see, “[Kilesa – Relationship to Akusala, Kusala, and Puñña Kamma.](#)”

Cần lưu ý rằng một vị Arahant không tạo puññābhisāṅkhāra (puñña abhisāṅkhāra) nhưng có thể làm puñña kiriya; xem “[Kilesa – Relationship to Akusala, Kusala, and Puñña Kamma.](#)”

- Kiriya means “actions” or “deeds” without the involvement of greed, hate, and ignorance, i.e., they do not have kammic consequences.

Kiriya có nghĩa là “hành động” hay “việc làm” không có sự tham dự của tham, sân, si; tức là chúng không mang hệ quả kamma.

- One's puññābhisāṅkhāra turns to puñña kiriya when one fully comprehends Tilakkhaṇa (anicca, dukkha, anatta).

Puññābhisāṅkhāra của một người chuyển thành puñña kiriya khi người ấy thấu triệt Tilakkhaṇa (anicca, dukkha, anatta).

Rebirth Process Maintained by Abhisāṅkhāra

Tiến Trình Tái Sinh Được Duy Trì Bởi Abhisāṅkhāra

9. Therefore, the saṃsāric process — or the rebirth process — is fueled by abhisāṅkhāra.

Vì vậy, tiến trình saṃsāra — tức tiến trình tái sinh — được tiếp nhiên liệu bởi abhisāṅkhāra.

- The word saṃsāra comes from “saṃ” + “sāra” where “sāra” means “beneficial”; see, “[What is ‘Saṃ’? Meaning of Saṃsāra \(or Saṃsāra\).](#)”

Từ saṃsāra bắt nguồn từ “saṃ” + “sāra”, trong đó “sāra” nghĩa là “có ích lợi”; xem “[What is ‘Saṃ’? Meaning of Saṃsāra \(or Saṃsāra\)](#)”.

- One will have the perception that “this world is beneficial or fruitful” as long as one cannot grasp that most births in this world are filled with suffering.

Chừng nào còn chưa nhận ra rằng phần lớn các lần sinh trong thế giới này đầy đầy khổ, chừng đó người ta vẫn còn nhận thức rằng “thế giới này là có ích lợi”.

- Even though some realms (like human, deva, and Brahma) may have long stretches of “pleasures,” those are negligible compared to long stretches of suffering in the apāyās (the four lower realms, including the animal realm).

Dẫu một số cõi (như cõi người, cõi deva và cõi Brahma) có thể có những khoảng thời gian “vui thú” kéo dài, thì những điều ấy vẫn nhỏ nhoi so với những chuỗi dài khổ trong các apāyā (bốn cõi thấp, gồm cả cõi súc sinh).

- Saṃsāric process is fueled by (abhi)sāṅkhāra. This is why an Arahant will not be reborn in the 31 realms of this world. He/she would not generate abhisāṅkhāra.

Tiến trình saṃsāra được tiếp nhiên liệu bởi (abhi)sāṅkhāra. Vì vậy một Arahant sẽ không tái sinh trong 31 cõi của thế giới này. Vị ấy sẽ không tạo abhisāṅkhāra.

10. Knowing a bit of Abhidhamma can help clarify certain key dhamma concepts. It is not hard to learn. Since Abhidhamma was finalized after the Parinibbāna of the Buddha, these details are not in the suttās. See “[Abhidhamma – Introduction.](#)”

Biết đôi chút về Abhidhamma có thể làm rõ một số khái niệm dhamma then chốt. Không khó để học. Vì Abhidhamma được hoàn thiện sau Parinibbāna của Đức Phật, nên những chi tiết này không có trong các suttā. Xem “[Abhidhamma – Introduction](#).”

- Now, we can gain a new perspective on cetasika in terms of “saṇ.” As we know, “saṇ” is what keeps us in the rebirth process or saṃsāra; see, “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Saṃsāra \(or Samsāra\)](#).”

Bây giờ, ta có thể có một góc nhìn mới về cetasika theo nghĩa “saṇ.” Như đã biết, “saṇ” là thứ giữ ta trong tiến trình tái sinh hay saṃsāra; xem “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Saṃsāra \(or Samsāra\)](#).”

- We can see that such asobhana cetasika are what give rise to “saṇ” in apuññābhi saṅkhāra, which leads to rebirth in the bad realms.

Ta thấy các asobhana cetasika làm phát sinh “saṇ” trong apuññābhi saṅkhāra, dẫn đến tái sinh ở các cõi xấu.

- On the other hand, sobhana cetasika are what give rise to “saṇ” in puññābhi saṅkhāra, which leads to rebirth in the good realms.

Ngược lại, sobhana cetasika làm phát sinh “saṇ” trong puññābhi saṅkhāra, dẫn đến tái sinh ở các cõi tốt.

- Therefore, both apuññābhi saṅkhāra and puññābhi saṅkhāra perpetuate the rebirth process.

Do đó, cả apuññābhi saṅkhāra lẫn puññābhi saṅkhāra đều kéo dài tiến trình tái sinh.

Puññābhisāṅkhāra Are Also Done With Avijjā

Puññābhisāṅkhāra Cũng Được Làm Với Avijjā

11. In [WebLink: suttacentral: Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb6\)](#), the term “avijjā paccayā saṅkhārā” in **akusala-mūla Paṭicca Samuppāda (that leads to suffering)** is explained as follows: “Tattha katame avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro, apuññābhisāṅkhāro, āneñjābhisāṅkhāro, kāyasāṅkhāro, vacīsāṅkhāro, cittāsāṅkhāro.”

Trong [WebLink: suttacentral: Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga \(Abhidhamma Vb6\)](#), cụm “avijjā paccayā saṅkhārā” trong **akusala-mūla Paṭicca Samuppāda (dẫn đến khổ)** được giải thích như sau: “Tattha katame avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro, apuññābhisāṅkhāro, āneñjābhisāṅkhāro, kāyasāṅkhāro, vacīsāṅkhāro, cittāsāṅkhāro.”

Translated: “What is avijjā paccayā saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāra, apuññābhisāṅkhāra, āneñjābhisāṅkhāra, kāyasāṅkhāra, vacīsāṅkhāra, cittāsāṅkhāra.” (here, cittāsāṅkhāra is the same as manosāṅkhāra).

Dịch: “Avijjā paccayā saṅkhārā là gì? Puññābhisāṅkhāra, apuññābhisāṅkhāra, āneñjābhisāṅkhāra, kāyasāṅkhāra, vacīsāṅkhāra, cittāsāṅkhāra.” (ở đây, cittāsāṅkhāra cùng nghĩa với manosāṅkhāra).

- It needs to be noted that these are all **abhisāṅkhāra**, even though the verse is simplified as “avijjā paccayā saṅkhārā.”

Cần lưu ý các mục này đều là **abhisāṅkhāra**, dù câu kệ được rút gọn là “avijjā paccayā saṅkhārā.”

- There are two categories of *saṅkhāra* mentioned there: one category refers to types of *kamma* accrued. The other category refers to how *kamma* accumulation occurs via the body, speech, or mind. See “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

Có hai nhóm saṅkhāra được nói: một nhóm chỉ các loại kamma được tích lũy; nhóm kia chỉ cách tích lũy kamma qua thân, khẩu, hoặc ý. Xem “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

- Therefore, *saṅkhāra* has a much deeper meaning than just “mental formations,” even though that is better than the translation for *viññāṇa* as consciousness.

Vì vậy, saṅkhāra có ý nghĩa sâu hơn nhiều so với “các tạo tác tâm,” dù cách hiểu ấy vẫn còn dở sai hơn việc dịch viññāṇa là “ý thức.”

12. A question may arise about how *puññābhisāṅkhāra* (or meritorious thoughts) arise with *avijjā*.

Có thể nảy sinh câu hỏi: vì sao puññābhisāṅkhāra (hay các ý nghĩ thiện) lại khởi cùng avijjā?

- A simple answer is that until one FULLY comprehends *anicca*, *dukkha*, and *anatta* (i.e., that anywhere in this world of 31 realms is not devoid of suffering), one does even meritorious deeds with an expectation of “good outcomes/ good rebirths” in this world.

Câu trả lời đơn giản: chừng nào chưa THẤU TRIỆT anicca, dukkha, anatta (tức rằng bất cứ nơi nào trong 31 cõi đều không thoát khổ), thì ngay cả khi làm việc phước đức, người ta vẫn mang mong cầu “kết quả tốt/ tái sinh tốt” trong thế giới này.

- Therefore, until one FULLY comprehends *anicca*, *dukkha*, and *anatta*, one WILL have *avijjā* even when engaged in “meritorious deeds.”

Do đó, cho đến khi THẤU TRIỆT anicca, dukkha, anatta, người ta VẪN còn avijjā ngay cả khi làm “việc thiện.”

Do We Need to Avoid Good *Saṅkhāra* (*Puñña Abhisāṅkhāra*)?

Có Cần Tránh Saṅkhāra Tốt (Puñña Abhisāṅkhāra) Không?

13. We MUST engage in *puññābhi saṅkhāra* to avoid rebirth in the bad realms, cultivate morality, and also to prepare the necessary environment (especially to be healthy and to avoid poverty).

Ta PHẢI làm puññābhi saṅkhāra để tránh tái sinh vào các cõi xấu, nuôi dưỡng đạo đức, và chuẩn bị các điều kiện cần (đặc biệt là sức khỏe và tránh nghèo đói).

- The Buddha has emphasized the need to engage in meritorious deeds (*puññābhi saṅkhāra*) in many *Suttās*; see, for example, “[WebLink: suttacentral: Sumana Suttā \(AN 5.31\)](#).”

Đức Phật đã nhấn mạnh việc làm các việc phước đức (puññābhi saṅkhāra) trong nhiều suttā; chẳng hạn, xem, “[WebLink: suttacentral: Sumana Suttā \(AN 5.31\)](#).”

- *Nibbāna* is attained by realizing the fruitlessness of rebirth anywhere in the 31 realms. For that, one needs to comprehend *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. To facilitate

that, one needs to attain the correct mindset by engaging in *puñña kammā* (*puññābhi saṅkhāra*).

Nibbāna được chứng khi thấy rõ tính vô ích của tái sinh ở bất cứ nơi nào trong 31 cõi. Muốn vậy, cần thấu triệt *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Để thuận lợi cho điều đó, cần có chánh tư duy (tư duy đúng đắn) qua việc hành *puñña kammā* (*puññābhi saṅkhāra*).

- Once one FULLY comprehends *anicca*, *dukkha*, and *anatta* (i.e., when one becomes an Arahant), one's *puññābhi saṅkhāra* will turn into *puñña kiriyā*. This is a subtle point.

Khi một người THẤU TRIỆT *anicca*, *dukkha* và *anatta* (tức là khi trở thành một Arahant), *puññābhi saṅkhāra* của người ấy sẽ chuyển thành *puñña kiriyā*. Đây là một điểm vi tế.

Instead of *Puññābhisāṅkhāra* an Arahant will do *Puñña Kiriyā*

Thay vì *Puññābhisāṅkhāra*, một Arahant sẽ làm *Puñña Kiriyā*

14. Once one FULLY comprehends *anicca*, *dukkha*, and *anatta* (i.e., when one becomes an Arahant), **one's *puññābhi saṅkhāra* will turn into *puñña kiriyā* without kammic consequences**. Thus, one will do meritorious deeds without any expectations (this is what is meant by “*viññāṇa nirodha*,” too).

Khi THẤU TRIỆT *anicca*, *dukkha* và *anatta* (tức trở thành Arahant), ***puññābhi saṅkhāra* của một người sẽ chuyển thành *puñña kiriyā* mà không mang hệ quả *kamma***. Do đó, người ấy làm các việc phước mà không kỳ vọng điều gì (điều này cũng chính là “*viññāṇa nirodha*”).

- Then, those meritorious actions will not lead to rebirth, even in the “good realms.” An Arahant does not wish to be reborn in any realm because he/she has seen the “*anicca* nature” of all 31 realms. This is a subtle point.

Khi ấy, các hành động thiện đó sẽ không dẫn đến tái sinh, ngay cả ở “các cõi tốt.” Một Arahant không mong tái sinh ở bất kỳ cõi nào vì đã thấy “bản chất *anicca*” của cả 31 cõi. Đây là một điểm vi tế.

- This last part may not be apparent to everyone. This is the “previously unheard Dhamma” that is hard to grasp (“*pubbe ananussutesu dhammesu*” that the Buddha mentioned in the *Dhammacakkappavattana Suttā*).

Phần cuối này có thể không rõ ràng với mọi người. Đây là “Dhamma chưa từng được nghe trước đây,” khó nắm bắt (“*pubbe ananussutesu dhammesu*” mà Đức Phật đã nhắc đến trong *Dhammacakkappavattana Suttā*).

3.3 Nibbāna

3.3 Nibbāna

[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)

[Nibbāna – Có Khó Hiểu Không?](#)

[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#)

[Bốn Giai Đoạn Chứng Đắc Nibbāna](#)

[What Are Rūpa? \(Relation to Nibbāna\)](#)

[Rūpa là gì? \(Liên hệ với Nibbāna\)](#)

[Nirāmisa Sukha](#)

[Nirāmisa Sukha](#)

[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)

[Phải Chăng Sự Thật Cao quý Thứ Nhất Chỉ Nói Về Khổ?](#)

[Nirodha and Vaya – Two Different Concepts](#)

[Nirodha và Vaya – Hai Khái Niệm Khác Nhau](#)

[Nibbāna “Exists”, but Not in This World](#)

[Nibbāna “Tồn Tại”, Nhưng Không Ở Trong Thế Giới Đây](#)

3.3.1 Nibbāna – Is it Difficult to Understand?

3.3.1 Nibbāna – Có Khó Hiểu Không?

Revised December 6, 2016 (#9); Re-revised December 20, 2016; November 22, 2018; January 3, 2019; June 5, 2022; September 17, 2022; August 4, 2023

Sửa ngày 06/12/2016 (#9); Sửa lại ngày 20/12/2016; ngày 22/11/2018; ngày 03/01/2019; ngày 05/06/2022; ngày 17/09/2022; ngày 04/08/2023

Our distresses and sufferings are due to our defiled minds. As one purifies one's mind, one starts experiencing *Nibbāna*.

Mọi phiền muộn và khổ của chúng ta là do tâm bị nhiễm ô. Khi một người thanh lọc tâm mình, người ấy bắt đầu trải nghiệm Nibbāna.

- I advise reading through any post one time without clicking on the links first. Once you get the main idea, the links can clarify the other related key concepts.

Tôi khuyên nên đọc lướt toàn bài một lần trước khi bấm vào các liên kết. Hiểu được ý chính rồi, các liên kết sẽ làm rõ các khái niệm liên quan.

- *Nibbāna* may not be easy to attain, but it is easy to figure out what it is. You don't need complex concepts like emptiness (*sunyātā*) and *Bodhi citta* to describe or understand *Nibbāna*.

*Nibbāna có thể không dễ chứng, nhưng dễ hiểu nó là gì. Bạn không cần các khái niệm phức tạp như tánh không (*sunyātā*) hay *Bodhi citta* để mô tả hay hiểu *Nibbāna*.*

1. The Buddha said we suffer because of the defilements we have in our minds: greed, hate, ignorance, and other mental qualities that arise from them. *Nibbāna* has many synonyms, and “Nivana” (“cooling down”) conveys the above idea better; Nivana, which is also called “niveema” (නිවීම) in Sinhala, conveys the same idea as *nirāmisā sukha*.

Đức Phật dạy rằng chúng ta khổ vì các ô nhiễm trong tâm: tham, sân, si và các tâm hành khác khởi từ đó. Nibbāna có nhiều từ đồng nghĩa, và “Nivana” (“mát dịu”) diễn đạt ý trên rõ hơn; Nivana, còn gọi là “niveema” (නිවීම) trong tiếng Sinhala, chuyển tải cùng ý với nirāmisā sukha.

- As one moves away from hate, greed, and ignorance, one can feel oneself “cooling down” INSIDE. *Nibbāna* (“Nib” + “bāna”, where “bāna” means bonds) and thus *Nibbāna* means to break free of bonds that make one bound to the 31 realms.

Khi rời xa sân, tham và si, người ta có thể cảm nhận sự “mát dịu” ở BÊN TRONG. Nibbāna (“Nib” + “bāna”, trong đó “bāna” là các trói buộc) nên Nibbāna nghĩa là thoát khỏi các xiềng xích khiến ta bị buộc vào 31 cõi.

- I like the word Nivana or niveema because it conveys the benefits of the Path as one experiences gradual “cooling down” until it becomes complete at *Nibbāna*; see, [“Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?”](#), [“How to Taste Nibbāna,”](#) and [“Learning Buddha Dhamma Leads to Nirāmisā Sukha.”](#)

Tôi thích từ Nivana hay niveema vì nó diễn tả lợi ích của Con đường khi ta trải nghiệm sự “mát dịu” dần dần cho đến khi viên mãn nơi Nibbāna; xem [“Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?”](#), [“How to Taste Nibbāna,”](#) và [“Learning Buddha Dhamma Leads to Nirāmisā Sukha.”](#)

2. To “cool down”, we first need to know what is “burning” (*tāpa* in Pāli; pronounced “*thāpa*”); our minds are constantly burning due to greed, hate, and ignorance, and we don’t even realize this; see the [“Living Dhamma”](#) section and specifically the post, [“Satipatthāna Suttā – Relevance to Suffering in This Life.”](#)

*Để “mát dịu”, trước hết ta cần biết cái gì đang “thieu đốt” (*tāpa* trong tiếng Pāli; đọc “*thāpa*”); tâm ta không ngừng bị thieu đốt bởi tham, sân, si mà ta còn không nhận ra; xem mục [“Living Dhamma”](#) và đặc biệt bài [“Satipatthāna Suttā – Relevance to Suffering in This Life.”](#)*

- This “burning” is worse in the lowest four realms or the “*apāyā*.” Thus one needs to understand the first Noble Truth about suffering, to realize the value of *Nibbāna*. There are several posts at various levels on the real, deeper meaning of what the Buddha meant by “suffering in this world of 31 realms.”

*Sự “thieu đốt” này trầm trọng hơn ở bốn cõi thấp, tức *apāyā*. Do đó cần hiểu Sự thật Cao quý Thứ nhất về khổ để thấy giá trị của Nibbāna. Có nhiều bài viết ở các mức độ khác nhau về ý nghĩa thực sự, sâu xa của “khổ trong thế giới 31 cõi” theo lời dạy của Đức Phật.*

- Our sufferings are masked by the apparent sensory pleasures, which do not last. A *Sotāpanna* understands suffering better than an average person, and as one gets to the higher stages of *Nibbāna* one will be able to see the meaning of the First Noble Truth even more clearly.

Nỗi khổ của ta bị che lấp bởi những lạc thọ giác quan bề ngoài, vốn không bền lâu. Một Sotāpanna hiểu về khổ rõ hơn người bình thường, và khi tiến lên các tầng Nibbāna cao hơn, người ta sẽ thấy ý nghĩa của Sự thật Cao quý Thứ nhất càng lúc càng rõ.

3. The key point is that one CAN start feeling “nivana” RIGHT NOW. Nivana is experienced by giving up the ten defilements (see, “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#)”). One does not have to get rid of all of them at once, which is not advised either. One should get rid of the BIGGEST ones that can be easily removed.

Điểm mấu chốt là ta CÓ THỂ bắt đầu cảm nhận “nivana” NGAY BÂY GIỜ. Nivana được trải nghiệm bằng cách từ bỏ mười điều ô nhiễm (xem “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#)”). Không cần – và cũng không nên – loại bỏ tất cả cùng lúc. Hãy loại bỏ trước những thứ LỚN NHẤT và dễ diệt trừ nhất.

- Killing, stealing, lying (and gossiping, slandering, verbally abusing), engaging in sexual misconduct, and being intoxicated (not just with alcohol or drugs, but also with wealth, power, etc.) are the first to be considered.

Việc giết hại, trộm cắp, nói dối (và tán chuyện, phỉ báng, mắng nhiếc), hành vi tình dục sai trái, và say đắm (không chỉ với rượu hay ma túy, mà còn với tiền của, quyền lực, v.v.) là những điều cần xét trước tiên.

- Just abandon the relatively easy ones for a few weeks and experience the “nivana,” the ease of mind, the “inner peace”, that comes from that. That is the biggest incentive to continue on the Path.

Chỉ cần buông bỏ những điều tương đối dễ trong vài tuần và cảm nhận “nivana”, sự nhẹ nhàng của tâm, “bình an bên trong” phát sinh từ đó. Đó là động lực lớn nhất để tiếp tục trên Con Đường.

4. One also needs to understand the relative kammic weights associated with dealing with animals and humans (and even among humans). For example, it is very difficult to be born human; thus even saying a hurtful thing to a human (especially to an Ariya or a Noble One) could have a thousand-fold kammic weight compared to killing an animal; see, “[How to Evaluate Weights of Different Kamma](#).”

Cũng cần hiểu “trọng lượng kamma” tương đối khi liên hệ với loài vật và con người (và ngay cả giữa người với người). Ví dụ, rất khó để được sinh làm người; vì vậy, chỉ một lời xúc phạm một con người (đặc biệt là một Ariya, tức bậc Thánh) có thể mang trọng lượng kammagấp nghìn lần so với việc giết một con vật; xem “[How to Evaluate Weights of Different Kamma](#).”

- Another key concept is that one does NOT need to worry about the past kamma. The role of kamma has been exaggerated; see, “[What is Kamma? Does Kamma Determined Everything?](#)”. Nibbāna is not attained via the removal of āsavā or cravings; see “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

Một khái niệm then chốt khác là ta KHÔNG cần lo lắng về kamma quá khứ. Vai trò của kamma đã bị phóng đại; xem “[What is Kamma? Does Kamma Determined Everything?](#)”. Nibbāna không đạt được bằng việc loại bỏ āsavā hay tham ái; xem “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

- The main thing is not to repeat the same mistakes. The more one stays away from the ten defilements, it automatically BECOMES easier. It is like pushing a stalled car: initially hard, but it becomes easier when it starts moving.

Điều chính yếu là đừng lặp lại những sai lầm cũ. Càng tránh xa mười ô nhiễm thì tự nhiên sẽ TRỞ NÊN dễ hơn. Nó giống như đẩy một chiếc xe chết máy: lúc đầu khó, nhưng khi xe lăn bánh thì dễ dần.

5. **Nibbāna is NOT removing everything from the mind, just removing the defilements:** *Nibbāna* is *rāgakkhaya* (greed elimination), *Nibbāna* is *dosakkhaya* (hate elimination), *Nibbāna* is *mohakkhaya* (delusion elimination); those three are more synonyms for *Nibbāna*.

Nibbāna KHÔNG phải là xóa sạch mọi thứ khỏi tâm, mà là trừ bỏ các ô nhiễm: Nibbāna là rāgakkhaya (diệt tham), Nibbāna là dosakkhaya (diệt sân), Nibbāna là mohakkhaya (diệt si); ba thuật ngữ này cũng là các đồng nghĩa của Nibbāna.

- Thus one sees *Nibbāna* with a thought (*citta*) that is devoid of *rāga* (greed), *dosa* (hate), and *moha* (delusion). This PURE MIND does not want to be burdened with a “material existence” anywhere in the 31 realms; see, “[What are Rūpa? Relation to Nibbāna.](#)”

Do đó, người ta “thấy” Nibbāna bằng một sát-na tâm (citta) không có rāga (tham), dosa (sân) và moha (si). CÁI TÂM TRONG SÁNG này không còn muốn gánh nặng “sự hiện hữu vật chất” ở bất kỳ cõi nào trong 31 cõi; xem “[What are Rūpa? Relation to Nibbāna.](#)”

- By the way, *citta* is pronounced “chiththa”; see “[“Tipitaka English’ Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1,” “Pāli Glossary – \(A-K\)” and “Pāli Glossary – \(L-Z\).”](#)

Nhân tiện, citta phát âm “chiththa”; xem ““Tipitaka English’ Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1,” “Pāli Glossary – (A-K)” và “[Pāli Glossary – \(L-Z\).](#)”

6. The suffering is a direct result of having a “material aspect” associated with the mind: **that material body is subject to decay and death. The mind gets associated with a body that it gets “attached” to with greed, hate, and ignorance.** If you look at the 31 realms of “this world” (see, “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”):

*Khổ đau trực tiếp phát sinh từ việc có một “phần vật chất” gắn với tâm: **thân vật chất ấy phải chịu già và chết. Tâm kết hợp với một thân mà nó “chấp thủ” bởi tham, sân, si.** Nếu xét 31 cõi của “thế giới này” (xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”):*

- It is clear that suffering is there in the lowest five realms — including the human realm — where all three (greed, hate, ignorance) can be present; the bodies of beings in these realms are generally denser and subject to decay and diseases. Of course, there is unimaginable suffering in the lowest four realms.

Rõ ràng khổ hiện diện ở năm cõi thấp nhất — kể cả cõi người — nơi cả ba (tham, sân, si) đều có thể hiện hữu; thân của chúng sinh ở các cõi này thường thô nặng và chịu già bệnh. Dĩ nhiên, nỗi khổ ở bốn cõi thấp nhất là không thể tưởng tượng.

- However, the human realm (#5) is unique, because one COULD attain *Nibbāna* as a human, even though they are also subject to bodily pains, decay, and diseases.
Tuy vậy, cõi người (thứ 5) là đặc biệt, vì con người CÓ THỂ chứng đắc Nibbāna, dù vẫn chịu đau đớn thân xác, già và bệnh.
 - In the *deva lokā* (realms 6–11), hate is not there and suffering is less. And the bodies of *devā* are less dense and not subject to physical ailments (until death of course).
Ở deva lokā (các cõi 6–11), không có sân nên khổ ít hơn. Thân của devā vi tế hơn và không mắc bệnh tật thân xác (tất nhiên cho đến khi chết).
 - In the *Brahma lokā* (realms 12–31), hate and greed are absent, and suffering is even less. They have very fine (less-dense) bodies and no physical ailments.
Ở Brahma lokā (các cõi 12–31), không có sân và tham, nên khổ còn ít hơn. Họ có thân rất vi tế (rất nhẹ) và không có bệnh tật thân xác.
7. However, since ignorance is there in all 31 realms, a complete, absolute state of happiness is absent anywhere in the 31 realms. Even if one is born in a *deva* or *Brahma* world, one will eventually end up in the lowest four realms (unless one has attained the *Sotāpanna* or a higher stage of *Nibbāna*).
- Tuy nhiên, vì si mê còn hiện hữu trong cả 31 cõi, nên không có hạnh phúc trọn vẹn, tuyệt đối ở bất kỳ cõi nào. Dù sinh về cõi deva hay Brahma, rốt cuộc rồi cũng sẽ rơi xuống bốn cõi thấp nhất (trừ khi đã chứng Sotāpanna hay tầng cao hơn của Nibbāna).*
- The suffering is of course unimaginably intense in the lower realms.
Dĩ nhiên, khổ ở các cõi thấp là không thể tưởng tượng nổi.
 - This is the key message of the Buddha: **He said that suffering never ends as long as one returns to “this world of 31 realms” when one dies (i.e., unless one attains *Nibbāna*).**
Đây là thông điệp then chốt của Đức Phật: Ngài dạy rằng khổ sẽ không bao giờ dứt chừng nào người ta còn quay lại “thế giới 31 cõi” sau khi chết (tức là trừ khi chứng Nibbāna).
 - Suffering ends with *Arahant*’s death; no more births in this world of 31 realms.
Khổ chấm dứt khi một Arahant mệnh chung; không còn tái sinh trong thế giới 31 cõi nữa.
 - However, one could get depressed thinking that *Arahant*hood is “annihilation”; but that is not true. One just needs to follow the Path step-by-step; see, “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)” and “[Mahā Cattārisaka Suttā \(Discourse on the Great Forty\)](#).”
Tuy nhiên, có người có thể chán nản khi nghĩ rằng quả vị Arahant là “tiêu diệt hoàn toàn”; nhưng điều đó không đúng. Chỉ cần đi theo Con Đường từng bước một; xem “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#)” và “[Mahā Cattārisaka Suttā \(Discourse on the Great Forty\)](#).”
8. Therefore, one could visualize a gradual decrease in suffering as one eliminates hate, greed, and ignorance in that order.

Do đó, có thể hình dung sự suy giảm dần dần của khổ khi lần lượt loại trừ sân, tham và si theo thứ tự ấy.

- And one CAN experience this happiness called *nirāmisā sukha* in this human life itself, all the way up to *Nibbāna*; see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha](#).” That is the uniqueness of human birth.

Và người ta CÓ THỂ trải nghiệm loại hạnh phúc gọi là *nirāmisā sukha* ngay trong kiếp người này, cho đến tận *Nibbāna*; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha](#).” Đó là nét độc đáo của thân người.

9. When the mind “starts thinking” about a given thought object (*ārammaṇa*), say a visual object, it starts as “just seeing”; this is the *citta* stage. But within a fraction of a second, the mind starts adding defilements (based on greed, hate, ignorance), if that object is “of interest.”

Khi tâm “bắt đầu nghĩ” về một đối tượng (*ārammaṇa*), chẳng hạn một cảnh thấy, nó khởi đầu chỉ là “thấy mà thôi”; đó là giai đoạn *citta*. Nhưng chỉ trong khoảnh khắc, tâm bắt đầu thêm các ô nhiễm (dựa trên tham, sân, si) nếu đối tượng ấy “gợi quan tâm”.

- It develops further thoughts defiled by greed, hate, and ignorance (possibly a combination) by going around and around that thought object and ends up in the “defiled thought” (*viññāṇa*) stage even before one realizes it; see, “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Tâm tiếp tục triển khai các ý nghĩ bị nhiễm bởi tham, sân, si (có thể kết hợp) bằng cách xoay quanh đối tượng ấy và đi đến giai đoạn “tâm bị nhiễm” (*viññāṇa*) trước cả khi ta kịp nhận ra; xem “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

- This is also described in *Paṭicca Samuppāda*; see, “[Paṭicca Samuppāda – ‘Pati + Ichcha’ + ‘Sama + Uppada’](#),” and the links below that. *Viññāṇa* is a *citta* that is **defiled** by *rāga* (greed), *dosa* (hatred), and *moha* (ignorance).

Điều này cũng được mô tả trong *Paṭicca Samuppāda*; xem “[Paṭicca Samuppāda – ‘Pati + ichcha’ + ‘Sama + uppada’](#),” và các liên kết bên dưới. *Viññāṇa* là một *citta* **bị nhiễm** bởi *rāga* (tham), *dosa* (sân), và *moha* (si).

- *Paṭicca Samuppāda*, which is Buddha Dhamma, is discussed in detail in the series, “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).”

Paṭicca Samuppāda, vốn là Dhamma của Đức Phật, được bàn chi tiết trong loạt bài “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).”

10. When *rāga*, *dosa*, and *moha* are removed from the mind, *cittā* (plural of *citta*) become *pabhassara* (bright); there are no more defilements there clouding the *cittā*. **At this stage, it is said that the pure *citta* “sees *Nibbāna*”;** see, “[Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#).”

Khi *rāga*, *dosa* và *moha* được loại khỏi tâm, các *cittā* (số nhiều của *citta*) trở nên *pabhassara* (sáng trong); không còn ô nhiễm che mờ *cittā*. **Ở giai đoạn này, nói rằng *citta* thanh tịnh “thấy *Nibbāna*”;** xem “[Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#).”

- After one attains *Nibbāna* with one *citta*, the *cittā* fall back to the “normal state” and the person lives like an average human (but without doing anything with greed, hate,

and ignorance) until the *kammic* energy of the *kamma* seed that started the present life is exhausted.

Sau khi chứng Nibbāna bằng một *citta*, *cittā* trở về “trạng thái bình thường” và người ấy sống như một người bình thường (nhưng không làm gì với tham, sân, si) cho đến khi năng lượng *kamma* của hạt giống *kamma* mà khởi sinh đời hiện tại cạn hết.

- At death (called *Parinibbāna*), the mind of an Arahant does not grab (*upādāna*) another *kamma* seed (even if there may be many *kamma* seeds), and thus there is no further rebirth. The mind becomes free of a “body” that can be subjected to decay and death. That is *Nibbāna*, “complete *Nivana*” or “complete cooling down.”

Khi mạng chung (gọi là *Parinibbāna*), tâm của một Arahant không chấp thủ (*upādāna*) một hạt giống *kamma* nào khác (dù có thể còn nhiều hạt *kamma*), do đó không còn tái sinh. Tâm thoát khỏi một “thân” phải chịu già và chết. Đó là *Nibbāna*, “*Nivana* trọn vẹn” hay “sự mát dịu trọn vẹn.”

11. We are bound to this rebirth process due to two causes: *avijjā* and *tanhā*. The first version of *tanhā* is *lobha*, the intense greed, which could quickly turn to *dosa* (strong hate) when someone else gets in the way. Thus those two causes of *avijjā* and *tanhā* effectively become three: *lobha*, *dosa*, and *moha*.

Chúng ta bị trói buộc vào tiến trình tái sinh do hai nguyên nhân: *avijjā* và *tanhā*. Dạng đầu của *tanhā* là *lobha*, tức tham mãnh liệt, có thể nhanh chóng chuyển thành *dosa* (sân mạnh) khi ai đó cản trở. Vì vậy, hai nguyên nhân *avijjā* và *tanhā* thực chất thành ba: *lobha*, *dosa* và *moha*.

- Even though *dosa* arises due to *lobha*, *dosa* brings about the worst *vipāka*: rebirth in the *niraya* (hell), where the suffering is optimum. Thus *dosa* has origins in the four greed-based “*somanassa sahaḡata*, *diṭṭhi sampayutta citta*.”

Dù *dosa* khởi do *lobha*, *dosa* mang lại *vipāka* nặng nề nhất: tái sinh vào *niraya* (địa ngục), nơi khổ đau cực điểm. Do đó, *dosa* có gốc trong bốn loại “*somanassa sahaḡata*, *diṭṭhi sampayutta citta*” dựa trên tham.

- When *diṭṭhi* is removed at the *Sotāpanna* stage, all four greed-based *citta* stop arising. At that stage, *lobha* and *dosa* become *rāga* and *paṭigha*, which are then removed successively at the *Sakadāgāmi* and *Anāgāmi* stages. *Avijjā* keeps reducing at each stage of *Nibbāna* and is removed at the Arahant stage.

Khi *diṭṭhi* được đoạn trừ ở tầng *Sotāpanna*, cả bốn loại *citta* dựa trên tham đều không còn khởi. Khi ấy, *lobha* và *dosa* trở thành *rāga* và *paṭigha*, rồi lần lượt được đoạn trừ ở các tầng *Sakadāgāmi* và *Anāgāmi*. *Avijjā* giảm dần ở mỗi tầng của *Nibbāna* và được diệt trừ ở tầng Arahant.

12. When *rāga*, *dosa*, and *moha* cannot arise in the mind, that mind (and thus *cittā*) are devoid (*suñña*) of them. That is the purified state of a *citta*, or a *pabhassara viññāna* (consciousness devoid of defilements), i.e., *paññā* (wisdom). See, “[Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#).”

Khi *rāga*, *dosa* và *moha* không còn có thể khởi lên trong tâm, tâm ấy (và do đó các *cittā*) trống vắng (*suñña*) chúng. Đó là trạng thái thanh tịnh của *citta*, hay *pabhassara*

viññāṇa (thức không ô nhiễm), tức *paññā* (trí tuệ). Xem “[Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#).”

- *Anidassana* implies something that is not visible. Thus, *anidassana viññāṇa* means “*viññāṇa* cannot be seen.” See, “[Anidassana Viññāṇa – What It Really Means](#).”

Anidassana hàm ý điều không thể thấy. Vì vậy, *anidassana viññāṇa* nghĩa là “*viññāṇa* không thể được thấy.” Xem “[Anidassana Viññāṇa – What It Really Means](#).”

- The forefathers of *Mahāyāna* Buddhism could not grasp the concept of *Nibbāna*, so they came up with misleading descriptions including that of *Sunyata*: see, “[What is Sunyata or Suññatā \(Emptiness\)?](#).”

Những vị tiền bối của Phật giáo *Mahāyāna* đã không nắm được khái niệm *Nibbāna*, nên đã đưa ra các mô tả sai lệch, kể cả về *Sunyata*; xem “[What is Sunyata or Suññatā \(Emptiness\)?](#).”

- Even among the current *Theravāda* Buddhists, there are many debates about what is meant by *Nibbāna*. That is sad to see.

Ngay cả trong số các Phật tử *Theravāda* hiện nay cũng có nhiều tranh luận về ý nghĩa của *Nibbāna*. Thật đáng buồn khi thấy điều đó.

13. When *rāga*, *dosa*, and *moha* are removed, a *citta* stops going around and around a given thought object (*ārammaṇa*). This “wheeling” is what fuels the *samsāric* journey. Thus stopping this process is called “taking off the wheels of the *samsāric* vehicle.”

Khi *rāga*, *dosa* và *moha* được đoạn trừ, một *citta* ngừng xoay đi xoay lại quanh một đối tượng (*ārammaṇa*). Sự “lăn bánh” này chính là cái tiếp nhiên liệu cho hành trình *samsāra*. Do đó, dừng tiến trình này được gọi là “tháo bánh xe của cỗ xe *samsāra*”.

- The Pāli (and Sinhala) word for a vehicle is “*riya*,” and stopping of the “*riya*” is called “*Ariya*”; one who has taken the wheels off the vehicle for the *samsāric* journey is called an “*Ariya*.” Thus contrary to popular usage, “*Aryan*” (with racial implications) has nothing to do with a Noble Person; it is *Ariya*.

Từ Pāli (và Sinhala) cho “cỗ xe” là “*riya*”, và việc dừng “*riya*” được gọi là “*Ariya*”; người đã tháo bánh xe khỏi cỗ xe cho hành trình *samsāra* được gọi là “*Ariya*”. Vì vậy, trái với cách dùng phổ biến, “*Aryan*” (hàm ý về chủng tộc) không liên quan đến một Bậc Thánh; mà là *Ariya*.

- Therefore, it is clear that “*Ariya*” has nothing to do with a race, “*Āryan*.”

Vì thế, rõ ràng “*Ariya*” không liên quan gì đến một chủng tộc, “*Āryan*”.

- Furthermore, “*viriya*” (“*vi*” + “*riya*”) means staying away from the “wheeling process” (and the effort to do so). Therefore, *viriya* means actively engaging in *Satipaṭṭhāna* and *Ānāpānasati*; see, “[Satipaṭṭhāna Suttā – Relevance to Suffering in This Life](#).”

Hơn nữa, “*viriya*” (“*vi*” + “*riya*”) nghĩa là tránh xa “tiến trình lăn bánh” (và nỗ lực làm như vậy). Do đó, *viriya* là tích cực thực hành *Satipaṭṭhāna* và *Ānāpānasati*; xem “[Satipaṭṭhāna Suttā – Relevance to Suffering in This Life](#)”.

14. Anyone who has at least attained the first stage of *Nibbāna*, i.e., *Sotāpanna*, can be called an *Ariya*, or a Noble Person. This is because the “*āsavā*” or deep-seated cravings that a *Sotāpanna* have, is been permanently removed.

Bất kỳ ai đã ít nhất chứng được tầng đầu tiên của Nibbāna, tức Sotāpanna, đều có thể gọi là Ariya, hay Bậc Thánh. Vì các “āsavā” hay những ham muốn ăn sâu của một Sotāpanna đã được đoạn trừ vĩnh viễn.

- All the *āsavā* are removed at *Nibbāna*; thus “*Āsavakkhaya*” (elimination of *āsavā*) is another synonym for *Nibbāna*. People who had been on the lowest social ladder or lowest caste at the time of the Buddha could become *Ariyā* or Noble Persons.

Tất cả āsavā đều được đoạn trừ nơi Nibbāna; do đó “Āsavakkhaya” (diệt các āsavā) là một đồng nghĩa khác của Nibbāna. Những người ở tầng lớp thấp nhất vào thời Đức Phật cũng có thể trở thành Ariyā hay Bậc Thánh.

15. When one sees *Nibbāna*, one’s mind does not crave anything “in this world” of 31 realms. There is nothing for the last *citta* (*cuti citta*, pronounced “*chuthi chiththa*”) of this life (at death) to grab (nothing to *upādāna*) and to start a new birth in “this world”, and the mind becomes free.

Khi thấy Nibbāna, tâm không còn ham muốn bất cứ điều gì “trong thế giới” 31 cõi này. Không còn gì để citta cuối cùng (cuti citta, phát âm là “chuthi chiththa”) của kiếp sống này (phút lâm chung) nắm giữ (không có gì để upādāna) nhằm khởi một tái sinh mới trong “thế giới” này, và tâm được giải thoát.

- **The mind becomes PERMANENTLY pure and permanently detached from any type of physical body, dense or fine.**

Tâm trở nên thanh tịnh VĨNH VIỄN và vĩnh viễn lìa khỏi mọi loại thân vật chất, dù thô hay tế.

16. Thus, an *Arahant* will not be reborn in “this material world” of 31 realms (see “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”), i.e., one attains *Parinibbāna*. He/she is “gone” from “this world” of 31 realms. The suffering stops permanently.

Vì thế, một Arahant sẽ không tái sinh trong “thế giới vật chất” 31 cõi này (xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”), tức chứng Parinibbāna. Vị ấy “biến mất” khỏi “thế giới” 31 cõi. Khổ đau chấm dứt vĩnh viễn.

- Thus, it is pretty clear WHAT *Nibbāna* is: it stops the rebirth process. What is hard to understand is WHY stopping the rebirth process can relieve all suffering.

Như vậy, Nibbāna là Gì thì khá rõ: nó chấm dứt tiến trình tái sinh. Điều khó hiểu là VÌ SAO dừng tái sinh lại diệt hết khổ đau.

- No matter how much hardship one has endured, one likes to live. This is true for a human or a lowly worm. For any living being, the most precious thing is its life. **When one starts understanding the “big picture of the Buddha,” one will slowly start seeing the dangers of staying in this endless rebirth process.**

Bất kể đã chịu bao nhiêu khổ cực, ai cũng muốn sống. Điều này đúng với con người hay cả một con sâu nhỏ bé. Với mọi chúng sinh, quý giá nhất là mạng sống. Khi bắt đầu hiểu “bức tranh lớn của Đức Phật”, người ta sẽ dần thấy hiểm họa của việc ở lại trong vòng tái sinh bất tận này.

Other analyses of *Nibbāna* can be found in, “[Nirodha and Vaya – Two Different Concepts](#)” and “[Difference Between Giving up Valuables and Losing Interest in Worthless](#)”, ...

Những phân tích khác về *Nibbāna* có thể xem ở “[Nirodha and Vaya – Two Different Concepts](#)” và “[Difference Between Giving up Valuables and Losing Interest in Worthless](#)”, ...

Also, see the new section: “[Buddhism – In Charts.](#)”

Ngoài ra, xem mục mới: “[Buddhism – In Charts.](#)”

3.3.2 The Four Stages in Attaining Nibbāna

3.3.2 Bốn Tầng Chứng Đắc Nibbāna

Revised February 4, 2016; revised October 25, 2017; August 28, 2022

Sửa ngày 04/02/2016; sửa ngày 25/10/2017; ngày 28/08/2022

1. The 31 realms discussed in “[31 Realms Associated with the Earth](#)” are divided into three main categories based on the sense faculties and the level of suffering:

Ba mươi một cõi được bàn trong “[31 Realms Associated with the Earth](#)” được chia thành ba nhóm chính dựa trên các căn và mức độ khổ:

- The lowest eleven realms belong to the “*kāma loka*” where all five physical sense faculties are present; “*kāma*” is indulging in the five senses.

Mười một cõi thấp nhất thuộc “*kāma loka*” nơi hiện hữu đủ năm căn vật lý; “*kāma*” là đắm nhiễm năm căn.

- Beings in the next sixteen realms have only two physical senses: vision and hearing. They have less-dense bodies, and this subset of realms is called the *rūpa loka*. In *rūpa loka*, there are mainly *jhānic* pleasures corresponding to the first four mundane *jhānā* that are attainable by humans. There is relatively less suffering in the *rūpa lokā*.

Các chúng sinh ở mười sáu cõi kế tiếp chỉ có hai căn vật lý: thấy và nghe. Họ có thân ít thô nặng hơn, và nhóm cõi này gọi là *rūpa loka*. Ở *rūpa loka* chủ yếu là lạc do *jhāna* tương ứng với bốn *jhānā* thế tục đầu tiên mà con người có thể chứng. Khổ ít hơn tương đối trong *rūpa lokā*.

- The highest four realms correspond to the higher *arūpa jhānic* states (*jhānic* levels five through eight) that are also attainable in the human realm. Thus there is mainly *jhānic* bliss in these realms and relatively less suffering. These realms are commonly known as *arūpa loka* because those beings have only a trace of matter with no physical senses and only the mind. [*Arūpa jhānic* states are now refer to as *arūpa samāpatti*.]

Bốn cõi cao nhất tương ứng với các tầng *jhāna arūpa* (từ tầng năm đến tám) cũng có thể đạt được trong cõi người. Do đó, các cõi này chủ yếu là hỷ lạc *jhāna* và khổ ít hơn tương đối. Những cõi này thường gọi là *arūpa loka* vì các hữu tình ở đó chỉ còn dấu vết của vật chất, không có các căn vật lý mà chỉ có tâm. [Các tầng *jhāna arūpa* nay còn gọi là *arūpa samāpatti*.]

2. The lifetimes of the beings in the *rūpa loka* are very long, and those in the *arūpa loka* are even longer. The lifetime in the highest *arūpa lokā* is so long (84,000 eons or *mahā kappā*) that it is beyond comprehension to us.

Tuổi thọ của các hữu tình ở rūpa loka rất dài, và ở arūpa loka còn dài hơn nữa. Tuổi thọ ở arūpa lokā cao nhất dài đến mức (84.000 đại kiếp, mahā kappā) vượt ngoài sự hiểu biết của chúng ta.

- The ancient yogis mistakenly thought that such realms correspond to *Nibbāna*. The Buddha (or rather Siddharata Gotama) attained the eighth *jhāna* months after leaving the palace as an ascetic. But he realized that it would only lead to rebirth in a *Brahma* realm that still has a finite lifetime.

Các yogi cổ xưa đã lầm tưởng rằng những cõi ấy tương ứng với Nibbāna. Đức Phật (hay đúng hơn là Siddharata Gotama) đã chứng được jhāna thứ tám vài tháng sau khi rời hoàng cung tu khổ hạnh. Nhưng Ngài nhận ra rằng điều đó chỉ dẫn đến tái sinh vào một cõi Brahma vẫn có tuổi thọ hữu hạn.

- Even though very long in the number of years, that lifetime is insignificant in the *samsāric* time scale (see, “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#),”) which is infinite (see, “[Infinity – How Big Is It?](#)”)

Dẫu rất dài nếu tính theo số năm, thì tuổi thọ đó vẫn không đáng kể trên thước đo thời gian samsāra (xem “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#)”), vốn là vô hạn (xem “[Infinity – How Big Is It?](#)”).

3. One in the human realm can experience the *jhānic* pleasure of both *rūpa* and *arūpa lokā* by attaining such *jhānic* states via *Samatha* meditation.

Người ở cõi người có thể trải nghiệm lạc jhāna của cả rūpa và arūpa lokā bằng cách chứng các tầng jhāna ấy qua thiền Samatha.

- Furthermore, it is possible to gain access to both *rūpa lokā* and *arūpa lokā* in the next birth by developing the corresponding *jhānā* and by being in a *jhānic* state at death. As I understand, this is the goal of most Hindu practices.

Hơn nữa, có thể hướng đến sinh vào rūpa lokā hoặc arūpa lokā trong lần sinh sau bằng cách phát triển các jhānā tương ứng và an trú trong trạng thái jhāna lúc lâm chung. Theo hiểu biết của tôi, đó là mục tiêu của phần lớn các pháp tu Ấn giáo.

4. The Buddha pointed out that even the highest *jhānic* state is temporary (even though long), and once that kammic energy is exhausted, it is possible to be born in any of the 31 realms. Unless the being has attained at least the *Sotāpanna* stage, it is guaranteed that rebirth in one of the lowest realms is inevitable at some point in the future.

Đức Phật chỉ rõ rằng ngay cả tầng jhāna cao nhất cũng chỉ là tạm thời (dù lâu dài), và khi năng lượng kamma ấy cạn kiệt thì có thể tái sinh vào bất kỳ cõi nào trong 31 cõi. Trừ khi chúng sinh đã chứng ít nhất tầng Sotāpanna, thì chắc chắn một lúc nào đó trong tương lai sẽ không tránh khỏi tái sinh vào một trong các cõi thấp nhất.

- He said that many of the beings still in the rebirth process (*samsāra*), i.e., we all, are likely to have been born in the higher *arūpa lokā*, as well as the lowest realm (*niraya*) in the past. The *samsāra* is that long.

Ngài dạy rằng nhiều chúng sinh còn trong vòng tái sinh (*saṃsāra*), tức tất cả chúng ta, có khả năng đã từng sinh lên các *arūpa lokā* cao cũng như rơi vào cõi thấp nhất (*niraya*) trong quá khứ. *Saṃsāra* dài đến như vậy.

5. From this discussion, it is clear that the actual suffering is mostly in the *kāma lokā*. But the problem is that beings spend the most time in *kāma lokā* in their beginning-less journey in the *saṃsāra*.

Từ bàn luận này, có thể thấy khổ đích thực phần lớn ở kāma lokā. Nhưng vấn đề là các hữu tình dành phần lớn thời gian ở kāma lokā trong hành trình saṃsāra không có khởi đầu của mình.

- The Buddha gave a simile to describe this situation. We leave home only to go on short, or may be even extended, trips; but we always come back home. **The Buddha said that the four lowest realms (the *apāyā*) are the home base for most living beings.**

*Đức Phật đưa ra một ví dụ để mô tả tình huống này. Chúng ta rời nhà chỉ để đi những chuyến ngắn, hoặc có khi dài ngày; nhưng rồi luôn trở về nhà. Ngài nói rằng bốn cõi thấp nhất (*apāyā*) là “nhà” của phần lớn chúng sinh.*

Suffering in the *Kāma loka*

Khổ trong Kāma loka

6. Suffering in the *kāma lokā* ranges from unfathomable suffering in the lowest realm, the *niraya* (hell), to relatively little suffering and the highest sensory pleasures in the *deva lokā* (the highest six realms in the *kāma loka*).

Khổ trong kāma lokā trải từ nỗi khổ khôn lường ở cõi thấp nhất là niraya (địa ngục), cho đến mức khổ tương đối ít và các lạc thọ giác quan cao nhất ở deva lokā (sáu cõi cao nhất trong kāma loka).

- Just below the *deva lokā* is the human realm with both suffering and sense pleasures at about equal levels.

Ngay dưới deva lokā là cõi người, nơi khổ và lạc giác quan hiện diện ở mức độ xấp xỉ ngang nhau.

- Below the human realm, there is *peta loka* (hungry ghosts), *asurā*, animal realm, and the *nirayā*, and the level of suffering generally increases in that order.

Dưới cõi người là peta loka (ngạ quỷ), asurā, cõi súc sinh và nirayā, và mức độ khổ nhìn chung tăng dần theo thứ tự đó.

7. The lowest four levels in the *kāma loka* are collectively called the *apāyā* (the undesirable realms). **More than 99% of the beings are trapped in these four realms.** The problem is that once born in any of those four realms, it is virtually impossible to get out.

Bốn tầng thấp nhất trong kāma loka gọi chung là apāyā (các cõi không mong muốn). Hơn 99% chúng sinh bị mắc kẹt trong bốn cõi này. Vấn đề là một khi đã sinh vào bất kỳ cõi nào trong đó thì hầu như không thể thoát ra.

- This is because these realms are such that one is forced to commit *apuññābhi saṅkhāra* or evil actions (see, “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)”) by the very nature of that existence. For example, in the animal realm, most animals

have to kill others for survival. In the *niraya*, virtually every thought is of hate because of the incessant suffering.

*Điều này là vì bản chất của các cõi ấy buộc chúng sinh phải tạo *apuññābhi saṅkhāra* hay các hành động ác (xem “[Saṅkhāra](#), [Kamma](#), [Kamma Bīja](#), [Kamma Vipāka](#)”). Chẳng hạn, ở cõi súc sinh, phần lớn loài vật phải giết loài khác để sinh tồn. Ở *niraya*, hầu như mọi ý nghĩ đều là sân hận vì khổ thọ liên miên.*

- **Still, when we analyze *Abhidhamma*, we can see that the *javana* of the *cittā* are much less potent for animals.** Thus, the *kammic* power of those actions is relatively small compared to the *kammic* power of such actions by humans. This is an important point that I wish to discuss in the future.

*Tuy vậy, khi phân tích *Abhidhamma*, ta thấy *javana* của các *cittā* nơi loài súc sinh yếu hơn nhiều. Vì thế, sức mạnh *kamma* của các hành động ấy tương đối nhỏ so với sức mạnh *kamma* của những hành động tương tự do con người tạo. Đây là một điểm quan trọng tôi muốn bàn thêm trong tương lai.*

8. Just as it is likely that we have been born in the higher *rūpa lokā* in the past, it is even more certain that we ALL have been in the *apāyā*. Luckily we do not remember those past lives.

*Cũng như rất có thể chúng ta từng sinh lên *rūpa lokā* cao trong quá khứ, thì lại càng chắc chắn rằng TẤT CẢ chúng ta đều đã từng ở *apāyā*. May mắn là chúng ta không nhớ những đời sống ấy.*

- But beings in certain realms (particularly the *peta* realm) remember their past lives, increasing the level of suffering.

*Nhưng chúng sinh ở một số cõi (đặc biệt là cõi *peta*) lại nhớ các đời sống trước, khiến mức độ khổ tăng lên.*

Why We Need to Strive Now

Vì Sao Cần Nỗ Lực Ngay Bây Giờ

9. From the above discussion, it is clear that most suffering is in the four lowest realms, below the human realm, which is the fifth realm. Essentially, there is relatively less suffering above the human realm, starting with the *deva loka*, which is the highest realm in the *kāma loka*.

*Từ bàn luận trên, rõ ràng phần lớn khổ nằm ở bốn cõi thấp nhất, bên dưới cõi người (cõi thứ năm). Nói chung, phía trên cõi người thì khổ tương đối ít hơn, bắt đầu từ *deva loka*, là cõi cao nhất trong *kāma loka*.*

10. Even though the suffering is highest in the lower four realms, the beings there are helpless to do anything about the suffering. Their limited minds cannot grasp the causes that lead to suffering.

Dù khổ cao nhất ở bốn cõi thấp, chúng sinh nơi đó bất lực trước khổ. Tâm trí hạn hẹp của họ không thể nắm bắt các nhân dẫn đến khổ.

- **Many people wrongly believe that one needs to feel suffering to understand it and to get an incentive to seek *Nibbāna*. But when one suffers (say, when one gets too old) it is NOT possible to contemplate the deep concepts of Dhamma.**

Nhiều người hiểu sai rằng phải cảm nhận khổ thì mới hiểu và mới có động lực cầu Nibbāna. Nhưng khi đang chịu khổ (ví dụ khi đã quá già yếu) thì KHÔNG thể quán chiếu các pháp sâu xa của Dhamma.

- The Noble truth on suffering needs to be seen with wisdom (*paññā*), not via feelings (*vedanā*), i.e., by understanding the complete worldview AND the Three Characteristics of this “wider world”: *anicca*, *dukkha*, *anatta*; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

Sự thật Cao quý về khổ cần được thấy bằng trí tuệ (paññā), không phải bằng cảm thọ (vedanā), tức bằng cách hiểu toàn bộ thế giới quan VÀ Ba Đặc tính của “thế giới rộng hơn” này: anicca, dukkha, anatta; xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

11. Beings in the realms above the human realm, the 26 realms starting with the *deva* realms, do not even feel much suffering. **This is the other extreme; there is no incentive for them to be concerned about suffering.**

Chúng sinh ở các cõi trên cõi người, 26 cõi bắt đầu từ cõi deva, hầu như không cảm thấy nhiều khổ. Đây là cực đoan còn lại: họ không có động lực để bận tâm về khổ.

- But when they approach the end of their lives, they realize that and become distraught and fearful.

Nhưng khi gần hết thọ mạng, họ nhận ra điều đó và rơi vào rối loạn, sợ hãi.

12. Thus, it is only in the human realm that one is at least exposed to suffering, even if one may not be subjected to much suffering. Furthermore, the human mind is the best suited for grasping the true nature of “this world of 31 realms”, i.e., the Three Characteristics (see, “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”).

Vì vậy, chỉ ở cõi người ta mới tối thiểu được “tiếp xúc” với khổ, dấu có thể không chịu nhiều khổ. Hơn nữa, tâm con người là thích hợp nhất để nắm bắt bản chất thật của “thế giới 31 cõi” này, tức Ba Đặc tính (xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”).

- **This is why the Buddha said that a human should not miss this opportunity to attain Nibbāna.**

Đó là lý do Đức Phật dạy rằng con người không nên bỏ lỡ cơ hội này để chứng đạt Nibbāna.

The Four Stages of Attaining Nibbāna

Bốn Tầng Bậc Trong Tiến Trình Chứng Nibbāna

13. The first stage of Nibbāna is attained by “seeing” (**not just reading about, but grasping**) the true nature of existence: *anicca*, *dukkha*, and *anatta*.

Tầng đầu tiên của Nibbāna đạt được bằng cách “thấy” (không chỉ đọc mà là thấu hiểu) bản chất thực của hiện hữu: anicca, dukkha, anatta.

- Thus one needs to first learn from someone (like from this website) the nature of existence with the 31 realms, the aimless wandering of a being through endless rebirths (*samsāra*), the reasons for the rebirths, etc.

Vì thế, trước hết cần học từ bậc thiện tri thức (chẳng hạn nguồn này) về bản chất hiện hữu với 31 cõi, sự lang thang vô định của một chúng sinh qua vô số lần tái sinh (samsāra), các nguyên nhân đưa đến tái sinh, v.v.

- Thus the key areas to understand are the Three Characteristics, the Four Noble Truths, and the Noble Eightfold Path. No one but a Buddha is capable of finding these, and this is why it is important to have exposure to the PURE DHAMMA.

Vì vậy, các trọng điểm cần hiểu là Ba Đặc Tính, Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Không ai ngoài một vị Phật có khả năng khám phá ra những điều này, do đó việc được tiếp cận DHAMMA TRONG SÁNG là rất quan trọng.

14. At the first stage (*Sotāpanna* or Stream Enterer), one partially comprehends the validity of the Buddha's world view. This is called attaining *Sammā Diṭṭhi* (elimination of defilements through clear vision/understanding) to a significant extent.

Ở tầng thứ nhất (Sotāpanna hay Nhập Lưu), hành giả phần nào hiểu tính hợp lệ của thế giới quan Đức Phật dạy. Điều này gọi là đạt Sammā Diṭṭhi (loại trừ nhiễm ô nhờ thấy/biết rõ) ở một mức độ đáng kể.

- He/she understands the “true nature” of existence: significance and the true meaning of the Three Characteristics of Existence (see “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”).

Người ấy hiểu “bản chất thật” của hiện hữu: ý nghĩa và nghĩa chân thật của Ba Đặc Tính của Hiện Hữu (xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”).

15. The realization that it is not worthwhile or fruitful to stay in any of the 31 realms, in the long run, makes one morally conduct oneself. One's mind decide it is not worthwhile or beneficial to do those actions that destine oneself to birth in the lower four realms.

Sự nhận ra (chứng ngộ) rằng về lâu dài việc ở lại bất kỳ cõi nào trong 31 cõi đều không đáng và không sinh lợi khiến người ta tự nhiên sống đạo đức. Tâm sẽ quyết định rằng không đáng và không lợi ích khi làm các hành động dẫn đến tái sinh vào bốn cõi thấp.

- This realization leads to a *Sotāpanna phala citta* (one thought-moment of realizing the *Sotāpanna* stage). When that is achieved, one will never again be reborn in the lower four realms (“free of suffering in the *apāyā* forever.”) That is explained in “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#).”

Sự chứng ngộ này dẫn đến Sotāpanna phala citta (một sát-na tâm chứng đắc bậc Sotāpanna). Khi đạt được, người ấy sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn cõi thấp nữa (“thoát khổ trong apāyā vĩnh viễn”). Điều này được giải thích trong “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#).”

16. At this stage, one has realized the First Noble Truth of suffering (*dukkha*), and one earnestly starts on the Noble Eightfold Path. He still has greed and hate left in him to some extent, but at the next stage (*Sakadāgāmi*), he loses more of the strength of such greedy or hateful thoughts.

Ở giai đoạn này, người ấy đã thấy rõ Sự Thật Cao quý Thứ Nhất về khổ (dukkha), và chân thật bước vào Bát Chánh Đạo. Vẫn còn tham và sân ở một mức độ nào đó, nhưng ở tầng kế tiếp (Sakadāgāmi), sức mạnh của các tâm tham hay sân ấy suy giảm thêm.

- A *Sakadāgāmi* is not fully released from the *kāma loka* since he/she will be born in the *deva loka* (but not in the human realm).

Một Sakadāgāmi chưa thoát hẳn kāma loka vì vị ấy sẽ sinh về deva loka (nhưng không còn sinh lại cõi người).

- In the *deva loka* (and in the *Brahma* realms above that where a *Sakadāgāmī* can be born subsequently), the bodies are not subjected to diseases. Thus a *Sakadāgāmī* is said to be “healthy forever.”

Ở deva loka (và ở các cõi Brahma phía trên mà một Sakadāgāmī có thể sinh về sau đó), thân không chịu bệnh tật. Do vậy Sakadāgāmī được nói là “khỏe mạnh mãi.”

17. When the third stage of *Anāgāmī* (Non-Returner) is attained, one loses any desire to be born in the *kāma loka*. Then greedy or hateful thoughts belonging to the *kāma loka* cannot arise.

Khi chứng đến tầng thứ ba là Anāgāmī (Bất Lai), người ấy dứt mọi ham muốn sinh về kāma loka. Khi đó các tâm tham hay sân thuộc kāma loka không còn khởi lên.

- Thus, he/she will be born only once more in a higher *Brahma* world reserved for the *Anāgāmīs*.

Vì vậy, vị ấy sẽ chỉ còn tái sinh một lần nữa vào một cõi Brahma cao dành riêng cho các Anāgāmī.

18. All through these three stages, *avijjā* or ignorance gradually diminish. But it is completely removed only at the *Arahant* stage.

Suốt ba tầng này, avijjā hay vô minh giảm dần. Nhưng chỉ ở tầng Arahant vô minh mới được nhổ sạch hoàn toàn.

- Once the *Arahant* stage is reached, the mind becomes pure and is incapable of desiring anything “in this world of 31 realms.” Thus there is no more rebirth, and one attains the perfect happiness at the peak of *nirāmisasukha*.

Khi đạt tầng Arahant, tâm trở nên thanh tịnh và không còn khả năng ước muốn thứ gì “trong thế giới 31 cõi” nữa. Do đó không còn tái sinh, và người ấy đạt hạnh phúc trọn vẹn ở đỉnh cao của nirāmisasukha.

Also, see “[Nibbāna - Is it Difficult to Understand](#)” and “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

Cũng xem “[Nibbāna - Is it Difficult to Understand](#)” và “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).”

Why Living a Moral Life Would Not Prevent a Birth in the Four Lower Realms

Vì Sao Sống Đạo Đức Vẫn Không Ngăn Được Một Lần Sinh Vào Bốn Cõi Thấp

19. We desperately cling to “things in this world” because we perceive that lasting happiness can be achieved. We crave sensory pleasures. As mentioned before, nothing or no one is holding us in this world of 31 realms. We cling to existence in these realms like an octopus grabbing its prey with all eight legs.

Chúng ta bám víu tuyệt vọng vào “những thứ trong thế giới này” vì tưởng rằng có thể đạt hạnh phúc bền lâu. Ta khát ái các khoái lạc giác quan. Như đã nói, không có gì hay ai giữ chúng ta trong thế giới 31 cõi này; chính ta bám víu vào hiện hữu trong các cõi ấy như bạch tuộc quấn chặt con mồi bằng cả tám vòi.

20. Many Buddhists (who have not yet comprehended the *anicca* nature) like to stay in this world a bit more. They do not realize the level of happiness associated with the *Nibbānic* bliss; see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisasukha?](#).”

Nhiều Phật tử (chưa thấu triệt bản chất anicca) vẫn muốn ở lại thế giới này thêm chút nữa. Họ chưa nhận ra mức độ hạnh phúc gắn liền với lạc Nibbāna; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).”

- Some Buddhist monks even today give a popular blessing like the following. “May you be reborn in prosperous (deva or human) realms and then attain *Nibbāna*.” Even they do not understand the permanent happiness associated with *Nibbāna* or the possibility of much suffering in the next birth.

Ngay cả ngày nay, một số vị sư còn ban lời chúc phổ biến: “Nguyện bạn sinh về cõi thịnh vượng (deva hay người) rồi sau đó chứng Nibbāna.” Ngay cả các vị ấy cũng chưa hiểu hạnh phúc vĩnh viễn của Nibbāna hoặc khả năng phải chịu nhiều khổ trong lần sinh tới.

21. The danger in such thinking is due to the following reason. We all have done good and bad deeds in our lives before and have acquired uncountable *kamma* seeds, both good and bad. See, “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#).”

Nguy hiểm của lối nghĩ ấy nằm ở lý do sau đây. Tất cả chúng ta đã từng làm thiện và bất thiện trong các đời trước và đã tích lũy vô số hạt giống kamma, cả tốt lẫn xấu. Xem “[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#).”

- **At death, any of those seeds can bear fruit.** If it is a good *kamma* seed, one will get a good birth, but if it is a bad *kamma* seed one will get a bad birth.

Khi lâm chung, bất kỳ hạt giống nào trong số đó cũng có thể trở quả. Nếu là hạt giống kamma tốt, sẽ được sinh tốt; nếu là hạt giống kamma xấu, sẽ rơi vào sinh xấu.

22. Our future births are not necessarily determined by how we live this life because we have done many good and bad *kamma* in previous lives.

Các lần tái sinh tương lai của chúng ta không nhất thiết được quyết định bởi cách sống trong đời hiện tại, vì ta đã từng tạo nhiều kamma tốt lẫn xấu ở các đời trước.

- This is why the *Buddha* said that even if one lives a perfectly moral life he cannot say that one will get a good rebirth UNLESS one has attained at least the *Sotāpanna* stage. A *Sotāpanna* has made ineffective all those bad *kamma* seeds that could give birth in the lower four realms.

Đó là lý do Đức Phật dạy rằng dù ai sống hoàn toàn đạo đức cũng không thể nói chắc sẽ được tái sinh tốt TRỪ KHI đã chứng ít nhất bậc Sotāpanna. Một Sotāpanna đã khiến vô hiệu tất cả các hạt giống kamma xấu có thể dẫn đến sinh vào bốn cõi thấp.

- The *Buddha* also said that even if one lives immorally, that does not necessarily lead to a bad life in the next birth unless it is an *ānantariya kamma*. (*Ānantariya kamma* is an extremely bad *kamma*, like killing one's parents.)

Đức Phật cũng dạy rằng dù ai sống phi đạo đức, điều đó không nhất thiết sẽ dẫn đến đời sau xấu, trừ khi đó là ānantariya kamma (ānantariya kamma là loại kamma cực kỳ nặng, như giết cha mẹ).

- However, those bad acts will bear fruit at some point in the future. It is just that there are many good seeds as well as bad seeds with any lifestream. See, “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#).”

Tuy nhiên, các hành động xấu ấy sẽ trở quả vào một lúc nào đó trong tương lai. Chỉ là trong mỗi dòng sinh mệnh đều có rất nhiều hạt giống tốt cũng như xấu. Xem “[What is Kamma? Is Everything Determined by Kamma?](#).”

- Thus the goal of this life should be to attain at least the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*.

Vì vậy mục tiêu của đời này nên là chứng đạt ít nhất bậc *Sotāpanna* của *Nibbāna*.

A different analysis of *Nibbāna* can be found in “[Difference Between Giving up Valuables and Losing Interest in Worthless](#)”, ...

Một phân tích khác về *Nibbāna* có thể xem trong “[Difference Between Giving up Valuables and Losing Interest in Worthless](#)”, ...

Next, “[Nirāmisā Sukha \(Happiness Arising from Dissociating from the 31 realms\)](#)”, ...

Tiếp theo, “[Nirāmisā Sukha \(Hạnh phúc khởi lên khi lìa xa 31 cõi\)](#)”, ...

3.3.3 What Are *Rūpa*? (Relation to *Nibbāna*)

3.3.3 *Rūpa* là gì? (Liên hệ với *Nibbāna*)

Revised May 25, 2018; February 19, 2020; February 16, 2022

Sửa đổi ngày 25/05/2018; 19/02/2020; 16/02/2022

1. In Buddha Dhamma, everything in “this world” of 31 realms can be put into two categories: *mana* or *mano* (mind) and *rūpa* (material form). [*mana* : [m.; nt.] mind; consciousness. *māna* : (nt.) measure; measurement. (m.) pride; conceit.]

Trong Dhamma của Đức Phật, mọi thứ trong “thế giới” 31 cõi đều có thể phân thành hai loại: *mana* hay *mano* (tâm) và *rūpa* (sắc/dạng vật chất). [*mana*: [giống đực, trung tính] tâm; ý thức. *māna*: (trung tính) đo lường; thước đo. (m.) sự hãnh diện; sự tự phụ.]

- The mind is *citta* (thoughts) and the mental properties in the thoughts, *cetasika*.

Tâm là *citta* (các tâm niệm) và các tâm sở trong những tâm niệm ấy, gọi là *cetasika*.

- Everything else is *rūpa* (material forms).

Mọi thứ còn lại là *rūpa* (sắc/dạng vật chất).

2. Now let us look at *rūpa*: Many people think *rūpa* is just the body or “material things.” A better translation for *rūpa* is “matter and energy.” As stated in #1 above, everything else in the 31 realms that is not *citta* or *cetasika* is *rūpa*.

Giờ xét về *rūpa*: Nhiều người nghĩ *rūpa* chỉ là thân hay “vật chất”. Dịch sát hơn, *rūpa* là “vật chất và năng lượng”. Như đã nêu ở #1, bất cứ điều gì trong 31 cõi không phải *citta* hay *cetasika* đều là *rūpa*.

- There are five types of *rūpa* that we experience with our five senses: With the eye (*cakkhu*), we experience *vaṇṇa rūpa* (whatever that is visible). We experience sounds (*sadda*) with ears (*sota*) and smells (*gandha*) with the nose (*ghāṇa*). Taste (*rasa*) is experienced with the tongue (*jivhā*) and the touch (*phoṭṭhabba*) with the body (*kāya*).

Có năm loại *rūpa* ta trải nghiệm qua năm giác quan: bằng mắt (*cakkhu*) ta trải nghiệm *vaṇṇa rūpa* (những gì thấy được); bằng tai (*sota*) ta trải nghiệm âm thanh (*sadda*) và bằng mũi (*ghāṇa*) ta trải nghiệm mùi (*gandha*); vị (*rasa*) qua lưỡi (*jivhā*), và xúc chạm (*phoṭṭhabba*) qua thân (*kāya*).

3. We can see that smells are due to tiny material particles that enter the nose. The taste is also due to food and drinks that touch the tongue; touch is also contact between “material things.”

Ta thấy rằng mùi là do các hạt vật chất li ti đi vào mũi. Vị cũng do đồ ăn thức uống chạm lưỡi; xúc chạm cũng là sự tiếp xúc giữa “các thứ vật chất”.

- But what about visible objects? We need light to see any objects; without light, we cannot see. Thus “seeing” involves matter and energy. Same for sound. Thus *vaṇṇa rūpa* (also called *varna rūpa* or *rūpa rūpa*), *sadda rūpa*, *gandha rūpa*, *rasa rūpa*, and *phoṭṭhabba rūpa* (the five senses) are really “matter and energy”, which in the end is just energy. Since the turn of the 20th century, **science has confirmed that matter is just energy**: they are related by Einstein’s famous formula of $E = mc^2$.

Còn các đối tượng thấy được thì sao? Ta cần ánh sáng để thấy; không có ánh sáng thì không thấy. Vậy “thấy” liên quan đến vật chất và năng lượng; âm thanh cũng vậy. Vì thế vaṇṇa rūpa (còn gọi varna rūpa hay rūpa rūpa), sadda rūpa, gandha rūpa, rasa rūpa, và phoṭṭhabba rūpa (năm đối tượng của năm giác quan) thực chất là “vật chất và năng lượng”, rốt cuộc chỉ là năng lượng. Từ đầu thế kỷ 20, khoa học đã xác nhận vật chất chỉ là năng lượng: chúng liên hệ qua công thức nổi tiếng của Einstein $E = mc^2$.

- It is important to realize what is meant by “*cakkhuṇca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam*.” That means the light impinging on the eye indriya to give us the sensation of vision. Thus, in *vaṇṇa rūpa* (also called *varna rūpa* or *rūpa rūpa*), *sadda rūpa*, *gandha rūpa*, *rasa rūpa*, and *phoṭṭhabba rūpa* (the five senses), *rūpa* are really types of energy or particles.

Điều quan trọng là hiểu câu “cakkhuṇca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam” nghĩa là ánh sáng tác động lên nhãn căn tạo nên cảm giác thấy. Vì vậy, trong vaṇṇa rūpa (cũng gọi varna rūpa hay rūpa rūpa), sadda rūpa, gandha rūpa, rasa rūpa, và phoṭṭhabba rūpa (năm đối tượng), rūpa thực chất là các dạng năng lượng hay hạt.

- Modern science now agrees that there is no distinction between matter and energy. However, matter/energy is created by the mind (as “*dhammā*.”) See, “[Manopubbangamā Dhammā...](#)”

Khoa học hiện đại đồng ý rằng không có phân biệt tuyệt đối giữa vật chất và năng lượng. Tuy nhiên, vật chất/năng lượng được tâm tạo (như “dhammā”). Xem “[Manopubbangamā Dhammā...](#)”

- Matter above the *bhūta* stage will eventually be destroyed in the “*loka vināsa*” in a supernova type explosion. See, “[Sansāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory.](#)”

Vật chất trên mức bhūta rốt cuộc sẽ bị hủy trong “loka vināsa” kiểu bùng nổ siêu tân tinh. Xem “[Sansāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory.](#)”

4. Thus the *rūpa* can vary in “density” from almost pure energy to the solid objects that we can see with our eyes. [see “[Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean](#)” for the Density of *Rūpa* Chart.]

Vì thế rūpa có thể biến thiên về “mật độ” từ gần như thuần năng lượng đến các vật rắn mà mắt ta thấy được. [xem “[Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean](#)” để tham khảo Biểu đồ Mật độ của Rūpa.]

- They go through three stages: At the *gati* stage, they overlap with energy; in the *bhūta* stage, they are more solidified but the human eye still cannot see (this is why some beings that the humans cannot see are called *bhūta* in Pāli or Sinhala); it is only in the *dhātu* stage that the human eye can see; see, “[The Origin of Matter – Suddhatthaka](#).”

Chúng trải qua ba giai đoạn: ở giai đoạn *gati*, chúng trùng lắp với năng lượng; ở giai đoạn *bhūta*, chúng rắn chắc hơn nhưng mắt người vẫn không thấy (đó là lý do một số chúng sinh mà con người không thấy được được gọi là *bhūta* trong tiếng Pāli hoặc Sinhala); chỉ ở giai đoạn *dhātu* thì mắt người mới thấy được; xem “[The Origin of Matter – Suddhatthaka](#).”

- At *Parinibbāna* (death of an Arahant), the mind is not attached to a *rūpa* in any of the three forms: *dhātu*, *bhūta*, or *gati*.

Lúc *Parinibbāna* (mệnh chung của một Arahant), tâm không còn dính mắc vào một *rūpa* ở bất kỳ dạng nào trong ba dạng: *dhātu*, *bhūta*, hoặc *gati*.

5. When one is born anywhere in the 31 realms, it is the *viññāṇa* (impure consciousness) that keeps the mind bound to a material body. As the purity level of the mind goes higher one moves up from the lower realms with dense bodies to higher realms with less dense bodies.

Khi sinh vào bất kỳ nơi nào trong 31 cõi, chính *viññāṇa* (thức ô nhiễm) giữ tâm buộc chặt vào một thân vật chất. Khi mức độ thanh tịnh của tâm tăng lên, chúng sinh thăng lên từ các cõi thấp có thân dày đặc đến các cõi cao hơn với thân ít dày đặc hơn.

- In the lower realms (at or below the human realm, which is the fifth realm), the mind is normally attached to a dense body that the human eye can see. **This is dense *dhātu* form.**

Ở các cõi thấp (tại hoặc dưới nhân loại, vốn là cõi thứ năm), tâm thường gắn với một thân dày đặc mà mắt người có thể thấy. **Đây là dạng *dhātu* đậm đặc.**

- In the *deva lokā* (realms 6–11), the bodies are finer (subtle). Their minds are devoid of hate and thus are purer. In the realms 6–11, the bodies are made of *rūpa* still in the ***dhātu* form, but less dense.**

Ở *deva lokā* (các cõi 6–11), thân vi tế hơn (tế vi). Tâm họ không có sân nên thanh tịnh hơn. Ở các cõi 6–11, các thân được cấu thành bởi *rūpa* vẫn ở **dạng *dhātu*, nhưng kém dày đặc.**

- The minds are devoid of both hate and greed, and thus are purer in the *rūpa loka* and *arūpa loka*. In the *rūpa loka* (realms 12–27), the bodies of the beings are much less dense than the *devas* and are in the ***bhūta* form.**

Tâm ở *rūpa loka* và *arūpa loka* đều không có sân lẫn tham nên thanh tịnh hơn. Tại *rūpa loka* (các cõi 12–27), thân của các hữu tình kém dày đặc hơn nhiều so với *deva* và ở **dạng *bhūta*.**

- In *arūpa lokā* (realms 28–31) there is no *rūpa* even in the sense of *bhūta*. But the **four *mahā bhūta* are still associated with those beings' *gati*** (see [WebLink: suttacentral: Kevatta Suttā \(DN 11\)](#) in *Dīgha Nikāya*.) In those realms, *rūpa* can be thought of as indistinguishable from energy.

Ở arūpa lokā (các cõi 28–31) không còn rūpa ngay cả theo nghĩa bhūta. Nhưng bốn mahā bhūta vẫn liên hệ với gati của các hữu tình ấy (xem WebLink: suttacentral: Kevatta Suttā (DN 11) trong Dīgha Nikāya). Ở các cõi đó, rūpa có thể được xem là không phân biệt với năng lượng.

- When the mind becomes purified, which is the *viññāṇa* of an *Arahant* (also called *paññā*). **Here there is no association of the mind with even fine *rūpa* associated with *gati*.** The mind completely detaches from *rūpa*. The mind becomes pure and free. When one attains Arahant hood, one still lives with the “solid body” of a human being until death. At *Parinibbāna*, the mind becomes completely free of *rūpa*. See, “[Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga.](#)”

Khi tâm trở nên thanh tịnh—đó là viññāṇa của một Arahant (cũng gọi là paññā). Lúc này tâm không còn liên hệ ngay cả với loại rūpa vi tế gắn với gati. Tâm hoàn toàn ly rūpa. Tâm trở nên thanh tịnh và tự do. Khi chứng Arahant, vẫn tiếp tục sống với “thân rắn” của con người cho đến khi chết. Tại Parinibbāna, tâm hoàn toàn thoát khỏi rūpa. Xem “Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga.”

6. At a deeper level, the *anicca* nature, i.e., our inability to maintain anything to our satisfaction, is based on the fact that any *rūpa* is subjected to not only decay (impermanence) but also to unexpected change (*vipariṇāma* nature).

Ở tầng sâu hơn, bản chất anicca, tức sự bất lực của ta trong việc duy trì bất cứ điều gì theo ý mình, dựa trên thực tế rằng mọi rūpa không chỉ chịu hoại diệt (vô thường) mà còn chịu biến đổi bất ngờ (bản chất vipariṇāma).

- This fact is embodied in the Second Law of Thermodynamics; see, “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca.](#)”

Thực tế này được thể hiện trong Định luật II Nhiệt động lực học; xem “Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca.”

7. Thus to attain *Nibbāna* is to attain the perfectly purified mind, which refuses to be burdened with a physical body that leads to decay and rebirth repeatedly (and thus to *dukkha*).

Vì vậy, chứng đắc Nibbāna là đạt đến tâm hoàn toàn thanh tịnh, từ chối mang gánh nặng một thân vật chất dẫn đến hoại diệt và tái sinh lặp đi lặp lại (và do đó là dukkha).

8. In the 31 realms, one is born with a dense body (*kāma loka*), fine-material body (*rūpa loka*), or only a trace of “matter” in the form of *gati* (*arūpa loka*). When the mind becomes free of a “body” anywhere in the 31 realms, that is *Nibbāna*. **This is another way to understand *Nibbāna*.**

Trong 31 cõi, hữu tình sinh với thân dày đặc (kāma loka), thân vật chất tinh tế (rūpa loka), hoặc chỉ còn dấu vết “vật chất” dưới dạng gati (arūpa loka). Khi tâm thoát khỏi “thân” ở bất kỳ nơi nào trong 31 cõi, đó là Nibbāna. Đây là một cách hiểu khác về Nibbāna.

9. In *Buddha Dhamma*, any given thing or concept can be looked at from many different angles. They are all consistent. It is a complete “world view.” Some people think, why do we have to worry about 31 realms, etc., but the world is very complex. Scientists are just beginning to appreciate this complexity.

Trong Dhamma của Đức Phật, bất kỳ pháp hay khái niệm nào cũng có thể được nhìn từ nhiều góc độ khác nhau, và tất cả đều nhất quán. Đó là một “thế giới quan” trọn vẹn. Một số người nghĩ: tại sao phải bận tâm về 31 cõi, v.v.; nhưng thế giới rất phức tạp. Các nhà khoa học chỉ mới bắt đầu đánh giá đúng sự phức tạp này.

- The amazing fact is that the Buddha discerned all this with his mind. Furthermore, he was able to present all in a coherent manner.

Điều kỳ diệu là Đức Phật đã thấu suốt tất cả điều ấy bằng tâm của Ngài. Hơn nữa, Ngài còn trình bày toàn bộ một cách mạch lạc, nhất quán.

10. Please re-read and contemplate the above. In the long run, it will be very helpful. If you do not really understand it now, do not worry. You will be able to understand more when you become familiar with other concepts discussed in other posts. Everything at this site is inter-connected. It may take some time to “fill in the blanks.”

Hãy đọc lại và quán chiếu những điều trên. Về lâu dài, điều đó sẽ rất hữu ích. Nếu giờ bạn chưa thực sự hiểu, đừng lo. Bạn sẽ hiểu thêm khi quen với các khái niệm khác được bàn trong những bài viết khác. Mọi thứ trên trang này đều liên kết với nhau. Có thể cần thời gian để “điền vào chỗ trống.”

More details at, “[Nāma & Rūpa to Nāmarūpa](#).”

Xem thêm chi tiết tại “[Nāma & Rūpa to Nāmarūpa](#).”

3.3.4 Nirāmisā Sukha

3.3.4 Nirāmisā Sukha

Revised September 15, 2017; July 1, 2018; June 15, 2020; September 17, 2021; rewritten October 15, 2022; July 30, 2023

Sửa đổi ngày 15/09/2017; 01/07/2018; 15/06/2020; 17/09/2021; viết lại ngày 15/10/2022; 30/07/2023

Sāmisā, nirāmisā, and nirāmisatara are qualities associated with kāma loka, above kāma loka, and Nibbāna.

Sāmisā, nirāmisā và nirāmisatara là những phẩm tính gắn với kāma loka, các cảnh giới trên kāma loka, và Nibbāna.

Sāmisā, Nirāmisā, Nirāmisatara

Sāmisā, Nirāmisā, Nirāmisatara

1. Those three terms describe various qualities associated with kāma loka, above kāma loka (Brahma loka), and Nibbāna.

Ba thuật ngữ này mô tả các phẩm tính khác nhau gắn với kāma loka, các cảnh giới trên kāma loka (Brahma loka), và Nibbāna.

- The basic concepts can be understood by looking at the three types of sukha. See “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”

Các khái niệm cơ bản có thể được hiểu qua ba loại *sukha*. Xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”

- Thus *sāmisā sukha* is the pleasure that arises while enjoying all five sensory inputs, particularly those associated with taste, smell, and body touch. Those are present only in *kāma loka*, which includes the six *Deva* realms.

Vì vậy, *sāmisā sukha* là lạc khởi lên khi hưởng thụ cả năm căn, đặc biệt các đối tượng vị, hương và xúc. Những điều này chỉ hiện hữu trong *kāma loka*, bao gồm sáu cõi *Deva*.

- There is better happiness in giving up sensory pleasures (i.e., transcending *kāma loka*) and getting to *jhāna*. That is *nirāmisā sukha* experienced in *rūpāvacara Brahma* realms. Those are temporary for *anāriya* versions and permanent for *Ariya* (Noble) versions.

Có một loại hạnh phúc cao hơn khi từ bỏ dục lạc giác quan (tức vượt qua *kāma loka*) và đạt *jhāna*. Đó là *nirāmisā sukha* được trải nghiệm ở các cõi *Brahma rūpāvacara*. Với phiên bản *anāriya* thì tạm thời, còn với bậc Thánh (*Ariya*) thì thường hằng.

- The **ultimate** *nirāmisā sukha* is *nirāmisatara*. It is reached at the *Arahant* stage and holds for a living *Arahant*.

Lạc *nirāmisā* **tột cùng** là *nirāmisatara*. Nó đạt được ở quả vị *Arahant* và hiện hữu nơi một *Arahant* còn sống.

- The “[WebLink: suttacentral: Nirāmisā Suttā \(SN 36.31\)](#)” describes various aspects of the three terms in detail. Let us go through the *suttā*.

“[WebLink: suttacentral: Nirāmisā Suttā \(SN 36.31\)](#)” trình bày chi tiết các khía cạnh của ba thuật ngữ này. Hãy cùng điếm qua *suttā* này.

Nirāmisā Suttā (SN 36.31)

Nirāmisā Suttā (SN 36.31)

2. *Nirāmisā Suttā* discusses several aspects of *sāmisā*, *nirāmisā*, and *nirāmisatara*. Those are *pīti* (joy), *sukha* (happiness), *upekkhā* (neutral mindset), and *vimokkha* (freedom/liberation). Let us quickly discuss what these entities mean.

Nirāmisā Suttā bàn về nhiều khía cạnh của *sāmisā*, *nirāmisā* và *nirāmisatara*: *pīti* (hỷ/niềm vui), *sukha* (lạc/hạnh phúc), *upekkhā* (xả/tâm trung tính), và *vimokkha* (giải thoát/tự do). Hãy lược giải ý nghĩa của các thuật ngữ này.

- As discussed in “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)” *pīti* and *vedanā* are different mental factors (*cetasika*). *Sukha* is a type of *vedanā*.

Như đã bàn trong “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”, *pīti* và *vedanā* là những tâm sở (*cetasika*) khác nhau. *Sukha* là một loại *vedanā*.

- *Upekkhā* means neutrality.

Upekkhā có nghĩa là trung tính/xả.

- *Vimokkha* means transcending some state or overcoming that state, i.e., freedom/liberation from that state.

Vimokkha nghĩa là vượt thoát/vượt lên khỏi một trạng thái, tức tự do/giải thoát khỏi trạng thái đó.

- In general, *Nibbāna* is the release from this world, and the world consists of *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*. But *pīti* and *sukha* are not present in certain higher realms, particularly in *arūpa loka*.

Nói chung, Nibbāna là sự thoát ly khỏi thế giới này; thế giới gồm kāma loka, rūpa loka và arūpa loka. Nhưng pīti và sukha không hiện hữu ở một số cảnh giới cao, đặc biệt trong arūpa loka.

- I will translate the descriptions of each category.

Tôi sẽ chuyển ngữ phần mô tả của từng hạng mục.

Sāmisā, Nirāmisā, and Nirāmisatara Categories for Pīti and Sukha

Các hạng mục Sāmisā, Nirāmisā và Nirāmisatara đối với Pīti và Sukha

3. *Pīti* and *sukha* are fully experienced in the *kāma loka* and are associated with the five types of *kāma guṇa*. They are associated with sights, sounds, tastes, smells, and bodily contacts. See “[Kāma Guṇa – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#)” and “[Kāma Rāga Dominates Rūpa Rāga and Arūpa Rāga](#).” [*guṇa* : [m.] virtue; quality; a cord or string; a bow-string; (with numerals: *diguṇa* = twofold).]

Pīti và sukha được trải nghiệm trọn vẹn trong kāma loka và gắn với năm loại kāma guṇa. Chúng liên hệ đến cảnh, âm thanh, vị, hương và xúc chạm thân. Xem “Kāma Guṇa – Origin of Attachment (Tanhā)” và “Kāma Rāga Dominates Rūpa Rāga and Arūpa Rāga.” [guṇa: [danh từ giống đực] đức, phẩm chất; sợi dây; dây cung; (với số từ: diguṇa = gấp đôi).]

- Thus, *pīti* and *sukha* arising from sensory contact with eyes, ears, tongue, nose, and the body are *sāmisā pīti* and *sukha*.

Vì thế, pīti và sukha khởi lên từ xúc chạm năm căn—mắt, tai, lưỡi, mũi và thân—là sāmisā pīti và sukha.

- When one transcends the *kāma loka* and enters the first or the second *jhāna*, a different kind of *pīti* is experienced in those two *jhānā*. They are *jhānaṅga* (*jhāna* factors) and are of “higher quality.” That is *nirāmisā pīti*.

Khi vượt qua kāma loka và vào jhāna thứ nhất hoặc thứ hai, một loại pīti khác được trải nghiệm trong hai jhāna ấy. Chúng là jhānaṅga (các yếu tố jhāna) và có “chất lượng” cao hơn. Đó là nirāmisā pīti.

- Proceeding to the next (third) *jhāna*, *pīti jhānaṅga* goes away and only *sukha* remains. Thus, *nirāmisā sukha* is experienced in the first three *jhānā*.

Tiến đến jhāna tiếp theo (thứ ba), pīti jhānaṅga mất đi và chỉ còn sukha. Do đó, nirāmisā sukha được trải nghiệm trong ba jhāna đầu.

- The ultimate versions of *pīti* and *sukha* (*nirāmisatara pīti* and *sukha*) are reached at the *Arahant* stage.

Mức độ tốt cùng của pīti và sukha (nirāmisatara pīti và sukha) đạt được ở quả vị Arahant.

Sāmisā, Nirāmisā, and Nirāmisatara Categories for Upekkhā***Các hạng mục Sāmisā, Nirāmisā và Nirāmisatara đối với Upekkhā***

4. When sensory contact with eyes, ears, tongue, nose, and the body leads to a “neutral state of mind” that is *sāmisā upekkhā* (also called “*adukkhamasukha*”).

Khi xúc chạm giác quan qua mắt, tai, lưỡi, mũi và thân dẫn đến một “trạng thái tâm trung tính” thì đó là sāmisā upekkhā (cũng gọi là “adukkhamasukha”).

- When a “neutral state of mind” is reached at the fourth *jhāna* (after overcoming *nirāmisā pīti* and *sukha*; see #3 above) that is *nirāmisā upekkhā*.

Khi đạt “tâm trung tính” ở jhāna thứ tư (sau khi vượt qua nirāmisā pīti và sukha; xem #3 ở trên) thì đó là nirāmisā upekkhā.

- The ultimate version of *upekkhā* (*nirāmisatara upekkhā*) is reached at the Arahant stage.

Mức độ tốt cùng của upekkhā (nirāmisatara upekkhā) đạt đến ở quả vị Arahant.

Sāmisā, Nirāmisā, and Nirāmisatara Categories for Vimokkha***Các hạng mục Sāmisā, Nirāmisā và Nirāmisatara đối với Vimokkha***

5. When one transcends the *kāma loka* and enters *rūpa loka* (i.e., *rūpāvacara jhāna*) that is liberation from the *kāma loka*. In the *suttā* this is expressed by “*Rūpappaṭisaṃyutto vimokkho sāmiso vimokkho*,” or “entering the *rūpa loka* is *sāmiso vimokkho*.”

Khi vượt qua kāma loka và vào rūpa loka (tức là các rūpāvacara jhāna), đó là sự giải thoát khỏi kāma loka. Trong suttā diễn tả là “Rūpappaṭisaṃyutto vimokkho sāmiso vimokkho,” nghĩa là “vào rūpa loka là sāmiso vimokkho.”

- *Nirāmisā vimokkha* is attained when one overcomes the *rūpa loka* and enters *arūpa loka* (i.e., *arūpāvacara jhāna*). That is liberation from the *rūpa loka* and entering the higher *arūpa loka*. Suffering is even less there.

Nirāmisā vimokkha đạt được khi vượt qua rūpa loka và vào arūpa loka (tức các arūpāvacara jhāna). Đó là giải thoát khỏi rūpa loka và vào arūpa loka cao hơn, nơi khổ ít hơn nữa.

- But the “ultimate release from all suffering” is with the Arahant. That is *nirāmisatara vimokkha*.

Nhưng “giải thoát tối hậu khỏi mọi khổ” là ở Quả vị Arahant. Đó là nirāmisatara vimokkha.

- What we discussed above is the essence of the *Nirāmisā Suttā* (SN 36.31).

Những điều vừa bàn là tinh yếu của Nirāmisā Suttā (SN 36.31).

Discussion***Thảo luận***

6. The *nirāmisatara pīti*, *sukha*, or *upekkhā* are experienced by a living Arahant who has transcended the corresponding *sāmisā* and *nirāmisā* states.

Nirāmisatara pīti, sukha hay upekkhā được trải nghiệm bởi một Arahant còn sống đã vượt qua các trạng thái sāmisā và nirāmisā tương ứng.

- There are no words to describe the “*Nibbāna sukha*” state of an Arahant after *Parinibbāna* (or an Arahant in *nirodha samāpatti*). They will not be reborn in ANY realm of this world. All we can say is that there will be absolutely no suffering after *Parinibbāna*. Ven. Sāriputta explained that in the “[WebLink: suttacentral: Nibbānasukha Suttā \(AN 9.34\)](#).”

Không có từ ngữ để mô tả trạng thái “Nibbāna sukha” của một Arahant sau Parinibbāna (hoặc một Arahant trong nirodha samāpatti). Các vị ấy sẽ không tái sinh ở BẤT KỲ cõi nào trong thế giới này. Điều duy nhất có thể nói là sau Parinibbāna sẽ hoàn toàn không còn khổ. Tôn giả Sāriputta giảng trong “[WebLink: suttacentral: Nibbānasukha Suttā \(AN 9.34\)](#).”

- The status of an Arahant is not understandable to those just starting on the Path. It is better not to think that far at the beginning because that could lead to confusion.

Địa vị/trạng thái của một Arahant vượt ngoài sự hiểu biết của người mới bắt đầu trên Đạo. Lúc đầu không nên nghĩ quá xa vì dễ sinh rối trí.

- The closest analogy for the “*Nibbāna sukha*” or “*Nibbānic bliss*” is the following:** Think of someone who has had a chronic headache since infancy and has never had a moment without it. How would that person feel if the headache went away? That relief is not a *vedanā* but a “blissful experience” for that person.

Ví dụ gần nhất cho “Nibbāna sukha” hay “lạc Nibbāna” là thế này: Hãy nghĩ về người bị đau đầu mãn tính từ tấm bé, chưa từng có phút giây không đau. Nếu cơn đau biến mất, họ sẽ cảm thấy thế nào? Sự nhẹ nhõm ấy không phải một vedanā mà là một “trải nghiệm hỷ lạc.”

- Further information is in “[WebLink: suttacentral: Paṭhamavibhaṅga Suttā \(SN 48.36\)](#).”

Tham khảo thêm trong “[WebLink: suttacentral: Paṭhamavibhaṅga Suttā \(SN 48.36\)](#).”

- The Buddha never said there is no *sāmisā sukha/pīti* (sensory pleasure/joy) to be had in this world. The only reason people cling to this world is BECAUSE of the sensory delights available.

Đức Phật chưa từng nói rằng không có sāmisā sukha/pīti (lạc/hỷ thuộc giác quan) ở đời. Lý do người ta bám chấp thế giới này chính là VÌ các thú vui giác quan sẵn có.

- Buddha taught that such sensory pleasures are short-lived and lead to harmful consequences in the future. Even if one inherits a fortune and lives in luxury for a whole life, suffering is inevitable in the next life or the one after that. The real suffering (*dukkha*) is in the four lowest realms (*apāyā*).

Ngài dạy rằng các lạc thú giác quan ấy chóng tàn và dẫn tới hệ quả bất lợi về sau. Dù thừa hưởng gia tài và sống trong xa hoa suốt đời, khổ vẫn không tránh khỏi ở đời sau hoặc đời sau nữa. Khổ đích thực (dukkha) nằm ở bốn cõi thấp nhất (apāyā).

- We all live with a baseline “chronic headache” that we don’t even realize. We have gotten used to it and don’t even realize we have headaches. Only when that ever-present “stress” goes away, that one starts feeling the “reduced stress” of *nirāmisā sukha*. That is the real inspiration for attaining the higher stages of *Nibbāna*.

Tất cả chúng ta sống với một “con đau đầu mãn tính” nên mà chính mình không nhận ra. Vì đã quen nên ta thậm chí không biết là mình đang đau đầu. Chỉ khi cái “căng thẳng” thường trực ấy biến mất, ta mới bắt đầu cảm được sự “giảm áp” của *nirāmisā sukha*. Đó mới là nguồn cảm hứng thực sự để hướng tới các tầng bậc cao hơn của *Nibbāna*.

8. It is essential to realize that *nirāmisā sukha* cannot be attained by “just giving up things” or by leaving everything behind and going to seclusion. Some yogis (even today) cultivate *jhāna* by “hiding from sensual pleasures in jungles.” But any *jhāna* cultivated without comprehension of the Four Noble Truths/*Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa* are mundane (*anāriya*) *jhāna*.

Điều cần hiểu là *nirāmisā sukha* không thể đạt được chỉ bằng cách “từ bỏ mọi thứ” hay bỏ hết để ẩn cư. Một số yogi (ngày nay vẫn có) tu tập *jhāna* bằng cách “trốn tránh dục lạc trong rừng.” Nhưng bất kỳ *jhāna* nào được tu mà không thấu đạt Tứ Diệu Đế/*Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa* đều là *jhāna* thế tục (*anāriya*).

- Such yogis will be born in a *Brahma* realm and will enjoy *nirāmisā sukha/pīti* until the end of that existence. After that, they can be reborn in any realm because they are not released from even the *apāyās*.

Những vị như vậy sẽ sinh về một cõi *Brahma* và hưởng *nirāmisā sukha/pīti* cho đến hết kiếp sống ấy. Sau đó họ có thể tái sinh ở bất kỳ cõi nào vì chưa thoát khỏi các *apāyā*.

- Only when one gets to the *Sotāpanna* stage by comprehending the Four Noble Truths/*Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa* that one will be free from the *apāyās*.

Chỉ khi đạt đến bậc *Sotāpanna* bằng cách thấu đạt Tứ Diệu Đế/*Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa* thì mới thoát khỏi các *apāyā*.

- Thus, “giving up worldly things” needs to come through a proper understanding of the fundamental nature of “this world.” Many people gave up worldly things and became *bhikkhus*, but only after seeing the fruitlessness of craving for material things.

Do đó, “từ bỏ những pháp/thứ thế gian” phải đến từ sự hiểu đúng về bản chất nền tảng của “thế giới này.” Nhiều người đã xả bỏ và trở thành các *bhikkhu*, nhưng là sau khi thấy rõ sự vô ích của tham ái vật chất.

9. The mind's nature is to see the benefit or pleasure of something before embracing it.

Bản tánh của tâm là phải thấy lợi ích hay niềm vui của một điều gì đó trước khi ôm lấy nó.

- One may force the mind to “forcibly give up” some sensory pleasures, but one cannot sustain that effort. “Giving up” happens automatically with realizing *anicca/anatta* nature.

Ta có thể ép tâm “cưỡng từ bỏ” vài lạc thú giác quan, nhưng không thể duy trì lâu. Sự “buông bỏ” sẽ tự xảy ra khi thấy ra bản chất *anicca/anatta*.

- The mind has to “see” that there is a better option than the *sāmisā sukha* or sensory pleasures. When one starts on the Path and lives a moral life, one will gradually see the *nirāmisā sukha* emerge.

Tâm phải “thấy” rằng có lựa chọn tốt hơn *sāmisā sukha* hay lạc thú giác quan. Khi khởi tu Đạo và sống đạo đức, ta sẽ dần thấy *nirāmisā sukha* hiển lộ.

10. The Buddha gave a simile to explain this effect. When people took to the oceans to look for new lands in the old days, they took caged birds. When they got lost, they released a bird. The bird would fly around and return to the ship if it did not see land.

Đức Phật đưa ví dụ để giải thích điều này. Xưa kia con người ra khơi tìm những vùng đất mới, người ta mang theo chim nhốt trong lồng. Khi họ lạc hướng, họ thả chim ra. Chim bay một vòng, nếu không thấy đất liền thì quay về thuyền.

- The same is true for the mind. It will not latch on to something new (*nirāmisā sukha*) unless it is better than the one it already has (*sāmisā sukha*).

Tâm cũng vậy. Nó sẽ không bám vào điều mới (*nirāmisā sukha*) trừ khi điều ấy tốt hơn cái nó đang có (*sāmisā sukha*).

- The *nirāmisatara* sukha experienced by a living Arahant or the *Nibbāna sukha* (which is not a *vedanā*) realized after the *Parinibbāna* of an Arahant is even better. When one realizes that it is possible to get there (by recovering the “hidden pure mind”), one will start seeing **both *sāmisā sukha* in the *kāma loka* and *nirāmisā sukha* in *Brahma loka* to be of “anicca nature;”** see “[True Happiness Is the Absence of Suffering](#).”

Nirāmisatara sukha được một Arahant còn sống trải nghiệm, hay *Nibbāna sukha* (không phải là một *vedanā*) được nhận ra sau *Parinibbāna* của một Arahant, còn tốt hơn nữa. Khi thấy mình có thể đạt đến đó (bằng cách khôi phục “tâm trong sáng bị ẩn”), ta sẽ bắt đầu thấy **cả *sāmisā sukha* ở *kāma loka* lẫn *nirāmisā sukha* ở *Brahma loka* đều mang “bản chất anicca”**; xem “[True Happiness Is the Absence of Suffering](#).”

- The points in #9 and #10 are discussed in the *Cūḷadukkhakkhandha Suttā* (MN 14).
Các điểm ở #9 và #10 được bàn trong *Cūḷadukkhakkhandha Suttā* (MN 14).

3.3.5 Does the First Noble Truth Describe only Suffering?

3.3.5 Có Phải Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất Chỉ Mô Tả Khổ Đau?

Difference Between *Dukkha* and *Dukkha Sacca*

Sự khác nhau Giữa *Dukkha* và *Dukkha Sacca*

1. Buddha Dhamma describes nature's laws. **Many think that *dukkha sacca*** (the First Noble Truth, pronounced “*dukkha sachcha*”) **says everything is suffering.** That is not true; there is a lot of apparent happiness, which makes people unaware of the hidden suffering until it is too late.

Dhamma của Đức Phật mô tả các định luật tự nhiên. **Nhiều người nghĩ *dukkha sacca* (Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất) nói rằng mọi thứ đều là khổ.** Không phải vậy; có rất nhiều hạnh phúc bề ngoài khiến người ta không nhận ra khổ ẩn cho đến khi quá muộn.

The key is to develop *paññā* or wisdom to see the suffering hidden in sensory pleasures.

Mấu chốt là phát triển *paññā*, tức trí tuệ, để thấy khổ ẩn trong các lạc thú giác quan.

- That is why Noble Persons consider **sensory pleasures as suffering and painful feelings as acute suffering!** I highly recommend reading “[WebLink: suttacentral: Verses of the Elder Sumedhā](#)” by an Arahant bhikkhuni. The following verse is among many insightful verses:

Vì vậy bậc Thánh xem lạc thú giác quan là khổ, còn cảm thọ đau đớn là khổ dữ dội! Tôi rất khuyến nghị đọc “[WebLink: suttacentral: Verses of the Elder Sumedhā](#)” của một Arahant bhikkhuni. Bài kệ sau là một trong nhiều bài sâu sắc:

“Sensual pleasures are like the stake of a spear, a disease, an abscess, a calamity, an affliction; Like a fire pit, the root of calamity, fear, and destruction.”

“Lạc dục như mũi lao, như bệnh tật, như ung nhọt, như tai ương, như hoạn nạn; Như hố lửa, gốc rễ của tai ương, sợ hãi và hủy diệt.”

- One does not necessarily need to feel pain/suffering to understand the dukkha sacca, even though that may motivate one to investigate.

Một người không nhất thiết phải tự thân chịu đau/khổ mới hiểu dukkha sacca, dù điều ấy có thể thúc đẩy ta khỏi sự tìm hiểu.

2. There is a difference between **suffering** (the feeling or *vedanā*) and the ability to understand the causes of it (*paññā* or wisdom.) The latter can lead to **future suffering**, and that is what the First Noble Truth explains.

Có sự khác nhau giữa khổ (cảm thọ hay vedanā) và khả năng hiểu các nguyên nhân của nó (paññā hay trí tuệ). Cái sau mới dẫn đến chấm dứt khổ trong tương lai, và đó là điều Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất giải thích.

- Pāli word for **suffering** is **dukha**. On the other hand, **dukkha** (with two “k”) is *dukha* + *kha* or the “**removal of dukha**” in the sense that there is *dukha* in the world, but it can be overcome. Thus, in most places in the *Tiṇṇakā*, **dukkha** conveys “suffering” but implies that it can be overcome. [*khaya* or *kha* means removal]

Từ Pāli cho “khổ” là dukha. Còn dukkha (hai chữ “k”) được giải thích là dukha + kha, hàm ý “sự đoạn trừ dukha”: có khổ trên đời, nhưng có thể vượt qua. Vì vậy trong đa số chỗ trong Tipiṇṇakā, dukkha vừa chỉ “khổ” vừa hàm ý “có thể vượt qua”. [khaya hay kha: sự loại trừ]

- **Dukha (suffering) is the opposite of sukha (pleasure).** That is in several *suttā*. For example, in the “[WebLink: suttacentral: Bhāra Suttā \(SN 22.22\)](#)”:

Dukha (khổ) đối nghịch với sukha (lạc). Có ghi trong vài *suttā*. Ví dụ trong [WebLink: suttacentral: Bhāra Suttā \(SN 22.22\)](#):

“Bhārā	have	pañcakkhandhā,
bhārahāro	ca	puggalo;
Bhārādānaṃ	dukkhaṃ	loke,
bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ.”		

Translated:	“The	five	aggregates	are	burdens,
The	burden-carrier	is	the	person;	
Carrying	the burden	is	suffering	in	the world,
Laying the burden down	is blissful.”				

Bản dịch: “Năm uẩn là gánh nặng, Kẻ vác gánh là người; Vác gánh là khổ ở đời, Đặt gánh xuống là lạc.”

- Of course, the word **dukkha** appears in most *suttā* because that is what Buddha Dhamma is all about, i.e., the **removal of suffering**.

*Dĩ nhiên, từ **dukkha** xuất hiện trong hầu hết các *suttā* vì cốt lõi của Dhamma của Đức Phật là **đoạn trừ khổ**.*

- We do not realize that the five aggregates are burdens. We like our bodies and mind-pleasing objects in the world (*rūpakkhandha*). We crave what we experience with the mind (aggregates of *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*).

*Chúng ta không nhận ra năm uẩn là gánh nặng. Ta ưa thân này và các đối tượng vừa ý (*rūpakkhandha*), và khao khát những gì tâm trải nghiệm (các uẩn gồm *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*).*

- There are bouts of happiness everywhere. If everything FELT LIKE suffering, everyone would be seeking *Nibbāna*. It is hard for people even to see the real suffering out there.

*Hạnh phúc chốc lát có khắp nơi; nếu mọi thứ đều CẢM THẤY khổ, ai cũng sẽ truy cầu *Nibbāna*. Con người thậm chí khó thấy ra khổ đích thực đang hiện diện.*

- Apparent pleasures mask the pain and suffering we experience. In the HUMAN REALM, suffering and happiness exist; one can experience both.

Những lạc thú bề ngoài che lấp cơn đau và nỗi khổ mà ta đang chịu. Ở CỖI NGƯỜI, khổ và lạc cùng tồn tại; ta nếm trải cả hai.

- In the realms higher than the human plane, suffering is relatively much less, so it is hard for *devā* to even think about *Nibbāna*. However, even those *devā* and *Brahmā* end up in the lowest four realms. Of course, each birth in any realm ends with death.

*Ở các cõi cao hơn cõi người, khổ tương đối ít nên *devā* khó nghĩ đến *Nibbāna*; nhưng ngay cả các *devā* và *Brahmā* rồi cũng có thể rơi về bốn cõi thấp nhất. Dĩ nhiên, mỗi lần sinh ở bất kỳ cõi nào cũng kết thúc bằng cái chết.*

- Beings in the lowest four realms (*apāyā*) are the ones who experience a lot of *dukkha*. Of course, they have no idea about the *Dukkha Sacca*. The key point is that each living being spends a lot of time in the *apāyā* compared to other realms in the rebirth process, see, “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).”

*Chúng sinh ở bốn cõi thấp nhất (*apāyā*) chịu nhiều *dukkha* nhất, và dĩ nhiên họ chẳng biết *Dukkha Sacca* là gì. Điểm mấu chốt: trong chuỗi tái sinh, mỗi chúng sinh dành rất nhiều thời gian ở *apāyā* so với các cõi khác, xem “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).”*

- That is why the rebirth process is filled with suffering. The good news is that suffering can be stopped.

Vì vậy luân hồi tràn đầy khổ. Tin vui là khổ có thể chấm dứt.

What is the Noble Truth of *Dukkha*?

Sự thật Cao quý về Dukka là gì?

5. Let us see how the Buddha described the First Noble Truth on suffering in the *Dhamma Cakka Pavattana Suttā*:

Hãy xem Đức Phật mô tả Sự Thật Thứ Nhất về khổ trong *Dhamma Cakka Pavattana Suttā*:

“*Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccam—jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*” **[saṃkhittena means through overthrown by defilements, khitta : [pp. of khipati] thrown; overthrown; casted away; upset.]**

“*Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccam—jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*” **[saṃkhittena nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)”]; khitta [quá khứ phân từ của khipati]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]**

- Let us go through this “definition” of dukkha step-by-step.

Hãy cùng đi qua “định nghĩa” này về dukkha từng bước một.

6. In the first part, it says, “*jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ...*”

Ở phần đầu, *suttā* nói: “*jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ...*”.

Translated: “birth is **suffering (that can be overcome)**. Getting old is **suffering (that can be overcome)**. Sickness is **suffering (that can be overcome)**. Death is **suffering (that can be overcome)**...”

Bản dịch: “*sanh là khổ (có thể vượt qua)*. Già là *khổ (có thể vượt qua)*. Bệnh là *khổ (có thể vượt qua)*. Chết là *khổ (có thể vượt qua)*...”

- Other than “birth,” the others (getting old, sickness, and death) are associated with suffering.

Ngoại trừ “*sanh*”, ba điều kia (*già, bệnh, chết*) đều gắn liền với khổ.

- However, the other three types of inevitable suffering are attached to every birth.

Tuy vậy, ba loại khổ tất yếu ấy luôn đi kèm với mọi lần sanh.

- Furthermore, the other three types of suffering cannot be eliminated without stopping birth, i.e., the rebirth process.

Hơn nữa, ba loại khổ ấy không thể dứt trừ nếu không chấm dứt sự sanh, tức tiến trình tái sanh.

- Even though this is easy to see logically, understanding requires much more contemplation.

Dù lý luận thì dễ thấy, để thực sự thấu hiểu cần nhiều suy tư quán chiếu hơn.

7. The Buddha clarified *dukkha* in the next verse, explicitly saying: “*appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho*.” That means, “it brings sorrow to associate with persons/things one does not like. It also brings sorrow when one dissociates from people/things that one likes.”

Đức Phật làm rõ *dukkha* ở câu kế: “*appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho*.” Nghĩa là: “gần gũi với người/vật mình không ưa là khổ; xa lìa người/vật mình ưa thích cũng là khổ.”

- We all know the truth of this first hand. It is unpleasant to associate with people one does not like and have a job that one does not like, etc.

Điều này ai cũng từng trải: thật khó chịu khi phải chung đụng người mình không ưa, làm công việc mình không thích, v.v.

- Of course, the reverse is true too: “it brings sorrow when a loved one has to depart, and it also to lose a job or an object that one likes.”

Và ngược lại cũng vậy: “đau buồn khi người thân phải rời xa, khi mất việc hay mất món đồ mình quý.”

Dukkha Arises Due to Anicca Nature

Dukkha Sinh Khởi Do Bản Chất Anicca

8. Then comes “*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*” which is shortened for “*yam pi icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*.”

Tiếp theo là “*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*”, dạng rút gọn của “*yam pi icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*.”

Here we see “*iccha*” (same as “*icca*”) that we encountered in both *anicca*, *dukkha*, and *anatta*, and also in *Paticca Samuppāda* (“*pati+icca*” “*sama+uppāda*”). And “*labhati*” means “get”, and “*na labhati*” means “not get.” Note that “*iccha*” (in Sinhala ඉච්ඡ) emphasizes the “liking” in “*icca*” (in Sinhala ඉච්ච).

Ở đây có “*iccha*” (cũng là “*icca*”) mà ta gặp trong cả *anicca*, *dukkha*, *anatta*, và trong *Paticca Samuppāda* (“*pati+icca*” “*sama+uppāda*”). “*Labhati*” là “được, đạt”; “*na labhati*” là “không đạt”. Lưu ý “*iccha*” (trong tiếng Sinhala ඉච්ඡ) nhấn mạnh nghĩa “ưa thích” của *icca*” (trong tiếng Sinhala ඉච්ච).

- **Translated: “If one does not get what one wants or likes, that leads to suffering.”**

Dịch: “Điều mình muốn mà không đạt được thì dẫn đến khổ.”

- We also note that *anicca* comes from “*na*” + “*icca*” or “not getting what one desires.” Of course, *anicca* is the first of the three characteristics of Nature (*Tilakkhaṇa*).

Cũng cần thấy *anicca* từ “*na*” + “*icca*”, tức “không được như ý muốn”. *Anicca* là đặc tính đầu trong ba đặc tính của Tự nhiên (*Tilakkhaṇa*).

- **Therefore, this statement of the *anicca* nature**, i.e., it is a natural law that one WILL NOT get what one desire in the long run. That is why it is not possible to eliminate suffering in the long term within the rebirth process.

Vì vậy, đây là khẳng định về anicca: một định luật tự nhiên rằng rốt cuộc ta SẼ KHÔNG giữ được điều mình ưa muốn. Do đó không thể diệt khổ dài lâu nếu còn ở trong vòng tái sanh.

- Suffering ends only with the ending of the rebirth process.

Khổ chỉ chấm dứt khi tiến trình tái sanh chấm dứt.

9. That same concept is in the [WebLink: suttacentral: Yadanicca Suttā \(SN 22.15\)](#) as, “*yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā*.” That is the abbreviated version of “*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā*.” **Translated: “if something is anicca, dukkha arises, and one becomes helpless (anatta).”**

Cùng khái niệm ấy có trong [WebLink: suttacentral: Yadanicca Suttā \(SN 22.15\)](#): “yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā”, dạng rút gọn của “yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā.” Bản dịch: “cái gì là anicca thì khổ phát sinh; và khi có khổ thì trở nên bất lực (anatta).”

- Of course, the verse, “*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*” corresponds to just the first part of that verse: “*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*.”

Dĩ nhiên, câu “yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ” tương ứng với phần đầu: “yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ.”

Sensory Pleasures are the Cause of Future Suffering

Các Khoái Lạc Giác Quan Là Nguyên Nhân Của Khổ Về Sau

10. The Buddha never said there is only suffering in this world. These bouts of “apparent happiness” keep the real suffering hidden. We always try to look at the bright side, and our societies also try to “cover up” most of the pain and suffering that is out there.

Đức Phật không hề nói rằng trên đời chỉ có khổ. Những lần “hạnh phúc bề ngoài” khiến nổi khổ thật bị che lấp. Chúng ta thường cố nhìn vào mặt tích cực, và xã hội cũng tìm cách “che đậy” phần lớn đau đớn và khổ não đang hiện hữu.

- Both suffering and happiness are out there. **The key is to see the pain and suffering masked in apparent joy.**

Vừa có khổ vừa có lạc ở đó. Mấu chốt là thấy được nỗi đau và khổ đang bị che giấu trong niềm vui bề ngoài.

- The Buddha described an analogy in the “[WebLink: suttacentral: Hook/Balisa Suttā \(SN 17.2\)](#).” When a fish bites the bait, it sees only a bit of delicious food and does not see the hook, the string, and the man holding the fishing pole. It cannot understand that “whole picture,” with the suffering hidden (the hook). In the same way, humans cannot see the pain and suffering hidden in the apparent sensory pleasures until a Buddha comes into the world and reveals it.

Đức Phật đưa ra một ví dụ trong “[WebLink: suttacentral: Hook/Balisa Suttā \(SN 17.2\)](#).” Khi cá đớp mồi, nó chỉ thấy chút thức ăn ngon mà không thấy lưỡi câu, sợi dây và người cầm cần. Nó không hiểu được “toàn cảnh,” nơi nổi khổ (lưỡi câu) bị che giấu. Tương tự, con người không thấy nỗi đau và khổ ẩn sau các lạc thú giác quan bề ngoài cho đến khi có một vị Phật xuất hiện và chỉ ra điều đó.

- **There is suffering hidden in ALL sensory pleasures**, but that can be seen/realized only via stages. At the *Sotāpanna* stage, one willingly gives up only intense greed and strong hate; ALL cravings are removed only at the *Arahant* stage.

Trong MỌI lạc thú giác quan đều có khổ ẩn tàng, nhưng chỉ có thể thấy/nhận ra theo từng giai đoạn. Ở quả vị Sotāpanna, người ta tự nguyện từ bỏ tham mãnh liệt và sân mạnh; TẤT CẢ ái đều chỉ được đoạn trừ ở bậc Arahant.

11. On television, we see mostly glamorous people. You can see what happens to such beautiful people when they get old: [WebLink: RANKER: Celebrities Who Have Aged the Worst](#).

Trên truyền hình, ta chủ yếu thấy những con người hào nhoáng. Bạn có thể thấy điều gì xảy ra với các gương mặt xinh đẹp ấy khi họ già đi: [WebLink: RANKER: Celebrities Who Have Aged the Worst](#).

- We must realize that we all will undergo such inevitable changes as we age. No matter how hard we try, it is not possible to maintain ANYTHING to our satisfaction in the LONG-TERM.

Ta phải nhận ra rằng ai rồi cũng trải qua những đổi thay tất yếu khi già đi. Dù cố gắng đến mấy, ta KHÔNG thể duy trì BẤT CỨ THỨ GÌ theo ý mình trong DÀI HẠN.

- Furthermore, there is suffering and happiness in the broader world of 31 realms. There is much more happiness in the planes above the human plane (but that happiness is temporary). And there is unimaginable suffering in the lower four, especially in the lowest one, the hell (*niraya*).

*Hơn nữa, trong “thế giới rộng” gồm 31 cõi cũng có cả khổ lẫn lạc. Ở các cõi trên cõi người có nhiều hạnh phúc hơn (nhưng hạnh phúc ấy chỉ tạm thời). Và có nỗi khổ không thể tưởng tượng ở bốn cõi thấp, đặc biệt là cõi thấp nhất — địa ngục (*niraya*).*

The Necessity of the Rebirth Process in Comprehending Anicca

Sự Cần Thiết Của Tiến Trình Tái Sinh Trong Việc Thấu Triệt Anicca

12. The verses discussed in #8 through #10 above describe *anicca* nature. In the long run “we cannot maintain things to our satisfaction, and that leads to suffering”; This is “*ya da niccam tam dukkham*” that was discussed in “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).”

Các câu kệ bàn ở #8 đến #10 trên nói về đặc tính anicca. Về lâu dài “ta không thể giữ mọi thứ như ý, và điều đó dẫn đến khổ”; đây là “ya da niccam tam dukkham” đã được bàn trong “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).”

- Later in the *suttā*, it says, “.....*dukkho anariyo anatta samhito*.” One becomes *anatta* or helpless because of that. That is the “*tam dukkham tad anatta*” part of the verse in #9.

*Về sau trong *suttā* có câu “.....*dukkho anariyo anatta samhito*.” Do vậy người ta trở thành *anatta*, tức bất lực. Đó là phần “*tam dukkham tad anatta*” trong câu kệ ở #9.*

- These concepts were further detailed in the *Anatta Lakkhana Suttā* (the second *suttā* delivered after the *Dhamma Cakka Pavattana suttā*); see “[Anatta – No Refuge in This World](#).”

Những khái niệm này được trình bày chi tiết hơn trong *Anatta Lakkhaṇa Suttā* (bài *suttā* thứ hai sau *Dhamma Cakka Pavattana suttā*); xem “[Anatta – No Refuge in This World](#).”

- *Anicca, dukkha, and anatta* are thus the foundational “vision” that can be achieved only by a Buddha. It is “*pubbe ananussutesu dhammesu...*” as emphasized at the beginning of the *Dhamma Cakka Pavattana suttā*.

Vì thế, *anicca, dukkha* và *anatta* là “tầm nhìn” nền tảng chỉ có thể đạt được nhờ một vị Phật. Đó là “*pubbe ananussutesu dhammesu...*” như được nhấn mạnh ở phần đầu *Dhamma Cakka Pavattana suttā*.

13. That is why it is imperative to understand the “big picture” of “this world” with 31 realms, the process of rebirth, laws of *kamma*, and most importantly, *Paṭicca Samuppāda*. Then we realize that most beings, due to their ignorance, are trapped in the lower four realms.

Vì vậy, điều tối quan trọng là hiểu “bức tranh lớn” của “thế giới này” với 31 cõi, tiến trình tái sinh, các luật của *kamma*, và quan trọng nhất là *Paṭicca Samuppāda*. Khi ấy ta thấy rằng phần lớn chúng sinh, do vô minh, bị mắc kẹt trong bốn cõi thấp.

- Only about 8 billion people are on Earth, but each carries millions of living beings in their bodies. See, “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#)”

Chỉ khoảng 8 tỉ người trên Trái Đất, nhưng mỗi người mang theo hàng triệu sinh vật sống trong cơ thể. Xem “[There are as many creatures on your body as there are people on Earth!](#)”

- A household may have 4-6 people, but how many living beings are in that house and the yard? Millions, possibly billions. In a single scoop of dirt, there are thousands of tiny creatures.

Một hộ gia đình có thể có 4–6 người, nhưng có bao nhiêu sinh vật sống trong ngôi nhà và khu vườn đó? Hàng triệu, thậm chí hàng tỉ. Chỉ một muỗng đất nhỏ cũng có hàng ngàn sinh vật li ti.

14. The concept of *dukkha* (*dukha* that can be stopped) is seen only in the context of the rebirth process. It is all about removing suffering associated with FUTURE births.

Khái niệm *dukkha* (*dukha* có thể chấm dứt) chỉ thấy được trong bối cảnh tiến trình tái sinh. Tất cả là nhằm đoạn trừ nỗi khổ gắn với những lần sinh TƯƠNG LAI.

- One’s current life has already started (which is a result of past *kamma*) and WILL go through until the *kammic* energy for the physical body runs out. We can only MANAGE any suffering associated with sicknesses, injuries, etc. Those are associated with a life that has already started.

Đời sống hiện tại của mỗi người đã bắt đầu (là kết quả của *kamma* quá khứ) và SẼ tiếp diễn cho đến khi năng lượng *kamma* duy trì thân vật lý cạn kiệt. Ta chỉ có thể QUẢN LÝ những khổ do bệnh tật, chấn thương, v.v. — những thứ gắn với một đời sống đã bắt đầu.

- However, those future sufferings can be stopped by stopping the rebirth process. That is the *Dukkha Sacca*.

Tuy nhiên, những nỗi khổ tương lai có thể chấm dứt bằng cách chấm dứt tiến trình tái sinh. Đó chính là Dukkha Sacca.

Five Aggregates – What We Like to Maintain to Our Satisfaction

Năm Uẩn – Những Gì Chúng Ta Muốn Giữ Theo Ý Mình

15. Finally, the last line of the verse in #5 summarizes it all: “*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkha*.” [**saṅkhittena** means through overthrown by defilements, **khitta** : [pp. of khipati] thrown; overthrown; casted away; upset.]

Cuối cùng, câu cuối của bài kệ ở #5 tóm lược tất cả: “*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkha*.” [**saṅkhittena** nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)”; **khitta** [quá khứ phân từ của khipati]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

Translated: “The suffering that can be stopped arises because of the craving for the five aggregates.”

Dịch: “Nỗi khổ (mà có thể chấm dứt) phát sinh do tham ái đối với năm uẩn.”

- What we crave in this world can be divided into five groups: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. We want to maintain our bodies and other inert or live bodies to our satisfaction. We want to keep our *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* (our thoughts) to our satisfaction.

Những gì ta tham ái trong thế giới này có thể chia thành năm nhóm: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*. Ta muốn giữ thân này và các thân khác (vô tri hay hữu tình) theo ý mình. Ta cũng muốn giữ *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* (các ý tưởng/tư tưởng của mình) theo ý mình.

- In other words, what we crave (*icca*) — and thus have *upādāna* for — are the five aggregates (*pañcakkhandha*). The “portion” of *pañcakkhandha* that we desire is called *pañcupādānakkhandha* (*pañca* + *upādāna* + *khandha*).

Nói cách khác, cái ta ham muốn (*icca*) — và vì thế chấp thủ (*upādāna*) — chính là năm uẩn (*pañcakkhandha*). “Phần” của *pañcakkhandha* mà ta mong muốn được gọi là *pañcupādānakkhandha* (*pañca* + *upādāna* + *khandha*).

16. Therefore, **dukha** (suffering or the **vedanā felt**) arises BECAUSE we crave things in this world and do “*saṇ*” to acquire such things.

Do đó, **dukha** (khổ hay **vedanā cảm thọ**) phát sinh VÌ ta tham ái các pháp trong thế giới này và làm “*saṇ*” để có được chúng.

- Again, we crave *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*, ONLY because we believe those will bring us happiness. But the reality is that those cravings will inevitably bring suffering as the net result. We can stop suffering by stopping those cravings via understanding the real nature of this world, i.e., *anicca* nature leads to *dukka*.

Một lần nữa, ta tham ái *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* CHỈ vì tin rằng chúng sẽ đem lại hạnh phúc. Nhưng thực tế, các tham ái ấy tất yếu đưa đến khổ như một kết quả tất yếu. Ta có thể chấm dứt khổ bằng cách chấm dứt các tham ái ấy thông qua hiểu biết đúng về bản chất thế giới này, tức: *anicca* dẫn đến *dukkha*.

- This truth (**dukkha sacca**) is realized by cultivating wisdom (**paññā**), i.e., by comprehending *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. Please re-read this until you get the idea. That is the “*pubbe ananussutesu dhammesu...*” or the message only a Buddha can discover.

Chân lý này (dukkha sacca) được chứng ngộ bằng cách tu dưỡng trí tuệ (paññā), tức thấu triệt anicca, dukkha và anatta. Hãy đọc lại cho đến khi nắm được ý. Đó là “pubbe ananussutesu dhammesu...” — thông điệp chỉ một vị Phật mới khám phá ra.

A Living Arahant has Pañcakkhandha but not Pañcupādānakkhandha

Một vị Arahant Còn sống có Pañcakkhandha nhưng không còn Pañcupādānakkhandha

17. The realization of the actual characteristics of nature leads to giving up craving (*upādāna* due to *taṇhā*), which in turn leads to the release from the 31 realms, i.e., *Nibbāna*.

Sự nhận ra các đặc tính thực của tự nhiên dẫn đến xả bỏ tham ái (upādāna do taṇhā), và nhờ đó giải thoát khỏi 31 cõi, tức Nibbāna.

- Thus, one becomes an Arahant when *pañcupādānakkhandha* becomes just *pañcakkhandha* (i.e., no attachments even if the “world exists as before”). Of course, when the physical body dies, that Arahant will not be reborn in this world (of 31 realms,) and all suffering will stop.

Vì vậy, một người trở thành Arahant khi pañcupādānakkhandha trở thành chỉ còn pañcakkhandha (tức không còn chấp thủ dù “thế giới vẫn như cũ”). Dĩ nhiên, khi thân này hoại, vị Arahant ấy sẽ không còn tái sinh trong thế giới (31 cõi) nữa, và mọi khổ chấm dứt.

- It is essential to realize that this craving cannot be removed by force. The mind needs to see the benefits of that through the cultivation of wisdom (*paññā*) via comprehending *anicca*, *dukkha*, and *anatta*; see “[Anicca – True Meaning](#)” and “[Anattā – A Systematic Analysis](#).”

Cần hiểu rằng tham ái này không thể diệt bằng ép buộc. Tâm phải tự thấy lợi ích của việc xả bỏ ấy qua tu dưỡng trí tuệ (paññā) bằng cách thấu triệt anicca, dukkha và anatta; xem “[Anicca – True Meaning](#)” và “[Anattā – A Systematic Analysis](#).”

- Another critical concept is the benefits of removing the craving for worldly things; see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#).”

Một điểm then chốt khác là lợi ích của việc đoạn trừ tham ái đối với các pháp thế gian; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”.

3.3.6 Nirodha and Vaya – Two Different Concepts

3.3.6 Nirodha và Vaya – Hai Khái Niệm Khác Nhau

Revised December 1, 2022; January 5, 2023

Sửa đổi ngày 1/12/2022; ngày 5/01/2023

Nirodha means stopping the arising of future effects.

Nirodha nghĩa là ngăn sự khởi sinh của các quả trong tương lai.

1. I know of several “Buddhist” groups who try to “stop” thoughts, believing that is what happens at the *Arahant* stage of *Nibbāna*, i.e., they think that the Buddha spent 45 years of his life trying to teach people how to stop thoughts, which is an even worse interpretation of *Nibbāna* than the *Mahāyānists*.

Tôi biết có vài nhóm “Phật giáo” cố gắng “dừng” mọi ý nghĩ, tin rằng đó là điều xảy ra ở bậc Arahant — nghĩa là họ nghĩ Đức Phật đã dành 45 năm chỉ để dạy người ta cách dừng suy nghĩ; cách hiểu ấy về Nibbāna còn sai lạc hơn cả một số diễn giải của Mahāyāna.

- When we are in deep sleep or unconscious, we do not “think thoughts.” Does that mean we attain *Arahanthood* during such times?

Khi ngủ sâu hay bất tỉnh, ta đâu có “nghĩ”. Vậy có phải lúc đó ta chứng Arahant không?

- The Buddha advised us to stop immoral thoughts, and to ENCOURAGE moral thoughts; that is how one purifies the mind. This is what one does in the correct *ānāpānasati* meditation too; see, “[7. What is Ānāpāna?](#).”

Đức Phật khuyên chúng ta dừng các ý nghĩ bất thiện, và KHUYẾN KHÍCH các ý nghĩ thiện; đó là cách thanh lọc tâm. Đây cũng chính là điều thực hành trong thiền ānāpānasati đúng cách; xem “[7. What is Ānāpāna?](#).”

- The reality is that an *Arahant*’s thoughts are crystal clear (and pure), because they are devoid of defilements. Their memory is, in fact, actually enhanced.

Thực tế, các ý nghĩ của một bậc Arahant trong suốt (và thanh tịnh), vì không còn ô nhiễm. Trí nhớ của các ngài thậm chí còn được tăng cường.

- Stopping all thoughts can lead to loss of perception and memory.

Dừng sạch mọi ý nghĩ có thể dẫn đến mất nhận thức và trí nhớ.

2. Many misconceptions about *Nibbāna* arise because the true meanings of some critical Pāli words that the Buddha used are misunderstood. We have discussed how *Mahāyāna* forefathers twisted the concept of *sunyata* (emptiness) because they could not understand the concept of *Nibbāna*; see, “[What is Sunyata or Suññata \(Emptiness\)?](#).”

Nhiều hiểu lầm về Nibbāna phát sinh vì ý nghĩa thật của vài thuật ngữ Pāli trọng yếu Đức Phật dùng đã bị hiểu sai. Chúng ta đã bàn việc các bậc tiền nhân của Mahāyāna bóp méo khái niệm sunyata (sự trống rỗng/tánh không) do không hiểu được Nibbāna; xem “[What is Sunyata or Suññata \(Emptiness\)?](#).”

3. Several keywords in Buddha Dhamma need to be comprehended without even the slightest change. Most of these misconceptions arise because key Pāli words are misinterpreted and mistranslated. Buddha’s teachings were delivered in the *Māghadhi* language and made into a form suitable for oral transmission in the Pāli language (“Pāli” means “lined up”). Many problems arise when people use Sanskrit translations as originals and try to interpret those Sanskrit words.

Vài từ khóa trong Dhamma của Đức Phật cần được nắm bắt đúng nguyên nghĩa, không thay đổi chút nào. Phần lớn ngộ nhận nảy sinh vì các từ Pāli quan trọng bị diễn giải sai và dịch sai. Dhamma của Đức Phật được thuyết bằng ngôn ngữ Māghadhi rồi được biên soạn thích hợp cho truyền khẩu trong ngôn ngữ Pāli (“Pāli” nghĩa là “xếp thành hàng”).

Nhiều vấn đề xuất hiện khi người ta dùng bản dịch Sanskrit như bản gốc và cố diễn giải theo các từ Sanskrit ấy.

4. Three such words are *anicca*, *dukkha*, and *anatta*: see, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).” Three more such words are *nirodha*, *khaya*, and *vaya*. In this case, the three words have similar but very different meanings. Let us look at the origins of these words:

Ba từ như vậy là *anicca*, *dukkha*, và *anatta*: xem “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#).” Ba từ khác là *nirodha*, *khaya*, và *vaya*. Ở đây, chúng giống nhau nhưng nghĩa lại rất khác. Hãy xét nguồn gốc của chúng:

- *Nirodha* comes from “*nir*”+“*udaya*”, where “*nir*” means stop and “*udaya*” means “arise.” Thus *nirodha* means to stop something from arising. In Buddha Dhamma, anything happens due to one or more causes. Thus if one does not want something to happen, one should remove the causes for it, and thus stop it from arising.

Nirodha đến từ “*nir*” + “*udaya*”, trong đó “*nir*” nghĩa là dừng, “*udaya*” nghĩa là khởi sinh. Vì vậy, *nirodha* là ngăn không cho một cái gì đó khởi sinh. Trong Dhamma của Đức Phật, mọi sự xảy ra đều do một hay nhiều nguyên nhân. Do đó, nếu không muốn điều gì xảy ra, ta cần loại bỏ các nguyên nhân của nó để ngăn nó khởi.

- “*Ṣaṇṇ*” causes anything in this world to arise via “*saṅkhāra*”; see, “[What is “Ṣaṇṇ”? – Meaning of Saṅsāra \(or Saṃsāra\)](#).” However, anything that arises is subjected to the natural law of decay; this is “*khaya*.”

“*Ṣaṇṇ*” khiến mọi thứ trong thế giới này khởi lên qua “*saṅkhāra*”; xem “[What is ‘Ṣaṇṇ’? – Meaning of Saṅsāra \(or Saṃsāra\)](#).” Tuy nhiên, bất cứ gì đã sinh thì chịu quy luật tự nhiên của hoại diệt; đó là “*khaya*.”

- “*Ṣaṇṇ*” and “*khaya*” go together: As explained in “[What is “Ṣaṇṇ”? – Meaning of Saṅsāra \(or Saṃsāra\)](#)”, “*saṅkhyā*” in Pāli or Sinhala means numbers, and “*ṣaṇṇ*” means adding (or multiplying) thus contributing to “building or arising” and “*khaya*” means subtracting (or dividing) and thus leading to “decay or destruction.”

“*Ṣaṇṇ*” và “*khaya*” đi đôi: Như đã giải thích trong “[What is ‘Ṣaṇṇ’? – Meaning of Saṅsāra \(or Saṃsāra\)](#)”, “*saṅkhyā*” trong Pāli/Sinhala nghĩa là “số”, còn “*ṣaṇṇ*” là cộng (hay nhân) tức góp phần “tạo/làm sinh khởi”, và “*khaya*” là trừ (hay chia) tức dẫn đến “tàn hoại/hủy hoại”.

- Things that undergo this “arising” and “destruction” are called “*saṅkhata*.” Everything in this world is a *saṅkhata*.

Những gì trải qua tiến trình “sinh khởi” rồi “hủy hoại” này được gọi là “*saṅkhata*.” Mọi thứ trong thế giới này đều là *saṅkhata*.

5. Anything that arises in this world (a *saṅkhata*) starts decaying (“*khaya*”) from the moment it starts arising. For example, when a baby is born, all the cells in the baby’s body would have died in a couple of months, but more cells are born than those that died; until that baby becomes a young person of around twenty years of age, more cells arise in a given time than decayed. Thus the baby “grows” into a young person, and things are sort of in balance until about forty years of age, and then the “*khaya*” process starts dominating and the person slowly starts to get weaker. Eventually, that person dies or is destroyed; this is “*vaya*.”

Mọi thứ sinh khởi trong thế giới này (*saṅkhata*) đều bắt đầu hoại (“*khaya*”) ngay từ lúc nó khởi sinh. Thí dụ, khi một em bé ra đời, toàn bộ tế bào trong thân bé sẽ chết hết sau vài tháng, nhưng số tế bào sinh ra nhiều hơn số chết; cho đến khoảng hai mươi tuổi, trong một khoảng thời gian, số sinh mới vẫn vượt số hoại. Nhờ vậy đứa bé “lớn” thành thanh niên, rồi mọi thứ tạm cân bằng đến chừng bốn mươi tuổi, sau đó tiến trình *khaya* lấn át và người ấy dần yếu đi. Cuối cùng, người đó chết hay bị hủy hoại; đó là “*vaya*”.

- Once starts arising, a *saṅkhata* cannot be stopped; it needs to undergo its natural process of growing, come to an apparent stationary state (but not stationary even momentarily), and eventually be destroyed. If someone commits suicide, this life may end, but that unspent energy starts a new life immediately. **Thus all one can do is stop something from arising. This stopping of a *saṅkhata* via removing its causes is called “*nirodha*.”**

Khi đã khởi, một *saṅkhata* không thể bị dừng giữa chừng; nó phải đi qua tiến trình tự nhiên: tăng trưởng, rồi có vẻ “đứng yên” (nhưng thật ra không đứng yên dù một sát-na), và rốt cuộc bị hủy diệt. Nếu ai đó tự sát, đời này chấm dứt, nhưng năng lượng chưa tiêu liền khởi một đời sống mới ngay. **Vì vậy, điều ta có thể làm là ngăn không cho nó khởi. Việc dừng một *saṅkhata* bằng cách loại bỏ các nguyên nhân của nó được gọi là “*nirodha*.”**

6. A “*saṅkhata*” is anything in this world that arises due to “*saṇ*” and decays inevitably (*khaya*), and is eventually destroyed (*vaya*). Any living being is a *saṅkhata* and arises due to “*saṇ*.” We acquire “*saṇ*” via “*saṅkhāra*” because we do not comprehend the true nature of the world (*avijjā* or ignorance) and thus cling to things in this world with “*taṇhā*”; see, “[Tanhā - How we Attach via Greed, Hate, and Ignorance](#).”

“*Saṅkhata*” là bất cứ điều gì trong thế giới này sinh khởi do “*saṇ*”, tất yếu hoại (*khaya*), và rốt cuộc diệt (*vaya*). Mọi hữu tình đều là *saṅkhata* và sinh khởi do “*saṇ*.” Chúng ta tích lũy “*saṇ*” qua “*saṅkhāra*” vì không thấu triệt bản chất thật của thế giới (*avijjā* – vô minh) nên bám chấp những gì trên thế giới này bằng “*taṇhā*” (ái); xem “[Tanhā - How we Attach via Greed, Hate, and Ignorance](#).”

- We can begin to see with clarity when we get rid of *taṇhā* and *avijjā* via removing *lobha* (greed), *dosa* (hatred), and *moha* (delusion) from our minds gradually; this is also a “*khaya*” process for such defilements (“*āsava*”), where we gradually remove these three defilements (*āsava*) from our minds; see, “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).” When a mind is pure (i.e., all *āsava* are removed), it does not do any *saṅkhāra*, and thus no “*saṅkhata*” can arise. At that stage, one has attained “*nirodha*” of any future “arising,” i.e., one has attained *Nibbāna*.

Chúng ta bắt đầu thấy rõ ràng khi dần dần gỡ bỏ *taṇhā* (ái) và *avijjā* (vô minh) bằng cách loại trừ *lobha* (tham), *dosa* (sân), và *moha* (si) khỏi tâm; đây cũng là tiến trình “*khaya*” (suy giảm) đối với các ô nhiễm (*āsava*), tức ta dần loại bỏ ba *āsava* này khỏi tâm; xem “[The Way to Nibbāna – Removal of Āsavā](#).” Khi tâm trong sáng (tức mọi *āsava* đã diệt), tâm không còn làm bất kỳ *saṅkhāra* nào, do đó không còn “*saṅkhata*” nào có thể khởi sinh. Ở giai đoạn ấy, người ấy đã đạt “*nirodha*” của mọi “sinh khởi” về sau, tức là đã chứng đắc *Nibbāna*.

7. Now let us take some famous verses from the *Tipiṭaka* and see how the meanings come out naturally, without effort:

Giờ ta hãy lấy vài câu kệ nổi tiếng trong Tipiṭaka và xem ý nghĩa hiển lộ tự nhiên như thế nào, không cần gượng ép:

- The Third Noble Truth is “*dukkha nirodha sacca*” (here “*sacca*” is pronounced “*sachcha*”; *sacca* is truth), i.e., that suffering can be stopped from arising. Most people misinterpret “*dukkha nirodha sacca*” as “existing suffering can be stopped.” Our current life is a *saṅkhata* caused by PREVIOUS causes; this life and any associated suffering CANNOT be stopped, and need to undergo its natural cause until death. That is why an Arahant (or even a Buddha) suffers (physically) due to past *kamma* (old causes).

Sự Thật Cao Quý Thứ Ba là “dukkha nirodha sacca” (ở đây “sacca” đọc là “sachcha”; sacca là “sự thật”), tức là khổ có thể được ngăn không cho khởi sinh. Nhiều người hiểu sai “dukkha nirodha sacca” thành “khổ hiện tại có thể bị chặn dứt”. Đời sống hiện tại của ta là một saṅkhata do những nhân QUÁ KHỨ tạo thành; đời này và mọi đau khổ đi kèm KHÔNG THỂ bị dừng giữa chừng, mà phải theo trọn tiến trình nhân-quả tự nhiên cho đến khi chết. Đó là lý do một Arahant (thậm chí một vị Phật) vẫn có thể chịu đau (thân) do kamma quá khứ (nhân cũ).

- However, an Arahant has stopped FUTURE suffering from arising. **Another meaning of *nirodha* indicates this: “ni” + “roda”, where “roda” means wheels; this *nirodha* also means “taking the wheels off of the *sansāric* (rebirth) process.”** There is no rebirth with a physical body that could result in old age, sickness, and death. Thus *Nibbāna* is the removal of the causes that could lead to future suffering.

*Tuy nhiên, một Arahant đã chặn đứng khổ TƯƠNG LAI khởi sinh. Một nghĩa khác của *nirodha* chỉ điều này: “ni” + “roda”, trong đó “roda” là “bánh xe”; *nirodha* còn có nghĩa “tháo bánh xe của tiến trình tái sinh (*samsāra*).” Không còn tái sinh với một thân xác vốn kéo theo già, bệnh, chết. Do đó, *Nibbāna* là đoạn trừ các nhân có thể dẫn đến khổ trong tương lai.*

8. This is why the *Nibbāna* is of two kinds: “*saupadisesa Nibbāna*” and “*anupadisesa Nibbāna*.”

Vì vậy, Nibbāna có hai loại: “saupadisesa Nibbāna” và “anupadisesa Nibbāna.”

- When a person attains *Nibbāna*, it is called *saupadisesa Nibbāna* because that person is still “in this world of 31 realms”; he/she still has a body that needs to undergo its natural destruction, but one can still experience the *Nibbānic* bliss by getting into *nirodha samāpatti* for up to 7 days at a time.

*Khi một người chứng đắc Nibbāna lúc còn sống, gọi là saupadisesa Nibbāna vì người ấy vẫn còn “trong thế giới 31 cõi”; họ vẫn có một thân phải trải qua hoại diệt tự nhiên, nhưng vẫn có thể thể nghiệm hỷ lạc Nibbāna bằng cách nhập *nirodha samāpatti* tối đa đến 7 ngày mỗi lần.*

- When that person dies, there is no rebirth, and *Nibbāna* is “complete”; this is called *anupadisesa Nibbāna*. Suffering ends permanently.

Khi người ấy qua đời, không còn tái sinh, và Nibbāna là “trọn vẹn”; đó gọi là anupadisesa Nibbāna. Khổ chấm dứt vĩnh viễn.

9. Finally, not everything in this world of 31 realms is *saṅkhata*. Everything is denoted by “*dhamma*”, which includes *saṅkhata* (*saṅkhāra* is itself a *saṅkhata*) AND *nāmagotta*.

Here *nāmagotta* are the “records” of all events of all beings in the mental plane that are genuinely permanent; see, “[Difference Between Dhamma and Saṅkhāra \(saṅkhata\)](#).”

Sau cùng, không phải mọi thứ trong thế giới 31 cõi đều là *saṅkhata*. Toàn thể được gọi là “*dhamma*”, bao gồm *saṅkhata* (chính *saṅkhāra* cũng là *saṅkhata*) VÀ *nāmagotta*. Ở đây *nāmagotta* là “hồ sơ” của mọi sự kiện của mọi chúng sinh trên bình diện tâm, và đích thực là thường hằng; xem “[Difference Between Dhamma and Saṅkhāra \(saṅkhata\)](#).”

- This is why the Buddha's last words were, “*vayadhammā saṅkhāra, appamādena sampādettha*,” or “All perishable *dhammā* are *saṅkhāra* (or *saṅkhata*); thus strive diligently and identify “*saṇ*” (“*saṇ*” + “*pā*” “*detha*”).” See “[WebLink: suttacentral: Parinibbāna Suttā \(SN 6.15\)](#).”

Vì thế, lời dạy cuối của Đức Phật là “*vayadhammā saṅkhāra, appamādena sampādettha*”, tức “Mọi *dhammā* có thể hoại diệt đều là *saṅkhāra* (hay *saṅkhata*); hãy phấn đấu siêng năng và nhận ra ‘*saṇ*’ (‘*saṇ*’ + ‘*pā*’ ‘*detha*’).” Xem “[WebLink: suttacentral: Parinibbāna Suttā \(SN 6.15\)](#).”

- From the beginning-less time, we all built a new *saṅkhata* each time the old *saṅkhata* got destroyed. We do this countless times DURING each lifetime and at death: we have been *Brahmā*, *devas*, and humans countless times, but we have spent much more time in the four lowest realms. Thus, in his last words the Buddha advised us to stop this senseless rebirth process filled with so much suffering and attain permanent happiness in *Nibbāna*.

Từ vô thủy, mỗi khi *saṅkhata* cũ hủy diệt, chúng ta lại dựng nên một *saṅkhata* mới. Ta làm việc này vô số lần NGAY TRONG từng đời và lúc chết: đã từng làm *Brahmā*, *deva*, và người vô số lần, nhưng dành nhiều thời gian hơn nhiều trong bốn cõi thấp nhất. Do đó, bằng lời cuối, Đức Phật khuyên ta dừng vòng tái sinh vô nghĩa đầy khổ lụy này và đạt hạnh phúc vĩnh cửu trong *Nibbāna*.

- By the way, *Nibbāna* is the only “entity” that does not ARISE due to causes; it is “*asaṅkhata*” (“*a*” + “*saṅkhata*” or “not *saṅkhata*” or “not conditioned”) because it does not have causes. It is reached via ELIMINATING THE CAUSES for everything that arises due to causes, i.e., *nirodha* of *saṅkhata* automatically leads to *Nibbāna*.

Nhân tiện, *Nibbāna* là “thực thể” duy nhất không SINH KHỞI do nguyên nhân; đó là “*asaṅkhata*” (“*a*” + “*saṅkhata*” — “*phi saṅkhata*”, “*phi duyên sinh*”) vì nó không có nhân. *Nibbāna* được chứng bằng cách LOẠI BỎ CÁC NGUYÊN NHÂN của mọi thứ sinh do nhân, tức là *nirodha* đối với *saṅkhata* tự động dẫn đến *Nibbāna*.

3.3.7 *Nibbāna* “Exists”, but Not in This World

3.3.7 *Nibbāna* “Hiện hữu”, nhưng Không thuộc Thế Giới Đây

September 2, 2016; Revised November 24, 2016 (#9); Revised April 17, 2017; re-written March 22, 2020; revised #4 May 20, 2021; June 26, 2022 (revised #14); August 10, 2022; November 13, 2022; January 26, 2023 (#12); May 23, 2024

Ngày 2/9/2016; sửa 24/11/2016 (#9); sửa 17/4/2017; viết lại 22/3/2020; sửa #4 ngày 20/5/2021; 26/6/2022 (sửa #14); 10/8/2022; 13/11/2022; 26/01/2023 (#12); 23/5/2024

Introduction

Dẫn nhập

1. Misconceptions about *Nibbāna* arise because its true meaning has been hidden for hundreds of years. In the previous posts in this series, I have described what *Nibbāna* is. See “[Nibbāna](#).”

Những hiểu lầm về Nibbāna nảy sinh vì ý nghĩa chân thật của nó đã bị che khuất suốt hàng trăm năm. Ở các bài trước trong loạt này, tôi đã mô tả Nibbāna là gì. Xem “[Nibbāna](#).”

- Many ask, “What happens to an Arahant upon death?”. One is not reborn anywhere in the 31 realms of this world. It is called *Parinibbāna* (“*pari*” + *Nibbāna*,” meaning “full *Nibbāna*”).

*Nhiều người hỏi: “Điều gì xảy ra với một vị Arahant khi mệnh chung?”. Vị ấy không tái sinh ở bất kỳ cõi nào trong 31 cõi của thế giới này. Trạng thái ấy gọi là Parinibbāna (“*pari*” + *Nibbāna*, nghĩa là “*Nibbāna* trọn vẹn”).*

- Until *Parinibbāna*, an Arahant lives like an average person and is subjected to *kamma vipāka*. However, “stressful thoughts that arise due to greed, anger, and ignorance” do not arise in a living Arahant. Until the death of the physical body, an Arahant has *saupadisesa Nibbāna*, i.e., *Nibbāna* is not complete.

Cho đến khi Parinibbāna, một Arahant sống như người bình thường và vẫn chịu kamma vipāka. Tuy nhiên, “những ý nghĩ căng thẳng khởi lên do tham, sân, si” không khởi lên nơi một Arahant còn sống. Cho đến khi thân vật lý chấm dứt, Arahant ở trong saupadisesa Nibbāna, tức Nibbāna chưa trọn vẹn.

2. It is not possible to “describe” *Nibbāna* (or, more precisely, what happens after *Parinibbāna*) in terms of the terminology rooted in “this world.” **Not a single word that we use in this world can be used to describe what *Nibbāna* is like.**

*Không thể “mô tả” Nibbāna (chính xác hơn là điều xảy ra sau Parinibbāna) bằng hệ thuật ngữ bắt nguồn từ “thế giới này.” **Không một từ ngữ nào chúng ta dùng ở đây có thể diễn tả Nibbāna như thế nào.***

- We do not have any “data,” “concepts,” or “terminology” that pertain to *Nibbāna* because those would be foreign to us living in “this world.”

Chúng ta không có “dữ liệu,” “khái niệm,” hay “thuật ngữ” nào thuộc về Nibbāna, vì những thứ ấy là xa lạ đối với người đang sống trong “thế giới này.”

- One crude analogy would be explaining to a fish what life is like outside the water. A fish would not understand the need to breathe air instead of water.

Một phép ẩn dụ thô sơ: thử giải thích cho một con cá biết cuộc sống bên ngoài nước ra sao; nó sẽ không hiểu vì sao phải thở không khí thay vì nước.

- Another would be trying to explain how radio or television works to someone who has time-traveled from thousands of years ago. He would not have sufficient “data” to comprehend how radio or TV works.

Hoặc thử giải thích radio hay truyền hình vận hành thế nào cho một người vừa du hành thời gian từ hàng nghìn năm trước; họ không có đủ “dữ liệu” để hiểu radio/TV hoạt động ra sao.

- **“Nibbāna sukha” is NOT a feeling. It is the absence of suffering. The closest analogy is the following:** Suppose someone has had a chronic headache from birth. One day, it is cured, and he feels a great relief. That relief was not a new vedanā but the absence of “dukkha vedanā.”

“Nibbāna sukha” KHÔNG phải là một cảm thọ. Đó là sự vắng mặt của khổ. Phép ẩn dụ gần nhất: giả sử ai đó đau đầu mãn tính từ khi sinh ra; một ngày cơn đau dứt, người ấy cảm thấy nhẹ bẫng. Cảm giác ấy không phải một vedanā mới, mà là sự vắng mặt của “dukkha vedanā.”

Suttā on Nibbāna

Các suttā về Nibbāna

3. But Nibbāna “exists” because one can attain it. But it does not exist in this world of 31 realms.

Nhưng Nibbāna “hiện hữu” vì một người có thể chứng đạt nó. Tuy nhiên nó không hiện hữu trong thế giới 31 cõi này.

- There are four suttā in the Udāna section of the [WebLink: suttacentral: Khuddaka Nikāya that explain Nibbāna](#) (Udāna 8.1 through 8.4.)

Có bốn suttā trong phần Udāna của [WebLink: suttacentral: Khuddaka Nikāya that explain Nibbāna](#) (Udāna 8.1 đến 8.4).

- Once you open a suttā at the Suttā Central website, click on the left-most drop-down to choose one of several languages. This is a good resource; consider donating if you find it useful. **Note: I am not associated with Suttā Central.**

Khi mở một suttā trên trang web Suttā Central, bấm vào danh sách kéo xuống bên trái để chọn ngôn ngữ. Đây là nguồn rất hữu ích; nếu thấy có ích, bạn có thể cân nhắc ủng hộ. Lưu ý: tôi không liên quan đến Suttā Central.

- The translations are frequently incorrect for critical Pāli words, as in many websites/books. But at least one can see the correct Pāli version.

Bản dịch thường không chính xác với các từ Pāli quan trọng (giống nhiều sách/trang khác). Nhưng ít nhất bạn có thể xem bản Pāli chuẩn.

Paṭhama Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā – Nibbāna Exists

Paṭhama Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā – Nibbāna Hiện hữu

4. Let us look at the first suttā, “[WebLink: suttacentral: Pathama Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā \(KN Ud 8.1\)](#).” It says, “*Atthi, bhikkhave, tadāyatanam, yattha neva pathavī, na āpo, na tejo, na vāyo, na ākāśānañcāyatanaṃ, na viññāṇañcāyatanaṃ, na ākiñcaññāyatanaṃ, na nevasaññānāsaññāyatanaṃ, nāyaṃ loko, na paraloko, na ubho candimasūriyā. Tatrāpāhaṃ, bhikkhave, neva āgatiṃ vadāmi, na gatiṃ, na ṭhitiṃ, na cutiṃ, na upapattiṃ; appattiṃhaṃ, appavattaṃ, anārammaṇamevetaṃ. Esevanto dukkhassā”ti.*”

*Hãy xem suttā đầu tiên, “[WebLink: suttacentral: Pathama Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā \(KN Ud 8.1\)](#).” Suttā nói rằng: “*Atthi, bhikkhave, tadāyatanam, yattha neva pathavī, na āpo, na tejo, na vāyo, na ākāśānañcāyatanaṃ, na viññāṇañcāyatanaṃ, na ākiñcaññāyatanaṃ, na nevasaññānāsaññāyatanaṃ, nāyaṃ loko, na paraloko, na**

ubho candimasūriyā. Tatrāpāhaṃ, bhikkhave, neva āgatiṃ vadāmi, na gatiṃ, na ʔitiṃ, na cutiṃ, na upapattiṃ; appatiṭṭhaṃ, appavattaṃ, anārammaṇamevetam. Esevanto dukkhassā'ti.”.

- The first part is “*atthi, bhikkhave, tadāyatanaṃ*.” Here “atthi” means “exists,” and “tadāyatana” is another word for Nibbāna. Tadāyatana comes from “tath” + “āyatana,” where “tath” (pronounced “thath”) means “perfect.” Since Nibbāna is something that we cannot define in terms of words, the closest English word for “āyatana” is something like “dimension” or “sphere.” This “āyatana” is not to be confused with the six āyatana referring to the six sensory faculties in “[Nāmarūpa Paccayā Salāyatana](#).”

Phần mở đầu là “*atthi, bhikkhave, tadāyatanaṃ*.” Ở đây “atthi” nghĩa là “hiện hữu,” và “tadāyatana” là một cách gọi khác của Nibbāna. “Tadāyatana” đến từ “tath” + “āyatana,” trong đó “tath” (phát âm “thath”) nghĩa là “hoàn hảo.” Vì Nibbāna không thể được định nghĩa bằng lời, nên từ gần nhất cho “āyatana” là một cái gì đó như là “chiều” hay “lĩnh vực.” “Āyatana” này không nên nhầm với sáu āyatana chỉ sáu căn trong “[Nāmarūpa Paccayā Salāyatana](#).”

- Phonetically, the combined word is “tadāyatana” (pronounced “thadāyathana”). Về mặt ngữ âm, từ ghép được đọc là “tadāyatana” (phát âm “thadāyathana”).
- We need to be familiar with how to spell Pāli words with the “[Tipitaka English](#)” convention. It is DIFFERENT from “Standard English.” See “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” and “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#)”

Chúng ta cần làm quen với cách đánh vần các từ Pāli theo quy ước “Tiếng Anh Tipitaka”. Quy ước này KHÁC với “Tiếng Anh Chuẩn”. Xem “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” và “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#)”.

- Thus the translation of “*Atthi, bhikkhave, tadāyatanaṃ*” is, “*Bhikkhus, Nibbāna exists (where everything is perfect).*”

Do đó, dịch “*Atthi, bhikkhave, tadāyatanaṃ*” là: “*Này các Bhikkhu, Nibbāna hiện hữu (nơi mọi sự là hoàn hảo).*”

5. The second part in the orange color says what can be said about Nibbāna. First, “*appatiṭṭhaṃ, appavattaṃ, anārammaṇamevetam*” means, “It is without support (causes), unmoving, without any ārammaṇa (thought object).” The last part in the orange color, “*Esevanto dukkhassā'ti*,” means “It is the end of suffering.”

Phần thứ hai (được tô màu cam) nêu những gì có thể nói về Nibbāna. Trước hết, “*appatiṭṭhaṃ, appavattaṃ, anārammaṇamevetam*” nghĩa là: “*Không có chỗ nương (nguyên nhân), không vận hành, không có bất kỳ ārammaṇa (đối tượng tâm) nào.*” Phần cuối (màu cam) “*Esevanto dukkhassā'ti*” nghĩa là “*Đó là sự chấm dứt khổ.*”

- Therefore, those sentences in the orange color state ALL that one can say about Nibbāna.

Vì vậy, những câu màu cam ấy đã nói HẾT những gì có thể nói về Nibbāna.

- The rest of that verse (in the red) says what is ABSENT in *Nibbāna*.

Phần còn lại của bài kệ (màu đỏ) nói về những gì VẮNG MẶT trong Nibbāna.

Paṭhama Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā – What is Absent in Nibbāna

Paṭhama Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā – Những Gì Vắng Mặt Trong Nibbāna

6. The first part marked in deep red is, **“there is no pathavi, āpo, tejo, vāyo (mahā bhūta) there; there is no ākāśānañcāyatana, no viññāṇaṇcāyatana, no ākiñcaññāyatana, no nevasaññānāsaññāyatana; furthermore, there is no “this world” (that we experience), there is no para loka (where gandhabbā live, see, “Hidden World of the Gandhabba: Netherworld (Para loka)”); and the Moon or the Sun would not arise there” (candimasūriyā is Moon and the Sun).**

Phần đầu (màu đỏ đậm) nói rằng: “Ở đó không có pathavi, āpo, tejo, vāyo (tứ đại); không có ākāśānañcāyatana, không có viññāṇaṇcāyatana, không có ākiñcaññāyatana, không có nevasaññānāsaññāyatana; hơn nữa, không có ‘thế giới này’ (mà ta trải nghiệm), không có para loka (nơi các gandhabbā cư trú; xem “Hidden World of the Gandhabba: Netherworld (Para loka)”; và cũng không có Mặt Trăng hay Mặt Trời xuất hiện ở đó (candimasūriyā là chỉ Mặt Trăng và Mặt Trời).”

The second part marked in red says, **“Bhikkhus, I say there is surely no coming and going between *ayam loko* and *para loko*, no living in either of those, no passing away (*cuti*), no birth.”**

*Phần thứ hai (màu đỏ) nói: “Này các Bhikkhu, Ta nói chắc chắn không có sự đến và đi giữa *ayam loko* và *para loko*, không có cư trú ở bất kỳ bên nào, không có hoại diệt (*cuti*), không có sinh.”*

- The absence of *pathavi, āpo, tejo, and vāyo* means NOTHING made of matter that we see around us (people, animals, trees, other planets, or stars) is there in *Nibbāna*.

Sự vắng mặt của pathavi, āpo, tejo, vāyo nghĩa là KHÔNG CÓ BẤT CỨ THỨ GÌ được cấu thành bởi vật chất như ta thấy quanh mình (người, động vật, cây cối, các hành tinh hay sao) hiện hữu trong Nibbāna.

- So, all we experience (including *jhāna*) will not be there after *Parinibbāna*, as discussed in #2 above.

Vậy nên, mọi thứ ta kinh nghiệm (kể cả các jhāna) đều không còn sau Parinibbāna, như đã nêu ở mục #2.

- And, of course, there is no *gandhabba* going back and forth between “*ayam loko*” and “*para loko*.”

Và dĩ nhiên, không có gandhabba qua lại giữa “ayam loko” và “para loko.”

- Our terminology regarding ANYTHING AT ALL does not apply there.

Mọi thuật ngữ của chúng ta về BẤT CỨ ĐIỀU GÌ đều không áp dụng được ở đó.

Without Nibbāna There Would Not Be an End to Suffering

Nếu Không Có Nibbāna Thì Không Thể Có Chấm Dứt Khổ

7. The *Tatiya Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā* (Udāna 8.3) has the following key verse: “*Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam. No ce taṃ, bhikkhave, abhaviṣsa*

ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, na yidha jātassa bhūtaṃ katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyetha. Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, tasmā jātassa bhūtaṃ katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyatī”ti.

Tatiya Nibbāna Paṭisaṃyutta Suttā (Udāna 8.3) có bài kệ then chốt sau: “Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam. **No ce taṃ, bhikkhave, abhavissa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, na yidha jātassa bhūtaṃ katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyetha.** Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, tasmā jātassa bhūtaṃ katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyatī”ti.

Translated: “Bhikkhus, “not born,” “not formed,” “not made,” “not conditioned” exists. **For Bhikkhus, if there had not been that which is “not born,” “not formed,” “not made,” “not conditioned,” an escape here from the born, become, made, and conditioned cannot be discerned.** But Bhikkhus, since there is a “not born,” “not formed,” “not made,” “not conditioned,” an escape from the born, become, made, and conditioned is evident.”

Bản dịch: “Này các Bhikkhu, cái ‘chưa sinh’, ‘chưa hình thành’, ‘chưa tạo tác’, ‘không do điều kiện’ là hiện hữu. **Này các Bhikkhu, nếu không có cái ‘chưa sinh, chưa hình thành, chưa tạo tác, không do điều kiện’ ấy, thì ở đây không thể nhận ra lối thoát khỏi cái đã sinh, đã thành, đã làm, do điều kiện.** Nhưng vì có cái ‘chưa sinh, chưa hình thành, chưa tạo tác, không do điều kiện’ ấy, nên lối thoát khỏi cái đã sinh, đã thành, đã làm, do điều kiện là hiển nhiên.”

- The “not born,” “not formed,” “not made,” and “not conditioned” is Nibbāna. It is reached by **eliminating** all that is formed, made, and conditioned.

“Chưa sinh, chưa hình thành, chưa tạo tác, không do điều kiện” chính là Nibbāna. Nibbāna đạt được bằng cách **đoạn diệt** hết thấy những gì được hình thành, tạo tác và do điều kiện.

- In other words, “this world” comes to existence (for a given person) because of the bhava and jāti built via defiled thoughts (saṅkhāra) generated due to avijjā (in the Paṭicca Samuppāda process.) With the cessation of avijjā, that mechanism or process stops, and no more rebirths will be possible. That results in Nibbāna.

Nói cách khác, “thế giới này” tồn tại (đối với một người) do bhava và jāti được kiến tạo bởi các tư tưởng ô nhiễm (saṅkhāra) phát sinh từ avijjā (trong tiến trình Paṭicca Samuppāda). Khi avijjā chấm dứt, cơ chế ấy dừng lại, không còn tái sinh. Đó là Nibbāna.

- There are two more companion suttā that describe Nibbāna: “[WebLink: suttacentral: Dutiyaniḍḍānapatisaṃyutta Suttā \(Ud 8.2\)](#)” and “[WebLink: suttacentral: Catutthaniḍḍānapatisaṃyutta Suttā \(Ud 8.4\)](#).” The translations available there are good enough to get further insights.

Còn hai suttā song hành mô tả Nibbāna: “[WebLink: suttacentral: Dutiyaniḍḍānapatisaṃyutta Suttā \(Ud 8.2\)](#)” và “[WebLink: suttacentral: Catutthaniḍḍānapatisaṃyutta Suttā \(Ud 8.4\)](#)” trên SuttāCentral. Các bản dịch ở đó đủ để tham khảo thêm.

The Fire Analogy

Ẩn Dụ Về Lửa

8. Once, the inquisitor Vacchagotta (there is a whole series of *suttā* in the Vacchagottavagga of the *Saṃyutta Nikāya* about his probing questions put forth to the Buddha) asked the Buddha what happens to an *Arahant* upon death: “Where would he/she go?.”

Một lần, người chất vấn Vacchagotta (cả một loạt suttā trong Vacchagottavagga thuộc Saṃyutta Nikāya ghi lại các câu hỏi sắc bén của ông gửi đến Đức Phật) đã hỏi Đức Phật điều gì xảy ra với một vị Arahant khi thân hoại mạng chung: “Vị ấy sẽ đi đâu?”.

- The Buddha showed him a burning fire and asked, “When this fire is extinguished, can you say where it went?.” Vacchagotta understood. When the fire is extinguished, it simply is not there anymore. That is all one can say. In the same way, when an *Arahant* dies, he/she is not reborn and thus cannot be “found” anywhere in the 31 realms.

Đức Phật chỉ cho ông một ngọn lửa đang cháy và hỏi: “Khi ngọn lửa này tắt, ông có thể nói nó đi về đâu không?”. Vacchagotta liền hiểu. Khi lửa tắt, đơn giản là nó không còn ở đó nữa. Chỉ có thể nói như vậy. Tương tự, khi một Arahant qua đời, vị ấy không tái sinh và vì thế không thể “tìm thấy” ở bất kỳ đâu trong 31 cõi.

- On the other hand, someone with *abhiññā* powers (with the *cutūpapāda ñāṇa*) can see where an average person is reborn upon death. That lifestream exists somewhere in the 31 realms.

Mặt khác, người có năng lực abhiññā (với cutūpapāda ñāṇa) có thể thấy một người bình thường tái sinh về đâu khi chết. Dòng sinh mệnh ấy tồn tại ở đâu đó trong 31 cõi.

Rāgakkhaya Dosakkhaya Mohakkhaya— Idam Vuccati Nibbānan

Rāgakkhaya Dosakkhaya Mohakkhaya— Idam Vuccati Nibbānan

9. The Buddha could only explain how to attain *Nibbāna* by relinquishing our desire for worldly things based on this world's unsatisfactory nature (or the *anicca* nature).

Đức Phật chỉ có thể chỉ dạy cách đạt Nibbāna bằng cách từ bỏ ham muốn đối với các pháp (sự vật/sự việc) thế gian dựa trên bản chất bất toại nguyện của thế giới này (tức bản chất anicca).

- The Buddha said, “*rāgakkhaya dosakkhaya mohakkhaya— idam vuccati nibbānan*” ti,” i.e., one attains *Nibbāna* via getting rid of *rāga*, *dosa*, *moha* in one's mind. **Thus, cleansing our minds is the only way to *Nibbāna*.** See, for example, [WebLink: suttacentral: Nibbānapaṇhā Suttā \(SN 38.1\)](#) and [WebLink: suttacentral: Sāmaṇḍaka Suttā \(SN 39.1.\)](#)

Đức Phật dạy: “rāgakkhaya dosakkhaya mohakkhaya— idam vuccati nibbānan” — tức đạt Nibbāna là bằng cách diệt trừ rāga (tham), dosa (sân), moha (si) trong tâm. Do vậy, tịnh hoá tâm là con đường duy nhất đến Nibbāna. Xem, chẳng hạn, [WebLink: suttacentral: Nibbānapaṇhā Suttā \(SN 38.1\)](#) và [WebLink: suttacentral: Sāmaṇḍaka Suttā \(SN 39.1.\)](#).

- However, starting on “*rāgakkhaya*” is impossible until one reaches the *Sotāpanna* stage. “*Rāgakkhaya*” is attained partially at the *Anāgāmi* stage (via removal of *kāma rāga*) and entirely at the *Arahant* stage (via removal of *rūpa rāga* and *arūpa rāga*).

A Sotāpanna reduces *dosa* to *paṭigha* level (removed at the *Anāgāmi* stage) and *moha* to *avijjā* level (removed at the Arahant stage).

Tuy nhiên, không thể thực sự bắt đầu “*rāgakkhaya*” cho đến khi đạt bậc Sotāpanna. “*Rāgakkhaya*” được thành tựu một phần ở bậc *Anāgāmi* nhờ đoạn trừ *kāma rāga*, và hoàn toàn ở bậc Arahant nhờ đoạn trừ *rūpa rāga* và *arūpa rāga*. Một vị Sotāpanna khiến *dosa* giảm xuống mức *paṭigha* (được đoạn trừ ở bậc *Anāgāmi*) và *moha* còn ở mức *avijjā* (được đoạn trừ ở bậc Arahant).

- In the new section, “[Living Dhamma](#),” we discuss these points and start from a basic level, even without referring to more profound concepts like rebirth.

Trong phần “[Living Dhamma](#)”, chúng tôi bàn các điểm này từ mức căn bản, ngay cả khi chưa đề cập những khái niệm thâm sâu như tái sinh.

Nibbāna Reached In Stages

Nibbāna Đạt Được Theo Từng Bậc

10. The point is that *Nibbāna* is to be comprehended in stages.

Mấu chốt là *Nibbāna* phải được thấu hiểu theo từng giai đoạn.

- The first stage of *Nibbāna*, or “*Niveema*” or “cooling down,” can be experienced even before the *Sotāpanna* stage. In fact, skipping this step is impossible to get to the *Sotāpanna* stage.

Giai đoạn đầu của *Nibbāna*, còn gọi là “*Niveema*” hay “sự mát dịu” có thể được trải nghiệm ngay trước khi đạt bậc Sotāpanna. Thực tế, không thể bỏ qua bước này mà vẫn đến được bậc Sotāpanna.

- To attain the *Sotāpanna* stage, one MUST comprehend the *anicca* nature of this world to some extent. For the mind to grasp that concept, it must be free of the “five hindrances” (“*pañca nīvaraṇa*”) or “five factors that cover one’s mind.”

Để đạt bậc Sotāpanna, bắt buộc PHẢI hiểu phân nào bản chất *anicca* của thế giới này. Muốn tâm nắm bắt được điều đó, cần thoát khỏi “năm chướng ngại” (“*pañca nīvaraṇa*”) hay “năm yếu tố che phủ tâm”.

- For that one MUST live a moral life, start contemplating Buddha Dhamma and experience the “cooling down” that results.

Vì vậy cần PHẢI sống đời đạo đức, bắt đầu quán chiếu Dhamma của Đức Phật và tự thân nếm trải “sự mát dịu” phát sinh.

11. Many people try to attain or comprehend *Nibbāna* by reading about deep concepts about what it is. So many books explaining what *Nibbāna* is are written by people who may not have experienced even the basic “cooling down” or “*nirāmisā sukha*.”

Nhiều người cố đạt hay hiểu *Nibbāna* bằng cách đọc các khái niệm sâu xa về “nó là gì”. Rất nhiều sách giải thích *Nibbāna* do những người thậm chí chưa hề trải nghiệm “sự mát dịu” căn bản, hay “*nirāmisā sukha*”, viết ra.

- They try to explain concepts like *suñyata* or “emptiness” and *bodhicitta*; see, “[What is Suñyata or Suññata \(Emptiness\)?](#)”. That is a complete waste of time because, as we saw above. It is not possible to describe *Nibbāna* with words that we know.

Họ cố giải thích các khái niệm như *suññatā* hay “tánh không/sự trống rỗng” và *bodhicitta*; xem “[What is Suññata or Suññata \(Emptiness\)?](#)”. Đó là phí thời gian, vì như đã nói ở trên, không thể mô tả *Nibbāna* bằng những ngôn từ quen thuộc của chúng ta.

- **Instead, one starts experiencing *Nibbāna* in stages.** One can start experiencing RELIEF or COOLING DOWN when living a moral life and discarding *dasa akusala* in STAGES.

Thay vào đó, ta trải nghiệm Nibbāna theo các tầng bậc. Có thể bắt đầu cảm nhận SỰ NHẸ NHỎM hay MÁT DỊU khi sống đạo đức và lần lượt bỏ các dasa akusala THEO TỪNG TẦNG BẬC.

- Furthermore, it is essential to understand that one does not start on the Path by first comprehending the *anicca* nature of this world will gradually become clear.

Hơn nữa, cần hiểu rằng ta không bắt đầu bước trên Con đường (Đạo) bằng cách “hiểu trọn” bản chất anicca ngay từ đầu; sự hiểu biết về anicca của thế giới này sẽ dần dần sáng tỏ.

- The Buddha clearly stated the importance of following a gradual Path in the “[Mahā Cattārīsaka Suttā \(Discourse on the Great Forty\)](#).” Also, see “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”

Đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của Lộ trình tuần tự trong “Mahā Cattārīsaka Suttā (Discourse on the Great Forty)”. Xem thêm “Buddha Dhamma – In a Chart.”

- A person who does not believe in rebirth can start from this level: “[Living Dhamma](#).”
Người chưa tin vào tái sinh có thể bắt đầu từ mức này: “[Living Dhamma](#).”

Nibbāna Is Not a Dhamma – It Is a Paramattha Dhamma

Nibbāna Không Phải Là Một Dhamma – Nó Là Một Paramattha Dhamma

12. In the post, “[The Grand Unified Theory of Dhamma – Introduction](#),” we saw that everything that EXISTS could be put into four ultimate constituents (*paramattha dhamma*):

Trong bài “The Grand Unified Theory of Dhamma – Introduction”, ta thấy mọi thứ HIỆN HỮU có thể quy về bốn thành phần tối hậu (paramattha dhamma):

- (i) Thoughts (*citta*)

Tư tưởng (citta)

- (ii) Thought qualities or mental factors (*cetasika*)

Các phẩm chất của tâm hay tâm sở (cetasika)

- (iii) Matter (*rūpa*)

Vật chất/sắc (rūpa)

- (iv) *Nibbāna*

Nibbāna

- Any ***dhammā*** is usually a COMBINATION of ALL THREE of the **first three *paramattha dhammā***. Note that ***dhammā*** “bear” [gives rise to] things in this world.

Bất kỳ **dhammā** nào trong đời thường thường là SỰ KẾT HỢP của CẢ BA trong **ba nhóm đầu**. Lưu ý: **dhammā** ở đây “mang/đỡ” [làm phát sinh] các thứ trong thế giới này.

- The fourth **paramattha dhamma** in the list above, *Nibbāna*, does not exist within the 31 realms. But *Nibbāna* exists, and one can attain it. An Arahant merges with *Nibbāna* at the death of his/her physical body.

Thành phần tối hậu thứ tư trong danh sách trên, *Nibbāna*, không tồn tại trong 31 cõi. Nhưng *Nibbāna* có thật và có thể chứng đắc. Một vị Arahant “hợp nhất” với *Nibbāna* khi thân vật lý hoại diệt.

- ***Nibbāna* is NOT a *dhammā* in this world.** It does not “bear” anything in this world. Buddha Dhamma (“*bhava uddha dhamma*”) means “teachings that explain how to stop “*bhava*” from arising,” Here, “**Dhamma**” (with an upper case D and short “a”) means “teaching.”

Nibbāna KHÔNG phải là một dhammā trong thế giới này. Nó không “mang/đỡ” bất kỳ thứ gì ở đây. Dhamma của Đức Phật (“*bhava uddha dhamma*”) nghĩa là “giáo pháp chỉ cách chấm dứt sự khởi sinh của ‘*bhava*’ (hữu)”. Ở đây “**Dhamma**” (chữ D hoa, âm “a” ngắn) nghĩa là “giáo pháp”.

- “**Dhammā**” (with a long “a”) is discussed in “[Kamma and Paticca Samuppāda](#).”

“**Dhammā**” (với âm “a” dài) được bàn trong “[Kamma and Paticca Samuppāda](#).”

Nibbāna Can Be Experienced in Nirodha Samāpatti

Có Thể Thử Nghiệm Nibbāna Trong Nirodha Samāpatti

13. Let us discuss some relevant characteristics of an Arahant, i.e., one who has attained *Nibbāna*. He/she cannot experience *Nibbānic* bliss (experience of full *Nibbāna*) unless getting into *Nirodha Samāpatti*. An Arahant can experience *Nirodha Samāpatti* for a maximum of seven days at a time.

Xét vài đặc điểm liên hệ của bậc Arahant, tức người đã chứng *Nibbāna*. Vị ấy không thể kinh nghiệm hỷ lạc *Nibbāna* trọn vẹn trừ khi nhập *Nirodha Samāpatti*. Một Arahant có thể an trú *Nirodha Samāpatti* tối đa một lần nhập *Nirodha Samāpatti* là bảy ngày.

- When an Arahant is in *Nirodha Samāpatti*, no *citta* or thoughts flow through his/her mind. There is no breathing, and it is not very different from a dead body (other than the fact that the body of the Arahant will have an average body temperature.) The point is that Arahant will not be able to explain to us “the experience of *Nibbāna*.” In our terminology, he/she can only say that he/she did not experience any “worldly thoughts.”

Khi ở trong *Nirodha Samāpatti*, không có *citta* hay ý nghĩ nào khởi lên nơi tâm vị Arahant. Không có thở; trạng thái không khác mấy với một thân xác đã chết (ngoại trừ nhiệt độ cơ thể vẫn bình thường). Nói cách khác, vị ấy không thể “kể” cho ta nghe trải nghiệm *Nibbāna*; theo ngôn ngữ của chúng ta, vị ấy chỉ có thể nói là không trải nghiệm bất kỳ “tư tưởng thế gian” nào.

- At other times, an Arahant will be experiencing “this world” just like another human: he/she will recognize people/things, sounds, smells, etc. The only exception is that thoughts burdened with *rāga*, *dosa*, and *moha* cannot arise: *Asobhana* (non-beautiful)

cetasika are absent in those thoughts; see, “[What Are Kilesa \(Mental Impurities\)? – Connection to Cetasika.](#)”

Ngoài thời gian ấy, Arahant vẫn trải nghiệm “thế giới này” như người thường: nhận ra người/vật, âm thanh, mùi vị v.v. Ngoại lệ duy nhất là các ý nghĩ mang rāga (tham), dosa (sân), moha (si) không thể khởi sinh: các tâm sở asobhana (không đẹp) vắng mặt trong các ý nghĩ ấy; xem “[What Are Kilesa \(Mental Impurities\)? – Connection to Cetasika.](#)”

- But he/she will be engaged in *puñña kiriya* (meritorious deeds like delivering discourses), just like the Buddha did; they are just “actions” and are not *puññābhisāṅkhāra* or *puñña abhisāṅkhāra*.

Tuy vậy, vị ấy vẫn tham gia vào các *puñña kiriya* (các việc thiện như thuyết pháp) như Đức Phật từng làm; đó chỉ là “những hành động”, không phải *puññābhisāṅkhāra* hay *puñña abhisāṅkhāra*.

Nibbāna and Parinibbāna

Nibbāna và Parinibbāna

14. Here is another interesting point. Some Arahants may have *kammic* energy for the “human *bhava*” left when he/she dies; see “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)” But still, there will not be another rebirth for any Arahant **in this world of 31 realms.**

Đây là một điểm thú vị khác. Một số vị Arahant có thể vẫn còn năng lượng *kamma* cho “*bhava* loài người” vào lúc mệnh chung; xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein.](#)” Tuy nhiên, sẽ không có tái sinh nào nữa cho bất kỳ Arahant nào trong thế giới 31 cõi này.

- The reason is that the “status of the Arahant” could not be borne (or sustained) by any other “finer body” than a dense human body. Thus, at the death of the physical body of an Arahant, the *gandhabba* that comes out of the dead body will perish. Since Arahant’s mind will not grasp existence within the 31 realms, the rebirth process will stop.

Lý do là “tình trạng Quả vị Arahant” không thể được sinh ra (hay duy trì) bởi bất kỳ “thân vi tế” nào khác ngoài thân người đặc. Do đó, khi thân vật lý của một Arahant chết, *gandhabba* thoát ra khỏi thân sẽ tiêu hoại. Vì tâm của Arahant không chấp thủ một hiện hữu nào trong 31 cõi, tiến trình tái sinh chấm dứt.

- What happens to the “*gandhabba kāya*” of an Arahant is similar to a heater coil removed from a water bath; it will burn. The heated coil will survive as long as it is immersed in water:

Điều xảy ra với “*gandhabba kāya*” của một Arahant giống như một dây điện trở làm nóng bị nhấc khỏi bồn nước; nó sẽ cháy. Cuộn dây nóng chỉ “chịu được” dòng điện khi còn ngập trong nước:

WebLink: [youtube: How to use immersion water heater? | How to Boil water for Bathing](#)

- Thus, the fine body (*trija kāya*) of the *gandhabba* cannot “bear” the energy associated with an Arahant. See “[Gandhabba \(Manomaya Kāya\).](#)”

Vì vậy, thân vi tế (*trija kāya*) của *gandhabba* không thể “chịu được” năng lượng gắn liền với một *Arahant*. Xem “[*Gandhabba \(Manomaya Kāya\)*](#).”

- In the same way, the invisible, subtle “bodies” of a *Deva* or a *Brahma* also cannot sustain the mind of an *Arahant*. Thus, if a *Deva* or a *Brahma* attains the *Arahanthood*, they will immediately attain *Parinibbāna*. In other words, no living *Arahants* exist in *Deva* or *Brahma* realms.

Tương tự, các “thân” vô hình vi tế của *Deva* hay *Brahma* cũng không thể duy trì tâm của một *Arahant*. Vì vậy, nếu một *Deva* hay *Brahma* chứng Quả vị *Arahant*, vị ấy sẽ lập tức đạt *Parinibbāna*. Nói cách khác, không có *Arahant* đang sống trong các cõi *Deva* hay *Brahma*.

15. To explain what happens, consider the following analogy: A heater coil is immersed in water and can “bear” the current that passes through it while immersed in boiling water. But if we remove that coil out of the water, it will burn. The heater coil cannot “bear” the current passing through it unless immersed in water.

Để minh họa điều này, hãy xét ví dụ: Một dây điện trở nhúng trong nước có thể “chịu” dòng điện chạy qua khi đang ngập trong nước sôi. Nhưng nếu nhấc cuộn dây ra khỏi nước, nó sẽ cháy. Dây điện trở không thể “chịu” dòng điện nếu không ngập trong nước.

- In the same way, “*Arahanthood*” can be “borne” or “sustained” only with a solid human body. Once the *gandhabba* comes out of that body – upon the death of that physical body — the “*Arahanthood*” cannot be “borne” by that *gandhabba* body. The “*Arahanthood*” cannot be “borne” by a person living a “householder life” for more than seven days. Once attaining the “*Arahanthood*,” one must become a *Bhikkhu* within seven days, or one will die because a layperson cannot “bear” the “*Arahanthood*.”

Tương tự, “Quả vị *Arahant*” chỉ có thể được “mang/duy trì” cùng với một thân người rắn chắc. Khi *gandhabba* rời thân ấy — tức lúc thân vật lý chết — “Quả vị *Arahant*” không thể được “mang” bởi thân *gandhabba*. “Quả vị *Arahant*” cũng không thể được một người sống đời cư sĩ “mang” quá bảy ngày. Sau khi chứng Quả vị *Arahant*, người ấy phải xuất gia thành *Bhikkhu* trong vòng bảy ngày; nếu không sẽ mệnh chung, vì cư sĩ không thể “chịu” nổi “Quả vị *Arahant*”.

- With *Parinibbāna* (death of an *Arahant*), “the *Nibbāna* is complete.” The Sinhala word is “*pirinivana*,” where “*nivana*” is *Nibbāna*, and “*piri*” means “full” or “complete.”

Với *Parinibbāna* (sự qua đời của một *Arahant*), “*Nibbāna* là trọn vẹn.” Từ Sinhala là “*pirinivana*”, trong đó “*nivana*” là *Nibbāna* và “*piri*” nghĩa là “đầy đủ/trọn vẹn”.

- Therefore, *Nibbāna* exists. But one who has attained “full *Nibbāna*” or *Parinibbāna* will no longer be in this world of 31 realms. One would be free of any sufferings in this world, including harsh sufferings in the *apāyā*.

Do đó, *Nibbāna* là có thật. Nhưng người đã đạt “*Nibbāna* trọn vẹn” hay *Parinibbāna* sẽ không còn ở trong thế giới 31 cõi này nữa. Vị ấy sẽ thoát khỏi mọi khổ đau của thế giới này, kể cả những thống khổ khốc liệt ở các *apāyā*.

3.4 Anicca, Dukkha, Anatta**3.4 Anicca, Dukkha, Anatta**

- [Anicca, Dukkha, Anatta – Distortion Timeline](#)
[Anicca, Dukkha, Anatta – Dòng thời gian Sai lệch](#)
- [Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#)
[Anicca, Dukkha, Anatta – Những diễn giải Sai](#)
- [The Way to Nibbāna – Transcription of a Discourse by Waharaka Thero](#)
[Con đường đến Nibbāna – Bản chép Bài pháp thoại của Ngài Waharaka Thero](#)
- [Anicca – True Meaning](#)
[Anicca – Ý nghĩa Chân thật](#)
 - [Anicca – Inability to Keep What We Like](#)
[Anicca – Bất Khả Duy Trì Điều Ta Ưa Thích](#)
 - [Anicca – Repeated Arising/Destruction](#)
[Anicca – Sự Sinh/Diệt Lặp Đi Lặp Lại](#)
 - [Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#)
[Anicca – Tính Vô Giá Trị Của Các Pháp Thế Gian](#)
 - [Anicca – The Incessant Distress \(“Pīḷana”\)](#)
[Anicca – Sự Bức Bách Không Ngừng \(Pīḷana\)](#)
 - [How to Cultivate the Anicca Saññā](#)
[Cách Nuôi Dưỡng/Tu Tập Anicca Saññā](#)
 - [How to Cultivate the Anicca Saññā – II](#)
[Cách Tu Tập Anicca Saññā – II](#)
 - [If Everything is Anicca Should We Just give up Everything?](#)
[Nếu Mọi Thứ Đều Có Bản Chất Anicca, Có Nên Buông Bỏ Hết Thấy?](#)
- [Anattā – A Systematic Analysis](#)
[Anattā – Một Phân Tích Có Hệ Thống](#)
 - [Anattā in Anattalakkhana Suttā – No Soul or an Ātma](#)
[Anattā trong Anattalakkhana Suttā – Không Có Linh Hồn Hay Ātma](#)
 - [Anatta – No Refuge in This World](#)
[Anattā – Không Nơi Nương Tựa Trong Thế Giới Đây](#)
 - [Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link](#)
[Dasa Akusala và Anattā – Mối Liên Hệ Then Chốt](#)
 - [Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)

Anattā – Đối nghịch với Atta nào?

- *Anattā (Mundane Interpretation) – No “Unchanging Self”*
Anattā (Diễn giải Thế Tục) – Không có “Cái Ta Bất Biến”
- *Anatta and Dukkha – True Meanings*
Anattā và Dukkha – Ý nghĩa Chân thật
- *Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttā*
Anicca, Dukkha, Anattā – Theo Một Số Suttā Then Chốt
- *Three Marks of Existence – English Discourses*
Ba Dấu Ấn của Hiện hữu – Các pháp thoại bằng tiếng Anh
- *Sotāpanna Stage and Tilakkhana*
Bậc Sotāpanna và Tilakkhana
 - *Sakkāya Ditthi and Tilakkhana*
Sakkāya Ditthi và Tilakkhana
 - *Sakkāya Ditthi – Getting Rid of Deeper Wrong Views*
Sakkāya Ditthi – Loại Trừ Các Tà Kiến Sâu Hơn
 - *Associations (Sevana) – A Root Cause of Wrong Views*
Giao du/Tiếp xúc (Sevana) – Một Nguyên Nhân Gốc Của Tà Kiến
- *Why are Tilakkhana not Included in 37 Factors of Enlightenment?*
Vì Sao Tilakkhana Không Nằm Trong 37 Yếu tố Giác ngộ?
- *Two Versions of 37 Factors of Enlightenment*
Hai Phiên Bản Của 37 Yếu tố Giác ngộ
- *Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna*
Các Loại Thân Trong 31 Cõi – Liên Hệ Với Jhāna
- *Finest Manomaya Kāya of an Arūpāvacara Brahma*
Manomaya Kāya Vi Tế Nhất của Một Arūpāvacara Brahma

3.4.1 Anicca, Dukkha, Anatta – Distortion Timeline**3.4.1 Anicca, Dukkha, Anattā – Dòng Thời gian Sai lệch****July 10, 2023****Ngày 10/7/2023**

Anicca, dukkha, and anatta are fundamental concepts in Buddhism. Their true meanings “went underground” with the rise of *Mahāyāna* Buddhism only about 500 years after the Buddha.

Anicca, dukkha, và anatta là những khái niệm căn bản trong Phật giáo. Ý nghĩa chân thật của chúng đã “bị che khuất” kể từ khi Phật giáo Mahāyāna xuất hiện, khoảng 500 năm sau Đức Phật.

Introduction

Giới thiệu

1. As discussed below, *anicca*, *dukkha*, and *anatta* (commonly represented by the word *Tilakkhaṇa*) are fundamental concepts that are at the root of Buddha's teachings. They are at the level of the Four Noble Truths and *Paṭicca Samuppāda*. If one understands *Tilakkhaṇa*, one would understand the Four Noble Truths and *Paṭicca Samuppāda*.

Như được trình bày dưới đây, anicca, dukkha, và anatta (thường được gọi chung bằng từ Tilakkhaṇa) là những khái niệm căn bản nằm ở cốt lõi giáo pháp của Đức Phật. Chúng có cùng cấp độ với Tứ Diệu Đế và Paṭicca Samuppāda. Nếu ai hiểu Tilakkhaṇa, người ấy sẽ hiểu Tứ Diệu Đế và Paṭicca Samuppāda.

- The correct interpretations of Buddha's teachings “went underground” with the rise of *Mahāyāna* Buddhism only about 500 years after the Buddha. We discussed that timeline in the post “[Counterfeit Buddhism – Current Mainstream Buddhism](#).”

Các cách hiểu đúng về giáo pháp của Đức Phật đã “bị che khuất” khi Phật giáo Mahāyāna phát triển, chỉ khoảng 500 năm sau Đức Phật. Mốc thời gian này đã được bàn đến trong bài “[Counterfeit Buddhism – Current Mainstream Buddhism](#).”

- Here we will focus on *Tilakkhaṇa*.

Ở đây chúng ta sẽ tập trung vào Tilakkhaṇa.

Commonly Accepted Worldview – The Opposite of Tilakkhaṇa

Thế Giới Quan Thông Thường – Điều Trái Ngược Với Tilakkhaṇa

2. The common view/belief of average humans is that the world is a “good place;” if we work hard enough, we can live happy and prosperous lives. That may seem to be accurate, especially for wealthy and healthy people.

Quan điểm/niềm tin phổ biến của con người là thế giới này là “một nơi tốt đẹp”; nếu nỗ lực làm việc, ta có thể sống hạnh phúc và sung túc. Điều đó có vẻ đúng, đặc biệt đối với những người giàu có và khỏe mạnh.

- Most religions teach how to live a moral life and the way to minimize suffering by living a moral life.

Hầu hết các tôn giáo đều dạy con người sống đạo đức và tìm cách giảm thiểu khổ đau bằng đời sống đạo đức.

- They also teach one will be either in Heaven (with the Creator) or Hell (where suffering is great) FOREVER after this life. One will be judged solely on how one lives the present life and ends up in Heaven or Hell.

Các tôn giáo ấy cũng dạy rằng sau khi chết, con người sẽ ở Thiên đàng (với Đấng Sáng tạo) hoặc Địa ngục (nơi có khổ đau lớn lao) MÃI MÃI. Việc đó hoàn toàn tùy thuộc vào cách sống của họ trong đời này.

Tilakkhaṇa – Three Characteristics of the World

Tilakkhaṇa – Ba Đặc Tính Của Thế Giới

3. The Buddha also emphasized the need to live a moral life. However, the Buddha pointed out a few critical points:

Đức Phật cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của đời sống đạo đức. Tuy nhiên, Ngài nêu rõ một số điểm then chốt:

- (i.) Some suffering is associated with even the richest and healthiest people, even at the peak of their lives. **Furthermore, the degrading of health and eventual death is inevitable for all.**

Dù là người giàu có hay khỏe mạnh nhất, họ vẫn phải chịu khổ trong đời sống. Hơn nữa, sự suy giảm sức khỏe và cái chết là điều không thể tránh khỏi.

- (ii.) It does not make sense to be “judged” based on the actions of one lifetime. If a newborn baby dies after a few days/months, how will that baby be judged to be reborn in Heaven or Hell?

Việc “phán xét” dựa trên hành vi của chỉ một đời sống là điều vô lý. Nếu một đứa trẻ sơ sinh chết sau vài ngày hay vài tháng, thì nó sẽ bị “phán xét” thế nào để tái sinh vào Thiên đàng hay Địa ngục?

- (iii.) Life continues after death; most future rebirths are associated with much more suffering.

Đời sống vẫn tiếp diễn sau khi chết; phần lớn các kiếp tái sinh sau đó đều gắn liền với nhiều khổ đau hơn.

- The Buddha summarized the nature of the world (both in this life and in the rebirth process) using just three words: *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. However, one could write a book explaining each of those words.

*Đức Phật đã tóm tắt bản chất của thế giới (cả trong đời này và trong chuỗi tái sinh) chỉ bằng ba từ: *anicca*, *dukkha*, và *anatta*. Tuy vậy, mỗi từ ấy có thể cần một quyển sách để giải thích trọn vẹn.*

- Even though the combined name for them — *Tilakkhaṇa* — does not appear in the *Tipiṭaka*, it is a concise way to represent the “three characteristics” since “*tī*” means “three” and “*lakkhaṇa*” means “characteristics.”

*Dù danh từ tổng hợp *Tilakkhaṇa* không xuất hiện trong *Tipiṭaka*, nhưng đó là cách diễn đạt ngắn gọn cho “ba đặc tính”, vì “*tī*” nghĩa là “ba” và “*lakkhaṇa*” nghĩa là “đặc tính.”*

Buddha’s characterization of the world (*Tilakkhaṇa*) describes precisely the OPPOSITE of the commonly-accepted worldview that one can find happiness in this world. **That is why the Buddha stated that his teachings were “previously unknown to the world.”**

*Cách Đức Phật mô tả thế giới (*Tilakkhaṇa*) hoàn toàn TRÁI NGƯỢC với quan điểm phổ biến cho rằng con người có thể tìm thấy hạnh phúc trong thế giới này. Vì vậy, Ngài dạy rằng giáo pháp của Ngài là “điều thế gian chưa từng biết đến.”*

The Critical Importance of *Tilakkhaṇa*

Tầm Quan Trọng Thiết Yếu Của *Tilakkhaṇa*

4. The critical importance of comprehending the world’s *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature is stated in several *suttās*. For example, “[WebLink: suttacentral: Sutavanta Suttā \(SN](#)

22.123)” states that **a person seeking the Sotāpanna stage of nibbāna must contemplate the Tilakkhaṇa.**

Tầm quan trọng thiết yếu của việc thấu hiểu bản chất anicca, dukkha, và anatta của thế giới được nêu trong nhiều suttā. Chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Sutavanta Suttā \(SN 22.123\)](#)” nói rằng **người mong đạt đến bậc Sotāpanna của nibbāna phải quán chiếu về Tilakkhaṇa.**

- Then at markers 3.2 through 3.5, the suttā states that the **higher stages of nibbāna are also reached via contemplating the Tilakkhaṇa.**

Từ đoạn 3.2 đến 3.5, suttā nêu rằng các **tầng bậc cao hơn của nibbāna cũng được đạt đến bằng cách quán chiếu về Tilakkhaṇa.**

- Note that the English translation in the above link incorrectly translates anicca as “impermanence” and anatta as “not-self.”

Lưu ý rằng bản dịch tiếng Anh trong liên kết trên dịch sai anicca thành “vô thường” và anatta thành “vô ngã”.

- We must remember that understanding Tilakkhaṇa is equivalent to understanding the Four Noble Truths or Paṭicca Samuppāda. **Understanding one of them means one has understood the other two.** For example, one cannot understand the Noble Truths without understanding Paṭicca Samuppāda or Tilakkhaṇa. See “[Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa, Four Noble Truths.](#)”

Cần ghi nhớ rằng hiểu Tilakkhaṇa tương đương với hiểu Tứ Diệu Đế hoặc Paṭicca Samuppāda. **Hiểu được một trong ba là hiểu cả ba.** Ví dụ, không thể hiểu Tứ Diệu Đế nếu không hiểu Paṭicca Samuppāda hoặc Tilakkhaṇa. Xem “[Paṭicca Samuppāda, Tilakkhaṇa, Four Noble Truths.](#)”

5. The “[WebLink: suttacentral: Velāma Suttā \(AN 9.20\)](#)” states, “yo ca accharāsaṅghātamattampi aniccasaññāṃ bhāveyya, idaṃ tato mahapphalataran’ ti” OR “It would be very fruitful (mahapphala) to **cultivate anicca saññā — even for as long as a finger-snap.**” The suttā states that it would be more meritorious than offering a meal to the Buddha or a hundred pacceka Buddhas.

“[WebLink: suttacentral: Velāma Suttā \(AN 9.20\)](#)” dạy rằng: “yo ca accharāsaṅghātamattampi aniccasaññāṃ bhāveyya, idaṃ tato mahapphalataran’ ti,” NGHĨA LÀ “rất nhiều phước báu (mahapphala) sẽ sinh khởi nếu **tu tập anicca saññā, dù chỉ trong thời gian ngắn như một cái búng tay.**” Suttā cho biết công đức ấy còn lớn hơn việc dâng cúng bữa ăn cho Đức Phật hoặc cho trăm vị Phật pacceka.

- Of course, to cultivate the **anicca saññā**, one must first understand the concept of anicca. See “[Anicca – True Meaning.](#)”

Dĩ nhiên, để tu tập **anicca saññā**, trước hết phải hiểu rõ ý nghĩa của anicca. Xem “[Anicca – True Meaning.](#)”

- “Anicca nature” of the world basically means that it is unfruitful and even dangerous to be attached to worldly things; that understanding simultaneously leads to seeing all three characteristics and attaining the Sotāpanna stage of nibbāna. **That is the same as the removal of the wrong view of “sakkāya dīṭṭhi.”**

“Bản chất anicca” của thế giới có nghĩa rằng việc chấp thủ vào các pháp thế gian là vô ích, thậm chí nguy hiểm; sự hiểu biết ấy đồng thời dẫn đến thấy rõ cả ba đặc tướng và đạt đến tầng Sotāpanna của nibbāna. **Điều này tương đương với diệt trừ tà kiến “sakkāya diṭṭhi.”**

- I plan to revise the old posts in this section on *Tilakkhaṇa* to add more depth.

Tôi dự định Sửa lại các bài cũ trong phần Tilakkhaṇa để bổ sung chiều sâu.

- It is critical to realize that *Tilakkhaṇa* cannot be stated with the three words impermanence, suffering, and “no-self.” Even *dukkha* (*dukha* + *khaya*) does not merely mean “suffering” but also “that suffering can be stopped.” See “[Essence of Buddhism – In the First Suttā.](#)”

Cần nhận ra rằng Tilakkhaṇa không thể được diễn đạt chỉ bằng ba từ “vô thường,” “khổ,” và “vô ngã.” Ngay cả dukkha (dukha + khaya) cũng không chỉ có nghĩa là “khổ” mà còn bao hàm “sự chấm dứt khổ.” Xem “[Essence of Buddhism – In the First Suttā.](#)”

Tilakkhaṇa Cannot be Represented by “Impermanence, Suffering, and ‘No-Self’”

Tilakkhaṇa Không Thể Được Biểu Thị Bằng Ba Từ “Vô Thường, Khổ, và ‘Vô Ngã’”

6. **Anicca, dukkha, and anatta DO NOT have equivalent single words in any language and require lengthy explanations.** Even in the Pāli *Tipiṭaka*, *anicca*, *dukkha*, and *anatta* are discussed and explained with over a hundred suttās.

Anicca, dukkha, và anatta KHÔNG có từ đơn tương đương trong bất kỳ ngôn ngữ nào và cần được giải thích dài dòng. Ngay trong *Tipiṭaka* tiếng Pāli, ba thuật ngữ này được trình bày và giải thích trong hơn một trăm suttā.

- The *Tipiṭaka* Commentary *Paṭisambhidāmagga* points out (in the “[WebLink: suttacentral: Vipassanā kathā \(Ps 3.9\)](#)” section) that the following words can be used to represent “anicca” nature: *Palokatoti* (subject to destruction), *Calatoti* (unsteady/shaky), *Pabhaṅgutoti* (breakable), *Vipariṇāmadhammatoti* (subject to unexpected change), *Addhuvatoti* (impermanence), *Vibhavatoti* (tendency to wear out), *Saṅkhatatoti* (prepared – by the mind), *Marañadhammatoti* (subject to inevitable death), *Asāra katoti* (devoid of anything useful).

Bộ chú giải Paṭisambhidāmagga của Tipiṭaka (trong phần “[WebLink: suttacentral: Vipassanā kathā \(Ps 3.9\)](#)”) chỉ ra rằng những từ sau có thể dùng để diễn tả bản chất “anicca”: Palokatoti (dễ hủy hoại), Calatoti (không ổn định, dao động), Pabhaṅgutoti (dễ vỡ), Vipariṇāmadhammatoti (có tính đối khác bất ngờ), Addhuvatoti (vô thường), Vibhavatoti (có xu hướng hao mòn), Saṅkhatatoti (do tâm tạo tác), Marañadhammatoti (chịu quy luật tử diệt), Asāra katoti (không có giá trị thật).

- Let us look at the list of similar words for “anatta” in the above link: *Paratoti* (not belonging to oneself), *Rittatoti* (devoid of value/meaningless), *Tucchatoti* (to be looked down upon), *Suññatoti* (devoid of anything meaningful). The translation of “anatta” as “no-self” is also only close to *Paratoti* (not belonging to oneself) in the above list.

Hãy xét danh sách các từ tương tự cho “anatta” trong liên kết trên: Paratoti (không thuộc về tự ngã), Rittatoti (vô giá trị, vô nghĩa), Tucchatoti (đáng khinh rẻ), Suññatoti (trống rỗng, không có ý nghĩa thật). Việc dịch “anatta” là “vô ngã” chỉ gần đúng với nghĩa Paratoti (không thuộc về tự ngã).

- Finally, “dukkha” has twenty-five (25) synonyms listed in the above link! Some of those are: Rogatoti (subject to sickness), Gaṇḍatoti (like an infested wound), Sallatoti (pierced by a sharp spear), Bhayatoti (subject to danger), and Asaraṇatoti (liable to be helpless).

Cuối cùng, “dukkha” có đến 25 từ đồng nghĩa được liệt kê trong liên kết trên! Một số là: Rogatoti (chịu bệnh tật), Gaṇḍatoti (như vết thương lở loét), Sallatoti (bị đâm bằng mũi nhọn), Bhayatoti (chịu hiểm nguy), và Asaraṇatoti (bất lực, không nơi nương tựa).

- Different synonyms may apply under different conditions. The English words **impermanence, suffering, and “no-self” convey only a small part of the true meanings of anicca, dukkha, and anatta.**

Các từ đồng nghĩa khác nhau có thể phù hợp trong các ngữ cảnh khác nhau. Ba từ tiếng Anh **“impermanence (vô thường)”, “suffering (khổ)” và “no-self (vô ngã)” chỉ truyền đạt được phần nhỏ ý nghĩa thật của anicca, dukkha, và anatta.**

- Some of those synonyms are discussed in various *suttās*. For example, Paloka in “[WebLink: suttacentral: Palokadhamma Suttā \(SN 35.84\)](#)”; Pabhaṅgutoti in “[WebLink: suttacentral: Pabhaṅgu Suttā \(SN22.32\)](#)”; Vibhavatoti in “[WebLink: suttacentral: Udāna suttā \(SN22.55\)](#)”; Maraṇadhammatoti in “[WebLink: suttacentral: Abhaya suttā \(AN 4.148\)](#).”

Một số từ đồng nghĩa này được bàn đến trong nhiều *suttā* khác nhau, chẳng hạn: Paloka trong “[WebLink: suttacentral: Palokadhamma Suttā \(SN 35.84\)](#)”; Pabhaṅgutoti trong “[WebLink: suttacentral: Pabhaṅgu Suttā \(SN22.32\)](#)”; Vibhavatoti trong “[WebLink: suttacentral: Udāna suttā \(SN22.55\)](#)”; và Maraṇadhammatoti trong “[WebLink: suttacentral: Abhaya suttā \(AN 4.148\)](#).”

How Did the Meanings Become Distorted?

Làm Thế Nào Mà Ý Nghĩa Sai lệch?

7. Today, *anicca, dukkha, and anatta* are commonly translated into English with just three words: impermanence, suffering, and “no-self.” How did that happen?

Ngày nay, *anicca, dukkha, và anatta* thường được dịch sang tiếng Anh chỉ bằng ba từ “*impermanence*,” “*suffering*,” và “*no-self*.” Làm sao lại như vậy?

- As discussed in the post “[Counterfeit Buddhism – Current Mainstream Buddhism](#),” Buddha’s teachings started “going underground” with the rise of Mahāyāna Buddhism just 500 years after the Buddha, as he had predicted.

Như đã trình bày trong bài “[Counterfeit Buddhism – Current Mainstream Buddhism](#),” giáo pháp của Đức Phật bắt đầu “bị che khuất” khi Phật giáo Mahāyāna xuất hiện, chỉ khoảng 500 năm sau Đức Phật, đúng như Ngài đã tiên đoán.

- That was when *Mahāyānists* substituted the Pāli words **anicca**, **dukkha**, and **anatta** with the Sanskrit words **anitya**, **duḥkha**, and **anātma**.

*Chính vào thời điểm đó, các học giả Mahāyāna đã thay thế các từ Pāli **anicca**, **dukkha**, và **anatta** bằng các từ Sanskrit **anitya**, **duḥkha**, và **anātma**.*

Gradual Transformation of Buddhism

Sự Chuyển Biến Dần Dàn Của Phật Giáo

8. The emergence of *Mahāyāna* and the simultaneous submergence of the true teachings happened gradually over a few hundred years; also see “[Historical Timeline of Edward Conze](#).”

Sự xuất hiện của Mahāyāna (Đại thừa) và đồng thời là sự mai một của giáo pháp chân thật đã diễn ra dần dần qua vài trăm năm; xem thêm “[Historical Timeline of Edward Conze](#).”

- The transformation started with the direct translation of Pāli *suttās* to Sanskrit. Only a few of them have survived; see “[WebLink: suttacentral: Sanskrit Canonical Discourses](#).” Those “Sanskritized Pāli *suttās*” were found outside India since any trace of Buddhism (even *Mahāyāna*) disappeared in India well before the Europeans conquered India. One of those is “[WebLink: suttacentral: The Questions of Nālaka](#).” I have linked to the verse (@SC 17) with “*anityaṃ duḥkham anātmeti sarvakleśapradāraṇīm*.” The Sanskrit translation of **anicca**, **dukkha**, and **anatta** as **anitya duḥkha anātma** is also in the Wikipedia article “[WebLink: wikipedia.org: Three marks of existence](#).”

*Sự chuyển biến bắt đầu bằng việc dịch trực tiếp các *suttā* tiếng Pāli sang tiếng Sanskrit. Chỉ một số ít trong đó còn tồn tại; xem “[WebLink: suttacentral: Sanskrit Canonical Discourses](#).” Những “*suttā* Pāli được Sanskrit hóa” này được tìm thấy bên ngoài Ấn Độ vì mọi dấu vết của Phật giáo (kể cả Mahāyāna) đã biến mất ở Ấn Độ trước khi người châu Âu xâm chiếm. Một trong số đó là “[WebLink: suttacentral: The Questions of Nālaka](#).” Tôi đã dẫn đến câu kệ (@SC 17) với đoạn “*anityaṃ duḥkham anātmeti sarvakleśapradāraṇīm*.” Bản dịch Sanskrit của **anicca**, **dukkha**, và **anatta** thành **anitya duḥkha anātma** cũng được ghi trong bài Wikipedia “[WebLink: wikipedia.org: Three marks of existence](#).”*

- (Note: After getting started with translating Pāli *suttās* to Sanskrit, philosophers like Nāgārjuna started writing brand new Sanskrit **śūtrās**; they were not translations of Pāli *suttās* but were their own writings. That happened later, close to the peak of *Mahāyāna*. See “[Counterfeit Buddhism – Current Mainstream Buddhism](#).”)

*(Lưu ý: Sau khi bắt đầu dịch các *suttās* Pāli sang Sanskrit, những triết gia như Nāgārjuna đã bắt đầu sáng tác các **śūtrā** mới bằng Sanskrit; đó không phải là bản dịch các *suttā* tiếng Pāli mà là tác phẩm riêng của họ. Việc này xảy ra về sau, gần thời kỳ cực thịnh của Mahāyāna. Xem “[Counterfeit Buddhism – Current Mainstream Buddhism](#).”)*

- The issue is that the Sanskrit words **anitya**, **duḥkha**, and **anātma** do mean **impermanence**, **suffering**, and “**no-self**.” Thus, the complex Pāli words **anicca**, **dukkha**, and **anatta** were first substituted by the simple Sanskrit words **anitya**, **duḥkha**, and **anātma**. Then the meanings of those Sanskrit words were incorporated

into *Theravāda* during the peak period of *Mahāyāna*. That was hailed as a “much-needed revision and simplification of Buddhism” by *Mahāyānists*.

Vấn đề là ở chỗ, các từ Sanskrit *anitya*, *duḥkha*, và *anātma* thực sự có nghĩa là “vô thường,” “khổ,” và “vô ngã.” Vì vậy, các từ Pāli phức tạp *anicca*, *dukkha*, và *anatta* ban đầu bị thay thế bằng các từ Sanskrit đơn giản *anitya*, *duḥkha*, và *anātma*. Sau đó, ý nghĩa của các từ Sanskrit này được đưa vào trong *Theravāda* trong thời kỳ cực thịnh của *Mahāyāna*. Sự thay đổi ấy được các học giả *Mahāyāna* ca ngợi là “sự cải cách và đơn giản hóa cần thiết của Phật giáo.”

- For example, even though the Pāli *Tipiṭaka* still has the Pāli words *anicca* and *anatta*, the 2005 Sinhala translation uses Sinhala words අනිත් ජය and අනාත්ම which correspond to the meanings of the Sanskrit words *anitya* and *anātma*. In the same way, now those words are directly translated to English as impermanence and “no-self,” which correspond to the Sanskrit *anitya* and *anātma* and not Pāli *anicca* and *anatta*. (The apparent closeness of these words is misleading; they have very different meanings.)

Ví dụ, dù *Tipiṭaka* Pāli vẫn giữ các từ *anicca* và *anatta*, nhưng bản dịch tiếng Sinhala năm 2005 lại dùng các từ අනිත් ජය và අනාත්ම, tương ứng với nghĩa của các từ Sanskrit *anitya* và *anātma*. Tương tự, hiện nay các từ này được dịch thẳng sang tiếng Anh là “impermanence” và “no-self,” vốn tương ứng với *anitya* và *anātma* của Sanskrit chứ không phải *anicca* và *anatta* của Pāli. (Sự giống nhau bề ngoài của các từ này dễ gây nhầm lẫn vì ý nghĩa thật của chúng khác biệt rõ rệt.)

9. Thus the practice of translating key Pāli words (such as *anicca*, *dukkha*, and *anatta*) started with Sanskrit during the heyday of *Mahāyāna* many centuries ago. **The problem is that the Sanskrit words *anitya* and *anātma* SPECIFICALLY mean impermanence and “no-self,” whereas the Pāli words *anicca* and *anatta* have a variety of possible meanings, as pointed out in #6 above.**

Do đó, việc dịch các từ Pāli then chốt (như *anicca*, *dukkha*, và *anatta*) bắt đầu từ thời Sanskrit hóa trong giai đoạn hưng thịnh của *Mahāyāna* nhiều thế kỷ trước. **Vấn đề là các từ Sanskrit *anitya* và *anātma* CHỈ mang nghĩa “vô thường” và “vô ngã,” trong khi các từ Pāli *anicca* và *anatta* có nhiều lớp nghĩa khác nhau, như đã trình bày ở mục 6 trên.**

- By the way, the Buddha did not prohibit explaining his teachings in any language. It is just that DIRECT TRANSLATION of some keywords is not possible and can lead to critical errors. That was most likely to happen with Sanskrit since both Pāli and Sanskrit may have had the same roots. The Sinhala language (before “Sanskritization”) used the exact Pāli words, *anicca* and *anatta* (අනිච්ච, අනත්ත), but in 2005 Sinhala translation of the *Tipiṭaka* used the Sanskrit words *anitya*, *anātma* (අනිත් ජය, අනාත්ම.)

Nhân đây, Đức Phật không hề cấm việc giảng giải giáo pháp bằng bất kỳ ngôn ngữ nào. Chỉ là việc DỊCH TRỰC TIẾP một số từ khóa là điều không thể và dễ gây ra sai lầm nghiêm trọng. Điều này đặc biệt dễ xảy ra với tiếng Sanskrit vì cả Pāli và Sanskrit có thể cùng gốc. Trước khi bị “Sanskrit hóa,” tiếng Sinhala vẫn dùng đúng các từ Pāli *anicca* và *anatta* (අනිච්ච, අනත්ත), nhưng trong bản dịch *Tipiṭaka*

tiếng Sinhala năm 2005 lại dùng các từ Sanskrit *anitya* và *anātma* (අනිත්‍ය ජ, අනාත්ම).

- It is worth pointing out that the words *anitya* and *anātma* do not appear at all in the Pāli *Tipiṭaka*. They are exclusively Sanskrit words.

Cần lưu ý rằng các từ anitya và anātma hoàn toàn không xuất hiện trong Tipiṭaka Pāli. Chúng là các từ thuộc riêng hệ Sanskrit.

- The Buddha knew that any connection with Sanskrit would lead to the distortion of his teachings.

Đức Phật biết rằng bất kỳ sự liên hệ nào với tiếng Sanskrit cũng sẽ dẫn đến việc sai lệch giáo pháp của Ngài.

The Buddha Prohibited Translation of *Tipiṭaka* into Sanskrit

Đức Phật Cấm Dịch *Tipiṭaka Sang* Tiếng Sanskrit

- During the time of the Buddha, there were two Brahmins by the names of Yameḷa and Kekuta who were experts on the Vedic Texts in Sanskrit; they became *bhikkhus* and asked the Buddha whether they should translate the Pāli *suttās* to Sanskrit. I briefly referred to it in #12 of “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#),” but it is good to explain as it appears in the “*Vinaya Piṭaka*” of the *Tipiṭaka*.

*Vào thời Đức Phật, có hai vị Bà-la-môn tên là Yameḷa và Kekuta, là những chuyên gia về các kinh Veda bằng tiếng Sanskrit; họ xuất gia làm bhikkhu và thưa hỏi Đức Phật rằng có nên dịch các suttā Pāli sang Sanskrit hay không. Tôi đã đề cập ngắn gọn ở mục 12 của bài “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#),” nhưng ở đây sẽ giải thích chi tiết theo đúng nội dung trong “*Vinaya Piṭaka*” của *Tipiṭaka*.*

The following quote extracted from: [WebLink: archive.org: Vinaya texts : Davids, T. W. Rhys \(Thomas William Rhys\), 1843–1922, tr : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#). (Relevant section starts at the bottom of p.149)

Trích đoạn sau được lấy từ: [WebLink: archive.org: Vinaya texts : Davids, T. W. Rhys \(Thomas William Rhys\), 1843–1922, tr : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#). (Phần liên quan bắt đầu ở cuối trang 149)

- Now at that time there were two brothers, *Bhikkhus*, by name Yameḷa and Tekuta, Brahmins by birth, excelling in speech, excelling in pronunciation. These went up to the place where the Blessed One was, and when they had come there, they saluted the Blessed One, and took their seats on one side. And so sitting those *Bhikkhus* spake to the Blessed One thus:

Lúc bấy giờ, có hai anh em bhikkhu tên là Yameḷa và Tekuta, sinh ra trong dòng Bà-la-môn, xuất sắc trong ngôn từ và phát âm. Hai vị đến nơi Đức Thế Tôn trú ngụ, đánh lễ Ngài và ngồi sang một bên. Khi đã ngồi, hai vị bhikkhu bạch rằng:

“At the present time, Lord, *Bhikkhus*, differing in name, differing in lineage, differing in birth, differing in family, have gone forth (from the world). These corrupt the word of the Buddhas by (repeating it in) their own dialect. Let us, Lord, put the word of the Buddhas into (Sanskrit) verse.”

“Bạch Thế Tôn, hiện nay các bhikkhu khác nhau về tên gọi, dòng họ, giai cấp, gia đình đã xuất gia. Họ làm sai lệch lời dạy của chư Phật khi tụng đọc bằng phương ngữ của mình. Xin Thế Tôn cho phép chúng con chuyển lời dạy của chư Phật thành thể thi kệ (Sanskrit).”

“How can you, O foolish ones, speak thus, saying, ‘Let us, Lord, put the word of the Buddhas into verse’? This will not conduce, O foolish ones, either to the conversion of the unconverted, or to the increase of the converted; but rather to those who have not been converted being not converted, and to the turning back of those who have been converted.”

“Các ông, hồi kẻ ngu si, sao lại nói rằng ‘Xin Thế Tôn cho phép chúng con chuyển lời dạy của chư Phật thành thi kệ’? Việc đó, hồi kẻ ngu si, sẽ không giúp cho người chưa được hóa độ được hóa độ, cũng không khiến người đã quy y tăng trưởng đức tin; trái lại, sẽ khiến người chưa quy y vẫn không quy y, và người đã quy y có thể thoái chuyển.”

And when the Blessed One had rebuked those Bhikkhus, and had delivered a religious discourse, he addressed the Bhikkhus, and said:

Sau khi khiển trách hai vị bhikkhu ấy và thuyết giảng pháp thoại, Đức Thế Tôn dạy rằng:

‘You are not, O Bhikkhus, to put the word of the Buddha (buddhavacanāṃ) into (Sanskrit) verse. Whosoever does so shall be guilty of a dukkaṭa. I allow you, O Bhikkhus, to learn the word of the Buddha each in his own dialect (sakāya niruttiyā).’

‘Này các bhikkhu, chớ nên chuyển lời dạy của Đức Phật (buddhavacanāṃ) sang thể thi kệ (Sanskrit). Ai làm như vậy phạm lỗi dukkaṭa. Ta cho phép các bhikkhu học lời dạy của Đức Phật theo phương ngữ của chính mình (sakāya niruttiyā).’

▪ END OF QUOTE.

HẾT ĐOẠN TRÍCH.

▪ A version of the above translation also appears in “WebLink: tipitaka.fandom.com: Chulavagga 5.33.”

Một bản dịch tương tự đoạn trên cũng xuất hiện trong “WebLink: tipitaka.fandom.com: Chulavagga 5.33.”

11. The ruling at the end of the above quote is the translation of: “**na, bhikkhave, buddhavacanāṃ chandaso āropetabbam. Yo āropeyya, āpatti dukkaṭassa. Anujānāmi, bhikkhave, sakāya niruttiyā buddhavacanāṃ pariyāpuṇitun’ti.**”

Lời dạy kết thúc trong đoạn trên là bản dịch của câu Pāli: “**na, bhikkhave, buddhavacanāṃ chandaso āropetabbam. Yo āropeyya, āpatti dukkaṭassa. Anujānāmi, bhikkhave, sakāya niruttiyā buddhavacanāṃ pariyāpuṇitun’ti.**”

▪ Thus, it is pretty clear that the Buddha made it an offense to express Dhamma of the Buddha in Sanskrit. He also clearly allowed the teaching of Dhamma of the Buddha to people “in their own dialect” (*sakāya niruttiyā*). Here “*sakāya niruttiyā*” means “explaining the meanings in their dialect.”

Như vậy, rõ ràng Đức Phật đã xem việc diễn đạt Dhamma của Đức Phật bằng tiếng Sanskrit là một lỗi. Ngài cũng minh định rằng Dhamma của Đức Phật được phép

giảng dạy “bằng ngôn ngữ của chính dân tộc họ” (*sakāya niruttiyā*). Ở đây, “*sakāya niruttiyā*” nghĩa là “giải thích ý nghĩa bằng phương ngữ.”

- However, as we saw above, some started translating Pāli *suttās* into Sanskrit only about 500 years after the Buddha. The replacement of the Pāli words **anicca** and **anatta** with the Sanskrit words **anitya** and **anātma** was probably the catalyst for the “simplification efforts” by Nāgārjuna and others later. This is a prime example of the dangers of word-by-word translations of the *Tipiṭaka*.

Tuy nhiên, như đã thấy, một số người bắt đầu dịch các *suttā* Pāli sang Sanskrit chỉ khoảng 500 năm sau Đức Phật. Việc thay thế các từ Pāli **anicca** và **anatta** bằng các từ Sanskrit **anitya** và **anātma** có lẽ chính là tác nhân khởi đầu cho những “nỗ lực đơn giản hóa” của Nāgārjuna và những người sau đó. Đây là ví dụ điển hình cho thấy sự nguy hiểm của việc dịch *Tipiṭaka* theo từng chữ.

Sanskrit – Musical Overtones

Sanskrit – Âm Hưởng Nhạc Điệu

12. Here is the link to the Pāli and English translation of the same description in the *Vinaya Piṭaka* at *Suttā Central* (though a few verses are missing): “[WebLink: suttacentral: Khuddakavattthukkhandhaka \(Kd 15\)](#).” In the *Suttā Central* English translation, the Pāli word for Sanskrit (*chandasā*) is translated as “metrical.”

Dưới đây là liên kết đến bản Pāli và bản dịch tiếng Anh của cùng đoạn mô tả trong *Vinaya Piṭaka* trên *Suttā Central* (một vài câu bị thiếu): “[WebLink: suttacentral: Khuddakavattthukkhandhaka \(Kd 15\)](#).” Trong bản dịch tiếng Anh trên *Suttā Central*, từ Pāli chỉ tiếng Sanskrit (*chandasā*) được dịch là “có vần điệu”.

- The word “metrical” there comes from “[WebLink: wikipedia.org: Metre \(music\)](#).” There is a reason to call Sanskrit a language with “musical overtones.” Pāli and Sanskrit had roots in the Māgadhi language the Buddha believed to have spoken. For example, *dhamma* and *kamma* changed (or “Sanskritized”) to *dharma* and *karma*, and *Paṭicca Samuppāda* to “[WebLink: wikipedia.org: Pratītyasamutpāda](#).” Vedic Brahmins ignored the “phonetics” (sounds indicating meanings) and made up “sophisticated sounding” words with “musical overtones.” In the old days, the use of Sanskrit was forbidden to “people of lower caste.”

Từ “có vần điệu” xuất phát từ “[WebLink: wikipedia.org: Metre \(music\)](#).” Có lý do khi nói rằng Sanskrit là ngôn ngữ mang “âm hưởng nhạc điệu.” Cả Pāli và Sanskrit đều bắt nguồn từ ngôn ngữ Māgadhi mà Đức Phật được cho là đã sử dụng. Ví dụ, *dhamma* và *kamma* được đổi (hay “Sanskrit hóa”) thành *dharma* và *karma*, còn *Paṭicca Samuppāda* thành “[WebLink: wikipedia.org: Pratītyasamutpāda](#).” Các Bà-la-môn Veda đã bỏ qua “ngữ âm học” (những âm thanh mang nghĩa) và tạo ra các từ “nghe có vẻ tinh tế” với “âm điệu nhạc tính.” Ngày xưa, việc sử dụng tiếng Sanskrit bị cấm đối với “những người thuộc đẳng cấp thấp.”

- By the way, *Tipiṭaka* was also “Sanskritized” as *Tripiṭaka*. Most Sinhalese, even today, use the word *Tripiṭaka* instead of *Tipiṭaka*; that itself shows the influence of *Mahāyāna* in *Theravāda* Buddhism in Sri Lanka.

Ngoài ra, *Tipiṭaka* cũng bị “Sanskrit hóa” thành *Tripiṭaka*. Hầu hết người Sinhala, cho đến ngày nay, vẫn dùng từ *Tripiṭaka* thay cho *Tipiṭaka*; điều đó tự nó cho thấy ảnh hưởng của *Mahāyāna* trong *Theravāda* ở Sri Lanka.

- One can easily see the musical overtones in the “Sanskritized” words.

Có thể dễ dàng nhận ra âm hưởng nhạc điệu trong các từ đã được “Sanskrit hóa.”

Most *Theravāda Bhikkhus* are Ignorant of the Above Facts

Phần lớn các *Bhikkhu Theravāda* không biết đến những sự thật nêu trên

13. Most *Theravāda bhikkhus* are unaware of what I explained above. They adhere to the disastrous practice of word-by-word translations of the *Tipiṭaka* into English, a common practice at the Suttā Central website. Of course, many other *bhikkhus* engage in that practice, including those who translated the *Tipiṭaka* into the Sinhala language in 2005 (this was a less severe problem because many Pāli keywords have identical words in the Sinhala language).

Phần lớn các bhikkhu thuộc truyền thống Theravāda không hề biết đến những điều tôi đã trình bày ở trên. Họ vẫn bám vào thói quen sai lầm là dịch Tipiṭaka sang tiếng Anh theo kiểu từng chữ — một cách làm phổ biến trên trang Suttā Central. Nhiều bhikkhu khác cũng làm như vậy, kể cả những người đã dịch Tipiṭaka sang tiếng Sinhala vào năm 2005 (mặc dù mức độ sai lệch ít nghiêm trọng hơn, vì nhiều từ khóa Pāli trùng với từ trong tiếng Sinhala).

- To make matters much worse, they use the translation of ***anitya* and *anātma*** (as impermanence and “no-self”). **They are breaking a Vinaya rule that prohibited the use of Sanskrit in any manner.**

*Tệ hơn nữa, họ lại dùng cách dịch **anitya và anātma** thành “impermanence” (vô thường) và “no-self” (vô ngã). **Việc này vi phạm giới luật Vinaya vốn cấm sử dụng tiếng Sanskrit dưới bất kỳ hình thức nào.***

- Of course, there are other “mistranslations,” such as translating *Ānāpānasati* as “breath meditation.” See “[Elephants in the Room](#).”

*Ngoài ra còn nhiều bản dịch sai khác, chẳng hạn như việc dịch *Ānāpānasati* thành “thiền hơi thở.” Xem “[Elephants in the Room](#).”*

3.4.2 Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations

3.4.2 Anicca, Dukkha, Anatta – Các Diễn Giải Sai Lầm

Revised 25/10/2016; 11/4/2017; 13/9/2017; 25/11/2017; 26/1/2018; 25/5/2019; 6/8/2019; 11/1/2020; 23/8/2022

Sửa ngày: 25/10/2016; 11/4/2017; 13/9/2017; 25/11/2017; 26/1/2018; 25/5/2019; 6/8/2019; 11/1/2020; 23/8/2022

Introduction

Giới thiệu

1. No other factor has contributed to helping keep *Nibbāna* hidden in the past many hundreds of years than the incorrect interpretations of *anicca* as just “impermanence” and *anatta* as just “no-self.” If one can find even a single instance in the Pāli *Tipiṭaka* (not

translations) that describes *anicca* and *anatta* that way, please let me know at lal@puredhamma.net. Also, before quoting English translations of the *Tipiṭaka*, please read the post, “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

Trong hàng trăm năm qua, không có yếu tố nào khiến Nibbāna bị che khuất hơn là việc hiểu sai anicca chỉ là “vô thường” và anatta chỉ là “vô ngã.” Nếu ai tìm thấy dù chỉ một chỗ trong Tipiṭaka Pāli (không phải bản dịch) mô tả anicca và anatta theo cách ấy, xin vui lòng thông báo đến lal@puredhamma.net. Trước khi trích dẫn bản dịch tiếng Anh của Tipiṭaka, hãy đọc bài “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

- I consider this series of posts on “*anicca, dukkha, anatta*” to be the most important on the website. Reading the posts in the given order could be very beneficial.

Tôi xem loạt bài viết về “anicca, dukkha, anatta” là phần quan trọng nhất của trang web. Đọc theo đúng thứ tự được khuyến nghị sẽ rất lợi ích.

- **A Buddha comes to this world to reveal three words and eight letters (in Pāli). “Attakkarā thīnapadā Sambuddhena pakāsithā, na hī sīla vatan hotu uppajjati Tathāgatā.”** That means “a Buddha (*Tathāgata*) is born NOT just to show how to live a moral life, but to reveal three words with eight letters to the world.” So far, I have not seen this verse in the *Tipiṭaka*. It is likely to have been in an old commentary.

Một vị Phật xuất hiện trong thế gian để truyền dạy ba từ và tám chữ cái (theo Pāli): “Attakkarā thīnapadā Sambuddhena pakāsithā, na hī sīla vatan hotu uppajjati Tathāgatā.” Câu này có nghĩa: “Một vị Phật (Tathāgata) không sinh ra chỉ để chỉ dạy cách sống đạo đức, mà để khai mở ba từ gồm tám chữ cái cho thế gian.” Tôi chưa thấy câu kệ này trong Tipiṭaka, có lẽ nó thuộc một bản chú giải cổ.

- These three words with eight letters are *anicca, dukkha, and anatta*. (when written in Sinhala/Pāli: අනිච්ච දුක්ඛ අනත්ත, but with last two letters in each term in the old script combined to become one, so the number of letters becomes eight instead of eleven. I was able to find only අනත් ට් for අනත්ත, but you can see how four letters become three there).

Ba từ gồm tám chữ cái ấy là anicca, dukkha, và anatta. (khi viết bằng chữ Sinhala/Pāli: අනිච්ච දුක්ඛ අනත්ත; nhưng trong dạng chữ cổ, hai ký tự cuối của mỗi từ được ghép lại, nên tổng số chữ cái còn tám thay vì mười một. Tôi chỉ thấy dạng අනත් ට් cho අනත්ත, cho thấy bốn ký tự được rút thành ba).

Anicca is pronounced “anichcha,” which rhymes with “picture.”

Anicca phát âm là “anichcha,” vần với “picture.”

[WebLink: Listen to pronunciation of : *anicca*](#)

Dukkha pronounced similarly, *duk+kha*.

Dukkha phát âm tương tự, *duk+kha*.

[WebLink: Listen to pronunciation of : *dukkha*](#)

Anatta is pronounced “anaththa.”

Anatta phát âm là “anaththa.”

[WebLink: Listen to pronunciation of : anatta](#)

See “[Pop-up Pāli Glossary with Pronunciation](#)” for more meanings of Pāli terms and sound files on pronunciations.

Xem “[Pop-up Pāli Glossary with Pronunciation](#)” để biết thêm nghĩa và nghe phát âm của các thuật ngữ Pāli.

2. Asubha (“non-auspicious” or “unfruitful” nature) is another characteristic of nature. It appears with anicca, dukkha, and anatta in several *suttā*, for example, “[WebLink: suttacentral: Vipallāsa Suttā \(AN 4.49\)](#).”

Asubha (“tính chất không lành” hay “vô ích”) là một đặc tính khác của tự nhiên. Nó thường xuất hiện cùng *anicca*, *dukkha*, và *anatta* trong nhiều *suttā*, chẳng hạn “[WebLink: suttacentral: Vipallāsa Suttā \(AN 4.49\)](#).”

- Furthermore, the word *Tilakkhaṇa* does not appear in the *Tipiṭaka* to my knowledge. Hơn nữa, theo hiểu biết của tôi, từ *Tilakkhaṇa* không xuất hiện trong *Tipiṭaka*.
- However, as discussed below, *anicca*, *dukkha*, and *anatta* appear as a group in many *suttā*. Thus it is justifiable to clump them together as *Tilakkhaṇa*.

Tuy nhiên, như sẽ được trình bày dưới đây, *anicca*, *dukkha*, và *anatta* thường xuất hiện cùng nhau trong nhiều *suttā*. Do đó, việc gom chúng lại dưới tên gọi *Tilakkhaṇa* là hợp lý.

Why Are *Tilakkhaṇa* so Important?

Vì sao Tilakkhaṇa lại quan trọng như vậy?

3. The Buddha clarified these “three characteristics of this world” in his first *suttā*; see “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)”.

Đức Phật đã giảng rõ “ba đặc tính của thế giới này” ngay trong bài *suttā* đầu tiên; xem “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)”.

- These are the three primary characteristics of “this world.” Buddha comes to the world to reveal the true nature of the world.
Đây là ba đặc tính căn bản của “thế giới này.” Đức Phật xuất hiện trong thế gian để chỉ ra bản chất thật của thế giới.
- Any moral person instinctively knows (and most religions teach) how to live a righteous life; see “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”
Người có đạo đức tự nhiên biết (và hầu hết tôn giáo đều dạy) cách sống đúng đắn; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”
- The Buddha stated that if one comprehends the true nature of “this world,” as codified in these three words, then one would attain the Stream Entry (*Sotāpanna*) stage of *Nibbāna*; see “[Why is Correct Interpretation of Anicca, Dukkha, Anatta so Important?](#)”.

Đức Phật dạy rằng nếu ai thấu hiểu bản chất thật của “thế giới này” như được gói gọn trong ba từ đó, người ấy sẽ chứng được tầng Sotāpanna của Nibbāna; xem [“Why is Correct Interpretation of Anicca, Dukkha, Anatta so Important?”](#)

4. Therefore, a good understanding of the words *anicca*, *dukkha*, and *anatta* is critical. If one sticks to incorrect interpretation of these three words, no matter how much effort one exerts, there is no possibility of attaining the *Sotāpanna* stage. Even in most *Theravāda* English texts, these three words have incorrect translations: impermanence, suffering, and “no-soul” or “no-self.” The correct meanings are the following.

Do đó, việc hiểu đúng các từ anicca, dukkha, và anatta là tối quan trọng. Nếu bám vào cách hiểu sai, dù nỗ lực thế nào, cũng không thể đạt đến tầng Sotāpanna. Ngay cả trong phần lớn kinh sách Theravāda tiếng Anh, ba từ này cũng bị dịch sai thành “impermanence” (vô thường), “suffering” (khổ), và “no-soul” (không có linh hồn) hay “no-self” (vô ngã). Ý nghĩa đúng như sau:

- Nothing in this world can be maintained to one's satisfaction (*anicca*).

Không có gì trong thế giới này có thể duy trì theo ý muốn của mình (anicca).

- When one strives to achieve that, it leads to suffering (*dukkha*). However, many people try to gain “happiness” by resorting to immoral deeds, ending in the *apāyā*. That is how one becomes genuinely helpless.

Khi cố đạt điều ấy, kết quả là khổ (dukkha). Tuy nhiên, nhiều người tìm cách đạt “hạnh phúc” bằng hành động bất thiện, cuối cùng rơi vào apāyā. Đó là cách khiến con người thật sự bất lực.

- Striving to achieve the impossible (i.e., seeking happiness in worldly things) only leads to suffering. Thus, one's efforts are not only unfruitful, but one becomes helpless in the rebirth process (*anatta*).

Mưu cầu điều bất khả (tức tìm hạnh phúc trong pháp thế gian) chỉ dẫn đến khổ. Do đó, nỗ lực ấy không chỉ vô ích mà còn khiến con người bất lực trong vòng luân hồi (anatta).

Pāli Words for Impermanence Are “*Adduvaṃ*” or “*Aniyata*”

Từ Pāli cho “Vô thường” là “*Adduvaṃ*” hoặc “*Aniyata*”

5. The Pāli word for impermanence is NOT *anicca*; it is *addhuva* or *aniyata*. For example, “*Jīvitam aniyataṃ, Maraṇam niyataṃ*” means, “life is not permanent, death is.” [**addhuva**: [adj.] unstable; impermanent. **aniyata**: [adj.] uncertain; not settled.] “*addhuvaṃ jīvitam, dhuvaṃ maraṇam*” means the same thing.

Từ Pāli có nghĩa “vô thường” KHÔNG phải là anicca, mà là addhuva hoặc aniyata. Ví dụ, “Jīvitam aniyataṃ, Maraṇam niyataṃ” nghĩa là “đời sống là vô thường, cái chết là chắc chắn.” [addhuva [tính từ] không bền; vô thường. aniyata : [tính từ] không chắc chắn; không có định.] Câu “addhuvaṃ jīvitam, dhuvaṃ maraṇam” cũng mang cùng ý đó.

- Therefore, the critical mistake was in translating the original Pāli word *anicca* to Sanskrit as *anitya*, which does mean impermanence.

Do đó, sai lầm nghiêm trọng nằm ở việc dịch từ Pāli anicca sang Sanskrit thành anitya, vốn mang nghĩa “vô thường.”

- This term, “dhuva,” comes in the *Brahmanimantanika Suttā* (*Majjhima Nikāya* 49), where the Baka Brahmā says his existence is permanent; see #12 of “[Anidassana Viññāna – What It Really Means](#).”

Thuật ngữ “dhuva” xuất hiện trong Brahmanimantanika Suttā (Trung Bộ Kinh 49), nơi vị Baka Brahmā tuyên bố rằng sự tồn tại của mình là vĩnh hằng; xem mục 12 trong “[Anidassana Viññāna – What It Really Means](#).”

Anatta Is Not “Self” or “No-Self”

Anatta không phải là “Tự ngã” hay “Vô Ngã”

6. Now let us examine the damage done by translating the original Pāli word *anatta* to Sanskrit as “*anātma*.”

Giờ hãy xem hậu quả của việc dịch từ Pāli anatta sang Sanskrit thành “anātma.”

- At the time of the Buddha, there were two opposing views on the idea of a “self.” One camp believed in an unchanging “soul” (*ātma*) associated with a being. This camp thus corresponds to the world’s major religions today with the concept that when one dies, one’s soul goes to heaven or hell.

Vào thời Đức Phật, có hai quan điểm đối lập về “tự ngã.” Một phe tin vào một “linh hồn” (ātma) bất biến gắn liền với mỗi chúng sinh. Phe này tương ứng với các tôn giáo lớn hiện nay, vốn tin rằng khi chết, linh hồn con người sẽ đến thiên đàng hoặc địa ngục.

- The opposing camp argued that there is “no-soul” (*anātma*) and that when one dies, there is nothing that survives the death. This view is the materialistic view today that our minds arise from matter, and thus, there is nothing that survives death.

Phe đối lập cho rằng không có “linh hồn” (anātma), và khi con người chết thì không còn gì tồn tại. Đây là quan điểm duy vật phổ biến ngày nay, cho rằng tâm thức phát sinh từ vật chất và hoàn toàn chấm dứt khi chết.

7. The Buddha said it was neither. There is no “self” permanently associated with a living being: both the mind and the body are in constant flux (see the Section on “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”), and thus there is no “soul” or an “unchanging self.” See “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).”

Đức Phật dạy rằng cả hai quan điểm trên đều sai. Không có “tự ngã” nào thường hằng gắn liền với một chúng sinh, vì cả thân và tâm đều luôn biến đổi (xem phần “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”), do đó không có “linh hồn” hay “tự ngã bất biến.” Xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).”

- However, one can choose how to respond to an external stimulus. Therefore, it is also incorrect to say there is “no-self.”

Tuy nhiên, con người có khả năng chọn cách phản ứng trước các tác động bên ngoài. Vì thế cũng sai khi nói rằng “không có tự ngã.”

- Furthermore, there is continuity at death based on cause-and-effect (*Paṭicca Samuppāda*; see “[Paṭicca Samuppāda – Introduction](#)”).

Hơn nữa, có sự tiếp nối sau khi chết dựa trên nhân quả (Paṭicca Samuppāda; xem “[Paṭicca Samuppāda – Introduction](#)”).

- The new living being is a continuation of the old living being, just as an older man is a continuation of the process from the baby stage. Change is there at every MOMENT, based on cause-and-effect. The “new” is dependent on the “old.”

Chúng sinh mới là sự tiếp nối của chúng sinh cũ, giống như người trưởng thành là sự tiếp nối của tiến trình từ thời thơ ấu. Sự biến đổi xảy ra trong từng SÁT-NA, tùy thuộc nhân duyên; “cái mới” luôn dựa trên “cái cũ.”

- That is also why it is incorrect to say that an Arahant is annihilated at death (i.e., at Parinibbāna). See “[Yamaka Suttā \(SN 22.85\) – Arahantood Is Not Annihilation but End of Suffering](#).”

Đó cũng là lý do vì sao nói rằng một Arahant “bị tiêu diệt” khi viên tịch (Parinibbāna) là sai. Xem “[Yamaka Suttā \(SN 22.85\) – Arahantood Is Not Annihilation but End of Suffering](#).”

They Are Related to Each Other

Ba Đặc Tính Có Mối Liên Hệ Mật Thiết Với Nhau

8. The Buddha stated that the three characteristics of “this world” are RELATED to each other:

Đức Phật dạy rằng ba đặc tính của “thế giới này” có LIÊN HỆ chặt chẽ với nhau:

“yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā” (“yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā”), i.e.,

“yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā” (“yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā”), nghĩa là:

“if something is anicca, dukkha arises, and one becomes helpless (anatta).” Note that “yaṃ” and “yad” have the same meaning and are used interchangeably. In the same way, “yadidaṃ” comes from “yad idaṃ.”

“Nếu pháp nào là anicca, thì dukkha sinh khởi, và từ đó con người trở nên bất lực (anatta).” Lưu ý rằng “yaṃ” và “yad” cùng nghĩa và có thể thay thế cho nhau; tương tự, “yadidaṃ” bắt nguồn từ “yad idaṃ.”

- (In the Saṃyutta Nikāya (Anicca Vagga), many suttā including “[WebLink: suttacentral: Ajjhattanica Suttā \(SN 35.1\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Bahiranicca Suttā \(SN 35.4\)](#),” and “[WebLink: suttacentral: Yadanicca Suttā \(SN 22.15\)](#)” have the above verse.)

(Trong Saṃyutta Nikāya (phẩm Anicca Vagga), nhiều suttā có đoạn kệ trên, gồm: “[WebLink: suttacentral: Ajjhattanica Suttā \(SN 35.1\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Bahiranicca Suttā \(SN 35.4\)](#),” và “[WebLink: suttacentral: Yadanicca Suttā \(SN 22.15\)](#).”)

9. Now, let us see what happens if we take *anicca* to be impermanent and *anatta* to be “no-soul.” Then the above verse reads, “if something is not permanent, suffering arises, and because of that one becomes ‘no-self.’”

Giờ hãy xem điều gì xảy ra nếu ta hiểu anicca là “vô thường” và anatta là “vô ngã.” Khi ấy, câu trên sẽ mang nghĩa: “Nếu pháp nào không thường hằng, thì pháp ấy sinh khổ, và do đó con người trở thành ‘vô ngã.’”

- Many people think since one's body is impermanent, suffering arises. But the *suttā* mentioned above describe this for all six internal senses (*Ajjhattanica* or *Ajjhatta Anicca Suttā*) and for everything **external** sensed by the six sense faculties (*Bāhiraṇicca* or *Bāhira Anicca Suttā*). Therefore, that verse holds for anything and everything “in this world.”

Nhiều người cho rằng vì thân thể vô thường nên sinh khổ. Nhưng các *suttā* nêu trên áp dụng điều này cho cả sáu căn nội (*Ajjhattanica* hoặc *Ajjhatta Anicca Suttā*) và cho tất cả pháp **ngoại trần** được sáu căn nhận biết (*Bāhiraṇicca* hoặc *Bāhira Anicca Suttā*). Do đó, câu kệ ấy đúng cho mọi pháp “trong thế giới này.”

- Thus if a headache becomes impermanent (i.e., if it goes away), that will lead to happiness. **Thus, impermanence does not necessarily lead to suffering.** But if we cannot handle a headache the way we want (i.e., cannot get rid of it), then that will lead to suffering!

Do đó, nếu một cơn đau đầu trở nên vô thường (nghĩa là nó biến mất), điều đó mang lại hạnh phúc. **Như vậy, vô thường không nhất thiết dẫn đến khổ.** Nhưng nếu ta không thể xử lý cơn đau đầu theo ý muốn (nghĩa là không thể khiến nó hết), điều đó sẽ gây ra khổ!

- As we will show in the next post (“[Anicca – True Meaning](#)”), the correct translation holds for any case.

Như sẽ được trình bày trong bài tiếp theo (“[Anicca – True Meaning](#)”), bản dịch đúng có thể áp dụng trong mọi trường hợp.

- The opposite of the above statement must be correct, too (in mathematical logic, this is not correct generally, but in this particular case, it can be shown to be right. It is due to the assumption that “*dukkha*” depends only on “*nicca*” or “*anicca*” and no other factor).

Mệnh đề đảo ngược của câu trên cũng đúng (trong logic toán học, điều này không phải luôn đúng, nhưng trong trường hợp đặc biệt này, có thể chứng minh được. Lý do là vì “*dukkha*” chỉ phụ thuộc vào “*nicca*” hay “*anicca*,” không do yếu tố nào khác).

Let us consider the incorrect interpretations that say:

Hãy xét cách diễn giải sai cho rằng:

“if something is permanent, suffering does not arise, and because of that, it implies a ‘self.’”

“Nếu một pháp là thường hằng, thì khổ không sinh khởi, và vì thế điều đó ngụ ý có ‘tự ngã.’”

- How can one stop suffering if one has a permanent headache or a sickness? And in what sense does a “self” arise?

Làm sao chấm dứt khổ nếu ai đó có một cơn đau đầu hay căn bệnh vĩnh viễn? Và “tự ngã” nào có thể sinh ra trong trường hợp ấy?

- There are many things in this world, if they become permanent, would lead to suffering: a disease, poverty, association with someone disliked, moving away from a loved one, etc.

Có nhiều điều trong thế giới này, nếu trở nên thường hằng, sẽ dẫn đến khổ: bệnh tật, nghèo đói, gắn bó với người mình ghét, xa rời người mình thương, v.v.

Thus we can see that *anicca* and *anatta* do not mean impermanence and “no-self.”

Như vậy có thể thấy anicca và anatta không mang nghĩa “vô thường” và “vô ngã.”

- However, if we take the correct translation, we can show that the reverse statement also holds, as discussed in the next post: “[Anicca – Inability to Keep What We Like.](#)”

Tuy nhiên, nếu dùng bản dịch đúng, ta có thể chứng minh rằng mệnh đề đảo cũng đúng, như được trình bày trong bài tiếp theo: “[Anicca – Inability to Keep What We Like.](#)”

Everyone Knows Anything in This World is Impermanent

Mọi Người Đều Biết Rằng Mọi Thứ Trong Thế Giới Đây Là Vô Thường

11. Permanence and impermanence are inseparable PROPERTIES of living beings, objects, and events. On the other hand, *nicca/anicca* are PERCEPTIONS IN ONE'S MIND about them.

Tính thường và vô thường là những ĐẶC TÍNH không thể tách rời của chúng sinh, sự vật và hiện tượng. Còn nicca/anicca là những NHẬN THỨC TRONG TÂM về các đặc tính đó.

- In the long run, we cannot maintain anything to our satisfaction (including “our” own body), which is *anicca*. And because of that, we become distraught, and that is *dukkha*. And since we cannot prevent this sequence of events, we are truly helpless in the long run (nothing of real substance left in the end). That is *anatta*.

Về lâu dài, chúng ta không thể duy trì bất kỳ điều gì theo ý muốn (kể cả thân thể của chính mình), đó là anicca. Vì vậy mà ta buồn khổ, đó là dukkha. Và bởi không thể ngăn được chuỗi sự kiện này, ta thật sự bất lực (rốt cuộc chẳng có gì bền vững). Đó là anatta.

- Here is a link that illustrates the concept of *anicca* clearly:

Dưới đây là một link minh họa rõ khái niệm anicca:

[WebLink: RANKER: Celebrities Who Have Aged the Worst](#)

- We must realize that we all will undergo this inevitable change as we get old. No matter how hard we try, it is not possible to maintain ANYTHING to our satisfaction. It is the nature of “this world”: *anicca*.

Chúng ta cần nhận ra rằng ai rồi cũng trải qua sự thay đổi tất yếu khi già đi. Dù cố gắng đến đâu, không thể duy trì BẤT KỲ điều gì theo ý muốn. Đó là bản chất của “thế giới này”: anicca.

- Of course, any of these celebrities (or their fans) will be saddened to see that comparison in the link above. They have not been able to maintain their bodies to their satisfaction. However, a person on bad terms with any of these celebrities could be happy to see those pictures since he/she would like to see something terrible happen to that celebrity.

Dĩ nhiên, các nghệ sĩ trong đường liên kết (hoặc người hâm mộ họ) sẽ buồn khi thấy sự so sánh đó. Họ không thể duy trì thân thể như ý nguyện. Nhưng những người có ác cảm với họ lại có thể vui khi thấy hình ảnh ấy, vì họ muốn thấy điều xấu xảy ra với người kia.

12. Thus, “impermanence” is inevitable; it is a property of anything in this world. **But “anicca” is a perception in someone’s mind. That perception CAN be changed; that is how one gets rid of suffering.**

Vì thế, “vô thường” là điều tất yếu, là đặc tính của mọi thứ trong thế giới này. Nhưng “anicca” là nhận thức trong tâm của mỗi người. Nhận thức ấy CÓ THỂ thay đổi; đó chính là cách đoạn trừ khổ.

- In the above case, celebrities’ bodies ARE impermanent; but that did not necessarily cause suffering to ALL. It caused pain to only those who did not like them getting old. If they had any enemies, those would be happy to see them losing their “good looks.”

Trong ví dụ trên, thân thể của các nghệ sĩ quả thật vô thường; nhưng điều đó không khiến TẤT CẢ ai cũng khổ. Chỉ những ai không thích việc họ già đi mới thấy đau khổ. Ngược lại, kẻ thù của họ lại vui khi thấy sắc đẹp của họ tàn phai.

- Impermanence is a fact; see “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).” But impermanence is NOT the meaning of *anicca*.

*Vô thường là một sự thật; xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).” Nhưng vô thường KHÔNG phải là ý nghĩa của *anicca*.*

- These pictures provide the visual impact that we do not usually get. We don’t see changes in ourselves because the change is gradual.

Những bức ảnh ấy tạo tác động thị giác rõ rệt mà ta thường không nhận ra. Ta không thấy sự thay đổi nơi chính mình vì nó diễn ra từ từ.

13. A Buddha is not needed to show that impermanence is an inherent characteristic of our universe. Scientists are well aware of that, but they have not attained *Nibbāna*. *Anicca* is a profound concept with several meanings, and they are all related. Here are three ways to look at it:

Không cần đến một vị Phật để chứng minh rằng vô thường là đặc tính vốn có của vũ trụ. Các nhà khoa học đều biết rõ điều đó, nhưng họ chưa chứng đạt Nibbāna. Anicca là một khái niệm thâm sâu với nhiều tầng nghĩa có liên hệ với nhau. Dưới đây là ba cách nhìn về nó:

- “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#).” (listed above).
“[Anicca – Inability to Keep What We Like](#).” (được liệt kê ở trên).
- “[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#).”
“[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#).”
- “[Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#).”
“[Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#).”

Anicca – The Incessant Distress (“*Pīḷana*”)

Anicca – Sự Bức Bách Không Ngừng (“Piṭṭana”)

14. Finally, the Buddha said, “*Sabbe Dhammā anattā*.” So, what does “all *dhammā* are no-self” mean (if *anatta* meant “no-self”)? *Dhammā* means “to bear” and includes those *kammic* energies that can bring in the future *vipāka* including future rebirths. We strive to make such *Dhammā* which will only bring NET suffering in the future. Nothing in this world is of any real value in the end. That is *anatta* nature.

Cuối cùng, Đức Phật dạy: “Sabbe Dhammā anattā.” Vậy “tất cả các dhammā là vô ngã” nghĩa là gì (nếu anatta thật sự có nghĩa là “vô ngã”)? Dhammā có nghĩa là “cái mang theo,” bao gồm cả các năng lượng kamma có thể tạo ra vipāka trong tương lai, kể cả tái sinh. Con người luôn nỗ lực tạo ra những Dhammā như vậy, nhưng kết quả rốt cuộc chỉ mang lại KHỔ trong tương lai. Không có gì trong thế giới này cuối cùng có giá trị thật sự. Đó chính là bản chất anatta.

- This is systematically explained in “[Origin of Life](#)” and specifically in the post, “[Dhammā, Kamma, Saṅkhāra, Mind – Critical Connections](#).”

Điều này được giải thích có hệ thống trong “[Origin of Life](#)” và cụ thể hơn trong bài “[Dhammā, Kamma, Saṅkhāra, Mind – Critical Connections](#).”

- Another keyword that has lost its true meaning is “*saṇ*”; see “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Saṃsāra\)](#).”

Một từ khóa khác cũng bị mất nghĩa gốc là “saṇ”; xem “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Saṃsāra\)](#).”

Possible Historical Reasons for Mistranslations**Những Nguyên Nhân Lịch Sử Có Thể Dẫn Đến Dịch Sai**

15. We can see the origins of some of these incorrect translations by looking at how Buddha Dhamma was transmitted over time. For details, see “[Historical Background](#).”

Có thể thấy nguồn gốc của các bản dịch sai này qua cách mà Dhamma của Đức Phật được truyền thừa qua các thời kỳ. Xem chi tiết trong “[Historical Background](#).”

- For about 500 years after the *Parinibbāna* of the Buddha, the Pāli *Tipiṭaka* was transmitted orally from generation to generation of *bhikkhus*, who faithfully passed down the Pāli Canon. Of course, it had been DESIGNED for easy oral transmission.

Trong khoảng 500 năm sau khi Đức Phật Parinibbāna, Tipiṭaka tiếng Pāli được truyền khẩu từ thế hệ bhikkhu này sang thế hệ khác, những người trung thành lưu giữ Tạng Pāli. Dĩ nhiên, toàn bộ Tipiṭaka đã được SOẠN RA để dễ truyền miệng.

- See “[Preservation of the Dhamma](#)” for a discussion on this aspect. The original teachings of the Buddha are still intact.

Xem “[Preservation of the Dhamma](#)” để hiểu rõ hơn về khía cạnh này. Giáo pháp nguyên thủy của Đức Phật vẫn còn nguyên vẹn.

16. Then, it was written down in **Sinhala script** for the first time in 29 BCE in Sri Lanka. **Pāli is a phonetic language that does not have an alphabet.**

Sau đó, Tipiṭaka được ghi chép lần đầu bằng chữ Sinhala vào năm 29 trước Công nguyên tại Sri Lanka. Pāli là ngôn ngữ phiên âm, không có bảng chữ cái riêng.

- The *Tipiṭaka* was never translated to any other language until the Europeans discovered “Buddhism” in the late 1600s; see “[Background on the Current Revival of Buddha Dhamma](#).”

Tipiṭaka chưa từng được dịch sang ngôn ngữ nào khác cho đến khi người châu Âu phát hiện ra “Phật giáo” vào cuối thế kỷ 17; xem “[Background on the Current Revival of Buddha Dhamma](#).”

- *Tipiṭaka* was not translated to even the Sinhala language until 2005.

Tipiṭaka thậm chí chưa được dịch sang tiếng Sinhala cho đến năm 2005.

17. When Rhys Davis and others started doing those English translations, they were heavily influenced by Sanskrit *Mahāyāna sūtras* and Vedic literature. Think about it: when the Europeans first started discovering all these different Pāli and Sanskrit documents, they must have been overwhelmed by the complexities.

Khi Rhys Davis và các học giả khác bắt đầu dịch sang tiếng Anh, họ chịu ảnh hưởng nặng nề từ các sūtra Mahāyāna tiếng Sanskrit và văn học Veda. Hãy nghĩ xem: khi người châu Âu lần đầu tiếp xúc với vô số văn bản Pāli và Sanskrit khác nhau, họ hẳn bị choáng ngợp trước độ phức tạp của chúng.

- It took them some time to separate Buddhism from Hinduism, and in the process, some concepts got mixed up; see “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

Phải mất nhiều thời gian họ mới tách biệt được Phật giáo khỏi Ấn Độ giáo, và trong quá trình đó, nhiều khái niệm bị trộn lẫn; xem “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

- For example, they ASSUMED that “anatta” was the same as “anātma,” which is a Sanskrit word, with a different meaning, i.e., “no-self.” Similarly, they took “anicca” to mean the same as Sanskrit “anitya,” which does mean “impermanent.”

Ví dụ, họ CHO RẰNG “anatta” giống như “anātma”, một từ Sanskrit có nghĩa khác, tức “vô ngã.” Tương tự, họ cho rằng “anicca” trùng với “anitya” trong Sanskrit, vốn có nghĩa “vô thường.”

It Will Take Time to Untangle These Issues

Sẽ Cần Thời Gian Để Tháo Gỡ Các Sai Lệch Này

18. The worst was that even contemporary Sinhala scholars like Malasekara (a doctoral student of Rhys Davis) “learned” Buddhism from the Europeans and thus started using wrong interpretations. Other Sinhala scholars like Kalupahana and Jayatilake also learned “Buddhism” at universities in the United Kingdom.

Điều tệ nhất là ngay cả các học giả Sinhala đương thời như Malasekara (nghiên cứu sinh tiến sĩ của Rhys Davis) cũng “học” Phật giáo từ người châu Âu và từ đó sử dụng các cách hiểu sai lệch. Những học giả Sinhala khác như Kalupahana và Jayatilake cũng học “Phật giáo” tại các trường đại học ở Vương quốc Anh.

- Following the original translations by Rhys Davis, Eugene Burnouf, Olcott, and others, those Sinhala scholars also wrote books in both English and Sinhala. Of course, scholars in other Buddhist countries did the same in their own languages, and the incorrect interpretations spread worldwide.

Sau khi theo các bản dịch gốc của Rhys Davis, Eugene Burnouf, Olcott và những người khác, các học giả Sinhala cũng bắt đầu viết sách bằng cả tiếng Anh và Sinhala. Dĩ nhiên, các học giả ở những quốc gia Phật giáo khác cũng làm tương tự trong ngôn ngữ của họ, khiến những cách hiểu sai lệch này lan rộng khắp thế giới.

- To correct this grave problem, we must go back to the *Tipiṭaka* in Pāli and start the process there.

Để khắc phục vấn đề nghiêm trọng này, cần trở lại với *Tipiṭaka* gốc bằng tiếng Pāli và bắt đầu từ đó.

- Pāli *suttā* should not be translated word to word. Most of the *suttā* are condensed and written in a style conducive to oral transmission; see “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#).”

Các *suttā* Pāli không nên được dịch từng chữ. Hầu hết *suttā* đều được viết cô đọng theo phong cách thuận lợi cho việc truyền khẩu; xem “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#).”

- Commentaries were written to explain critical concepts in the *Tipiṭaka*, and only three of those original commentaries have survived. We need to rely heavily on *Paṭisambhidāmagga*, *Peṭakopadesa*, and *Nettipakarana*.

Các bản chú giải được viết để giảng giải những khái niệm trọng yếu trong *Tipiṭaka*, và chỉ còn ba bản gốc tồn tại đến nay. Cần dựa nhiều vào *Paṭisambhidāmagga*, *Peṭakopadesa*, và *Nettipakarana*.

- Instead, most people rely on incorrect commentaries written in more recent years, especially Buddhaghosa's *Visuddhimagga*. For details, see “[Buddhaghosa and Visuddhimagga – Historical Background](#).” However, Buddhaghosa did not change the meanings of the words *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. That is likely to have happened in more recent times, as explained above. But he incorporated many other Hindu concepts like breath and *kasiṇa* meditation; see “[Buddhaghosa's Visuddhimagga – A Focused Analysis](#).”

Tuy nhiên, đa số hiện nay lại dựa vào các bản chú giải sai lạc được viết muộn hơn, đặc biệt là *Visuddhimagga* của Buddhaghosa. Xem “[Buddhaghosa and Visuddhimagga – Historical Background](#).” Dẫu vậy, Buddhaghosa không thay đổi nghĩa của các từ *anicca*, *dukkha*, và *anatta*; sự sai lệch này có lẽ phát sinh về sau, như đã nêu ở trên. Nhưng ông đã đưa vào đó nhiều yếu tố Ấn Độ giáo, như thiền hơi thở và thiền *kasiṇa*; xem “[Buddhaghosa's Visuddhimagga – A Focused Analysis](#).”

19. It is also important to note that mass printing was not available until recent centuries and became common only in the 1800s; see “[WebLink: newworldencyclopedia.org: Printing press](#).”

Cũng cần lưu ý rằng việc in ấn hàng loạt chưa xuất hiện cho đến thời cận đại và chỉ phổ biến từ thế kỷ 19; xem “[WebLink: newworldencyclopedia.org: Printing press](#).”

- Thus mass production of books became possible only with the new printing presses in the 1800s. By that time, key concepts had already been mistranslated.

Việc xuất bản kinh sách hàng loạt chỉ trở nên khả thi với sự ra đời của máy in hiện đại vào thế kỷ 19. Đến thời điểm đó, nhiều khái niệm trọng yếu đã bị dịch sai.

- In the early days, *Tipiṭaka* was written on specially prepared leaves and needed to be re-copied by hand every 100–200 years before they degraded. So, we must be grateful to the *bhikkhus* in Sri Lanka who did this dutifully for almost 2000 years.

Thời xưa, Tipiṭaka được viết trên lá cọ đặc biệt và phải được sao chép thủ công lại mỗi 100–200 năm trước khi chúng mục nát. Chúng ta phải biết ơn các bhikkhu ở Sri Lanka đã tận tâm làm công việc này suốt gần 2000 năm.

- Sinhala language (both spoken and written) changed over the past 2000 years. **The need to re-write the *Tipiṭaka* every 100 or so years ensured that any changes in Sinhala script were taken into account; see #21 of “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”**

Ngôn ngữ Sinhala (nói và viết) đã thay đổi trong suốt 2000 năm qua. Việc phải sao chép lại Tipiṭaka định kỳ khoảng 100 năm một lần giúp bảo đảm rằng mọi thay đổi trong chữ viết Sinhala đều được cập nhật; xem mục 21 trong “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars](#).”

Other Related Issues

Những Vấn Đề Liên Quan Khác

20. I came across another problem in a recent online forum. People are debating the meanings of the words “anatta” (අනත්ත in Sinhala) and “anatta” (අනත්ථ in Sinhala). They mean the same, but more emphasis is added to the latter word.

Trong một diễn đàn trực tuyến gần đây, tôi gặp một vấn đề khác: nhiều người tranh luận về ý nghĩa của hai từ “anatta” (අනත්ත trong Sinhala) và “anatta” (අනත්ථ trong Sinhala). Hai từ này mang cùng ý nghĩa, chỉ khác là từ sau nhấn mạnh hơn.

- So, most people write it as “anatta.” It does not matter how one writes it, as long as one understands the meaning as “with no refuge” or “without essence,” and NOT “no-self.”

Vì vậy, đa số viết là “anatta.” Cách viết không quan trọng, miễn là hiểu đúng nghĩa là “không nơi nương tựa” hay “không có thực chất,” chứ KHÔNG phải “vô ngã.”

- But it does mean “it is not fruitful to take anything in this world to be mine.”

Tuy nhiên, nó mang nghĩa “vô ích khi xem bất cứ thứ gì trong thế giới này là của ta.”

21. Two more main misconceptions are prevalent today. They not only block the path to *Nibbāna* but are *micchā diṭṭhi* that could be responsible for rebirth in the *apāyā*. I am not trying to scare anyone, but “making *adhamma* to be *dhamma* is a serious offense.”

Hiện nay còn tồn tại hai hiểu lầm nghiêm trọng khác. Chúng không chỉ ngăn con đường đến Nibbāna mà còn là micchā diṭṭhi có thể dẫn đến tái sinh trong apāyā. Tôi không nhằm hù dọa ai, nhưng “biến adhamma thành dhamma là tội lỗi rất nặng.”

- Misinterpretation of breath meditation as *Ānāpānasati*: “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)”

Hiểu sai thiền hơi thở là Ānāpānasati: “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)”

- Insisting that the *gandhabba* (*manomaya kāya*) is a *Mahāyāna* concept: “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”

Khẳng định rằng *gandhabba* (*manomaya kāya*) là khái niệm của Mahāyāna: [“Gandhabba State – Evidence from Tipitaka.”](#)

22. All these misconceptions are not the fault of current *Theravādins*; they have been handed down for hundreds of years, as explained in the [“Historical Background.”](#) **However, it makes no sense to adhere to them when substantial evidence is presented against them, per the above posts and many others on this website.**

Tất cả những hiểu sai này không phải lỗi của các tín đồ Theravāda hiện nay; chúng đã được truyền lại qua hàng trăm năm, như giải thích trong [“Historical Background.”](#) Tuy nhiên, thật vô lý khi vẫn cố chấp giữ chúng dù đã có nhiều bằng chứng rõ ràng phản bác, như trình bày trong các bài viết trên và nhiều tài liệu khác trên trang này.

- Of course, no one should be able to insist, “this is the only truth, and nothing else is the truth.” But the truth can be verified to one’s satisfaction by critically examining the evidence. I am open to discussing any valid contrary evidence. We need to sort out the truth for the benefit of all.

Dĩ nhiên, không ai có thể khẳng định rằng “đây là chân lý duy nhất, ngoài ra không có chân lý nào khác.” Nhưng chân lý có thể được kiểm chứng bằng cách xem xét cẩn trọng bằng chứng. Tôi sẵn sàng trao đổi về mọi chứng cứ phản biện hợp lý. Chúng ta cần làm sáng tỏ sự thật vì lợi ích chung.

23. Finally, it may not be possible to comprehend *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. One must first follow the mundane path to learn basic concepts like *kamma* and rebirth.

*Cuối cùng, có thể sẽ chưa thể hiểu được *anicca*, *dukkha*, và *anatta*. Trước hết, cần đi theo con đường thế tục để học những khái niệm cơ bản như *kamma* và tái sinh.*

- More details in [“Transition to Noble Eightfold Path.”](#)

Xem thêm chi tiết trong [“Transition to Noble Eightfold Path.”](#)

- A systematic approach at [“Living Dhamma.”](#)

Một phương pháp có hệ thống được trình bày trong [“Living Dhamma.”](#)

24. *Anicca* and *anatta* are complex Pāli words that cannot be translated into English directly. No English word can convey the meaning of *anicca* (or *anatta*). The following subsections discuss those two complex Pāli words:

*Anicca và anatta là các từ Pāli phức tạp, không thể dịch thẳng sang tiếng Anh. Không từ tiếng Anh nào có thể diễn đạt trọn vẹn nghĩa của *anicca* (hoặc *anatta*). Các phần sau đây sẽ trình bày chi tiết hai từ này:*

[Anicca – True Meaning](#)

[Anicca – Ý nghĩa Chân thật](#)

[Anattā – A Systematic Analysis](#)

[Anattā – Một Phân tích Có hệ thống](#)

July 10, 2020: A new series of posts on [“Origin of Life”](#) systematically explain *Tilakkhaṇa* and *Paṭicca Samuppāda* and also make the connection between them.

Ngày 10/7/2020: loạt bài mới [“Origin of Life”](#) trình bày có hệ thống về *Tilakkhaṇa* và *Paṭicca Samuppāda*, đồng thời chỉ ra mối liên hệ giữa hai pháp này.

3.4.3 Anatta and Dukkha – True Meanings

3.4.3 Anatta và Dukkha – Ý nghĩa Chân thật

What really matters in the end is one comprehends, not words. The way different people interpret “no-self” could be different, even though the concept of a “self” is very clear.

Điều quan trọng rốt cuộc là phải hiểu được, chứ không phải chỉ dừng ở lời nói. Cách hiểu “vô ngã” khác nhau giữa người này với người khác, dù khái niệm “ngã” vốn rất rõ ràng.

- If *anatta* means “no-self,” then there is nothing that can distinguish person A from person B. So, if A takes something belonging to B, he can say, “there is no ‘me’ and there is no ‘you’; what is wrong in me using ‘your’ stuff?” If B believes in “no-self,” can he argue with A?

Nếu anatta nghĩa là “vô ngã,” thì sẽ không có gì phân biệt người A và người B. Khi đó, nếu A lấy vật của B, A có thể nói: “Không có ‘tôi’ và cũng không có ‘anh’; vậy tôi dùng đồ của ‘anh’ thì có gì sai?” Nếu B cũng tin vào “vô ngã,” liệu B có thể phản bác A không?

- Similarly, there are many other contradictions: If there is “no-self,” (i) who attains *Nibbāna*? (ii) who does moral or immoral acts? etc.

Tương tự, có nhiều mâu thuẫn khác: Nếu “vô ngã,” thì (i) ai chứng Nibbāna? (ii) ai làm việc thiện hay việc ác? v.v.

- Instead, one needs to comprehend that “one is really helpless in this rebirth process” or “one is not in control over the long run”; that is the concept of *anatta*, as we discuss below.

Thay vào đó, cần hiểu rằng “con người thật sự bất lực trong vòng luân hồi” hay “về lâu dài, không làm chủ được chính mình”; đó chính là ý nghĩa của anatta, như sẽ được bàn dưới đây.

1. Let us look at the two words the Buddha used: “*āthma*” and “*anāthma*.” In the *Brahmajāla Suttā*, the Buddha clearly stated that both are incorrect. The best translation of those two terms today, I believe, is “soul” and “no-soul.”

Hãy xét hai từ Đức Phật dùng: “āthma” và “anāthma.” Trong Brahmajāla Suttā, Đức Phật khẳng định rằng cả hai đều sai. Cách dịch phù hợp nhất ngày nay, theo tôi, là “linh hồn” (soul) và “không có linh hồn” (no-soul).

- “Soul” in the sense of an unchanging entity; for example, most religions believe one’s soul goes to hell or heaven and then that “soul” remains there forever.

“Linh hồn” theo nghĩa là một thực thể bất biến; ví dụ, hầu hết các tôn giáo tin rằng linh hồn con người sau khi chết sẽ đến địa ngục hoặc thiên đàng và tồn tại mãi ở đó.

- “No-soul” in the sense interpreted by a materialist, i.e., “a person” is just the body (with thoughts arising from the material brain), and when one dies that is the end of story; nothing survives physical death.

“Không linh hồn” theo quan điểm duy vật, tức con người chỉ là thân thể (với tư tưởng phát sinh từ não vật chất), và khi chết là hết, không còn gì tồn tại sau cái chết.

- Those were the two extremes rejected by the Buddha as “*athma*” and “*anathma*.”

Đó là hai cực đoan mà Đức Phật đã bác bỏ, gọi là “*athma*” và “*anathma*.”

2. The real confusion arose when the Pāli word “*anatta*” was translated to Sanskrit as “*anathma*.” Subsequently, the Sanskrit word “*anathma*” was translated to English as “no-self.” This was done at the same time when “*athma*” was translated as “soul.”

Sự nhầm lẫn thật sự bắt đầu khi từ Pāli “anatta” được dịch sang Sanskrit thành “anathma.” Sau đó, từ Sanskrit “anathma” lại được dịch sang tiếng Anh thành “no-self.” Việc này diễn ra cùng thời với việc dịch “athma” thành “soul.”

3. The real question is, when one says “there is no-self,” does one imply that there is no “soul,” i.e., no “*athma*”? There are two possibilities. Let us look at them carefully:

Câu hỏi thật sự là, khi nói “không có tự ngã,” điều đó có ngụ ý rằng không có “linh hồn,” tức không có “athma” hay không? Có hai khả năng. Hãy xét kỹ chúng:

- If one means by “no-self” that when one dies that is the end, i.e., there is no rebirth process, then this is the same as “no-soul.”

Nếu “không có tự ngã” được hiểu là khi chết là chấm dứt hoàn toàn, tức không có tái sinh, thì đó chính là “không linh hồn.”

- Or, it is possible that some people may have the idea of a “changing personality” rather than the above materialistic view of nothing surviving death, i.e., one believes that a human can be reborn as an animal. Then one has the right concept of “no-self,” or what I call an “ever-changing personality.”

Hoặc cũng có thể một số người hiểu “vô ngã” theo nghĩa “nhân cách luôn biến đổi,” khác với quan điểm duy vật cho rằng không có gì tồn tại sau cái chết — tức họ tin rằng con người có thể tái sinh làm súc sinh. Khi ấy, họ nắm được khái niệm “vô ngã” đúng, tức “nhân cách thay đổi không ngừng.”

- One needs to contemplate on this and clearly distinguish between the two possible interpretations.

Cần quán chiếu kỹ và phân biệt rõ ràng giữa hai cách hiểu trên.

4. But I have seen many people just use the phrase “no-self” in the wrong way.

Tuy nhiên, tôi thấy nhiều người dùng cụm “vô ngã” sai cách.

- Some say, “The Buddha told us that there is ‘no-self.’ So, what is the point of going through learning Dhamma, because there is no ‘me.’”

Có người nói: “Đức Phật dạy rằng không có ‘ngã’. Vậy học Dhamma để làm gì, vì chẳng có ‘tôi’ nào cả.”

- Others say, “Even if I die and get reborn as an animal, it will not be ‘me,’ because there is ‘no-self.’”

Người khác nói: “Dù tôi chết và tái sinh làm loài vật, đó cũng không phải là ‘tôi’, vì ‘không có cái ngã’.”

- They are both wrong by talking about a “no-soul.” What I ask them is, “If there is no ‘me,’ would it be OK if someone hits you hard with a stick?” Then of course they realize there is a ‘me.’ **That is the ‘me’ who learns Dhamma or who could be reborn as an animal.**

Cả hai đều sai vì đã hiểu “không có linh hồn.” Tôi hỏi họ: “Nếu không có ‘tôi’, vậy có sao không nếu ai đó đánh mạnh vào bạn?” Khi ấy họ lập tức nhận ra rằng có một “tôi”. **Chính là “tôi” đang học Dhamma hay có thể tái sinh làm loài vật.**

5. We can take a simple simile to get an idea of these two extremes of “soul” and “no-soul.” We have all seen shapes and colors created by water fountains.

Có thể dùng một ví dụ đơn giản để hiểu hai cực đoan “linh hồn” và “không có linh hồn.” Tất cả chúng ta đều đã thấy hình dáng và sắc màu được tạo ra bởi vòi phun nước.

- We all know those structures created by water are not real. But we cannot say they do not exist.

Ta biết rõ rằng những cấu trúc ấy không thật, nhưng cũng không thể nói là chúng không tồn tại.

- In the same way, we cannot say that a person does not exist. However, there is nothing that exists permanently; it is just transitory. Thus both “self” and “no-self” are wrong perceptions.

Tương tự, ta không thể nói con người không tồn tại. Nhưng cũng chẳng có gì tồn tại vĩnh viễn; mọi thứ chỉ là tạm thời. Vì vậy, cả “có ngã” và “không có ngã” đều là nhận thức sai.

- Just like we can create different shapes and figures using that water fountain, we all go through various lifeforms in the rebirth process.

Giống như vòi phun nước có thể tạo ra nhiều hình dạng khác nhau, ta cũng đi qua nhiều hình thức sinh tồn khác nhau trong quá trình tái sinh.

- However, the suffering (or the intermittent happiness) is real.

Tuy nhiên, khổ (hay niềm vui thoáng qua) là có thật.

6. This is a deep concept. We cannot deny that we have the inner perception (*saññā*) of a “me” (unless one is an Arahant). That is also THE reason we go through this rebirth process. But that *saññā* cannot be eliminated by forcing the mind to accept that there is no “me.” That does not work. When one starts learning the true nature of the world by understanding the real meanings of *anicca*, *dukkha*, and *anatta*, the mind gradually realizes that there is no real “me,” but just an ever-changing “lifestream.”

*Đây là một khái niệm sâu sắc. Ta không thể phủ nhận rằng mình có cảm nhận nội tâm (saññā) về “tôi” (trừ phi là một vị Arahant). Chính cảm nhận ấy khiến ta tiếp tục trong luân hồi. Nhưng không thể diệt trừ saññā ấy bằng cách cưỡng ép tâm tin rằng không có “tôi.” Cách đó không hiệu quả. Khi bắt đầu hiểu bản chất thật của thế giới qua ý nghĩa chân thật của *anicca*, *dukkha*, và *anatta*, tâm dần nhận ra rằng không có “tôi” thật, chỉ có một “dòng sinh mệnh” luôn biến đổi.*

- Thus one could meditate for a thousand years muttering to oneself, “it is *anāthma*” or “there is no-self,” or anything equivalent with the meaning “there is no ‘me,’” and would not get anywhere close to the *Sotāpanna* stage or even *nirāmisa sukha*, because deep inside one does not really believe in that.

*Do đó, dù hành thiền ngàn năm và tự nhủ “đó là *anāthma*” hay “không có ngã” hay bất kỳ điều gì tương đương với nghĩa “không có ‘tôi,’” người ấy cũng không thể đạt*

đến tầng Sotāpanna hay cảm nhận nirāmisā sukha, vì sâu trong tâm, họ vẫn chưa thật sự tin điều đó.

- Instead, one needs to comprehend that “there is nothing fruitful to be had in this world in the long run,” or “one is really helpless in this rebirth process”; that is the concept of *anatta*.

Thay vào đó, cần thấu hiểu rằng “trong thế gian này, rốt cuộc chẳng có gì có ích lợi,” hay “con người thật sự bất lực trong vòng luân hồi”; đó chính là ý nghĩa của *anatta*.

- Another word for *anatta* is “*anātha*” (Sinhala word), which means “utterly helpless.” That is the status of a human being who is unaware of the perils of the rebirth process. The opposite is “*nātha*,” which is also used in Pāli to refer to the Buddha (as in one becomes “*nātha*” when one embraces the message of the Buddha).

Một từ khác đồng nghĩa với *anatta* là “*anātha*” (trong tiếng Sinhala), nghĩa là “hoàn toàn bất lực.” Đó là tình trạng của con người chưa nhận ra hiểm nguy trong vòng luân hồi. Ngược lại là “*nātha*,” dùng trong Pāli để chỉ Đức Phật (như trong câu một người trở thành “*nātha*” khi nương tựa nơi thông điệp của Đức Phật).

7. In other words, “**there is a ‘me’ as long as one craves for things in this world.**” Denying that perception is not the solution. One craves for things in this world because one believes there is happiness to be had by seeking “things” in this world. That tendency will not reduce until one understands that it is fruitless to strive for such things in the long term; even though one may not realize it, one is truly helpless. And that is the real meaning of *anatta*.

Nói cách khác, “**vẫn còn ‘tôi’ chừng nào còn khát cầu những thứ trong thế gian.**” Phủ nhận cảm nhận ấy không phải là giải pháp. Ta khát cầu vì tin rằng hạnh phúc có thể đạt được qua việc tìm cầu “những thứ” này nơi thế gian. Xu hướng ấy chỉ giảm khi hiểu rằng mọi nỗ lực như vậy đều vô ích về lâu dài; dù không nhận ra, ta thực sự bất lực. Và đó mới là ý nghĩa thật của *anatta*.

- But that cannot be grasped just by reading about it. One needs to contemplate (meditate) using real examples from one’s life. One will know that one is starting to understand the concept when one’s craving for things in this world begins to wane.

Nhưng điều này không thể hiểu chỉ bằng cách đọc. Cần quán chiếu (thiền định) dựa trên các ví dụ thực trong đời sống. Khi thấy tham muốn đối với các thứ trong thế gian dần giảm, khi ấy mới biết mình đang thật sự thấu hiểu *anatta*.

Why Dukkha is not Merely Suffering?

Vì Sao Dukkha Không Chỉ Đơn Thuần Là Khổ?

1. There is confusion about what the Buddha said about suffering because most cannot distinguish between **dukha** and **dukkha**. But the Pāli word for suffering is *dukha*. **Dukkha (dukha + khaya) means there is hidden suffering and that suffering can be eliminated (khaya = removal);** see “**What is Saṇ? – Meaning of Sansāra (or Saṃsāra).**”

Có sự nhầm lẫn về điều Đức Phật nói liên quan đến khổ, vì phần lớn người không phân biệt được **dukha** và **dukkha**. Từ Pāli chỉ “đau khổ” là *dukha*. **Dukkha (dukha + khaya)**

có nghĩa là có nỗi khổ tiềm ẩn và nỗi khổ đó có thể được diệt trừ (khaya = sự diệt); xem “[What is Saṇ? – Meaning of Sansāra \(or Samsāra\)](#).”

- And *dukkha sacca* (the First Noble Truth) is the knowledge of seeing that those things we value as “sense pleasures” are in fact the cause of this hidden suffering.

Và dukkha sacca (Sự thật Cao quý Thứ nhất) là trí tuệ thấy rằng những thứ ta coi là “khoái lạc giác quan” thật ra lại là nguyên nhân của nỗi khổ ẩn tàng ấy.

2. *Dukha* is a *vedanā* (feeling). Anyone — even animals — feels *dukkha*. No one needs convincing that there is *dukkha* in this world. If anyone could attain *Nibbāna* merely by realizing *dukkha*, then animals would reach *Nibbāna* first, because they know *dukkha* very well.

Dukha là một vedanā (cảm thọ). Mọi sinh vật — kể cả loài vật — đều cảm nhận dukha. Không ai cần được thuyết phục rằng trên đời có dukha. Nếu chỉ cần nhận ra dukha mà có thể chứng Nibbāna, thì loài vật sẽ đạt Nibbāna trước, vì chúng cảm biết dukha sâu sắc.

- However, ***dukkha*** (or the ***dukkha sacca***) is the First Noble Truth. It says there is “hidden suffering” behind all this apparent happiness or the illusion of a future happiness that can be achieved by “working hard.”

Tuy nhiên, dukkha (hay dukkha sacca) là Sự thật Cao quý Thứ nhất. Nó chỉ ra rằng có “nỗi khổ tiềm ẩn” đằng sau tất cả những hạnh phúc tưởng chừng có thật, hoặc ảo tưởng về hạnh phúc tương lai có thể đạt được bằng “nỗ lực làm việc.”

- *Dukkha Sacca* is comprehended not by contemplating on suffering, but by contemplating on the causes for suffering, i.e., the immoral things we tend to do because of the lack of understanding of *anicca, dukkha, anatta*.

Hiểu Dukkha Sacca không phải bằng cách quán về khổ, mà bằng cách quán về nguyên nhân của khổ — tức là những hành động bất thiện do chưa hiểu rõ anicca, dukkha, anatta.

- In order to comprehend *dukkha*, one needs to understand the wider worldview of the Buddha and see that most suffering will occur in future rebirths unless one attains at least the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*.

Để hiểu dukkha, cần nhận ra toàn cảnh thế giới quan của Đức Phật và thấy rằng phần lớn khổ đau sẽ xảy ra trong những kiếp tương lai, trừ khi đạt ít nhất tầng Sotāpanna của Nibbāna.

- That is why it takes much time and effort to gain wisdom (*paññā*) and truly start on the Path. Since our senses cannot perceive other realms — including the four lowest realms full of suffering (except the animal realm) — it is not trivial to understand and truly believe the message of the Buddha.

Vì vậy, cần nhiều thời gian và nỗ lực để phát sinh trí tuệ (paññā) và thật sự bước vào Đạo lộ. Do giác quan con người không thể nhận biết các cõi khác — gồm bốn cõi khổ (ngoại trừ cõi súc sinh) — nên việc hiểu và tin sâu thông điệp của Đức Phật không hề dễ dàng.

3. This wrong conception has also led to the popularity of “breath meditation” (the incorrect *ānāpāna* meditation) as a way to remove “suffering.”

Quan niệm sai lầm này cũng khiến “thiền hơi thở” (thiền ānāpāna sai) trở nên phổ biến như một cách loại bỏ “khổ.”

- It is true that one could get temporary relief and even *jhānic* experiences using breath meditation. But that does not solve the problem of long-term *saṃsāric* suffering emphasized by the Buddha.

*Đúng là có thể đạt được sự an tĩnh tạm thời, thậm chí trải nghiệm *jhāna*, khi hành thiền hơi thở. Nhưng điều đó không giải quyết được vấn đề “khổ của *saṃsāra* lâu dài” mà Đức Phật nhấn mạnh.*

- When one cultivates the true *ānāpāna* meditation (see “[7. What is Ānāpāna?](#)”), one can achieve temporary relief and also work toward the long-term happiness of *Nibbāna*.

*Khi thực hành đúng thiền ānāpāna (xem “[7. What is Ānāpāna?](#)”), người hành thiền đạt được sự an tĩnh tạm thời đồng thời hướng đến hạnh phúc lâu dài của *Nibbāna*.*

4. Most people have the perception that Buddha Dhamma is pessimistic because it emphasizes suffering. Actually, it is the opposite.

Nhiều người cho rằng Dhamma của Đức Phật là bi quan vì nhấn mạnh đến khổ. Thực ra thì hoàn toàn ngược lại.

- The Buddha was merely the messenger of the bad news. He DISCOVERED the true nature of this world: no matter where we are reborn within the 31 realms, we will not find lasting happiness — in the long run, suffering prevails; see “[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#).”

Đức Phật chỉ là sứ giả mang tin dữ. Ngài KHÁM PHÁ ra bản chất thật của thế giới này: dù tái sinh ở cõi nào trong 31 cõi, chúng ta cũng không tìm thấy hạnh phúc bền lâu — về lâu dài, khổ vẫn thắng thế; xem “[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#).”

- A world based on constant change — or more precisely, on constant disorder (impermanence) — is inherently incapable of providing stability. Thus *anicca* is not “impermanence,” but arises out of impermanence; see “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#)”

*Một thế giới dựa trên biến đổi liên tục — hay chính xác hơn, trên sự bất ổn không ngừng (vô thường) — vốn không thể mang lại ổn định. Do đó *anicca* không phải là “vô thường,” mà phát sinh từ vô thường; xem “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#)”*

- Yet we persist in the PERCEPTION that we can “beat the system” and find happiness. That is the false perception of *nicca*. Once we truly realize ***dukkha***, we see that everything in this world has the *anicca* nature — nothing can yield lasting satisfaction.

*Tuy nhiên, con người vẫn CẢM THẤY rằng mình có thể “vượt qua quy luật” và tìm được hạnh phúc. Đó là nhận thức sai gọi là *nicca*. Khi thật sự thấy rõ ***dukkha***, ta nhận ra rằng mọi thứ trong thế gian đều mang bản chất *anicca* — không gì có thể đem lại sự mãn nguyện lâu dài.*

5. The Buddha not only discovered that “this world” cannot provide stable and lasting happiness, but also found the way to escape this inherently unstable and unsatisfactory existence: the Noble Eightfold Path.

Đức Phật không chỉ khám phá rằng “thế giới này” không thể đem lại hạnh phúc bền vững, mà còn tìm ra con đường thoát khỏi bản chất bất ôn và bất toại đó: Bát Chánh Đạo.

6. **Thus it is important to realize that dukkha carries within it the only optimistic message possible: that we can overcome this inevitable suffering.**

Vì thế, cần hiểu rằng trong dukkha ẩn chứa thông điệp lạc quan duy nhất: con người có thể vượt qua nỗi khổ tất yếu này.

- When one truly realizes the nature of “this world,” one voluntarily gives up struggling in vain to achieve the impossible — and that immediately brings peace to the mind, even before the *Sotāpanna* stage.

*Khi thật sự nhận ra bản chất của “thế giới này,” con người tự nguyện buông bỏ cuộc vật lộn vô ích để đạt điều không thể — và tâm liền đạt trạng thái an lạc, ngay cả trước khi chứng tằng *Sotāpanna*.*

- This particular happiness, *nirāmisā sukha*, is different from sense pleasures and can be experienced increasingly as one follows the Path, culminating in *Arahantship* or unconditioned happiness; see “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”. One can experience this *nirāmisā sukha* fully up to its peak at *Nibbāna* even in this very life.

*Niềm hạnh phúc đặc biệt này, *nirāmisā sukha*, khác hẳn các khoái lạc giác quan và có thể được cảm nhận ngày càng sâu hơn khi hành giả tiến trên Đạo lộ, đạt đến quả vị Arahant hay hạnh phúc vô điều kiện; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)”. Hành giả có thể trải nghiệm *nirāmisā sukha* ở mức tột đỉnh của nó – tức *Nibbāna* – ngay trong đời này.*

7. Another important thing to realize is that there are only two ways anyone's destiny unfolds:

Cần nhận ra một điều quan trọng khác: chỉ có hai con đường vận hành cho số phận con người.

- One waits until one grows old to experience suffering even in this very life. It does not matter how much wealth one has: one will no longer enjoy sensual pleasures as before; all sense faculties degrade — taste, sight, hearing, sexual ability, etc. If a major illness strikes, it becomes worse. Worst of all, by that time it is too late, because the mind itself degrades (through brain deterioration), and one can no longer make spiritual progress.

Một là đợi đến khi già nua mới TRẢI NGHIỆM khổ ngay trong đời này. Dù giàu có bao nhiêu, cũng KHÔNG còn tận hưởng được khoái lạc giác quan như thuở trẻ; các căn suy yếu – vị giác, thị giác, thính giác, dục năng, v.v. Khi bệnh nặng, khổ càng lớn hơn. Tệ nhất là khi ấy đã quá muộn, vì tâm trí (thông qua sự suy thoái của não) cũng thoái hóa, không thể tiến triển tâm linh nữa.

- The other, and only reasonable option, is to develop insight NOW. The Buddha revealed the true nature of “this world” of 31 realms. At least one should examine the big picture shown by the Buddha to see whether it makes sense, and if it does, work toward escaping “this world.”

Cách còn lại – và duy nhất hợp lý – là phát triển tuệ giác NGAY BÂY GIỜ. Đức Phật đã chỉ rõ bản chất thật của “thế giới” gồm 31 cõi. Ít nhất, ta nên xem xét toàn cảnh mà Ngài trình bày, nếu thấy hợp lý thì nên thực hành để thoát ra khỏi “thế giới này.”

- People commit suicide thinking it ends suffering. It does not. The only way to stop suffering is to stop rebirth. Nowhere in the 31 realms is there an end to suffering. One may find relatively long periods of happiness in higher realms, but on the *samsāric* time scale, that is only a blip; see “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#)” and “[Infinity – How Big Is It?](#)”.

Nhiều người tự tử với hy vọng chấm dứt khổ đau. Nhưng điều đó không thể. Cách duy nhất để diệt khổ là chấm dứt tái sinh. Không có nơi nào trong 31 cõi là hết khổ. Có thể trải qua hạnh phúc lâu dài hơn ở các cõi cao, nhưng trên thước đo thời gian *samsāra*, đó chỉ là thoáng chốc; xem “[Samsāric Time Scale, Buddhist Cosmology, and the Big Bang Theory](#)” và “[Infinity – How Big Is It?](#)”.

- And one can test the Path prescribed by the Buddha. As one experiences *nirāmisā sukha* by removing greed, hate, and ignorance, one begins to feel the “cooling down” — the early stages of *Nibbāna*; see “[How to Taste Nibbāna](#).” This strengthens one’s liking of Dhamma (*chanda*), determination (*citta*), and effort (*virīya*) to seek insight (*vīmaṃsā*); see “[The Four Bases of Mental Power \(Cattāro Iddhipāda\)](#).”

Và con đường Đức Phật chỉ dạy có thể được kiểm nghiệm. Khi kinh nghiệm *nirāmisā sukha* nhờ loại bỏ tham, sân, si, người hành cảm nhận “sự mát dịu” — tức giai đoạn đầu của *Nibbāna*; xem “[How to Taste Nibbāna](#).” Điều này làm tăng lòng hoan hỷ với Dhamma (*chanda*), củng cố quyết tâm (*citta*), tinh tấn (*virīya*) để truy cầu tuệ giác (*vīmaṃsā*); xem “[The Four Bases of Mental Power \(Cattāro Iddhipāda\)](#).”

Next: “[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#)”

Tiếp theo: “[Anicca – Sự Sinh Diệt Liên Tục](#)”

3.4.4 Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttās

3.4.4 Anicca, Dukkha, Anatta – Theo một số Suttā Trọng yếu

Revised: 20/1/2016; 3/12/2017; 26/1/2018; 2/7/2020

Sửa: ngày 20/1/2016; 3/12/2017; 26/1/2018; 2/7/2020

The key to understanding the First Noble Truth (*Dukkha Sacca*; pronounced “*dukkha sachcha*”) is to understand the Three Characteristics (*Tilakkhaṇa*) of “this wider world of 31 realms,” i.e., *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Let us discuss a few key *suttā*.

Mấu chốt để hiểu Sự thật Cao quý Thứ nhất (*Dukkha Sacca*; đọc là “*dukkha sachcha*”) là phải hiểu Ba Đặc Tính (*Tilakkhaṇa*) của “thế giới rộng lớn gồm 31 cõi,” tức *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Sau đây chúng ta sẽ bàn về một số *suttā* tiêu biểu.

***Dhamma Cakka Pavattana Suttā* (SN 56.11)**

***Dhamma Cakka Pavattana Suttā* (SN 56.11)**

1. How suffering arises from *anicca* is explicitly described in the very first *suttā*; see “[WebLink: suttacentral: Dhamma Cakka Pavattana Suttā \(SN 56.11\)](#).” Here is the text from the *suttā*:

Nguyên nhân khiến khổ sinh khởi từ *anicca* được nêu rõ ngay trong bài *suttā* đầu tiên; xem “[WebLink: suttacentral: Dhamma Cakka Pavattana Suttā \(SN 56.11\)](#).” Dưới đây là đoạn văn trong *suttā*:

Idam kho pana, bhikkhave, dukkham ariyasaccam:

jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhāṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. [saṃkhittena means overthrown by defilements, khitta : [pp. of khipati] thrown; upset; cast away.]

Idam kho pana, bhikkhave, dukkham ariyasaccam: jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhāṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. [saṃkhittena nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)”]; khitta [quá khứ phân từ của khipati]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

2. Bhikkhus, what is the Noble Truth of Suffering?

Này các Bhikkhu, thế nào là Sự thật Cao quý của Khổ?

- “*jātipi dukkhā*” means “birth causes suffering” — all births end up in suffering and death. “*Jarāpi dukkhā*” means “decay of something that is liked causes suffering.” And “*marañampi dukkhā*” means “death of what is loved causes suffering.”

“*jātipi dukkhā*” nghĩa là “sinh ra là khổ” — mọi sự sinh đều kết thúc bằng khổ và chết. “*Jarāpi dukkhā*” nghĩa là “sự tàn hoại của điều ta ưa thích là khổ.” Và “*marañampi dukkhā*” nghĩa là “cái chết của người hay vật ta thương yêu là khổ.”

- Then comes, “... *appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho*,” meaning, “it brings sorrow when a loved one departs, and it also brings sorrow to be with a hated person.”

Tiếp theo là câu: “... *appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho*,” nghĩa là, “phải xa người mình thương là khổ, mà phải ở gần người mình ghét cũng là khổ.”

3. And then the summary of all that: “*yamp’icchaṃ (yam pi icchaṃ) na labhati tam’pi dukkhāṃ*.” Here we see *iccha* — the same root appearing in *anicca*, *dukkha*, *anatta* and in *Paṭicca Samuppāda* (“*pati + iccha*,” “*sama + uppāda*”). *Labhati* means “to get.”

Và sau đó là phần tóm lược: “*yamp’icchaṃ (yam pi icchaṃ) na labhati tam’pi dukkhāṃ*.” Ở đây ta thấy từ *iccha* — cùng gốc với *anicca*, *dukkha*, *anatta* và trong *Paṭicca Samuppāda* (“*pati + iccha*,” “*sama + uppāda*”). *Labhati* có nghĩa là “được, đạt được.”

- Thus, “If one does not get what one likes, that leads to suffering.” This phrase condenses everything — that is *anicca*. It does not say that suffering arises because of impermanence.

Do đó, “Nếu không đạt được điều mình ưa thích, thì sinh khổ.” Câu này tóm lược toàn bộ — chính là *anicca*. Nó không hề nói rằng khổ sinh ra vì vô thường.

- For details, see “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)”.

Chi tiết xem “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#).”

- Note that *icca* and *iccha* (ඉච්ච and ඉච්ඡ in Sinhala) are used interchangeably in the *Tipiṭaka* under different *suttā*. The word *iccha* with emphasis on the last syllable indicates “strong *icca*” or “strong attachment.”

Lưu ý rằng icca và iccha (ඉච්ච và ඉච්ඡ trong tiếng Sinhala) được dùng thay thế cho nhau trong Tipiṭaka ở các suttā khác nhau. Từ iccha với trọng âm ở âm tiết cuối biểu thị “icca mạnh” hay “sự dính mắc mạnh.”

- For correct pronunciations, see “[Tipiṭaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

Để biết cách phát âm đúng, xem “[Tipiṭaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

Anatta Lakkhaṇa Suttā

Anatta Lakkhaṇa Suttā

4. The Buddha delivered “[WebLink: sutācentral: Anatta Lakkhana Suttā \(SN 22.59\)](#)” to the five ascetics within a fortnight of the first *suttā*. The following are some questions the Buddha asked them:

Đức Phật thuyết “[WebLink: sutācentral: Anatta Lakkhaṇa Suttā \(SN 22.59\)](#)” cho năm vị tu khổ hạnh chỉ hai tuần sau bài suttā đầu tiên. Sau đây là một số câu hỏi Đức Phật đã hỏi họ:

*“Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā”ti?*

- *“Aniccaṃ, Bhante.”*

“Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti?

- *“Dukkhaṃ, Bhante.”*

*“Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, eso ‘hamasmi, eso me **attā**’ti”?*

- *“No hetāṃ, Bhante.”*

5. The first question was, “*Bhikkhus, is any rūpa **nicca** or **anicca**?*” — that is, “Can any *rūpa* be **kept to one’s satisfaction or not**?”

*Câu hỏi đầu tiên là: “Này các Bhikkhu, có rūpa nào là **nicca** hay **anicca**?” — nghĩa là, “Có rūpa nào **được giữ theo ý mình hay không**?”*

And the *bhikkhus* answered, “It cannot be kept to one’s satisfaction, Venerable Sir.”

Và các bhikkhu trả lời: “Không thể giữ theo ý mình, bạch Thế Tôn.”

- Here it should be noted that *rūpa* can be internal or external. There are many *rūpa* in this world that appear “permanent,” at least compared to our lifetime. For example, gold or diamonds can last millions of years. But neither can be kept to “our satisfaction,” since we must give them up when we die.

Cần lưu ý rằng rūpa có thể là nội tại hoặc ngoại tại. Có nhiều rūpa trong thế giới này có vẻ “bền lâu,” ít nhất so với đời người. Ví dụ, vàng hay kim cương có thể tồn tại hàng triệu năm. Nhưng cả hai đều không thể “thuộc về ta mãi mãi,” vì khi chết ta buộc phải buông bỏ chúng.

6. The second question: “Will such an entity lead to suffering or happiness?” And the *bhikkhus* answered, “Suffering, Venerable Sir.”

Câu hỏi thứ hai: “Một thực thể/pháp như vậy dẫn đến khổ hay lạc?” Và các bhikkhu đáp: “Khổ, bạch Thế Tôn.”

- Here it is essential to see that if an entity is not permanent, whether that will lead to suffering: for instance, How many suffered when Bin Laden was killed? Only those who wished him to live. Many others rejoiced in his demise. See “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#)”.

Điều quan trọng là hiểu rằng vô thường tự thân không tất yếu dẫn đến khổ: ví dụ, có bao nhiêu người khổ khi Bin Laden bị giết? Chỉ những ai mong ông ta sống. Còn nhiều người khác thì vui mừng. Xem “[Does the First Noble Truth Describe only Suffering?](#).”

- The third question: “Should such an entity — which cannot be kept to one’s satisfaction, leads to suffering, and is a *vipariṇāma dhamma* — be regarded as myself, mine, or having **substance**?” The *bhikkhus* answered, “No reason to think so, Venerable Sir.”

*Câu hỏi thứ ba: “Một pháp như vậy — không thể giữ theo ý mình, dẫn đến khổ, và vipariṇāma dhamma — có nên xem là của ta, hay là có **tính bền** không?” Các bhikkhu đáp: “Không có lý do gì để nghĩ như vậy, bạch Thế Tôn.”*

Then the Buddha explained that these same characteristics — *anicca, dukkha, anatta* — also apply to *vedanā, saññā, saṅkhārā*, and *viññāṇa*.

Sau đó, Đức Phật giảng rằng ba đặc tính này — *anicca, dukkha, anatta* — cũng đúng với *vedanā, saññā, saṅkhārā* và *viññāṇa*.

Anicca, Dukkha, Anatta Are Related and Universal

Anicca, Dukkha, Anatta Có Mối Liên Hệ và Tính Phổ Quát

7. Here we need to pay attention to the sequence of the three questions. The Buddha was pointing out that no *rūpa* can be kept to our satisfaction. **Forming attachment to such *rūpa* leads to suffering.** Therefore, there is no reason to consider them as having any true essence. **Anicca leads to dukkha and anatta because we hold the *nicca saññā* (perception of permanence or satisfaction) regarding those *anicca rūpa*.**

Ở đây cần chú ý đến trình tự ba câu hỏi. Đức Phật chỉ ra rằng không có rūpa nào có thể giữ được theo ý mình. Sự chấp thủ/dính mắc vào những rūpa như vậy sẽ dẫn đến khổ. Do đó, không có lý do gì để xem chúng có bản chất thực. Anicca dẫn đến dukkha và anatta bởi vì ta có nicca saññā (nhận thức sai lầm về sự thường hằng hay theo ý mình) đối với những rūpa vốn anicca.

- Of course, the same holds for *vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*.

Dĩ nhiên, điều này cũng đúng với vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa.

- This relationship among *anicca, dukkha, and anatta* was pointed out as “*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā*” in the [WebLink: suttacentral: Ajjhātānicca Suttā \(SN 35.1\)](#) in the *Saṃyutta Nikāya*. See “[Anicca, Dukkha, Anattā – Wrong Interpretations.](#)”

Mối quan hệ giữa *anicca*, *dukkha*, và *anatta* được chỉ rõ trong câu “*Yad **aniccam** taṃ **dukkham**, yaṃ dukkham tad **anattā***” ở [WebLink: *suttacentral: Ajjhattānicca Suttā \(SN 35.1\)*](#) trong *Saṃyutta Nikāya*. Xem “[Anicca, Dukkha, Anattā – Wrong Interpretations](#).”

- Therefore, *anicca*, *dukkha*, and *anatta* are UNIVERSAL characteristics applicable to everything in this world.

Do đó, anicca, dukkha, và anatta là ba đặc tính PHỔ QUÁT, có mặt trong mọi hiện tượng (pháp) của thế gian.

Impermanence Does Not Always Lead to Suffering

Vô Thường Không Phải Lúc Nào Cũng Dẫn Đến Khổ

8. It is essential to realize that the Buddha was not referring merely to the body. *Anicca* applies to all *saṅkhāra* and *saṅkhata*. Nothing in this world can be kept to our satisfaction: “*Sabbe saṅkhārā aniccā*.” By the way, it is redundant to say “all *saṅkhāra* are impermanent.” Of course, they arise and pass away — that is their very nature.

Cần hiểu rằng Đức Phật không chỉ nói về thân thể. Anicca áp dụng cho mọi saṅkhāra và saṅkhata. Không có gì trong thế gian có thể giữ được theo ý mình: “Sabbe saṅkhārā aniccā.” Thật ra, nói “tất cả saṅkhāra là vô thường” là thừa, vì tự thân chúng vốn sinh diệt liên tục.

- Furthermore, “impermanence” does not ALWAYS lead to suffering. When Osama bin Laden died, most people were happy.

Hơn nữa, “vô thường” không phải LÚC NÀO CŨNG đem đến khổ. Khi Osama bin Laden chết, phần lớn mọi người cảm thấy vui mừng.

- However, his death caused suffering to his followers. In both cases, the statement “if something cannot be maintained to one’s satisfaction, that causes suffering” still holds. **The death of bin Laden caused suffering only to those attached to him.**

*Tuy nhiên, cái chết ấy lại khiến những người ủng hộ ông ta khổ đau. Trong cả hai trường hợp, mệnh đề “nếu điều gì không thể duy trì theo ý mình thì sinh khổ” vẫn đúng. **Cái chết của Bin Laden chỉ gây khổ cho những ai còn dính mắc với ông ta.***

- If we have a headache, injury, or disease, and if it were permanent, would that not cause suffering? It is a blessing that such conditions are impermanent, for we can treat and recover from them.

Nếu ta bị nhức đầu, chấn thương hay bệnh tật, mà những tình trạng ấy trở nên vĩnh viễn, chẳng phải sẽ càng khổ sao? Chính vì vô thường nên ta mới có thể chữa trị và hồi phục; điều đó là tốt.

9. We strive to accumulate “good things,” but must abandon them all at death. Through the rebirth process, we simply repeat this cycle in every life.

Ta nỗ lực tích lũy “những điều tốt đẹp,” nhưng khi chết phải bỏ lại tất cả. Trong vòng tái sinh, ta chỉ lặp lại chu trình này ở mỗi đời.

- In most rebirths, suffering dominates; only occasionally does happiness arise (as in human, deva, or Brahma realms). But such “good rebirths” are extremely rare. The Buddha said that the four lowest realms are the “home base” of beings — they may

ascend to higher realms at times but inevitably return there and spend the most time in those lower states.

Trong phần lớn các kiếp sống, khổ chiếm ưu thế; chỉ thỉnh thoảng mới có hạnh phúc (ở cõi người, deva hoặc Brahma). Nhưng những “kiếp tốt” ấy cực kỳ hiếm. Đức Phật dạy rằng bốn cõi khổ là “nhà chính” của chúng sinh — họ có thể tạm lên cõi cao, nhưng cuối cùng vẫn phải trở lại và sống lâu nhất ở nơi ấy.

- That is why the Buddha said this endless cycle of rebirths, filled with suffering, is fruitless, and one is truly helpless — that is *anattā*.

Vì vậy, Đức Phật nói rằng vòng luân hồi vô tận này, chứa đầy khổ, là vô ích, và con người thật sự bất lực — đó chính là anattā.

- It makes no sense to say that because of *anicca* and *dukkha* there is “no-self” or “no-soul.” Rather, as long as we hold the wrong perception of *nicca* toward anything in this world, we are bound to suffering — and thus we are truly helpless, *anattā*.

Không hợp lý khi cho rằng do anicca và dukkha nên có “vô ngã” hay “vô linh hồn.” Thực ra, chừng nào ta còn giữ nhận thức sai về nicca đối với bất cứ điều gì trong thế gian này, ta vẫn còn khổ — và chính vì thế, ta thật sự bất lực, anattā.

Girimananda Suttā

Girimananda Suttā

10. [WebLink: suttacentral: Girimananda Suttā \(AN 10.60\)](#) is another important *suttā* in the *Tipiṭaka* that explains *anicca* in its most profound sense. The Buddha delivered this discourse to Ven. Ānanda to be recited to Ven. Girimananda, an *Arahant* who was in pain due to illness. Here is a key phrase from the middle of the *suttā*:

[WebLink: suttacentral: Girimananda Suttā \(AN 10.60\)](#) là một *suttā* quan trọng khác trong *Tipiṭaka*, diễn tả *anicca* ở nghĩa sâu nhất. Đức Phật thuyết bài *suttā* này cho Tôn giả Ānanda để tụng lại cho Tôn giả Girimananda, một vị *Arahant* đang đau đớn vì bệnh. Dưới đây là đoạn then chốt trong phần giữa bài *suttā*:

*Katamā cānanda (ca Ānanda), sabbasaṅkhāresu **aniccha** saññā?*

*Idhānanda (Idha Ānanda) bhikkhu sabbasaṅkhāresu **aṭṭiyati harāyati jigucchati**.*

*Ayaṃ vuccatānanda (vuccati Ānanda), sabbasaṅkhāresu **aniccha** saññā.*

Translated:

Bản dịch:

“Ānanda, what is the (correct) perception regarding all *saṅkhāra*?

“Này Ānanda, thế nào là nhận thức *anicca* đối với tất cả *saṅkhāra*?

Ānanda, all *saṅkhāra* are like meatless bones, without substance, to be rejected like urine and feces.” [*aṭṭi* : wounds. *yati* : [aor. of *yatati*] exerted oneself; strived. (m.), a monk. *aṭṭiyati* : wounds inflicted by oneself. *harāyati* :[deno. from *hiri*] is ashamed, depressed or vexed; worries. *jigucchati*: [*gup* + *cha*; *gu* is doubled and the first *gu* becomes *ji*] shuns; loathes; is disgusted at.]

Này Ānanda, mọi saṅkhāra đều như khúc xương không thịt, không có thực chất, nên phải bị vứt bỏ như nước tiểu và phân.” [*aṭṭi*: vết thương. *yati*: (quá khứ của yatati) tự cố gắng, ráng sức; (danh từ) tỳ-kheo. *aṭṭiyati*: tự làm tổn thương, tự chuốc khổ. *harāyati*: (từ gốc *hiri*) cảm thấy hổ thẹn, phiền não, lo âu. *jigucchati*: (gup + cha; âm gu được lặp lại, âm đầu đổi thành ji) chán ghét, xa lánh, ghê tởm.]

“That, Ānanda, is how one should perceive all saṅkhāra.”

“Này Ānanda, nhận thức đúng về tất cả saṅkhāra là thế này.”

11. Here the Buddha describes the nature of all saṅkhāra (sabba means “all”).

Ở đây Đức Phật mô tả bản chất của tất cả saṅkhāra (sabba nghĩa là “tất cả”).

- *Aṭṭi* means “bone.” A dog enjoys chewing a bone, but a bone has no nutrition or taste. Often its gums bleed, and it mistakes that for flavor. The dog values the bone without realizing it is tasting its own blood.

Aṭṭi nghĩa là “xương.” Con chó thích gặm xương, nhưng xương không có dinh dưỡng hay vị ngon. Thường nướu của nó chảy máu, và nó tưởng rằng đó là vị ngon. Con chó quý xương mà không biết mình đang nếm máu chính mình.

- *Hara* means “substance,” and *harāyati* means “without substance.”

Hara nghĩa là “chất, thực chất,” còn *harāyati* là “không có thực chất.”

- Furthermore, “*Ji*” and “*gu*” (pronounced “jee” and “goo”) are the Pāli and Sinhala words for “urine” and “feces.” As we already know, “*icca*” (pronounced “ichcha”) means “like.” Thus “*jiguccati*,” pronounced “jiguchchathi,” means “it is no different from liking urine or feces.” Note that “*jiguccati*” is formed from “*ji* + *gu* + *icchati*,” meaning “a liking for urine and feces.”

Hơn nữa, “*Ji*” và “*gu*” (phát âm “jee” và “goo”) là các từ Pāli và Sinhala chỉ “nước tiểu” và “phân.” Như ta đã biết, “*icca*” (phát âm “ichcha”) nghĩa là “ưa thích.” Do đó, “*jiguccati*” (phát âm “jiguchchathi”) có nghĩa là “chẳng khác gì ưa thích nước tiểu hay phân.” Lưu ý rằng “*jiguccati*” được tạo bởi “*ji* + *gu* + *icchati*,” nghĩa là “sự ưa thích đối với nước tiểu và phân.”

- All (abhi)saṅkhāra should be avoided (but this applies only at the Arahant stage).

Tất cả (abhi)saṅkhāra đều nên bị từ bỏ (nhưng điều này chỉ thực sự áp dụng ở tầng Arahant).

12. Another critical point here is that the Buddha was talking about “*anicca saññā*”, where *saññā* or perception is one of the key mental factors or *cetasika*. **Anicca** is a **perception** in the mind, as already discussed above in the *Anatta Lakkhaṇa Suttā*.

Một điểm trọng yếu khác là Đức Phật đang nói đến *anicca saññā*, trong đó *saññā* (tưởng) là một trong các tâm sở chính (*cetasika*). **Anicca** là một **nhận thức** trong tâm, như đã được nêu ở phần bàn về *Anatta Lakkhaṇa Suttā*.

- Impermanence is a physical reality of the universe. Scientists know nothing is permanent, yet that knowledge does not yield the perception of *anicca*. No scientist attains *Nibbāna* merely by comprehending impermanence.

Vô thường là một thực tại vật lý trong vũ trụ. Các nhà khoa học biết rằng không có gì là vĩnh cửu, nhưng tri thức ấy không tạo ra nhận thức anicca. Không ai đạt Nibbāna chỉ nhờ hiểu vô thường.

Anicca Does Not Mean Impermanence

Anicca Không Có Nghĩa Là Vô Thường

13. Thus it is clear that *anicca* does not mean “impermanence.” The Pāli words for impermanence are *aniyata* and *addhuva*. Once one understands the true nature of the world, one realizes that any *saṅkhāra* (thought, speech, and action that is focused on attaining pleasurable things) is not to be valued. None can be maintained to one's satisfaction and will only lead to suffering at the end.

Do đó, rõ ràng anicca không có nghĩa là “vô thường.” Các từ Pāli chỉ vô thường là *aniyata* và *addhuva*. Khi hiểu đúng bản chất của thế giới, ta nhận ra rằng mọi *saṅkhāra* (dù là ý nghĩ, lời nói hay hành động nhằm tìm lạc thú) đều không đáng bám víu. Không điều nào có thể giữ mãi theo ý muốn, và tất cả đều đưa đến khổ.

- The fruitlessness of ALL *saṅkhāra* is perceived only at the Arahant stage. We cannot even begin to comprehend that yet. That is why an Arahant is said to see the burden associated with even breathing (which is a *kāya saṅkhāra*). **Anything we do to live in this world is *saṅkhāra*.**

Tính vô ích của MỌI *saṅkhāra* chỉ được nhận thức rõ ở bậc Arahant. Chúng ta còn chưa bắt đầu hiểu được nó. Một Arahant thấy cả hơi thở cũng là gánh nặng (*kāya saṅkhāra*). **Mọi hoạt động nhằm duy trì đời sống thế gian đều là *saṅkhāra*.**

- Initially, we should try to comprehend the unsuitability of *apuññābhi saṅkhāra*, those associated with immoral actions. Since we can grasp the consequences of such sinful actions, we CAN get our mind to reject them. That is enough to get to the *Sotāpanna* stage.

Ban đầu, ta nên hiểu rõ tính không thích hợp của *apuññābhi saṅkhāra*, tức những hành động bất thiện. Vì ta có thể nhận ra hậu quả của các hành vi tội lỗi ấy, nên ta CÓ THỂ khiến tâm mình từ bỏ chúng. Chừng đó đã đủ để đạt đến tầng *Sotāpanna*.

- Once we do that, our cleansed minds can begin to see the fruitlessness of *puññābhi saṅkhāra*, and then even the pleasures of *arūpāvacara samāpatti* states (*āneñjābhi saṅkhāra*).

Khi làm được điều đó, tâm được thanh tịnh của ta sẽ bắt đầu thấy rõ tính vô ích của *puññābhi saṅkhāra*, và rồi cả những lạc thọ trong các tầng *arūpāvacara samāpatti* (*āneñjābhi saṅkhāra*).

Ikka Suttā (Saṃyutta Nikāya)

Ikka Suttā (Saṃyutta Nikāya)

14. The “[WebLink: suttacentral: Ikka Suttā \(SN 1.69\)](#)” clearly describes what “*icca*” (and thus *anicca*) means:

“[WebLink: suttacentral: Ikka Suttā \(SN 1.69\)](#)” mô tả rõ ràng ý nghĩa của *icca* (và vì thế cũng là ý nghĩa của *anicca*):

“Kenassu bajjhatī loko, kissa vinayāya muccati;
Kissassu vippahānena, sabbaṃ chindati bandhanan”ti.

“**Ichhāya** bajjhatī loko, icchā vinayāya muccati;
Ichhāya vippahānena, sabbaṃ chindati bandhanan”ti.

Translated:

“What binds the world together? How does one get released? How can one gain release?

“Điều gì trói buộc thế gian? Làm sao được giải thoát? Làm sao đạt được sự giải thoát?

The world is bound by **iccha**; one becomes free by losing **iccha**; one becomes free of all bonds by losing **iccha**”

Thế gian bị trói buộc bởi **iccha**; người ta được tự do khi mất đi **iccha**; và thoát khỏi mọi ràng buộc khi dứt trừ **iccha**”

The word “iccha” means “liking” and is closely related to “nicca.” Of course, “nicca” means the perception that one can maintain things to one’s satisfaction (and “anicca” implies the opposite: “na + icca”). The perception of *nicca* leads to *iccha* — i.e., one believes that worldly things can provide lasting happiness and thus clings to them. Just like an octopus grabs things with its eight arms and refuses to let go, humans (and other beings too) grasp worldly things hoping to enjoy them.

Từ “iccha” nghĩa là “ưa thích” và có liên hệ mật thiết với “nicca.” Dĩ nhiên, “nicca” là nhận thức rằng ta có thể duy trì các pháp theo ý mình (và “anicca” là phủ định của điều đó: “na + icca”). Nhận thức *nicca* dẫn đến *iccha* — tức là tin rằng các pháp thế gian có thể mang lại hạnh phúc lâu dài, nên bám chặt vào chúng. Giống như bạch tuộc quấn chặt mọi vật bằng tám vòi không buông, con người (và các loài khác) bám vào các pháp thế gian với hy vọng hưởng thụ chúng.

- Note that in this *suttā*, the word “**iccha**” is used instead of “iccha” to emphasize that “**strong attachment**,” as in the *Dhamma Cakka Pavattana Suttā* discussed above.

Lưu ý rằng trong *suttā* này, từ “**iccha**” được dùng thay cho “iccha” để nhấn mạnh ý “dính mắc mạnh,” như đã thấy trong *Dhamma Cakka Pavattana Suttā* được thảo luận ở phần trên.

The Key Problem with *Suttā* Interpretations

Vấn Đề Then Chốt Trong Việc Diễn Giải Các *Suttā*

15. There are many *suttā* in the *Tipiṭaka* that describe *anicca*, *dukkha*, *anatta*. But if one starts with wrong interpretations, those *suttā* can easily be misunderstood. Many *suttā* give only concise or *niddesa* versions of concepts. The commentaries (*Sinhala Aṭṭhakathā*) were meant to provide detailed (*paṭiniddesa*) explanations; see “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa](#).”

Có rất nhiều *suttā* trong *Tipiṭaka* mô tả về *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Nhưng nếu khởi đầu bằng các cách hiểu sai, nhiều *suttā* sẽ bị diễn giải lệch. Phần lớn *suttā* chỉ trình bày khái quát hoặc theo dạng *niddesa*. Các chú giải (*Sinhala Aṭṭhakathā*) được biên soạn để giải thích chi tiết hơn (*paṭiniddesa*); xem “[Suttā Interpretation – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa](#).”

- The root cause of confusion has been the acceptance of *Visuddhimagga* by Buddhaghosa as the key commentary in the *Theravāda* tradition.

Nguyên nhân chính của sự rối loạn là việc chấp nhận Visuddhimagga của Buddhaghosa như là chú giải then chốt duy nhất trong truyền thống Theravāda.

- Nowadays, most *bhikkhus* do not read the *Tipiṭaka* or the remaining three original commentaries preserved within it. They rely solely on the *Visuddhimagga*. This has been the greatest obstacle preventing people from attaining *Nibbāna* for many centuries.

Ngày nay, hầu hết các bhikkhu không đọc Tipiṭaka hay ba chú giải gốc còn lại trong đó. Họ chỉ dựa vào Visuddhimagga. Đây là trở ngại lớn nhất khiến chúng sinh không đạt được Nibbāna suốt nhiều thế kỷ qua.

- Fortunately, three of the original commentaries (even older than the Sinhala *Aṭṭhakathā*) are preserved within the *Tipiṭaka*. See “[Misinterpretations of Buddha Dhamma](#)” and “[Preservation of the Dhamma](#).”

May mắn thay, ba chú giải gốc (thậm chí có trước cả Sinhala Aṭṭhakathā) vẫn được lưu giữ trong Tipiṭaka. Xem “[Misinterpretations of Buddha Dhamma](#)” và “[Preservation of the Dhamma](#).”

Then there is the following *suttā* which clearly states that the Buddha rejected both “self” and “no-self,” even according to conventional translations.

Sau đây là *suttā* cho thấy rõ rằng Đức Phật đã bác bỏ cả hai cực đoan “tự ngã” và “vô ngã,” ngay cả theo bản dịch truyền thống.

Channa Suttā – Anatta Does Not Mean “No-Self”

Channa Suttā – Anatta Không Có Nghĩa Là “Vô ngã”

16. The “[WebLink: suttacentral: Channa Suttā \(SN 22.90\)](#)” clearly says *anatta* does not mean “no-self,” even in a traditional English translation: “[WebLink: accesstoinsight.org: Channa Suttā: To Channa \(SN 22.90\)](#)”:

“[WebLink: suttacentral: Channa Suttā \(SN 22.90\)](#)” khẳng định rõ anatta không có nghĩa là “vô ngã,” ngay cả trong bản dịch tiếng Anh truyền thống: “[WebLink: accesstoinsight.org: Channa Suttā: To Channa \(SN 22.90\)](#)”:

“Everything exists”: That is one extreme. “Everything doesn’t exist”: That is a second extreme.

Avoiding these two extremes, the *Tathāgata* teaches the Dhamma via the middle: From ignorance as a requisite condition come fabrications. From fabrications, consciousness. Similarly, to name-&-form, the six sense faculties, contact, feeling, craving, clinging/sustenance, becoming (*bhava*), and birth. From birth as a requisite condition, then aging & death, sorrow, lamentation, pain, distress, & despair come into play. Such is the origination of this entire mass of stress & suffering.”

“Mọi sự tồn tại”: đó là một cực đoan. “Không có gì tồn tại”: đó là cực đoan thứ hai. Tránh xa hai cực đoan này, Tathāgata giảng Dhamma theo con đường trung đạo: Từ vô minh làm duyên sinh ra các hành. Từ hành sinh thức. Rồi đến danh-sắc, sáu căn, xúc, thọ, ái, thủ, hữu (bhava), và sinh. Từ sinh làm duyên, lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên. Đó là nguồn gốc của toàn bộ khối khổ đau này.”

- “Everything doesn’t exist” in the above corresponds to “no-self” when applied to a living being. Regarding a person, “self” is one extreme and “no-self” is the other. **Therefore, it is wrong to assert either “a person exists” or “a person does not exist.”**

*“Không có gì tồn tại” trong đoạn trên tương ứng với “vô ngã” khi nói về một hữu tình. Đối với con người, “ngã” là một cực đoan và “vô ngã” là cực đoan kia. **Vì vậy, thật sai lầm khi khẳng định “con người tồn tại” hoặc “con người không tồn tại.”***

- Most *Theravāda* websites (including the above sites) and texts today translate “anatta” as “no-self.” But, it is clear from their translations (especially of the *Channa Suttā*) that the Buddha rejected this “no-self” view.

*Hầu hết các trang web và kinh sách Theravāda hiện nay (bao gồm cả các trang nói trên) đều dịch “anatta” là “vô ngã.” Tuy nhiên, rõ ràng từ chính các bản dịch đó (đặc biệt là *Channa Suttā*), Đức Phật đã bác bỏ quan điểm “vô ngã” này.*

- **Whether it is a living being or the whole world, it is not correct to say they “exist” or “do not exist.” Things exist when suitable causes and conditions (per *Paṭicca Samuppāda*) are there.**

*Dù là một chúng sinh hay cả thế giới, đều không thể nói rằng chúng “tồn tại” hoặc “không tồn tại.” Các pháp chỉ hiện hữu khi có đầy đủ các nhân duyên thích hợp (*Paṭicca Samuppāda*).*

- Also, see, “[Atta – Two Very Different Meanings.](#)”

Xem thêm, “[Atta – Two Very Different Meanings.](#)”

Next, “[If Everything is Anicca Should We Just give up Everything?](#)”, ...

Tiếp theo, “[If Everything is Anicca Should We Just give up Everything?](#)”, ...

3.4.5 Anicca – True Meaning

3.4.5 Anicca – Ý nghĩa Chân thật

Anicca is commonly translated as “impermanence.” But it is a fundamental concept in *Buddha Dhamma*, which has many related — but somewhat different — meanings. Some are discussed in the following posts:

Anicca thường được dịch là “vô thường.” Nhưng đây là một khái niệm căn bản trong Dhamma của Đức Phật, có nhiều nghĩa liên hệ nhưng khác biệt phần nào. Một số được trình bày trong các bài viết sau:

- [Anicca – Inability to Keep What We Like](#)
[Anicca – Không Thể Giữ Được Điều Mình Ưa Thích](#)
- [Anicca – Repeated Arising/Destruction](#)
[Anicca – Sự Sinh Diệt Liên Tục](#)
- [Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#)
[Anicca – Tính Vô Giá Trị Của Các Pháp Thế Gian](#)
- [Anicca – The Incessant Distress \(“Pīlana”\)](#)
[Anicca – Sự Bức Bách Không Ngừng \(“Pīlana”\)](#)

- [How to Cultivate Anicca Sanna](#)
[Cách Tu Tập Anicca Sanna](#)
- [How to Cultivate the Anicca Sanna – II](#)
[Cách Tu Tập Anicca Sanna – II](#)
- [Three Marks of Existence – English Discourses](#)
[Ba Dấu Ấn Của Tồn Tại – Các Bài Giảng Tiếng Anh](#)
- [If Everything is Anicca Should We Just give up Everything?](#)
[Nếu Mọi Thứ Đều Là Anicca, Chúng Ta Có Nên Từ Bỏ Tất Cả Không?](#)

3.4.5.1 Anicca – Inability to Keep What We Like

3.4.5.1 Anicca – Không Thể Giữ Được Điều Mình Ưa Thích

Re-written May 26, 2019; revised June 13, 2020; August 23, 2022; December 3, 2022

Viết lại ngày 26/5/2019; Sửa ngày 13/6/2020; 23/8/2022; 3/12/2022

This post originally had the title, “Anicca – Inability to Maintain Anything.” I have re-written it with a new title to emphasize the meaning in the *Dhammacakkappavattana Suttā* (SN 56.11); for more details: “[Dhammacakkappavattana Suttā](#).”

Bài viết này ban đầu có tựa đề “Anicca – Không thể Giữ được Bất cứ Điều gì.” Tôi viết lại với tựa mới để nhấn mạnh ý nghĩa trong *Dhammacakkappavattana Suttā* (SN 56.11); xem chi tiết trong “[Dhammacakkappavattana Suttā](#).”

Anicca in the First Noble Truth

Anicca trong Sự thật Cao quý Thứ nhất

1. The First Noble Truth clearly states that *anicca* nature is the root cause of suffering. Let us look at how the Buddha summarized the First Noble Truth about suffering in that very first *suttā* he delivered.

Sự thật Cao quý Thứ nhất nói rõ rằng bản chất anicca chính là gốc rễ của khổ. Hãy xem Đức Phật đã tóm tắt Tứ Diệu Đế về khổ như thế nào trong suttā đầu tiên Ngài thuyết giảng.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariya saccaṃ:

jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhāṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. [saṃkhittena means overthrown by defilements, khitta : [pp. of khipati] thrown; upset; cast away.]

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariya saccaṃ:

jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhāṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhāṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. [saṃkhittena nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)”]; khitta [quá khứ phân từ của khipati]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

Translated: Bhikkhus, What is the Noble Truth of Suffering?

“**Birth is suffering, getting old is suffering, getting sick is suffering, dying is suffering.** Having to associate with things one does not like is suffering and having to separate from those things one likes is suffering. **If one does not get what one likes, that is suffering** – in brief, the origin of suffering is the **craving** for the five aggregates of *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* (*pañcupādānakkhandha*). *Pañcupādānakkhandha* (*upādāna* or the ‘tendency to keep close’ to *pañcakkhandha*) includes all that we crave in this world.”

Dịch: Nay các Bhikkhu, thế nào là Sự thật Cao quý về Khổ?

“**Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ.** Phải giao tiếp với điều không ưa là khổ; phải chia lìa điều ưa thích là khổ. **Không được điều mình mong muốn cũng là khổ** — tóm lại, nguồn gốc của khổ là **sự khát ái** năm uẩn: *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* (*pañcupādānakkhandha*). *Pañcupādānakkhandha* (*upādāna*, tức khuynh hướng ‘núi giữ gần gũi’ với *pañcakkhandha*) bao gồm tất cả những gì ta khát ái trong thế gian này.”

- Note that “**yampicchaṃ**” is “**yam pi icchaṃ**” or “**what one likes**.”

Lưu ý rằng “**yampicchaṃ**” là “**yam pi icchaṃ**,” nghĩa là “**điều mà một người ưa thích**.”

Analysis of the First Noble Truth

Phân tích Sự thật Cao quý Thứ nhất

2. The first part in bold indicates what we consider to be forms of suffering: Birth, getting old, getting sick, and dying.

Phần đầu tiên (in đậm) chỉ ra những gì chúng ta xem là các hình thức của khổ: sinh, già, bệnh, và chết.

- We also DO NOT LIKE to get old or get sick, and do not like to die. If we have to experience any of them, that is suffering.

Chúng ta cũng KHÔNG MUỐN già, không muốn bệnh, và không muốn chết. Nếu phải trải qua bất kỳ điều nào trong đó, thì đó là khổ.

- We want to stay young, not get old, not get sick, and not die ever. If we can have those conditions fulfilled we will be forever happy.

Chúng ta muốn trẻ mãi, không già, không bệnh, và không bao giờ chết. Nếu có thể đạt được những điều kiện đó, ta sẽ mãi mãi hạnh phúc.

- Stopping (re)birth is the only way to avoid sicknesses, old age, and death. Even births in Deva and Brahma realms will end up in death. **All births end up in old age and death.**

*Chấm dứt tái sinh là cách duy nhất để thoát khỏi bệnh tật, già nua, và cái chết. Ngay cả khi sinh vào cõi Deva hay Brahma, cuối cùng cũng dẫn đến cái chết. **Mọi sinh đều kết thúc bằng già và chết.***

Therefore, the suffering that the Buddha taught in his first discourse was associated with the rebirth process.

Do đó, nỗi khổ mà Đức Phật dạy trong bài pháp thoại đầu tiên chính là khổ liên quan đến tiến trình tái sinh.

3. **That is what the second part of the verse in #1 (not in bold) says:** Having to associate with things that one does not like is suffering, and having to separate from those one likes is suffering.

Đó chính là điều được nói trong phần thứ hai của đoạn kệ ở mục #1 (không in đậm):
Gặp gỡ điều không ưa là khổ, chia lìa điều ưa thích cũng là khổ.

- We all have experienced sorrow when separating from those who we like. We also feel distressed when we associate with those we do not like.

Tất cả chúng ta đều từng buồn khổ khi phải xa rời người mình thương, và cũng cảm thấy phiền não khi phải ở gần người mình không thích.

- If we can be born instantaneously at a young age (say, 15 to 25 years) and stay at that age without getting old or sick and never die, that is what we WOULD LIKE. But no matter how much we would like to associate with such a life, we will NEVER get it.

Nếu ta có thể sinh ra ngay ở tuổi thanh xuân (khoảng 15–25 tuổi), rồi mãi ở tuổi đó, không già, không bệnh và không chết, thì đó là điều ta MUỐN. Nhưng dù mong muốn đến đâu, ta sẽ KHÔNG BAO GIỜ có được điều đó.

- Instead, we have to suffer through each life. Each birth ends up in death. Furthermore, we suffer when getting old, when getting sick/injured, and finally when dying. We cannot dissociate from those four things that we do not like.

Trái lại, ta phải chịu khổ trong mỗi đời sống. Mỗi lần sinh đều dẫn đến chết. Hơn nữa, ta khổ khi già, khi bệnh hay bị thương, và sau cùng là khi chết. Không thể tách khỏi bốn điều mình không ưa đó.

- But that is not the end of it. We keep doing this over and over in the rebirth cycle. Furthermore, things can worsen in the lowest four realms, including the animal realm.

Nhưng đó chưa phải là hết. Ta cứ lặp đi lặp lại điều ấy trong vòng luân hồi. Và thậm chí còn tệ hơn trong bốn cõi khổ, bao gồm cả cõi súc sinh.

We Suffer When We Do Not Get What We Desire

Chúng Ta Khổ Khi Không Được Điều Mình Mong Muốn

4. Both those parts are combined into one succinct statement in the third part of the verse in #1 (in bold): “**Yampiccaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**”

Hai phần trên được gộp lại trong một câu súc tích ở phần thứ ba của đoạn kệ trong mục #1 (in đậm): “Yampiccaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.”

“Yampiccaṃ na labhati tampi dukkhaṃ” is a shortened version of the verse (that rhymes).

“Yampiccaṃ na labhati tampi dukkhaṃ” là dạng rút gọn của câu kệ (vần điệu).

The complete sentence (without word combinations) is, “Yam pi **icchaṃ** na labhati tam pi dukkhaṃ.”

*Câu đầy đủ (không ghép chữ) là: “Yam pi **icchaṃ** na labhati tam pi dukkhaṃ.”*

- “Yam pi **icchaṃ**” means “whatever is **liked or craved** for.” “Na labhati” means “not getting.” “Tam pi dukkhaṃ” means “that leads to suffering.”

“*Yam pi iccham*” nghĩa là “điều được ưa thích hay khát ái.” “*Na labhati*” nghĩa là “không được.” “*Tam pi dukkham*” nghĩa là “điều đó dẫn đến khổ.”

- Therefore, that verse says: “If one does not get what one craves or likes, that leads to suffering.”

Do đó, câu kệ này nói rằng: “Nếu không được điều mình khát ái hay ưa thích, thì đó là khổ.”

- This is a more general statement and applies to any situation. We can see that in our daily lives. We like to hang out with people we like, and it is stressful to be with people we do not like.

Đây là một nhận định khái quát, áp dụng cho mọi trường hợp. Trong đời sống hàng ngày ta thấy rõ điều này: ta thích ở cạnh người mình thương, và cảm thấy mệt mỏi khi phải ở gần người mình không thích.

- Furthermore, the more one craves something, the more suffering one will endure. But this requires a lot of discussions.

Hơn nữa, càng khát ái một điều gì, ta càng chịu nhiều khổ hơn. Tuy nhiên, điều này cần được bàn luận sâu hơn.

Anicca – The Inability to Fulfill Our Desires

Anicca – Sự Bất Khả Trong Việc Thỏa Mãn Mong Cầu Của Chúng Ta

5. The negation of the word “*nicca*” is “*anicca*” (“*na*” + “*icca*”), just like the word *Anāgāmi* comes from “*na*” + “*āgāmi*.” Therefore, even though we would like Nature to be “*nicca*,” in reality, it is “*anicca*,” i.e., it is not possible, in the long run, to have, to be with, what we like, and that is the root cause of suffering. One may live most of one’s life happily, but one must leave all that behind when one dies.

Từ phủ định của “nicca” là “anicca” (“na” + “icca”), tương tự như Anāgāmi được tạo thành từ “na” + “āgāmi.” Do đó, dù ta muốn cho rằng tự nhiên là “nicca,” nhưng thực tế lại là “anicca,” nghĩa là về lâu dài, không thể có hay giữ được điều mình ưa thích, và đó chính là gốc rễ của khổ. Một người có thể sống phần lớn đời mình hạnh phúc, nhưng đến lúc chết phải từ bỏ tất cả.

- A deeper point is that we all like to be born in good realms, but most future births will NOT be to our liking but are based on “[Paticca Samuppāda](#).”

Sâu xa hơn, tất cả chúng ta đều muốn được sinh vào những cõi lành, nhưng hầu hết các lần tái sinh về sau sẽ KHÔNG theo ý muốn, mà tùy thuộc vào “[Paticca Samuppāda](#).”

- By the way, Pāli words “*icca*” and “*anicca*” are pronounced “*ichcha*” and “*anichcha*.” Nhân đây, các từ Pāli “*icca*” và “*anicca*” được phát âm là “*ichcha*” và “*anichcha*.”
- Not getting what one desires or craves is the opposite of “*icca*” or “*na icca*” or “*anicca*.” This is the same way that “*na āgāmi*” becomes “*Anāgāmi*” (“*na āgāmi*” means “not coming back”; but in the context of *Anāgāmi*, it means “not coming back to *kāma loka* or the lowest 11 realms.” These are examples of Pāli *sandhi* rules (connecting two words).

Không được điều mình mong muốn hay khát ái chính là đối nghịch với “icca,” tức “na icca” hay “anicca.” Tương tự như “na āgami” trở thành Anāgāmi (“na āgami” nghĩa là “không trở lại”; trong ngữ cảnh của Anāgāmi, nghĩa là “không trở lại dục giới” hay 11 cõi thấp). **Đây là ví dụ về quy tắc sandhi trong Pāli (quy tắc nối từ).**

6. Therefore, “*yampiccam nalahhati tampi dukkham*” is the most crucial verse in the first *suttā* delivered by the Buddha, *Dhammacakkappavattana Sutta*. It provides the key to understanding the Buddha’s message and led to the attaining of the *Sotāpanna* stage by the five ascetics.

Vì vậy, “*yampiccam nalahhati tampi dukkham*” là câu kệ quan trọng nhất trong *suttā* đầu tiên Đức Phật thuyết giảng, *Dhammacakkappavattana Sutta*. Câu này nêu rõ chìa khóa để hiểu thông điệp của Đức Phật và đã dẫn đến việc năm vị đạo sĩ đạt tầng *Sotāpanna*.

- Note that *icca* and *iccha* (ඉච්ච and ඉච්ඡ in Sinhala) appear in the *Tipiṭaka* under different *suttā*. The word “*iccha*,” with the emphasis on the last syllable is used to indicate “strong *icca*” or “strong attachment.”

Lưu ý rằng *icca* và *iccha* (ඉච්ච và ඉච්ඡ trong tiếng Sinhala) xuất hiện trong *Tipiṭaka* ở nhiều *suttā* khác nhau. Từ “*iccha*,” với trọng âm ở âm tiết cuối, được dùng để chỉ “*icca* mạnh” hay “sự bám chấp mạnh.”

- The word “*icca*” (liking) is closely related to “*taṇhā*” (getting attached). *Taṇhā* happens automatically because of *icca*.

Từ “*icca*” (ưa thích) có liên hệ chặt chẽ với “*taṇhā*” (dính mắc). *Taṇhā* khởi sinh một cách tự động do *icca*.

- The intrinsic nature of this world is “*anicca*,” i.e., we will never get what we crave, and thus, in the end (at least at death), we will leave all this behind and suffer, that is *dukkha*.

Bản chất nội tại của thế giới này là “*anicca*,” nghĩa là ta sẽ không bao giờ đạt được điều mình khát ái; và vì thế, cuối cùng (ít nhất là khi chết), ta phải bỏ lại tất cả và chịu khổ — đó chính là *dukkha*.

Nicca – The Wrong Perception We Have

Nicca – Nhận Thức Sai Lầm Mà Chúng Ta Có

7. It is essential to realize that *nicca* is the PERCEPTION that one can maintain things one likes to one’s satisfaction.

Cần hiểu rằng *nicca* là một NHẬN THỨC rằng người ta có thể duy trì những điều mình ưa thích theo ý nguyện.

- If this is the case, one is happy, i.e., *sukha* arises, or at least suffering does not arise. In that case, one is in control, and something fruitful is to be had, i.e., *attā*. Thus even if one needs to work hard to get something that can be maintained to one’s satisfaction, in the end, one can find permanent happiness, and one is in control of one’s destiny.

Nếu điều đó đúng, thì người ấy hạnh phúc, tức *sukha* khởi sinh, hoặc ít nhất khổ không khởi. Khi ấy, người ấy ở trong sự kiểm soát, và có điều gì đó đáng đạt được,

tức attā. Vì vậy, ngay cả khi phải nỗ lực để có điều gì được theo ý muốn, cuối cùng người ấy có thể tìm thấy hạnh phúc bền lâu và làm chủ vận mệnh của mình.

- Humans typically have that *nicca saññā* and work hard to gain material things. But at death, one has to leave behind all those possessions, and thus one's life ALWAYS ends in despair and suffering (in addition to suffering due to old age).

Con người thường có *nicca saññā* ấy và nỗ lực để đạt được vật chất. Nhưng khi chết, họ phải bỏ lại tất cả của cải, nên cuộc đời LUÔN kết thúc trong thất vọng và khổ đau (chưa kể khổ do tuổi già).

- When one realizes the true “*anicca* nature,” one will see that one will be trapped in the rebirth process and be subjected to much suffering in the rebirth process. The Buddha advised cultivating the *anicca saññā* by constantly thinking about that reality.

Khi nhận ra bản chất “*anicca*” thật sự, người ấy sẽ thấy mình bị kẹt trong vòng luân hồi và chịu nhiều khổ trong tiến trình tái sinh. Đức Phật khuyên nên tu tập *anicca saññā* bằng cách thường xuyên quán chiếu thực tại ấy.

- More information on *anicca* as the opposite of “*nicca*”: “[Three Marks of Existence – English Discourses](#).”

Xem thêm thông tin về *anicca* như là đối nghịch của “*nicca*” trong “[Three Marks of Existence – English Discourses](#).”

Root Cause of Suffering Is Anicca Nature

Gốc Rễ Của Khổ Là Bản Chất Anicca

8. Thus, the root cause of suffering is NOT impermanence, even though it does play a role.

Do đó, gốc rễ của khổ KHÔNG PHẢI là vô thường, dù vô thường có góp phần nào đó.

- The world is inherently impermanent (see “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”). However, **impermanence by itself does not lead to suffering**. If that is the case, since no one can change that fact, no one will be able to end the suffering (and attain *Nibbāna*).

Thế giới vốn dĩ vô thường (xem “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)”). Tuy nhiên, **vô thường tự thân không dẫn đến khổ**. Nếu đúng vậy, vì không ai có thể thay đổi được sự thật ấy, thì cũng chẳng ai có thể chấm dứt khổ (và đạt *Nibbāna*).

- The wrong PERCEPTION (*saññā*) of *nicca* leads to suffering. We struggle to find lasting happiness in a world that intrinsically has the *anicca* nature.

Chính NHẬN THỨC (*saññā*) sai lầm về *nicca* mới dẫn đến khổ. Ta cố gắng tìm hạnh phúc bền lâu trong một thế giới vốn có bản chất *anicca*.

- That wrong perception CAN BE changed by learning and contemplating Dhamma, i.e., **by cultivating the *anicca saññā***.

Nhận thức sai lầm ấy CÓ THỂ được thay đổi bằng cách học hỏi và quán chiếu Dhamma, tức là **bằng việc tu tập *anicca saññā***.

- The CORRECT PERCEPTION of *anicca* (once accepted by the mind) will lead to cessation of suffering (via the four stages of *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, *Arahant*).

NHẬN THỨC ĐÚNG về *anicca* (khi được tâm chấp nhận) sẽ dẫn đến sự diệt khổ (qua bốn tầng: *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, *Arahant*).

- Also see, “[Does Impermanence Lead to Suffering?](#)”, ...

Xem thêm, “[Does Impermanence Lead to Suffering?](#)”, ...

Things We Like Cannot Be Kept That Way for Too Long

Không Thể Giữ Mãi Điều Mình Ưa Thích

9. The above point can be illustrated with the following link:
“[WebLink: ranker.com: Celebrities Who Have Aged the Worst](#)”

Điểm trên có thể được minh họa bằng liên kết sau:
“[WebLink: ranker.com: Celebrities Who Have Aged the Worst](#)”

- We must realize that we all will undergo such inevitable changes as we age. No matter how hard we try, it is not possible to maintain ANYTHING to our satisfaction. It is the nature of “this world.”

Ta cần nhận ra rằng ai rồi cũng phải trải qua những biến đổi không thể tránh khi già đi. Dù cố gắng đến đâu, cũng không thể duy trì BẤT CỨ ĐIỀU GÌ theo ý mình. Đó là bản chất của “thế giới này.”

- Of course, any of these celebrities (or their fans) would be saddened to see the comparison. They have not been able to maintain their bodies to their satisfaction.

Tất nhiên, những người nổi tiếng đó (hoặc người hâm mộ của họ) sẽ buồn khi thấy sự so sánh ấy. Họ không thể giữ thân thể mình như mong muốn.

- However, a person on bad terms with any of these celebrities could be happy to see these pictures because they wish to see something bad happen to the celebrity (in this case, to lose their “looks”).

Tuy nhiên, một người không ưa các ngôi sao này có thể vui khi thấy những hình ảnh đó, vì họ muốn thấy điều không hay xảy ra với người nổi tiếng ấy (trong trường hợp này là mất vẻ bề ngoài).

- Thus “impermanence” is inevitable; it is a property of anything in this world. **But the perception of “anicca” is in someone’s mind.** In the above case, the bodies of celebrities ARE impermanent; but that did not necessarily cause suffering to ALL. Even those celebrities, if they realize that *anicca* nature cannot be avoided, would not undergo additional suffering by subjecting themselves to plastic surgeries, botox treatments, etc. Most of all, depression can be avoided.

*Như vậy, “vô thường” là điều không tránh khỏi; đó là đặc tính của mọi pháp trong thế giới này. **Nhưng nhận thức về “anicca” nằm trong tâm của mỗi người.** Trong trường hợp trên, thân thể của các ngôi sao QUẢ LÀ vô thường; nhưng điều đó không nhất thiết gây khổ cho TẤT CẢ. Chính các ngôi sao đó, nếu nhận ra rằng bản chất *anicca* là điều không thể tránh, thì đã không tự chuốc thêm khổ bằng cách tìm đến phẫu thuật thẩm mỹ, tiêm botox, v.v. Quan trọng nhất, họ đã có thể tránh được trầm cảm.*

- Anicca nature leads to suffering for ALL. But many go through added suffering by trying to “overcome it.” More importantly, one can stop future suffering by comprehending the *anicca* nature.

Bản chất anicca dẫn đến khổ cho TẤT CẢ. Nhưng nhiều người lại tự làm mình khổ thêm khi cố “vượt qua” điều đó. Quan trọng hơn, con người có thể chấm dứt khổ trong tương lai bằng cách thấu hiểu bản chất anicca.

Root Cause of Depression

Gốc Rễ Của Trầm Cảm

10. When one realizes that one cannot maintain something that is desired after a long struggle, one becomes distraught, depressed, and unsatisfied (“*yam pi icchaṃ na labati tam pi dukkhaṃ*”, where “*na labati*” means “not get”). Thus the wrong perception of *nicca* (or a sense of fulfillment of one's desires) ALWAYS leads to *dukha* or suffering in the end.

Khi một người nhận ra rằng mình không thể giữ được điều đã mong muốn sau bao cố gắng, người ấy trở nên khổ não, trầm uất, và bất mãn (“yam pi icchaṃ na labati tam pi dukkhaṃ,” trong đó “na labati” nghĩa là “không được”). Do đó, nhận thức sai lầm về nicca (hay cảm giác thỏa mãn mong cầu) LUÔN dẫn đến dukha hay khổ ở cuối cùng.

- The mindset is that even if something is not permanent and breaks down, one can always replace it with a new one and feel the sense of fulfillment one desires. It is not the impermanence that gives a sense of invincibility **but the mindset that one can always find a replacement for it and maintain one's happiness.**

Tư duy thông thường là: dù một thứ gì đó không bền và hư hoại, ta vẫn có thể thay bằng cái mới để có lại cảm giác thỏa mãn. Không phải vô thường khiến ta ảo tưởng, mà chính là quan niệm cho rằng ta luôn có thể thay thế và duy trì hạnh phúc.

- But suppose one carefully examines the broader worldview of the Buddha. Then, one can easily see that this mindset of the possibility of “long-lasting happiness in this world” is an illusion.

Nhưng nếu xem xét kỹ thế giới quan rộng lớn của Đức Phật, ta sẽ dễ dàng thấy rằng tư duy về “hạnh phúc lâu dài trong thế giới này” chỉ là ảo tưởng.

- No matter what we achieve in this life, we HAVE TO leave it all behind when we die.

Dù đạt được điều gì trong đời này, ta CŨNG PHẢI bỏ lại tất cả khi chết.

- And in the new life, we start all over; this is what we have been doing from the beginning-less time.

Và trong kiếp sau, ta lại bắt đầu lại từ đầu; đó là điều ta đã lặp lại từ vô thủy.

- And, of course, we make it worse by doing immoral things, “trying to maintain things to our satisfaction,” and thus generating bad *kamma vipāka*, leading to immense suffering in the four lowest realms (*apāyā*).

*Và dĩ nhiên, ta làm cho mọi thứ tồi tệ hơn khi tạo nghiệp bất thiện — cố “duy trì điều mình ưa thích” và do đó tạo ra kamma vipāka xấu, dẫn đến khổ lớn trong bốn cõi thấp (*apāyā*).*

Anicca Nature Leads to Suffering and Helplessness

Bản Chất Anicca Dẫn Đến Khổ và Sự Bất Lực

11. In the *Samyutta Nikāya* (Anicca Vagga), many *suttā*, including [WebLink: suttacentral: Ajjhaticca Sutta \(SN 35.1\)](#), [WebLink: suttacentral: Bahiranicca Sutta \(SN 35.4\)](#), and [WebLink: suttacentral: Yadanicca sutta \(SN 22.15\)](#), the Buddha stated that the three characteristics of “this world” (*anicca, dukkha, anatta*) are RELATED to each other:

Trong *Samyutta Nikāya* (Anicca Vagga), nhiều *suttā* như [WebLink: suttacentral: Ajjhaticca Sutta \(SN 35.1\)](#), [WebLink: suttacentral: Bahiranicca Sutta \(SN 35.4\)](#) và [WebLink: suttacentral: Yadanicca sutta \(SN 22.15\)](#), Đức Phật dạy rằng ba đặc tính của “thế giới này” (*anicca, dukkha, anatta*) CÓ LIÊN HỆ với nhau:

“*yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tadanatta*” (expanded to “*yad **aniccaṃ** taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tad **anatta***”), or,

“*yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tadanatta*” (mở rộng là “*yad **aniccaṃ** taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tad **anatta***”), nghĩa là:

- “if something cannot be maintained (or managed depending on the case) to one’s satisfaction, suffering arises, therefore, one is helpless in the end.”

“Nếu một điều gì đó không thể được duy trì (hay kiểm soát, tùy trường hợp) theo ý nguyện, khổ sẽ sinh khởi, và vì thế, cuối cùng ta trở nên bất lực.”

Impermanence Does Not Always Lead to Suffering

Vô Thường Không Phải Lúc Nào Cũng Dẫn Đến Khổ

12. Consider the examples in bullet #10 of the introductory post “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations.](#)”

Hãy xét các ví dụ ở mục #10 trong bài mở đầu “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations.](#)”

- If we take a “headache” as the “something,” the statement now reads as follows. “If a headache cannot be managed to one’s satisfaction (i.e., if one cannot get rid of the headache), suffering arises. Therefore one is helpless.”

Nếu ta lấy “đau đầu” làm ví dụ cho “một điều gì đó,” thì câu này có nghĩa: “Nếu cơn đau đầu không thể được xử lý theo ý muốn (tức là không thể dứt được cơn đau), khổ sẽ sinh khởi. Do đó, ta bất lực.”

- Similarly, you can substitute anything we considered in the previous post and see that it will hold.

Tương tự, có thể thay bất kỳ ví dụ nào được nói trong bài trước, và kết luận vẫn đúng.

- On the other hand, if *anicca* means “impermanence,” the statement reads: “If a headache is impermanent, suffering arises. Therefore, one is helpless.” That is not correct. Suffering would arise only if the headache becomes permanent!

Mặt khác, nếu *anicca* nghĩa là “vô thường,” thì câu này sẽ thành: “Nếu cơn đau đầu là vô thường, khổ sinh khởi. Vì thế, ta bất lực.” Điều đó không đúng. Khổ chỉ sinh ra nếu cơn đau đầu trở nên vĩnh viễn!

Anicca Nature Is There in All the Realms of This World

Bản Chất Anicca Hiện Hữu Trong Mọi Cõi Của Thế Giới Đây

13. No existence in “this world” is exempt from these three characteristics. It applies to all 31 realms. Even though one may be able to find happiness at certain times, nothing we do can get us out of the realities of getting old, sick, and finally dying. Then the cycle repeats in the next life, and next, ...

Không có sự tồn tại nào trong “thế giới này” thoát khỏi ba đặc tính ấy. Chúng áp dụng cho tất cả 31 cõi. Dù đôi lúc có thể tìm thấy hạnh phúc, nhưng không gì giúp ta thoát khỏi thực tế của già, bệnh và chết. Rồi chu kỳ ấy lặp lại ở kiếp sau, và tiếp diễn mãi...

- Furthermore, any such “happy times” are insignificantly small in the *sansāric* time scale; see “[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#),” and “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).”

Hơn nữa, những “thời khắc hạnh phúc” đó thật nhỏ bé trong thước đo thời gian sansāra; xem “[The Four Stages in Attaining Nibbāna](#)” và “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).”

14. But the good news is that we can gain a kind of happiness that will not go away by comprehending the *anicca* nature, especially if one attains at least the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*; see, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#),” and “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”.

Tin tốt là ta có thể đạt được loại hạnh phúc không bao giờ mất đi bằng cách thấu hiểu bản chất anicca, đặc biệt nếu đạt được ít nhất tầng Sotāpanna của Nibbāna; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)” và “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#)”.

15. The *Tipiṭaka* describes the concept of *anicca* in many different ways. Two more are discussed in “[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#)” and “[Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#).”

Tipiṭaka trình bày khái niệm anicca theo nhiều cách khác nhau. Hai cách khác được nói trong “[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#)” và “[Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#).”

3.4.5.2 Anicca – Repeated Arising/Destruction**3.4.5.2 Anicca – Sự Sinh Diệt Liên Tục**

1. *Anicca* has been analyzed in several different ways in the *Tipiṭaka*. In the *Patisambhidhā Magga Prakarana* in the *Tipiṭaka*, it is explained as,

“*uppāda vayattena anicca*,”

which means “(this world is) **anicca** because we just keep going through the birth (arising)/death (destruction) process.”

Anicca được phân tích theo nhiều cách trong *Tipiṭaka*. Trong *Patisambhidhā Magga Prakarana* của *Tipiṭaka*, có đoạn giải thích:

“*uppāda vayattena anicca*,”

nghĩa là “(thế giới này là) **anicca** bởi vì chúng ta cứ mãi trải qua tiến trình sinh (khởi) và tử (hoại).”

- Of course, in between birth and death there is mostly suffering (in the realms at and below the human realm, where most beings spend time). This is the **dukkha** characteristic.

*Dĩ nhiên, giữa sinh và tử phần lớn là khổ (ở các cõi bằng hoặc thấp hơn cõi người, nơi hầu hết chúng sinh tồn tại). Đây là đặc tính **dukkha**.*

2. This is what we have been doing for an unimaginably long time (beginning-less), there is no break from it until one attains *Nibbāna*.

*Đó là điều chúng ta đã làm từ vô thủy, không thể tưởng tượng được, và sẽ không có chấm dứt cho đến khi đạt *Nibbāna*.*

- We see some people committing suicide hoping to end it all; but ending this life does not solve the “problem.” In fact, it may lead to a birth in a lower realm, which will only increase the suffering.

Ta thấy có người tự tử với hy vọng kết thúc tất cả; nhưng chấm dứt mạng sống này không giải quyết được “vấn đề.” Thực ra, điều đó có thể dẫn đến tái sinh vào cõi thấp hơn, làm tăng thêm khổ đau.

- Thus continuing this ceaseless birth/death process is **anatta**, i.e., it is fruitless, burdened with suffering, and thus one is truly helpless.

*Vì vậy, tiếp tục vòng sinh tử không dứt này là **anatta**, tức là vô ích, chất chứa khổ đau, và khiến ta thật sự bất lực.*

3. We can see the Three Characteristics (*Tilakkhaṇa*) of this world by carefully examining the fate of anything that arises in this world, which goes by the name *saṅkhata*.

*Ta có thể thấy Ba Đặc Tính (*Tilakkhaṇa*) của thế giới này bằng cách quan sát kỹ số phận của bất kỳ thứ gì sinh khởi trong thế giới — được gọi là *saṅkhata*.*

- Whether it is a living being or an inert thing, any *saṅkhata* arises, lasts for a certain time, and then perishes.

*Dù là sinh vật hay vật vô tri, mọi *saṅkhata* đều sinh khởi, tồn tại một thời gian, rồi diệt.*

- For an inert object, the process stops at the destruction step, and it does not feel anything as it goes through the process.

Với vật vô tri, tiến trình dừng lại ở giai đoạn hoại diệt, và nó không cảm nhận gì khi trải qua tiến trình ấy.

- But for a living being, there is (mostly) suffering during arising/living/death, even though there may be spurts of “happiness” if one is fortunate enough to be born in human realms or the realms above it.

Nhưng đối với sinh vật, phần lớn là khổ trong suốt tiến trình sinh–trụ–diệt, dù có đôi chút “hạnh phúc” nếu được sinh vào cõi người hoặc cõi cao hơn.

- And the process does not stop at death unlike for an inert object. It just keeps repeating.

Và tiến trình ấy không dừng lại ở cái chết như vật vô tri, mà cứ lặp đi lặp lại mãi.

- The arising/destruction of a *saṅkhata* is described in “[Nirodha and Vaya – Two Different Concepts](#).”

Sự sinh–diệt của saṅkhata được mô tả trong “[Nirodha and Vaya – Two Different Concepts](#).”

4. A living being's suffering is also enhanced by the “*saṅkhata* characteristics of inert objects” too. We work hard to acquire “things” but either they get run down/destroyed (houses, cars, furniture, ...) or we die leaving them behind. Then if we are lucky to be born human in the next birth we just start this “accumulation process” and get distraught at death again.

Nỗi khổ của chúng sinh còn bị tăng thêm bởi “đặc tính saṅkhata của vật vô tri.” Ta làm việc vất vả để có được “những thứ” — nhưng rồi chúng hư hỏng, bị phá hủy (như nhà cửa, xe cộ, đồ đạc, ...), hoặc ta chết, bỏ lại tất cả. Nếu may mắn được sinh lại làm người, ta lại bắt đầu quá trình “tích lũy” ấy và lại khổ khi chết.

- If we think through logically (and this is real meditation), we should be able to grasp this main concept of *anicca, dukkha, anatta*.

*Nếu suy xét một cách lý trí (và đó chính là thiền thực sự), ta sẽ nhận ra được cốt lõi của *anicca, dukkha, anatta*.*

- Through the ages, philosophers (as well as most people) have wondered, “What is the meaning of life?” And they normally think about just this present life; see, “[Why Does the World Exist?](#)” by Jim Holt.

Từ xưa, các triết gia (và hầu hết con người) đều tự hỏi, “Ý nghĩa của cuộc sống là gì?” Và họ thường chỉ nghĩ trong phạm vi đời hiện tại; xem “[Why Does the World Exist?](#)” của Jim Holt.

5. Someone who has accomplished something significant may think otherwise at the moment of that accomplishment. But it lasts only a short time; at death, it is all gone. If he/she wanted to accomplish something significant in the next life (provided one is lucky to be reborn human), then one has to start all over.

Một người đạt được điều gì đó lớn lao có thể nghĩ khác đi vào thời điểm thành tựu ấy. Nhưng cảm giác đó chỉ tồn tại ngắn ngủi; khi chết, tất cả tan biến. Nếu muốn đạt lại điều gì đó trong kiếp sau (giả sử may mắn được làm người), họ phải bắt đầu lại từ đầu.

- This point becomes poignantly clear if one takes a little time and think about the life of any famous personality (emperors, kings, politicians, movie stars, ... from times past to the present). Most of them are bound to be born in lower realms because of the heinous acts they did to get some of those positions.

Điều này trở nên rõ ràng nếu ta dành chút thời gian suy nghĩ về cuộc đời của các nhân vật nổi tiếng (vua chúa, chính trị gia, ngôi sao điện ảnh, ... từ xưa đến nay). Hầu hết họ đều bị sinh vào cõi thấp do những ác nghiệp tạo ra khi giành lấy địa vị ấy.

- If one knows the “big picture” about the wider world and the beginning-less journey we have made, it becomes clear that all through uncountable lives we have struggled in vain “seeking an elusive happiness.” There is no meaning to life in the long run, AND it makes one suffer — this is the nature of this world: *anicca, dukkha, anatta*.

Nếu hiểu “bức tranh lớn” về thế giới rộng lớn và hành trình vô thủy mà ta đã đi qua, sẽ thấy rằng suốt vô lượng kiếp, ta đã lao đao trong vô vọng “tìm kiếm hạnh phúc hư ảo.” Về lâu dài, cuộc sống không có ý nghĩa, và nó chỉ mang lại khổ đau — đó chính là bản chất của thế giới này: *anicca, dukkha, anatta*.

6. If there is a birth, there MUST be a death. There is no exception, other than *Nibbāna*. This is the “*akālika*” or “timeless” quality of *Nibbāna*.

Nếu có sinh, ẤT phải có tử. Không có ngoại lệ nào, ngoại trừ *Nibbāna*. Đây chính là phẩm tính “*akālika*” hay “phi thời gian” của *Nibbāna*.

- All *saṅkhata* operate on the basis of *kamma vipāka*, which normally take time to bring their fruits. This is why people are unable to “see” the working of *kamma*. There may be drug dealers who live like kings, but they will be paying with interest in the future.

Mọi *saṅkhata* vận hành dựa trên *kamma vipāka*, vốn thường cần thời gian để chín quả. Vì vậy, con người không thể “thấy” sự vận hành của *kamma*. Có thể có những kẻ buôn ma túy sống như vua, nhưng họ sẽ phải trả giá nặng nề về sau.

- *Nibbāna* brings fruits instantaneously; there is no time gap involved (it is “*akālika*”), unlike a *saṅkhata*. Furthermore, once attained, there is no time duration after which it is destroyed; it is forever.

Nibbāna mang lại quả ngay lập tức; không có độ trễ thời gian (nó là “*akālika*”), khác với *saṅkhata*. Hơn nữa, một khi đã đạt, nó không bị hủy diệt sau bất kỳ thời gian nào; nó là vĩnh cửu.

- The *magga phala* (*Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī*, *Arahant*) are attained in one *citta* (lasting less than a billionth of a second). And since they were attained via ELIMINATION OF CAUSES, there is no destruction associated with them. They are forever.

Các tầng *magga phala* (*Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī*, *Arahant*) được chứng đắc chỉ trong một *citta* (tồn tại ít hơn một phần tỷ giây). Vì đạt được bằng cách DIỆT NGUYÊN NHÂN, nên không có hoại diệt đi kèm. Chúng là vĩnh hằng.

- In comparison, a living being arises DUE TO CAUSES, and when the underlying cause or the fuel is spent, the living being dies. But the process does not stop, because the being had acquired NEW CAUSES (new *kamma*) during that life or in previous lives.

Ngược lại, một chúng sinh khởi lên DO NHÂN, và khi nhân hay “nhiên liệu” cạn, chúng sinh ấy chết. Nhưng tiến trình không chấm dứt, vì chúng sinh đã tạo ra NHÂN MỚI (*kamma mới*) trong đời này hoặc các đời trước.

7. In the *Dhamma Vandana*:

“*Svākkhato Bhagavatā Dhammo Sandīṭṭhiko Akāliko Ehi-passiko Opanāyiko Paccattam veditabbo viññūhīti*”,

the quality of *Dhamma* that is described by “*akālika*” is that it leads to effects that do not depend on time.

Trong *Dhamma Vandana*:

“Svākkhato Bhagavatā Dhammo Sandiṭṭhiko Akāliko Ehi-passiko Opanāyiko Paccattam veditabbo viññūhīti,”

phẩm tính “akālika” của Dhamma nghĩa là nó dẫn đến quả không phụ thuộc vào thời gian.

- And that is achieved via the quality listed before that: “sandiṭṭhiko” (“saṇ” + “diṭṭhiko”). Dhamma explains and clarifies “saṇ,” the causes (*avijjā* and *taṇhā*) for the arising of *saṅkhata* (whether they are living or inert); see, [“What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Saṃsāra\).”](#)

Và điều đó đạt được nhờ phẩm tính liền trước: “sandiṭṭhiko” (“saṇ” + “diṭṭhiko”). Dhamma giải thích và làm sáng tỏ “saṇ,” tức những nhân (*avijjā* và *taṇhā*) dẫn đến sự sinh khởi của *saṅkhata* (dù hữu tình hay vô tri); xem [“What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Saṃsāra\).”](#)

- “Bhagavatā Dhammo” can be taken as “Buddha’s Dhamma,” but it has a deeper meaning too. This Dhamma was only DISCOVERED by the Buddha Gotama, as had countless other Buddhas before him. “Bhagavatā” (“bhaga” + “vata” where “bhaga” means divide and “vata” means “the process” that looks like a “living being”) means this Dhamma, by analyzing a “person” in terms of “actions,” illustrates that there is no enduring entity in a “living being.”

“Bhagavatā Dhammo” có thể hiểu là “Dhamma của Đức Phật,” nhưng còn nghĩa sâu hơn. Dhamma này được Đức Phật Gotama KHÁM PHÁ, như vô số chư Phật trước Ngài. “Bhagavatā” (“bhaga” + “vata,” trong đó “bhaga” là phân chia và “vata” là “tiến trình” giống như một “chúng sinh”) nghĩa là Dhamma này, bằng cách phân tích “con người” qua “hành động,” cho thấy không có thực thể bền vững trong “chúng sinh.”

- And this process leads to “svākkhāta” (“sva” for “self” and “akkhāta/akrutha/akriya” meaning “put out of action”) meaning it leads to getting rid of the concept of a “me” (*āsmi māna*) — which happens at the Arahant stage. It is not about whether a “self” exists or not; it is rather to realize that nothing in this world is worth being considered “mine.”

Và tiến trình này dẫn đến “svākkhāta” (“sva” là “tự ngã” và “akkhāta/akrutha/akriya” nghĩa là “chấm dứt hành động”), tức là diệt trừ ý niệm về “ta” (*āsmi māna*) — điều xảy ra ở tầng Arahant. Đây không phải vấn đề “có hay không có tự ngã,” mà là thấy rằng chẳng có gì trong thế giới này đáng để xem là “của ta.”

8. Some people erroneously interpret “*uppāda vayattena anicca*” as “things are IMPERMANENT because EVERYTHING is formed and destroyed within 17 thought moments.”

Một số người hiểu sai “*uppāda vayattena anicca*” là “mọi thứ đều VÔ THƯỜNG vì TẤT CẢ được hình thành và hoại diệt trong 17 sát-na tâm.”

- This serious misconception is discussed in the post, [“Does any Object \(Rūpa\) Last only 17 Thought Moments?”](#).

Hiểu lầm nghiêm trọng này được bàn trong bài [“Does any Object \(Rūpa\) Last only 17 Thought Moments?”](#).

- Each *saṅkhata* that arises has its own lifetime: a fly lives only for a few days, a human lives for about 100 years.

Mỗi saṅkhata khi sinh khởi đều có thời gian tồn tại riêng: một con ruồi sống vài ngày, còn con người sống khoảng 100 năm.

Next, “[Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#)”, ...

Tiếp theo, “[Anicca – Worthlessness of Worldly Things](#)”, ...

3.4.5.3 Anicca – Worthlessness of Worldly Things

3.4.5.3 Anicca – Sự Vô Giá Trị Của Các Pháp Thế Gian

August 20, 2017; revised June 8, 2020

Ngày 20/8/2017; Sửa ngày 8/6/2020

Different Meanings of Anicca

Những Ý Nghĩa Khác Nhau Của Anicca

1. *Anicca* (pronounced “anichcha”) is a profound concept that has several meanings (impermanence is only a small part of it). We discussed one interpretation as “it is not possible to maintain anything in this world to one’s satisfaction”; see, “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#).”

Anicca (phát âm “anichcha”) là một khái niệm thâm sâu có nhiều tầng ý nghĩa (vô thường chỉ là phần rất nhỏ). Ta đã thảo luận một cách hiểu là “không thể duy trì bất kỳ điều gì trong thế giới này theo sự thỏa mãn của mình”; xem “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#).”

- Another interpretation is the following. Whatever that seems to provide lasting happiness arises and is destroyed. Anything is subjected to unpredictable changes (*vipariṇāma*) while it lasts. See, “[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#).”

*Một cách hiểu khác là: bất kỳ điều gì dường như mang lại hạnh phúc lâu dài đều sinh rồi diệt. Mọi thứ đều chịu sự thay đổi không thể dự đoán (*vipariṇāma*) trong thời gian tồn tại. Xem “[Anicca – Repeated Arising/Destruction](#).”*

- Here we discuss another: There is nothing in this world that is valuable and can provide lasting happiness. Not only that, but more craving can only lead to more suffering.

Ở đây, ta bàn đến một nghĩa khác: không có gì trong thế giới này thật sự có giá trị hay mang lại hạnh phúc bền lâu. Không chỉ thế, càng khao khát thì càng khổ.

We Like to Get Hold of Things That We Like (Crave)

Ta Muốn Nắm Giữ Những Gì Mình Ưa Thích (Ham Muốn)

2. *The desire (iccā or icchā; pronounced “ichchā”)* for any object depends on the value that one places for that object. If one realizes that the object does not have any significant value, then one would not have any desire for that object.

Sự ham muốn (iccā hoặc icchā; phát âm “ichchā”) đối với một vật tùy thuộc vào giá trị mà ta gán cho nó. Nếu nhận ra rằng vật đó không có giá trị thật sự, ta sẽ không còn ham muốn nó.

- One has *iccā* for a given object which one perceives it to be of “*nicca*” (pronounced “*nichcha*”) nature, i.e., that one thinks has value and can provide happiness.

Một người có iccā đối với một vật khi họ nhận thức rằng vật đó mang bản chất “nicca” (phát âm “nichcha”), nghĩa là cho rằng nó có giá trị và có thể mang lại hạnh phúc.

- If one realizes that a given object does not have a real value, one loses craving for that. The *anicca* nature means NOTHING in this world has real value. Of course, full comprehension comes only at the Arahant stage. The starting point is to see that immoral actions MUST BE avoided regarding even “seemingly high-value things.”

Nếu hiểu rằng một vật không có giá trị thật, ta sẽ mất đi ham muốn đối với nó. Bản chất anicca nghĩa là KHÔNG CÓ GÌ trong thế giới này có giá trị thật sự. Dĩ nhiên, sự hiểu biết trọn vẹn chỉ đạt được ở tầng Arahant. Bước khởi đầu là thấy rằng PHẢI tránh mọi hành động bất thiện, dù là vì những “vật tưởng như quý giá.”

The Perception of “Value” Depends on One’s Level of Understanding

Nhận Thức Về “Giá Trị” Tùy Thuộc Vào Trình Độ Hiểu Biết

3. Suppose you give the following choices for a five-year-old: a giant chocolate bar or the title to a brand new house (written to his/her name so that the child will be the owner of the house).

Giả sử bạn cho một đứa trẻ năm tuổi chọn giữa: một thanh sô-cô-la khổng lồ hoặc giấy chứng nhận quyền sở hữu một ngôi nhà mới (ghi tên đứa trẻ làm chủ sở hữu).

- What will the child choose? Of course, the child will want chocolate, and he/she will have no idea how a piece of paper can be more valuable than tasty chocolate. Thus the child has the perception of *nicca* for the chocolate, i.e., that it can bring happiness whereas the happiness from the house is hard to grasp by the child.

Đứa trẻ sẽ chọn gì? Dĩ nhiên, nó sẽ chọn sô-cô-la, và hoàn toàn không hiểu vì sao một tờ giấy lại quý hơn miếng sô-cô-la ngon lành. Như vậy, đứa trẻ có nhận thức nicca đối với thanh sô-cô-la — cho rằng nó mang lại hạnh phúc, trong khi hạnh phúc từ ngôi nhà là điều nó chưa thể hiểu.

- However, when that same child grows up and becomes an adult, he/she will choose the title to the house without hesitation. By that time, he/she would have realized that a house is much more valuable than a bar of chocolate. The adult will recognize the “*anicca* nature” of the chocolate: it can only bring happiness for a few minutes.

Tuy nhiên, khi đứa trẻ ấy lớn lên, nó sẽ chọn giấy chủ quyền ngôi nhà không chút do dự. Lúc đó, nó hiểu rằng ngôi nhà quý hơn thanh sô-cô-la rất nhiều. Người trưởng thành sẽ nhận ra “bản chất anicca” của sô-cô-la: nó chỉ mang lại hạnh phúc trong vài phút.

- Did anyone have to explicitly tell that adult that the title to the house is much more worth than chocolate? No. One would realize that when one learns more about the world.

Có ai cần nói rõ với người lớn đó rằng giấy chủ quyền nhà có giá trị hơn sô-cô-la không? Không. Con người sẽ tự hiểu khi có thêm tri thức về thế giới.

- Just the same way, when one learns Dhamma, one will AUTOMATICALLY realize that nothing in this world has real value. But that realization comes gradually.

Cũng như thế, khi học Dhamma, ta sẽ TỰ NHIÊN nhận ra rằng không gì trong thế giới này có giá trị thật. Nhưng sự nhận ra ấy đến dần dần.

The Tendency to Do Immoral Deeds Based on Cravings

Khuynh Hướng Có Hành Vi Bất Thiện Do Tham Ái

4. All immoral deeds (*dasa akusala*) are done because of the “value” that one places on worldly things. A child may hit another over that chocolate. An adult may be willing to lie, steal, or even kill to get possession of a house.

Mọi hành vi bất thiện (*dasa akusala*) đều xuất phát từ “giá trị” mà con người gán cho các vật thế gian. Một đứa trẻ có thể đánh bạn vì thanh sô-cô-la. Một người lớn có thể nói dối, trộm cắp, thậm chí giết người để chiếm hữu ngôi nhà.

- When that adult grasps the critical message of the Buddha, he/she will realize the “anicca nature” of the house too. That even craving for a house is not worth compared to the “cooling down” one can gain by getting rid of the **cravings** associated with the house. Of course, one does not need to get rid of the house.

Khi người lớn ấy hiểu được thông điệp cốt lõi của Đức Phật, họ sẽ nhận ra “bản chất anicca” của ngôi nhà. Ngay cả lòng ham muốn ngôi nhà cũng không đáng so với “sự mát dịu” đạt được khi diệt trừ các **tham ái** gắn liền với ngôi nhà. Dĩ nhiên, không cần phải vứt bỏ ngôi nhà.

- He/she would realize that collecting “valuables” like houses, cars, etc. or making a lot of money (**much more than one needs**) can bring only suffering at the end (and lose precious time one could have spent on learning Dhamma and making progress towards *Nibbāna*).

Người ấy sẽ hiểu rằng việc tích lũy “của cải” như nhà cửa, xe cộ... hoặc kiếm thật nhiều tiền (**vượt quá nhu cầu**) rốt cuộc chỉ đem lại khổ đau (và đánh mất thời gian quý báu có thể dành cho việc học Dhamma và tiến bước trên con đường đến *Nibbāna*).

Adverse Consequences of Cravings

Hậu Quả Bất Lợi Của Tham Ái

5. Craving for sense objects can have adverse consequences in a wide range. At a lower level, just enjoying sense pleasures without harming others will make one bound to the *kāma loka* (via “*paṭi icca sama uppāda*” or “what one likes is what one gets”); see, “[Paticca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’ + ‘Sama+uppāda](#).’”

Tham muốn các đối tượng giác quan có thể dẫn đến nhiều hậu quả bất lợi. Ở mức thấp hơn, chỉ cần hưởng thụ khoái lạc giác quan mà không hại người khác cũng khiến ta bị trói buộc trong *kāma loka* (qua “*paṭi icca sama uppāda*” — “cái mình ưa thích là cái mình sẽ nhận lấy”); xem “[Paticca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’ + ‘Sama+uppāda](#).’”

- However, if one does immoral deeds (*dasa akusala*) to get such “valuables,” then one will be subjected to *dukkha dukkha* (direct suffering) in the *apāyā* in future lives; see, “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).” That is the worst kind of future suffering, and one would not be able to comprehend that if one does not believe in rebirth or *kamma vipāka*, i.e., if one has *micchā diṭṭhi*.

Tuy nhiên, nếu một người tạo nghiệp bất thiện (*dasa akusala*) để đạt được những “vật quý” ấy, thì họ sẽ chịu *dukkha dukkha* (khổ trực tiếp) trong các cõi *apāyā* ở đời

sau; xem “[Introduction -2 – The Three Categories of Suffering](#).” Đó là loại khổ đau tương lai tệ hại nhất, và người ta sẽ không thể hiểu được nếu không tin vào tái sinh hoặc kamma vipāka, tức là khi còn micchā diṭṭhi.

- Once one gets rid of micchā diṭṭhi, it will be easier to see one aspect of the anicca nature. That is “**aniccam khayatṭhena**,” which means “**anicca nature leads one to the downside**,” i.e., to do immoral acts and to end up experiencing unimaginable suffering (dukkha dukkha) in the apāyā.

Khi diệt trừ được micchā diṭṭhi, ta sẽ dễ dàng thấy một khía cạnh của bản chất anicca. Đó là “**aniccam khayatṭhena**,” nghĩa là “**bản chất anicca dẫn đến suy hoại**,” tức khiến ta làm điều bất thiện và phải chịu khổ đau khôn lường (dukkha dukkha) trong các cõi apāyā.

- Thus anicca nature not only means that one cannot maintain things to one's satisfaction in the long run but ALSO that it can lead to much suffering in the future.

Vì vậy, bản chất anicca không chỉ có nghĩa là không thể duy trì điều gì theo ý muốn lâu dài, mà CÒN có thể dẫn đến vô vàn khổ đau trong tương lai.

The Understanding Leads to the Sotāpanna Stage

Sự Hiểu Biết Dẫn Đến Tầng Sotāpanna

6. One can get to the Sotāpanna stage by comprehending the above harsh consequences of anicca nature.

Một người có thể đạt đến tầng Sotāpanna bằng cách thấu hiểu những hậu quả nghiêm trọng nêu trên của bản chất anicca.

- Buddha also said, “*dukkham bhayaṭṭhena*” or “one should be fearful of the dukkha nature” when describing the characteristic of dukkha. At the Sotāpanna stage, one can see that not comprehending the anicca nature can lead to suffering in the apāyā. But he/she may still not realize that **much suffering (even though less than in the apāyā) can also arise due to just being attached to sense pleasures, i.e., kāma rāga**.

Đức Phật cũng dạy: “*dukkham bhayaṭṭhena*”, nghĩa là “phải biết sợ bản chất dukkha.” Ở tầng Sotāpanna, người ấy thấy rằng không hiểu được bản chất anicca sẽ dẫn đến khổ trong apāyā. Tuy nhiên, họ vẫn chưa nhận ra rằng **hiều khổ đau khác (dù nhẹ hơn apāyā) vẫn sinh ra chỉ vì chấp thủ vào khoái lạc giác quan, tức kāma rāga**.

- The full impact of “*dukkham bhayaṭṭhena*” is realized only at the Anāgāmi stage (having seen a glimpse of it at the Sakadāgāmi stage). **That is when one realizes the dukkha associated with just the craving for sensual pleasures.**

Tác dụng toàn phần của “*dukkham bhayaṭṭhena*” chỉ được nhận ra ở tầng Anāgāmi (sau khi đã thoáng thấy ở tầng Sakadāgāmi). **Khi đó, người ấy thấy rõ dukkha gắn liền với chỉ riêng lòng tham khoái lạc giác quan.**

- Craving for sense pleasures leads to saṅkhāra dukkha and vipariṇāma dukkha, as explained in detail in the post, “[Introduction – What is Suffering?](#)”.

Tham ái đối với khoái lạc giác quan dẫn đến saṅkhāra dukkha và vipariṇāma dukkha, được giải thích chi tiết trong “[Introduction – What is Suffering?](#)”.

7. At the *Sotāpanna* stage, one comprehends the *anicca* nature at a preliminary level and grasps the *dukkha dukkha*. Even though one can see the truth of the other two types of *dukkha* (*saṅkhāra dukkha* and *vipariṇāma dukkha*), one does not “truly grasp their effects.” Those two aspects of *dukkha* are present in the higher realms of *kāma loka* (human and deva realms).

Ở tầng Sotāpanna, người ấy hiểu bản chất anicca ở mức sơ khởi và nhận ra dukkha dukkha. Dù có thể thấy được tính chân thật của hai loại dukkha khác (saṅkhāra dukkha và vipariṇāma dukkha), nhưng vẫn chưa “thật sự thấm nhuần tác động của chúng.” Hai loại dukkha này tồn tại trong các cõi cao của kāma loka (cõi người và cõi deva).

- One truly starts comprehending *saṅkhāra dukkha* and *vipariṇāma dukkha* at the *Sakadāgāmi* stage, and it will be completed only at the *Anāgāmi* stage. That leads to further strengthening of “*dukkham bhayaṭṭhena*.” One can see the danger in the types of *dukkha* arising from attachment to sense pleasures (even without engaging in immoral acts).

Sự thấu hiểu thực sự về saṅkhāra dukkha và vipariṇāma dukkha chỉ bắt đầu ở tầng Sakadāgāmi và hoàn tất ở tầng Anāgāmi. Điều này khiến cho “dukkham bhayaṭṭhena” càng được củng cố. Khi ấy, người ấy thấy rõ hiểm họa của các loại dukkha phát sinh từ chấp thủ vào khoái lạc giác quan, dù không phạm điều bất thiện.

- Comprehending the bad consequences of sensual pleasures is much harder than seeing the dangers associated with immoral deeds. That is why a *Sotāpanna* is still “not free” from rebirths in *kāma loka*.

Nhận ra hậu quả tai hại của khoái lạc giác quan khó hơn nhiều so với việc thấy hiểm họa của hành động bất thiện. Vì vậy, Sotāpanna vẫn “chưa thoát” khỏi tái sinh trong kāma loka.

Cravings for Sense Desires Lost Only at the *Anāgāmi* Stage

Khát Ái Chỉ Được Diệt Trừ Hoàn Toàn Ở Tầng Anāgāmi

8. By the time one gets to *Anāgāmi* stage, one would have removed the lower five types of bonds (*orambhagiya saṃyojana*) that bind one to the realms in the *kāma loka*; see, “[Dasa Saṃyojana – Bonds in Rebirth Process](#).”

Khi đạt đến tầng Anāgāmi, người ấy đã đoạn trừ năm kiết sử (dây trói buộc) thấp (orambhagiya saṃyojana) trói buộc chúng sinh trong các cõi kāma loka; xem “[Dasa Saṃyojana – Bonds in Rebirth Process](#).”

- There are five higher *saṃyojana* associated with higher *rūpa* and *arūpa* realms. First one removes *rūpa rāga* (attachment to *rūpa jhāna*) and then *arūpa rāga* (attachment to *arūpa samāpatti*).

Có năm kiết sử cao hơn liên quan đến các cõi rūpa và arūpa. Trước hết là đoạn trừ rūpa rāga (chấp thủ vào rūpa jhāna), sau đó là arūpa rāga (chấp thủ vào arūpa samāpatti).

- The *rūpa* and *arūpa* realms (highest 20 realms) mostly have *rūpa jhānic* pleasures and *arūpa samāpatti* attainment. In those realms, *dukkha dukkha* and *saṅkhāra dukkha* are mostly absent, and only the *vipariṇāma dukkha* (death at the end) is

present. One lives with *jhānic* pleasure until the end when one becomes helpless and could end up even in the *apāyā*.

Các cõi rūpa và arūpa (20 cõi cao nhất) chủ yếu có lạc của rūpa jhāna và chứng đắc arūpa samāpatti. Ở đó, dukkha dukkha và saṅkhāra dukkha hầu như không hiện hữu, chỉ còn vipariṇāma dukkha (cái chết cuối cùng). Chúng sinh ở đó hưởng lạc jhāna cho đến khi trở nên bất lực, rồi có thể rơi trở lại apāyā.

9. In comprehending the Three Characteristics of nature, the critical step is in realizing that collecting “valuables” (houses, money, etc.) as an adult is as foolish as collecting candy wrappers as a child.

Khi thấu hiểu Ba Đặc Tính của tự nhiên, bước then chốt là nhận ra rằng việc tích lũy “giá trị vật chất” (nhà cửa, tiền bạc, v.v.) khi trưởng thành ngu xuẩn chẳng khác gì gom vỏ kẹo khi còn nhỏ.

- To make that step of “higher wisdom” per Buddha Dhamma, one needs first to understand the “worldview of the Buddha,” that the world is of *anicca* nature, i.e., **CRAVING** for those “valuables” only leads to suffering in the long run. “Long-run” involves not only this life but future lives.

Để đạt được bước “trí tuệ cao hơn” theo Buddha Dhamma, trước hết phải hiểu “thế giới quan của Đức Phật” rằng thế giới này mang bản chất *anicca*, nghĩa là **THAM ÁI** những “giá trị vật chất” ấy chỉ đưa đến khổ đau về lâu dài. “Lâu dài” ở đây bao gồm cả đời này và các đời tương lai.

- That is why belief in rebirth is an important requirement to even start on the mundane Path.

Vì vậy, niềm tin vào tái sinh là điều kiện quan trọng để có thể bắt đầu trên con đường thế tục hướng về Đạo.

The World is of *Anicca* Nature, Not *Nicca* Nature

Thế Giới Có Bản Chất *Anicca*, Không Phải *Nicca*

10. It is an illusion to believe that ANY object in this world will have the “*nicca*” nature. **That there are things in this world that have real, lasting value. The reality is the opposite expressed by the word “*anicca*.”** One meaning of “*anicca*” is that there is nothing in this world of value that can bring lasting happiness.

Thật là ảo tưởng khi tin rằng **BẤT KỲ** vật gì trong thế giới này đều mang **bản chất “*nicca*,” tức có giá trị thực và bền lâu.** Sự thật hoàn toàn ngược lại, được biểu đạt bằng từ “*anicca*.” Một nghĩa của “*anicca*” là: không có gì trong thế giới này có giá trị thật sự để mang lại hạnh phúc bền lâu.

- However, it is challenging for one to comprehend this “*anicca* nature” unless one believes in the laws of *kammā*. That one’s actions will have consequences. A natural extension of the laws of *kammā* is the validity of the rebirth process.

Tuy nhiên, thật khó để hiểu rõ “bản chất *anicca*” nếu không tin vào luật *kammā* — rằng hành động của mình sẽ tạo ra hậu quả. Một hệ quả tự nhiên của luật *kammā* là tính hợp lệ của tiến trình tái sinh.

- Many actions committed in this life do not bring their results in this life. But they will appear in future lives. Therefore, the laws of *kammā* necessarily REQUIRE the rebirth process.

Nhiều hành động tạo ra trong đời này không mang lại kết quả ngay trong đời này, mà sẽ trở sanh ở các đời sau. Do đó, luật kammā tất yếu ĐÒI HỎI sự tồn tại của tiến trình tái sinh.

- One has more *iccā* (or more attachment) for an object that one perceives to be of high value. Then one would have the perception of “*nicca*” nature for that object. He/she thinks that it can provide happiness.

Khi một người xem một vật là có giá trị cao, họ sẽ có nhiều iccā (hay nhiều bám chấp hơn) đối với vật đó. Khi ấy, họ hình thành nhận thức về bản chất “nicca” nơi vật ấy — nghĩ rằng nó có thể mang lại hạnh phúc.

- But the reality is that either that object loses its value OR one dies, making any perceived value zero at the end. One of those two outcomes is inevitable.

Nhưng thực tế là hoặc vật ấy sẽ mất giá trị, hoặc người ấy sẽ chết, khiến mọi giá trị tưởng có trở nên bằng không. Một trong hai kết cục ấy là điều tất yếu.

It is Impossible to Comprehend Anicca Nature Without Belief in Rebirth Process

Không Thể Hiểu Được Bản Chất Anicca Nếu Không Tin Vào Tiến Trình Tái Sinh

11. If one does not believe in the rebirth process, then one could be compelled to do immoral deeds to get possession of valuable objects. That is a hidden defilement (*anusaya*) that may not manifest unless the temptation is high.

Nếu không tin vào tiến trình tái sinh, người ta có thể bị thôi thúc làm điều bất thiện để chiếm hữu vật quý. Đó là ô nhiễm tiềm ẩn (anusaya), thường không lộ rõ trừ khi sự cám dỗ đủ mạnh.

- For example, one may not steal anything for a lifetime but could be tempted to take a bribe of a million dollars.

Ví dụ, một người có thể không ăn cắp gì suốt đời nhưng có thể bị cám dỗ khi có ai hối lộ một triệu đô-la.

- Or, a drug addict could say, “I am just going to enjoy inhaling drugs until I die from it,” thinking that there will not be any consequences after the physical body dies.

Hoặc một con nghiện có thể nói: “Tôi sẽ cứ hít ma túy cho đến khi chết vì nó,” vì nghĩ rằng sau khi thân xác chết sẽ không có hậu quả gì.

- However, one's outlook on such things will dramatically change if one can see the reality of the rebirth process. Most people just believe what “science says” and do not even bother to look at the ever-increasing evidence for the rebirth process. See “[Evidence for Rebirth](#).”

Tuy nhiên, quan điểm ấy sẽ thay đổi hoàn toàn nếu một người thấy được thực tại của tiến trình tái sinh. Đa số người chỉ tin những gì “khoa học nói,” mà chẳng buồn xem xét vô số bằng chứng ngày càng rõ về sự tái sinh. Xem “[Evidence for Rebirth](#).”

- Science agrees that causes lead to corresponding effects. Any action has a reaction. However, since science does not know much about how the mind works, it is unable

to provide answers to issues that involve the mind. **Kammā and kamma vipāka are causes and corresponding effects.**

Khoa học đồng ý rằng mọi nguyên nhân đều tạo ra kết quả tương ứng. Mỗi hành động đều có phản ứng. Tuy nhiên, vì khoa học chưa hiểu rõ cách tâm vận hành, nên không thể giải đáp những vấn đề thuộc về tâm. Kammā và kamma vipāka chính là nhân và quả tương ứng của chúng.

Greed Comes from the Perception of Nicca Nature

Tham Sinh Ra Từ Nhận Thức Sai Về Bản Chất Nicca

12. Lobha (*abhijjhā*) is the greed generated in a mind that puts a “very high value” for an object. One is willing to do immoral acts to get possession.

Lobha (abhijjhā) là lòng tham khởi sinh trong tâm khi con người gán “giá trị quá cao” cho một vật. Khi ấy, họ sẵn sàng làm điều bất thiện để có được vật đó.

- One with just *kāma rāga* (desire for sensual pleasures) has the desire to enjoy sensual objects but would not hurt others to get them. Most “moral people” belong to this category UNLESS the temptation becomes high. A *Sotāpanna* has *kāma rāga* but will not succumb to ANY temptation to do *apāyagāmi* deeds.

Người chỉ có kāma rāga (ham muốn đối với khoái lạc giác quan) thì ham hưởng đối tượng giác quan nhưng không làm hại người khác để đạt được nó. Phần lớn những người “sống đạo đức” thuộc nhóm này, TRỪ KHI bị cám dỗ quá mạnh. Một Sotāpanna vẫn có kāma rāga nhưng sẽ không bao giờ bị cám dỗ đến mức có những hành vi dẫn đến apāyā.

- A *Sakadāgāmi* has lost the desire to “own” such sensual objects but still likes to enjoy them.

Một Sakadāgāmi đã mất lòng ham muốn “sở hữu” các đối tượng giác quan, nhưng vẫn thích hưởng thụ chúng.

- Any desire for sensual pleasures goes away at the *Anāgāmi* stage.

Mọi ham muốn khoái lạc giác quan sẽ hoàn toàn diệt trừ ở tầng Anāgāmi.

13. In other words, one starts losing the value that one places for “mind-pleasing” objects as one progresses to higher stages of *Nibbāna*.

Nói cách khác, khi tiến dần lên các tầng cao hơn của Nibbāna, người ta sẽ bắt đầu mất dần cảm nhận về “giá trị” đối với những đối tượng làm vừa ý tâm.

- But the critical point to understand is that one LOSES such desires AUTOMATICALLY. One does not need to, and one CANNOT, lose such desires by sheer will power. One needs to “see” the dangers of such cravings by developing the “dhamma eye,” or *paññā* (wisdom) by learning and contemplating on the *Tilakkhaṇa*.

Nhưng điều cốt yếu cần hiểu là các ham muốn ấy mất đi MỘT CÁCH TỰ NHIÊN. Không cần — và cũng KHÔNG THỂ — diệt trừ chúng chỉ bằng ý chí. Cần phải “thấy” hiểm họa của ham muốn bằng cách phát triển “con mắt dhamma,” tức paññā (trí tuệ), thông qua việc học và quán chiếu Tilakkhaṇa.

- Even if one forcefully keeps such desires SUPPRESSED, such desires will just stay dormant (remain as *anusaya*). Those *anusaya* WILL resurface later in this life or future lives. They can only be removed by comprehending *Tilakkhaṇa*. See, “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Ngay cả khi cố gắng ĐÈ NÉN những ham muốn ấy, chúng cũng chỉ tạm thời ngủ yên (dưới dạng anusaya). Những anusaya ấy SẼ trỗi dậy trở lại trong đời này hoặc đời sau. Chúng chỉ có thể bị diệt tận bằng cách thấu hiểu Tilakkhaṇa. Xem “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

- With gradual cleansing of the mind, one will start seeing the worthlessness of worldly things.

khi tâm được gột sạch dần, người ta sẽ bắt đầu thấy rõ sự vô giá trị của mọi thứ trong thế gian.

- Also, see, “[Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttā](#).”

Xem thêm “[Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttā](#).”

3.4.5.4 Anicca – The Incessant Distress (“Pīḷana”)

3.4.5.4 Anicca – Sự khổ Liên miên (“Pīḷana”)

Revised July 14, 2018; June 15, 2019; re-written with the new title June 1, 2020; revised July 3, 2022

[Old Title: The Incessant Distress (“Pīḷana”) – Key to Dukkha Sacca]

Sửa ngày 14/7/2018; 15/6/2019; viết lại với tựa mới ngày 01/6/2020; sửa ngày 3/7/2022

[Tựa cũ: The Incessant Distress (“Pīḷana”) – Key to Dukkha Sacca]

Key Verse in The Girimānanda Sutta

Câu Then Chốt Trong Girimānanda Sutta

1. In the “[WebLink: suttacentral: Girimānanda Sutta \(AN 10.60\)](#),” the Buddha stated key features of the *anicca* nature of “all *saṅkhāra*”: “*Katamā cānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā? Idhānanda, bhikkhu sabbasaṅkhāresu **aññiyati harāyati jigucchati**. Ayam vuccatānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā.*”

*Trong “[WebLink: suttacentral: Girimānanda Sutta \(AN 10.60\)](#),” Đức Phật đã nêu rõ những đặc tính then chốt của bản chất *anicca* nơi “mọi *saṅkhāra*”: “*Katamā cānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā? Idhānanda, bhikkhu sabbasaṅkhāresu **aññiyati harāyati jigucchati**. Ayam vuccatānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā.*”*

Translated: “Ānanda, what is the *anicca saññā* associated with all *saṅkhāra*? One is **subjected to stress**, one should be ashamed of engaging in such useless activity, and **liking *saṅkhāra* is like embracing urine and feces**. That is the *anicca saññā* associated with all *saṅkhāra*.” [*aññi* : wounds. *yati* : [aor. of *yatati*] exerted oneself; strived. (m.), a monk. *aññiyati* : wounds inflicted by oneself. *harāyati* :[deno. from *hiri*] is ashamed, depressed or vexed; worries. *jigucchati* : [gup + cha; gu is doubled and the first gu becomes ji] shuns; loathes; is disgusted at.]

Dịch: “Này Ānanda, thế nào là *anicca saññā* liên hệ với tất cả các *saṅkhāra*? **Người ta bị căng thẳng, nên cảm thấy hổ thẹn khi tham gia vào những hoạt động vô ích như thế, và**

việc ưa thích các saṅkhāra chẳng khác nào ôm lấy nước tiểu và phân. Đó chính là anicca saññā liên hệ với tất cả các saṅkhāra.” [*attī*: vết thương. *yati*: (quá khứ của yatati) tự cố gắng, ráng sức; (danh từ) tỳ-kheo. *attīyati*: tự làm tổn thương, tự chuốc khổ. *harāyati*: (từ gốc *hiri*) cảm thấy hổ thẹn, phiền não, lo âu. *jigucchati*: (gup + cha; âm gu được lặp lại, âm đầu đổi thành ji) chán ghét, xa lánh, ghê tởm.]

- We will briefly discuss the “attīyati” nature. “Attī” means “bones” (අෂ්ට in Sinhala). A dog thinks that a bone is precious. It spends hours and hours chewing it and becomes tired in the end. Sometimes, the bone would scrape the gum, and the dog would taste its own blood thinking that the taste is from the bone.

Chúng ta sẽ bàn nhanh về bản chất “attīyati”. “Attī” nghĩa là “xương.” (අෂ්ට trong tiếng Sinhala.) Một con chó nghĩ rằng xương là quý giá. Nó nhai xương hàng giờ liền và cuối cùng chỉ thấy mệt mỏi. Đôi khi, xương cọ vào lợi làm chảy máu, và con chó lại tưởng vị máu là vị ngon từ xương.

- In the same way, we only get tired and stressed out (*pīlana*) by generating all types of saṅkhāra. However, we do not realize that while making that effort. That is why saṅkhāra dukkha remains hidden.

Tương tự, chúng ta cũng chỉ tự làm mình mệt mỏi và khổ não (pīlana) bằng cách tạo ra đủ loại saṅkhāra. Tuy nhiên, ta không nhận ra điều ấy trong lúc đang nỗ lực. Vì vậy, saṅkhāra dukkha vẫn là nỗi khổ ẩn tàng.

- We engage in *mano*, *vacī*, and *kāya* saṅkhāra; see, “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

Chúng ta hành động qua mano saṅkhāra, vacī saṅkhāra, và kāya saṅkhāra; xem “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

The Mental Suffering (*Pīlana*)

Sự Khổ Của Tâm (*Pīlana*)

2. Most people think that the First Noble Truth on suffering (*dukkha sacca*) is the physical suffering itself, i.e., they associate it with *dukha vedanā*, which is part of the *vedanā cetasika*. However, the Buddha said, “This Dhamma is unlike anything that the world has ever seen.” **The real truth about suffering is the following. It is the suffering hidden in what everyone perceives to be happiness.** That needs to be seen with the *paññā* (wisdom) *cetasika*.

Đa số người nghĩ rằng Sự thật Cao quý Thứ nhất về khổ (dukkha sacca) chỉ nói đến khổ thân, tức là họ gắn nó với dukha vedanā, vốn là một phần của vedanā cetasika. Nhưng Đức Phật dạy rằng, “Dhamma này không giống bất kỳ điều gì mà thế gian từng thấy.” Chân tướng về khổ là: nỗi khổ ẩn sâu trong những gì mọi người cho là hạnh phúc. Điều đó chỉ có thể thấy được bằng paññā (trí tuệ) cetasika.

- Thus, “seeing *dukkha sacca* with wisdom” means “seeing the suffering hidden in sensory pleasures.”

Vì vậy, “thấy dukkha sacca bằng trí tuệ” nghĩa là “thấy được nỗi khổ ẩn giấu trong các khoái lạc giác quan.”

- It is difficult to understand the First Noble Truth on suffering for someone who is feeling too much suffering. When someone is hurting from an ailment or when

someone's mind is too weak at old age, it is not possible to contemplate the profound message of the Buddha, as we will see below.

Khó có thể hiểu được Sự thật Cao quý Thứ nhất về khổ đối với người đang chịu nhiều đau đớn. Khi ai đó đang bệnh nặng hay tâm trí yếu ớt vì tuổi già, họ không thể quán chiếu thông điệp thâm sâu của Đức Phật, như ta sẽ thấy dưới đây.

3. Dukkha sacca (pronounced, “sachcha”) is the Truth of Suffering; sacca is the truth.

Dukkha sacca (phát âm: “sachcha”) là Sự thật về Khổ; sacca nghĩa là “sự thật.”

- “Pīḷana” (pronounced as “peelana”) is the Pāli word for distress or hardship. That is part of the suffering we undergo, even without realizing it.

“Pīḷana” (phát âm “peelana”) là từ Pāli chỉ sự phiền muộn, mệt nhọc. Đó là một phần của nỗi khổ mà ta phải chịu, dù không nhận ra.

- “Peleema” (පෙළීම) is the Sinhala word for distress, or hardship, where the first part “pe” rhymes like “pen.”

“Peleema” (පෙළීම) là từ Sinhala tương ứng, cũng có nghĩa là đau khổ, nhọc nhằn; phần “pe” phát âm như “pen.”

- The spelling of Pāli words is according to an adopted convention that is different from “standard English.” See, “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” and “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#).”

Cách viết các từ Pāli tuân theo một quy ước riêng, khác với “tiếng Anh tiêu chuẩn.” Xem “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” và “[“Tipitaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#).”

That is the kind of meditation (contemplation) one needs to do initially, even before starting on the *Ariya Ānāpānasati bhāvanā*. I cannot emphasize enough the importance of understanding the real message of the Buddha first.

Đó là dạng thiền (quán niệm) mà người học cần thực hành ban đầu, ngay cả trước khi bắt đầu Ariya Ānāpānasati bhāvanā. Cần nhấn mạnh rằng việc hiểu rõ thông điệp thật sự của Đức Phật là điều tiên quyết.

Incessant Distress/Depression (Pīḷana)

Phiền muộn/Trầm cảm Không ngừng (Pīḷana)

4. Even though we do not realize it, we are stressed out ALL THE TIME. Constant work is necessary to keep our physical body in good condition. Anyone who has had temporary relief from this constant **distress (pīḷana)** via a good meditation program (even the mundane “breath meditation”) knows this; it is called *nirāmisā sukha*. It is even more apparent if one can have a *jhānic* experience. Only when one gets into a *jhānic* state that one realizes that one had been under incessant stress all life.

*Dù không nhận ra, ta luôn căng thẳng MỌI LÚC. Phải làm việc không ngừng để giữ thân thể ở trạng thái tốt. Ai đã từng được nhẹ nhõm tạm thời khỏi **sự phiền muộn** liên tục (**pīḷana**) qua thực hành thiền đúng (dù chỉ là “thiền hơi thở” thể tục) đều biết cảm*

giác ấy; đó gọi là *nirāmisa sukha*. Trạng thái này rõ ràng hơn khi đạt được trải nghiệm *jhāna*. Chỉ khi vào *jhāna* người ta mới thấy mình đã sống cả đời trong áp lực không dứt.

- We do not realize this because this is the “baseline” for existence (our “comfort zone”); this is what we have done over innumerable rebirths.

Ta không nhận ra điều đó vì đây là “cơ sở” cho sự tồn tại (vùng “thoải mái” của ta); điều này đã lặp lại qua vô số kiếp tái sinh.

- To get some relief from this constant distress, we strive to bring about periods of happiness. We keep thinking of ways to get a better house, car, or zillions of other “things” that are supposed to provide us with joy. Thus, we are ALWAYS stressing out to adjust this “baseline comfort zone.” We move to a bigger house, buy new furniture, or work harder to get a better job, etc.

Để tạm thoát khỏi sự phiền muộn triền miên này, ta cố tạo ra những khoảnh khắc hạnh phúc. Ta nghĩ mãi cách để có căn nhà tốt hơn, xe sang hơn, hay vô số “thứ khác” tưởng sẽ mang lại niềm vui. Do đó, ta LUÔN sống trong căng thẳng để điều chỉnh “mức thoải mái” ấy — dọn sang nhà lớn hơn, mua đồ mới, làm việc cật lực hơn để có công việc tốt hơn, v.v.

- Furthermore, when we go a little bit below the current “comfort level,” we need to do work (*kāya saṅkhāra*) to remedy that. For example, when we get hungry, we may have to prepare a meal or walk/drive to a restaurant to get a snack.

*Hơn nữa, khi ta xuống dưới “mức thoải mái” hiện tại, ta phải làm việc (*kāya saṅkhāra*) để khôi phục nó. Ví dụ, khi đói, ta phải nấu ăn hoặc đi bộ/lái xe đến quán để ăn.*

- Or, we may be sitting at home, satisfied after a meal, but then all of a sudden, we again go “below the comfort level” for no apparent reason; we just become “bored” sitting at home and think about going to a movie. So, we get in the car and drive to a movie theater.

Hoặc ta đang ngồi ở nhà, vừa ăn xong, cảm thấy mãn nguyện, nhưng rồi đột nhiên lại “tụt dưới mức thoải mái” chẳng vì lý do gì; ta bỗng thấy “chán” và muốn đi xem phim. Thế là ta lên xe và lái đến rạp chiếu phim.

- I am sure you can think about zillion such things we do all day long.

Chắc chắn bạn có thể kể ra vô số hành động như vậy mà ta làm suốt ngày.

Dukkha Dukkha – Doubling the Suffering

Dukkha Dukkha – Nỗi Khổ Nhân Đôi

5. We have to endure injuries and various forms of sicknesses because of the physical body that we have. That physical body had origins in past *kamma*. Then, based on such physical ailments, we also suffer mentally.

*Ta phải chịu đựng thương tích và đủ loại bệnh tật vì có thân vật lý này. Thân đó phát sinh do *kamma* quá khứ. Rồi từ các khổ thân ấy, ta lại chịu thêm khổ tâm.*

- Such “distresses” belong to one type of *dukkha*. That is **dukkha dukkha**. Thus, on top of physical suffering, we double that suffering by such “mental suffering.”

That mental suffering is part of *samphassa-jā-vedanā*. See, “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#).”

Những “đau khổ” như vậy thuộc về một loại *dukkha*, gọi là **dukkha dukkha**. Nghĩa là ngoài khổ thân, ta nhân đôi nỗi khổ đó bằng khổ tâm. Khổ tâm ấy thuộc loại *samphassa-jā-vedanā*. Xem “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#).”

- In addition to direct ailments, we have other forms of suffering associated with the physical body. We get hungry, thirsty, lonely, bored, etc. Thus, we need to attend to the needs of our physical bodies continually. It is like taking care of an invalid. These are all part of *dukkha dukkha*.

Ngoài bệnh tật trực tiếp, ta còn nhiều dạng khổ khác liên quan thân thể — đói, khát, cô đơn, buồn chán, v.v. Vì vậy, ta phải liên tục chăm sóc nhu cầu của thân này, như chăm một người bệnh nặng. Tất cả đều là một phần của *dukkha dukkha*.

Saṅkhāra Dukkha

Saṅkhāra Dukkha

6. Our senses continually ask for enjoyment. We want to see beautiful things, hear pleasurable sounds, smell sweet fragrances, and taste sumptuous foods. The body wants luxurious touches, and the mind likes to think about pleasant thoughts.

Các giác quan của ta không ngừng đòi hưởng thụ. Chúng ta muốn thấy những gì đẹp, nghe âm thanh êm tai, ngửi hương thơm, nếm món ngon. Thân muốn được chạm vào thứ dễ chịu, tâm muốn nghĩ đến điều vui thích.

- Then we have to do things (via *kāya saṅkhāra*) to satisfy these “urges.” **That is “saṅkhāra dukkha” mentioned in #1 above.**

Vì thế, ta phải hành động (*kāya saṅkhāra*) để thỏa mãn các “thôi thúc” ấy. **Đó chính là “saṅkhāra dukkha” đã nói trong #1 ở trên.**

- In addition to doing work — going to a restaurant, traveling to a cinema, etc. — we also need to do a job to make money for all those activities. Constant work (*saṅkhāra*) is required to keep us afloat.

Ngoài việc phải làm như đi ăn, đi xem phim, v.v., ta còn phải làm việc để kiếm tiền cho những hoạt động đó. Phải lao động liên tục (*saṅkhāra*) mới duy trì được cuộc sống.

- Most times, we get one urge on top of another: we may want to eat and drink, we may want to watch a movie, but also may want company (gather friends).

Hầu như lúc nào ta cũng có nhiều ham muốn chồng chất: muốn ăn, muốn uống, muốn xem phim, lại muốn có bạn bè cùng đi.

- **We do not realize this suffering because our minds are focused on THE RESULT, the pleasure we MIGHT have after doing all that work.** That “made-up mental pleasure” is another part of “*samphassa-jā-vedanā*” mentioned above.

Ta không nhận ra sự khổ này vì tâm chỉ tập trung vào KẾT QUẢ, tức là niềm vui mà chúng ta MONG ĐỢI sau khi làm tất cả những việc đó. Niềm vui tưởng tượng ấy chính là một dạng khác của “*samphassa-jā-vedanā*” đã nói ở trên.

- You may be thinking, “What is he talking about? Isn’t this what life is supposed to be?”. Exactly! We do not even realize this because this is our “baseline” of existence. We have done this over and over extending to beginning-less time, and we PERCEIVE this to be “normal.”

Bạn có thể đang nghĩ: “Ông ấy nói gì vậy? Chẳng phải đó là cuộc sống sao?”. Chính xác! Ta không hề nhận ra điều đó, vì đây là “cơ sở” cho sự tồn tại. Ta đã sống như thế từ vô thủy, và COI đó là “bình thường.”

Dukkha Dukkha and Saṅkhāra Dukkha Go Together

Dukkha Dukkha và Saṅkhāra Dukkha Đi Đôi Với Nhau

7. What we perceive as happiness comes from the relief we get when the distress level decreases due to our efforts. All we do is suppress “imbalances” or “take actions to bring it to balance.” We get relief from that. But the same imbalance keeps coming back, and we will have to go over the same “balancing act” again! Let us consider an example.

Cái mà ta gọi là hạnh phúc thật ra chỉ là cảm giác nhẹ nhõm khi mức độ khổ giảm xuống nhờ nỗ lực của ta. Ta chỉ đang dập tắt “sự mất cân bằng” hay hành động để “cân bằng lại.” Ta thấy nhẹ nhõm, nhưng rồi sự mất cân bằng đó lại trở lại, buộc ta phải lặp lại cùng một “hành động cân bằng”! Hãy xem ví dụ sau.

- We naturally get hungry and thirsty, which are two main “*pīḷana*” that we cannot avoid as long as we have this physical body.

Ta tự nhiên bị đói và khát — hai dạng “pīḷana” chính mà chừng nào còn có thân vật lý này thì không thể tránh khỏi.

- However, when we eat and drink, that leads to a sense of happiness. But we never think that this “happiness” actually arose due to inevitable distress.

Tuy nhiên, khi ăn uống, ta cảm thấy hạnh phúc. Nhưng ta không hề nhận ra rằng “hạnh phúc” đó thật ra chỉ sinh ra do ta vừa thoát khỏi một nỗi khổ không thể tránh.

- If we cannot find water when we get thirsty, that will lead to real suffering. At that point, a glass of water will taste heavenly. However, after drinking a glass or two, we will not be able to enjoy drinking any more water.

Nếu không tìm được nước khi khát, ta sẽ chịu khổ thật sự. Khi ấy, một ly nước sẽ ngon như thiên đường. Nhưng sau khi uống một, hai ly, ta sẽ không còn thấy thích nữa.

- That “happiness” actually arose when getting rid of the *pīḷana* due to thirst.

Cái “hạnh phúc” ấy thực ra chỉ xuất hiện khi ta vừa loại bỏ được pīḷana do cơn khát.

- The problem is that hunger/thirst keeps coming back!

Vấn đề là cơn đói và cơn khát luôn quay trở lại!

8. The reality is that no matter what we do to please the senses, those delightful moments are limited. They do not arise without “*pīḷana*” or inherent distress associated with the body. Even if we can maintain that sensory fulfillment for a long time, we become tired after a while. Then the mind asks for a different kind of experience. Let us look at some examples.

Sự thật là, dù ta làm gì để làm thỏa mãn giác quan, thì những khoảnh khắc vui sướng ấy cũng giới hạn. Chúng không thể tồn tại nếu không có “*pīlana*” — tức sự bất an gắn liền với thân thể. Dù có duy trì được cảm giác thỏa mãn đó lâu đến đâu, ta cũng sẽ mệt và tâm lại muốn trải nghiệm khác. Hãy xem vài ví dụ.

- When we are in a warm climate, we are thrilled to be in an air-conditioned room. But we would not like to be in an air-conditioned room in the middle of winter in Alaska, where we would like the place to be warmed up. “Happiness” is not associated with cold or hot air. We will feel happy when we remove “*pīlana*” or the discomfort/distress for the body by cooling or warming the environment.

Khi ở nơi nóng, ta thích ở phòng máy lạnh. Nhưng ta sẽ không muốn thế giữa mùa đông ở Alaska, khi chỉ muốn căn phòng được sưởi ấm. “Hạnh phúc” không gắn với không khí nóng hay lạnh, mà chỉ sinh ra khi ta loại bỏ “pīlana” — sự khó chịu/phiền muộn của thân — bằng cách làm mát hoặc sưởi ấm.

- We can be lying in the most comfortable bed, but sooner or later, we start shifting and rolling, trying to find a better posture, and eventually cannot stay in bed anymore.

Ta có thể nằm trên chiếc giường êm nhất, nhưng sớm hay muộn cũng sẽ trở mình, tìm tư thế khác, và cuối cùng không thể nằm yên được nữa.

- The most beautiful scenery can be watched only for so long and would get bored. The joy of sex is gone once satisfied, and that urge will not arise until at a later time again.

Cảnh đẹp nhất cũng chỉ ngắm được một lúc rồi chán. Niềm vui của dục lạc biến mất ngay khi thỏa mãn, và ham muốn ấy chỉ trở lại sau một thời gian.

Vipariṇāma Dukkha

Vipariṇāma Dukkha

9. **Then there is a third type of suffering called *vipariṇāma dukkha*.** That is also associated with the body but is due to “unexpected changes” and eventual death. That is called “*vipariṇāma dukkha*.”

Còn một loại khổ thứ ba gọi là vipariṇāma dukkha. Nó cũng gắn với thân thể, nhưng phát sinh từ “biến đổi bất ngờ” và cái chết cuối cùng.

- For example, an accident can cause injury. We may come down with a major illness like cancer anytime.

Ví dụ, một tai nạn có thể gây thương tích, hoặc ta có thể mắc bệnh nặng như ung thư bất cứ lúc nào.

- Death cannot be avoided in ANY realm and is “built-in” suffering. That WILL NOT be stopped until *Parinibbāna*.

Cái chết không thể tránh ở BẤT KỲ cõi nào và là loại khổ “có sẵn” trong mọi hiện hữu. Nó CHỈ chấm dứt khi đạt đến Parinibbāna.

- **All three types of suffering are associated with *anicca* nature. Because of the *anicca* nature, *dukkha* arises inevitably. That is why we are helpless (*anatta*) in the rebirth process.**

Cả ba loại khổ đều gắn liền với bản chất anicca. Chính vì bản chất anicca mà dukkha tất yếu sinh khởi. Đó là lý do ta bất lực (anatta) trong vòng luân hồi sinh tử.

- Thus, *anicca*, *dukkha*, and *anatta* are interrelated. See “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

Do đó, anicca, dukkha và anatta có mối liên hệ mật thiết với nhau. Xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

The Three Types of Suffering

Ba Loại Khổ

10. In summary, out of the three types of suffering, we notice (and worry about) only the *vipariṇāma dukkha*.

Tóm lại, trong ba loại khổ, ta chỉ nhận ra (và lo lắng về) vipariṇāma dukkha.

- One may not even notice the other two types of suffering (*dukkha dukkha* and *saṅkhāra dukkha*). They are masked by our perceived “happiness.” Especially those of us who are born with a reasonable level of wealth can overcome both easily.

Ta thậm chí không nhận ra hai loại khổ còn lại (dukkha dukkha và saṅkhāra dukkha), vì chúng bị che lấp bởi cái mà ta cho là “hạnh phúc.” Đặc biệt, những ai sinh ra có điều kiện vật chất khá giả thường dễ dàng lờ đi hai loại khổ này.

- Most of us get to eat before we become starving, and it becomes a “suffering.” Furthermore, we don’t need to go hunting and kill an animal to eat; we can go to a restaurant and have a nice meal.

Hầu hết chúng ta được ăn uống trước khi đói đến mức thành khổ. Hơn nữa, ta không cần phải đi săn giết thú để ăn; chỉ cần đến nhà hàng và có một bữa ăn ngon.

- Therefore, those two types of suffering are hidden from us. But we know that many people feel such suffering.

Vì vậy, hai loại khổ ấy bị ẩn khỏi nhận thức của ta. Nhưng ta biết rằng rất nhiều người khác đang thực sự chịu đựng chúng.

11. **The worse part is that in the lowest four realms, beings become truly helpless (*anatta*). There is little one can do (*saṅkhāra*) to make amends for the incessant *dukkha dukkha* in those realms.**

Điều tệ hại hơn là ở bốn cõi thấp nhất, chúng sinh hoàn toàn bất lực (anatta). Họ hầu như không thể làm gì (saṅkhāra) để giảm bớt dukkha dukkha liên tục ở đó.

- For example, a wild animal has very few choices when it gets hungry. It may go hungry for days with much suffering.

Ví dụ, một con thú hoang có rất ít lựa chọn khi đói. Nó có thể chịu đói trong nhiều ngày với nỗi khổ dữ dội.

- In the wild, you do not see any old, sick animals. When they become weak, they are eaten by bigger, stronger animals. That is the true meaning of *anatta*. There is absolute helplessness, especially in those lower realms.

Trong thiên nhiên hoang dã, bạn không thấy con vật già yếu. Khi chúng yếu đi, chúng bị những con mạnh hơn ăn thịt. Đó là ý nghĩa thật sự của anatta: sự hoàn toàn bất lực, đặc biệt ở các cõi thấp.

Suffering Is Present in All Realms

Khổ Hiện Diện Trong Mọi Cõi

12. There is nowhere in the 31 realms where *dukkha* is absent. The three types of *dukkha* are present in the 31 realms in varying degrees.

Không có nơi nào trong 31 cõi mà dukkha vắng mặt. Ba loại dukkha đều có mặt, chỉ khác nhau về mức độ.

- In the lowest realm, the *niraya*, *dukkha dukkha* is predominant; there is only suffering, and no way to get relief by doing *saṅkhāra*. Even in the animal realm, there is relatively little *saṅkhāra dukkha*; they just suffer directly, as pointed out above.

Ở cõi thấp nhất, niraya, dukkha dukkha chiếm ưu thế; chỉ có khổ, và không có cách nào để giảm bớt bằng saṅkhāra. Ngay cả trong cõi súc sinh, saṅkhāra dukkha cũng ít, vì chúng chỉ chịu khổ trực tiếp.

- In the higher realms (above the human realm), there is very little *dukkha dukkha* because those are “good births” that originated due to meritorious *kamma*. In these higher realms, it is the *vipariṇāma dukkha* that ends the life there. Also, any *Brahma* has not overcome suffering in the lowest four realms in the future, unless they have attained *magga phala*.

Ở các cõi cao hơn (trên cõi người), dukkha dukkha rất ít vì đó là “những kiếp lành” do kamma thiện tạo ra. Ở các cõi ấy, vipariṇāma dukkha là điều kết thúc kiếp sống. Và dù là Brahma, nếu chưa đạt magga phala, vẫn chưa thoát khỏi khổ của bốn cõi thấp.

- It is in the human realm that all three types of *dukkha* are present at significant levels. The *saṅkhāra dukkha* is highest in the human realm compared to all the realms.

Chính ở cõi người, cả ba loại dukkha đều hiện diện rõ rệt nhất. Trong đó, saṅkhāra dukkha là cao nhất so với mọi cõi khác.

- What we discussed is the First Noble Truth, *Dukkha Sacca*. There is hidden *dukkha*, even in bouts of apparent happiness. There is no place within the 31 realms where *dukkha* can be overcome. See “[Essence of Buddhism – In the First Sutta](#).”

Những gì được nói ở đây là về Sự thật Cao quý Thứ nhất, Dukkha Sacca. Có một dukkha tiềm ẩn ngay trong những khoảnh khắc tưởng chừng hạnh phúc. Không có nơi nào trong 31 cõi mà có thể vượt qua dukkha. Xem “[Essence of Buddhism – In the First Sutta](#).”

3.4.5.5 How to Cultivate the Anicca Saññā

3.4.5.5 Cách tu tập Anicca Saññā

Revised November 26, 2017; major revision June 28, 2022; revised August 25, 2022 (#1)

Sửa ngày 26/11/2017; Sửa lớn ngày 28/6/2022; Sửa lại ngày 25/8/2022 (#1)

It takes an effort to get the *anicca saññā* and get to the *Sotāpanna* stage. Reading about the *anicca* nature is not enough.

Để đạt được anicca saññā và đến mức Sotāpanna cần phải có sự nỗ lực (tinh tấn). Chỉ đọc về bản chất anicca thôi thì chưa đủ.

Acquiring *Anicca Saññā* Requires an Effort

Đạt được Anicca Saññā Đòi hỏi Sự tinh tấn

1. Many people tell me, “I think I understand what *anicca* means. But then what?”

Nhiều người nói với tôi: “Tôi nghĩ tôi hiểu anicca nghĩa là gì. Nhưng rồi sao nữa?”.

- If one gets at least a glimpse of what is meant by *anicca*, that goes a long way. And that is not hard if one spends some time contemplating it. A *Sotāpanna* fully comprehends the *anicca* nature and the *anatta* nature. The next step is to fully comprehend *dukkha* and *asubha* nature. See “[Vipallāsa \(Ditṭhi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra.](#)”

Nếu ai có được dù chỉ một cái nhìn thoáng qua về ý nghĩa của anicca, điều đó đã là một bước tiến lớn. Việc ấy không khó nếu người ấy chịu dành thời gian quán chiếu. Một Sotāpanna hoàn toàn thấu hiểu bản chất anicca và anatta. Bước kế tiếp là thấu triệt bản chất dukkha và asubha. Xem “[Vipallāsa \(Ditṭhi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra.](#)”

- A *Sotāpanna Anugāmi* may not have *ditṭhi vipallāsa* about *anicca* and *anatta*, but may have *saññā* and *citta vipallāsa*. Thus, it is important to spend time cultivating *anicca saññā*.

Một Sotāpanna Anugāmi có thể đã dứt ditṭhi vipallāsa đối với anicca và anatta, nhưng vẫn còn saññā và citta vipallāsa. Vì thế, việc dành thời gian tu tập anicca saññā là điều quan trọng.

- **Reading and learning about *anicca* and experiencing *anicca saññā* are two different things.** First, it is a good idea to figure out what *saññā* is; see “[Saññā – What It Really Means.](#)”

Đọc và học về anicca khác hoàn toàn với việc trực nghiệm anicca saññā. Trước hết, nên hiểu rõ saññā là gì; xem “[Saññā – What It Really Means.](#)”

- One needs to contemplate the *anicca* nature with real examples from one's life to get that *anicca saññā* to sink in one's mind.

Cần quán chiếu bản chất anicca bằng những ví dụ thực tế trong đời sống để anicca saññā thấm sâu vào tâm.

2. A Buddha must first point out the essential truth about this world, i.e., “that we cannot maintain anything in this world to our satisfaction.” But once told, it is not difficult to see the truth by critically evaluating that statement.

Một vị Phật trước hết phải chỉ ra chân lý căn bản của thế giới này, rằng “chúng ta không thể duy trì bất cứ điều gì trong thế giới này theo ý muốn.” Nhưng một khi đã được chỉ ra, việc nhận thấy chân lý ấy không khó nếu ta chịu suy xét kỹ lưỡng.

- If one CAN maintain ANYTHING to one's satisfaction, that HAS TO BE one's own body and mind: "This is my body, and these are my thoughts." Therefore, one should start by contemplating one's own body and mind.

Nếu có thể giữ được bất cứ điều gì theo ý muốn, thì đó hẳn phải là thân và tâm của chính mình: "Đây là thân tôi, và đây là những ý nghĩ của tôi." Vì thế, nên bắt đầu bằng việc quán chiếu thân và tâm của chính mình.

The Mind – Can We Keep It the Way We Want?

Tâm – Ta Có Thể Giữ Nó Như Ý Muốn Không?

3. Close your eyes and try to fix your mind on your wife, husband, friend, house, or anything else. Can you keep your thoughts on that one subject for any significant time?

Hãy nhắm mắt lại và thử giữ tâm mình tập trung vào vợ, chồng, bạn bè, ngôi nhà, hay bất cứ điều gì. Bạn có thể giữ ý nghĩ của mình trên một chủ đề duy nhất trong thời gian dài không?

- It is not possible to do that. Our minds wander off, seeking "more enticing thought objects." You will notice that it becomes even more challenging when one's mind is excited, for example, when one has seen an attractive object or done something strenuous. In the first case, *kāmacchanda nīvaraṇa* is strong. In the latter, one is breathing hard. In both cases, the "excitability" is high.

*Điều đó là không thể. Tâm ta lang thang, luôn tìm kiếm những "đối tượng hấp dẫn hơn." Bạn sẽ thấy điều này càng rõ khi tâm bị kích động — chẳng hạn khi thấy vật hấp dẫn hay khi làm việc mệt nhọc. Trong trường hợp đầu, *kāmacchanda nīvaraṇa* mạnh; trong trường hợp sau, thân mệt, hơi thở dồn dập. Cả hai đều khiến tâm khó yên.*

- Thus when one's mind is calm, it is a bit easier to keep the mind on something, but still not for too long.

Vì vậy, khi tâm an tĩnh, việc giữ tâm trên một đối tượng trở nên dễ hơn, nhưng vẫn không thể kéo dài.

4. It is essential to verify for oneself these examples. Buddha Dhamma is to be experienced, not just read.

Cần tự mình kiểm chứng những ví dụ này. Dhamma của Đức Phật là để thể nghiệm, không chỉ để đọc.

- One can cultivate wisdom only by "verifying for oneself that what the Buddha said is indeed true." Blind faith will not get anyone close to the truth. Thus true meditation is to learn the true and pure Dhamma and critically evaluate it based on one's own experiences.

Chỉ khi tự mình xác nhận rằng lời Đức Phật dạy là đúng, người ta mới phát triển được trí tuệ. Niềm tin mù quáng không đưa ai đến gần chân lý. Vì vậy, thiền chân chính là học Dhamma chân thật và thanh tịnh, rồi suy xét, kiểm chứng qua trải nghiệm bản thân.

5. Once we confirm that one cannot keep one's mind to the way one wants, the next step is to consider whether one can maintain one's body the way one likes.

Khi đã xác nhận rằng ta không thể giữ tâm theo ý muốn, bước kế tiếp là xét xem ta có thể duy trì thân thể theo ý mình không.

- We cannot change our basic body features like height, the color of the skin or the hair, etc. Furthermore, if one is born blind or without a limb, there is nothing one can do about that. Thus to a significant extent, we have to live with the body we were born with.

Ta không thể thay đổi các đặc điểm cơ bản của thân như chiều cao, màu da, màu tóc, v.v. Hơn nữa, nếu sinh ra bị mù hay mất chi, ta cũng không thể làm gì. Vì vậy, phần lớn chúng ta buộc phải sống với thân thể mà mình được sinh ra.

The Body – Can We Keep It to Our Liking?

Thân – Ta Có Thể Giữ Nó Như Ý Muốn Không?

6. Next, consider our body and see whether we can maintain it like that if we like that appearance.

Tiếp theo, hãy xem xét thân thể mình và tự hỏi liệu ta có thể giữ nó mãi như ta mong muốn không.

- Of course, we can do that for a while, especially if one is young. But there inevitably comes a time when one will not be able to do that. One can verify that by looking at one's parents and grandparents: look at their old pictures and see how young and vibrant they were back when they were your age.

Dĩ nhiên, ta có thể làm được trong một thời gian, đặc biệt khi còn trẻ. Nhưng chắc chắn sẽ đến lúc không thể nữa. Hãy nhìn cha mẹ, ông bà mình: xem ảnh cũ của họ, bạn sẽ thấy họ từng trẻ trung, tràn đầy sức sống như bạn bây giờ.

- Therefore, we need to see that we cannot even maintain things that we consider “our own” to our satisfaction in the long run. That is to help cultivate the *anicca saññā* to a large extent.

*Vì vậy, ta cần nhận ra rằng ngay cả những gì ta cho là “của mình” cũng không thể duy trì theo ý muốn lâu dài. Nhận thức đó giúp phát triển *anicca saññā* ở mức sâu rộng.*

The Truth Will Set You Free!

Sự Thật Sẽ Giải Thoát Bạn!

7. Contrary to those who believe that thinking along these lines is “depressing,” it can be liberating to realize the truth. Those who keep trying to “patch up one's losing body assets” by artificial means end up “highly depressed” and even commit suicide. It is better to have thought about the “inevitabilities of life” ahead of time.

Trái với những ai cho rằng suy nghĩ theo hướng này là “bi quan,” việc nhận ra sự thật thực ra có thể mang lại giải thoát. Những người cố gắng “vá vúi tài sản thân xác đang tàn lụi” bằng những cách nhân tạo thường rơi vào trầm cảm nặng và thậm chí tự sát. Tốt hơn hết là nên suy xét về “những điều tất yếu của đời sống” từ sớm.

- If one contemplates deep enough, one realizes that no matter how much money one can throw at such problems, in the end, one will become helpless. Just think about

any old movie stars, beauty queens, bodybuilders, politicians, kings, emperors, etc., and see how they died helplessly at the end.

Nếu suy ngẫm đủ sâu, ta sẽ thấy rằng dù có ném vào bao nhiêu tiền bạc, cuối cùng ta vẫn bất lực. Hãy nghĩ đến các minh tinh, hoa hậu, lực sĩ, chính trị gia, vua chúa, hoàng đế — tất cả rồi đều chết trong sự bất lực.

- Each person dies helplessly at old age or dies unexpectedly of an accident or a significant illness. There is nothing that can be called “graceful death.” It may seem to outsiders that “one is aging gracefully,” but that person knows how hard it is, even if at average health. One cannot do things the way one did once, and one cannot enjoy any sensory pleasure at the same level. All our sense faculties degrade with time.

Mỗi người đều chết trong sự bất lực — hoặc vì tuổi già, hoặc do tai nạn hay bệnh nặng. Không có cái gọi là “cái chết thanh thản.” Người ngoài có thể thấy ai đó “già đi một cách duyên dáng,” nhưng chính họ biết rõ sự khó nhọc, dù chỉ trong sức khỏe trung bình. Ta không còn làm được những việc từng làm, cũng không còn hưởng được khoái lạc giác quan như xưa. Tất cả các giác quan đều thoái hóa theo thời gian.

8. This was the basic message of the Buddha, and it is not something he made up. He just revealed the truth about the nature of this world, which any average person would not think about themselves. We are too busy enjoying sensory pleasures (or trying to acquire enjoyable objects) even to think about it.

Đây là thông điệp căn bản của Đức Phật, và không phải điều Ngài bịa ra. Ngài chỉ đơn thuần vén mở sự thật về bản chất của thế giới này — điều mà người thường không tự nghĩ tới. Chúng ta quá bận rộn hưởng thụ dục lạc giác quan (hoặc chạy theo chúng) nên chẳng mấy khi dừng lại để suy xét.

- The Buddha also showed that unless we do something about it, this is what we will be doing forever in the future. We will be reborn and will go through the same cycle over and over. It is much worse since most births in this cycle of rebirths are in the lower four realms, where the hardships and sufferings are much higher.

Đức Phật cũng chỉ rõ rằng nếu không làm gì để thay đổi, ta sẽ tiếp tục như thế mãi mãi trong tương lai. Ta sẽ tái sinh và lặp lại chu kỳ ấy vô tận. Tệ hơn nữa, phần lớn các lần sinh trong chu kỳ ấy là vào bốn cõi khổ, nơi chứa đầy đau đớn và khốn khổ.

- More importantly, he revealed a way to eliminate this cycle of births wrought with suffering.

Quan trọng hơn, Ngài đã chỉ ra con đường chấm dứt vòng sinh tử đầy khổ đau này.

We Have a Distorted (*Viparīta*) *Saññā* About the World

Chúng Ta Có Saññā Sai Lệch (Viparīta) Về Thế Giới

9. The Buddha explained that we keep returning to this world because we don't realize “this unsatisfactory nature.” No matter how much suffering we go through, we always think we can overcome them (and sometimes we do, but in the end, we all die). We have the wrong perception that somehow we can “beat the system,” i.e., attain happiness and MAINTAIN that happiness. We have the **incorrect “*nicca saññā*.”** It is not real nature. The Buddha called it “*viparīta saññā*.”

Đức Phật dạy rằng ta cứ mãi trở lại thế giới này vì không nhận ra “bản chất bất toại nguyện” của nó. Dù chịu bao khổ, ta vẫn nghĩ rằng mình có thể vượt qua (đôi khi đúng, nhưng cuối cùng ai cũng chết). Ta có nhận thức sai rằng có thể “vượt khỏi quy luật,” tức là đạt được hạnh phúc và DUY TRÌ hạnh phúc ấy. Ta có “*nicca saññā*” sai lầm. Đó không phải là bản chất thật. Đức Phật gọi đó là “*viparīta saññā*.”

- He said as long as we have this “*nicca saññā*,” we can never escape future suffering. The solution is in that first truth about suffering (*Dukkha Sacca*, the suffering that we can eliminate): What we need to do is to fully realize the “*anicca nature*” of this world, that “we cannot maintain anything to our satisfaction in the long run.”

Ngài dạy rằng chừng nào còn giữ “*nicca saññā*” này, ta sẽ không bao giờ thoát khỏi khổ đau tương lai. Giải pháp nằm ngay trong chân lý đầu tiên về khổ (*Dukkha Sacca* — nỗi khổ có thể diệt trừ): Ta cần thấu triệt “bản chất *anicca*” của thế giới — rằng “ta không thể duy trì bất cứ điều gì theo ý muốn lâu dài.”

- **Most people do not realize that the mere change of perception can lift a heavy load that one has been carrying.** That is the basis of “*nirāmisā sukha*”; see “[Peace of Mind to Nibbāna – The Key Step](#).”

Phần lớn người ta không nhận ra rằng chỉ cần thay đổi nhận thức đã có thể trút bỏ gánh nặng nề mang theo bấy lâu. Đó chính là nền tảng của “*nirāmisā sukha*”; xem “[Peace of Mind to Nibbāna – The Key Step](#).”

- That does not mean one will give up trying to give up everything and go to a forest; see, “[If Everything is Anicca, Should We Just Give Up Everything?](#)”. One needs to spend time in actual meditation, which means always trying to “see the *anicca nature*” around.

Điều đó không có nghĩa là ta phải từ bỏ tất cả và vào rừng sống ẩn dật; xem “[If Everything is Anicca, Should We Just Give Up Everything?](#)”. Cần dành thời gian hành thiền thực sự, nghĩa là luôn cố gắng “thấy bản chất *anicca*” trong mọi điều quanh mình.

Saṃsāric Suffering Maintained With Nicca Saññā

Khổ Đau Trong Saṃsāra Được Duy Trì Bởi Nicca Saññā

10. When we have this wrong “*nicca saññā*,” we willingly embrace this world, and that is “*Paṭicca*” (“*paṭi*” + “*icca*,” where “*paṭi*” is bind and “*icca*” means willingly). When that happens, “*sama uppāda*” (where “*sama*” is similar and “*uppāda*” means birth) follows inevitably; see “[Paṭicca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’ + ‘Sama+uppāda’](#).”

Khi có “*nicca saññā*” sai lầm này, ta tự nguyện bám lấy thế giới, và đó là “*Paṭicca*” (“*paṭi*” + “*icca*,” trong đó “*paṭi*” nghĩa là ràng buộc, “*icca*” nghĩa là tự nguyện). Khi điều ấy xảy ra, “*sama uppāda*” (“*sama*” là tương ứng, “*uppāda*” là sinh khởi) tất yếu theo sau; xem “[Paṭicca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’ + ‘Sama+uppāda’](#).”

- Thus, we will be born into whatever type of existence we crave.

Do vậy, ta sẽ tái sinh vào bất kỳ cảnh giới nào tương ứng với điều mình khao khát.

- But that does not mean if we crave a human rebirth, we will get that. Instead, rebirth is according to *gati*, the critical aspect of one’s mindset. If one is excessively greedy,

one may be born in the realm of “hungry ghosts”; if one is excessively angry or hateful, one will be born where that mindset prevails, i.e., in the *niraya* (hell).

Nhưng điều đó không có nghĩa là nếu ta khát khao tái sinh làm người, ta sẽ được như vậy. Thay vào đó, tái sinh diễn ra tùy theo gati — đặc tính cốt lõi của tâm. Nếu một người quá tham lam, họ có thể sinh vào cõi “ngạ quỷ”; nếu quá sân hận, họ sẽ tái sinh nơi tâm sân ấy chiếm ưu thế, tức là niraya (địa ngục).

- In other words, when one has the wrong “*nicca saññā*,” one tends to do immoral things to get what one perceives to provide sensory pleasures. Then *vipāka* of those *kammā* will lead to worse existences in the future, both in this life and, more importantly, in future lives.

Nói cách khác, khi có “nicca saññā” sai lầm, người ta dễ làm điều bất thiện để đạt được cái mà mình cho là mang lại khoái lạc giác quan. Vipāka của những kammā ấy sẽ dẫn đến những cảnh giới khổ hơn trong tương lai — cả trong đời này và, quan trọng hơn, trong các đời sau.

Necessary Background to Cultivate *Anicca Saññā*

Cơ Sở Cần Thiết Để Tu Tập *Anicca Saññā*

11. As one cultivates the “*anicca saññā*,” one begins to stay away from the ten immoral actions more and more due to clear comprehension **that such efforts are unfruitful**.

Khi tu tập “anicca saññā,” người ta dần tránh xa mười hành động bất thiện vì thấy rõ rằng những nỗ lực ấy là vô ích.

- What is the point of stealing money at the expense of others and acquiring a “good lifestyle” that will last only 100 years? And one will have to pay that with interest?

Ăn cắp tiền của người khác để có “cuộc sống sung sướng” trong vòng trăm năm có ích gì, trong khi sau đó phải trả giá đắt hơn?

- What is the point of verbally abusing someone for a momentary satisfaction if that will only hurt oneself in the end (even just by leaving oneself agitated, let alone such *kamma vipāka* that will come down later)? If one can stop such an incident, one can look back and see the “cooling down” resulting from that effort. That is what “*Ānāpāna*” or “*Satipaṭṭhāna*” is all about.

Chửi rủa ai đó để thỏa mãn nhất thời có ích gì, nếu rốt cuộc chỉ tự làm khổ mình (chưa nói đến hậu quả kamma vipāka sẽ đến sau)? Nếu dừng được hành động ấy, ta sẽ thấy rõ “sự mát mẻ” trong tâm nhờ nỗ lực ấy. Đó chính là ý nghĩa của “Ānāpāna” hay “Satipaṭṭhāna.”

- What is the point in hitting back even if someone physically hurts you? Will you feel physically better by hurting that person? Will your bodily pain go away? That also did not happen without a cause; it resulted from a bad *kamma* done sometime back (*kamma vipāka*).

Bị ai đó làm tổn thương thân xác, đánh trả lại để làm gì? Liệu bạn có cảm thấy bớt đau hơn khi làm họ tổn thương? Liệu nỗi đau thể xác có biến mất? Điều ấy cũng không xảy ra ngẫu nhiên; đó là kamma vipāka từ hành vi bất thiện trong quá khứ.

- By the way, *kamma vipāka* are not deterministic. One can avoid many *kamma vipāka* by not allowing conditions for them to take place; see “[What is Kamma? – Does](#)

Kamma Determine Everything?". Thus, when living with "sati," many such kamma vipāka can be avoided.

Nhân tiện, kamma vipāka không mang tính định mệnh. Người ta có thể tránh nhiều vipāka nếu không tạo điều kiện cho chúng trở; xem "What is Kamma? – Does Kamma Determine Everything?". Vì thế, khi sống với "sati", nhiều kamma vipāka có thể được tránh.

Mindfulness – Be Mindful About the Anicca Nature

Chánh Niệm – Luôn Tỉnh Thức Về Bản Chất Anicca

12. It may take some contemplation to sort these out, but one must look at the broader picture. Ignorance is not being aware of the "whole picture." We tend to act impulsively by reacting to events. But that tendency will diminish when one cultivates the "anicca saññā."

Cần thời gian quán chiếu để nhận rõ điều này, nhưng phải nhìn toàn cảnh. Vô minh là không thấy được "toàn cảnh." Ta thường hành động bộc phát, phản ứng theo sự kiện. Xu hướng ấy sẽ giảm khi ta tu tập "anicca saññā."

- Acting with "sati" or "being mindful" is being mindful of the "anicca nature of this world." That is the basis of both "Ānāpāna" and "Satipaṭṭhāna."

Hành động với "sati" hay "chánh niệm" nghĩa là luôn nhớ đến bản chất "anicca của thế giới này". Đó là nền tảng của cả "Ānāpāna" lẫn "Satipaṭṭhāna."

- Nibbāna or "cooling down" can be experienced in this very life by cultivating the "anicca saññā" and thus be motivated to strive harder; see "Living Dhamma."

Nibbāna hay "sự mát mẻ" có thể được trải nghiệm ngay trong đời này bằng cách tu tập "anicca saññā," từ đó khởi tâm tinh tấn hơn; xem "Living Dhamma."

3.4.5.6 How to Cultivate the Anicca Saññā – II

3.4.5.6 Cách Tu Tập Anicca Saññā – II

Revised November 26, 2017; June 27, 2022; June 29, 2022

Sửa ngày 26/11/2017; 27/6/2022; 29/6/2022

Saññā is normally translated as "perception," but it has a much deeper meaning. Learning about anicca is the first step, but cultivating anicca saññā is critical.

Saññā thường được dịch là "nhận thức," nhưng nó mang ý nghĩa sâu hơn nhiều. Tìm hiểu về anicca chỉ là bước đầu, còn việc tu tập anicca saññā mới là cốt yếu.

Saññā – What Is It?

Saññā – Là gì?

1. Saññā is normally translated as "perception," but it has a much deeper meaning; see "Saññā – What It Really Means." Anicca saññā has many different aspects, and in this and the next post, we will discuss some of these deeper aspects; see the link at the end of this post.

Saññā thường được dịch là "nhận thức," nhưng thật ra mang nghĩa sâu hơn nhiều; xem "Saññā – What It Really Means." Anicca saññā có nhiều khía cạnh khác nhau, và trong

bài này cùng bài tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về một số khía cạnh sâu hơn; xem liên kết ở cuối bài.

- When reading about it, it may make sense that *anicca* means “that we cannot maintain anything to our satisfaction.” And from the examples given, one can see the truth of that statement. **But that is just the start.** One has just been informed of what *anicca* is. **Now one has to “see it with wisdom”,** in order to get to the *Sotāpanna* stage. This is what is called “*dassanena pahātabba*” or “start seeing things as they are” or “*Yathābhūta Ñāṇa*.”

Khi đọc về điều đó, ta có thể thấy rằng anicca có nghĩa là “chúng ta không thể duy trì bất cứ điều gì theo ý muốn.” Qua các ví dụ, điều ấy có vẻ đúng. Nhưng đó chỉ là bước khởi đầu. Ta mới chỉ được thông báo anicca là gì. Giờ đây, phải “thấy bằng trí tuệ” để đạt đến tầng Sotāpanna. Điều này gọi là “dassanena pahātabba,” tức là “thấy sự vật như chúng là,” hay “Yathābhūta Ñāṇa.”

- One needs to develop the “*anicca saññā*”; the mind needs to grasp the essence of the correct perception of what *anicca* implies. Book knowledge is one thing, and “grasping it with the mind” is much deeper.

Cần phát triển “anicca saññā”; tâm phải nắm được tinh túy của tri giác đúng đắn về anicca. Kiến thức trong sách là một chuyện, nhưng “thấm nhuần bằng tâm” lại sâu xa hơn nhiều.

- Getting rid of both distorted views (*diṭṭhi*) and distorted *saññā* is required to get to the *Sotāpanna* stage; see “[Vipallāsa \(Diṭṭhi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra](#).”

Để đạt tầng Sotāpanna, phải dứt bỏ cả quan điểm sai lệch/tà kiến (diṭṭhi) lẫn saññā sai lệch; xem “[Vipallāsa \(Diṭṭhi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra](#).”

- This is the second of two posts on that issue. In the previous post we determined that it is not possible to keep to our satisfaction what we think of as ours — our bodies and our thoughts. See “[How to Cultivate the Anicca Saññā](#).”

Đây là bài viết thứ hai về chủ đề này. Trong bài trước, ta đã xác nhận rằng không thể duy trì theo ý muốn những gì ta xem là “của ta” — tức thân và tâm. Xem “[How to Cultivate the Anicca Saññā](#).”

Knowing About Something – Different Levels

Nhận Biết Một Điều – Các Cấp Độ Khác Nhau

2. When contemplating external objects, there are many “levels of *saññā*”: the more one knows about a given object, one tends to cultivate a “better *saññā*” about it.

Khi quán sát các đối tượng bên ngoài, có nhiều “mức độ saññā”: càng hiểu biết nhiều về một đối tượng, ta càng phát triển một “saññā rõ hơn” về nó.

- Let us take an example to illustrate this important difference. Suppose a person from a remote region in the Amazon forest, who has never seen an apple, is shown an apple. He would not know what it is. If we give him the apple to hold and teach him the word “apple,” now he knows what an apple is, but only in the sense that if he is shown an apple again, he will say “that is an apple.” But he would still not know how it tastes. He will have to eat some apples to get an idea of their flavor. He may still not know how to identify a “ripened apple” that will taste better, etc. All that comes

when he gets to experience apples at various stages of ripeness and even different varieties.

Hãy lấy ví dụ để minh họa sự khác biệt quan trọng này. Giả sử một người ở vùng sâu trong rừng Amazon, chưa từng thấy quả táo, được cho xem một quả táo. Anh ta sẽ không biết đó là gì. Nếu ta đưa quả táo cho anh ta cầm và dạy từ “apple,” thì giờ anh ta biết đó là “apple,” nhưng chỉ ở mức khi thấy lại, anh ta có thể nói “đó là apple.” Tuy nhiên, anh ta vẫn không biết vị của nó. Anh ta phải ăn thử để biết hương vị. Ngay cả khi đó, có thể anh ta vẫn chưa biết cách nhận ra “quả chín” ngon hơn. Tất cả chỉ có được khi anh ta trải nghiệm táo ở nhiều độ chín và nhiều giống khác nhau.

- All those different aspects of an apple need to be experienced in order to really get the *saññā* about an apple. Only then can one picture an apple, know what it feels like to hold it, how it tastes, etc. At the mention of the word “apple,” all that instantly comes to that person’s mind.

Tất cả những khía cạnh khác nhau ấy phải được trải nghiệm để thực sự có saññā về một quả táo. Chỉ khi đó người ta mới có thể hình dung rõ một quả táo, biết cảm giác khi cầm, biết vị của nó. Khi nghe từ “apple,” tất cả lập tức hiện lên trong tâm.

3. In another example, if we see someone at work regularly at a distance, we can recognize him as X if we meet him at the market. But we would not know much about him. However, if we get to associate with him and start doing things together, pretty soon we will know much more about him.

Trong ví dụ khác, nếu ta thường thấy ai đó ở nơi làm việc từ xa, ta có thể nhận ra người ấy là X khi gặp ngoài chợ. Nhưng ta sẽ không biết nhiều về anh ta. Nếu ta bắt đầu tiếp xúc và làm việc cùng, chẳng mấy chốc ta sẽ hiểu anh ta nhiều hơn.

- At that point, when we even catch a glimpse of him, everything about him comes to our mind. If we wanted, we can recall how many kids he has, where he went to school, etc.

Khi đó, chỉ cần thoáng thấy anh ta, mọi thông tin liên quan lập tức hiện về — như anh ta có bao nhiêu con, học ở đâu, v.v.

- Thus “*saññā*” can be at different levels. The more one gets to associate with someone or something, then our “*saññā*” on that person or concept will grow.

Vì vậy, “saññā” có thể tồn tại ở nhiều cấp độ. Càng tiếp xúc với người hay vật, “saññā” của ta về họ càng tăng trưởng.

- However, it is possible that our “*saññā*” about person X may not be really correct. One day, police find video evidence that X is a child molester, and it becomes clear that there is no doubt about it. At that moment, our “*saññā*” or perception of X is altered permanently. We will no longer let him even come close to our children.

Tuy nhiên, “saññā” về người X có thể sai lệch. Một ngày, cảnh sát tìm được bằng chứng video chứng minh X là kẻấu dâm. Khi đó, “saññā” về X trong ta thay đổi vĩnh viễn — ta sẽ không bao giờ để hắn lại gần con mình nữa.

Viparīta Saññā – Distorted Perception of This World

Viparīta Saññā – Nhận Thức Sai Lệch Về Thế Giới Đây

4. The Buddha said our “*saññā*” about “this world” — that it can provide happiness — is a “*viparīta saññā*” (pronounced “vipareetha”), **i.e., it is a distorted or wrong perception.** If one carefully examines the rebirth process in the 31 realms, that wrong perception has provided us with the most suffering in the long run.

Đức Phật dạy rằng “saññā” của chúng ta về “thế giới này” — rằng nó có thể mang lại hạnh phúc — là “viparīta saññā” (phát âm “vipareetha”), tức là nhận thức sai lệch. Nếu quán xét kỹ quá trình luân hồi trong 31 cõi, ta sẽ thấy chính nhận thức sai lầm ấy đã mang lại cho ta vô lượng khổ đau trong thời gian dài vô tận.

- When we realize the “*anicca* nature” of this world to some extent, our wrong perception will change. That is when one really sees “*Sammā Ditṭhi*” or “correct vision” about this world. One becomes a *Sotāpanna*.

Khi ta nhận ra phần nào bản chất “anicca” của thế giới này, nhận thức sai lầm của ta sẽ thay đổi. Khi ấy, ta thật sự thấy được “Sammā Ditṭhi”, tức “chánh kiến” về thế giới này. Khi đó, ta trở thành một Sotāpanna.

- Just like a fish does not see the “hidden hook” and that it will undergo unbearable suffering by biting the tasty worm, we normally do not “see” the suffering hidden in the “tasty materialistic things.” **A fish will never be able to figure that out, and as normal human beings we cannot figure it out ON OUR OWN either.** Only a Buddha can figure it out, and a Buddha can teach us, and we can figure it out by spending some time contemplating it.

Cũng như con cá không thấy “lưỡi câu ẩn giấu” và sẽ chịu khổ đau khôn tả khi cắn vào con mồi ngon, chúng ta cũng không “thấy” nỗi khổ ẩn sau những “vật chất hấp dẫn.” Con cá không bao giờ có thể tự hiểu điều đó, và con người bình thường chúng ta cũng không thể TỰ MÌNH hiểu được. Chỉ một vị Phật mới thấu suốt điều ấy, và một vị Phật có thể dạy lại cho chúng ta, để rồi chúng ta tự mình hiểu ra qua sự quán chiếu.

5. Therefore, one should not be discouraged if one does not even realize “what the big deal is” about *anicca*. Like everything else, understanding comes with repeated application and thinking about it. If one can see that “it makes sense” to say, “*anicca* describes the inability for us to maintain anything to our satisfaction in the long term,” that is a good start. Then one should start checking the validity of that concept at every opportunity in real life.

Vì vậy, đừng nản lòng nếu bạn chưa thấy “anicca có gì quan trọng.” Giống như mọi việc khác, sự hiểu biết đến nhờ sự thực hành và quán xét lặp đi lặp lại. Nếu bạn nhận ra rằng “anicca là sự thật rằng ta không thể duy trì điều gì theo ý muốn lâu dài,” thì đó đã là khởi đầu tốt. Sau đó, hãy quan sát tính xác thực của điều đó trong mọi tình huống của đời sống thực.

- Also, *anicca* is not merely “the inability for us to maintain anything to our satisfaction in the long term.” **There are many other implications that arise because of this characteristic of *anicca*. Another way the Buddha described *anicca* was to use the term *aṭṭiyati* (“aṭṭeeyathi”); i.e., “it is like a dog chewing on a meatless bone.”** The dog thinks very highly of the bone and values its “taste.” But there is not even

any real taste in that bone. It is taste that is made up by the mind, but sometimes, its gums start bleeding and it may taste its own blood.

Ngoài ra, *anicca* không chỉ có nghĩa “không thể duy trì điều gì theo ý muốn lâu dài.” **Còn nhiều hệ quả khác phát sinh từ đặc tính này của *anicca*. Đức Phật còn mô tả *anicca* bằng thuật ngữ *aṭṭiyati* (“*aṭṭeeyathi*”), nghĩa là “như con chó gặm khúc xương không thịt.” Con chó rất quý khúc xương và tưởng nó có “vị ngon,” nhưng thực ra chẳng có vị gì thật sự; đó là vị do tâm tưởng tượng ra, và đôi khi lợi nó chảy máu, nó lại nếm chính máu mình mà tưởng là vị của xương.**

- Various aspects of *anicca* are discussed in: “[Anicca – True Meaning](#).”

Nhiều khía cạnh khác của *anicca* được bàn trong “[Anicca – True Meaning](#).”

6. Just like a dog will spend hours and hours chewing its “highly valued” bone, we also give much value to sense pleasures that are fleeting in nature. We do get brief instances of real pleasure, **but we do not realize the effort and suffering that we go through to get that brief sense of pleasure.** Most of the time, the pleasure is a “pleasure of anticipation.” We trudge through hard work with the mind cheering on showing the “possible pleasures to be had.”

Cũng như con chó gặm khúc xương quý giá của nó hàng giờ liền, chúng ta cũng đặt giá trị quá cao vào những khoái lạc giác quan vốn ngắn ngủi. Ta có được vài khoảnh khắc vui thích thật sự, **nhưng không nhận ra công sức và khổ sở mà ta phải trải qua để có được những khoảnh khắc ấy.** Phần lớn niềm vui là “niềm vui của mong đợi.” Ta miệt mài lao động, trong khi tâm tự khích lệ bằng hình ảnh của “những lạc thú có thể đạt được.”

- The Buddha likened this to oxen (in the old days) who drag a heavy bullock cart with eagerness to get to the pile of straw being held in front of it by a pole. It does not realize the futility of its efforts because it is only thinking about the “prize” being held in front of its eyes. It does not even feel the burden of the heavy load, or even if feeling it, just disregards that pain in anticipation of the “reward that is only a few steps away.” The average human’s mindset is not that different.

Đức Phật ví điều này như con bò kéo xe nặng, háo hức tiến đến đống rơm treo trước mặt bằng một cây sào. Nó không nhận ra sự vô ích của nỗ lực ấy, vì chỉ nghĩ đến “phần thưởng” ngay trước mắt. Nó không cảm thấy gánh nặng, hoặc dù có cảm thấy cũng phớt lờ cơn đau vì trông mong “phần thưởng chỉ cách vài bước.” Tâm lý con người bình thường cũng chẳng khác gì.

- Most of our pleasures are short-lived and arise just out of putting down the “fires” or distresses. The water tastes best when we are thirsty. Think about how you felt when you were very thirsty; the first sip of water was heavenly. But as the thirst went down with drinking more water, the “sense of pleasure” went down as well. After at most two glasses, the “feeling of pleasure” turns to discomfort.

Phần lớn niềm vui của chúng ta đều ngắn ngủi và chỉ phát sinh khi dập tắt “ngọn lửa” hay khổ sở nào đó. Nước chỉ ngon nhất khi ta khát. Hãy nhớ lại khi bạn rất khát — ngụm đầu tiên thật tuyệt vời. Nhưng khi cơn khát giảm dần theo từng ngụm, “cảm giác vui thích” cũng mất dần. Uống nhiều hơn nữa, cảm giác đó sẽ trở thành khó chịu.

Unseen Drawbacks (*Ādīnava*) of Sensory Pleasures**Những Mặt Hại (*Ādīnava*) Ẩn Giấu Của Các Khoái Lạc Giác Quan**

7. The same thing applies to any of the sense pleasures. We are constantly under pressure from the mind to “provide relief to one or another sense faculty”; this is “*dukkha dukkha*” that we discussed elsewhere. If we have not eaten anything for a while, we get the urge to eat something tasty. If we have not listened to some good music for a while, that urge kicks in. If you think about any sensory pleasure, this is true.

Điều này đúng với mọi khoái lạc giác quan. Tâm ta luôn bị thúc ép phải “làm dịu một hay nhiều căn”; đây chính là “dukkha dukkha” mà ta đã bàn đến trước đó. Nếu lâu không ăn, ta thôi thúc tìm món ngon; nếu lâu không nghe nhạc, ta lại khao khát nghe. Hãy nghĩ về bất kỳ khoái lạc giác quan nào, điều này đều đúng.

- Many people value sex very highly. But how long can one keep that pleasure going? Most of the sexual pleasure is gained by just thinking about it; it is mostly mind-made. One needs to think about this carefully. How much time does one spend “fantasizing” versus “actually having sex”?

Nhiều người xem tình dục là lạc thú lớn nhất. Nhưng niềm vui ấy kéo dài được bao lâu? Phần lớn khoái cảm tình dục đến từ tưởng tượng trong tâm, chứ không phải hành động. Hãy suy nghĩ kỹ: bao nhiêu thời gian ta dành cho “tưởng tượng” so với “quan hệ tình dục thực tế”?

- Even if we eat the most delicious food in the whole world, it will not taste good after the stomach gets full. But we keep thinking about that “great experience” of eating that meal many times afterward. Then we form an urge to do it again.

Ngay cả khi ăn món ngon nhất thế giới, vị ngon ấy cũng biến mất khi dạ dày đầy. Nhưng ta vẫn nhớ mãi “trải nghiệm tuyệt vời” của bữa ăn đó và lại khởi ham muốn lặp lại lần nữa.

- This “feeling of unsatisfactoriness” or even a sense that “something is missing” is *aṭṭiyati*. The dog may get tired of chewing the bone and leave it, but after a while, the urge returns and it begins again.

*Cảm giác “không thỏa mãn” hay “thiếu điều gì đó” này chính là *aṭṭiyati*. Con chó có thể chán việc gặm xương và bỏ đi, nhưng sau một lúc, thôi thúc lại trở về và nó lại tiếp tục gặm.*

8. Even if we are fully content and lying on a comfortable couch, we may feel unfulfilled, as if something is missing. Then arises the idea to “go watch a movie” or “drop by a friend’s place to chat.” We then get dressed, get in the car, and drive there. We do not feel the burden of preparation because our minds are focused on the pleasure of “watching the movie” or “having a good time with a friend.” And after that, we drive back; if it was a bad movie, we might even feel slightly depressed.

Ngay cả khi ta hoàn toàn thoải mái, nằm nghỉ trên ghế êm, đôi khi vẫn cảm thấy thiếu thốn, dường như “thiếu điều gì đó.” Rồi ý nghĩ xuất hiện: “đi xem phim” hay “ghé thăm bạn nói chuyện.” Ta mặc đồ, lái xe đến đó. Ta không thấy phiền với việc chuẩn bị, vì tâm chỉ tập trung vào niềm vui “xem phim” hay “trò chuyện vui vẻ.” Nhưng sau đó, khi lái xe về, nếu bộ phim tệ, ta có thể thấy hơi buồn chán.

- This is *aṭṭiyati*. Just like a dog endlessly chewing on a dry bone to find satisfaction and eventually tiring of it, this is what we have been doing life after life (if born in the human realm). Many realize this only in old age, but then it may be too late. [*aṭṭiyati*, & *aṭṭiyati* [denom. fr. *aṭṭa3*, q. v.] to be in trouble or anxiety, to be worried, to be incommodated. *aṭṭiyati* & *aṭṭita*] distressed, tormented, afflicted; molested, plagued. *aṭṭita* : [pp. of *ardayati*] distressed; grieved; afflicted with.]

Đó chính là aṭṭiyati. Giống như con chó mãi mê gặm khúc xương khô để tìm chút thỏa mãn và rồi mệt mỏi, đây chính là điều chúng ta đã làm hết đời này sang đời khác (nếu sinh trong cõi người). Nhiều người chỉ nhận ra điều ấy khi đã già, nhưng lúc đó có thể đã quá muộn. [aṭṭiyati, và aṭṭiyati [động từ dẫn xuất từ aṭṭa3, xem mục liên quan] có nghĩa là gặp rắc rối hoặc lo âu, lo lắng, bị phiền não. aṭṭiyati và aṭṭita] bị đau khổ, bị giày vò, bị tổn thương; bị quấy nhiễu, bị hành hạ. aṭṭita : [phân từ quá khứ của ardayati] đau khổ; sầu muộn; bị dày vò.]

- As one gets old, the ability to derive pleasure from such activities goes down. If you have friends, relatives, parents, or grandparents who had enjoyed life at a younger age, but now are in distressful situations it is easy to see what happened to them over the years. Now they do not have the energy to try to do all those activities and even if they do to some extent, their sense faculties have degraded to the point of not providing much sensory pleasure.

Khi con người già đi, khả năng tìm thấy niềm vui từ những hoạt động như vậy giảm dần. Nếu bạn có bạn bè, người thân, cha mẹ hoặc ông bà từng tận hưởng cuộc sống khi còn trẻ, nhưng nay đang ở trong hoàn cảnh khổ sở, bạn sẽ dễ dàng thấy điều gì đã xảy ra với họ qua năm tháng. Giờ đây họ không còn đủ sức để thực hiện những hoạt động ấy, và dù có làm được phần nào, các giác quan của họ cũng đã suy yếu đến mức không còn mang lại nhiều khoái lạc giác quan.

- But most people still keep thinking back about the pleasures they had when they were young. This may even prompt them to seek ways to “somehow get those experiences back.” And when that fails depression sets in..

Nhưng hầu hết mọi người vẫn thường hồi tưởng lại những niềm vui mà họ từng có khi còn trẻ. Điều này thậm chí có thể khiến họ tìm cách “bằng cách nào đó lấy lại những trải nghiệm ấy.” Và khi điều đó thất bại, trầm cảm xuất hiện.

Yathābhūta Nāṇa – Removal of Viparīta Saññā

Yathābhūta Nāṇa – Diệt trừ Viparīta Saññā

9. As the mind realizes the burden of “incessant distress” and that it has endured all this for no true benefit, it willingly gives up those burdens, and cravings fade naturally. This is the key to “abandoning unnecessary attachments”; see “[Anicca – The Incessant Distress \(Pīlana\)](#).”

Khi tâm nhận ra gánh nặng của “sự khổ liên miên” và rằng nó đã chịu đựng tất cả mà không được lợi ích thật sự, nó sẽ tự nguyện buông bỏ, và các dục vọng phai nhạt tự nhiên. Đây là chìa khóa của việc “xả bỏ các chấp thủ vô ích”; xem “[Anicca – The Incessant Distress \(Pīlana\)](#).”

- That post discusses how suffering arises when *anicca* inevitably brings unexpected changes to things we value — this is *vipariṇāma dukkha*. We add more suffering by

trying to resist it through more *saṅkhāra*, creating *saṅkhāra dukkha*. If we perform unwholesome *saṅkhāra* (*apuññābhi saṅkhāra*), they lead to rebirth in realms of unbearable *dukkha dukkha*. Thus, all suffering arises ultimately due to *anicca*.

Bài đó giải thích cách khổ sinh ra khi anicca tất yếu mang đến biến đổi bất ngờ cho những gì ta quý — đó là vipariṇāma dukkha. Ta lại khổ hơn khi cố kháng cự bằng cách tạo thêm saṅkhāra, sinh ra saṅkhāra dukkha. Nếu làm các saṅkhāra bất thiện (apuññābhi saṅkhāra), chúng dẫn đến tái sinh trong các cõi đầy dukkha dukkha. Do đó, mọi khổ rất cuộc đều bắt nguồn từ anicca.

10. Those are the key concepts for meditation or contemplation. This is true *vipassanā bhāvanā*.

Đây là những ý chính cần được quán chiếu. Đây mới là vipassanā bhāvanā thật sự.

- However, one must at least uphold the Five Precepts, or ideally the “BIG EIGHT” discussed in “[2. The Basics in Meditation](#).” Otherwise, the mind will not be calm enough to grasp these truths. The difference between “book knowledge” and “developing *anicca saññā*” becomes clear over time.

Tuy nhiên, người tu phải giữ ít nhất Ngũ Giới, hoặc tốt hơn là “TÁM GIỚI LỚN” được nói trong “[2. The Basics in Meditation](#).” Nếu không, tâm sẽ không đủ tĩnh để thấu hiểu chân lý. Sự khác biệt giữa “kiến thức sách vở” và “phát triển anicca saññā” sẽ dần rõ khi thực hành.

- That is why reading, listening, and contemplating Dhamma concepts is crucial. This is part of the *Satta Bojjaṅga* (*dhamma vicaya*) and one of the *Cattāro Iddhipāda* called *vīmaṃsā*. **When these concepts become clear, *anicca saññā* naturally develops.** [*vicaya* : [m] investigation. *iddhipāda* : [m.] basis of psychic power.]

Vì thế, đọc, nghe và quán chiếu Pháp là vô cùng cần thiết. Đây là một phần trong Satta Bojjaṅga (dhamma vicaya) và cũng là một trong Cattāro Iddhipāda gọi là vīmaṃsā. Khi các khái niệm này sáng tỏ, anicca saññā sẽ tự nhiên phát sinh. [vicaya: [danh từ giống đực] sự khảo sát, sự quán sát. iddhipāda : [danh từ giống đực] nền tảng của thần thông.]

- With time, one will grasp it more deeply. One will begin to “feel” it in one’s own body; see “[11. Magga Phala and Ariya Jhānā via Cultivation of Satta Bojjaṅga](#).”

Theo thời gian, người tu sẽ hiểu sâu hơn và bắt đầu “cảm nhận” nó ngay trong thân; xem “[11. Magga Phala and Ariya Jhānā via Cultivation of Satta Bojjaṅga](#).”

- This is a gradual process leading to *Arahanthood*. It is said that one fully understands *anicca* only at the *Arahant* stage. But our goal here is at least to reach the *Sotāpanna* stage — and that CAN BE DONE in this very life, as I discussed in my own experience in the post above.

Đây là tiến trình dần dần dẫn đến Arahanthood. Người ta nói chỉ khi đạt tầng Arahant mới thật sự hiểu trọn anicca. Nhưng mục tiêu ở đây là ít nhất đạt đến tầng Sotāpanna — điều đó hoàn toàn CÓ THỂ THỰC HIỆN ngay trong đời này, như tôi đã trình bày bằng chính kinh nghiệm của mình trong bài viết trước.

Not Just Impermanence – Anicca Is Much Deeper

Không Chỉ Là Vô Thường – Anicca Còn Sâu Xa Hơn Nhiều

11. Finally, if anyone has spent long periods — maybe years — meditating on “impermanence” without results, it would be worthwhile to spend some time meditating on the “*anicca*” nature. I know by experience that will make a big difference if one does it right.

Cuối cùng, nếu ai đó đã dành nhiều năm hành thiền về “vô thường” mà không có kết quả, thì đáng để dành thời gian quán niệm về bản chất “anicca.” Theo kinh nghiệm của tôi, điều này tạo nên khác biệt lớn nếu thực hành đúng.

- I spent 4–5 years contemplating on wrong *anicca*, *dukkha*, and *anatta* (and a few other things like the wrong *ānāpāna sati bhāvanā*). I really believe that the very first *desanā* that exposed me to the correct interpretation of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* changed my progress instantaneously. It was a profound effect.

Tôi đã dành 4–5 năm quán chiếu sai về anicca, dukkha, và anatta (và vài điều khác như thực hành sai ānāpāna sati bhāvanā). Tôi tin chắc rằng bài desanā đầu tiên giúp tôi hiểu đúng về anicca, dukkha, và anatta đã làm thay đổi tiến trình tu tập của tôi ngay lập tức. Ảnh hưởng ấy thật sâu sắc.

- It is also important to realize that what ultimately matters is not just a “good feeling” or even getting to *jhānā*, but whether one has removed *gati* suitable to be born in the *apāyā*. Thus one should be able to look back at one’s life and see significant improvements in getting rid of greed, hate, and ignorance; see, “[Transition to Noble Eightfold Path](#).”

Cũng cần hiểu rằng điều quan trọng cuối cùng không phải là có “cảm giác dễ chịu” hay đạt được jhānā, mà là liệu ta đã loại bỏ gati dẫn đến tái sinh trong apāyā hay chưa. Do đó, ta phải nhìn lại đời mình và thấy rõ sự tiến bộ trong việc dứt trừ tham, sân, và si; xem “[Transition to Noble Eightfold Path](#).”

- Next, “[Anicca, Dukkha, Anatta – According to Some Key Suttā](#).”

Tiếp theo, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Theo một số Kinh chính yếu](#).”

3.4.5.7 If Everything Is Anicca, Should We Just Give Up Everything?

3.4.5.7 Nếu Mọi Thứ Đều Là Anicca, Chúng Ta Có Nên Từ Bỏ Tất Cả?

Revised February 11, 2020; June 27, 2022

Sửa ngày 11/2/2020; 27/6/2022

Introduction

Dẫn nhập

1. *Anicca* means “we cannot maintain anything to our satisfaction in the LONG RUN.” The time scale of existence is an important factor when contemplating the significance and implications of this fundamental characteristic of nature.

Anicca nghĩa là “chúng ta không thể duy trì bất cứ điều gì theo ý muốn trong THỜI GIAN DÀI.” Khi quán chiếu ý nghĩa và hệ quả của đặc tính căn bản này của tự nhiên, yếu tố thời gian tồn tại là rất quan trọng.

- So, the question is, “If nothing can be maintained to our satisfaction, what is the point in spending so much time in learning, getting a decent job, making plans for businesses, etc.?”

Vậy câu hỏi đặt ra là: “Nếu chẳng điều gì có thể được duy trì theo ý ta, vậy việc dành thời gian học hành, kiếm việc tốt, lập kế hoạch kinh doanh... để làm gì?”

- We do need to pursue those short-term goals while keeping the “bigger picture” in mind. The “big picture” is the non-existence of a future birth without suffering. Since investigating that “big picture” takes time, we need to ensure we have the means to live comfortably so there is time for such contemplation.

Ta vẫn cần theo đuổi những mục tiêu ngắn hạn trong khi giữ “bức tranh toàn cảnh” trong tâm. “Bức tranh lớn” ấy là sự chấm dứt mọi tái sinh còn mang khổ. Vì việc quán xét “bức tranh lớn” cần thời gian, ta phải bảo đảm có điều kiện sống đủ thoải mái để còn dành thời gian cho sự quán chiếu đó.

Short-Term Goals Are Necessary to Comprehend the “Big Picture”

Mục Tiêu Ngắn Hạn Là Cần Thiết Để Hiểu “Bức Tranh Lớn”

2. During life, we see many instances where we can attain certain things (pass exams, get jobs, start businesses, live comfortably) and feel happy with those achievements. Yet there are also unexpected challenges — illness, accidents, natural disasters, job loss, etc.

Trong đời sống, ta gặp nhiều trường hợp mà có thể đạt được điều gì đó (thi đậu, tìm được việc, kinh doanh thành công, sống tiện nghi) và cảm thấy hạnh phúc vì những thành tựu ấy. Nhưng cũng có những biến cố bất ngờ — bệnh tật, tai nạn, thiên tai, mất việc, v.v.

- That is the nature of human existence. It is a mixed experience, at least until old age; then it becomes increasingly difficult to maintain things, especially our bodies. And, of course, at death, we must leave everything behind, whether we like it or not.

Đó là bản chất của kiếp người. Đời sống là một sự pha trộn, ít nhất cho đến tuổi già; rồi mọi thứ, đặc biệt là thân thể, ngày càng khó giữ gìn. Và dĩ nhiên, khi chết, ta phải bỏ lại tất cả, dù có muốn hay không.

- In the higher realms above the human, life is more predictable and pleasurable — until death comes.

Trong các cõi cao hơn cõi người, đời sống dễ chịu và ổn định hơn — cho đến khi cái chết đến.

- But the real problems arise in the four realms below the human realm. There it is increasingly difficult to maintain anything to one's satisfaction. Animals are truly helpless; most live in the wild, and there are no “old animals” in the wild — they get sick and die, or worse, are eaten as soon as they weaken.

Nhưng vấn đề thực sự nằm ở bốn cõi thấp hơn cõi người. Ở đó, gần như không thể duy trì bất cứ điều gì theo ý muốn. Loài vật hoàn toàn bất lực; phần lớn sống trong rừng hoang, và không có “con vật già” nào ở đó — chúng bệnh rồi chết, hoặc tệ hơn, bị ăn thịt ngay khi yếu đi.

- There is no happiness at all in the lowest realm, the *niraya* (“ni” + “ra” = without ANY happiness).

Không có hạnh phúc nào trong cõi thấp nhất — *niraya* (“ni” + “ra” nghĩa là hoàn toàn không có BẤT KỲ niềm hạnh phúc nào).

The “Big Picture”

“Bức Tranh Lớn”

3. Thus, the main reason why “we cannot maintain things to our satisfaction in the LONG RUN” is that all beings spend most of their existence in the lower four realms; see [“Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth.”](#)

Do đó, lý do chính khiến “chúng ta không thể duy trì điều gì theo ý muốn trong THỜI GIAN DÀI” là vì hầu hết chúng sinh trải qua phần lớn sự tồn tại trong bốn cõi thấp; xem [“Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth.”](#)

- It may take time to convince oneself that this “big picture” of the rebirth process is correct; see [“Evidence for Rebirth.”](#)

Sẽ mất thời gian để tự thuyết phục rằng “bức tranh lớn” về quá trình tái sinh này là đúng; xem [“Evidence for Rebirth.”](#)

- When one truly understands that, one first sees the danger of living an immoral life. Then one begins removing wrong views. Only then can one clearly “see” the big picture. It is a gradual process; see [“Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?”](#)

Khi thật sự hiểu được điều đó, người ta sẽ thấy trước hết sự nguy hiểm của đời sống bất thiện. Sau đó bắt đầu dứt trừ tà kiến. Chỉ khi ấy mới có thể “thấy” rõ bức tranh lớn. Đây là một tiến trình xảy ra từ từ; xem [“Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?”](#)

- Then one will see that one’s own actions determine one’s future rebirths; see [“Origin of Life.”](#)

Sau đó, ta sẽ thấy chính hành động của mình quyết định việc tái sinh tương lai; xem [“Origin of Life.”](#)

- The above is only a brief summary. It requires real effort to study and reflect upon all these and the references therein.

Những điều trên chỉ là tóm lược. Cần nỗ lực thực sự để nghiên cứu và quán chiếu kỹ lưỡng cùng các tài liệu tham khảo liên quan.

Some Implications of the “Big Picture”

Một Số Hệ Quả Của “Bức Tranh Lớn”

4. Then we can examine the question in light of this “big picture,” while keeping in mind the need to attend to “short-term goals.”

Giờ ta có thể xem lại câu hỏi này dưới ánh sáng của “bức tranh lớn,” đồng thời ghi nhớ rằng vẫn cần quan tâm đến “các mục tiêu ngắn hạn.”

- If we were to give up everything, we would likely die miserably — poor, weak, and unable to sustain ourselves — and thus be reborn in a lower realm, making things far worse.

Nếu ta từ bỏ tất cả, ta có thể chết trong cảnh khốn khổ — nghèo đói, yếu ớt, không thể tự nuôi sống — và do đó tái sinh vào cõi thấp hơn, khiến tình trạng còn tệ hơn nữa.

- We need to contemplate this. If one truly reflects, one will see that one is helpless in this endless cycle of rebirths, which is the third characteristic of existence, *anatta*. Until a Buddha comes to this world and reveals this “big picture” AND the way out, no being can escape this trap.

Ta cần quán chiếu điều này. Khi suy xét kỹ, ta sẽ thấy mình bất lực trong vòng luân hồi vô tận, đây chính là đặc tính thứ ba của sự tồn tại, anatta. Cho đến khi một vị Phật xuất hiện, chỉ bày “bức tranh lớn” này cùng con đường thoát ra, không ai có thể tự mình thoát khỏi bấy ấy.

- The only solution is to at least attain the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna* in this very life. We may still have some *kammic* energy left for more human births (see “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)”), but this could be the last opportunity for a long time — possibly billions of years. Even if we are reborn human again, it might be in a place where Buddha Dhamma is not accessible.

Giải pháp duy nhất là đạt ít nhất tầng Sotāpanna của Nibbāna ngay trong đời này. Có thể ta vẫn còn năng lượng kamma để tái sinh làm người vài lần nữa (xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)”), nhưng đây có thể là cơ hội cuối cùng trong thời gian rất dài — có thể là hàng tỷ năm. Ngay cả nếu được sinh làm người lần nữa, có thể ta sẽ sinh nơi Dhamma của Đức Phật không hiện hữu.

5. There is another factor to consider when tackling this issue. In this endless rebirth journey, we have become indebted to countless beings, creating *karmic* “debts” that hinder progress toward *Nibbāna*; see “[Kamma, Debt, and Meditation](#).”

Còn một yếu tố khác cần xét đến khi giải quyết vấn đề này. Trên hành trình luân hồi vô tận này, ta đã mắc nợ vô số chúng sinh, tạo ra những “món nợ” kamma cản trở tiến trình hướng đến Nibbāna; xem “[Kamma, Debt, and Meditation](#).”

Short-Term Actions

Hành Động Ngắn Hạn

6. Therefore, instead of abandoning our families (those to whom we owe the most) we must strive to ensure their well-being. We also should avoid depending on society, which would create further debt. Even now, we rely on others in countless ways: we owe teachers, friends, and many unknown people who contribute to our food, shelter, and safety. We are all interconnected and bear responsibilities toward one another.

Vì vậy, thay vì rời bỏ gia đình (những người ta mắc nợ nhiều nhất) ta phải cố gắng hết sức để bảo đảm họ được an ổn. Ta cũng cần tránh lệ thuộc vào xã hội, vì điều đó sẽ tạo thêm nợ. Ngay cả hiện tại, ta đang dựa vào người khác trên vô số phương diện: ta mang ơn thầy cô, bạn bè, và vô số người không quen đã góp phần mang lại thực phẩm, nơi ở, và an toàn cho ta. Tất cả chúng ta đều liên kết và có trách nhiệm lẫn nhau.

- Therefore, part of the solution is to prepare oneself (and one's children) with proper education to make self-sufficiency possible. Good education also supports understanding of Dhamma. And if one earns wealth through honest means, one can perform many meritorious deeds, which in turn advance spiritual progress.

Vì thế, một phần của giải pháp là chuẩn bị cho bản thân (và con cái) nền giáo dục tốt để có thể tự lập. Một nền giáo dục đúng đắn cũng giúp việc hiểu Dhamma dễ

dàng hơn. Và nếu có thể làm ra của cải bằng phương tiện chân chánh, ta sẽ có điều kiện tạo nhiều thiện nghiệp, từ đó giúp ta tiến bộ về mặt tinh thần.

- In any case, giving up everything and hiding in a forest will not solve the problem of existence. But there are some with *sansāric* tendencies toward a monastic life. What is stated here applies to the majority, not to all: Of course, we still must support the *bhikkhus* who dedicate their lives to the benefit of others and themselves.

Dù sao đi nữa, việc từ bỏ tất cả và ẩn mình trong rừng không thể giải quyết vấn đề của sự tồn tại. Tuy nhiên, có những người có khuynh hướng sansāra thiên về đời sống xuất gia. Những điều trình bày ở đây là dành cho đa số, không phải tất cả — chúng ta vẫn phải hộ trì các bhikkhu là những vị dâng trọn đời mình vì lợi ích của chúng sinh và chính họ.

Coping With Both “Long-Term” and “Short-Term” Concerns

Đối Diện Với Những Mối Bận Tâm “Dài Hạn” và “Ngắn Hạn”

7. Therefore, what needs to be done is to understand the true nature of existence and realize that the ONLY solution is to try the best to attain at least the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*. Then one becomes free of rebirths in the lower four realms forever. This is THE solution to the problem.

Vì vậy, điều cần làm là hiểu được bản chất thật của sự tồn tại và nhận ra rằng giải pháp DUY NHẤT là nỗ lực hết sức để đạt ít nhất quả vị Sotāpanna của Nibbāna. Khi ấy, một người sẽ thoát khỏi sự tái sinh trong bốn cõi khổ mãi mãi. Đây chính là giải pháp cho vấn đề này.

In order to do that we need to,

Để làm được điều đó, chúng ta cần:

1. Fulfill our obligations to our families, friends, and society in general,
Hoàn thành bổn phận của mình đối với gia đình, bạn bè và xã hội nói chung,
2. Make our best effort to learn pure Dhamma and attain the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*.
Cố gắng hết sức học hỏi Dhamma trong sáng và đạt đến quả vị Sotāpanna của Nibbāna.

When one does this, one will become happy, not depressed, about the outlook. One has understood the problem and knows what to do about it. And when one starts working on it, one's confidence will grow because one can feel the difference in oneself. One will become even more determined AND energetic, not just to save oneself, but also to help out the others.

Khi làm được điều này, con người sẽ trở nên hạnh phúc, không bi quan trước viễn cảnh tương lai. Họ đã hiểu vấn đề và biết phải làm gì để giải quyết nó. Và khi bắt đầu thực hành, niềm tin sẽ ngày càng vững chắc hơn vì họ cảm nhận được sự thay đổi trong chính mình. Họ sẽ trở nên kiên định và nhiệt huyết hơn, không chỉ để cứu mình mà còn để giúp người khác.

Next, “[Anicca – The Incessant Distress \(‘Pīlana’\)](#)”, ...

Tiếp theo, “[Anicca – The Incessant Distress \(Pīlana\)](#)”

3.4.6 Anatta – A Systematic Analysis

3.4.6 Vô ngã – Một Phân tích Có hệ thống

December 12, 2018**Ngày 12/12/2018**

The Pāli word *anatta* has a mundane meaning and a deeper meaning. The deeper meaning is discussed in a series of posts systematically.

Từ anatta trong tiếng Pāli có cả ý nghĩa thế tục và ý nghĩa sâu xa. Ý nghĩa sâu xa được trình bày có hệ thống trong loạt bài sau.

[Anattā in Anattalakkahana Sutta – No Soul or an Ātma](#)

[Anattā trong Anattalakkahana Sutta – Không có Linh hồn hay Ātma](#)

[Anatta – No Refuge in This World](#)

[Anatta – Không Nơi Nương Tựa Trong Thế Giới Đây](#)

[Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link](#)

[Dasa Akusala và Anatta – Mối liên kết Trọng yếu](#)

[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)

[Anatta – Đối nghịch với Loại “Atta” Nào?](#)

[Anattā \(Mundane Interpretation\) – No “Unchanging Self”](#)

[Anattā \(Diễn giải Thế tục\) – Không có “Bản ngã Bất biến”](#)

[Anatta in Anattalakkhāṇa Sutta – Part 1](#)

[Anatta trong Anattalakkhāṇa Sutta – Phần 1](#)

[Anatta in Anattalakkhāṇa Sutta – Part 2](#)

[Anatta trong Anattalakkhāṇa Sutta – Phần 2](#)

[Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna](#)

[Các loại Thân trong 31 Cõi – Mối liên hệ với Jhāna](#)

[Finest Manomaya Kāya of an Arūpāvacara Brahma](#)

[Thân Vi Tế Nhất của một Arūpāvacara Brahma](#)

September 2023: New Section with a different approach: “[Does ‘Anatta’ Refer to a ‘Self’?](#)”

Tháng 9/2023: Mục Mới với cách tiếp cận khác – “[Does ‘Anatta’ Refer to a ‘Self’?](#)”

3.4.6.1 Anattā in Anattalakkhāṇa Sutta – No Soul or an Ātma

3.4.6.1 *Anattā trong Anattalakkhāṇa Sutta – Không có Linh hồn hay Ātma*

May 31, 2019; revised August 25, 2022

Ngày 31/5/2019; Sửa ngày 25/8/2022

1. *Attā* is a Pāli word with two primary meanings that vary and depend on the context.

Attā là một từ trong tiếng Pāli có hai nghĩa chính tùy theo ngữ cảnh.

- In the conventional sense, *attā* means “a person,” like calling someone “John.” In rural Sri Lanka, to refer to someone, one could say “this *attā*” (මේ ඇත්තා or මේ අත්තා) just like we say “this person.”

Theo nghĩa thông thường, attā có nghĩa là “một người,” giống như gọi ai đó là “John.” Ở vùng nông thôn Sri Lanka, để chỉ một người nào đó, người ta có thể nói “attā này” (මේ ඇත්තා hoặc මේ අත්තා), tương tự như cách ta nói “người này.”

- The deeper meaning of *atta* is “full control” and “with substance.”

Theo nghĩa sâu xa hơn, atta có nghĩa là “sự làm chủ hoàn toàn” và “có thực chất.”

- If one is in complete control of SOMETHING, that THING can be called their *attā*. If something is not under full control, that is *anattā*.

Nếu ai đó hoàn toàn làm chủ được MỘT VẬT GÌ ĐÓ, thì vật đó có thể được gọi là attā của người ấy. Nếu không thể hoàn toàn làm chủ được, thì đó là anattā.

- That is related to the fundamental concepts of “*anattā*” and “*anatta*” (one of the three characteristics of Nature or Tilakkhaṇa); see “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).” “*Anatta*” is having “no control” and “without substance” or “without essence.”

Điều đó liên quan đến các khái niệm nền tảng “anattā” và “anatta” (một trong ba đặc tính của Tự nhiên hay Tilakkhaṇa); xem “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).” “Anatta” có nghĩa là “không có quyền kiểm soát” và “không có thực chất” hay “không có bản thể.”

2. Therefore, we need to determine the meaning of “*attā*” based on the context where the word is used.

Do đó, chúng ta cần xác định ý nghĩa của “attā” dựa trên ngữ cảnh mà từ này được sử dụng.

- For example, “**bear**” refers to the large animal in “I saw a **bear**,” but in “to **bear** a burden,” it has an entirely different meaning.

Ví dụ, từ “bear” có nghĩa là một loài động vật lớn trong câu “Tôi đã thấy một con gấu,” nhưng trong “mang một gánh nặng,” nó mang ý nghĩa hoàn toàn khác.

- Let us clarify those two meanings of *attā* directly using the *Tipiṭaka*.

Hãy làm rõ hai nghĩa này của attā trực tiếp bằng cách sử dụng Tipiṭaka.

3. The usage of “*attā*” in the ordinary sense is seen in the famous *Dhammapada* verse; see, “[Attā Hi Attano Nātho](#).” There, “*attā*” refers to “any person.” It just says that each person has strived for their salvation (*Nibbāna*). Even the Buddha can only teach the way.

*Cách sử dụng “attā” theo nghĩa thông thường được thấy trong bài kệ nổi tiếng của Dhammapada; xem “[Attā Hi Attano Nātho](#).” Ở đó, “attā” chỉ “bất kỳ người nào.” Nó chỉ nói rằng mỗi người phải tự nỗ lực để đạt được sự giải thoát (*Nibbāna*). Ngay cả Đức Phật cũng chỉ có thể chỉ đường.*

- Another is “*attānaṃ damayanti paṇḍitā*,” which means, “a wise person would control/discipline **oneself**.” That is in *Dhammapada* verse 80. [*udakaṃ hi nayanti*

nettikā; usukārā namayanti tejanam; dāruṃ namayanti tacchakā; attānam damayanti paṇḍitā.]

Một ví dụ khác là câu “**attānam** damayanti paṇḍitā,” có nghĩa là “người trí khắc phục/tự chế ngự **chính mình**.” Câu này nằm trong Dhammapada kệ số 80: [udakam hi nayanti nettikā; usukārā namayanti tejanam; dāruṃ namayanti tacchakā; attānam damayanti paṇḍitā.]

4. Buddha described the second and deeper meaning of “attā” in his second discourse delivered after attaining Buddhahood.

Đức Phật đã giảng giải ý nghĩa thứ hai, sâu sắc hơn của “attā” trong bài kinh thứ hai Ngài thuyết sau khi đạt Quả vị Phật.

“[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#)” starts with the verse: “Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpaṃ ca hidam, bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.”

“[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#)” mở đầu bằng câu kệ: “Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpaṃ ca hidam, bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.”

- **Translated:** “Bhikkhus, form (physical body) is *anattā* (or not *attā*). For if, bhikkhus, if one’s body is *attā*, one would have full control over it, and it would be possible to say: ‘Let my body be like this; let my body not be like this.’ But because the body is *anattā*, it is subjected to decay and disease, and it is impossible to have it the way one desires: ‘Let my body be this way; let my body not be this way.’”

Dịch: “Này các Bhikkhu, sắc thân (thân vật lý) là *anattā* (không phải *attā*). Vì, này các Bhikkhu, nếu thân của một người là *attā*, người ấy sẽ có toàn quyền kiểm soát nó, và có thể nói: ‘Để thân ta như thế này; đừng để thân ta như thế kia.’ Nhưng bởi vì thân là *anattā*, nên nó chịu sự già yếu và bệnh tật, và không thể có được theo ý muốn: ‘Để thân ta như thế này; đừng để thân ta như thế kia.’”

5. The verse in #4 is critical because it clearly describes what is meant by *attā* and *anattā* in the more profound sense: *Attā* would be one in complete control. If one has full control of something, one would be able to maintain it the way one wants.

Đoạn kệ ở mục #4 là then chốt vì nó mô tả rõ ràng ý nghĩa sâu xa của *attā* và *anattā*: *Attā* là trạng thái hoàn toàn làm chủ. Nếu ai đó có toàn quyền kiểm soát một vật, họ sẽ có thể duy trì nó theo ý muốn.

- For example, we like to think that if we “own” something, we should be able to “have full control” over it. But we know that is not the case (cars, houses, anything we own evolves in their way. Even though things like gold jewelry are stable, we will lose control over them when we die).

Ví dụ, chúng ta thường nghĩ rằng nếu “sở hữu” một vật gì đó, chúng ta sẽ “hoàn toàn kiểm soát” được nó. Nhưng thực tế không phải vậy (xe cộ, nhà cửa, hay bất cứ

thứ gì ta sở hữu đều biến đổi theo cách riêng của chúng. Ngay cả những thứ bền vững như vàng bạc trang sức cũng sẽ ngoài tầm kiểm soát khi ta chết).

- Specifically, if one's body is *attā*, one should be able to make it the way one would like it to be: say, strong, healthy, and handsome/beautiful; one would be able to maintain it without catching any disease or injuries; furthermore, one would be able to make it live forever. But our bodies evolve in their way. No matter how hard we try, they age, decay, and die.

Cụ thể, nếu thân thể là *attā*, người ta phải có khả năng làm cho nó theo ý mình: khỏe mạnh, xinh đẹp, không bệnh tật hay bị thương, và có thể sống mãi mãi. Nhưng cơ thể chúng ta vận hành theo cách riêng của nó. Dù cố gắng thế nào, nó vẫn lão hóa, suy tàn và chết.

6. This is emphasized in another verse in that sutta: “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*”ti? “*Aniccaṃ, bhante.*” “*Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā*”ti? “*Dukkhaṃ, bhante.*”

Điều này được nhấn mạnh thêm trong một đoạn khác của sutta đó: “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*”ti? “*Aniccaṃ, bhante.*” “*Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā*”ti? “*Dukkhaṃ, bhante.*”

Translated: “What do you think, *bhikkhus*, can one's body be maintained to one's liking or not?”—“not possible, *bhante.*”—“Does that lead to suffering or happiness?”—“Suffering, *bhante.*”

Dịch: “Này các *bhikkhu*, các ông nghĩ sao, thân này có thể được duy trì theo ý muốn hay không?” — “Không thể, bạch Thế Tôn.” — “Điều đó dẫn đến khổ đau hay hạnh phúc?” — “Khổ đau, bạch Thế Tôn.”

- As we have seen before, the *anicca* nature (inability to satisfy one's desires/expectations) leads to suffering; see, “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#).”

Như chúng ta đã thấy trước đây, bản chất *anicca* (sự bất khả trong việc thỏa mãn mong muốn và kỳ vọng của mình) dẫn đến khổ đau; xem “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#).”

- We suffer when something we own breaks down (houses, cars, etc) and when people we love get sick or die. However, the worst suffering is when we get ill or face death. That is expressed in the next part of the above verse.

Chúng ta khổ khi những thứ mình sở hữu bị hư hại (nhà cửa, xe cộ, v.v.) hoặc khi người thân bị bệnh hay qua đời. Tuy nhiên, nỗi khổ lớn nhất là khi chính ta bị bệnh hoặc đối diện cái chết. Điều này được thể hiện trong phần tiếp theo của đoạn kệ trên.

7. The verse continues: “*Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’i*”? “No *hetam, bhante.*”

Đoạn kệ tiếp tục: “*Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’i*”? “No *hetam, bhante.*”

Translated: “If something cannot be maintained to one's liking, if it undergoes unexpected change, and lead to suffering, is it appropriate to say: “**This is mine, this I am, this is my *attā* (my essence)**”?—“No, *bhante.*”

Dịch: “Nếu một vật không thể được duy trì theo ý muốn, nếu nó thay đổi bất ngờ và dẫn đến khổ đau, thì có thích hợp để nói rằng: ‘*Cái này là của tôi, đây là tôi, đây là attā (bản thể) của tôi*’ không?” — “Không, bạch Thế Tôn.”

- **Now we are getting to the deeper aspect.** If X owns a car, X would say, “*this car is mine.*” If that car breaks down, X will become unhappy (suffer).

Bây giờ chúng ta đi vào khía cạnh sâu hơn. Nếu X sở hữu một chiếc xe, X sẽ nói: “chiếc xe này là của tôi.” Nếu xe bị hỏng, X sẽ buồn (khổ).

- However, X will never say, “*this car is me; this is my attā (my essence).*”

Tuy nhiên, X sẽ không bao giờ nói: “chiếc xe này là tôi; đây là attā (bản thể) của tôi.”

- On the other hand, X is likely to say, “*this body is me; this is my attā (my essence).*”

Ngược lại, X có khả năng sẽ nói: “thân này là tôi; đây là attā (bản thể) của tôi.”

8. Then, the Buddha pointed out that the statement also holds for one's physical body. One's body cannot be maintained to one's liking; it undergoes unexpected change and leads to suffering. Thus, it is NOT appropriate to say: “*This (body) is mine, this I am, this is my attā (my essence).*”

Sau đó, Đức Phật chỉ ra rằng lời dạy này cũng áp dụng cho chính thân thể của một người. Thân thể không thể được duy trì theo ý muốn; nó thay đổi bất ngờ và dẫn đến khổ đau. Vì vậy, KHÔNG thích hợp để nói rằng: “Thân này là của tôi, đây là tôi, đây là attā (bản thể) của tôi.”

- Understanding that will remove *sakkāya diṭṭhi*.

Hiểu được điều đó sẽ đoạn trừ sakkāya diṭṭhi.

9. Furthermore, it is not only our body but any *rūpa* (family, friends, cars, houses, etc) that is not under our control. In our deep past, we never had that control over any external or internal *rūpa*, and we will never be able to have such control in the future either. **Therefore, the whole *rūpakkhandha* is *anattā*.**

Hơn nữa, không chỉ thân thể chúng ta mà bất kỳ rūpa nào (gia đình, bạn bè, xe cộ, nhà cửa, v.v.) cũng không nằm trong quyền kiểm soát của ta. Trong quá khứ vô tận, ta chưa bao giờ kiểm soát được bất kỳ rūpa nào, cả bên ngoài lẫn bên trong, và trong tương lai cũng sẽ không bao giờ có thể. Do đó, toàn bộ rūpakkhandha là anattā.

- The *sutta* now repeats the same argument for the other four *khandhās* or aggregates: *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha*.

Sutta sau đó lặp lại lập luận tương tự cho bốn uẩn còn lại: vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha.

- Those are our thoughts, experiences, hopes and dreams. We do not have much control over them, and whatever control we have will be lost at death. We have no idea where we will be born next.

Đó là các ý nghĩ, cảm xúc, hy vọng và ước mơ của chúng ta. Ta hầu như không kiểm soát được chúng, và phần kiểm soát ít ỏi ấy cũng mất đi khi chết. Ta hoàn toàn không biết mình sẽ tái sinh ở đâu.

- **We are helpless in this beginning-less rebirth process, which is the *anatta* nature.**
Chúng ta hoàn toàn bất lực trong chuỗi luân hồi vô thủy này, đó chính là bản chất anatta.
10. **Anything related to a “living being” (or a given lifestream) is in the five aggregates.** There is not even a single entity we have control over, i.e., none of them can be called one's *attā*.
- Mọi thứ liên quan đến một “chúng sinh” (hay một dòng sinh mệnh nhất định) đều nằm trong năm uẩn. Không có một thực thể nào mà ta có thể làm chủ; nghĩa là, không có gì có thể được gọi là attā của ta.*
- Therefore, there is NOTHING that can be called one's own and thus can be maintained to one's liking. For example, one has no control over WHERE one will be reborn.
Do đó, KHÔNG CÓ GÌ có thể được gọi là của ta và được duy trì theo ý ta. Ví dụ, ta không thể kiểm soát được NOI mình sẽ tái sinh.
 - Anything in the five aggregates arises via *Paṭicca Samuppāda*. We only have control over two types of *saṅkhāra* (*vacī* and *kāya saṅkhāra*) and have no control over *mano saṅkhāra*. It is essential to understand the types of *saṅkhāra*: “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”
Mọi thứ trong năm uẩn đều sinh khởi theo Paṭicca Samuppāda. Ta chỉ có thể kiểm soát hai loại saṅkhāra (vacī và kāya saṅkhāra), còn mano saṅkhāra thì không thể. Rất cần hiểu rõ các loại saṅkhāra: “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”
 - Furthermore, most rebirths are the lower realms with much suffering. Thus one is helpless or *anattā*.
Hơn nữa, hầu hết các lần tái sinh đều ở những cõi thấp, nơi có nhiều khổ đau. Vì vậy, chúng ta bất lực hay anattā.
11. Thus, there is “no real intrinsic essence” like a soul. Also, “one is helpless in the long run” and “all struggles for permanent happiness will go to naught,” etc. **Even if one lives a perfect and healthy life, one WILL become helpless at death, with the future uncertain.**
- Như vậy, không có “bản thể nội tại” thật sự nào giống như một linh hồn. Hơn nữa, “con người bất lực trong dài hạn,” và “mọi nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc vĩnh cửu đều trở nên vô ích.” Dù sống hoàn hảo và khỏe mạnh đến đâu, ta vẫn SẼ bất lực khi cái chết đến, với tương lai không chắc chắn.*
- Note that “*rūpaṃ anattā*” refers to the fact that one's body cannot be one's *attā*, and also, *anatta* (without the long “a”) is a characteristic of nature.
Lưu ý rằng “rūpaṃ anattā” ám chỉ rằng thân thể không thể là attā của ta, và anatta (không có âm “a” dài) là một đặc tính của tự nhiên.
 - Realizing this particular aspect of *anatta* nature, i.e., that **any part of one's five aggregates can not be taken as “one's own,”** is the removal of *sakkāya diṭṭhi*. We get attached to small parts of *pañcakkhandha* (i.e., *pañcupādānakkhandha*) because we think those are our own. See “[Essence of Buddhism – In the First Sutta](#).”

Nhận ra khía cạnh cụ thể này của bản chất anatta, tức là **bất kỳ phần nào trong năm uẩn đều không thể được xem là “của ta,”** chính là **đoạn trừ sakkāya diṭṭhi**. Chúng ta bám chấp vào các phần nhỏ của pañcakkhandha (tức pañcupādānakkhandha) vì tưởng rằng đó là “của mình.” Xem [“Essence of Buddhism – In the First Sutta.”](#)

12. Now, we can see how this concept of *anattā* is opposite to the concept of a “soul” in Abrahamic religions or the concept of an “ātma” (pronounced “āthma”) in Hinduism. Thus, according to those religions, there is an *attā*, the “soul” or the “ātma.”

Giờ đây, ta có thể thấy rằng khái niệm **anattā** đối lập hoàn toàn với khái niệm “linh hồn” trong các tôn giáo Abraham hoặc “ātma” (phát âm là “āthma”) trong Ấn Độ giáo. Theo các tôn giáo ấy, có một *attā*, tức “linh hồn” hay “ātma.”

- In the case of Abrahamic religions, one’s goal is to “purify” one’s soul and make it go to heaven where one will live forever.

Trong các tôn giáo Abraham, mục tiêu của con người là “thanh tẩy linh hồn” để linh hồn ấy được lên thiên đàng và sống đời đời.

- In the case of Hinduism, the goal is to merge one’s *ātma* with the *Mahā Brahma*, and again be in that *Brahma* realm forever.

Trong trường hợp của Ấn Độ giáo, mục tiêu là hợp nhất *ātma* của một người với *Mahā Brahma* và được tồn tại mãi trong cõi *Brahma* ấy.

- However, the Buddha stated that no realm in this world has a permanent existence like that.

Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng không có cõi nào trong thế giới này có sự tồn tại vĩnh hằng như thế.

- This concept of an “everlasting identity” or a “soul” or an “ātma” is referred to as the *sassatavāda* in the *Tipiṭaka*. [*sassatavāda* : [m.] eternalism.]

Khái niệm về một “bản thể vĩnh cửu,” hay “linh hồn,” hay “ātma” này được gọi là *sassatavāda* trong *Tipiṭaka*. [*sassatavāda*: [danh từ giống đực] thuyết thường còn.]

13. Those who do not believe in rebirth say that a “person” exists only as long as his/her body is alive. When one dies, that identity is terminated. Most scientists today seem to believe in this idea: **There is nothing that is “carried over” to the next life. This concept (or argument) is called the *uccedavāda* in the *Tipiṭaka*.** [*uccheda* : [m.] cutting off; perishing; annihilation.]

Những người không tin vào sự tái sinh cho rằng “một con người” chỉ tồn tại chừng nào thân xác của họ còn sống. Khi chết đi, bản ngã ấy chấm dứt. Hầu hết các nhà khoa học ngày nay dường như tin vào quan điểm này: **Rằng không có gì được “chuyển tiếp” sang đời sau. Quan điểm này được gọi là *uccedavāda* trong *Tipiṭaka*.** [*uccheda*: [danh từ giống đực] sự cắt đứt; diệt mất; hủy diệt.]

- But the Buddha explained that the fundamental nature lies between those two extreme views. Any “living being” exists as an ever-changing lifestream and that “lifestream” is carried over to a new life. But there is NOTHING that remains the SAME in that lifestream. The next life could be VERY DIFFERENT from the current life; see, [“What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.”](#)

Nhưng Đức Phật giảng rằng bản chất thực sự nằm giữa hai cực đoan đó. Mọi “chúng sinh” tồn tại như một dòng sinh mệnh luôn biến đổi, và “dòng sinh mệnh” ấy được tiếp nối qua kiếp sau. Tuy nhiên, KHÔNG CÓ GÌ trong dòng đó vẫn GIỮ NGUYÊN như cũ. Đời sau có thể RẤT KHÁC với đời hiện tại; xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

- The next life is determined by the root causes and conditions when leaving the current existence (cuti-paṭisandhi moment) based on Paṭicca Samuppāda.

Kiếp sống kế tiếp được quyết định bởi các nhân và duyên gốc rễ khi rời bỏ đời sống hiện tại (sát-na cuti-paṭisandhi), dựa trên Paṭicca Samuppāda.

A second fundamental meaning of anatta is in “[Anatta – No Refuge in This World.](#)”

Nghĩa căn bản thứ hai của anatta được trình bày trong “[Anatta – No Refuge in This World.](#)”

3.4.6.2 Anatta – No Refuge in This World

3.4.6.2 Anatta – Không Nơi Nương Tựa Trong Thế Giới Đây

June 7, 2019; revised June 12, 2021; August 29, 2022

Ngày 7/6/2019; Sửa ngày 12/6/2021; ngày 29/8/2022

Recap of First Meaning of Anatta – No “Soul” or “Atma”

Tóm Lược Ý Nghĩa Thứ Nhất Của Anatta – Không Có “Linh Hồn” Hay “Ātma”

1. In the previous related post, we discussed one aspect of anatta — that there is no everlasting “essence” in a living being like a soul or an ātma; see, “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or an Ātma.](#)”

Trong bài trước, chúng ta đã thảo luận một khía cạnh của anatta — rằng không có “bản thể vĩnh cửu” nào trong một chúng sinh như linh hồn hay ātma; xem “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or an Ātma.](#)”

- However, life does not come to an end at death. There is a continuation at death with birth in one of the realms “in this world of 31 realms”; see, “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

Tuy nhiên, sự sống không chấm dứt khi chết. Có sự tiếp nối tại thời điểm chết bằng sự tái sinh vào một trong các cõi “trong thế giới 31 cõi này”; xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream.](#)”

- When life as human ends, one does not control what the next existence will be. It happens according to the prevailing causes and conditions, i.e., via the Paṭicca Samuppāda process.

Khi đời sống con người kết thúc, ta không thể kiểm soát được sự tồn tại kế tiếp. Nó diễn ra tùy thuộc vào các nhân duyên đang chi phối, tức theo tiến trình Paṭicca Samuppāda.

2. Therefore, there is no “unchanging essence” in a given “person”; he/she is just a collection of the five aggregates that keep evolving according to the principle of cause and effect (Paṭicca Samuppāda).

Vì thế, không có “bản thể bất biến” nào trong một “con người”; người ấy chỉ là tập hợp của năm uẩn luôn biến đổi theo nguyên lý nhân quả (Paṭicca Samuppāda).

- *Vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa* all arise due to conditions present at a given time, i.e., they arise on *Paṭicca Samuppāda* (“*avijjā paccayā saṅkhāra*,” “*saṅkhāra paccayā viññāṇa*” lead to *saṅkhāra* and *viññāṇa*; “*phassa paccayā vedanā*” leads to *vedanā* (and *saññā* since *vedanā* and *saññā* arise together; see, “[Citta and Cetasika – How Viññāṇa \(Consciousness\) Arises](#)”). Furthermore, our bodies (*rūpa*) arise via “*bhava paccayā jāti*.”*

Vedanā, saññā, saṅkhāra, và viññāṇa đều sinh khởi do các duyên tại một thời điểm nhất định, tức là sinh theo *Paṭicca Samuppāda* (“*avijjā paccayā saṅkhāra*,” “*saṅkhāra paccayā viññāṇa*” dẫn đến *saṅkhāra* và *viññāṇa*; “*phassa paccayā vedanā*” dẫn đến *vedanā* (và *saññā* vì *vedanā* và *saññā* sinh cùng nhau; xem “[Citta and Cetasika – How Viññāṇa \(Consciousness\) Arises](#)”). Thêm vào đó, thân thể (*rūpa*) của ta sinh khởi qua “*bhava paccayā jāti*”).

- A “person” is no more than the five aggregates: *rūpakkhandha, vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*.

“Một con người” không gì khác hơn là năm uẩn: *rūpakkhandha, vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, và viññāṇakkhandha*.

- Those aggregates evolve moment-to-moment according to *Paṭicca Samuppāda* or the principle of cause and effect, where conditions play a major role.

Các uẩn ấy biến đổi từng sát-na theo *Paṭicca Samuppāda* hay nguyên lý nhân duyên, trong đó các điều kiện đóng vai trò quyết định.

- There is no “*attā*” or a “soul” or an “*ātma*” **that can cause** these entities to arise when a new *ārammaṇa* comes to any of the six senses; see, “[Complexity of the Mind – Viññāṇa and Saṅkhāra](#)” and “[Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra](#).”

Không có “*attā*,” “linh hồn,” hay “*ātma*” nào **có thể khiến** những pháp này sinh khởi khi một *ārammaṇa* đến với một trong sáu căn; xem “[Complexity of the Mind – Viññāṇa and Saṅkhāra](#)” và “[Kamma are Done with Abhisāṅkhāra – Types of Abhisāṅkhāra](#).”

3. We can see that the Buddha explained the deep concepts of *anicca, dukkha, and anatta* in his first two *suttā* (*Dhammacakkappavattana Sutta* and *Anattalakkhaṇa Sutta*) that were delivered to the five ascetics just after attaining *Buddhahood*.

Chúng ta có thể thấy rằng Đức Phật đã giảng giải những khái niệm sâu sắc về *anicca, dukkha* và *anatta* trong hai *suttā* đầu tiên (*Dhammacakkappavattana Sutta* và *Anattalakkhaṇa Sutta*) được thuyết cho năm vị tu khổ hạnh đầu tiên ngay sau khi Ngài thành đạo.

- In the post, “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#)” we discussed the first discourse of *Dhammacakkappavattana Sutta*, in which the Buddha described what *anicca* means, and how the inherent *anicca* nature leads to *dukkha* or suffering.

Trong bài “[Anicca – Inability to Keep What We Like](#),” chúng ta đã bàn về bài thuyết pháp đầu tiên, *Dhammacakkappavattana Sutta*, trong đó Đức Phật giải thích ý nghĩa của *anicca* và cách mà bản chất *anicca* có hữu dẫn đến *dukkha* hay khổ đau.

- As we discussed in that post, the key verse in that sutta is, “*yampicchaṃ nalabhati tampi dukkhaṃ*,” which is a shortened version (that rhymes) of the full verse “*yam pi icchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ*,” and that the word “*anicca*” is the opposite “*icca*” that is hidden in that key verse (then *dukkha* arises because of the inability to satisfy one’s expectations (*icca*)).

Như đã phân tích trong bài đó, câu kệ then chốt trong sutta đó là “*yampicchaṃ nalabhati tampi dukkhaṃ*,” dạng rút gọn (có vần) của câu đầy đủ “*yam pi icchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ*.” Từ *anicca* chính là đối lập của *icca* ẩn trong câu kệ này (*dukkha* sinh khởi do sự bất khả trong việc thỏa mãn mong muốn (*icca*)).

- In the same way, *Anattalakkhaṇa Sutta* introduced the term *anatta*, which highlights the fact that one is unable to maintain **even things one perceives to be “one’s own”** like one’s physical body or one’s mental faculties (*vedanā, saññā, saṅkhāra*, and *viññāṇa*); see, “[Anattā in Anattalakkhaṇa Sutta – No Soul or an Ātma](#).”

Tương tự, *Anattalakkhaṇa Sutta* giới thiệu thuật ngữ *anatta*, nhấn mạnh rằng con người không thể duy trì **ngay cả những gì mình cho là “thuộc về ta”** như thân thể hay các yếu tố tâm (*vedanā, saññā, saṅkhāra*, và *viññāṇa*); xem “[Anattā in Anattalakkhaṇa Sutta – No Soul or an Ātma](#).”

- Of course, those two aspects are related. Since one does not have complete control over ANYTHING, one will become helpless and will inevitably be subjected to suffering in the rebirth process. Of course, we are only talking about long-term consequences in the rebirth process, and NOT short-term ones. One MUST have short-term goals.

Tất nhiên, hai khía cạnh này có liên hệ với nhau. Vì con người không có quyền kiểm soát trọn vẹn BẤT KỲ ĐIỀU GÌ, nên sẽ trở nên bất lực và tất yếu chịu khổ trong vòng tái sinh. Ở đây nói đến hậu quả dài hạn trong tiến trình luân hồi, chứ KHÔNG phải những vấn đề ngắn hạn. Trong ngắn hạn, con người vẫn CẦN có mục tiêu sống.

Anatta – Becoming Helpless in the Rebirth Process

Anatta – Sự Trở Nên Bất Lực Trong Tiến Trình Tái Sinh

- In this post, we will discuss another aspect of the *anatta* nature: **how one becomes helpless (*anatta*) in the long term**. That is another meaning of *anatta*, sometimes written as *anatta*. (The *Tipiṭaka* was written down in Pāli, but with Sinhala script; see “[Historical Background](#).” The word “*anatta*” was written as අනත්ත. Sometimes – especially to provide the meaning that we are discussing now — it is also written as අනත්ථ and that we write here as “*anatttha*”).

Trong phần này, ta sẽ thảo luận một khía cạnh khác của bản chất *anatta*: **cách mà con người trở nên bất lực (*anatta*) trong dài hạn**. Đây là một nghĩa khác của *anatta*, đôi khi được viết là *anatttha*. (*Tipiṭaka* được chép bằng tiếng Pāli nhưng dùng ký tự Sinhala; xem “[Historical Background](#).” Từ “*anatta*” được viết là අනත්ත, và trong trường hợp biểu thị nghĩa “bất lực, vô ích” như ở đây, nó được viết là අනත්ථ – *anatttha*).

- The Pāli word “*attha*” could mean “the truth” or “having a refuge” or “meaningful,” depending on the context. The opposites of “untruth,” “helpless” or “meaningless/unprofitable” are indicated by the word “*anatttha*.”

Từ Pāli “attha” có thể mang nghĩa “chân lý,” “có một nơi nương tựa,” hoặc “có ý nghĩa,” tùy theo ngữ cảnh. Những nghĩa trái ngược — “vô minh,” “bất lực,” hay “vô nghĩa, vô ích” — được biểu thị bằng từ “anatta.”

- When one does not comprehend the *anicca* nature (that it is impossible to get what one wants AND keep it that way), one would be tempted to try to get one's wants by any means necessary. This is when one starts engaging in immoral deeds.

Khi không hiểu bản chất anicca (rằng không thể đạt được điều mình muốn VÀ duy trì nó như thế mãi), con người dễ sa vào việc thỏa mãn ham muốn bằng mọi cách. Đó là khi hành vi phi đạo đức bắt đầu.

- This is when one sets up causes and conditions to bring so much suffering in the future that will lead to becoming truly helpless (*anatta*) via bad rebirths due to bad *kamma*.

Lúc ấy, người ta tạo ra các nhân và duyên dẫn đến vô vàn khổ đau về sau — trở nên thực sự bất lực (anatta) qua các tái sinh xấu do kamma xấu.

- Therefore, knowing the first meaning of *anatta* is not enough; one needs to comprehend the second related meaning and work diligently to avoid *dasa akusala*. This is discussed below.

Do đó, chỉ hiểu ý nghĩa đầu tiên của anatta là chưa đủ; cần phải nắm được nghĩa thứ hai liên quan và tinh tấn tránh dasa akusala. Điều này được trình bày dưới đây.

5. In the “[WebLink: suttacentral: Pathama Adhamma Sutta \(AN 10.113\)](#),” the Buddha succinctly states what *dhamma/adhamma* and *attha/anatta* are:

Trong “[WebLink: suttacentral: Pathama Adhamma Sutta \(AN 10.113\)](#),” Đức Phật giảng ngắn gọn về *dhamma/adhamma* và *attha/anatta*:

“*Katamo ca, bhikkhave, **adhammo ca anatto** ca? Micchādīṭṭhi, micchāsaṅkappo, micchāvācā, micchākammanto, micchājīvo, micchāvāyāmo, micchāsati, micchāsamādhī, micchāñāṇaṃ, micchāvimutti—ayaṃ vuccati, bhikkhave, **adhammo ca anatto** ca,*” AND (và)

“*Katamo ca, bhikkhave, **dhammo ca attho** ca? Sammādīṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhī, sammāñāṇaṃ, sammāvimutti—ayaṃ vuccati, bhikkhave, **dhammo ca attho** ca.*”

- “**Dhamma**” are those thoughts, speech, and actions that benefit oneself. One who engages in those is engaged in fruitful/meaningful things and will lead to one's refuge (*attha*). As we can see, this encompasses the Noble Eightfold Path followed by *sammā ñāṇa* and *sammā vimutti* (i.e., Arahant hood).

“Dhamma” là những tư tưởng, lời nói và hành động mang lại lợi ích chân chính cho bản thân. Người thực hành như vậy đang sống trong điều có ích/có ý nghĩa và có nơi nương tựa (attha). Như ta có thể thấy, điều này bao gồm Bát Chánh Đạo, tiếp nối bằng sammā ñāṇa và sammā vimutti — tức là quả vị Arahant.

- The opposites or “**adhamma**” are those thoughts, speech, and actions that lead to much future suffering. Those who engage in those are engaged in unfruitful/immoral things, leading to becoming helpless (**anatta**) in the rebirth process.

*Ngược lại, “**adhamma**” là những tư tưởng, lời nói và hành động dẫn đến khổ đau to lớn trong tương lai. Người hành theo đó tạo nghiệp vô ích, bất thiện, khiến họ trở nên bất lực (**anatta**) trong vòng luân hồi.*

6. Another way to express the same idea is to say that one who is engaged in *dasa akusala* (*adhamma*) will become helpless (*anatta*) in the rebirth process; see, “[Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link](#).”

*Một cách diễn đạt khác: người tạo *dasa akusala* (*adhamma*) sẽ trở nên bất lực (**anatta**) trong vòng luân hồi; xem “[Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link](#).”*

One who is engaged in the opposites of *dasa kusala* (i.e., **Buddha Dhamma**) will have refuge (*attha*) in the rebirth process and become free of future suffering by becoming an Arahant.

*Ngược lại, người hành theo *dasa kusala* (tức là **Dhamma của Đức Phật**) sẽ có nơi nương tựa (*attha*) trong luân hồi và thoát khỏi khổ đau tương lai bằng cách chứng quả Arahant.*

- Many key *suttā* stating these “core facts” about Buddha Dhamma are listed in “[Āṅguttara Nikāya – Suttā on Key Concepts](#).”

*Nhiều *suttā* quan trọng trình bày những “sự thật cốt lõi” này về Dhamma của Đức Phật được liệt kê trong “[Āṅguttara Nikāya – Suttā on Key Concepts](#).”*

7. Therefore, we see that the first meaning of *anatta* states that one will never have full control over one's affairs in the long run, and thus one is bound to become helpless in the rebirth process.

*Vì vậy, ý nghĩa thứ nhất của *anatta* cho thấy rằng con người không bao giờ có thể hoàn toàn làm chủ các vấn đề của mình trong dài hạn, do đó tất yếu trở nên bất lực trong tiến trình tái sinh.*

- The second meaning provides a practical way out of this dangerous outcome: Only a Buddha can discover this special way to avoid future suffering; it is the Noble Eightfold Path.

Ý nghĩa thứ hai chỉ ra con đường thực tế để thoát khỏi hậu quả nguy hiểm này: Chỉ một vị Phật mới khám phá được con đường đặc biệt để tránh khổ đau tương lai; đó là Bát Chánh Đạo.

- In other words, one should follow Buddha Dhamma to have refuge (*attha*) instead of following *adhamma* to become helpless (*anatta*).

*Nói cách khác, con người nên thực hành Dhamma của Đức Phật để có nơi nương tựa (*attha*), thay vì theo *adhamma* để trở nên bất lực (*anatta*).*

- In the “[WebLink: suttacentral: Pathamanātha Sutta \(AN 10.17\)](#)” and “[WebLink: suttacentral: Dutiyānātha Sutta \(AN 10.18\)](#),” the Buddha advised *bhikkhus* to live a moral life to avoid becoming *anātha*: “*Sanāthā, bhikkhave, viharatha, mā anāthā.*”

Trong “[WebLink: suttacentral: Pathamanātha Sutta \(AN 10.17\)](#)” và “[WebLink: suttacentral: Dutiyānātha Sutta \(AN 10.18\)](#),” Đức Phật khuyên các *bhikkhu* hãy sống đạo đức để không trở nên *anātha*: “*Sanāthā, bhikkhave, viharatha, mā anāthā.*”

Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tadanattā

Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tadanattā

8. With this second interpretation, it is easier to see how the *anicca* nature leads to suffering (*dukkha*) and eventually to helplessness (*anatta*).

Với cách hiểu thứ hai này, ta dễ dàng thấy bản chất *anicca* dẫn đến khổ (*dukkha*) và cuối cùng là bất lực (*anatta*).

- Any human who has not heard and comprehended to some extent what *anicca* nature is called an “*assutavā puthujjano*.” One who has is called a “*sutavā ariyasāvako*.” Here *sutavā* means “has heard about the true teachings of the Buddha (and comprehended),” and *assutavā* is, of course, one who has not heard/comprehended. [*sutavā* : 已聞, have heard; *assutavā* : Not learned, ignorant, 無聞的、無知的] [See [WebLink: suttacentral: AN 5.48 Alabbhanīyathānasutta](#)]

Bất kỳ người nào chưa từng nghe và hiểu được phần nào bản chất *anicca* được gọi là “*assutavā puthujjano*”. Người đã nghe và hiểu được gọi là “*sutavā ariyasāvako*”. Ở đây *sutavā* nghĩa là “đã nghe và hiểu giáo pháp chân thật của Đức Phật,” còn *assutavā* là “chưa nghe, chưa hiểu.” [*sutavā*: 已聞, đã nghe; *assutavā*: 無聞的、無知的, chưa học, vô minh] [Xem [WebLink: suttacentral: AN 5.48 Alabbhanīyathānasutta](#)]

- If one does not realize that all struggles to achieve “permanent happiness” are not possible, one would be doing one’s best to achieve such a state of happiness. This is done by merging one’s soul with a Creator God in heaven or one’s *ātma* with *Mahā Brahma* in a *Brahma* realm. But the Buddha explained that those efforts would be in vain.

Nếu một người không nhận ra rằng mọi nỗ lực đạt được “hạnh phúc vĩnh cửu” là điều bất khả, người ấy sẽ cố gắng hết sức để đạt được trạng thái hạnh phúc đó — bằng cách hợp nhất linh hồn mình với Thượng Đế sáng tạo trên thiên giới, hoặc hợp nhất *ātma* của mình với *Mahā Brahma* ở cõi *Brahma*. Nhưng Đức Phật dạy rằng mọi cố gắng như vậy đều vô ích.

9. It is, of course, necessary to have goals for certain achievements while one is living in this world — even mundane achievements. For example, one needs to get a good education and employment (and that one’s children will do the same). This is necessary to avoid suffering in this life.

Tất nhiên, con người vẫn cần có mục tiêu trong đời sống hiện tại — kể cả những thành tựu thế gian. Ví dụ, cần có học vấn và công việc tốt (và mong con cái cũng như vậy). Điều đó cần thiết để tránh khổ trong kiếp sống này.

- But then one would need to hear about the true nature of this world on a long-term basis: That life continues after the death of this physical body, and one needs to work towards attaining some spiritual goals. That will lead to stopping suffering in the rebirth process.

Tuy nhiên, con người cần được nghe và hiểu về bản chất thật của thế giới này trong bối cảnh lâu dài: Rằng sự sống tiếp tục sau khi thân vật lý này chết đi, và ta cần hướng đến mục tiêu tâm linh. Điều đó mới dẫn đến sự chấm dứt khổ đau trong vòng tái sinh.

- It is only when one contemplates this “long-term picture” that one can comprehend the *anicca* (and *dukkha* and *anatta*) nature of this world: No matter how many mundane achievements one may achieve, one would have to leave all that behind when one dies and then — if fortunate enough to be born human — re-start the whole process again.

Chỉ khi suy xét “bức tranh dài hạn” này, ta mới có thể hiểu được bản chất *anicca* (và *dukkha*, *anatta*) của thế giới: Dù đạt bao nhiêu thành tựu thế gian, con người rồi cũng phải bỏ lại tất cả khi chết — và nếu may mắn được sinh làm người, lại bắt đầu chu kỳ ấy lần nữa.

10. Therefore, ignorance of *anicca* nature leads to suffering (*dukkha*).

Vì vậy, vô minh về bản chất *anicca* chính là nguyên nhân dẫn đến khổ (*dukkha*).

- If one tries to attain happiness by doing *dasa akusala* (which is very likely to happen when the temptations become high), one would be born in the lower four realms, and the suffering will be much higher. That is when one becomes helpless (*anatta*).

Nếu một người cố gắng đạt được hạnh phúc bằng cách tạo *dasa akusala* (điều rất dễ xảy ra khi cám dỗ trở nên mạnh), người ấy sẽ tái sinh vào bốn cõi khổ, nơi khổ đau lớn hơn nhiều. Đó chính là khi con người trở nên bất lực (*anatta*).

This fact is stated repeatedly in many *suttā* with the succinct statement: “*yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tadanattā.*”

Sự thật này được nhắc lại nhiều lần trong các *suttā* bằng câu súc tích: “*yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tadanattā.*”

- That is a condensed version made to rhyme for easy oral transmission. The complete verse is: “*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tad anattā.*”

Đó là dạng rút gọn có vần để dễ truyền tụng bằng miệng. Câu đầy đủ là: “*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, taṃ dukkhaṃ tad anattā.*”

- “If we cannot maintain things to our satisfaction, suffering arises; that makes us helpless in the end.”

“Nếu ta không thể duy trì mọi thứ theo ý muốn, khổ đau sẽ sinh khởi — và cuối cùng khiến ta trở nên bất lực.”

- For more details see, “[Anicca – Inability to Keep What We Like.](#)”

Để biết thêm chi tiết, xem [“Anicca – Inability to Keep What We Like.”](#)

11. The above important verse appears in many *suttā* in the *Saṃyutta Nikāya* (*Anicca Vagga*), including *Ajjhattanicca Sutta* (SN 35.1), *Bahiranicca Sutta* (SN 35.4), and *Yadanicca Sutta* (SN 22.15), where the Buddha stated that the three characteristics of “this world” (*anicca, dukkha, anatta*) are RELATED to each other.

Câu kệ quan trọng trên xuất hiện trong nhiều sutta thuộc Saṃyutta Nikāya (Anicca Vagga), bao gồm Ajjhattanicca Sutta (SN 35.1), Bahiranicca Sutta (SN 35.4) và Yadanicca Sutta (SN 22.15), nơi Đức Phật dạy rằng ba đặc tướng của thế giới này (anicca, dukkha, anatta) có mối liên hệ mật thiết với nhau.

- This statement is applicable in this life. No matter how many achievements/accomplishments/victories we make in this life, we will have to leave all that behind when we die.

Lời dạy này đúng ngay trong đời hiện tại: dù ta có bao nhiêu thành công hay chiến thắng, ta đều phải bỏ lại tất cả khi chết.

- However, the Buddha's key message was regarding this statement's implications in the rebirth process. If one engages in *dasa akusala* (unavoidable if the temptation is high enough), one is bound to be subjected to much suffering via rebirths in the four lower realms. That is when one becomes helpless (*anatta*).

Tuy nhiên, ý chính của Đức Phật nằm ở hệ quả của lời dạy này trong tiến trình tái sinh. Nếu một người tạo dasa akusala (khó tránh khi bị cám dỗ mạnh), họ chắc chắn sẽ chịu khổ lớn qua những lần tái sinh vào bốn cõi khổ. Khi đó, người ấy trở nên bất lực (anatta).

- This is why one would need to remove the ten types of *micchā diṭṭhi* first (mundane Eightfold Path) to understand the fundamentals like the laws of *kamma* and the validity of the rebirth process. Only then can one start comprehending the *anicca, dukkha*, and *anatta* nature and start on the Noble Eightfold Path; see, [“Buddha Dhamma – In a Chart”](#) and [“Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\).”](#)

Đó là lý do tại sao trước hết cần loại bỏ mười loại micchā diṭṭhi thông qua Bát Chánh Đạo ở mức thế tục, để hiểu những nền tảng như luật kamma và tính xác thực của tiến trình tái sinh. Chỉ sau đó mới có thể bắt đầu thấu triệt bản chất anicca, dukkha, và anatta, rồi bước vào Bát Chánh Đạo; xem [“Buddha Dhamma – In a Chart”](#) và [“Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\).”](#)

All Meanings of Anicca/Anatta Self-Consistent

Tất Cả Các Ý Nghĩa Của Anicca và Anatta đều Nhất Quán

12. All meanings/interpretations of *anicca* and *anatta* are interrelated.

Mọi cách hiểu hay diễn giải về anicca và anatta đều có liên hệ chặt chẽ với nhau.

- The first meaning of *anatta* says that there is no “unchanging essence” in a living being, controlling its destiny. Everything happens due to causes and conditions, even moment-by-moment *Idappaccayā Paṭicca Samuppāda*. Then the rebirth process takes place according to *Uppatti Paṭicca Samuppāda*; see, [“Paṭicca Samuppāda.”](#) Once the basic idea is grasped, one can follow the steps in [“Paṭicca Samuppāda – Overview”](#) to understand things better.

Ý nghĩa đầu tiên của *anatta* cho thấy không có “bản thể bất biến” nào trong chúng sinh điều khiển vận mệnh của mình. Mọi hiện tượng đều xảy ra do nhân duyên, ngay cả từng sát-na (*Idappaccayā Paṭicca Samuppāda*). Tiến trình tái sinh diễn ra theo *Uppatti Paṭicca Samuppāda*; xem “[Paticca Samuppāda](#).” Khi nắm vững ý niệm cơ bản này, ta có thể học theo các bước trong “[Paticca Samuppāda – Overview](#)” để hiểu sâu hơn.

- This is related to the *anicca* nature of not being able to maintain anything to one's liking. One does not have that ability because one does not control anything one perceives to be “one's own.”

Điều này liên quan trực tiếp đến bản chất *anicca* — sự bất khả trong việc duy trì bất kỳ điều gì theo ý muốn. Ta không có năng lực ấy vì chẳng thể kiểm soát bất cứ thứ gì mà mình cho là “của ta.”

- When one goes against nature (i.e., does *adhamma*) and tries to maintain things to one's liking, one may do *dasa akusala* and then be subjected to their bad *kamma vipāka*. One critical aspect of this is to be born in the four lower realms where suffering is high. One can avoid much suffering by grasping this meaning of *anatta*.

Khi đi ngược lại tự nhiên (tức làm *adhamma*) và cố duy trì mọi thứ theo ý muốn, con người có thể phạm *dasa akusala* và chịu *kamma vipāka* bất thiện. Một hệ quả nghiêm trọng là bị tái sinh vào bốn cõi khổ nơi khổ đau cực lớn. Nắm vững ý nghĩa này của *anatta* sẽ giúp tránh được nhiều khổ đau.

13. There is something under our control, even though one has to be really disciplined to make it work. This is one's own *gati*. One's own *gati* controls one's destiny.

Vẫn có một điều nằm trong tầm kiểm soát của ta, dù cần sự kỷ luật lớn để thực hiện được. Đó là *gati* của chính mình. *Gati* của ta quyết định vận mệnh của ta.

- Since one's *gati* can change at any time, those are not fixed. Anyone can decide to change one's *gati* and work towards a better outcome by rejecting *adhamma* and adhering to *dhamma*, i.e., by following the Noble Eightfold Path; see, “[9. Key to Ānāpānasati – How to Change Habits and Character \(Gati\)](#).”

Vì *gati* có thể thay đổi bất cứ lúc nào, nó không cố định. Bất kỳ ai cũng có thể chọn thay đổi *gati* của mình và hướng đến kết quả tốt hơn bằng cách từ bỏ *adhamma* và hành theo *dhamma*, tức là đi theo Bát Chánh Đạo; xem “[9. Key to Ānāpānasati – How to Change Habits and Character \(Gati\)](#).”

- But first, one must fully grasp the fundamentals embedded in *anicca*, *dukkha*, and *anatta* (and sometimes *asubha* is added to the list).

Trước hết, cần phải nắm vững những nguyên lý căn bản nằm trong *anicca*, *dukkha*, và *anatta* (đôi khi thêm cả *asubha*).

- Even before that, one must get rid of those ten types of *micchā diṭṭhi*. For example, one can never grasp the *anicca/anatta* nature if one does not believe in rebirth. The whole point is to stop suffering in future rebirths. Current life has already arisen due to past causes/conditions and will inevitably lead to decay and death.

Trước cả điều đó, cần phải loại bỏ mười loại *micchā diṭṭhi*. Ví dụ, không thể nào hiểu được bản chất *anicca/anatta* nếu không tin vào sự tái sinh. Toàn bộ trọng tâm của

giáo pháp là chấm dứt khổ đau trong các kiếp tái sinh tương lai. Kiếp sống hiện tại đã sinh khởi do nhân duyên quá khứ và chắc chắn sẽ dẫn đến già, bệnh, chết.

3.4.6.3 Dasa Akusala and Anatta – The Critical Link

3.4.6.3 Dasa Akusala và Anatta – Mối Liên Hệ Then Chốt

April 2, 2017; revised November 10, 2017; August 30, 2018; September 1, 2018; June 6, 2019; June 12, 2021; re-written June 13, 2021

Ngày 2/4/2017, sửa đổi ngày 10/11/2017, ngày 30/8/2018, ngày 1/9/2018, ngày 6/6/2019, ngày 12/6/2021, viết lại ngày 13/6/2021

Atta/Anatta – Various Meanings

Atta/Anatta – Những Ý Nghĩa Khác Nhau

1. This important post will help connect the **deeper teaching** of the Buddha Dhamma (*anicca, dukkha, anatta*) and **the practice**, i.e., cleansing one's mind via abstaining from *dasa akusala* and cultivating *dasa kusala*.

Bài viết quan trọng này giúp kết nối **giáo lý sâu xa** của Phật Pháp (*anicca, dukkha, anatta*) với **thực hành**, tức là thanh lọc tâm bằng cách tránh *dasa akusala* và phát triển *dasa kusala*.

- The *Tilakkhaṇa* (three characteristics) represent the “theory side” or the “nature of this world” and *dasa akusala* are associated with the practice. Thus the connection between the two is important.

Tilakkhaṇa (ba đặc tướng) thể hiện phần “lý thuyết” hay “bản chất của thế giới,” còn *dasa akusala* liên quan đến phần thực hành. Do đó, mối liên hệ giữa hai phần này là trọng yếu.

- I have not seen this addressed directly, outside of the *Tipiṭaka*.

Tôi chưa thấy vấn đề này được trình bày trực tiếp ở ngoài *Tipiṭaka*.

2. We discussed in the previous post, “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)” why the Pāli words “atta/anatta” do not convey “self/no-self” but rather “with essence/no essence” or “truth/untruth” or “useful/not useful” or “protected/helpless.”

Trong bài trước “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)”, chúng ta đã thảo luận rằng các từ Pāli “atta/anatta” không mang nghĩa “ngã/vô ngã” như thường dịch, mà đúng hơn là “có thực chất/không thực chất,” “chân thật/phi chân thật,” “hữu ích/vô ích,” hoặc “được bảo hộ/bất lực.”

- We also discussed how “atta/anatta” is closely related to the Sanskrit words “artha/anartha” (අර්ථ/අනර්ථ in Sinhala) also giving the meanings “truth/untruth” or “useful/not useful.”

Chúng ta cũng đã bàn về sự liên hệ mật thiết giữa “atta/anatta” và các từ Sanskrit “artha/anartha” (අර්ථ/අනර්ථ trong tiếng Sinhala), vốn cũng mang nghĩa “chân thật/phi chân thật” hoặc “hữu ích/vô ích.”

- Finally, we touched on the fact that *anatta* (and thus *dukkha* and *anatta* nature) is a manifestation of engaging in *dasa akusala*.

Cuối cùng, chúng ta đề cập rằng bản chất anatta (và do đó dukkha và anatta) chính là hệ quả của việc hành dasa akusala.

3. Recently I realized that many *suttā* in the *Āṅguttara Nikāya* (AN) express various concepts in brief. Many *suttā* are just a paragraph, providing the key idea; see “[Āṅguttara Nikāya – Suttā on Key Concepts](#).”

Gần đây tôi nhận ra rằng nhiều *suttā* trong *Āṅguttara Nikāya* (AN) trình bày các khái niệm rất ngắn gọn. Nhiều *suttā* chỉ có một đoạn, nêu rõ ý chính; xem “[Āṅguttara Nikāya – Suttā on Key Concepts](#).”

- Here we will discuss three short *suttā* in the *Āṅguttara Nikāya* that can clarify the connection between *dasa akusala* and *Tilakkhaṇa*.

Ở đây, ta sẽ bàn về ba bài *suttā* ngắn trong *Āṅguttara Nikāya* có thể làm rõ mối liên hệ giữa *dasa akusala* và *Tilakkhaṇa*.

Kusala and Akusala

Thiện và Bất thiện

4. First, the ([WebLink: suttacentral: Kusala Sutta \(AN 10.180; in the Sādhuvagga\)](#)) has just one verse defining *dasa akusala*:

Trước hết, ([WebLink: suttacentral: Kusala Sutta \(AN 10.180; in the Sādhuvagga\)](#)) chỉ có một đoạn ngắn định nghĩa *dasa akusala*:

- “..katamanca bhikkhave, **akusalam?** pānātipāto, adinnādānaṃ, kāmesumicchācāro, musāvādo, pisunā vācā, parusā vācā, samphappalāpo, abhijjhā, vyāpādo, micchādittḥi akusalam..”
- Conventionally translated: “killing, stealing, sexual misconduct, lying, slandering, harsh talk, empty talk, greed, hate, and wrong views.” These are discussed in “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).”

Theo bản dịch thông thường: “giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói hai lời, nói lời thô bạo, nói vô ích, tham, sân, tà kiến. Những điều này được trình bày trong “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).”

- In the next and last paragraph of the sutta, *dasa kusala* are defined as the opposites of *dasa akusala* (*veramaṇī* means “to abstain from”): “..katamanca bhikkhave, *kusalam?* pānātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī, musāvādā veramaṇī, pisunā vācā veramaṇī, parusā vācā veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī, abhijjhā veramaṇī, vyāpāda veramaṇī, sammādiṭṭhi kusalam’ti.”

Trong đoạn kế tiếp và cuối cùng của sutta, *dasa kusala* được định nghĩa là các hành vi đối nghịch với *dasa akusala* (*veramaṇī* nghĩa là “từ bỏ, kiêng tránh”): “..katamanca bhikkhave, **kusalam?** pānātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī, musāvādā veramaṇī, pisunā vācā veramaṇī, parusā vācā veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī, abhijjhā veramaṇī, vyāpāda veramaṇī, sammādiṭṭhi kusalam’ti.”

- Therefore, *kusala* and *akusala* are stated clearly and succinctly in that sutta.

Như vậy, *kusala* và *akusala* được trình bày rõ ràng và súc tích trong sutta này.

Engaging in Akusala Lead to Anatto (One Who Has Become Anatta or Without Refuge)

Hành các Akusala Dẫn đến Anatto (Người Trở Nên Anatta Hay Không Có Nơi Nương Tựa)

5. Then in the very next sutta, [WebLink: suttacentral: Attha Sutta \(AN 10.181; in the Sadhuvagga\)](#) anatto is **defined in terms of dasa akusala**:

Ngay trong sutta tiếp theo, [WebLink: suttacentral: Attha Sutta \(AN 10.181; in the Sadhuvagga\)](#), anatto **được định nghĩa qua dasa akusala**:

- “..katamo ca bhikkhave, **anatto**? pānātipāto, adinnādānaṃ, kāmesumicchācāro, musāvādo, pisunā vācā, parusā vācā, samphappalāpo, abhijjhā, vyāpādo, micchādīṭṭhi – ayam vuccati, bhikkhave, **anatto**..”
- This means dasa akusala are “not the real nature.” When one goes against nature, one gets into trouble; see, “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)”.

Điều này có nghĩa là dasa akusala “không phải là bản chất chân thật.” Khi đi ngược lại tự nhiên, người ta sẽ chuốc lấy khổ não; xem “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)”.

- In the next and last paragraph of the sutta, **attho** is defined as the opposite of that: pānātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī, musāvādā veramaṇī, pisunā vācā veramaṇī, parusā vacā veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī, abhijjhā veramaṇī, vyāpāda veramaṇī, sammādiṭṭhi – ayam vuccati, bhikkhave, **attho**’ti.

Trong đoạn kế tiếp và cuối cùng của sutta, **attho** được định nghĩa như là điều ngược lại: pānātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī, musāvādā veramaṇī, pisunā vācā veramaṇī, parusā vacā veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī, abhijjhā veramaṇī, vyāpāda veramaṇī, sammādiṭṭhi – ayam vuccati, bhikkhave, **attho**’ti.

- That means one will have refuge (and thus will NOT be helpless) if one refrains from such akusala kamma.

Điều này có nghĩa là ai kiêng tránh các akusala kamma như vậy sẽ có chỗ nương tựa (và vì thế KHÔNG còn bất lực).

- Here are more short *suttā* that confirm this point: “[Aṅguttara Nikāya – Suttā on Key Concepts](#).”

Có thêm nhiều *suttā* ngắn khác xác nhận điểm này: “[Aṅguttara Nikāya – Suttā on Key Concepts](#).”

The Wrong View of a “Me” Is in Sakkāya Diṭṭhi

Tà Kiến Về “Cái Tôi” Nằm Trong Sakkāya Diṭṭhi

6. Those two short *suttā* make crystal clear the following important facts:

Hai sutta ngắn trên nêu rõ những sự thật quan trọng sau:

- **Anatta has nothing to do (directly) with whether a “self” exists.** Note that the wrong view of a “me” is Sakkāya Diṭṭhi.

Anatta không liên quan (trực tiếp) đến việc “có ngã” hay không. Cần lưu ý rằng tà kiến về “cái tôi” chính là Sakkāya Diṭṭhi.

- **Anatta is all about being helpless in the rebirth process due to one's engagements with *dasa akusala*.**

*Anatta nói về tình trạng bất lực trong vòng luân hồi do chính việc hành *dasa akusala*.*

- Therefore, getting to Nibbāna is about avoiding *dasa akusala*, i.e., cleansing one's mind.

*Do đó, đạt đến Nibbāna là việc tránh *dasa akusala*, nghĩa là thanh lọc tâm.*

Confirmation in Other Suttā

Xác Nhận Trong Các Sutta Khác

7. Now, several *suttā* in the *Aṅguttara Nikāya* put it all together. The first verse in the *Paṭhama Adhamma Sutta* ([WebLink: suttacentral: AN 10.113 in the Paccorohanivagga](#)) states it nicely:

*Giờ đây, một số *suttā* trong *Aṅguttara Nikāya* kết nối tất cả những điều này. Câu đầu trong *Paṭhama Adhamma Sutta* ([WebLink: suttacentral: AN 10.113 in the Paccorohanivagga](#)) nêu rõ điều đó:*

- “Adhammo ca, bhikkhave, veditabbo anatto ca; dhammo ca veditabbo attho ca.”
“Adhammo ca, bhikkhave, veditabbo anatto ca; dhammo ca veditabbo attho ca.”
- I will write another post explaining other verses in that *sutta*. Still, we can easily translate that verse: “*Bhikkhus*, it is to be comprehended that *adhamma* leads to *|anattā|* (helplessness), and *dhamma* leads to *|attā|* (refuge in Nibbāna).”
*Tôi sẽ viết một bài khác để giải thích các câu tiếp theo trong *sutta* ấy. Tuy nhiên, ta có thể dịch đơn giản như sau: “Này các Bhikkhu, cần phải hiểu rằng *adhamma* dẫn đến *|anattā|* (bất lực), và *dhamma* dẫn đến *|attā|* (nơi nương tựa trong Nibbāna).”*
- Furthermore, those who are still clinging to the incorrect interpretation of “*anatta*” as “**no self**,” should be able to clearly see that it leads to the foolish statement: “*Bhikkhus*, it is to be comprehended that *adhamma* leads to **no-self**, and *dhamma* leads to **self**.”

*Hơn nữa, những ai vẫn chấp vào cách hiểu sai “*anatta*” là “**vô ngã**” nên thấy rõ rằng điều đó dẫn đến một phát biểu vô lý: “Này các Bhikkhu, cần hiểu rằng *adhamma* dẫn đến **vô ngã**, và *dhamma* dẫn đến **ngã**.”*

- Even *Sakkāya Diṭṭhi* is not about a “self.” It is deeper. It says that nothing in this world can be OR should be taken as “me” or “mine.” In ultimate reality, not only is there no everlasting “soul,” there is no “me” or “I” either. But the PERCEPTION (*saññā*) of a “me” goes away only at the *Arahant* stage. See, “[Vipallāsa \(Ditthi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra](#).”

*Ngay cả *Sakkāya Diṭṭhi* cũng không nói về “ngã.” Ý nghĩa của nó sâu hơn: không có gì trong thế giới này có thể HAY nên được xem là “tôi” hay “của tôi.” Trong chân lý tối thượng, không chỉ không có linh hồn vĩnh cửu, mà cũng không có “tôi” hay*

“ta.” Tuy nhiên, TRI GIÁC (*saññā*) về “cái tôi” chỉ mất đi hoàn toàn ở bậc Arahant. Xem “[*Vipallāsa \(Ditthi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra.*](#)”

- The root cause of this misinterpretation is explained in “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars.](#)”

Nguyên nhân gốc của sự hiểu sai này được giải thích trong “[Misinterpretation of Anicca and Anatta by Early European Scholars.](#)”

Dhammā and Adhammā

Dhammā và Adhammā

8. **Dhammā** is what one should bear, i.e., what principles one should live by. But it is normally used in the sense of “good dhamma.”

Dhammā là những gì con người nên mang theo, tức là những nguyên tắc sống đúng đắn. Tuy nhiên, từ này thường được dùng với nghĩa “dhamma thiện.”

- Adhamma (or adhammā) is the opposite, i.e., immoral living. If one engages in *dasa akusala*, one engages in adhamma, i.e., one bears adhammā.

Adhamma (hoặc adhammā) mang nghĩa ngược lại — tức là lối sống phi đạo đức. Nếu một người thực hành dasa akusala, người ấy đang hành adhamma, tức đang mang theo adhammā.

- Consider the following similar situation. We normally use the word “smell” to mean “bad smell.” However, we specifically say “good smell” to indicate a good smell.

Hãy xét ví dụ tương tự: thông thường ta dùng từ “smell (mùi)” để chỉ “mùi hôi,” nhưng khi muốn nói “mùi thơm,” ta phải nói rõ là “good smell.”

- In the same way, *dhammā* can be good or bad (“what one bears”). However, we normally use the word *dhammā* to indicate good *dhammā*. Bad *dhammā* are *adhammā*.

Tương tự, dhammā có thể là thiện hoặc bất thiện (“những gì người ta mang theo”). Tuy nhiên, từ dhammā thường dùng để chỉ dhammā thiện. Còn dhammā bất thiện là adhammā.

9. Normally the word **dhamma** indicates teaching or a principle, as in *Buddha Dhamma*. The word *dhammā* (with a long “a”) is used to indicate what one bears as a result of past *kamma*; see, “[What are rūpa? – Dhammā are rūpa too!](#)” *Dhammā* are the same as *kamma bīja*.

Thông thường, từ dhamma mang nghĩa là giáo pháp hoặc nguyên lý, như trong Dhamma của Đức Phật. Từ dhammā (với “a” dài) được dùng để chỉ những gì con người mang theo do kết quả của kamma; xem “[What are rūpa? – Dhammā are rūpa too!](#)” Dhammā chính là kamma bīja.

- We need to determine the meaning depending on the context and how the word is used in a given verse.

Cần xác định nghĩa dựa trên ngữ cảnh và cách dùng của từ trong từng câu kệ.

Consistency Within the Whole Tipiṭaka

Tính Nhất Quán Trong Toàn Bộ Tipiṭaka

10. When examining ANY *sutta* in the *Tipiṭaka*, they will be consistent with the above explanation.

Khi xem xét BẤT KỲ sutta nào trong Tipiṭaka, đều thấy chúng nhất quán với cách giải thích trên.

- Those three *suttā* make the key connection between the deeper *Tilakkhaṇa* (“theory”) and the practice (cleansing the mind via *sīla*, i.e., staying away from *dasa akusala*). We don’t need to analyze hundreds of *suttā* to see the connection.

Ba suttā đó tạo mối liên hệ then chốt giữa Tilakkhaṇa (“lý thuyết”) và thực hành (tịnh hóa tâm thông qua sīla, tức là tránh xa dasa akusala). Không cần phải phân tích hàng trăm suttā để nhận ra mối liên hệ này.

- When I go to online discussion boards, I get baffled. People quote *suttā* from different sites, and normally they have incorrect meanings of key Pāli words. It is a waste of time to read all those long posts providing “evidence” from different places, and of course, there are usually inconsistencies among them.

Khi đọc các diễn đàn thảo luận trực tuyến, tôi thấy bối rối. Nhiều người trích suttā từ các nguồn khác nhau, thường kèm theo nghĩa sai của các từ Pāli trọng yếu. Đọc những bài viết dài kiểu đó là lãng phí thời gian vì chúng đầy mâu thuẫn.

- This was a major reason that I decided to start this website because I can show that everything is consistent if one uses the true meanings of key Pāli words.

Đó chính là lý do chính khiến tôi quyết định lập trang web này — để chỉ ra rằng mọi thứ đều nhất quán nếu dùng đúng nghĩa của các từ Pāli then chốt.

11. It is also good to remember that a major problem with many texts is that they take conventional meanings of keywords and apply them incorrectly.

Cần nhớ rằng một vấn đề lớn trong nhiều bản văn là họ dùng nghĩa thông tục của các từ khóa và áp dụng sai chỗ.

- Unless one knows the true meanings of such keywords and where to use a given meaning, it is easy to veer off in a wrong direction; see, “[Pāli Dictionaries – Are They Reliable?](#).” Also see, “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

Nếu không hiểu đúng nghĩa thật của các từ khóa và biết khi nào nên dùng nghĩa nào, ta rất dễ đi lệch hướng; xem “[Pāli Dictionaries – Are They Reliable?](#)” và “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

12. In the previous post, “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#),” we briefly mentioned that *anatta* is closely related to *dasa akusala*. I hope the connection is much clear now.

Trong bài trước “[Anatta – the Opposite of Which Atta?](#)”, ta đã đề cập rằng anatta có mối liên hệ chặt chẽ với dasa akusala. Hy vọng mối liên hệ này giờ đã rõ ràng hơn.

- Engaging in *dasa akusala* can only lead to suffering and thus helplessness in the long run. Therefore, engaging in actions, speech, thoughts associated with *dasa akusala* is pointless and dangerous.

Hành dasa akusala chỉ có thể dẫn đến khổ đau và sự bất lực về lâu dài. Vì vậy, mọi hành động, lời nói, ý nghĩ liên quan đến dasa akusala đều vô ích và nguy hiểm.

- This idea is quite clear in the Sinhala word for *anatta*. It is *anārtha* that we discussed in that previous post. It means “doing useless things and can only bring harm.”

Điều này thể hiện rõ trong từ Sinhala chỉ anatta là anārtha, mà ta đã nói trong bài trước. Nó có nghĩa là “làm những việc vô ích và chỉ chuốc lấy khổ đau.”

Kamma Vipāka Can Materialize at any time – When Conditions Are Right.

Kamma Vipāka Có Thể Trở Bất Cứ Lúc Nào – Khi Đủ Điều Kiện.

13. Those who believe that doing *dasa akusala* can bring “bad *vipāka*” only in future lives are mistaken. Many people do not realize that even having immoral thoughts can bring us stress in this life itself.

Những ai cho rằng làm dasa akusala chỉ mang “vipāka xấu” ở kiếp sau là sai lầm. Nhiều người không nhận ra rằng chỉ cần khởi tâm bất thiện cũng đủ khiến họ chịu căng thẳng ngay trong đời này.

We discussed this in detail in the beginning posts in the “[Living Dhamma](#)” section. That section is important in two aspects:

Điều này đã được bàn chi tiết trong các bài đầu tiên của mục “[Living Dhamma](#).” Phần đó quan trọng ở hai khía cạnh:

- a. While abstaining from *dasa akusala*, one can experience a definite sense of relief — also called *nirāmisā sukha* — and that should be the initial focus.

Khi tránh dasa akusala, ta sẽ cảm nhận được sự nhẹ nhõm rõ rệt — gọi là nirāmisā sukha — và đó nên là trọng tâm khởi đầu.

- b. When one starts experiencing this *nirāmisā sukha*, one also starts comprehending deeper aspects of *Dhamma* like the *anicca* and *anatta* nature. Only with those insights can one start to “see” the long-term *kamma vipāka* due to *dasa akusala* — like those leading to births in the *apāyā* (lowest four realms).

Khi bắt đầu cảm nhận được nirāmisā sukha, người ta cũng bắt đầu hiểu sâu hơn các khía cạnh của Dhamma như bản chất anicca và anatta. Chỉ với những tuệ giác này, ta mới có thể “thấy” được các kamma vipāka lâu dài do dasa akusala, chẳng hạn như các quả dẫn đến tái sinh vào apāyā (bốn cõi khổ thấp nhất).

Attha Could Also Mean “Truth”

Attha Cũng Có Thể Mang Nghĩa “Chân Lý”

14. Note that *atta* is sometimes spelled out as “*attha*” (with an “h”) in many texts, and each may imply a mundane or deeper meaning. For example, the old Sinhala commentaries are called “*atthakathā*.” It means “accounts about the truth” (“*kathā*” means “story”).

Cần lưu ý rằng atta đôi khi được viết thành “attha” (có thêm chữ “h”) trong nhiều văn bản, và mỗi cách có thể biểu thị nghĩa thông tục hoặc sâu xa hơn. Ví dụ, các chú giải cổ bằng tiếng Sinhala được gọi là “atthakathā,” nghĩa là “các truyện giải về chân lý” (trong đó “kathā” nghĩa là “chuyện kể”).

- Those are the reliable commentaries in the *Tipiṭaka*: *Patisambhidamagga*, *Petakopadesa*, and *Nettipakaraṇa*. Of many Sinhala *atthakathā*, those three are the only ones surviving.

Đó là các chú giải đáng tin cậy nằm trong Tipiṭaka: Patisambhidamagga, Petakopadesa, và Nettippakarana. Trong số nhiều atthakathā bằng Sinhala, chỉ ba bộ này còn tồn tại.

- On the other hand, commentaries by Buddhaghosa and others do not belong to atthakathā. Visuddhimagga is a popular but erroneous commentary; see, “[Buddhaghosa's Visuddhimagga – A Focused Analysis](#).”

Ngược lại, các chú giải của Buddhaghosa và những người khác không thuộc loại atthakathā. Visuddhimagga là một chú giải nổi tiếng nhưng sai lạc; xem “[Buddhaghosa's Visuddhimagga – A Focused Analysis](#).”

One Will Live by Dhammā When One Grasps Noble Truths/Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa

Người Ta Sẽ Sống Đúng Theo Dhammā Khi Thấu Triệt Tứ Diệu Đế/Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa

15. Finally, we can now see the truth in verse, “Adhammañca viditvā anattañca, dhammañca viditvā atthañca yathā dhammo yathā attho tathā paṭipajjitabbaṃ,” that is also in the Paṭhama Adhamma Sutta of #7 above.

Cuối cùng, ta có thể thấy được chân lý trong câu kệ: “Adhammañca viditvā anattañca, dhammañca viditvā atthañca yathā dhammo yathā attho tathā paṭipajjitabbaṃ,” cũng nằm trong Paṭhama Adhamma Sutta đã nêu ở mục #7 trên.

- That means, “Knowing that adhamma leads to anatta and dhamma leads to attha, you should practice accordingly (following yathā dhammo will lead to yathā attho).”

Nghĩa là: “Biết rằng adhamma dẫn đến anatta và dhamma dẫn đến attha, nên hãy thực hành tương ứng (sống theo yathā dhammo sẽ đạt đến yathā attho).”

- If one bears dhammā and stays away from adhammā, that will help one grasp the Noble Truths/Paṭicca Samuppāda/Tilakkhaṇa. Then one will not become [anattā] or helpless in this rebirth process. Instead, one will have “[attā]” or refuge.

Nếu một người giữ gìn dhammā và tránh xa adhammā, điều đó sẽ giúp người ấy thấu triệt Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, và Tilakkhaṇa. Khi ấy, người đó sẽ không trở nên [anattā] hay bất lực trong vòng tái sinh, mà sẽ có “[attā]” hay chỗ nương tựa.

- Once grasping the Noble Truths, one will never live by adhamma.

Khi đã hiểu rõ Tứ Diệu Đế, người ta sẽ không bao giờ sống theo adhamma.

- This important post provides a simple but critical link between “theory and practice.” It is a good idea to read those relevant other posts and come back and re-read this post, until this connection is grasped.

Bài viết quan trọng này cung cấp mối liên kết đơn giản nhưng cốt yếu giữa “lý thuyết và thực hành.” Nên đọc thêm các bài liên quan rồi quay lại đọc lại bài này cho đến khi nắm vững mối liên hệ ấy.

3.4.6.4 Anatta – the Opposite of Which Atta?

3.4.6.4 Anatta – Ngược lại với Atta Nào?

March 17, 2017; revised November 4, 2017; June 1, 2021; May 1, 2023; October 2, 2023; June 17, 2024 (#3); rewritten October 26, 2024

Ngày 17/3/2017, sửa đổi ngày 4/11/2017, ngày 1/6/2021, ngày 1/5/2023, ngày 2/10/2023, ngày 17/6/2024 (#3), viết lại ngày 26/10/2024

Anatta in *Tilakkhaṇa* is the opposite of “atta” or “beneficial.” Here, “anatta” comes from “na atta” or “not beneficial.” *Anattā/attā* usually gives the same meanings as *anatta/atta* in most cases. However, *attā* could, in some cases, provide the meaning of “a person.”

Trong *Tilakkhaṇa*, *anatta* là đối nghịch với “atta,” tức “hữu ích.” Ở đây, “anatta” xuất phát từ “na atta,” nghĩa là “không hữu ích.” Trong hầu hết các trường hợp, *anattā/attā* có cùng nghĩa với *anatta/atta*. Tuy nhiên, đôi khi *attā* có thể mang nghĩa “một người.”

Introduction

Giới thiệu

1. Some words (in any given language) give different meanings depending on the context. For example, the word “**bear**” refers to the large animal in “I saw a **bear**,” however, it has an entirely different meaning in “to **bear** a burden.”

Một số từ (trong bất kỳ ngôn ngữ nào) mang nghĩa khác nhau tùy ngữ cảnh. Ví dụ, từ “**bear** (con gấu)” chỉ loài thú lớn trong câu “I saw a **bear** (Tôi thấy một con gấu),” nhưng lại có nghĩa hoàn toàn khác trong “to **bear** a burden (mang một gánh nặng).”

- It is crucial to understand the usage of the Pāli words *atta*, *anatta*, *attā*, and *anattā* in the context of a given sutta. **The following two rules hold in most cases:**

Cần hiểu rõ cách dùng các từ Pāli *atta*, *anatta*, *attā*, và *anattā* trong ngữ cảnh của từng sutta. **Hai quy tắc sau đúng trong hầu hết các trường hợp:**

- i. The mundane (or conventional) usage is with *attā*, to indicate “a person.”

Nghĩa thông tục (hay quy ước) dùng *attā* để chỉ “một người.”

- ii. In most other cases, all four words, *atta*, *anatta*, *attā*, and *anattā*, are associated with the *anatta lakkhaṇa* in *Tilakkhaṇa*.

Trong hầu hết các trường hợp khác, cả bốn từ *atta*, *anatta*, *attā*, và *anattā* đều gắn liền với *anatta lakkhaṇa* (đặc tính vô ngã) trong *Tilakkhaṇa*.

Attā as “a Person”

Attā với nghĩa “một Người”

2. The word *attā* (pronounced with a “long a at the end”) is used to indicate “a person” only in the conventional sense. To communicate with others, we must say things like, “He needs to defend himself.” Here, “a person” exists only in the conventional sense. In Sinhala, it is written as “අත්තා” [in English *attā*]. That is how it appears in the Pāli *Tipiṭaka*, written in Sinhala.

Từ *attā* (phát âm với âm “a” dài ở cuối) được dùng để chỉ “một người” chỉ theo nghĩa quy ước. Để giao tiếp, ta phải nói những câu như “Anh ta cần tự bảo vệ mình.” Ở đây, “một người” chỉ tồn tại theo nghĩa thông tục. Trong tiếng Sinhala, nó được viết là “අත්තා” [*attā*], và đó cũng là cách nó xuất hiện trong *Tipiṭaka* viết bằng Sinhala.

- An example from the *Tipiṭaka* is “**Attānaṃ** damayanti **paṇḍitā**” meaning “the **astute (wise)** tame **themselves**.” See “[WebLink: suttacentral: Paṇḍitavagga \(Panditasāmaneravatthu\) in Dhammapada \(verse 80\)](#)” and “[WebLink: tipitaka.net: Dhammapada Verse 80.](#)”

Một ví dụ trong *Tipiṭaka* là “**Attānaṃ** damayanti **paṇḍitā**,” nghĩa là “**người trí tuệ** điều phục mình.” Xem “[WebLink: suttacentral: Paṇḍitavagga \(Panditasāmaneravatthu\) in Dhammapada \(verse 80\)](#)” và “[WebLink: tipitaka.net: Dhammapada Verse 80.](#)”

- There is no single Pāli word to express the negation of that, i.e., “not attā.” If there were to be such a word, that would be “non-person.” It just cannot be used that way.

Không có từ Pāli nào diễn tả phủ định của nghĩa này, tức “không attā.” Nếu có, nó sẽ mang nghĩa “phi nhân,” nhưng cách dùng như vậy không tồn tại.

- Even though attā has this meaning as a “person,” **anatta is never used as the opposite of that attā.**

Dù attā có nghĩa là “người,” **nhưng anatta không bao giờ được dùng như là đối nghĩa trực tiếp của attā.**

- **Note:** “Attā” is pronounced with a “long a” as in “father.”

Lưu ý: “Attā” được phát âm với âm “a” dài, như trong từ “father.”

Atta as “Beneficial” or “Meaningful”

Atta với nghĩa “Hữu ích” hay “Có ý nghĩa”

3. The word *atta* (pronounced with a “short a at the end,” as in “cut” or “but”) embeds several RELATED meanings, including “beneficial” or “with essence.” **The negation is anatta.** Thus, *anatta* means “not beneficial” or “has no essence/value.”

Từ *atta* (phát âm với âm “a” ngắn ở cuối, như trong “cut” hoặc “but”) bao hàm một số nghĩa **LIÊN QUAN**, gồm “hữu ích” hoặc “có bản chất.” **Phủ định của nó là anatta.** Do đó, *anatta* có nghĩa là “không hữu ích” hoặc “không có giá trị/bản chất.”

- In Sinhala, they are written as “අත්ත” [*atta*] and “අනත්ත” [*anatta*]. That is how they appear in the Pāli *Tipiṭaka*, written in Sinhala.

Trong tiếng Sinhala, chúng được viết là “අත්ත” [*atta*] và “අනත්ත” [*anatta*], và cũng là cách chúng xuất hiện trong *Tipiṭaka* tiếng Pāli.

- *Anatta* is the negation of *atta*: “na” + “atta” (which rhymes better as “anatta”).

Anatta là phủ định của *atta*: “na” + “atta” (và được rút gọn thành “anatta” để thuận âm).

- Such a word combination applies to “*Anāgāmi*” too. It comes from “na” + “āgāmi,” where “āgāmi” means “to come back;” thus, “*Anāgāmi*” means “not coming back (to the *kāma loka*).”

Cách kết hợp này cũng áp dụng cho từ “*Anāgāmi*.” Từ này bắt nguồn từ “na” + “āgāmi,” trong đó “āgāmi” nghĩa là “trở lại;” do đó “*Anāgāmi*” nghĩa là “không trở lại (*kāma loka*).”

- There also “na” + “āgāmi” rhymes as “anāgāmi.”

Cấu trúc “na” + “āgāmi” này được rút gọn theo âm điệu thành “anāgāmi.”

4. Let us translate the short “[WebLink: suttacentral: Anatta Sutta \(SN 22.143\)](#),” which clearly and succinctly states the meaning of “anatta.”

Chúng ta hãy dịch sutta ngắn “[WebLink: suttacentral: Anatta Sutta \(SN 22.143\)](#),” vốn nêu rõ và súc tích ý nghĩa của “anatta.”

- The English translator seems to have given up trying to explain the sutta. He mistranslated the title as “Not-Self” but did not even try to translate the sutta.

Đường như người dịch tiếng Anh đã bỏ qua việc giải thích nội dung, dịch sai tiêu đề thành “Vô Ngã” mà thậm chí không dịch phần sutta.

- The title should be “Not-Beneficial.”

Tiêu đề đúng phải là “Không Lợi Ích.”

- @marker 1.2: “Yo, bhikkhave, anattā; tatra vo chando pahātabbo” means “Bhikkhus, if something is not beneficial to you (anattā), you should give up (pahātabbo) the desire for it (chando).”

@marker 1.2: “Yo, bhikkhave, anattā; tatra vo chando pahātabbo” nghĩa là “Này các Bhikkhu, nếu một điều gì đó không hữu ích cho các ông (anattā), các ông nên từ bỏ (pahātabbo) dục vọng đối với nó (chando).”

- Then, it points out that each of the five aggregates in pañcupādānakkhandhā is not beneficial: Rūpaṃ anattā, vedanā anattā, saññā anattā, saṅkhārā anattā, viññāṇaṃ anattā.

Sau đó, sutta chỉ ra rằng từng uẩn trong pañcupādānakkhandhā đều không hữu ích: Rūpaṃ anattā, vedanā anattā, saññā anattā, saṅkhārā anattā, viññāṇaṃ anattā.

- Note that instead of “anatta,” the verse uses “anattā” because it rhymes better. **These suttā were composed to ease oral transmission.** They were orally transmitted for almost 500 years before being written down.

*Lưu ý rằng thay vì dùng “anatta,” câu này dùng “anattā” vì thuận âm hơn. **Các suttā được biên soạn để dễ truyền khẩu**, và đã được truyền miệng gần 500 năm trước khi được chép lại.*

5. As we will discuss in upcoming posts, each of those terms, rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, and viññāṇa, cannot be thought of in generic terms; those correspond to pañcupādānakkhandhā. For example, “rūpa” refers to rūpaupādānakkhandha, which does not mean external objects or one’s physical body (most translators seem to assume that rūpa here means one’s physical body, and thus the translation “no-self.”) Furthermore, vedanā is not just “feeling.” It refers to the vedanā that one craves (for example, the joy of seeing an attractive person).

Như sẽ được bàn trong các bài tiếp theo, mỗi thuật ngữ rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, và viññāṇa không nên hiểu theo nghĩa chung chung; chúng tương ứng với pañcupādānakkhandhā. Ví dụ, “rūpa” ám chỉ rūpaupādānakkhandha, không phải là vật thể bên ngoài hay thân thể vật lý (nhiều dịch giả nhầm rằng rūpa ở đây nghĩa là

thân thể, nên dịch thành “vô ngã”). Hơn nữa, *vedanā* không chỉ là “cảm thọ,” mà là loại cảm thọ mà ta khởi tham ái, chẳng hạn như niềm vui khi thấy một người hấp dẫn.

- It should be evident that the “word-by-word” translation of “*vedanā anattā*” as “feelings are non-self” does not make sense.

Rõ ràng, việc dịch từng chữ “*vedanā anattā*” thành “cảm thọ là vô ngã” là không hợp lý.

- I will not refer to the old posts on the website because some need revision.

Tôi sẽ không trích lại các bài cũ trên trang web vì một số cần Sửa.

- I will do a systematic analysis in upcoming revised posts.

Tôi sẽ thực hiện một phân tích hệ thống trong các bài viết được hiệu chỉnh sắp tới.

Pāli Words Used to Indicate “Self” or “Me”

Các từ Pāli dùng để Chỉ “Ngã” hay “Tôi”

6. The words to denote “me/I” and “mine” are “*aham*” and “*mama*.”

Các từ chỉ “tôi” và “của tôi” trong Pāli là “*aham*” và “*mama*.”

- Buddha taught that there is no “everlasting self” in the sense of a “soul” in Christianity. **But that is not expressed by “*anatta* or *anattā*.”**

Đức Phật dạy rằng không có “cái ngã vĩnh hằng” như “linh hồn” trong Thiên Chúa giáo. **Tuy nhiên, điều đó không được diễn đạt bằng từ “*anatta*” hay “*anattā*.”**

- Even the Buddha freely used the terms “me” and “mine” because it is impossible to live in this world (and communicate with others) without using those words. We all say things like, “I need to go to the market” or “This is my house.”

Ngay cả Đức Phật cũng sử dụng các từ “tôi” và “của tôi,” bởi không thể sống trong thế giới này (và giao tiếp với người khác) mà không dùng đến chúng. Chúng ta đều nói những câu như “Tôi cần đi chợ” hoặc “Đây là nhà của tôi.”

- The “perception of an everlasting me or a soul” (*asmi māna*) disappears only at the Arahant stage. Until then, we should only remember that “it is unwise to act with the perception of an everlasting me.”

“Nhận thức về một cái tôi hay linh hồn vĩnh hằng” (*asmi māna*) chỉ biến mất ở giai đoạn Arahant. Trước đó, ta chỉ cần ghi nhớ rằng “hành động với nhận thức về một cái tôi vĩnh hằng là điều bất trí.”

One Comprehends Anicca, Dukkha, and Anatta in That Order

Người Ta Hiểu Anicca, Dukkha, và Anatta Theo Trình Tự Đó

7. The Buddha stated that the three characteristics of “this world” are RELATED to each other:

“*Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā*” (“*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā*”).

Đức Phật dạy rằng ba đặc tính của “thế giới này” có LIÊN HỆ với nhau: “*Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā*” (“*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tad anattā*”).

Translated: “If one attaches to something of *anicca* nature, *dukkha* arises; therefore, such actions are unwise (and one eventually becomes helpless — *anatta*).” Note that “*yam*” and “*yad*” have the same meaning and are used interchangeably. In the same way, “*yadidam*” comes from “*yad idam*.”

Dịch: “Nếu ai bám chấp vào điều gì mang bản chất *anicca*, thì *dukkha* khởi sinh; do đó, những hành động như vậy là bất trí (và cuối cùng người đó trở nên bất lực — *anatta*).” Lưu ý rằng “*yam*” và “*yad*” đồng nghĩa và dùng thay thế cho nhau. Tương tự, “*yadidam*” bắt nguồn từ “*yad idam*.”

- Therefore, one must first comprehend that *anicca* nature leads to suffering (in the sense that if one attaches to such things and engages in immoral deeds, the result is suffering). It may take time for suffering to be realized. For example, one may sell drugs and live a luxurious life, but they will be reborn in an *apāya* because of the lives they destroyed. Thus, it is unwise to do so (*anatta*).

Do đó, trước hết cần hiểu rằng bản chất *anicca* dẫn đến khổ (nghĩa là nếu bám chấp vào những thứ đó và làm điều bất thiện, kết quả sẽ là khổ). Việc ấy có thể chưa thấy ngay. Chẳng hạn, một người buôn ma túy có thể sống xa hoa, nhưng vì đã hủy hoại nhiều sinh mạng, họ sẽ tái sinh vào *apāya*. Vậy nên, hành động ấy là bất trí (*anatta*).

- Many *suttās* in the *Saṃyutta Nikāya* (*Anicca Vagga*) have the above verse. See, for example, “[WebLink: suttacentral: Yadanicca Sutta \(SN 22.15\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Ajjhattanica Sutta \(SN 35.1\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Bahiranicca Sutta \(SN 35.4\)](#).”

Nhiều *suttā* trong *Saṃyutta Nikāya* (*Anicca Vagga*) có đoạn kệ trên. Xem, chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Yadanicca Sutta \(SN 22.15\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Ajjhattanica Sutta \(SN 35.1\)](#),” “[WebLink: suttacentral: Bahiranicca Sutta \(SN 35.4\)](#).”

- The Buddha explained the *anicca* nature in his first discourse, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Sutta \(SN 56.11\)](#),” delivered to the five ascetics. There, he explained how craving (*upādāna*) for things of an *anicca* nature leads to suffering (*dukkha*). The essence of that *sutta* is expressed as “*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” Even though it is summarized into a few pages, he discussed that idea with them for several days. Only Ven. Koṇḍañña attained the Sotāpanna stage on the first night. The other four attained the Sotāpanna stage in subsequent days. [*saṅkhittena* means “through overthrown by defilements”; *khitta*: [pp. of *kipati*] thrown; overthrown; casted away; upset.]

Đức Phật giảng về bản chất *anicca* trong bài thuyết pháp đầu tiên, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Sutta \(SN 56.11\)](#),” cho năm vị khổ hạnh. Ở đó, Ngài giải thích rằng tham ái (*upādāna*) đối với các pháp có bản chất *anicca* sẽ dẫn đến khổ (*dukkha*). Tinh yếu của *sutta* này được tóm trong câu “*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” Dù chỉ tóm lược trong vài trang, Ngài đã giảng về ý này suốt nhiều ngày. Chỉ có Tôn giả Koṇḍañña chứng quả Sotāpanna ngay đêm đầu tiên; bốn vị còn lại đạt quả Sotāpanna vào các ngày sau. [*saṅkhittena* nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô (phiền não)”; *khitta* [quá khứ phân từ của *kipati*]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

- Once they all attained the *Sotāpanna* stage, he delivered the second *sutta* explaining the concept of *anatta* in the “[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#).”

Khi cả năm vị đều chứng quả Sotāpanna, Ngài thuyết sutta thứ hai, giải thích khái niệm anatta trong “[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#).”

- At the end of that discourse, all five ascetics attained the *Arahant* stage; see @marker 12.3.

Cuối bài pháp đó, cả năm vị khổ hạnh đều chứng quả Arahant; xem @marker 12.3.

- In the next post, we will discuss the root concept of “*anicca*.”

Trong bài tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về khái niệm gốc rễ của “anicca.”

Anatta Nature Leads to *Anātha*

Bản chất Anatta Dẫn đến Anātha

9. One who is engaged in things that are of “*anatta* nature” will become “*anātha*” (helpless), the opposite of “*nātha*.” As was mentioned in the post “[Attā Hi Attano Nātho](#),” “*nātha*” is another word for *Nibbāna*. [*nātha* : [m.] protection; protector.]

*Người nào tham đắm vào những điều mang bản chất “anatta” sẽ trở nên “anātha” (bất lực), đối nghịch với “nātha.” Như đã đề cập trong bài “[Attā Hi Attano Nātho](#),” “nātha” là một từ khác chỉ Nibbāna. [*nātha*: [m.] sự che chở; người bảo hộ.]*

- That verse is another example of “*attā*” indicating “a person” (per #2 above).

Câu kệ đó là một ví dụ khác cho thấy “attā” mang nghĩa “một người” (như đã nêu ở mục #2 trên).

- One trying to find refuge in this world will become truly helpless in the long run. On the other hand, the only refuge (“*nātha*”) is *Nibbāna*, i.e., overcoming the rebirth process.

Người cố tìm nơi nương tựa trong thế gian này sẽ rốt cuộc trở nên hoàn toàn bất lực. Ngược lại, chỗ nương tựa duy nhất (“nātha”) chính là Nibbāna, tức sự vượt thoát khỏi vòng tái sinh.

Usage of “*Ā*” To Indicate the Plural of a Noun

Cách Dùng “Ā” Để Chỉ Số Nhiều Của Danh Từ

10. A related issue is that changing “*a*” to “*ā*” indicates the plural of a noun.

Một điểm liên quan là việc đổi “a” thành “ā” thể hiện số nhiều của danh từ.

- It indicates plural for “things” or “people”; *manusso* is one person, and *manussā* is many people.

Điều này áp dụng cho “vật” hoặc “người”; manusso là một người, còn manussā là nhiều người.

- **That does not hold in words other than nouns.** Thus, “*anattā*” is the same as “*anatta*.” It indicates the characteristic of *anatta* nature. It is mainly used as “*anattā*” because it rhymes better as in “*vedanā anattā*.”

Tuy nhiên, quy tắc này không áp dụng cho các từ khác ngoài danh từ. Vì vậy, “anattā” giống hệt “anatta.” Cả hai chỉ đặc tính của bản chất anatta. Từ “anattā” thường được dùng hơn vì thuận âm hơn, như trong cụm “vedanā anattā.”

- This is why we need to be careful with grammar. It may take some time to get used to these aspects.

Do đó, cần cẩn trọng về ngữ pháp. Sẽ mất chút thời gian để quen với những chi tiết này.

Summary

Tóm lược

11. A critical mistake is made by trying to translate *anatta* as the opposite of “*attā*” with the conventional meaning of “a person” or “self.”

Một sai lầm nghiêm trọng là cố dịch anatta thành đối nghĩa của “attā” theo nghĩa thông tục là “một người” hay “cái tôi.”

- The word *anatta* is ALWAYS used with the deep meaning of “no benefit or no essence.” **Anatta indicates** “no benefit in seeking lasting happiness in this world of 31 realms.” Sometimes, it is also written as “*anattā*” with a “long a,” as in “*vedanā anattā*,” which rhymes better in verses.

Từ anatta LUÔN được dùng với nghĩa sâu là “không lợi ích hay không có bản chất.” Anatta chỉ rằng “không có ích gì khi tìm kiếm hạnh phúc bền lâu trong thế giới 31 cõi.” Đôi khi, nó được viết là “anattā” với âm “a” dài, như trong “vedanā anattā,” để thuận âm trong kệ tụng.

- As discussed above, *attā* (in the conventional sense) indicates “a person.” **The words *atta*, *anatta*, and *anattā* are never used in the context of that meaning.**

*Như đã nói ở trên, attā (theo nghĩa quy ước) chỉ “một người.” Các từ *atta*, *anatta*, và *anattā* không bao giờ được dùng trong ngữ cảnh mang nghĩa đó.*

3.4.6.5 Anattā (Mundane Interpretation) – No “Unchanging Self”

3.4.6.5 *Anattā (Giải thích Thông tục) – Không có “Cái ngã Bất biến”*

December 5, 2018; revised March 6, 2021; August 29, 2022

Ngày 5/12/2018, sửa đổi ngày 6/3/2021, ngày 29/8/2022

Anatta is Not About a “Self”

Anatta Không Nói Về “Ngã”

1. These days, most people translate the key Pāli word “*anatta*” simply as “no-self.” However, just by looking at a few occurrences of “*anatta*” in the *Tipiṭaka*, we can see that it needs to be interpreted differently, depending on the context.

Ngày nay, hầu hết mọi người dịch từ Pāli quan trọng “anatta” đơn giản là “vô ngã.” Tuy nhiên, chỉ cần xem vài chỗ xuất hiện của “anatta” trong Tipiṭaka là có thể thấy nó cần được hiểu khác nhau tùy theo ngữ cảnh.

- The words “*attha*,” “*atta*,” and “*attā*” can have many different meanings depending on the context.

Các từ “attha,” “atta,” và “attā” có thể mang nhiều nghĩa khác nhau tùy theo ngữ cảnh.

- Even in English, there are cases like this: The word “right” can mean two different things “you are right” and “turn right.” Even though it is pronounced the same way, “write” means something entirely different from those meanings of “right.”

Ngay cả trong tiếng Anh cũng có trường hợp tương tự: từ “right” có thể mang hai nghĩa khác nhau — “you are right” (bạn đúng) và “turn right” (rẽ phải). Dù phát âm giống nhau, “write” lại mang nghĩa hoàn toàn khác so với “right.”

- An easy way to remember the true meaning of *anatta* is to understand what is meant by “*sabbe dhammā anattā*” in the “[Uppāḍā Sutta \(AN 3.136\)](#).” Here, “*dhammā*” refers not to *Buddha Dhamma* but to “*dhammā*” (plural) that bears everything in this world. This is the *dhammā* in “*Ye dhammā hetuppabhavā, Tesāṃ hetuṃ tathāgato āha*” or “any *dhammā* giving rise to this world arises due to three ‘*saṇ*’ of *lobha*, *dosa*, *moha* as explained by the Buddha.” See #6 below. **Thus, all such *dhammā* are without essence (*anattā*).** [“*Ye dhammā hetuppabhavā, Tesāṃ hetuṃ tathāgato āha; Tesaṅca yo nirodho, Evaṃvādī mahāsamaṇo*”ti.]

Một cách dễ nhớ ý nghĩa thật của *anatta* là hiểu rõ cụm “*sabbe dhammā anattā*” trong “[Uppāḍā Sutta \(AN 3.136\)](#).” Ở đây, “*dhammā*” không chỉ *Dhamma* của Đức Phật mà là các “*dhammā*” (số nhiều) nâng đỡ mọi sự trong thế giới này. Đây chính là *dhammā* trong câu “*Ye dhammā hetuppabhavā, Tesāṃ hetuṃ tathāgato āha*,” nghĩa là “mọi *dhammā* tạo nên thế giới này đều khởi do ba yếu tố ‘*saṇ*’ là *lobha*, *dosa*, *moha* như Đức Phật đã dạy.” Xem mục #6 dưới đây. **Do đó, tất cả các *dhammā* ấy đều không có bản chất (*anattā*).** [“*Ye dhammā hetuppabhavā, Tesāṃ hetuṃ tathāgato āha; Tesaṅca yo nirodho, Evaṃvādī mahāsamaṇo*”ti.]

Ānanda Sutta (SN 44.10)

Ānanda Sutta (SN 44.10)

2. Even though this is a bit deep sutta, “[WebLink: suttacentral: Ānanda Sutta \(SN 44.10\)](#)” provides an excellent basis to start a discussion on *anatta*. Just as now, many people in the days of the Buddha wondered whether a “self” or a “soul” (*attā*) exists. That is, of course, the ordinary meaning of *attā*.

Dù đây là một sutta khá sâu, “[WebLink: suttacentral: Ānanda Sutta \(SN 44.10\)](#)” là nền tảng thích hợp để bắt đầu bàn luận về *anatta*. Cũng như hiện nay, nhiều người thời Đức Phật thắc mắc liệu có tồn tại “cái ngã” hay “linh hồn” (*attā*) hay không. Dĩ nhiên, đó là nghĩa thông tục của *attā*.

- Vacchagotta comes to the Buddha and asked: “*Kim nu kho, bho Gotama, atthattā ti?*” OR “Master Gotama, is it correct to say that there is a ‘self’?”

Vacchagotta đến gặp Đức Phật và hỏi: “*Kim nu kho, bho Gotama, atthattā ti?*” HAY “*Bạch Tôn giả Gotama, có đúng khi nói rằng có một ‘cái ngã’ không?*”

- Note that “*atthattā*” is “*atthi attā*” where “*atthi*” means “exists” and (as Vacchagotta meant in this case) “*attā*” means “self.” Thus, by saying “*atthattā*,” Vacchagotta meant: “is it correct to say a self exists.”

Lưu ý rằng “atthattā” là dạng rút gọn của “atthi attā,” trong đó “atthi” nghĩa là “tồn tại,” và (theo ý của Vacchagotta) “attā” nghĩa là “cái ngã.” Như vậy, khi nói “atthattā,” ông ta muốn hỏi “có đúng khi nói rằng cái ngã tồn tại không.”

3. The Buddha remained silent, and Vacchagotta asked the question in the negative form. The second time, he asked: “*Kim pana, bho Gotama, natthattā ti?*” or, “Master Gotama, is it **not** correct to say that there is no self?” Seeing that the Buddha refused to answer his question, Vacchagotta got up and left.

Đức Phật im lặng, và Vacchagotta hỏi lại ở thể phủ định. Lần thứ hai, ông ta hỏi: “Kim pana, bho Gotama, natthattā ti?” nghĩa là “Bạch Tôn giả Gotama, có phải không đúng khi nói rằng có cái ngã chăng?” Thấy Đức Phật không trả lời, Vacchagotta đứng dậy và rời đi.

- Note that “*natthattā*” is made up of three words: “*na atthi attā*,” which negates “*atthattā*.”

Lưu ý rằng “natthattā” gồm ba từ “na atthi attā,” phủ định của “atthattā.”

- I have discussed some of these word combinations in Pāli: “[Kāmaccandha and Icça – Being Blinded by Cravings](#).”

Tôi đã thảo luận về một số cách ghép từ kiểu này trong Pāli: “[Kāmaccandha and Icça – Being Blinded by Cravings](#).”

Buddha Rejected Both “Self” and “No-Self”

Đức Phật Bác Bỏ Cả “Ngã” Lẫn “Vô Ngã”

4. When Vacchagotta left, Ven. Ānanda asked why the Buddha did not answer the question.

Khi Vacchagotta rời đi, Tôn giả Ānanda hỏi vì sao Đức Phật không trả lời.

- The Buddha explained that if he answered positively (i.e., there is a “self”), then he would agree with those who had the wrong view that such a “self” exists. This view is called *sassatavāda*, or the belief that there is an “everlasting entity” (these days also called “a soul”). [*sassatavāda*: [m.] eternalism.]

*Đức Phật giải thích rằng nếu Ngài trả lời khẳng định (tức có “cái ngã”), thì Ngài sẽ đồng thuận với những người có tà kiến cho rằng có một “ngã” tồn tại. Quan điểm đó gọi là *sassatavāda*, hay niềm tin rằng có một “thực thể thường tồn” (ngày nay còn gọi là “một linh hồn”). [*sassatavāda*: [danh từ giống đực] chủ trương về sự tồn tại vĩnh cửu.]*

- If answered in the negative (i.e., there is “no-self”), then he would agree with those who had the wrong view that such a “self” does not exist. That is called *ucchedavāda*, or the belief that the body’s death is the “end of a person,” i.e., no rebirth. [*ucchedavādi*: [m.] one who professes the doctrine of annihilation.]

*Nếu Ngài trả lời phủ định (tức “không có cái ngã”), thì sẽ đồng thuận với những người có tà kiến cho rằng một “cái ngã” như thế không tồn tại. Quan điểm ấy gọi là *ucchedavāda*, hay niềm tin rằng không có gì tồn tại sau khi thân xác chết. [*ucchedavādi*: [danh từ giống đực] người chủ trương thuyết đoạn diệt.]*

- The Buddha rejected both views of “self” (*sassatavāda*) and “no-self” (*ucchedavāda*).

Đức Phật bác bỏ cả hai quan điểm: “có ngã” (*sassatavāda*) và “vô ngã” (*ucchedavāda*).

A Rare Correct Translation of Anatta at Sutta Central

Một Bản Dịch Hiếm Hoi Đúng Về Anatta Tại Sutta Central

5. Just from that verse, it is clear that if one takes “anatta” as “no-self,” one has the wrong view taken by one faction of brahmins in the days of the Buddha: that of *ucchedavāda*.

Chỉ cần dựa vào đoạn kệ đó, có thể thấy rằng nếu hiểu “anatta” là “vô ngã” (theo nghĩa “không có cái tôi”), thì đó chính là tà kiến của một nhóm brahmin thời Đức Phật: chủ trương ucchedavāda.

- I was surprised that the Sutta Central English translation says precisely what I explained in #4 above; see, “[WebLink: suttacentral: Ānanda Sutta \(SN 44.10\).](#)” **Directly quoting from that translation:**

Tôi ngạc nhiên khi bản dịch tiếng Anh tại Sutta Central nêu chính xác điều tôi đã giải thích ở mục #4 trên; xem “[WebLink: suttacentral: Ānanda Sutta \(SN 44.10\).](#)”
Dẫn nguyên văn bản dịch đó:

- “If, Ānanda, when I was asked by the wanderer Vacchagotta, ‘Is there a self?’ I had answered, ‘There is a self,’ this would have been siding with those ascetics and brahmins who are eternalists. And if, when he asked, ‘Is there no self?’ I had answered, ‘There is no self.’ That would have been siding with those ascetics and brahmins who are annihilationists.”

“Này Ānanda, nếu khi du sĩ Vacchagotta hỏi ta: ‘Có cái ngã chăng?’ mà ta trả lời: ‘Có cái ngã,’ thì điều đó đồng nghĩa đứng về phía các vị tu khổ hạnh và brahmin chủ trương thường kiến. Còn nếu khi ông ta hỏi: ‘Không có cái ngã chăng?’ mà ta trả lời: ‘Không có cái ngã,’ thì điều đó đồng nghĩa đứng về phía các vị tu khổ hạnh và brahmin chủ trương đoạn diệt.”

- So, the translation of this verse is the same as mine. But the Sutta Central translation of the next verse uses the same meaning of “no-self” in “*sabbe dhammā anattā*” and gets into a contradiction, as we discuss now.

*Như vậy, bản dịch câu này hoàn toàn trùng khớp với cách hiểu của tôi. Tuy nhiên, bản dịch tại Sutta Central ở câu tiếp theo lại dùng cùng một nghĩa “vô ngã” cho cụm “*sabbe dhammā anattā*,” dẫn đến mâu thuẫn, như sẽ phân tích dưới đây.*

Sabbe Dhammā Anattā

Sabbe Dhammā Anattā

6. Then the Buddha told Ven. Ānanda that any discussion on this topic would confuse Vacchagotta because he would then get mixed up with the deeper meaning of “anatta” in “*sabbe dhammā anattā*.” That refers to anatta nature: “*Ahañcānanda, vacchagottassa paribbājakassa ‘atthattā’ ti puṭṭho samāno ‘atthattā’ ti byākareyyam, api nu me tam, ānanda, anulomaṃ abhavissa ñāṇassa uppādāya: ‘sabbe dhammā anattā’ ti?*” “No *hetam, Bhante.*” [See “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis](#)” and “[What are rūpa? – Dhamma are rūpa too!](#)”]

Sau đó, Đức Phật nói với Tôn giả Ānanda rằng việc bàn luận thêm về chủ đề này sẽ khiến Vacchagotta rối trí, vì ông ta sẽ lẫn lộn với ý nghĩa sâu xa hơn của “anatta” trong câu “sabbe dhammā anattā.” Câu này chỉ về bản chất anatta: “Ahañcānanda, vacchagottassa paribbājakassa ‘atthattā’ ti puṭṭho samāno ‘atthattā’ ti byākareyyaṃ, api nu me taṃ, ānanda, anulomaṃ abhavissa ñāṇassa uppādāya: ‘sabbe dhammā anattā’ ti?” “No hetuṃ, Bhante.” [Xem “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis](#)” và “[What are rūpa? – Dhamma are rūpa too!](#)”]

- That is the confusion most people have today. They equate “anatta nature” in “sabbe dhammā anattā” with the “no-self” meaning of “anattā.”

Đây chính là sự nhầm lẫn phổ biến ngày nay. Họ đồng nhất “bản chất anatta” trong “sabbe dhammā anattā” với nghĩa “vô ngã” của “anattā.”

- “Sabbe dhammā anattā” needs to be translated as “all dhammā are of anatta nature,” i.e., “without essence,” and that one would become “anattā” or “without refuge” if one does not comprehend the anatta nature. [*Anattā* meaning: 1. without essence, 2. without refuge or not in control.]

“Sabbe dhammā anattā” cần được dịch đúng là “tất cả dhammā đều mang bản chất anatta,” nghĩa là “không có bản chất,” và rằng ai không hiểu được bản chất anatta thì sẽ trở nên “anattā” — tức “không nơi nương tựa.” [*Anattā* có nghĩa: 1. không có bản chất; 2. không nơi nương tựa hoặc không kiểm soát được.]

7. In the Sutta Central translation, the same mundane meaning (“no-self”) is used for anatta in “sabbe dhammā anattā.”

Trong bản dịch của Sutta Central, nghĩa thông tục “vô ngã” tiếp tục được gán cho anatta trong “sabbe dhammā anattā.”

- The verse in #6 in the Sutta Central translation is: “If, Ānanda, when I was asked by the wanderer Vacchagotta, ‘Is there a self?’ I had answered, ‘There is a self,’ would this have been consistent on my part with the arising of the knowledge that ‘all phenomena are nonself?’”

Đoạn trong #6 của bản dịch Sutta Central ghi: “Này Ānanda, nếu khi du sĩ Vacchagotta hỏi ta ‘Có cái ngã chăng?’ mà ta trả lời ‘Có cái ngã,’ thì điều đó có nhất quán với tri kiến rằng ‘mọi hiện tượng đều vô ngã’ chăng?”

- **First, “all phenomena are non-self” does not make sense.** Dhammā cannot have a “self” anyway. Here, the correct translation is, “all phenomena are of no essence.” We will discuss this in detail later.

Trước hết, câu “mọi hiện tượng đều vô ngã” là vô lý, vì Dhammā vốn không thể có “cái ngã.” Bản dịch đúng phải là “mọi pháp đều không có bản chất.” Phần này sẽ được bàn chi tiết sau.

- **Furthermore, that translation, “all phenomena are non-self,” is self-contradictory to the Sutta Central translation of previous verses in #5 above, where both “self” and “no-self” were shown to be rejected by the Buddha.**

Hơn nữa, cách dịch “mọi hiện tượng đều vô ngã” này mâu thuẫn ngay với chính bản dịch Sutta Central ở đoạn #5, nơi Đức Phật đã bác bỏ cả hai quan điểm “có ngã” và “vô ngã.”

The Danger in Translating *Suttā* Word-by-Word

Nguy hiểm trong Việc dịch *Suttā* Từng Chữ Một

8. That is the danger in translating *suttā* word-by-word, without grasping the real meanings of Pāli words and understanding that meanings depend on the context.

*Đó chính là mối nguy khi dịch *suttā* từng chữ mà không nắm được ý nghĩa thật của các từ Pāli và không hiểu rằng nghĩa của chúng phụ thuộc vào ngữ cảnh.*

- Therefore, it should be quite clear that Vacchagotta's confusion is not different from the misunderstanding that many people have today.

Do đó, rõ ràng sự hoang mang của Vacchagotta không khác gì sự hiểu lầm mà nhiều người mắc phải hiện nay.

- However, Vacchagotta could grasp that distinction later on and became a *bhikkhu*. Ven. Vacchagotta became an *Arahant*.

*Tuy nhiên, về sau Vacchagotta đã hiểu được sự khác biệt đó và xuất gia làm *bhikkhu*. Tôn giả Vacchagotta đã chứng quả *Arahant*.*

- I sincerely hope those with the wrong understanding will also be able to see the truth at some point.

Tôi chân thành hy vọng những người hiểu sai cũng sẽ nhận ra sự thật vào một thời điểm nào đó.

9. The deeper meaning of “*anatta*” will become clear as we discuss this in detail. See, “[Paticca Samuppāda – Essential Concepts](#).” Without understanding those more basic concepts, it is dangerous to translate a given key Pāli word like *anatta* using a generic English word(s).

*Ý nghĩa sâu xa của “*anatta*” sẽ dần rõ khi chúng ta bàn chi tiết. Xem “[Paticca Samuppāda – Essential Concepts](#).” Nếu chưa hiểu rõ các khái niệm nền tảng ấy, việc dịch một từ Pāli trọng yếu như *anatta* bằng các từ tiếng Anh thông thường là rất nguy hiểm.*

- For now, we will postpone the discussion on the deeper meaning of “*anatta*” and focus on “*attā*” and “*anattā*” in the sense of “self” and “no-self.”

*Tạm thời, ta sẽ hoãn phân thảo luận về ý nghĩa sâu của “*anatta*” và tập trung vào “*attā*” và “*anattā*” theo nghĩa “ngã” và “vô ngã.”*

Which Realm Corresponds to an Unchanging “True Self”?

Cõi Nào Tương Ứng Với Một “Cái Ngã Chân Thật” Bất Biến?

10. A given living being can be born in any of the 31 realms (a few realms are reserved for *Anāgāmis*); see, “[31 Realms of Existence](#)” and “[31 Realms Associated with the Earth](#).”

*Một chúng sinh có thể tái sinh vào bất kỳ cõi nào trong 31 cõi (một vài cõi chỉ dành cho các bậc *Anāgāmi*); xem “[31 Realms of Existence](#)” và “[31 Realms Associated with the Earth](#).”*

- But the point is that a human could be born a *deva* or an animal in the next life. Would a dog have the same “self” as a human?

Điều cần thấy là một con người có thể tái sinh làm deva hoặc loài vật trong kiếp sau. Vậy con chó có “cái ngã” giống con người không?

- So, it is quite clear that there is no “unchanging self.”

Vì thế, hiển nhiên không hề có “cái ngã bất biến.”

11. On the other hand, a human **does not just become** a deva or an animal or a preta in the next life **without underlying causes. It is not a random process.**

Mặt khác, con người không ngẫu nhiên trở thành deva, thú vật hay preta trong đời sau. Đó không phải là một tiến trình ngẫu nhiên.

- There is a continuation of the “lifestream” from this life to the next. One’s **gati**, and one’s **kamma vipāka** play key roles. I have discussed the critical and forgotten keyword **gati** (or **gathi**) in many posts.

Có một sự tiếp nối của “dòng sinh mệnh” từ đời này sang đời sau. Gati của một người và kamma vipāka đóng vai trò then chốt. Tôi đã bàn nhiều về từ khóa quan trọng nhưng bị lãng quên này — gati (hoặc gathi) — trong nhiều bài viết.

- That is why it is incorrect to say there is “no-self.” There are “personality attributes” that flow from this life to the next.

Vì vậy, nói rằng “không có cái ngã” là sai. Có những “đặc tính nhân cách” tiếp nối từ đời này sang đời sau.

- That is explained in *Paṭicca Samuppāda* (PS) or Dependent Origination. As we know, PS cycles start with “*avijjā paccayā saṅkhāra*” and go through “*bhava paccayā jāti*.” That explains how *avijjā* leads to future births (*jāti*).

Điều này được giải thích trong Paṭicca Samuppāda (PS) hay Duyên khởi. Như ta biết, chuỗi PS bắt đầu từ “avijjā paccayā saṅkhāra” và kéo dài đến “bhava paccayā jāti.” Điều đó giải thích cách avijjā dẫn đến những lần sinh (jāti) tương lai.

- Roughly speaking, high levels of *avijjā* (or *moha*) lead to births in the *apāyā*.

Nói khái quát, mức độ avijjā (hay moha) càng cao thì dẫn đến sinh vào các cõi apāyā.

Summary

Tóm lược

12. Therefore, from #10 and #11, we can see why the Buddha rejected both views of “an unchanging self” and “no-self.”

Vì vậy, từ các mục #10 và #11, ta thấy lý do Đức Phật bác bỏ cả hai quan điểm “cái ngã bất biến” và “vô ngã”.

- Instead, there is a next life (birth) according to the principle of *Paṭicca Samuppāda*, which is cause and effect, just like in modern science. We will discuss PS later. However, it is easy to see this with an understanding of *kamma* and *kamma vipāka*.

Thay vào đó, có một đời sống kế tiếp (sinh) theo nguyên lý Paṭicca Samuppāda, tức nhân quả, tương tự như khoa học hiện đại. Ta sẽ bàn chi tiết về PS sau. Tuy nhiên, điều này có thể dễ dàng nhận thấy nếu hiểu rõ kamma và kamma vipāka.

- *Dasa akusala* (and *pāpa kamma* or immoral deeds) lead to bad births, and *dasa kusala* (and *puñña kamma* or moral deeds) lead to good births.

Dasa akusala (và *pāpa kamma* hay nghiệp bất thiện) dẫn đến tái sinh xấu, còn *dasa kusala* (và *puñña kamma* hay nghiệp lành) dẫn đến tái sinh tốt đẹp.

- This was discussed in: “[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#).”

Điều này đã được bàn trong: “[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#).”

3.4.7 Tilakkhaṇa – English Discourses

3.4.7 Tilakkhaṇa – Các bài pháp thoại bằng tiếng Anh

February 3, 2018; revised February 11, 2020; July 28, 2022 (note on Discourse 4)

Ngày 3/2/2018; Sửa ngày 11/2/2020; ngày 28/7/2022 (ghi chú về Bài pháp thoại số 4)

Tilakkhaṇa or *Three Marks of Existence* or *Three Characteristics of Nature* (*anicca, dukkha, anatta*) are discussed in detail in a series of five discourses. These are based on the first two *suttā* (*Dhammacakkappavattana Sutta* and the *Anattalakkhaṇa Sutta*) that the Buddha delivered to the five ascetics right after attaining Enlightenment.

Tilakkhaṇa hay Ba đặc tính của Sự tồn tại (*anicca, dukkha, anatta*) được trình bày chi tiết trong một loạt năm bài giảng. Các bài này dựa trên hai *suttā* đầu tiên (*Dhammacakkappavattana Sutta* và *Anattalakkhaṇa Sutta*) mà Đức Phật thuyết cho năm vị khổ hạnh ngay sau khi Giác ngộ.

- Only an essential outline is provided in these discourses. There will be five topics (for each discourse) in the “[discussion forum](#)” under the forum **Three Marks of Existence Discourses**, where one can ask any questions or express opinions.

Các bài pháp thoại này chỉ trình bày khái quát chính. Trong “[diễn đàn thảo luận](#)” **Các bài pháp thoại về Ba đặc tính của Sự tồn tại** sẽ có năm chủ đề (cho mỗi bài pháp thoại), nơi có thể đặt câu hỏi hoặc nêu ý kiến.

- No question is too simple or too hard. We can find more details in other *suttā* or in *Abhidhamma*.

Không có câu hỏi nào quá đơn giản hay quá khó. Có thể tìm thêm chi tiết trong các *suttā* khác hoặc trong *Abhidhamma*.

- However, these discourses are not recommended for those who are not familiar with basic concepts in Buddha Dhamma. They might get discouraged. They may want to first get familiar with the basic concepts in “[Moral Living and Fundamentals](#),” “[Working Towards Good Rebirths](#),” and “[Bhāvanā \(Meditation\)](#)” sections.

Tuy nhiên, những bài giảng này không được khuyến nghị cho người chưa quen với các khái niệm cơ bản trong Dhamma của Đức Phật, vì có thể gây nản. Nên làm quen trước với các phần “[Moral Living and Fundamentals](#),” “[Working Towards Good Rebirths](#),” và “[Bhāvanā \(Meditation\)](#).”

- In-depth analysis at: “[Origin of Life](#).”

Phân tích chuyên sâu tại: “[Origin of Life](#).”

February 3, 2018**Ngày 03/2/2018****Discourse 1 – Nicca, Sukha, Atta** (Before understanding anicca, dukkha, anatta, it is necessary to understand the opposites.)**Bài pháp thoại 1 – Nicca, Sukha, Atta** (Trước khi hiểu được anicca, dukkha, anatta, cần hiểu các khái niệm đối nghịch của chúng.)[WebLink: Audio download: Desana 1 – Nicca, Sukha, Atta](#)[WebLink: Audio download: Desana 1 – Nicca, Sukha, Atta](#)[WebLink: Audio download: Desana 1 – Nicca, Sukha, Atta](#) (Original – Larger file size)[WebLink: Audio download: Desana 1 – Nicca, Sukha, Atta](#) (Bản gốc – Kích thước tệp lớn hơn)**Key Relevant Posts:****Các Bài viết Liên quan Quan trọng:**[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)[Kamma là gì? – Liệu mọi thứ có được quy định bởi Kamma không?](#)[WebLink: Pure Dhamma Forums: Could Bodily Pain Be Due to Causes Other Than Kamma Vipāka?](#)[WebLink: Pure Dhamma Forums: Could Bodily Pain Be Due to Causes Other Than Kamma Vipāka?](#)[Saññā – What It Really Means](#)[Saññā – Ý nghĩa Thật sự Của nó](#)[Paticca Samuppāda – “Pati+ichcha” + “Sama+uppāda”](#)[Paticca Samuppāda – “Pati+ichcha” + “Sama+uppāda”](#)[Bhava and Bhavaṅga – Simply Explained!](#)[Bhava và Bhavaṅga – Giải thích Đơn giản!](#)**February 10, 2018****Ngày 10/2/2018****Discourse 2 – Icça, Nicca, Anicca****Bài pháp thoại 2 - Icça, Nicca, Anicca**[WebLink: Audio download: Desana 2 – Icça, Nicca, Anicca](#)[WebLink: Audio download: Desana 2 – Icça, Nicca, Anicca](#)[WebLink: Audio download: Desana 2 – Icça, Nicca, Anicca](#) (Original – Larger file size)[WebLink: Audio download: Desana 2 – Icça, Nicca, Anicca](#) (Bản gốc – Kích thước tệp lớn hơn)**Key Relevant Posts:**

Các Bài viết Liên quan Quan trọng:[How to Cultivate the Anicca Saññā – II](#)[Cách tu tập Anicca Saññā – II](#)[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#)[Nghĩa Đúng của Vacī Saṅkhāra](#)[Viññāna – What It Really Means](#)[Viññāna – Ý nghĩa Chân thật của Nó là gì](#)[What are rūpa? – Dhammā are rūpa too!](#)[Rūpa là gì? – Dhammā cũng là rūpa!](#)[Details of Kamma – Intention, Who Is Affected, Kamma Patha](#)[Chi Tiết Về Kamma – Ý Định, Đối Tượng Bị Ảnh Hưởng, Kamma Patha](#)**February 19, 2018****Ngày 19/2/2018****Discourse 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa*****Bài pháp thoại 3 – Nhận thức Sai lệch hay Saññā Vipallāsa***[WebLink: Audio download: Desana 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa](#)[WebLink: Audio download: Desana 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa](#)[**WebLink:** Audio download: Desana 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa](#)
(Original – Larger file size)[WebLink: Audio download: Desana 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa](#) (Bản gốc – Kích thước tệp lớn hơn)**Key Relevant Posts:*****Các Bài viết Liên quan Quan trọng:***[Micchā Dīṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#)[Micchā Dīṭṭhi, Gandhabba và Bắc Sotāpanna](#)**February 27, 2018****Ngày 27/2/2018****Discourse 4 – Sakkāya Dīṭṭhi – What is “a Person”?*****Bài pháp thoại 4 - Sakkāya Dīṭṭhi – Thế nào là “một Người”?***[WebLink: Audio download: Desana 4 – Sakkāya Dīṭṭhi – What is “a Person”?](#)[WebLink: Audio download: Desana 4 – Sakkāya Dīṭṭhi – What is “a Person”?](#)[WebLink: Audio download: Desana 4 – Sakkāya Dīṭṭhi – What is “a Person”?](#) (Original – Larger file size)[WebLink: Audio download: Desana 4 – Sakkāya Dīṭṭhi – What is “a Person”?](#) (Bản gốc – Kích thước tệp lớn hơn)

Note: @34:00 minutes, I said, “Immoral deeds or *dasa akusala* are done with *apuññābhisāṅkhāra* or bad thoughts in our minds. Good deeds or *kusala kamma* are done with *puññābhisāṅkhāra*.”

Ghi chú: Tại phút thứ 34:00, tôi đã nói, “Những hành động bất thiện hay dasa akusala được thực hiện với apuññābhisāṅkhāra — tức là những ý nghĩ xấu trong tâm. Những hành động thiện hay kusala kamma được thực hiện với puññābhisāṅkhāra.”

- That should be corrected as, “Immoral deeds or *dasa akusala* are done with *apuññābhisāṅkhāra* or bad thoughts in our minds. Good deeds (or *puññābhisāṅkhāra*) done with the comprehension of the Four Noble Truths/*Paṭicca Samuppāda*/*Tilakkhaṇa* become *kusala kamma* due to that understanding.”

Điều đó cần được chỉnh lại như sau: “Những hành động bất thiện hay dasa akusala được thực hiện với apuññābhisāṅkhāra — tức là những ý nghĩ xấu trong tâm. Những hành động thiện (hay puññābhisāṅkhāra) được thực hiện với sự thấu hiểu Tứ Diệu Đế, Paṭicca Samuppāda, và Tilakkhaṇa sẽ trở thành kusala kamma nhờ vào sự hiểu biết đó.”

- See, “[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#)” for a detailed explanation.

Xem “[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#)” để xem giải thích chi tiết.

What is “San”? Meaning of Sansāra (or Samsāra)

Key Relevant Posts:

Các Bài viết Liên quan Quan trọng:

[Dhammacakkappavattana Sutta](#)

[Dhammacakkappavattana Sutta](#)

[Udayavaya Ñāna](#)

[Udayavaya Ñāna](#)

What is “San”? Meaning of Sansāra (or Samsāra)

[“San” Là gì? Ý nghĩa của Sansāra \(hay Samsāra\)](#)

[Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean](#)

[Bhūta và Yathābhūta – Ý nghĩa Chân thật của Chúng là gì](#)

March 02, 2018

Ngày 2/3/2018

Discourse 5 – *Tilakkhaṇa* and *Micchā Dīṭṭhi*

Bài pháp thoại số 5 - Tilakkhaṇa và Micchā Dīṭṭhi

[WebLink: Audio download: Desana 5 – Tilakkhaṇa and Micchā Dīṭṭhi](#)

[WebLink: Audio download: Desana 5 – Tilakkhaṇa and Micchā Dīṭṭhi](#)

[WebLink: Audio download: Desana 5 – Tilakkhaṇa and Micchā Dīṭṭhi](#) (Original – Larger file size)

[WebLink: Audio download: Desana 5 – Tilakkhana and Micchā Ditthi](#) (Bản gốc – Kích thước tệp lớn hơn)

Key Relevant Posts:

Các Bài viết Liên quan Quan trọng:

[Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\)](#)

[Mahā Cattārīsaka Sutta \(Bốn Mươi Đại Pháp\)](#)

[What are rūpa? – Dhammā are rūpa too!](#)

[Rūpa là gì? – Dhammā cũng là rūpa!](#)

[Anidassana Viññāna – What It Really Means](#)

[Anidassana Viññāna – Ý nghĩa thật sự của nó](#)

[Saṅkhāra – What It Really Means](#)

[Saṅkhāra – Ý nghĩa thật sự của nó](#)

[Our Two Worlds: Material and Immaterial](#)

[Hai thế giới của chúng ta: Vật chất và Phi vật chất](#)

[Pabhassara Citta, Radiant Mind, and Bhavaṅga](#)

[Pabhassara Citta, Tâm Quang Minh, và Bhavaṅga](#)

[Nāma & Rūpa to Nāmarūpa](#)

[Từ Nāma & Rūpa đến Nāmarūpa](#)

This concludes the series of discourses on *Tilakkhaṇa*.

Điều này kết thúc loạt bài giảng về *Tilakkhaṇa*.

3.4.8 The Way to Nibbāna – Transcription of a Discourse by Waharaka Thero

3.4.8 *Con Đường Dẫn Đến Nibbāna – Bản Ghi Chép Một Bài Pháp thoại của Hòa thượng Waharaka Thero*

July 6, 2020

Ngày 6/7/2020

This was one of the first discourses by the late Venerable Waharaka Abayarathanalankara Thero. Janith Boniface Fernando has made it into a YouTube video with transcription in Sinhala and English languages.

Đây là một trong những bài pháp thoại đầu tiên của cố Hòa thượng Waharaka Abayarathanalankara Thero. Janith Boniface Fernando đã biên soạn lại thành video YouTube với bản chép song ngữ Sinhala và Anh.

[නිව්වන් දකින හරිමග කුමක්ද ? \(What is Nibbāna?\) | With English Subtitles](#)

1. This discourse is an introduction to *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*) that is critical for one to start on the Noble Eightfold Path.

Bài pháp thoại này là phần giới thiệu về Tilakkhaṇa (anicca, dukkha, anatta), rất quan trọng để khởi đầu thực hành Bát Chánh Đạo.

- I have revised and expanded the English transcript that can be downloaded as a pdf file: [WebLink: PDF file download: Waharaka Thero Discourse – The Way to Nibbāna](#)

Tôi đã Sửa và mở rộng bản chép tiếng Anh, có thể tải về dạng PDF tại: [WebLink: PDF file download: Waharaka Thero Discourse – The Way to Nibbāna](#).

- This is an updated version of the document that I posted in the discussion forum (see #3).

Đây là bản cập nhật của tài liệu tôi đã đăng trong diễn đàn thảo luận (xem mục #3).

2. A few comments:

Một vài ghi chú:

- As I mentioned, this was one of the early discourses, soon after Waharaka Thero started explaining the correct meanings of the Pāli words *anicca* and *anatta*.

*Như đã nói, đây là một trong những bài pháp thoại đầu tiên, ngay sau khi Hòa thượng Waharaka Thero bắt đầu giảng giải đúng nghĩa các từ Pāli *anicca* và *anatta*.*

- At that time, Waharaka Thero was also used to the incorrect interpretation of “*anicca*” and “*anatta*” as “*anitya*” and “*anātma*” in Sinhala (and “impermanence” and “no-self” in English).

*Thời điểm đó, Hòa thượng Waharaka Thero vẫn quen với cách hiểu sai “*anicca*” và “*anatta*” là “*anitya*” và “*anātma*” trong tiếng Sinhala (và “impermanence (vô thường),” “no-self (vô ngã)” trong tiếng Anh).*

- Therefore, even while describing the correct interpretation, he also inadvertently referred to “*anicca*” as “*anitya*” and “*anatta*” as “*anātma*” once in a while. I have corrected those, of course.

*Do đó, dù trình bày nghĩa đúng, ngài đôi khi vẫn vô tình dùng “*anitya*” và “*anātma*.” Tôi đã chỉnh lại toàn bộ những chỗ đó.*

- Furthermore, I have expanded the original text and also referred to a few relevant posts at [puredhamma.net](#).

Ngoài ra, tôi đã mở rộng nội dung gốc và dẫn chiếu thêm vài bài viết liên quan trên [puredhamma.net](#).

3. Any comments/questions can be discussed at the discussion forum: [WebLink: Pure Dhamma Forum: Waharaka Thero English Subs Discourse](#)

Mọi thắc mắc có thể trao đổi tại diễn đàn thảo luận: [WebLink: Pure Dhamma Forum: Waharaka Thero English Subs Discourse](#).

- Janith Fernando has transcribed a few more of Waharaka Thero's discourses and both English and Sinhala transcripts (from him) are available under my entry at that forum on June 19, 2020. As he transcribes more discourses, I will add them there. I do not plan to work on other discourses (than the one posted above in #1) any time soon.

Janith Fernando đã chép lại thêm một số bài giảng khác của ngài Waharaka Thero, bản tiếng Anh và Sinhala của ngài có trong bài đăng của tôi tại diễn đàn ngày

19/6/2020. Khi có thêm bản chép mới, tôi sẽ thêm vào đó. Tôi không dự định xử lý các bài giảng khác ngoài bài đã đăng ở mục #1 trong thời gian gần.

- Many merits to Janith and several readers at the discussion forum who contributed to this effort.

Xin hồi hướng công đức đến Janith và các độc giả trong diễn đàn đã đóng góp cho công việc này.

4. I just finished updating the section on “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Tôi vừa hoàn thành việc cập nhật mục “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

- It has a subsection on “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhana](#).”

Phần này có tiểu mục “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhana](#).”

- There is a new section on “[Buddhahood Associated Controversies](#).” Most people are not aware of the qualities of a Buddha and the capabilities of a Buddha.

Ngoài ra còn có mục mới “[Buddhahood Associated Controversies](#).” Hầu hết mọi người chưa nhận thức đúng về phẩm tính và năng lực của một vị Phật.

3.4.9 Sotāpanna Stage and Tilakkhaṇa

3.4.9 Bậc Sotāpanna và Tilakkhaṇa

[Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhana](#)

[Sakkāya Diṭṭhi và Tilakkhana](#)

[Sakkāya Diṭṭhi - Getting Rid of Deeper Wrong Views](#)

[Sakkāya Diṭṭhi – Diệt Trừ Tà Kiến Sâu Hơn](#)

[Associations \(Sevana\) - A Root Cause of Wrong Views](#)

[Các mối liên hệ \(Sevana\) – Cội nguồn của Tà Kiến](#)

3.4.9.1 Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhaṇa

3.4.9.1 Sakkāya Diṭṭhi và Tilakkhaṇa

June 14, 2019; revised October 23, 2019; May 25, 2022; December 24, 2022

Ngày 14/6/2019; Sửa ngày 23/10/2019; 25/5/2022; và 24/12/2022

Sakkāya Diṭṭhi – Wrong Views of a “Self”

Sakkāya Diṭṭhi – Những Tà kiến về “Ngã”

1. When one gets rid of *sakkāya diṭṭhi* (together with *vicikicchā* and *sīlabbata parāmāsa*), one becomes a *Sotāpanna* and will never be reborn in the four lowest realms (*apāyā*).

Khi diệt trừ được sakkāya diṭṭhi (cùng với vicikicchā và sīlabbata parāmāsa), một người chứng đắc Sotāpanna và sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn cõi khổ (apāyā).

- It may be hard to believe that only a change in one's worldview (*dassanena pahātabbā*) leads to such an enormous change.

Có thể khó tin rằng chỉ một sự chuyển hóa trong cái nhìn về thế giới (dassanena pahātabbā) lại dẫn đến sự thay đổi to lớn như vậy.

- The *Sotāpanna* stage cannot be attained by merely doing moral deeds. (In fact, *sīlabbata parāmāsa* is the wrong belief that living a righteous life alone can liberate oneself.)

Bậc Sotāpanna không thể đạt được chỉ bằng hành thiện. (Sīlabbata parāmāsa chính là tà kiến cho rằng chỉ cần sống đạo đức là đủ để giải thoát.)

- Getting rid of *sakkāya diṭṭhi* requires deep understanding of how nature works. *Tilakkhaṇa* or the Three Characteristics of Nature encompass those basic principles: *anicca, dukkha, anatta*.

Đoạn trừ sakkāya diṭṭhi đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc về quy luật tự nhiên. Tilakkhaṇa – Ba đặc tính của Tự nhiên – bao gồm các nguyên lý căn bản ấy: anicca, dukkha, anatta.

- Here we will examine this relationship, which helps eradicate *sakkāya diṭṭhi*.

Ở đây, ta sẽ khảo sát mối liên hệ này để thấy rõ cách diệt trừ sakkāya diṭṭhi.

Definition of *Sakkāya Diṭṭhi*

Định nghĩa *Sakkāya Diṭṭhi*

2. *Sakkāya diṭṭhi* is defined in the *Dhammasaṅgaṇī* of the *Abhidhamma Piṭaka*:
[WebLink: suttacentral: 2.3.2.13.1 Dassanenapahātabbaduka.](#)

Sakkāya diṭṭhi được định nghĩa trong Dhammasaṅgaṇī của Abhidhamma Piṭaka:
[WebLink: suttacentral: 2.3.2.13.1 Dassanenapahātabbaduka.](#)

“*Katame dhammā dassanena pahātabbā? Tīni saññojanāni—sakkāyadiṭṭhi, vicikicchā, sīlabbataparāmāso.*”

- **Translation:** “What are those dhamma removed via correct vision? Three *saññojanā* (*saṃyojana* as commonly called today) – *sakkāyadiṭṭhi, vicikicchā, sīlabbataparāmāso.*”

Dịch: “Những dhamma nào được đoạn trừ nhờ chánh kiến? Ba *saṃyojana* – thường được gọi như vậy ngày nay – *sakkāyadiṭṭhi, vicikicchā, sīlabbataparāmāso.*”

Tattha katamā sakkāyadiṭṭhi? Idha assutavā puthujjano ariyānaṃ adassāvī ariyadhammassa akovido ariyadhamme avinīto sappurisānaṃ adassāvī sappurisadhammassa akovido sappurisadhamme avinīto rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ, attani vā rūpaṃ, rūpasmim vā attānaṃ. Vedanaṃ ... pe ... saññaṃ ... pe ... saṅkhāre ... pe ... viññāṇaṃ attato samanupassati, viññāṇavantaṃ vā attānaṃ, attani vā viññāṇaṃ, viññāṇasmim vā attānaṃ. Yā evarūpā diṭṭhi diṭṭhigataṃ ... pe ... vipariyāsaggāho—ayaṃ vuccati sakkāyadiṭṭhi.

- **Translation:** “What is *sakkāya diṭṭhi*? A person uninstructed in Dhamma, who has not associated with Noble Ones, who is not well-versed or disciplined, holds the following wrong views: ‘I am my body; my body is me; my body is in me; I am in my body.’ He perceives *vedanā, saññā, saṅkhāra*, and *viññāṇa* in the same four ways (e.g., ‘I am my *viññāṇa*, my *viññāṇa* is me, my *viññāṇa* is in me, I am in my *viññāṇa*’) – that is *sakkāya diṭṭhi*.

Dịch: “Thế nào là *sakkāya diṭṭhi*? Một người không được nghe Dhamma, chưa từng gần gũi bậc Thánh, chưa được rèn luyện trong chánh pháp, có những tà kiến sau:

‘Ta là thân này; thân này là ta; thân ở trong ta; ta ở trong thân.’
 Người ấy cũng chấp tương tự đối với *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, và *viññāṇa* (ví dụ: *‘Ta là viññāṇa của ta; viññāṇa là ta; viññāṇa ở trong ta; ta ở trong viññāṇa’*) – đó gọi là *sakkāya diṭṭhi*.

This same definition appears in the “[WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(Majjhima Nikāya 44\)](#)” discussed in the post “[Sakkāya Diṭṭhi – Not Seeing the Unfruitful Nature of the World](#).” This definition is also found in several other *suttā*, including “[WebLink: suttacentral: Dutiyasidatta Sutta \(SN 41.3\)](#).”

Định nghĩa này cũng được nêu trong [WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(Majjhima Nikāya 44\)](#), được bàn trong bài “[Sakkāya Diṭṭhi – Not Seeing the Unfruitful Nature of the World](#).” Đồng thời, nó còn xuất hiện trong nhiều *suttā* khác, bao gồm [WebLink: suttacentral: Dutiyasidatta Sutta \(SN 41.3\)](#).

Twenty Types of Sakkāya Diṭṭhi

Hai mươi Loại Sakkāya Diṭṭhi

3. The key is to understand the meaning of “*rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ, attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ, vedanaṃ attato samanupassati.*” Similarly for *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. Thus, when one has *sakkāya diṭṭhi*, one holds four wrong perceptions for each of the five aggregates.

Điều mấu chốt là hiểu ý nghĩa của câu: “rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ, attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ, vedanaṃ attato samanupassati.” Tương tự đối với vedanā, saññā, saṅkhāra, và viññāṇa. Vì thế, khi có sakkāya diṭṭhi, một người có bốn nhận thức sai đối với mỗi uẩn trong năm uẩn.

- That is called the **20 types of sakkāya diṭṭhi** (*vīsativatthukā sakkāyadiṭṭhi*).

Đó được gọi là hai mươi loại sakkāya diṭṭhi (vīsativatthukā sakkāyadiṭṭhi).

- In the *Brahmajāla Sutta* (DN 1), the Buddha discusses sixty more wrong views, which are merely variations of these. **Therefore, removing sakkāya diṭṭhi eliminates all wrong beliefs about this world.**

Trong Brahmajāla Sutta (DN 1), Đức Phật thảo luận thêm sáu mươi loại tà kiến khác, chỉ là biến thể của những loại này. Do đó, đoạn trừ sakkāya diṭṭhi cũng là loại bỏ toàn bộ tà kiến về thế giới này.

- Tipiṭaka description of *uccheda diṭṭhi* and *sassatadiṭṭhi* is in “[Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#).”

Mô tả trong Tipiṭaka về uccheda diṭṭhi và sassatadiṭṭhi có trong bài “[Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#).”

Sakkāya Is Pañcupādānakkhandhā

Sakkāya là Pañcupādānakkhandhā

4. A definition of **sakkāya** is in the “[WebLink: suttacentral: Sakkāyapañhā Sutta \(SN 38.15\)](#)”: “‘*Sakkāyo, sakkāyo’ti, āvuso sārīputta, vuccati. Katamo nu kho, āvuso, sakkāyo’ti? “Pañcime, āvuso, upādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatā, seyyathidaṃ—rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho,*

saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. Ime kho, āvuso, pañcupādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatā”ti.”

Một định nghĩa về **sakkāya** được ghi trong “[WebLink: suttacentral: Sakkāyapañhā Sutta \(SN 38.15\)](#)”: “‘Sakkāyo, sakkāyo’ti, āvuso sārīputta, vuccati. Katamo nu kho, āvuso, sakkāyo”ti? “Pañcime, āvuso, upādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatā, seyyathidaṃ—rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. Ime kho, āvuso, pañcupādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatā”ti.”

Translated: “**sakkāya is pañcupādānakkhandhā: rūpupādānakkhandha, vedanupādānakkhandha, saññupādānakkhandha, saṅkhārupādānakkhandha, and viññāṇupādānakkhandha.**”

Dịch: “**sakkāya is pañcupādānakkhandhā: rūpupādānakkhandha, vedanupādānakkhandha, saññupādānakkhandha, saṅkhārupādānakkhandha, và viññāṇupādānakkhandha.**”

- Therefore, we can deduce that **sakkāya diṭṭhi** is the wrong view that the five aggregates (*pañcakkhandha*) are desirable and beneficial.

Do đó, có thể suy ra rằng sakkāya diṭṭhi là tà kiến cho rằng năm uẩn (pañcakkhandha) là tốt đẹp và có lợi ích.

- The word “sakkāya” comes from “sath” + “kāya,” which contracts to “sakkāya.” “Sath” means “good,” and “kāya” means “a collection” or “aggregate” (it can also mean “body,” which itself is a collection of parts). Thus, “sakkāya” means “the five aggregates (including one’s own body) regarded as fruitful.”

Từ “sakkāya” bắt nguồn từ “sath” + “kāya,” rút gọn thành “sakkāya.” “Sath” nghĩa là “tốt,” “kāya” nghĩa là “tập hợp” hay “uẩn” (cũng có thể là “thân thể,” vốn là tập hợp các phần). Vì vậy, “sakkāya” nghĩa là “xem năm uẩn (bao gồm cả thân này) là có kết quả.”

- Our world consists of twelve types of *kāya* or “collections”: *cakkhu kāya/rūpa kāya, sota kāya/sadda kāya*, etc., corresponding to the six sense faculties.

Thế giới của chúng ta gồm mười hai loại kāya hay “tập hợp”: cakkhu kāya/rūpa kāya, sota kāya/sadda kāya, v.v., tương ứng với sáu căn.

- That perception or mindset — *sakkāya diṭṭhi* — gives rise to craving (*upādāna*).

Chính cái nhìn hay quan niệm ấy — sakkāya diṭṭhi — dẫn đến tham ái (upādāna).

5. When one has the wrong view of *sakkāya diṭṭhi*, **some parts of pañcakkhandha** become **pañcupādānakkhandhā** (“the five aggregates subject to grasping”). **Those are the parts one clings to according to one’s gati.**

Khi có tà kiến sakkāya diṭṭhi, một số phần trong pañcakkhandha trở thành pañcupādānakkhandhā (“năm uẩn bị chấp thủ”). Đó là những phần mà người ta bám víu tùy theo gati của mình.

Therefore, one must understand that attachment arises based on one’s *gati* at that time. One’s *gati* keeps changing and can be entirely different, especially upon rebirth. If one is reborn in an unfavorable environment (conditions), one is likely to develop “bad *gati*.”

Vì thế, cần hiểu rằng sự chấp thủ sinh khởi dựa trên gati hiện tại. Gati luôn thay đổi và có thể khác hẳn, đặc biệt sau khi tái sinh. Nếu sinh vào môi trường xấu (ác duyên), người ấy dễ phát triển “gati bất thiện”.

- Such bad *kammā* were done with bad gati AT THAT TIME. They can bring bad *vipāka* much later, even in future lives, when one may be living a moral life. The opposite is also true. One's good *kamma* in a previous life can bring good *vipāka* even while one lives an immoral life in this life.

Những *kammā* bất thiện được tạo ra khi có gati xấu VÀO THỜI ĐIỂM ĐÓ. Chúng có thể *vipāka* xấu rất lâu sau, thậm chí trong những kiếp tương lai, ngay cả khi hiện tại người ấy đang sống đạo đức. Ngược lại, *kammā* thiện trong đời quá khứ cũng có thể mang lại *vipāka* tốt dù trong đời này người ấy đang sống phi đạo đức.

- That is why we experience both good and bad *kamma vipāka*.

Đó là lý do ta trải nghiệm cả *vipāka* tốt lẫn xấu.

- That is also why we cannot speak about an “unchanging *attā*/soul/*ātma*.” A living being is a “lifestream” that encounters good or bad *vipāka* based on past actions aligned with the *gati* of that time. Under suitable conditions, both types of *kamma* bring *vipāka*.

Cũng vì thế mà không thể nói đến một “*attā*/linh hồn/*ātma* bất biến”. Chúng sinh là một “dòng sinh mệnh”, gặp *vipāka* tốt hoặc xấu tùy theo hành động quá khứ đã tạo tương ứng với *gati* lúc đó. Khi đủ điều kiện, cả hai loại *kamma* đều có thể trở *vipāka*.

There Are Only Causes and Effects

Chỉ Có Nhân và Quả

6. What is explained in #5 is succinctly summarized in the “[WebLink: suttacentral: Catutthaabhabbatthāna Sutta \(AN 6.95\)](#).”

Điều được trình bày trong đoạn #5 được tóm lược ngắn gọn trong “[WebLink: suttacentral: Catutthaabhabbatthāna Sutta \(AN 6.95\)](#).”

Translation: “A *Sotāpanna* (or one with higher *magga phala*), accomplished in view (*diṭṭhisampanno puggalo*), is **unable** (*abhabbo*) of falling back on the idea that pleasure and pain are made by oneself (*sayamkataṃ*), or made by another (*paramkataṃ*), or made by both (*sayamkatañca paramkatañca*). Nor can they fall into the idea that pleasure and pain arise by chance, not by oneself, another, or both (*asayaṃkāraṃ adhiccasamuppannaṃ, aparāṅkāraṃ adhiccasamuppannaṃ, asayaṅkārañca aparāṅkārañca adhiccasamuppannaṃ*).”

Dịch: “Một *Sotāpanna* (hay *magga phala* cao hơn), người đã thành tựu chánh kiến (*diṭṭhisampanno puggalo*), **không thể** (*abhabbo*) rơi trở lại vào quan niệm rằng lạc và khổ do chính mình tạo ra (*sayamkataṃ*), hay do người khác tạo ra (*paramkataṃ*), hay do cả hai cùng tạo ra (*sayamkatañca paramkatañca*). Cũng không thể rơi vào quan niệm rằng lạc và khổ sinh khởi một cách ngẫu nhiên, không do mình, không do người khác, cũng không do cả hai (*asayaṃkāraṃ adhiccasamuppannaṃ, aparāṅkāraṃ adhiccasamuppannaṃ, asayaṅkārañca aparāṅkārañca adhiccasamuppannaṃ*).”

- Why is that? Because one accomplished in view has seen that all phenomena arise due to causes and conditions, in accordance with *Paṭicca Samuppāda*. These are the six positions a *Sotāpanna* (or one higher) will never revert to.

- Tại sao vậy? Bởi người có chánh kiến đã thấy rằng mọi pháp đều sinh khởi do nhân duyên, đúng theo *Paṭicca Samuppāda*. Đây là sáu quan điểm mà bậc *Sotāpanna* (hoặc cao hơn) sẽ không bao giờ rơi trở lại.

- There is no *attā*, soul, or *ātma* performing actions that bring pleasure or pain.

Không có attā, linh hồn hay ātma nào hành động để tạo ra lạc hay khổ.

- Such *kamma vipāka* (pleasure or pain) manifests due to two factors. (i) Causes created in the past based on the *gati* of the lifestream at that time, and, (ii) Corresponding *vipāka* arise later when suitable CONDITIONS appear.

Kamma vipāka (dù là lạc hay khổ) biểu hiện do hai yếu tố: (i) Nhân được tạo trong quá khứ dựa trên gati của dòng sinh mệnh vào thời điểm đó, và (ii) Vipāka tương ứng trở ra sau này khi các DUYÊN (điều kiện) thích hợp xuất hiện.

- *Paṭicca Samuppāda* describes this process.

Paṭicca Samuppāda mô tả tiến trình này.

- That is why understanding *gati* is important. One may have had bad *gati* in the past, which now bring bad *vipāka*, EVEN IF one's present *gati* is good.

Đó là lý do việc hiểu rõ gati là điều thiết yếu. Người ta có thể đã có gati xấu trong quá khứ, và điều đó khiến vipāka khổ trở ra nay, NGAY CÁ KHI hiện tại gati đã thiện.

- That is why even the Buddha had to bear bad *kamma vipāka*. Even though he had “no *gati* left,” he had to endure the results of past *kamma* done when he had “bad *gati*.”

Đó là lý do ngay cả Đức Phật cũng phải chịu kamma vipāka bất thiện. Dù Ngài đã “không còn gati nào nữa,” Ngài vẫn phải thọ nhận những quả của kamma quá khứ được tạo khi còn có “gati xấu.”

Deeper Aspects of *Sakkāya Diṭṭhi*

Các khía cạnh Sâu hơn của Sakkāya Diṭṭhi

7. In the “[WebLink: suttacentral: Sakkāyaditṭhi Sutta \(SN 22.155\)](#)”, it is explained how *sakkāya diṭṭhi* arises:

Trong [WebLink: suttacentral: Sakkāyaditṭhi Sutta \(SN 22.155\)](#), Đức Phật giải thích cách mà *sakkāya diṭṭhi* sinh khởi:

“*Kisimim nu kho, bhikkhave, sati, kim upādāya, kim abhinivissa sakkāyaditṭhi uppajjati*”*ti*? “*Rūpe kho, bhikkhave, sati, rūpam upādāya, rūpam abhinivissa sakkāyaditṭhi uppajjati. Vedanāya sati ... saññāya sati ... saṅkhāresu sati ... viññāṇe sati, viññāṇam upādāya, viññāṇam abhinivissa sakkāyaditṭhi uppajjati.*”

Translated: “*Bhikkhus, focusing on what, attaching to what, and clinging to what does sakkāya diṭṭhi arise?* It arises due to focusing on *rūpa* (forms—things and beings), attaching to them, and clinging to them. It arises in the same way regarding *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.”

Dịch: “Này các Bhikkhu, *do chú tâm vào điều gì, do chấp vào điều gì, và do bám víu vào điều gì mà sakkāya diṭṭhi sinh khởi?* Nó sinh khởi do chú tâm vào rūpa (sắc—vật và chúng sinh), chấp vào chúng, và bám víu chúng. Tương tự, nó sinh khởi do vedanā, saññā, saṅkhāra, và viññāṇa.”

Buddha explains: “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*” ti? “What do you think, Bhikkhus, can rūpa be maintained to one’s satisfaction?”

Đức Phật giảng: “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*” ti? “Này các Bhikkhu, các ông nghĩ sao, rūpa có thể được duy trì theo ý muốn của một người không?”

“*Aniccaṃ, bhante.*” “They cannot be, bhante.”

“*Aniccaṃ, bhante.*” “Không thể, bạch Thế Tôn.”

“*Yaṃ panāniccaṃ ... pe ... api nu tam anupādāya sakkāyadiṭṭhi uppajjeyyā*” ti? “Understanding that if something cannot be maintained to one’s satisfaction, if it undergoes unpredictable change and is destroyed, would one get attached to it and generate sakkāya diṭṭhi?”

“*Yaṃ panāniccaṃ ... pe ... api nu tam anupādāya sakkāyadiṭṭhi uppajjeyyā*” ti? “Nếu hiểu rằng một pháp không thể duy trì theo ý muốn, biến đổi vô chừng và hoại diệt, liệu người ta có chấp thủ và khởi lên sakkāya diṭṭhi không?”

“*No hetam, bhante.*” “No reason for that, bhante.”

“*No hetam, bhante.*” “Không, bạch Thế Tôn.”

and the same for the other four aggregates: “*Vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*” ti?

và tương tự cho bốn uẩn còn lại: “*Vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*” ti?

“*Aniccaṃ, bhante.*” “*Yaṃ panāniccaṃ ... pe ... api nu tam anupādāya sakkāyadiṭṭhi uppajjeyyā*” ti?

“*No hetam, bhante.*” “*Evam passam ... pe ... nāparam itthattāyāti pajānātī*” ti.”

8. Thus, one gets attached to the five aggregates and considers them to be one’s own, ONLY IF one does not see the *anicca* (and *dukkha* and *anatta*) nature of those entities. When one understands that such attachments invariably (without exception) lead to suffering (because none of them can be maintained to one’s satisfaction), one loses the craving for them.

Như vậy, người ta chấp thủ vào năm uẩn và xem đó là “ngã” CHỈ KHI không thấy được bản chất anicca, dukkha, và anatta của chúng. Khi hiểu rằng mọi sự chấp thủ như thế tất yếu dẫn đến khổ đau (vì không có gì có thể giữ mãi theo ý muốn), thì lòng tham ái đối với chúng chấm dứt.

- That understanding by itself, first leads to “loss of cravings” to the extent that **one would NOT be able (abhabbo)** to do immoral kamma that makes one suitable for rebirth in the *apāyā*. When one loses such *upādāna*, one will also not grasp such thoughts at the *cuti-paṭisandhi* moment.

Sự hiểu biết ấy trước hết khiến tâm “mất đi tham ái”, đến mức KHÔNG còn khả năng (abhabbo) tạo kamma bất thiện khiến phải tái sinh trong apāyā. Khi mất loại

upādāna đó, tâm cũng sẽ không còn nắm bắt những tư tưởng ấy vào sát-na *cuti-patisandhi*.

- The word **abhabbo** is commonly mistranslated. It does not just mean “one would not do,” but one “is incapable of doing.” The enforcement is AUTOMATIC; one does not need to consider whether such an action is immoral. When certain types of *gati* are removed PERMANENTLY (with *magga phala*), one’s mind WOULD NOT be CAPABLE of doing such sinful actions.

Từ **abhabbo** thường bị dịch sai. Nó không chỉ có nghĩa là “sẽ không làm,” mà là “không có khả năng làm.” Sự ngăn chặn diễn ra TỰ ĐỘNG; không cần phải cân nhắc hành động đó có bất thiện hay không. Khi một số loại *gati* bị diệt vĩnh viễn (bằng *magga phala*), thì tâm KHÔNG CÒN KHẢ NĂNG làm các hành vi bất thiện ấy nữa.

- When one cultivates such “bad *gati*,” one would *upādāna* (and be born) to bad births; that is what is meant by “needing suitable conditions to bring *kamma vipāka* in.” In the “[WebLink: suttacentral: Kukkuravatika Sutta \(MN 57\)](#)” (English translation there: “[WebLink: suttacentral: The Dog-Duty Ascetic \(MN 57\)](#)”), the Buddha explains how those “dog *gati*” that Seniya was cultivating would lead to him to be born a dog.

Khi nuôi dưỡng “*gati* xấu” như vậy, người ta sẽ *upādāna* (và được sinh vào) những cõi khổ; đó là ý nghĩa của “phải có điều kiện thích hợp để trở *kamma vipāka*.” Trong “[WebLink: suttacentral: Kukkuravatika Sutta \(MN 57\)](#)” (bản dịch tiếng Anh: “[WebLink: suttacentral: The Dog-Duty Ascetic \(MN 57\)](#)”), Đức Phật giảng rằng những “tập khí loài chó” mà Seniya tu tập sẽ khiến ông tái sinh làm chó.

- Conversely, when one permanently removes such “bad *gati*,” one would NOT be born in such unfortunate realms. That is what is meant by the verse, “*Catūhapāyehi ca vippamutto, Chaccābhiñhānāni abhabba kātuṃ*” (“(an Ariya) is free from the four *apāyā* because he/she is incapable of doing six highly immoral acts”) in the “[WebLink: suttacentral: Ratana Sutta \(Snp 2.1\)](#).”

Ngược lại, khi diệt vĩnh viễn các “*gati* xấu,” người ta sẽ không còn tái sinh trong các cõi khổ. Đó là ý nghĩa của câu kệ: “*Catūhapāyehi ca vippamutto, Chaccābhiñhānāni abhabba kātuṃ*” (“(một Ariya) thoát khỏi bốn *apāyā* vì không còn khả năng làm sáu hành vi cực kỳ bất thiện”) trong “[WebLink: suttacentral: Ratana Sutta \(Snp 2.1\)](#).”

What is *Attā*?

Thế nào là *Attā*?

9. Now, it is essential to figure out what is meant by “*attā*” in the description of *sakkāya diṭṭhi*.

Bây giờ, điều thiết yếu là hiểu “*attā*” trong định nghĩa về *sakkāya diṭṭhi* có nghĩa gì.

The “[WebLink: suttacentral: Patipadā Sutta \(SN 22.44\)](#)” describes the way to get rid of *sakkāya diṭṭhi*:

Trong “[WebLink: suttacentral: Patipadā Sutta \(SN 22.44\)](#)”, Đức Phật giảng về con đường đoạn trừ *sakkāya diṭṭhi*:

“Katamā ca, bhikkhave, sakkāyanirodhagāminī paṭipadā? Idha, bhikkhave, sutavā ariyasāvako ariyānaṃ dassāvī ariyadhammassa kovido ariyadhamme suvinīto, sappurisānaṃ dassāvī sappurisdhammassa kovido sappurisdhamme suvinīto, **na rūpaṃ attato samanupassati, na rūpavantaṃ vā attānaṃ; na attani vā rūpaṃ, na rūpasmim vā attānaṃ.** Na vedanaṃ attato ... na saññaṃ ... na saṅkhāre ... na viññāṇaṃ attato samanupassati, **na viññāṇavantaṃ vā attānaṃ; na attani vā viññāṇaṃ, na viññāṇasmim vā attānaṃ.** ...”

- “And what, bhikkhus, is the way leading to the cessation of identity with the five aggregates (*sakkāya diṭṭhi*)? Here, bhikkhus, the instructed noble disciple ... **does not regard form [*rūpa*] as *attā* ... nor vedanā as *attā* ... nor saññā as *attā* ... nor saṅkhāra as *attā* ... nor viññāṇa as *attā* ... nor attā as in viññāṇa.**”

“Và này các bhikkhu, thế nào là con đường dẫn đến sự đoạn tận thân kiến với năm uẩn (*sakkāya diṭṭhi*)? Ở đây, này các bhikkhu, vị Thánh đệ tử.... **không xem sắc [*rūpa*] là *attā*..... vedanā là *attā* ... saññā là *attā* ... saṅkhāra là *attā* ... viññāṇa là *attā* ... cũng không xem *attā* nằm trong viññāṇa.**”

- See #2 above for the full translation of the verse.

Xem lại phần #2 ở trên để đọc bản dịch đầy đủ.

Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)

Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)

10. Let us compare the above definition to the following verse in the “[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#)”: “Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpaṃca hidam, bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.”

Hãy so sánh định nghĩa trên với đoạn kệ trong “[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#)”: “Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpaṃca hidam, bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe: ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.”

- **Translated:** “Bhikkhus, form (physical body) is *anattā* (or not *attā*). For if, bhikkhus, if one’s body is *attā*, one would have full control over it, and it would be possible to say: ‘Let my body be like this; let my body not be like this.’ But because the body is *anattā*, it is subjected to decay and disease. And it is not possible to have it the way one desires: ‘Let my body be this way; let my body not be this way.’”

Dịch: “Này các Bhikkhu, sắc (thân vật lý) là *anattā* (hoặc không phải *attā*). Vì nếu thân thể là *attā*, thì người ta có thể hoàn toàn làm chủ nó, có thể nói: ‘Thân ta hãy như thế này, đừng như thế kia.’ Nhưng vì thân thể là *anattā*, nên nó phải chịu sự suy hoại và bệnh tật. Không thể khiến thân thể theo ý muốn: ‘Thân ta hãy như vậy, đừng như vậy.’”

- The recent post, "[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#)" explained the reality. That there is no *attā* or a "soul" or a "*ātma*" that can be associated with either one's physical body or its four mental aggregates.

Bài viết gần đây "[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#)" giải thích rằng không hề có *attā*, không có "linh hồn" hay "*ātma*" nào có thể gắn liền với thân thể vật lý hay bốn uẩn tâm của con người.

11. Again, from the "[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#)":
 "Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā" ti? "Aniccaṃ, bhante."
 "Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā" ti? "Dukkhaṃ, bhante." "Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: 'etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā'" ti? "No, hetam, bhante..."

Một lần nữa, trong "[WebLink: suttacentral: Anattalakkhana Sutta \(SN 22.59\)](#)": "Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā" ti? "Aniccaṃ, bhante." "Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā" ti? "Dukkhaṃ, bhante." "Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum: 'etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā'" ti? "No, hetam, bhante..."

Translated: "What do you think, bhikkhus, can form be maintained to one's satisfaction?"—"No, bhante."—"Would something of such nature lead to suffering or happiness?"—"Suffering, venerable sir."—"Is it prudent to regard such a thing thus: 'This is mine, this I am, this is my self'?"—"No, bhante."

Dịch: "Này các bhikkhu, các ông nghĩ sao, sắc có thể duy trì theo ý muốn không?"—"Không, bạch Thế Tôn."—"Một pháp như thế mang lại khổ hay lạc?"—"Khổ, bạch Thế Tôn."—"Có nên xem nó như thế này: 'Đây là của ta, đây là ta, đây là tự ngã của ta' chăng?"—"Không, bạch Thế Tôn."

AND

VÀ

"Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ rūpaṃ: 'etaṃ mama, nesohamasmi, na meso attā' ti evameva yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ."

Translated: "Therefore, bhikkhus, any form (*rūpa*) whatsoever, whether past, future, or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near, all form (these are 11 types of *rūpa* in *rūpakkhandha*) should be seen as it truly is, with correct wisdom. Thus: 'This is not mine, this I am not, this is not my self.'"

Dịch: "Vì vậy, này các bhikkhu, bất kỳ sắc pháp (*rūpa*) nào, dù quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội tại hay ngoại tại, thô hay tế, thấp hay cao, xa hay gần, tất cả sắc pháp (có 11 loại *rūpa* trong *rūpakkhandha*) đều phải được thấy đúng như thật bằng chánh trí rằng: 'Cái này không phải của ta, cái này không phải ta, cái này không phải tự ngã của ta.'"

- The same argument would hold for the other four mental aggregates as well.

Lập luận tương tự cũng đúng cho bốn uẩn tâm còn lại.

Sakkāya Diṭṭhi and Anatta Nature

Sakkāya Diṭṭhi và Bản Chất Anatta

12. Therefore, *sakkāya diṭṭhi* permanently disappears when one comprehends the true nature of this world. That is the *anicca* nature (inability to maintain *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* in the way one likes to). Much suffering (including in the *apāyā*) will result from not realizing the *anicca* nature. That is when one becomes helpless (*anatta*); see “[Anicca – True Meaning](#).”

Do đó, sakkāya diṭṭhi biến mất vĩnh viễn khi một người thấu hiểu bản chất thật của thế gian này. Đó là bản chất anicca (không thể duy trì rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa theo ý muốn). Nhiều khổ đau (kể cả trong apāyā) phát sinh khi không nhận ra bản chất anicca. Khi ấy, người ta trở nên bất lực (anatta); xem “[Anicca – True Meaning](#).”

- Therefore, one is truly helpless in this rebirth process (*anatta*); see, “[Anatta – No Refuge in This World](#).” That is the same as not having complete control (“*na*” + “*attā*” or *anattā*); see, “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#).”

*Vì vậy, con người thật sự bất lực trong vòng luân hồi sinh tử này (anatta); xem “[Anatta – No Refuge in This World](#).” Điều này đồng nghĩa với việc không có quyền kiểm soát hoàn toàn (“*na*” + “*attā*” tức *anattā*); xem “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#).”*

- The existence (*bhava*) in this world and corresponding births (*jāti*) filled with suffering arise because one tries to go against the true nature and generates *saṅkhāra* (due to *avijjā*). That is *Paṭicca Samuppāda*.

Sự hiện hữu (bhava) trong thế gian này và các lần tái sinh (jāti) đầy khổ đau khởi lên vì con người cố đi ngược lại bản chất thật và tạo ra saṅkhāra (do avijjā). Đó chính là Paṭicca Samuppāda.

- When one comprehends that, one would stop generating *saṅkhāra*, starting with the worst kind: *apuñña abhisāṅkhāra* (leading to immoral deeds). That is how a *Sotāpanna* starts on the Noble Path.

Khi hiểu được điều đó, người ta sẽ ngừng tạo saṅkhāra, bắt đầu từ loại nặng nhất: apuñña abhisāṅkhāra (dẫn đến những hành động bất thiện). Đó là cách một Sotāpanna khởi đầu trên Thánh Đạo.

3.4.9.2 Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views

3.4.9.2 Sakkāya Diṭṭhi – Diệt Trừ Tà Kiến Sâu Hơn

June 22, 2019; revised October 23, 2019; March 1, 2021 (#7, #8); June 20, 2022; October 18, 2023

Ngày 22/6/2019; Sửa ngày 23/10/2019; ngày 1/3/2021 (#7, #8); ngày 20/6/2022; ngày 18/10/2023

Introduction – Two Types of Wrong Views

Giới thiệu – Hai Loại Tà Kiến

1. In the “[Mahā Cattārisaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\)](#),” the Buddha explained that there are two eightfold paths; also see, “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” and the post referred to therein. Therefore, there are two types of *sammā diṭṭhi*, attained via the removal of two types of *micchā diṭṭhi*.

Trong “*Mahā Cattārisaka Sutta (Discourse on the Great Forty)*,” Đức Phật giảng rằng có hai Bát Chánh Đạo; xem thêm “*Buddha Dhamma – In a Chart*” và bài viết được dẫn trong đó. Do vậy, có hai loại sammā diṭṭhi đạt được bằng cách diệt trừ hai loại micchā diṭṭhi.

- First, one must follow the **mundane eightfold path** and eliminate the ten types of *micchā diṭṭhi*. That is the foundation to comprehend the nature of a broader world of 31 realms. One must realize the truth of *kamma/kamma vipāka*, rebirth process, that there is a *paraloka* where *gandhabba* lives, etc.; see, “*Micchā Ditthi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage*.”

Trước hết, cần tu tập theo Bát Chánh Đạo thuộc thế gian và diệt trừ mười loại micchā diṭṭhi. Đây là nền tảng để hiểu được bản chất của thế giới rộng lớn gồm 31 cõi. Phải nhận ra sự thật về kamma/kamma vipāka, tiến trình tái sinh, sự tồn tại của paraloka nơi gandhabba cư ngụ, v.v.; xem “Micchā Ditthi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage.”

- The more profound wrong views of *nicca*, *sukha*, and *atta* can be removed, and one can then comprehend the real nature of this world of 31 realms (only after one gets rid of the ten types of *micchā diṭṭhi*); see, “*Three Marks of Existence – English Discourses*.”

Những tà kiến sâu hơn về nicca, sukha, và atta có thể được diệt trừ, và khi đó người ta mới hiểu được bản chất thật của thế giới 31 cõi này (chỉ sau khi đã đoạn trừ mười loại micchā diṭṭhi); xem “Three Marks of Existence – English Discourses.”

- When that happens, one becomes a *Sotāpanna Anugāmi* and starts on the **Noble Eightfold Path**.

Khi điều đó xảy ra, người ấy trở thành Sotāpanna Anugāmi và bắt đầu bước vào Bát Thánh Đạo.

2. Removal of *sakkāya diṭṭhi* is the basis of one's start on the Noble Eightfold Path. It is about getting a “new vision” of the true nature of this world of 31 realms.

Sự đoạn trừ sakkāya diṭṭhi là nền tảng cho sự khởi đầu trên Bát Chánh Đạo. Đó là việc đạt được “cái thấy mới” về bản chất thật của thế giới 31 cõi này.

- That requires getting rid of the more in-depth wrong views (*nicca*, *sukha*, *atta*) about the nature of this world.

Điều đó đòi hỏi phải diệt trừ những tà kiến sâu xa (nicca, sukha, atta) về bản chất của thế giới.

- In this post, we will discuss how “20 types of *sakkāya diṭṭhi*” is reached by getting rid of 5 types of wrong views on the five aggregates based on *uccheda diṭṭhi* and 15 types of wrong views on the five aggregates based on *sassata diṭṭhi*. [*uccheda*: cutting off, annihilation. *sassata* (adj.) eternal.]

Trong phần này, chúng ta sẽ bàn về cách “20 loại sakkāya diṭṭhi” được hình thành từ việc diệt trừ 5 loại tà kiến về năm uẩn dựa trên uccheda diṭṭhi và 15 loại tà kiến về năm uẩn dựa trên sassata diṭṭhi. [uccheda: đoạn diệt; sassata (tính từ): thường hằng.]

Sakkāya as “Sath” + “Kāya”

Từ “Sakkāya” là “Sath” + “Kāya”

3. In the previous post, “[Sakkāya Ditthi and Tilakkhana](#),” we discussed how *sakkāya ditthi* is related to one's cravings. Those cravings (*upādāna*) are for one's body and other material things of perceived value (*rūpakkhandha*). They also include one's mental constituents that define those cravings (*khandha* or aggregates of *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*).

Trong bài trước, “[Sakkāya Ditthi and Tilakkhana](#),” chúng ta đã nói về cách *sakkāya ditthi* liên hệ với ái dục (*upādāna*). Những ái dục này hướng đến thân thể và các vật chất được xem là có giá trị (*rūpakkhandha*). Chúng cũng bao gồm các yếu tố tâm định hình nên ái dục đó (*khandha* – tập hợp của *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, và *viññāṇa*).

- As we saw in that post, The word “*sakkāya*” comes from “*sath*” + “*kāya*,” which rhymes with “*sakkāya*.” “*Sath*” means “good” and “*kāya*” means “a collection” or “an aggregate” (it could also mean “physical body,” which is also a collection of parts). Thus “*sakkāya*” means those five aggregates (including one's own body) are fruitful. Mental entities are also “collections” or “aggregates.”

Như đã thấy trong bài đó, từ “*sakkāya*” bắt nguồn từ “*sath*” + “*kāya*,” gần âm với “*sakkāya*.” “*Sath*” nghĩa là “tốt,” “*kāya*” nghĩa là “tập hợp” hoặc “uẩn” (cũng có thể chỉ “thân thể vật lý,” vốn cũng là một tập hợp). Do đó, “*sakkāya*” có nghĩa là năm uẩn (kể cả thân này) được xem là có giá trị, hữu ích. Các pháp tâm cũng là những “tập hợp” hay “uẩn.”

- These cravings for the five aggregates arise because of the wrong views of *uccheda ditthi* or *sassata ditthi* or views in between those two (with different combinations), as we discuss below.

Những ái dục đối với năm uẩn phát sinh do các tà kiến *uccheda ditthi* hoặc *sassata ditthi* hay những quan điểm trung gian giữa hai loại này (với nhiều dạng kết hợp khác nhau), như được trình bày bên dưới.

Two Main *Ditthis* (Deeper Wrong Views)

Hai Loại *Ditthi* Chính (Tà kiến Sâu hơn)

4. There are two main “*ditthis*” or “wrong views” about the world discussed in the “[WebLink: suttacentral: *Brahmajāla Sutta* \(DN 1\)](#).” I always provide the Pāli version of a *sutta*, because sometimes the commonly available English translations have errors.

Có hai loại “*ditthi*” hay “tà kiến” chính về thế giới được trình bày trong “[WebLink: suttacentral: *Brahmajāla Sutta* \(DN 1\)](#).” Tôi luôn cung cấp bản Pāli của *sutta* vì một số bản dịch tiếng Anh phổ biến có sai sót.

- One is the *uccheda ditthi*, which says a “person” exists only until the death of the physical body; a “person” is nothing more than a collection of physical matter (molecules). When the “person” dies, that is the end of the story (*uccheda* means “cut off”).

Một là *uccheda ditthi*, cho rằng “con người” chỉ tồn tại cho đến khi thân thể vật lý tan rã; con người chỉ là tập hợp của vật chất (phân tử). Khi thân chết, mọi thứ chấm dứt (*uccheda* nghĩa là “đoạn diệt”).

- The second is *sassata diṭṭhi* — which is the exact opposite of the first (*sassata* means “eternal”). It is the view that a “person” has a “mental body” that survives the death of the physical body. In Abrahamic religions (Christianity, Judaism, and Islam), it is called the “soul,” which goes to either heaven or hell at death and will stay there forever. In Hinduism, it is called “*ātma*,” which merges with *Mahā Brahma* at some point and remains there forever.

Loại thứ hai là sassata diṭṭhi — hoàn toàn đối nghịch với loại thứ nhất (sassata nghĩa là “thường hằng”). Tà kiến này cho rằng “con người” có một “thân tâm” tồn tại sau khi thân vật lý chết. Trong các tôn giáo Abraham (Do Thái, Kitô, Hồi giáo), nó được gọi là “linh hồn,” sẽ đi về thiên đàng hoặc địa ngục và ở đó mãi mãi. Trong Ấn Độ giáo, nó là “ātma,” hợp nhất với Mahā Brahma và tồn tại vĩnh viễn.

- In the *Brahmajāla Sutta (DN 1)*, the Buddha discusses 60 more wrong views, but those are variations of the above two. We can see that most scientists have the *uccheda diṭṭhi* (that one’s physical body with its brain is all that is there). Most religious people (in Abrahamic religions and Hinduism) have the *sassata diṭṭhi* that one’s soul or *ātma* lives forever.

Trong Brahmajāla Sutta (DN 1), Đức Phật còn bàn đến 60 loại tà kiến khác, nhưng tất cả chỉ là biến thể của hai loại trên. Ta có thể thấy đa số các nhà khoa học mang uccheda diṭṭhi (cho rằng thân thể vật lý và bộ não là tất cả). Phần lớn tín đồ tôn giáo (các tôn giáo Abraham và Ấn Độ giáo) mang sassata diṭṭhi (tin rằng linh hồn hay ātma tồn tại mãi mãi).

5. If *uccheda diṭṭhi* is the actual reality of the world, suffering will end with the death of the physical body. Thus one may seek to “enjoy worldly pleasures” without paying attention to the harmful consequences of doing immoral deeds (when the temptation gets high enough).

Nếu uccheda diṭṭhi là thực tại của thế giới, thì khổ đau sẽ chấm dứt khi thân thể vật lý chết. Do đó, người ta có thể tìm cách “hưởng thụ các khoái lạc thế gian” mà không quan tâm đến hậu quả tai hại của việc làm điều bất thiện (khi sự cám dỗ đủ mạnh).

- If *sassata diṭṭhi* is the actual reality of the world, then suffering will never end, because there is an “unchanging essence” that will survive the body’s death at any time. Even though the premise that there is a “suffering-less, joyful realm” (merge with the Creator), the Buddha said that there is no such existence. **All existences are subject to suffering, simply because matter (*rūpa*) is unstable. Any life with even a trace of tangible matter is inherently unstable. Modern science has confirmed this fact, “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#).”**

Nếu sassata diṭṭhi là thực tại của thế giới, thì khổ đau sẽ không bao giờ chấm dứt, vì có một “bản thể bất biến” luôn tồn tại sau khi thân xác hoại diệt. Dù có giả định rằng tồn tại một “cảnh giới hạnh phúc, không khổ đau” (hợp nhất với Đấng Tạo Hóa), Đức Phật dạy rằng không có sự tồn tại nào như thế. Mọi hiện hữu đều chịu khổ, đơn giản vì rūpa (vật chất) là bất ổn định. Bất kỳ sự sống nào dù chỉ còn một chút rūpa hữu hình đều vốn bất ổn định. Khoa học hiện đại đã xác nhận điều này: “[Second Law of Thermodynamics is Part of Anicca!](#).”

- In Dhamma của Đức Phật, there is a *monomaya kāya* (*gandhabba*, mostly mental, with only a few *suddhaṭṭhaka* or smallest units of matter) that survives physical body.

Any existence in this world is associated with such a “mental body.” The mental body of a human or animal is a *gandhabba*. However, the *gandhabba* also has a finite lifespan. See, “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

Trong Dhamma của Đức Phật, có *monomaya kāya* (*gandhabba*, chủ yếu là tâm, chỉ gồm vài *suddhaṭṭhaka* – đơn vị vật chất nhỏ nhất) tồn tại sau khi thân vật lý tan rã. Mọi hiện hữu trong thế giới này đều gắn với một “thân tâm” như vậy. Thân tâm của người hay thú gọi là một *gandhabba*. Tuy nhiên, *gandhabba* cũng có tuổi thọ hữu hạn. Xem “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).”

- Buddha Dhamma says a living being (with *monomaya kāya*) comes into existence due to six root causes, but all six disappear with the removal of three root causes (*lobha*, *dosa*, *moha*). If those root causes are present, there will be an associated life. And any being in this world has much more suffering than any short-lived happiness; see “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#)” and “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

Dhamma của Đức Phật dạy rằng một chúng sinh (có *monomaya kāya*) sinh khởi do sáu nhân gốc, và sáu nhân ấy diệt khi ba nhân (*lobha*, *dosa*, *moha*) bị đoạn. Khi ba nhân này còn, sự sống còn. Mọi chúng sinh đều có khổ nhiều hơn lạc; xem “[Six Root Causes – Loka Samudaya \(Arising of Suffering\) and Loka Nirodhaya \(Nibbāna\)](#)” và “[The Grand Unified Theory of Dhamma](#).”

6. Therefore, the concept in Dhamma của Đức Phật lies between the two extremes of *uccheda diṭṭhi* and *sassata diṭṭhi*.

Vì vậy, quan điểm trong Dhamma của Đức Phật nằm giữa hai cực đoan *uccheda diṭṭhi* và *sassata diṭṭhi*.

- There is a *monomaya kāya* with a trace of *rūpa* (*gandhabba*) that survives physical death, but it constantly changes according to *Paṭicca Samuppāda*.

Có *monomaya kāya* mang chút *rūpa* (*gandhabba*) tồn tại sau khi thân vật lý hoại diệt, nhưng luôn biến đổi theo *Paṭicca Samuppāda*.

- Therefore, there is no everlasting self or *ātma* or *attā*. The denial of an eternal *attā* is called *anattā* (“*na*” + “*attā*”). That is one meaning of *anattā*; see, “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#).”

Do đó, không có “ngã,” “*ātma*,” hay “*attā*” thường hằng. Sự phủ nhận “*attā*” vĩnh cửu được gọi là *anattā* (“*na*” + “*attā*”). Đây là một nghĩa của *anattā*; xem “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#).”

- Since the death of the physical body is not the end of suffering, one becomes helpless (*anatta*) in the rebirth process, as births in *apāyā* are unavoidable. That is another meaning of *anatta* (“*na*” + “*atta*,” without refuge or powerless); see, “[Anatta – No Refuge in This World](#).” Here, *atta* means “with refuge.”

Vì cái chết của thân vật lý không chấm dứt khổ, chúng sinh trở nên vô lực (*anatta*) trong vòng tái sinh, vì sinh vào *apāyā* là điều không tránh khỏi. Đó là một nghĩa khác của *anatta* (“*na*” + “*atta*” – không nơi nương tựa, không khả năng tự chủ); xem “[Anatta – No Refuge in This World](#).” Ở đây, *atta* nghĩa là “có nơi nương tựa.”

- When one understands this worldview of the Buddha, one removes *sakkāya diṭṭhi* (together with *vicikicca* and *silabbata parāmāsa*) and attains the *Sotāpanna* stage.

Khi hiểu được thế giới quan này của Đức Phật, người ta diệt sakkāya diṭṭhi (cùng với vicikicca và silabbata parāmāsa) và chứng đắc bậc Sotāpanna.

Two Main Types of Character (Carita)

Hai Loại Căn Tánh Chính (Carita)

7. A revealing analysis of *sakkāya diṭṭhi* in terms of one's character (*carita*, pronounced "charitha") is in the "[WebLink: suttacentral: Nayasamutthāna section \(NE 36\)](#)" of the *Nettipakarana* (a Commentary in the *Tipiṭaka*). It defines the Four Noble Truths in terms of "*sakkāya*": "*Tattha diṭṭhicaritā rūpaṃ attato upagacchanti. Vedanaṃ ... pe ... saññāṃ ... saṅkhāre ... viññāṇaṃ attato upagacchanti. Tanhācaritā rūpavantaṃ attānaṃ upagacchanti. Attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ, vedanāvantaṃ ... pe ... saññāvantaṃ ... saṅkhāravantaṃ ... viññāṇavantaṃ attānaṃ upagacchanti, attani vā viññāṇaṃ, viññāṇasmiṃ vā attānaṃ, ayaṃ vuccati vīsativatthukā sakkāyadiṭṭhi.*"

*Một phân tích rõ ràng về sakkāya diṭṭhi theo căn tánh (carita, đọc là "charitha") nằm trong "[WebLink: suttacentral: Nayasamutthāna section \(NE 36\)](#)" thuộc Nettipakarana (một Luận giải trong Tipiṭaka). Văn bản này định nghĩa Tứ Diệu Đế theo khía cạnh "sakkāya": "*Tattha diṭṭhicaritā rūpaṃ attato upagacchanti. Vedanaṃ ... pe ... saññāṃ ... saṅkhāre ... viññāṇaṃ attato upagacchanti. Tanhācaritā rūpavantaṃ attānaṃ upagacchanti. Attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ, vedanāvantaṃ ... pe ... saññāvantaṃ ... saṅkhāravantaṃ ... viññāṇavantaṃ attānaṃ upagacchanti, attani vā viññāṇaṃ, viññāṇasmiṃ vā attānaṃ, ayaṃ vuccati vīsativatthukā sakkāyadiṭṭhi.*"*

Translated: "A person with characteristic wrong views (*diṭṭhicaritā*) perceives, 'I am my body,' 'I am my *vedanā*,' 'I am my *saññā*,' 'I am my *saṅkhāra*,' and 'I am my *viññāṇa*.' A person with characteristic craving for sense pleasures (*tanhācaritā*) perceives: **my body represents me; my body is in me; I am in my body.** He sees *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* in the same three ways (e.g., **my *viññāṇa* represents me, my *viññāṇa* is in me, I am in my *viññāṇa***) that is, twenty types of *sakkāya diṭṭhi*."

Dịch: "Người có căn tánh tà kiến (*diṭṭhicaritā*) cho rằng: 'Ta là thân này,' 'Ta là *vedanā*,' 'Ta là *saññā*,' 'Ta là *saṅkhāra*,' và 'Ta là *viññāṇa*.' Người có căn tánh tham ái (*tanhācaritā*) cho rằng: **thân ta biểu hiện cho ta; thân ta ở trong ta; ta ở trong thân ta.** Người ấy cũng thấy *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, và *viññāṇa* theo ba cách tương tự (ví dụ: ***viññāṇa* của ta biểu hiện cho ta, *viññāṇa* ở trong ta, và ta ở trong *viññāṇa* của ta**) tổng cộng là hai mươi loại *sakkāya diṭṭhi*."

- Thus, there are five types (one for each aggregate) of *sakkāya diṭṭhi* due to *uccheda diṭṭhi* and fifteen types (three for each aggregate) due to *sassata diṭṭhi*.

Như vậy, có năm loại sakkāya diṭṭhi (mỗi uẩn một loại) do uccheda diṭṭhi, và mười lăm loại (mỗi uẩn ba cách nhìn) do sassata diṭṭhi.

- Also note that either of these two views leads to a firm conviction (*upagacchanti*).

Cần lưu ý rằng cả hai loại tà kiến này đều dẫn đến sự chấp thủ mạnh mẽ (upagacchanti).

Diṭṭhicaritā With Uccheda Diṭṭhi and Tanhācaritā With Sassata Diṭṭhi

Diṭṭhacaritā Với Ucccheda Diṭṭhi và Tanhācaritā Với Sassata Diṭṭhi

8. From the same section of [WebLink: suttacentral: Nayasamutthāna \(NE 36\)](#) of the Nettipakarana, we have two definitions for *ucccheda diṭṭhi* and *sassata diṭṭhi*.

Từ cùng phần [WebLink: suttacentral: Nayasamutthāna \(NE 36\)](#) của Nettipakarana, có hai định nghĩa cho *ucccheda diṭṭhi* và *sassata diṭṭhi*.

“Tattha ye rūpaṃ attato upagacchanti. Vedanaṃ ... pe ... saññāṃ ... saṅkhāre ... viññāṇaṃ attato upagacchanti. **Ime vuccanti ‘ucchedavādino’ ti.**”

“Ye rūpavantaṃ attānaṃ upagacchanti. Attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ. Ye vedanāvantaṃ ... pe ... ye saññāvantaṃ ... ye saṅkhāravantaṃ ... ye viññānavantaṃ attānaṃ upagacchanti, attani vā viññāṇaṃ, viññāṇasmiṃ vā attānaṃ. **Ime vuccanti ‘sassatavādino’ ti, tattha uccchedasassatavādā ubho antā, ayaṃ saṃsārapavatti.**”

Translated: “One with *ucccheda diṭṭhi* (**ucchedavādino**) perceives ‘I am my body,’ ‘I am my vedanā,’ ‘I am my saññā,’ ‘I am my saṅkhāra,’ and ‘I am my viññāṇa.’”

Dịch: “Người có *ucccheda diṭṭhi* (**ucchedavādino**) nhận thức rằng: ‘Ta là thân này,’ ‘Ta là vedanā,’ ‘Ta là saññā,’ ‘Ta là saṅkhāra,’ và ‘Ta là viññāṇa.’”

- In other words, one with *ucccheda diṭṭhi* attributes all five aggregates to the physical body. Thus, when the body dies, that is the end of all five aggregates. No rebirth.

Nói cách khác, người có *ucccheda diṭṭhi* cho rằng cả năm uẩn đều thuộc về thân thể vật lý. Vì vậy, khi thân hoại, năm uẩn chấm dứt, không còn tái sinh.

- “One with *sassata diṭṭhi* (**sassatavādino**) perceives ‘my body is me; my body is in me, I am in my body.’ He also perceives *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* in the same four ways (e.g., ‘my *viññāṇa* is me, my *viññāṇa* is in me, I am in my *viññāṇa*’).” Those with such extreme views are bound to the cycle of rebirths (*saṃsāra*).

“Người có *sassata diṭṭhi* (**sassatavādino**) cho rằng: ‘Thân này là ta; thân ta ở trong ta; ta ở trong thân ta.’ Người ấy cũng thấy *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* theo bốn cách tương tự (ví dụ: ‘*viññāṇa* của ta là ta; *viññāṇa* ở trong ta; ta ở trong *viññāṇa*’).” Những ai chấp giữ các quan điểm cực đoan như vậy đều bị trói buộc trong vòng luân hồi (*saṃsāra*).

- In other words, one with *sassata diṭṭhi* attributes all five aggregates to the mental body. Thus, even when the physical body dies, the five aggregates continue.

Nói cách khác, người có *sassata diṭṭhi* cho rằng cả năm uẩn thuộc về thân tâm. Do đó, dù thân vật lý hoại diệt, năm uẩn vẫn tiếp tục tồn tại.

9. This verse introduces dividing *anariyas* (*puthujjano*) into two categories: (1) **diṭṭhacarita** or those whose personality is dominated by wrong vision of *ucccheda diṭṭhi*; (2) **tanhācarita** or those whose character is dominated by wrong view of *sassata diṭṭhi*. If you look at the definitions in #7 above, you will see that a **diṭṭhacarita** is one with *ucccheda diṭṭhi*, and a **tanhācarita** is one with *sassata diṭṭhi*.

Câu này nêu rõ cách phân loại *anariyas* (*puthujjano*) thành hai nhóm: (1) **diṭṭhacarita**, nghĩa là người có căn tánh bị chi phối bởi cái thấy sai lầm về *ucccheda diṭṭhi*; (2) **tanhācarita**, nghĩa là người có căn tánh bị chi phối quan điểm sai lầm về *sassata diṭṭhi*.

Nếu xem lại định nghĩa ở phần #7, ta thấy *diṭṭhīcarita* là người có *uccheda diṭṭhi*, còn *tanhācarita* là người có *sassata diṭṭhi*.

- The last part says that the twenty types of *sakkāya diṭṭhi* are a combination of *uccheda* and *sassata diṭṭhi*. Since all the other sixty *diṭṭhis* or wrong views about the world are various combinations or extensions of these two, the twenty types of *sakkāya diṭṭhi* encompass all wrong views about “this world.”

Phần cuối cho biết hai mươi loại *sakkāya diṭṭhi* là sự kết hợp của *uccheda diṭṭhi* và *sassata diṭṭhi*. Vì sáu mươi loại *diṭṭhi* khác hay quan điểm sai lầm (tà kiến) chỉ là những kết hợp hay phần mở rộng của hai loại này, nên hai mươi loại *sakkāya diṭṭhi* bao trùm mọi tà kiến về “thế giới này.”

Sotāpanna Stage – A New Worldview

Bậc Sotāpanna – Một Thế Giới Quan Mới

10. Now we look at the last part of the verse in #8 above, which gives another clue: “*..tатthа ucchedasassatavādā ubho antā, аyaṃ saṃsārapavatti.*”

Bây giờ, ta xét phần cuối của đoạn trong mục #8 ở trên, tại đây có thêm một gợi ý: “*..tатthа ucchedasassatavādā ubho antā, аyaṃ saṃsārapavatti.*”

- Here, “*ucchedasassatavādā*” results from combining *uccheda vādā* and *sassata vādā*, where *vādā* means “argument or theory,” or in this context “view.” It identifies those two as the extreme views. [*vādā*: theory; saying; creed; controversy.]

Ở đây, *ucchedasassatavādā* là sự kết hợp của *uccheda vādā* và *sassata vādā*, trong đó *vādā* nghĩa là “học thuyết” hay “lập luận.” Hai loại này được gọi là hai cực đoan. [*vādā*: thuyết; quan niệm; lập luận.]

- Then it says, “*ayaṃ saṃsārapavatti.*” That means those two extreme views sustain the continuation of the rebirth process (*saṃsāra pavatti*; *pavatti* means “continuing or sustaining”).

Tiếp theo, câu “*ayaṃ saṃsārapavatti*” có nghĩa là hai cực đoan ấy khiến vòng tái sinh (*saṃsāra*) tiếp tục (*pavatti* nghĩa là “duy trì, tiếp diễn”).

- That makes perfect sense. One removes *sakkāya diṭṭhi* (and gets to the correct worldview) by getting rid of the two main wrong views about the world of 31 realms, i.e., *uccheda diṭṭhi* and *sassata diṭṭhi*, and any combination of them.

Điều này hoàn toàn hợp lý. Người ta diệt *sakkāya diṭṭhi* và đạt chánh kiến bằng cách đoạn trừ cả hai tà kiến chính về thế giới 31 cõi, tức *uccheda diṭṭhi* lẫn *sassata diṭṭhi* cùng mọi dạng kết hợp của chúng.

11. If a living being does not cease to exist at the death of the physical body (*uccheda diṭṭhi* is false) AND if there is no permanent essence such as a soul or *ātma* (*sassata diṭṭhi* is also false), then what explains existence?

Nếu một chúng sinh không ngừng tồn tại khi thân vật lý chết (*uccheda diṭṭhi* là sai) VÀ không có một bản thể thường hằng như linh hồn hay *ātma* (*sassata diṭṭhi* cũng sai), vậy sự tồn tại được giải thích thế nào?

- The continuation of a *lifestream*, NOT ONLY at death but at ANY MOMENT, is explained by the principle of causes and conditions (*Paṭicca Samuppāda*).

Sự tiếp nối của dòng sinh mệnh KHÔNG CHỈ lúc chết mà ở MỌI SÁT-NA được giải thích bằng nguyên lý nhân duyên (*Paṭicca Samuppāda*).

- One who becomes a *Sotāpanna* realizes this and understands that nothing can truly be called “mine,” because in reality nothing is under control of “self”; see “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#).”

Người chứng *Sotāpanna* hiểu rõ điều này và nhận ra rằng không có gì thực sự là “của ta,” vì trong thực tế không có gì nằm trong sự kiểm soát của “ngã”; xem “[Anattā in Anattalakkhana Sutta – No Soul or a Ātma](#).”

- If one does not comprehend this, one will become helpless (*anatta*) in future existences, especially when reborn in *apāyā*; see “[Anatta – No Refuge in This World](#).”

Nếu không hiểu điều này, chúng sinh sẽ trở nên vô lực (*anatta*) trong tương lai, đặc biệt khi sinh vào *apāyā*; xem “[Anatta – No Refuge in This World](#).”

- That is why removing *sakkāya diṭṭhi* REQUIRES eliminating every trace of *uccheda diṭṭhi* and *sassata diṭṭhi*.

Vì vậy, diệt *sakkāya diṭṭhi* Đòi Hỏi phải dứt bỏ hoàn toàn mọi dấu vết của *uccheda diṭṭhi* và *sassata diṭṭhi*.

- That cannot happen until one first removes the ten types of *micchā diṭṭhi* and gains a basic understanding of the broader world of 31 realms, the laws of *kamma*, the existence of *paraloka* with *gandhabba*, and the truth of the rebirth process; see “[Buddhism without Rebirth and Nibbāna?](#)”.

Điều đó không thể xảy ra cho đến khi người ta đoạn trừ mười loại *micchā diṭṭhi* và có hiểu biết căn bản về thế giới 31 cõi, luật *kamma*, sự tồn tại của *paraloka* với *gandhabba*, và tính xác thực của tái sinh; xem “[Buddhism without Rebirth and Nibbāna?](#)”.

12. However, this represents only the correction of *diṭṭhi vipallāsa* (getting rid of muddled or distorted vision). Two more distortions remain: *saññā vipallāsa* and *citta vipallāsa* (distorted perceptions and thoughts). Their eradication occurs at higher stages of *Nibbāna*; see “[Discourse 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa](#)” in “[Three Marks of Existence – English Discourses](#).”

Tuy nhiên, đây mới chỉ là việc Sửa *diṭṭhi vipallāsa* (diệt trừ tri kiến lộn xộn hoặc sai lệch). Vẫn còn hai *vipallāsa* nữa: *saññā vipallāsa* và *citta vipallāsa* (nhận thức và tư tưởng sai lệch). Chúng được đoạn trừ ở các tầng *Nibbāna* cao hơn; xem “[Discourse 3 – Distorted Perceptions or Saññā Vipallāsa](#)” trong “[Three Marks of Existence – English Discourses](#).”

- Therefore, removing ALL wrong views begins at the *Sotāpanna Anugāmi* stage and is completed at the *Sotāpanna* stage.

Vì vậy, sự diệt trừ MỌI tà kiến bắt đầu từ bậc *Sotāpanna Anugāmi* và được hoàn thiện ở bậc *Sotāpanna*.

- However, all *vipallāsa* fade gradually and are fully extinguished only at the *Arahant* stage; see the discussion “[Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhaṇa](#).”

Tuy nhiên, mọi *vipallāsa* mòn dần và chỉ được diệt tận ở bậc *Arahant*; xem phần thảo luận “[Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhaṇa](#).”

3.4.9.3 Associations (Sevana) – A Root Cause of Wrong Views**3.4.9.3 Các mối liên hệ (Sevana) – Cội nguồn của Tà Kiến****June 29, 2019; revised July 1, 2019 (comment added at the end); July 3, 2024****Ngày 29/6/2019; Sửa ngày 1/7/2019 (thêm ghi chú cuối); ngày 3/7/2024**

1. Our worldviews are first formed by our families. Most people maintain those views throughout life. A clear example is one's religion.

Thế giới quan của chúng ta hình thành đầu tiên từ gia đình. Hầu hết mọi người giữ nguyên các quan điểm ấy suốt đời. Một ví dụ rõ là tôn giáo của mỗi người.

- With the advent of the internet, this is changing. Now people are exposed to multiple worldviews and can decide for themselves which makes sense.

Sự xuất hiện của internet đã thay đổi điều đó. Giờ đây, con người được tiếp xúc với nhiều thế giới quan và có thể tự lựa chọn điều hợp lý hơn.

- Still, primary mindset instilled at a young age can have lasting effects. That is why it is important to prevent children from exposure to bad influences, especially bad friends.

Tuy nhiên, sự định hình từ sớm có thể để lại ảnh hưởng lâu dài. Vì vậy cần tránh để trẻ tiếp xúc với ảnh hưởng xấu, đặc biệt là bạn bè xấu.

2. In Buddha's terminology, one's *gati* (habits or character qualities) is determined by one's worldview, and vice versa. **Acting with *avijjā* (ignorance) at any time depends on one's *gati*.** In short, "good *gati*" align with *sammā ditṭhi* (right views), and "bad *gati*" align with *micchā ditṭhi* (wrong views).

*Theo thuật ngữ của Đức Phật, gati (tập khí hay phẩm chất tâm) của một người được định hình bởi thế giới quan của họ, và ngược lại. **Hành động với *avijjā* (vô minh) tại bất kỳ thời điểm nào tùy thuộc vào gati.** Tóm lại, "gati tốt" tương ứng với *sammā ditṭhi* (chánh kiến), và "gati xấu" tương ứng với *micchā ditṭhi* (tà kiến).*

- This is why *Sammā Ditṭhi* comes first in both the mundane and the Noble Eightfold Paths.

*Đây là lý do tại sao *Sammā Ditṭhi* được đặt đầu tiên trong cả Bát Chánh Đạo thế gian và Bát Thánh Đạo.*

- The basic concepts are discussed in "[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#)" and the related posts.

Các khái niệm căn bản được trình bày trong "[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#)" và những bài viết liên quan.

- This also applies at deeper levels; see #8 of "[Sakkāya Ditṭhi and Tilakkhaṇa](#)." One's *gati* can determine future rebirths.

*Điều này cũng đúng ở tầng sâu hơn; xem phần #8 trong "[Sakkāya Ditṭhi and Tilakkhaṇa](#)." *Gati* của một người có thể quyết định đời sống tái sinh tương lai của họ.*

3. *Gati* is carried across lifetimes, but new *gati* are mainly FORMED during human existence.

Gati được mang theo qua nhiều đời sống, nhưng các gati mới chủ yếu HÌNH THÀNH trong đời sống làm người.

- If a human cultivates “animal gati,” that human will likely be born as that animal in a future life. This is explained in the “[WebLink: suttacentral: Kukkuravatika Sutta \(MN 57\)](#)” (English: “[WebLink: suttacentral: The Dog-Duty Ascetic \(MN 57\)](#)”). The Buddha explains that the “dog gati” cultivated by Seniya would lead to rebirth as a dog.

Nếu con người nuôi dưỡng “gati loài vật,” họ có thể tái sinh làm loài vật đó trong đời sau. Điều này được Đức Phật giảng trong “[WebLink: suttacentral: Kukkuravatika Sutta \(MN 57\)](#)” (bản tiếng Anh: “[WebLink: suttacentral: The Dog-Duty Ascetic \(MN 57\)](#)”), nơi Ngài nói rằng “gati chó” mà Seniya tu tập sẽ khiến ông tái sinh làm chó.

- Similarly, a human who cultivates “deva gati” by engaging in wholesome *sāṅkhāra* (*puññābhisāṅkhāra*), that is, moral thoughts, speech, and actions, will likely be reborn as a deva.

Tương tự, con người tu tập “gati deva” bằng cách hành thiện qua sāṅkhāra (puññābhisāṅkhāra) – tức tư duy, lời nói và hành động thiện – sẽ có khả năng tái sinh làm deva.

- A human is born with certain *gati* from past human lives, but one CAN change *gati* by INTENTIONALLY cultivating different *sāṅkhāra* (and corresponding actions). In particular, one can develop *Ariya gati* by practicing the Noble Eightfold Path (which involves both *puññābhisāṅkhāra* AND comprehension of *Tilakkhaṇa*).

Một người sinh ra với các gati từ những kiếp người trước, nhưng có thể thay đổi gati bằng cách CỐ Ý tu tập những sāṅkhāra khác. Đặc biệt, có thể phát triển gati Ariya bằng cách hành Bát Thánh Đạo (bao gồm cả puññābhisāṅkhāra và sự hiểu biết về Tilakkhaṇa).

4. A human child usually has *gati* similar to those of the parents. This is not coincidence. Normally, a *gandhabba* with compatible *gati* takes possession of the zygote formed by the union of mother and father; see “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).” This explains why children tend to adopt their parents’ *gati*, worldviews, religion, and behavioral tendencies.

Một đứa trẻ thường có gati giống cha mẹ mình – điều này không ngẫu nhiên. Thông thường, một gandhabba có gati tương hợp sẽ nhập vào hợp tử do cha mẹ tạo ra; xem “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#).” Đây là lý do tại sao con cái thường kế thừa gati, thế giới quan, tôn giáo và hành vi của cha mẹ.

- However, under the strong influence of bad friends, those *gati* can deteriorate. We discussed an example of a teenager who can become a drug addict or gang member in our discussion of *Paticca Samuppāda*; see “[Phassa Paccayā Vedanā... to Tanhā](#).”

Tuy nhiên, dưới ảnh hưởng mạnh của bạn xấu, gati có thể trở nên tệ hơn. Chúng tôi đã thảo luận một ví dụ về một thiếu niên có thể sa ngã thành nghiện ngập hay tội phạm khi trình bày về Paticca Samuppāda; xem “[Phassa Paccayā Vedanā... to Tanhā](#).”

- Conversely, if parents follow the Noble Path and guide their children, the children's *gati* can improve.

Ngược lại, nếu cha mẹ hành theo Thánh Đạo và hướng dẫn con, gati của con có thể được chuyển hóa.

- Hence, one's environment and associations strongly shape *gati*. Adults are affected too, but children are especially impressionable. Thus, one MUST associate with people of good and moral *gati*.

Vì vậy, môi trường và mối quan hệ ảnh hưởng sâu sắc đến gati. Người lớn cũng chịu tác động, nhưng trẻ em đặc biệt dễ bị ảnh hưởng. Do đó, CẦN kết giao với người có gati thiện lành.

5. In the "[WebLink: suttacentral: Mangala Sutta \(Snp 2.4\)](#)," a deva asks the Buddha, "What are the highest auspicious deeds to be cultivated?" (*brūhi maṅgalamuttamaṃ* — "*maṅgalaṃ*" = auspicious, "*uttama*" = highest).

Trong "[WebLink: suttacentral: Mangala Sutta \(Snp 2.4\)](#)," một vị deva hỏi Đức Phật: "Những hành vi cát tường cao thượng nhất là gì?" (brūhi maṅgalamuttamaṃ — "maṅgala" nghĩa là cát tường, "uttama" nghĩa là tối thượng).

- The Buddha's first answer: "*Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃ sevanā*." OR, "Do not associate with the ignorant (*bāla*), associate with the wise (*paṇḍita*)."

Câu đầu tiên Đức Phật dạy: "Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃ sevanā." Nghĩa là "Không giao du với kẻ ngu (bāla), hãy kết giao với người trí (paṇḍita)."

- Here, "*sevanā*" means "to associate with, to follow advice," and "*asevanā*" means "not to associate or follow." Sometimes avoiding contact entirely is impossible (for example, with coworkers of bad character), but one need not adopt their views or behaviors.

Ở đây, "sevanā" có nghĩa là "kết giao, noi theo," và "asevanā" nghĩa là "không kết giao hay noi theo." Đôi khi không thể tránh tiếp xúc hoàn toàn (như với đồng nghiệp xấu), nhưng không cần phải theo quan điểm hay hành vi của họ.

- Likewise, merely associating with an Ariya does not guarantee *paṇḍitānaṃ sevanā*. For example, Devadatta and the King of Kosala both associated with the Buddha but failed to attain any benefit; Devadatta fell to *apāyā*, and the king did not reach *Sotāpanna*.

Tương tự, chỉ giao du với một bậc Ariya không có nghĩa là đạt được paṇḍitānaṃ sevanā. Ví dụ, Devadatta và vua Kosala từng thân cận Đức Phật nhưng không được lợi ích: Devadatta sinh vào apāyā, còn vua Kosala không chứng Sotāpanna.

6. Of course, it is prudent to minimize interactions with those with *micchā diṭṭhi*. However, this again depends on the context.

Không ngoan là nên hạn chế tiếp xúc với người mang micchā diṭṭhi, tuy nhiên mức độ thực hiện còn tùy hoàn cảnh.

- For example, many prominent scientists have "*uccheda diṭṭhi*," which states that the physical body is all one has and that life ends at the death of the physical body. This is one of the two major wrong views associated with *sakkāya diṭṭhi* (that blocks the *Sotāpanna* stage); see "[Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#)."

Ví dụ, nhiều nhà khoa học nổi tiếng có “*uccheda ditthi*,” tức là quan điểm cho rằng thân thể vật lý là tất cả những gì con người có, và sự sống chấm dứt khi thân thể chết. Đây là một trong hai tà kiến chính liên quan đến *sakkāya ditthi* (ngăn cản chứng đắc bậc *Sotāpanna*); xem “[Sakkāya Ditthi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#).”

- It is OK to listen to them and even learn from them about MUNDANE things like science. Most of them have never been exposed to true Buddha Dhamma, and all of them are “moral people.” I discussed a good example recently (June 27, 2019 at 9:48 am post) at the discussion forum, “[Sakkāya Ditthi and Tilakkhana](#).” As I explained there, Dr. James Tour is correct when he explains why there is more to life than just the physical body. Furthermore, he explains with clear evidence why life could not have evolved from “inert matter.”

Có thể lắng nghe và học hỏi họ về những điều THẾ TỤC như khoa học. Hầu hết chưa từng tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật, nhưng họ đều là những người có đạo đức. Tôi đã bàn về một ví dụ tiêu biểu (27/6/2019, 9:48 sáng) trong diễn đàn “[Sakkāya Ditthi and Tilakkhana](#).” Như tôi đã giải thích, Tiến sĩ James Tour đúng khi cho rằng sự sống vượt ngoài phạm vi thân thể vật lý, và ông cũng chứng minh rõ rằng sự sống không thể tiến hóa từ “vật chất vô tri.”

- However, since he has not been exposed to true Buddha Dhamma, he cannot think of a reasonable explanation other than to say that life must have been created by God, and that there is an everlasting “soul” (i.e., he has *sāssata ditthi*). I do not blame him; as he firmly believes (and he is right), life is very complex and it is NOT possible to explain the origins of life by the theory of evolution.

Tuy nhiên, vì ông chưa tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật, ông không thể nghĩ ra lời giải thích hợp lý nào khác ngoài việc cho rằng sự sống do Thượng Đế tạo ra và có một “linh hồn vĩnh cửu” (tức là ông mang *sāssata ditthi*). Tôi không trách ông; vì đúng như ông tin, sự sống vô cùng phức tạp và KHÔNG thể giải thích được nguồn gốc bằng thuyết tiến hóa.

- What he has not been exposed to is Buddha’s explanation that life has ALWAYS existed (there is no traceable beginning to life) and evolves according to causes and conditions (*Paticca Samuppāda*); see, “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”

Điều ông chưa biết là lời dạy của Đức Phật rằng sự sống LUÔN tồn tại (không có điểm khởi đầu có thể truy dấu) và tiến hóa tùy theo nhân duyên (*Paticca Samuppāda*); xem “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”

7. Among the four conditions that must be fulfilled to attain the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*, “*Sappurisasamsevo*” or “Association with *sappurisa* (*sath + purisa* or ‘Noble friend’, i.e., an *Ariya*)” is the first condition; see, “[Four Conditions for Attaining Sotāpanna Magga/Phala](#).”

Trong bốn điều kiện cần có để chứng đắc bậc *Sotāpanna* của *Nibbāna*, “*Sappurisasamsevo*”, tức là “Giao du với *sappurisa* (*sath + purisa* hay ‘bậc Thánh’, tức một *Ariya*)”, là điều kiện đầu tiên; xem “[Four Conditions for Attaining Sotāpanna Magga/Phala](#).”

- Since Buddha’s teachings are unique, the true message has to come from a Buddha or someone “who can be traced back to the Buddha”, as explained in the above post.

The teachings can be explained accurately only by an Ariya who has GRASPED those unique teachings that have never been known to the world: “pubbe ananussutesu dhammesu..” (see #8 of “[Dhammacakkappavattana Sutta – Introduction](#)”).

Vì giáo pháp của Đức Phật là độc nhất, thông điệp chân thật chỉ có thể đến từ một vị Phật hoặc người có thể “truy nguồn từ Đức Phật,” như đã giải thích ở trên. Giáo pháp chỉ có thể được giảng đúng đắn bởi một Ariya đã THỰC CHỨNG những pháp chưa từng được thế gian biết đến: “pubbe ananussutesu dhammesu..” (xem đoạn #8 trong “[Dhammacakkappavattana Sutta – Introduction](#)”).

- But it is not necessary to “hang out” or “directly associate” with an Ariya. The key is to “get advice from and to follow” such Noble Persons, as explained above. That can be done by listening to their *desanās* (discourses) and/or by reading their writings.

Tuy nhiên, không cần phải “ở gần” hay “trực tiếp tiếp xúc” với một Ariya. Điều cốt yếu là “nghe theo và thực hành theo lời chỉ dẫn” của các bậc Thánh ấy, có thể thực hiện bằng cách nghe các bài giảng (*desanā*) hoặc đọc các bài viết (trước tác) của họ.

- One cannot attain the *Sotāpanna* stage while having *sakkāya diṭṭhi* (i.e., *uccheda diṭṭhi* or *sāssata diṭṭhi* or some combination of the two): see, “[Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#).”

Không thể chứng đắc bậc *Sotāpanna* nếu vẫn còn *sakkāya diṭṭhi* (tức là *uccheda diṭṭhi*, *sāssata diṭṭhi*, hoặc kết hợp cả hai); xem “[Sakkāya Diṭṭhi – Getting Rid of Deeper Wrong Views](#).”

8. Now, we can look into the term “*sappurisa*” in more detail to better understand the situation. Many *suttā* describe *sappurisa/asappurisa* in different ways (all related to each other).

Bây giờ, ta có thể xem xét kỹ hơn thuật ngữ “*sappurisa*” để hiểu rõ hơn. Nhiều *suttā* mô tả *sappurisa/asappurisa* theo những cách khác nhau (nhưng có liên hệ lẫn nhau).

- For our discussion here, the description given in the “[WebLink: suttacentral: Atthaṅgika Sutta \(AN 4.205\)](#)” is more relevant: “*Katamo ca, bhikkhave, asappuriso? Idha, bhikkhave, ekacco micchādiṭṭhiko hoti, micchāsankappo hoti, micchāvāco hoti, micchākammanto hoti, micchāājīvo hoti, micchāvāyāmo hoti, micchāsati hoti, micchāsamādhī hoti. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, asappuriso.*”

Trong phạm vi thảo luận này, mô tả trong “[WebLink: suttacentral: Atthaṅgika Sutta \(AN 4.205\)](#)” là phù hợp hơn: “*Katamo ca, bhikkhave, asappuriso? Idha, bhikkhave, ekacco micchādiṭṭhiko hoti, micchāsankappo hoti, micchāvāco hoti, micchākammanto hoti, micchāājīvo hoti, micchāvāyāmo hoti, micchāsati hoti, micchāsamādhī hoti. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, asappuriso.*”

- **Translated:** “An *asappurisa* is one who follows *micchā diṭṭhi*, *micchā sankappa*, *micchā vācā*, *micchā kammanta*, *micchā ājīva*, *micchā vāyāma*, *micchā sati*, and *micchā samādhī*.”

Dịch: “Một *asappurisa* là người theo tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tình tấn, tà niệm, và tà định.”

- In other words, when one has wrong views (*micchā diṭṭhi*), one thinks in the wrong ways, speaks, acts in the wrong ways, follows a wrong livelihood, makes efforts to accomplish wrong (or useless) goals, gets to the wrong mindset, and thus ends up with a perturbed state (and therefore is prone to act unwisely).

Nói cách khác, khi có tà kiến (micchā diṭṭhi), người ta sẽ suy nghĩ sai, nói sai, hành động sai, sống sai, cố gắng đạt những mục tiêu sai (hoặc vô ích), duy trì tâm sai lệch, và kết quả là rơi vào trạng thái bất an, dễ hành động phi trí tuệ.

9. Of course, a *sappurisa* is one who is on the correct path with *sammā diṭṭhi*, *sammā saṅkappa*, *sammā vācā*, *sammā kammanta*, *sammā ājīva*, *sammā vāyāma*, *sammā sati*, and *sammā samādhi*.

Dĩ nhiên, một sappurisa là người đang đi trên con đường đúng đắn với sammā diṭṭhi, sammā saṅkappa, sammā vācā, sammā kammanta, sammā ājīva, sammā vāyāma, sammā sati, and sammā samādhi.

- Furthermore, the *sutta* explains that there is a **worse asappurisa**, who also **encourages others** to follow the wrong path.

Hơn nữa, trong sutta có giải thích rằng có một loại asappurisa tệ hơn, là người còn khuyến khích người khác đi theo con đường sai lầm.

- Similarly, there is a **better sappurisa** who encourages others to follow the correct path.

Tương tự, có một loại sappurisa cao thượng hơn, là người khuyến khích người khác đi theo con đường đúng đắn.

10. Another definition of a *asappurisa* is given in the “[WebLink: suttacentral: Paṭipadā Sutta \(SN 22.44\)](#),” which is relevant to the present discussion:

Một định nghĩa khác về asappurisa được nêu trong “WebLink: suttacentral: Paṭipadā Sutta (SN 22.44),” liên quan trực tiếp đến chủ đề thảo luận này:

“*Sakkāyasamudayagāminiṇca vo, bhikkhave, paṭipadam desessāmi, sakkāyanirodhagāminiṇca paṭipadam.*”

Taṃ suṇātha. Katamā ca, bhikkhave, sakkāyasamudayagāminī paṭipadā? Idha, bhikkhave, assutavā puthujjano ariyānaṃ adassāvī ariyadhammassa akovido ariyadhamme avinīto, sappurisānaṃ adassāvī sappurisadhammassa akovido sappurisadhamme avinīto, rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ; attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ. Vedanaṃ attato ... saññānaṃ ... saṅkhāre ... viññāṇaṃ attato samanupassati, viññāṇavantaṃ vā attānaṃ; attani vā viññāṇaṃ, viññāṇasmiṃ vā attānaṃ.”

Translated: “*Bhikkhus, I will teach you the way leading to the origination of sakkāya (diṭṭhi) and the way leading to the cessation of sakkāya (diṭṭhi).*” The description above is identical to that in #2 of “[Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhana](#).”

Dịch: “*Này các Bhikkhu, Ta sẽ dạy các ông con đường dẫn đến sự sinh khởi của sakkāya (diṭṭhi) và con đường dẫn đến sự đoạn diệt của sakkāya (diṭṭhi).*” Mô tả ở trên giống hệt phần số 2 trong “[Sakkāya Diṭṭhi and Tilakkhana](#).”

- The next verse in the *sutta* states that a *sappurisa* is one who has removed *sakkāya diṭṭhi*.

Câu kế tiếp trong sutta nói rằng một sappurisa là người đã diệt trừ *sakkāya diṭṭhi*.

11. Two more relevant terms are “*sutavā ariyasāvako*” (a Noble person who has comprehended Buddha Dhamma) and “*assutavā puthujjano*” (who has not heard/comprehended Buddha Dhamma).

Hai thuật ngữ liên quan khác là “*sutavā ariyasāvako*” (bậc Thánh đã thấu hiểu Dhamma của Đức Phật) và “*assutavā puthujjano*” (người chưa từng nghe hoặc chưa hiểu Dhamma của Đức Phật).

- The “[WebLink: suttacentral: Ānandatthera Sutta \(SN 55.13\)](#)” describes a “*sutavā ariyasāvako*” as one who has “*buddhe aveccappasādena samannāgato*,” “*dhamme aveccappasādena samannāgato*,” “*saṅghe aveccappasādena samannāgato*,” “*ariyakanteḥi sīlehi samannāgato*.” That means one who has “unbreakable faith in the Buddha, Dhamma, Saṅgha, and an unbreakable moral mindset that would not commit *apāyagāmi* deeds.”

“[WebLink: suttacentral: Ānandatthera Sutta \(SN 55.13\)](#)” mô tả “*sutavā ariyasāvako*” là người có “*buddhe aveccappasādena samannāgato*,” “*dhamme aveccappasādena samannāgato*,” “*saṅghe aveccappasādena samannāgato*,” “*ariyakanteḥi sīlehi samannāgato*.” Nghĩa là “niềm tin vững chắc nơi Đức Phật, Dhamma, Saṅgha, và giữ giới thanh tịnh không bao giờ tạo nghiệp đưa đến đọa xứ.”

- Those are the four qualities of a *Sotāpanna*; see, “[Sotāpatti Aṅga – The Four Qualities of a Sotāpanna](#).” The key terms “*aveccappasādena*” and “*ariyakānta sīla*” are discussed in that post.

Đó là bốn phẩm chất của một *Sotāpanna*; xem “[Sotāpatti Aṅga – The Four Qualities of a Sotāpanna](#).” Các thuật ngữ “*aveccappasādena*” và “*ariyakānta sīla*” được giải thích chi tiết trong bài ấy.

- Again, many *suttā* describe these terms in different (but related) ways. For example, “[WebLink: suttacentral: Dutiya Ariyasāvaka Sutta \(SN 12.50\)](#)” describes a “*sutavā ariyasāvako*” as one who has comprehended *Paṭicca Samuppāda*.

Ngoài ra, nhiều *suttā* khác mô tả các thuật ngữ này theo những cách khác nhau nhưng có liên hệ. Chẳng hạn, “[WebLink: suttacentral: Dutiya Ariyasāvaka Sutta \(SN 12.50\)](#)” nói rằng “*sutavā ariyasāvako*” là người đã hiểu rõ *Paṭicca Samuppāda*.

- Therefore, a “*sutavā ariyasāvako*” is a Noble Person or an Ariya.

Vì vậy, “*sutavā ariyasāvako*” chính là Bậc Thánh hay một Ariya.

- On the other hand, “*assutavā puthujjano*” is one who has not heard/grasped those.

Trái lại, “*assutavā puthujjano*” là người chưa từng nghe hoặc chưa thấu hiểu những pháp ấy.

12. Therefore, even a person who may be considered highly moral by mundane standards (like famous philanthropists, scientists, etc.) is likely to be an “*asappurisa*” or an “*assutavā puthujjano*,” IF they have *micchā diṭṭhi* (ten types, including *sakkāya diṭṭhi*). As discussed, *sakkāya diṭṭhi* is *uccheda diṭṭhi* or *sāssata diṭṭhi* or a combination of the two. Such persons cannot guide one on the Noble Eightfold Path.

Do đó, ngay cả một người được xem là rất đạo đức theo tiêu chuẩn thế gian (như các nhà từ thiện hay nhà khoa học nổi tiếng) vẫn có thể là “*asappurisa*” hoặc “*assutavā*”

puthujjano,” NẾU họ có micchā diṭṭhi (mười loại micchā diṭṭhi, bao gồm sakkāya diṭṭhi). Như đã thảo luận, sakkāya diṭṭhi là uccheda diṭṭhi hoặc sāsāta diṭṭhi, hay kết hợp của cả hai. Những người như vậy không thể hướng dẫn ai đi theo Bát Thánh Đạo.

- Again, that does not mean one cannot learn other useful (mundane) concepts from them.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là không thể học hỏi từ họ các kiến thức hữu ích thuộc phạm trù thế tục.

- One really needs to avoid those who are engaged in immoral deeds: drug use, excessive alcohol use, sexual misconduct, etc.

Cần tránh xa những người sống trong hành vi phi đạo đức như sử dụng ma túy, rượu chè quá độ, hay tà hạnh.

- To make progress on the Noble Path, one should associate (follow and take advice from) a *paṇḍita* (wise person) in the context of Buddha Dhamma, i.e., a *sappurisa/sutavā ariyasāvaka*. A *paṇḍita* is not determined by age, educational degrees, or other metrics, but only based on whether one has removed *sakkāya diṭṭhi*.

Để tiến bộ trên Thánh Đạo, cần kết giao (nghe theo và học hỏi) với một paṇḍita (bậc trí) trong bối cảnh Dhamma của Đức Phật — tức một sappurisa hay sutavā ariyasāvaka. Một paṇḍita không được xác định bởi tuổi tác, học vị hay danh tiếng, mà chỉ dựa trên việc người ấy đã đoạn trừ sakkāya diṭṭhi hay chưa.

July 1, 2019: Regarding #5 above, it is important to note that *āsevana* means something different from *asevana*.

Ngày 1/7/2019: Liên quan đến mục #5 ở trên, cần lưu ý rằng từ *āsevana* có nghĩa khác với *asevana*.

- *Sevana* is association. *Āsevana* (Ā + *sevana*) means “came to associate with”; see, “[Āsevana and Aññamañña Paccayā](#).”

Sevana có nghĩa là “sự kết giao.” Āsevana (Ā + sevana) có nghĩa là “đã đến để kết giao”; xem “[Āsevana and Aññamañña Paccayā](#).”

- *Asevana* (A + *sevana*) is “not to associate with,” the negation as discussed in #5 above.

Asevana (A + sevana) có nghĩa là “không kết giao với,” là hình thức phủ định như đã bàn trong mục #5 ở trên.

It is very important to see the difference, which illustrates how Pāli words combine (*sandhi*) to produce other words with very different meanings. Thanks to Tobias Große for bringing this distinction to our attention at today’s discussion forum.

Điều này rất quan trọng để thấy rõ sự khác biệt, vì nó minh họa cách các từ Pāli kết hợp (sandhi) để tạo ra những từ có nghĩa hoàn toàn khác. Xin cảm ơn Tobias Große đã chỉ ra sự khác biệt này trong buổi thảo luận hôm nay.

3.4.10 Why are Tilakkhana not Included in 37 Factors of Enlightenment?

3.4.10 Tại Sao Tilakkhana Không Được Bao Gồm Trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ?

April 1, 2016; revised June 30, 2021

Ngày 1/4/2016; Sửa ngày 30/6/2021

1. It is possible that one may ask, “If *anicca, dukkha, anatta* are so important, why are they not included in the 37 Factors of Enlightenment?” After all, one attains *Nibbāna* via cultivating the 37 Factors of Enlightenment (also called 37 *Bodhipākkhiya Dhamma*, or the Dhamma concepts that take one to *Bodhi* or “*bhava*” + “*uddha*,” i.e., to *Nibbāna*; “*pākkhiya*” means “on the side of”).

Có thể có người thắc mắc, “Nếu anicca, dukkha, anatta quan trọng đến vậy, tại sao chúng không nằm trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ?” Suy cho cùng, người ta đạt Nibbāna nhờ tu tập 37 Yếu Tố Giác Ngộ (còn gọi là 37 Bodhipākkhiya Dhamma, tức là các khái niệm Dhamma dẫn đến Bodhi hay “bhava” + “uddha,” nghĩa là đạt Nibbāna; “pākkhiya” có nghĩa là “thuộc về phía”).

- The key to the answer is that there are two 37 Factors of Enlightenment, one is mundane (*lokiya*) and one is transcendental (*lokuttara*). We have previously discussed that there are two eightfold paths as well: one mundane and one transcendental; see, “[Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\)](#).”

*Điểm mấu chốt của câu trả lời là có hai loại 37 Yếu Tố Giác Ngộ — một thuộc thế gian (*lokiya*) và một thuộc siêu thế gian (*lokuttara*). Trước đây, ta cũng đã nói rằng có hai Bát Thánh Đạo: một thế gian và một siêu thế gian; xem “[Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\)](#).”*

- The mundane versions are followed by those who do not comprehend the *Tilakkhaṇa* (*anicca, dukkha, anatta*). Thus, *Tilakkhaṇa* are preconditions (prerequisites) to be able to follow the Noble Path.

Phiên bản thế gian được thực hành bởi những người chưa hiểu rõ Tilakkhaṇa (anicca, dukkha, anatta). Do đó, Tilakkhaṇa là điều kiện tiên quyết để có thể bước lên Thánh Đạo.

2. This is related to the fact that the 37 Factors of Enlightenment were there when Prince Siddhartha was born. The existence of the mundane version of the 37 Factors of Enlightenment or eightfold paths is possible only if there has been a previous Buddha in the same *mahā kappa*, where a *mahā kappa* is the time span of an “Earth system” or more precisely a solar system with an Earth-like planet supporting human life (an eon).

Điều này liên quan đến thực tế rằng 37 Yếu Tố Giác Ngộ đã tồn tại khi Thái tử Siddhartha ra đời. Phiên bản thế gian của 37 Yếu Tố Giác Ngộ hay bát chánh đạo chỉ có thể tồn tại nếu trước đó đã có một vị Phật xuất hiện trong cùng một mahā kappa, tức là chu kỳ thời gian của một “hệ Trái Đất” — hay chính xác hơn, một hệ mặt trời có hành tinh giống Trái Đất có thể duy trì sự sống con người (một đại kiếp).

- All Buddhas discover the *Tilakkhaṇa*, the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, etc. by their own efforts. But since these Dhamma concepts encompass Nature’s laws, all Buddhas keep rediscovering the same Dhamma.

Tất cả vị Phật đều tự mình khám phá ra Tilakkhaṇa, Tứ Thánh Đế, Bát Thánh Đạo, v.v. Nhưng vì những khái niệm Dhamma này bao trùm quy luật Tự nhiên, nên mọi vị Phật đều khám phá lại cùng một Dhamma.

- However, like anything else in this world, a “Buddha *Sāsana*” or the “original Dhamma preached by a Buddha” lasts only for a certain time. For Buddha Gotama,

his *Sāsana* is supposed to last only 5000 years (when the human lifespan is about 100 years), and we are halfway through.

Tuy nhiên, cũng như mọi thứ khác trong thế gian, một “Sāsana của Đức Phật” — tức là Dhamma nguyên thủy do một vị Phật thuyết — chỉ tồn tại trong một thời gian nhất định. Đối với Đức Phật Gotama, Sāsana của Ngài được cho là sẽ tồn tại 5000 năm (khi tuổi thọ con người khoảng 100 năm), và hiện nay chúng ta đã đi được một nửa chặng đường đó.

- There have been four Buddhas on this Earth (which formed about 4.6 billion years ago), and Buddha Gotama was the fourth. The three Buddhas preceding him were: Kakusandha, Konagama, and Kassapa; one more Buddha, Buddha Maitreya, is supposed to appear long after the Gotama Buddha *Sāsana* disappears.

Đã có bốn vị Phật xuất hiện trên Trái Đất này (Trái Đất này hình thành khoảng 4,6 tỷ năm trước), và Đức Phật Gotama là vị thứ tư. Ba vị Phật trước Ngài là Kakusandha, Konagama và Kassapa; và sẽ còn một vị Phật nữa — Phật Maitreya (Di Lặc) — xuất hiện rất lâu sau khi Sāsana của Đức Gotama biến mất.

3. It is said that a Buddha comes to this world to reveal three words and eight letters (in Pāli): “*Attakkarā theenapadā Sambuddhena pakāsithā, na hi sīla vatam hotu uppañjanti Tathāgatā*,” which means, “a Buddha (*Tathāgatā*) is born NOT just to show how to live a moral life, but to reveal three words to the world.”

Người ta nói rằng một vị Phật đến với thế gian là để truyền dạy ba từ gồm tám chữ (trong Pāli): “Attakkarā theenapadā Sambuddhena pakāsithā, na hi sīla vatam hotu uppañjanti Tathāgatā,” có nghĩa là “Một vị Phật (Tathāgatā) sinh ra KHÔNG chỉ để dạy cách sống đạo đức, mà để truyền dạy ba từ cho thế gian.”

- These three words are *anicca, dukkha, anatta*.

Ba từ đó là anicca, dukkha, anatta.

4. When a given Buddha *Sāsana* fades away, it does not disappear abruptly. What happens is that the true meanings gradually get lost, and are replaced by easier to grasp, mundane meanings; **the first to lose the true meanings are *anicca, dukkha, anatta***. Without them, all other concepts remain there with mundane meanings.

*Khi một Sāsana của Đức Phật tàn lụi, nó không biến mất đột ngột. Thay vào đó, ý nghĩa chân thật dần bị mai một và được thay thế bằng những cách hiểu thế tục dễ tiếp thu hơn; và **ba từ đầu tiên bị hiểu sai là anicca, dukkha, anatta**. Khi ba pháp ấn này bị mất nghĩa, các khái niệm khác vẫn tồn tại, nhưng chỉ còn mang ý nghĩa thế gian.*

- When the Kassapa Buddha *Sāsana* faded away, most of the concepts survived only with mundane meanings, and that is why most terms like *kamma* and even *Satta Bojjhaṅga* survived up to the time of Prince Siddhartha's birth.

*Khi Sāsana của Đức Phật Kassapa suy tàn, hầu hết các khái niệm chỉ còn tồn tại với nghĩa thế tục, và đó là lý do tại sao các thuật ngữ như *kamma* và thậm chí cả *Satta Bojjhaṅga* vẫn còn được lưu truyền cho đến thời Thái tử Siddhartha ra đời.*

- In fact, even during a given Buddha *Sāsana*, the true meanings of *Tilakkhaṇa* get lost for periods of time but are revived by *Jāti Sotāpannas* (when one attains the *Sotāpanna* stage, it is not lost in future lives; so, if one is reborn human, they will be

a *Jāti Sotāpanna*). Thus, during a given Buddha *Sāsana*, such *Jāti Sotāpannas* keep bringing back the true Dhamma until the end of that Buddha *Sāsana*.

Thực tế, ngay trong cùng một thời kỳ Sāsana của một vị Phật, ý nghĩa chân thật của Tilakkhaṇa đôi khi cũng bị mai một trong một giai đoạn, nhưng được phục hồi lại bởi các Jāti Sotāpanna (người đã chứng quả Sotāpanna từ trước, và điều đó không mất đi trong các kiếp sau; nếu tái sinh làm người, họ vẫn là Jāti Sotāpanna). Do đó, trong suốt thời kỳ Sāsana của một Đức Phật, các Jāti Sotāpanna tiếp tục khôi phục lại Dhamma chân thật cho đến khi Sāsana ấy của Đức Phật chấm dứt.

- After that, no more *Jāti Sotāpannas* are born, and true Dhamma disappears from this world (or, more correctly, from this Earth). Again, the mundane versions may survive for a long time.

Sau đó, không còn Jāti Sotāpanna nào được sinh ra nữa, và Dhamma chân thật biến mất khỏi thế giới này (hay nói chính xác hơn là khỏi Trái Đất). Tuy nhiên, các phiên bản mang tính thế tục có thể vẫn tồn tại trong thời gian dài.

- Then the world has to await the appearance of a new Buddha to reveal the true meanings of *anicca*, *dukkha*, *anatta*. But a *mahā kappa* with five Buddhas (like ours) is a rare event, and it is called *Mahā Badda Kappa*.

Khi đó, thế giới phải chờ đợi sự xuất hiện của một vị Phật mới để giảng dạy lại ý nghĩa chân thật của anicca, dukkha, anatta. Tuy nhiên, một mahā kappa có năm vị Phật (như kiếp này của chúng ta) là điều cực kỳ hiếm, và được gọi là Mahā Badda Kappa.

- More common is to have no Buddhas or just a single Buddha in a given *mahā kappa*. For example, there were 30 *mahā kappā* before this *mahā kappa* where there was not even a single Buddha present.

Trường hợp phổ biến hơn là không có vị Phật nào, hoặc chỉ có một vị Phật xuất hiện trong một mahā kappa. Chẳng hạn, trong 30 mahā kappā trước mahā kappā này, không có một vị Phật nào xuất hiện.

5. This is why the Buddha emphasized that there is a very brief window of time to attain *Nibbāna* (at least to attain the *Sotāpanna* stage).

Đây là lý do tại sao Đức Phật nhấn mạnh rằng chỉ có một khoảng thời gian rất ngắn để đạt được Nibbāna (ít nhất là chứng bậc Sotāpanna).

- The time span of each Buddha *Sāsana* is different because the average lifetime of humans keeps changing. Gotama Buddha *Sāsana* is supposed to be 5000 years long, with the average lifetime of a human being about 100 years. During the Buddha *Sāsana* of Buddha Kassapa, the human lifespan was about 20,000 years. Thus, we can guess that *Sāsana* lasted about $20,000 \times 50 =$ about a million years.

Thời gian tồn tại của mỗi Sāsana của Đức Phật khác nhau, vì tuổi thọ trung bình của con người thay đổi theo từng thời kỳ. Sāsana của Đức Phật Gotama được cho là kéo dài 5000 năm, khi tuổi thọ trung bình của con người khoảng 100 năm. Trong thời Đức Phật Kassapa, tuổi thọ con người khoảng 20.000 năm, do đó có thể ước lượng rằng Sāsana của Ngài kéo dài khoảng $20.000 \times 50 =$ khoảng một triệu năm.

- Therefore, even though there will be one more Buddha appearing in this *mahā kappā*, the total time one could be potentially exposed to Buddha Dhamma would be only a few million years.

Vì vậy, mặc dù sẽ có thêm một vị Phật nữa xuất hiện trong mahā kappā này, tổng thời gian mà chúng sinh có thể được tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật chỉ kéo dài trong vài triệu năm.

- Our Earth (i.e., the Solar system) may last a few more billion years, so we can say that the lifetime of this *mahā kappā* is roughly 8–10 billion years or 8000–10,000 million years. Only a few million years, at most, is the “short window” that is available to work towards *Nibbāna*.

Trái Đất của chúng ta (tức hệ Mặt Trời) có thể tồn tại thêm vài tỷ năm nữa, do đó có thể nói rằng tuổi thọ của mahā kappā này vào khoảng 8–10 tỷ năm, tức 8000–10.000 triệu năm. Trong đó, chỉ có vài triệu năm — nhiều nhất — là “khoảng thời gian ngắn ngủi” để nỗ lực hướng đến Nibbāna.

- Of course, one needs to be fortunate enough to be born human on this Earth during the Maitreya Buddha *Sāsana* to get the next opportunity to work towards *Nibbāna*. This is an improbable event for any given person.

Dĩ nhiên, phải có phước duyên rất lớn mới có thể được sinh làm người trên Trái Đất này trong Sāsana Đức Phật Maitreya để có cơ hội tiếp theo tu tập hướng đến Nibbāna. Đó là một sự kiện vô cùng hiếm hoi đối với bất kỳ ai.

- Also see, “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).” Even when one is born human, most *mahā kappā* (eons) will have no Buddhas present to teach the way to *Nibbāna*.

Cũng xem thêm “[Rebirth – Connection to Suffering in the First Noble Truth](#).” Ngay cả khi được sinh làm người, trong hầu hết các đại kiếp (mahā kappā), sẽ không có vị Phật nào xuất hiện để chỉ dạy con đường đến Nibbāna.

6. Going back to our main discussion, when Buddha Kakusandha appeared first in this world (i.e., on this Earth), there was no previous Buddha on this Earth. Therefore, concepts like the eightfold path, *Satta Bojjhaṅga*, 37 Factors of Enlightenment (or terms like *kamma* and rebirth) **were not there even by name**.

Trở lại chủ đề chính, khi Đức Phật Kakusandha xuất hiện lần đầu tiên trên thế giới này (tức trên Trái Đất), trước đó chưa có vị Phật nào từng xuất hiện ở đây. Do đó, các khái niệm như Bát chánh đạo, Satta Bojjhaṅga, 37 Yếu Tố Giác Ngộ (hoặc các thuật ngữ như kamma và tái sinh) thậm chí chưa hề tồn tại dưới bất kỳ tên gọi nào.

- It is clear why those concepts were there before Buddha Gotama (i.e., when Prince Siddhartha was born). After Buddha Kassapa's *Sāsana* faded away, mundane interpretations of key concepts were passed down through generations (initially through *vedic* traditions, which then transitioned to the Hindu religion; of course, most concepts survived only by the name).

Điều này giải thích tại sao các khái niệm ấy lại tồn tại trước thời Đức Phật Gotama (tức vào lúc Thái tử Siddhartha ra đời). Sau khi Sāsana của Đức Phật Kassapa suy tàn, những cách hiểu thế tục về các khái niệm chính đã được truyền qua nhiều thế hệ

(ban đầu qua truyền thống Veda, sau đó được kế thừa trong Ấn giáo; tất nhiên, phần lớn các khái niệm chỉ còn tồn tại dưới tên gọi).

- Therefore, not only concepts like *kamma*, rebirth, the five (and eight) precepts were there when Prince Siddhartha was born, but also *Satta Bojjhaṅga* and ways to attain *jhānā*. Of course, those meanings were mundane and the *jhānā* were *anāriya jhānā*. Without *Tilakkhaṇa*, it is not possible to attain *Ariya jhānā*.

Vì vậy, không chỉ các khái niệm như kamma, tái sinh, năm (và tám) giới đã tồn tại khi Thái tử Siddhartha ra đời, mà cả Satta Bojjhaṅga và các phương pháp chứng đắc jhāna cũng có. Tuy nhiên, những khái niệm đó mang nghĩa thế tục, và các jhāna ấy là anāriya jhāna. Không có Tilakkhaṇa, không thể đạt được Ariya jhāna.

7. The difference that the Buddha Gotama made was to bring back the true Dhamma based on the true nature of this world, i.e., *anicca, dukkha, anatta*. But even during a given Buddha *Sāsana*, the true Dhamma starts to fade away from time to time (**people tend to embrace the easy and mundane version**) and needs to be revived by a *jāti Sotāpanna*.

Điều khác biệt mà Đức Phật Gotama mang lại là phục hồi lại Dhamma chân thật dựa trên bản chất thực của thế giới — tức anicca, dukkha, anatta. Tuy nhiên, ngay trong cùng một thời kỳ Sāsana của Ngài, Dhamma chân thật vẫn dần phai mờ theo thời gian (con người có xu hướng bám vào phiên bản dễ hiểu và mang tính thế tục hơn) và cần được phục hồi lại bởi các Jāti Sotāpanna.

- And that is what is happening even at present. The true Dhamma of Buddha Gotama had again started to fade away, and a *jāti Sotāpanna* in Sri Lanka is bringing back the correct or *lokuttara* version now. Within the past 2500 years, it happened at least once before, and we will discuss that when the time is appropriate.

Và đó chính là điều đang xảy ra ngay trong thời hiện tại. Dhamma chân thật của Đức Phật Gotama đã một lần nữa bắt đầu phai mờ, và một Jāti Sotāpanna tại Sri Lanka đang phục hồi lại bản chất đúng đắn — tức phiên bản siêu thế gian (lokuttara) — của Dhamma. Trong vòng 2500 năm qua, điều này đã từng xảy ra ít nhất một lần, và chúng ta sẽ bàn chi tiết khi đến thời điểm thích hợp.

8. The difference between the two versions of the 37 Factors of Enlightenment or the Eightfold Paths is that the Noble versions are based on *Tilakkhaṇa*: *anicca, dukkha, anatta*. Their true meaning is that it is fruitless, tiring, and often dangerous to keep struggling to attain happiness in this world; that is the real meaning of **dukkha** or suffering. And **Dukkha Sacca** (First Noble Truth) is that this *dukkha* (suffering) can be overcome; see “[Anatta and Dukkha – True Meanings](#).”

Sự khác biệt giữa hai phiên bản của 37 Yếu Tố Giác Ngộ hoặc Bát Chánh Đạo nằm ở chỗ: phiên bản Thánh dựa trên Tilakkhaṇa — anicca, dukkha, anatta. Ý nghĩa chân thật của chúng là: việc không ngừng vật lộn để tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới này là vô ích, mệt mỏi và thường nguy hiểm; đó chính là bản chất thật của dukkha (khổ). Và Dukkha Sacca (Sự thật Cao quý Thứ nhất) nói rằng sự khổ này có thể được vượt qua; xem “[Anatta and Dukkha – True Meanings](#).”

- The mundane versions can be grasped by a normal human who is unaware of the true *Tilakkhaṇa* or the true nature of this world. The transcendental or *lokuttara* versions can be comprehended only with an understanding of *anicca, dukkha, anatta*.

Phiên bản thế tục có thể được người bình thường hiểu được, những người chưa biết đến bản chất thật của Tilakkhaṇa hay của thế giới này. Còn phiên bản siêu thế gian (lokuttara) chỉ có thể được hiểu khi đã thấu triệt anicca, dukkha, anatta.

- Without an understanding of the anicca nature, we perceive that sense pleasures are good, and are worth striving for. But when one starts comprehending the anicca nature, one realizes that suffering is actually rooted in sense pleasures; see, “[Assāda, Ādīnava, Nissarana – Introduction](#).”

Nếu chưa hiểu rõ bản chất của anicca, ta sẽ cho rằng các khoái lạc giác quan là điều tốt và đáng để theo đuổi. Nhưng khi bắt đầu hiểu được anicca, ta nhận ra rằng gốc rễ của khổ chính là trong những khoái lạc ấy; xem “[Assāda, Ādīnava, Nissarana – Introduction](#).”

9. But the *Tilakkhaṇa* (starting with *anicca* nature) are hard to comprehend. It helps to understand and follow the mundane versions of Dhamma concepts first; see “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” and “[What is Unique in Buddha Dhamma?](#)” referred to in that chart.

Tuy nhiên, Tilakkhaṇa (bắt đầu với bản chất anicca) rất khó để thấu hiểu. Sẽ hữu ích nếu trước hết hiểu và thực hành theo các khái niệm Dhamma ở mức thế tục; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” và “[What is Unique in Buddha Dhamma?](#)” được đề cập trong biểu đồ đó.

- Not everyone can grasp the deeper meanings of *anicca, dukkha, anatta* right away. It takes significant effort. After all, a *Sotāpanna* is better off than an Emperor or a King (see “[Why a Sotāpanna is Better off than any King, Emperor, or a Billionaire](#)”). One should not think it can be done easily (even though it may be easier for those who have cultivated the Path in recent past lives).

Không phải ai cũng có thể ngay lập tức nắm bắt ý nghĩa sâu xa của anicca, dukkha, anatta. Điều đó đòi hỏi nỗ lực lớn. Sau cùng, một vị Sotāpanna còn hạnh phúc hơn cả một vị vua hay hoàng đế (xem “[Why a Sotāpanna is Better off than any King, Emperor, or a Billionaire](#)”). Không nên nghĩ rằng có thể đạt được điều này dễ dàng (dù có thể nhẹ hơn với những ai đã từng tu tập Con đường này trong các kiếp gần đây).

10. To summarize, the critical difference between the two types of 37 Factors of Enlightenment is the following:

Tóm lại, sự khác biệt then chốt giữa hai loại 37 Yếu Tố Giác Ngộ như sau:

- The mundane (*lokiya*) 37 Factors of Enlightenment are cultivated to live a “moral life” and to seek “good rebirths” in future lives.

Phiên bản thế tục (lokiya) của 37 Yếu Tố Giác Ngộ được tu tập nhằm sống một “đời đạo đức” và tìm kiếm “tái sinh tốt đẹp” trong tương lai.

- The transcendental (*lokuttara*) 37 Factors of Enlightenment can be cultivated only after realizing that this world of 31 realms has nothing but suffering to offer in the long run.

Phiên bản siêu thế gian (lokuttara) chỉ có thể được tu tập sau khi nhận ra rằng thế giới 31 cõi này, xét đến cùng, chỉ mang lại khổ đau.

- The 37 factors are the same in both versions, but each term has a deeper meaning in the *lokuttara* version since it has *Nibbāna* as the goal.

Cả hai phiên bản đều có cùng 37 yếu tố, nhưng trong phiên bản lokuttara, mỗi yếu tố mang ý nghĩa sâu sắc hơn vì mục tiêu là Nibbāna.

- **As one starts to grasp the meanings of *Tilakkhaṇa*, one will automatically transition over to the *lokuttara* version.** There is no need to worry about which version one is cultivating. **The difference is not in terms but in grasping the *anicca* (and thus *dukkha* and *anatta*).**

Khi bắt đầu hiểu được ý nghĩa của Tilakkhaṇa, người tu sẽ tự nhiên chuyển sang phiên bản lokuttara. Không cần bận tâm về việc mình đang thực hành phiên bản nào. Sự khác biệt không nằm ở thuật ngữ mà ở mức độ thấu hiểu anicca (và do đó là dukkha và anatta).

- Furthermore, it is not necessary to cultivate (or even memorize) all 37 factors. **When one cultivates even one factor, all 37 grow together; but it is good to know the factors and how they work together.** The 37 factors are listed in “[37 Factors of Enlightenment](#).”

Hơn nữa, không cần phải tu tập (hay ghi nhớ) toàn bộ 37 yếu tố. Khi tu tập chỉ một yếu tố, tất cả 37 yếu tố khác cùng phát triển. Tuy nhiên, vẫn nên biết rõ các yếu tố ấy và cách chúng hỗ trợ lẫn nhau. Danh sách 37 yếu tố được nêu trong “[37 Factors of Enlightenment](#).”

11. There are many things to contemplate in the above material to continue this discussion on the 37 factors in a follow-up post. Some of the ideas discussed above may seem surprising (but also illuminating to those who may have wondered how terms like *kamma* and *Satta Bojjhaṅga* were in usage before Buddha Gotama). They will turn out to be supported by future evidence and by the inter-consistency that I always emphasize.

Có nhiều điểm cần suy ngẫm trong phần trên để tiếp tục bàn luận về 37 yếu tố trong bài sau. Một số ý tưởng được nêu ra có thể khiến người đọc ngạc nhiên (nhưng lại khai sáng cho những ai từng thắc mắc tại sao các thuật ngữ như kamma hay Satta Bojjhaṅga lại tồn tại trước thời Đức Phật Gotama). Những điều ấy sẽ được chứng thực bằng các bằng chứng trong tương lai và bởi tính nhất quán nội tại của Dhamma mà tôi luôn nhấn mạnh.

- Even though we may not have all the evidence of historical facts (they keep emerging slowly), there is no need to wait for fool-proof archaeological evidence.

Dù ta chưa có đầy đủ bằng chứng lịch sử (chúng đang dần được phát hiện), không cần phải chờ đợi bằng chứng khảo cổ tuyệt đối.

- One can analyze and examine the “bigger picture” of the Buddha, the soundness of Abhidhamma, and the solid inter-consistency of Buddha Dhamma to realize that the above explanation must be correct. Of course, we will discuss much more detail in future posts.

Người học có thể quan sát và phân tích “bức tranh tổng thể” của giáo lý Đức Phật, tính chặt chẽ của Abhidhamma, và sự nhất quán nội tại của Dhamma của Đức Phật để nhận ra rằng những giải thích trên là đúng đắn. Tất nhiên, chúng ta sẽ bàn chi tiết hơn trong các phần tiếp theo.

- In many areas, I have published only a small fraction of material due to time limitations. I will not publish anything that I have doubts about. It is immensely satisfying to figure out a “missing piece” and be able to “see the bigger picture” with more clarity. It is also amazing how deep, consistent, and wonderful Buddha Dhamma is.

Trong nhiều lĩnh vực, tôi chỉ mới công bố một phần rất nhỏ tài liệu vì giới hạn thời gian. Tôi sẽ không công bố bất cứ điều gì nếu còn nghi ngờ. Việc khám phá ra một “mảnh ghép bị thiếu” và nhìn rõ “bức tranh tổng thể” đem lại sự mãn nguyện vô cùng lớn. Thật đáng kinh ngạc khi thấy Dhamma của Đức Phật sâu sắc, nhất quán và tuyệt diệu đến mức nào.

3.4.11 Two Versions of 37 Factors of Enlightenment

3.4.11 Hai Phiên Bản Của 37 Yếu Tố Giác Ngộ

April 8, 2016; revised July 1, 2021; July 21, 2021 (#3); August 20, 2022; January 1, 2025

Ngày 8/4/2016; Sửa ngày 1/7/2021; 21/7/2021 (#3); 20/8/2022; 1/1/2025

1. In the previous post, we discussed two versions of the 37 Factors of Enlightenment (*Bodhipākkhiya Dhamma*) and the Eightfold Paths. See “[Why are Tilakkhana not Included in 37 Factors of Enlightenment?](#)” Here, we continue that discussion.

*Trong bài trước, chúng ta đã bàn về hai phiên bản của 37 Yếu Tố Giác Ngộ (*Bodhipākkhiya Dhamma*) và Bát Chánh Đạo. Xem “[Why are Tilakkhana not Included in 37 Factors of Enlightenment?](#)” Ở đây, ta tiếp tục chủ đề đó.*

2. Throughout the website, I have tried to make the case that there are three broad categories that people can be divided into:

Trên toàn bộ trang, tôi đã cố gắng chỉ ra rằng con người có thể được chia thành ba nhóm chính:

- Some have one or more of the ten types of *micchā diṭṭhi*; see “[Three Kinds of Diṭṭhi, Eightfold Paths, and Samādhī.](#)”

*Một số người mang một hay nhiều trong mười loại *micchā diṭṭhi*; xem “[Three Kinds of Diṭṭhi, Eightfold Paths, and Samādhī.](#)”*

- Some others who have been exposed to some form of Buddha Dhamma have removed *micchā diṭṭhi* and thereby have the **mundane (*lokiya*) version of *sammā diṭṭhi***.

*Một số khác đã được tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật ở mức nào đó, nhờ đó loại bỏ được *micchā diṭṭhi* và đạt đến *sammā diṭṭhi* ở mức thế tục (*lokiya*).*

- Then some have **transcendental (*lokuttara*) *sammā diṭṭhi***, i.e., they comprehend the true nature of the 31 realms (*anicca*, *dukkha*, and *anatta*), realizing that there is hidden suffering in what we perceive as enjoyment.

*Còn một số người đạt được *sammā diṭṭhi* siêu thế (*lokuttara*), nghĩa là họ thấu triệt bản chất thật của 31 cõi (*anicca*, *dukkha*, *anatta*), nhận ra rằng trong những gì ta gọi là lạc thú thực ra ẩn chứa khổ đau.*

3. When one is exposed to Buddha Dhamma, one can understand the need for a wider worldview with 31 realms, where living beings are born according to their actions (*kamma*). This leads to removing *micchā diṭṭhi*; see “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” and “[What is Unique in Buddha Dhamma?](#)”.

Khi được tiếp xúc với Dhamma của Đức Phật, người ta có thể hiểu được tầm quan trọng của một thế giới quan rộng hơn gồm 31 cõi, trong đó chúng sinh được sinh ra tùy theo hành động (kamma) của mình. Điều đó giúp loại bỏ micchā diṭṭhi; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” và “[What is Unique in Buddha Dhamma?](#)”.

- When one gets rid of *micchā diṭṭhi*, one has the mundane *sammā diṭṭhi*: one knows that to avoid future births in the *apāyā* (four lowest realms), one needs to avoid immoral deeds (*akusala kamma*) and cultivate moral deeds.

Khi loại bỏ micchā diṭṭhi, người ta có được sammā diṭṭhi thế tục: biết rằng để tránh tái sinh vào apāya (bốn cõi khổ), cần tránh các hành vi bất thiện (akusala kamma) và tu tập các hành vi thiện.

- With mundane *sammā diṭṭhi*, one also strives to accumulate *kusala* by doing *puñña kiriya* or good deeds; **this leads to four benefits of *āyu* (long life), *vaṇṇa* (healthiness), *sukha* (mundane happiness), and *bala* (wealth/strength) in future lives.** Note that this “*bala*” is different from the “*Pañca Bala*”; see “[Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers](#).”

*Với sammā diṭṭhi thế tục, người ta còn nỗ lực tích lũy kusala qua các hành động công đức (puñña kiriya), mang lại bốn lợi ích trong kiếp sau: *āyu* (tuổi thọ), *vaṇṇa* (sức khỏe/sắc tướng), *sukha* (hạnh phúc thế tục), và *bala* (tài lực/sức mạnh). Lưu ý rằng “*bala*” này khác với “*Pañca Bala*”; xem “[Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers](#).”*

- The “mundane *bala*” appears in the Dhammapada verse 109:

“*Bala theo nghĩa thế tục*” được nêu trong Dhammapada, câu 109:

Abhivādanasīlissa

niccam vuddhāpacāyino

cattāro dhammā vaddhanti

āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.”

Translation: “For one who always respects and honors those older and more virtuous, four benefits of **longevity, beauty, happiness, and wealth/strength** will increase.”

Dịch: “Đối với người luôn kính trọng và tôn vinh bậc cao niên và hiền đức, bốn pháp này sẽ tăng trưởng: **tuổi thọ, dung sắc, hạnh phúc và tài lực/sức mạnh.**”

- That enables one to grasp *Tilakkhaṇa* in future lives if one fails to do so in this life.** Normally, those born with *tihetuka paṭisandhi* will have those qualities in this life. See “[Paṭisandhi Citta – How the Next Life is Determined According to Gati](#).”

Điều đó giúp người ấy có thể lĩnh hội được Tilakkhaṇa trong các kiếp sau nếu chưa làm được ở kiếp này. Thông thường, những ai sinh với tihetuka paṭisandhi sẽ có những phẩm chất đó ngay trong đời này. Xem “[Paṭisandhi Citta – How the Next Life is Determined According to Gati](#).”

4. Now let us talk specifically about the **mundane 37 Factors of Enlightenment**, tied to the mundane *sammā diṭṭhi*. There is no specific order because they are all interrelated. But for convenience, we could use the following guide:

Bây giờ, ta sẽ bàn riêng về 37 Yếu Tố Giác Ngộ thế tục, gắn liền với sammā diṭṭhi thế tục. Không có thứ tự cố định vì chúng liên hệ lẫn nhau, nhưng để tiện theo dõi, ta có thể dùng sơ đồ hướng dẫn sau.

There are four obvious things to do when one knows what is right (moral or *kusala*) and what is not (immoral or *akusala*). These are called **cattāro sammappadhāna**, conventionally translated as **Four Supreme Efforts**. One exerts to:

Có bốn điều rõ ràng cần thực hiện khi một người biết điều gì là đúng (thiện hay kusala) và điều gì là sai (bất thiện, akusala). Bốn điều này được gọi là cattāro sammappadhāna, hay “Tứ Chánh Cần” (Bốn Nỗ Lực Tối Thượng). Người tu tập cần nỗ lực để:

- **00 prevent immoral qualities that have not yet arisen from arising**
00 ngăn chặn các trạng thái tâm bất thiện chưa sinh không cho sinh khởi
- **01 abandon immoral qualities that have arisen**
01 đoạn trừ các trạng thái tâm bất thiện đã sinh
- **10 initiate moral qualities that have not yet arisen to arise**
10 khởi sinh các trạng thái tâm thiện chưa sinh
- **11 maintain and cultivate moral qualities that have arisen**
11 duy trì và tu tập các trạng thái tâm thiện đã sinh

[compare 37 Factors of Enlightenment item 4]

[so sánh với yếu tố thứ 4 trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ]

=====

1. Not to let an unwholesome thought arise which has not yet arisen.
Không để một ý nghĩ bất thiện chưa sinh khởi trở nên sinh khởi.
2. Not to let an unwholesome thought continue which has already arisen.
Không để một ý nghĩ bất thiện đã sinh tiếp tục tồn tại.
3. To make a wholesome thought arise which has not yet arisen.
Khiến cho một ý nghĩ thiện chưa sinh được sinh khởi.
4. To make a wholesome thought continue which has already arisen.
Khiến cho một ý nghĩ thiện đã sinh tiếp tục được duy trì và tăng trưởng.

They can briefly be expressed as "avoiding," "overcoming," "developing," and "maintaining," and are called the four supreme efforts.

Tóm lược lại, bốn nỗ lực này được diễn tả bằng bốn từ: “tránh,” “vượt qua,” “phát triển,” và “duy trì” — gọi chung là “bốn nỗ lực tối thượng.”

=====

By the way, these are intimately related to viriya in some other categories in the 37 factors: *Cattāro Iddhipada*, *Pañca Indriya*, *Pañca Bala*, *Satta Bojjhaṅga*, and the Noble Eightfold Path.

Nhân đây, bốn nỗ lực này có liên hệ mật thiết với yếu tố viriya trong các nhóm khác của 37 Yếu Tố Giác Ngộ: *Cattāro Iddhipada*, *Pañca Indriya*, *Pañca Bala*, *Satta Bojjhaṅga*, và Bát Thánh Đạo.

5. One could make much progress (mundane or lokuttara) by focusing on the *Cattāro Sammappadhāna*. The word *sammappadhāna* comes from “*saṇ*” + “*ma*” + “*padhāna*.” We have previously discussed that “*sammā*” or “*saṇ* + *ma*” means getting rid of defilements; see “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Saṃsāra.](#)” In Pāli or Sinhala, “*padhāna*” or “*pradhāna*” means dominant or leading. *Cattāro* means four.

Một người có thể đạt được nhiều tiến bộ (dù ở mức thế tục hay lokuttara) nếu chuyên tâm thực hành *Cattāro Sammappadhāna*. Từ *sammappadhāna* được tạo thành từ “*saṇ*” + “*ma*” + “*padhāna*.” Trước đây đã giải thích rằng “*sammā*” (hay “*saṇ* + *ma*”) có nghĩa là loại bỏ ô nhiễm; xem “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Saṃsāra.](#)” Trong tiếng Pāli hoặc Sinhala, “*padhāna*” hay “*pradhāna*” nghĩa là “chủ đạo” hoặc “dẫn đầu.” *Cattāro* nghĩa là “bốn.”

- Therefore, *Cattāro Sammappadhāna* means four key methods for eliminating defilements, i.e., cleansing the mind.

Do đó, *Cattāro Sammappadhāna* có nghĩa là “bốn phương pháp trọng yếu để diệt trừ phiền não/nhiễm ô,” tức là thanh lọc tâm.

- If we can get into the habit of following the four guidelines listed in #4, then we will be cleansing our minds with time.

Nếu ta có thể rèn luyện thành thói quen thực hành bốn nguyên tắc được liệt kê ở mục #4, thì theo thời gian, tâm sẽ dần được thanh tịnh.

6. *Cattāro Satipaṭṭhāna* (Four Foundations of Mindfulness) helps one with the four tasks listed in #4 by being vigilant. These are discussed in detail in several posts in the “[Mahā Satipaṭṭhāna Sutta](#).”

Cattāro Satipaṭṭhāna (Tứ Niệm Xứ - Bốn Nền tảng của Chánh niệm) giúp hành giả thực hiện bốn nhiệm vụ nêu trong mục #4 bằng sự tỉnh giác. Chủ đề này được phân tích chi tiết trong nhiều phần của “[Mahā Satipaṭṭhāna Sutta](#).”

- One keeps vigilant about committing immoral deeds with the body (*Kāyānupassanā*) and becomes good at not reacting automatically to feelings (*vedanānupassanā*) or thoughts (*cittānupassanā*), and when in doubt about the suitability of a given action, compare it with what is in the Dhamma (*dhammānupassanā*).

Người hành trì luôn tỉnh thức để tránh các hành vi bất thiện về thân (*Kāyānupassanā*), học cách không phản ứng tự động với cảm thọ (*vedanānupassanā*) hay với các ý nghĩ (*cittānupassanā*), và khi nghi ngờ về tính đúng đắn của một hành động sắp làm, so sánh nó với Dhamma (*dhammānupassanā*).

- We have not discussed *dhammānupassanā* in the *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta* yet, and it can go to great depths. But we can get a simple idea from what “*dhamma*” means: **Dhamma is what one bears.** Suppose one engages in activities that lead to great

suffering to another (say, rape or murder). In that case, one has accumulated a “bad Dhamma” that will yield corresponding results (via *Paṭicca Samuppāda*) in future lives in the four lowest realms. Similarly, if one acts with kindness, one accumulates “good Dhamma” to be born in human or higher realms.

Chúng ta chưa bàn sâu về dhammānupassanā trong Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, nhưng khái niệm này có thể được hiểu sâu rộng. Tuy nhiên, một cách đơn giản, Dhamma có nghĩa là điều mà tâm mang theo. Ví dụ, nếu một người thực hiện những hành động gây đau khổ nặng nề cho người khác (như hiếp dâm hoặc giết hại), thì người đó đã tích lũy Dhamma ác, và chúng sẽ trở quả tương ứng (theo Paṭicca Samuppāda) trong những đời sau, dẫn đến tái sinh vào bốn cõi khổ. Ngược lại, nếu người ấy hành xử với lòng từ bi, họ tích lũy Dhamma thiện, và nhờ đó sẽ được sinh vào cõi người hoặc các cõi cao hơn.

- Thus one should think about the consequences of bad actions one is about to do and stop such an action. On the other hand, one can be joyful about a good act that one is about to do or has done, and acquire many merits that will lead to *āyu*, *vaṇṇa*, *sukha*, *bala*, and *paññā* as discussed in #3 above.

Vì vậy, người tu cần suy xét đến hậu quả của hành động bất thiện sắp làm và dừng lại trước khi hành động. Ngược lại, có thể hoan hỷ về việc thiện mình sắp làm hoặc đã làm, qua đó tích lũy nhiều công đức dẫn đến āyu, vaṇṇa, sukha, bala, và paññā như đã đề cập ở phần #3 ở trên.

7. Then there are **Cattāro Iddhipāda** or the **Four Bases of Mental Power**; see, “[The Four Bases of Mental Power \(Cattāro Iddhipāda\)](#).” When someone has a firm goal, one develops *chanda* (liking for it), *citta* (thinking about it always), *virīya* (making efforts on it), and *vīmaṃsā* (finding out all relevant information).

Kế tiếp là Cattāro Iddhipāda — Bốn Căn Bản Của Năng Lực Tâm Linh; xem “The Four Bases of Mental Power (Cattāro Iddhipāda).” Khi một người có mục tiêu vững chắc, người ấy sẽ phát triển chanda (ý thích đối với mục tiêu đó), citta (tâm luôn hướng về nó), virīya (nỗ lực thực hành), và vīmaṃsā (tìm hiểu, quán sát để hiểu trọn vẹn vấn đề).

- That completes the “three sets of fours” in the 37 Factors of Enlightenment. Next there are “two sets of fives.”

Như vậy là hoàn tất “ba nhóm gồm bốn yếu tố” trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ. Tiếp theo là “hai nhóm gồm năm yếu tố.”

8. The **Pañca Indriya** (**Five Mental Faculties**) are: *saddhā* (faith based on knowledge), *virīya* (effort), *sati* (mindfulness), *samādhi* (calming of the mind), and *paññā* (wisdom).

Pañca Indriya (Năm Căn Tâm) gồm: saddhā (niềm tin dựa trên hiểu biết), virīya (tinh tấn), sati (chánh niệm), samādhi (định tâm), và paññā (trí tuệ).

- These five factors help one move forward on the Dhamma path. It is like a vehicle with two sets of wheels with a driver: *Sati* is in front and can be compared to the driver; *saddhā* and *paññā* are the two front wheels, and *virīya* and *samādhi* are like the back wheels.

Năm yếu tố này giúp hành giả tiến bước trên con đường Dhamma. Chúng có thể ví như một cỗ xe có người lái và hai cặp bánh: Sati là người điều khiển, saddhā và paññā là hai bánh trước, còn virīya và samādhi là hai bánh sau.

- All five need to be cultivated together; in particular, those sets need to be balanced: one cannot move forward with *saddhā* without *paññā*, or just by sheer effort (*virīya*) without feeling the benefits in *samādhi*.

*Cả năm yếu tố cần được tu tập đồng thời và cân bằng: không thể tiến bước chỉ với *saddhā* mà thiếu *paññā*, hay chỉ dựa vào *virīya* mà không cảm nhận được sự an định của *samādhi*.*

9. When the *Pañca Indriya* is cultivated, they grow and become *Pañca Bala* or the **Five Powers**.

*Khi *Pañca Indriya* được tu tập thành thực, chúng phát triển thành *Pañca Bala* hay **Năm Năng lực**.*

- These “two sets of five” are discussed in detail in “[Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers](#).”

Hai nhóm “năm yếu tố” này được phân tích chi tiết trong “[Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers](#).”

10. Next is *Satta Bojjhaṅga* or the **Seven Factors of Enlightenment**.

*Tiếp theo là *Satta Bojjhaṅga* hay **Bảy Yếu Tố Giác Ngộ**.*

- These seven factors are *dhammavicaya* (investigation of Dhamma, closely related to *vīmaṃsā* and *paññā*), *virīya* (effort), *pīti* (joy), *passaddhi* (tranquility), *samādhi* (concentration), and *upekkhā* (equanimity).

*Bảy yếu tố này gồm: *dhammavicaya* (quán sát Dhamma, liên hệ chặt với *vīmaṃsā* và *paññā*), *virīya* (tinh tấn), *pīti* (hỷ lạc), *passaddhi* (tịch tĩnh), *samādhi* (nhất tâm), và *upekkhā* (xả).*

- Here again, *sati* should be in front, and the other six are better cultivated in two sets; see “[11. Magga Phala and Ariya Jhānā via Cultivation of Satta Bojjhaṅga](#).” In that post, the *Satta Bojjhaṅga* are those for the *lokuttara* Path, but as mentioned before, the procedures are the same with deeper meanings.

*Ở đây, *sati* vẫn là yếu tố dẫn đầu, sáu yếu tố còn lại nên được phát triển thành hai nhóm; xem “[11. Magga Phala and Ariya Jhānā via Cultivation of Satta Bojjhaṅga](#).” Trong bài đó, *Satta Bojjhaṅga* được trình bày theo Con đường *lokuttara*, nhưng như đã nói, các bước thực hành là như nhau, chỉ khác ở tầng ý nghĩa sâu hơn.*

11. Those help complete the *Ariya Aṭṭhaṅgika Magga* or the **Noble Eightfold Path**. Thus, there are 37 factors altogether.

*Các yếu tố trên cùng góp phần hoàn thiện *Ariya Aṭṭhaṅgika Magga* hay **Bát Thánh Đạo**. Tổng cộng có 37 yếu tố giác ngộ.*

- It has been discussed in many posts throughout the site. To get a list of relevant posts, enter “Noble Eightfold Path” in the search box at the top right.

Chủ đề này đã được bàn trong nhiều bài viết khác nhau trên trang. Để xem danh sách liên quan, có thể tìm “Noble Eightfold Path (Bát Thánh Đạo)” trong ô tìm kiếm phía góc phải trên.

- A table in the post “[37 Factors of Enlightenment](#)” shows how many factors in different categories overlap.

Bảng trong bài “[37 Factors of Enlightenment](#)” cho thấy mức độ trùng lặp giữa các nhóm yếu tố khác nhau.

- Therefore, there is no need to try to cultivate each factor. It is much better to concentrate on one category: *Cattāro Sammappadhāna* or *Cattāro Satipaṭṭhāna* are common ones. When further along the Path, one could cultivate *Satta Bojjaṅga*. Of course, the *Noble Eightfold Path* encompasses all.

Do đó, không cần phải cố gắng tu riêng từng yếu tố. Tốt hơn hết là tập trung vào một nhóm, chẳng hạn *Cattāro Sammappadhāna* hoặc *Cattāro Satipaṭṭhāna*. Khi tiến xa hơn trên Đạo lộ, có thể thực hành *Satta Bojjaṅga*. Dĩ nhiên, Bát Thánh Đạo bao gồm toàn bộ các yếu tố trên.

12. Cultivating the mundane *sammā diṭṭhi* together with contemplating “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)” gradually moves one to **transcendental (*lokuttara*) *sammā diṭṭhi***.

Khi tu tập *sammā diṭṭhi* ở mức thế tục kết hợp với quán chiếu “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”, hành giả dần dần tiến đến ***sammā diṭṭhi* ở mức siêu thế (*lokuttara*)**.

- Then one will gradually switch over to the ***lokuttara* 37 Factors of Enlightenment. Like a train smoothly switching tracks, one will move over to the *lokuttara* track at some point; it happens in one *citta vīthi*, and one may not even realize it for a while.** There is no need to worry about which one to be followed. As the meanings of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* sink in, one will start seeing the deeper aspects of the 37 Factors of Enlightenment.

Rồi người ấy sẽ dần chuyển sang **37 Yếu Tố Giác Ngộ ở mức *lokuttara***. **Giống như đoàn tàu chuyển đường ray một cách êm ái, sự chuyển đổi này diễn ra ở một *citta vīthi* và có thể người ấy không nhận ra ngay.** Không cần bận tâm mình đang theo phiên bản nào. Khi ý nghĩa của *anicca*, *dukkha*, và *anatta* thấm sâu, người hành trì sẽ tự nhiên thấy được tầng ý nghĩa sâu xa của 37 Yếu Tố Giác Ngộ.

13. One will truly comprehend the Four Noble Truths starting from that point. One truly starts grasping the First Noble Truth (*Dukkha Sacca*) only when comprehending *anicca*, *dukkha*, and *anatta*.

Từ đó trở đi, hành giả mới thật sự hiểu Tứ Thánh Đế. Chỉ khi thấu triệt *anicca*, *dukkha*, và *anatta*, người ấy mới thật sự nắm được Sự thật Cao quý Thứ nhất (*Dukkha Sacca*).

- **Again, this is why the first three Noble Truths are also not listed under the 37 Factors of Enlightenment. In the previous post, we discussed why the *Tilakkhaṇa* are not included; see “[Why are Tilakkhaṇa not Included in 37 Factors of Enlightenment?](#)”.**

Một lần nữa, đây chính là lý do vì sao ba Sự thật Cao quý Thứ nhất cũng không được liệt kê trong 37 Yếu Tố Giác Ngộ. Trong bài trước, chúng ta đã bàn về lý do vì sao *Tilakkhaṇa* không được đưa vào; xem “[Why are Tilakkhaṇa not Included in 37 Factors of Enlightenment?](#)”.

- Comprehension of *anicca*, *dukkha*, and *anatta*, at least to some extent, at the *Sotāpanna* stage, helps one grasp the first Noble Truth, i.e., that this world is filled with suffering and that it can be overcome.

Hiểu được *anicca*, *dukkha*, và *anatta* — ít nhất ở mức độ căn bản — khi đạt đến tầng *Sotāpanna* sẽ giúp người hành giả nắm bắt được Sự thật Cao quý Thứ Nhất, tức là thấy rằng thế gian này đầy khổ đau, và khổ đó có thể đoạn trừ.

- The *lokuttara* version of the 37 Factors of Enlightenment — which describes ways to get to *Nibbāna* or Enlightenment — requires the comprehension of the *Tilakkhaṇa* and the first three Noble Truths.

Phiên bản *lokuttara* của 37 Yếu Tố Giác Ngộ — vốn mô tả con đường dẫn đến *Nibbāna* hay Giác ngộ — đòi hỏi phải thấu hiểu *Tilakkhaṇa* cùng ba Sự thật Cao quý Thứ Nhất.

- Even before grasping *anicca*, *dukkha*, and *anatta*, one can see the dangers of a defiled mind and be motivated to follow the mundane Path with mundane *sammā diṭṭhi*.

Ngay cả trước khi thấu hiểu *anicca*, *dukkha*, và *anatta*, người ta vẫn có thể nhận ra hiểm họa của tâm ô nhiễm và phát khởi động lực đi theo Con đường thế tục với *sammā diṭṭhi* thế tục.

14. Therefore, it is better not to think much about which version of the 37 Factors of Enlightenment one follows.

Vì thế, tốt hơn hết là đừng quá bận tâm mình đang thực hành phiên bản nào của 37 Yếu Tố Giác Ngộ.

- The key is to purify one's mind gradually: “*rāgakkhaya Nibbānan, dosakkhaya Nibbānan, mohakkhaya Nibbānan*,” i.e., *Nibbāna* or “cooling down” is achieved by eliminating greed, hate, and ignorance in steps. Moral behavior helps with the first two, and reading and listening to Dhamma helps with the third.

Điều cốt lõi là thanh lọc tâm từng bước: “*rāgakkhaya Nibbānan, dosakkhaya Nibbānan, mohakkhaya Nibbānan*” — nghĩa là *Nibbāna* hay “trạng thái mát mẻ” đạt được khi dần dần diệt trừ tham, sân và si. Hành vi đạo đức giúp diệt hai yếu tố đầu, còn việc đọc và nghe Dhamma giúp diệt yếu tố thứ ba.

- Knowingly or unknowingly, one will be completing the 37 factors with time.

Dù có ý thức hay không, theo thời gian, người tu tập cũng sẽ tự hoàn thiện 37 yếu tố ấy.

- It starts with the mundane path but accelerates when switching to the *lokuttara* Path.

Sự tiến triển khởi đầu bằng con đường thế tục, nhưng tăng tốc khi chuyển sang con đường *lokuttara* (siêu thế).

- The “[Bhāvanā \(Meditation\)](#)” section could be useful in following a systematic path. However, reading different posts on varying subjects is essential, starting with the “[Moral Living and Fundamentals](#)” section. It could be challenging to grasp advanced topics on “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)” without grasping the fundamentals.

Phần “[Bhāvanā \(Meditation\)](#)” có thể hữu ích để đi theo một lộ trình có hệ thống. Tuy nhiên, việc đọc các bài viết về nhiều chủ đề khác nhau là điều thiết yếu, bắt đầu từ phần “[Moral Living and Fundamentals](#).” Sẽ rất khó để hiểu các chủ đề nâng cao về “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)” nếu chưa nắm vững nền tảng căn bản.

3.4.12 Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna

3.4.12 Các Loại Thân Trong 31 Cõi – Liên hệ với Jhāna

December 12, 2018

Ngày 12/12/2018

1. Even before the Buddha, people had three different basic ideas about “the essence” of a living being and specifically a human.

Ngay cả trước thời Đức Phật, con người đã có ba quan niệm căn bản khác nhau về “bản chất” của một chúng sinh, đặc biệt là con người.

- Just like today, many people believed that the current physical body is all that is there. When one dies, that is the end of the story. One's body would decompose and be absorbed into the Earth. **Nothing at all will be leftover, either physical or mental.** The physical body is called “**karaja kaya**” in Buddha Dhamma.

*Cũng như ngày nay, nhiều người tin rằng thân vật lý hiện tại là tất cả. Khi một người chết, câu chuyện kết thúc. Thân của người ấy sẽ phân hủy và hòa vào đất. **Không có gì còn lại, cả vật chất lẫn tinh thần.** Thân vật lý này được gọi là “**karaja kaya**” trong Dhamma của Đức Phật.*

- However, there was another view that there is something that survives the physical death of the body. **This is the same as the concept of a “soul” in major religions today.** In Abrahamic religions today, it is believed that upon death, the soul will either go to heaven or hell and will forever remain there.

Tuy nhiên, có quan điểm khác cho rằng có một thực thể nào đó sống sót sau cái chết của thân xác. Điều này giống với khái niệm “linh hồn” trong các tôn giáo lớn hiện nay. Theo các tôn giáo Abraham, người ta tin rằng sau khi chết, linh hồn sẽ lên thiên đường hoặc xuống địa ngục và ở đó vĩnh viễn.

- So, those are the two main views about “the essence” of a human being today.

Vậy đó là hai quan điểm chính về “bản chất” của con người hiện nay.

2. **However, at the time of the Buddha, those with the second view of a surviving “mental body” were split into two camps.** In order to understand that, we need to remember that there were yogis who were able to get into *jhāna* and also had some supernatural (*abhiññā*) powers.

*Tuy nhiên, vào thời Đức Phật, những người theo quan điểm thứ hai rằng có một “thân tâm” tồn tại sau khi thân xác chết được chia thành hai nhóm. Để hiểu điều đó, ta cần nhớ rằng thời ấy có nhiều yogi có thể đạt jhāna và có một số năng lực siêu nhiên (*abhiññā*).*

- There are three kinds of “pleasures”, as we discussed in the post, “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)” Two of these are “mundane pleasures”, associated with the 31 realms of this world.

Có ba loại “lạc,” như đã thảo luận trong bài “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sukha?](#)” Hai loại trong số đó là “lạc thế tục,” liên hệ với 31 cõi trong thế giới này.

- One is of course the “physical sense pleasures”: those associated with pictures, sounds, food, smells, and touches. That is what most humans experience. In fact,

these are the pleasures associated with the 11 realms in the *kāma loka* (four lowest realms, human realm, and the 6 *deva* realms).

Một loại là “lạc giác quan”: liên hệ với sắc, thanh, vị, hương, xúc. Đó là điều phần lớn loài người trải nghiệm. Thực ra, đây là loại lạc thuộc về 11 cõi trong *kāma loka* (bốn cõi thấp nhất, cõi người, và sáu cõi *deva*).

- The second are the *jhānic* pleasures, and those are of two varieties: ***rūpāvacara jhāna*** and ***arūpāvacara jhāna***.

Loại thứ hai là lạc của các tầng *jhāna*, gồm hai dạng: ***rūpāvacara jhāna*** và ***arūpāvacara jhāna***.

3. If one can cultivate *jhāna*, one can experience “*jhānic* pleasures.” Unlike the pleasures associated with the physical senses, *jhānic* pleasures are associated less and less with the dense physical body as one reaches higher *jhāna*.

Nếu một người có thể tu tập *jhāna*, người ấy sẽ trải nghiệm được “hỷ lạc *jhāna*.” Khác với những khoái cảm gắn liền với các giác quan vật lý, hỷ lạc *jhāna* ngày càng ít phụ thuộc vào thân thể thô nặng khi hành giả đạt đến các tầng *jhāna* cao hơn.

- Of course, *jhānic* pleasures have nothing to do with seeing nice objects, hearing nice music, eating tasty foods, smelling nice odors, or physical touching.

Dĩ nhiên, hỷ lạc *jhāna* hoàn toàn không liên quan đến việc nhìn thấy hình ảnh đẹp, nghe âm thanh dễ chịu, ăn món ngon, ngửi hương thơm, hay tiếp xúc thân thể.

- In the **first four *jhānā***, one experiences fine bodily feelings (lightness in the body, etc.) as well as mental happiness. By the fourth *jhāna*, almost all bodily sensations fade, and the only *rūpa* that remains is a “white soothing light.” Thus, in the fourth *jhāna*, one loses all awareness of one’s own physical body — the only “matter” one perceives is that of light.

Trong **bốn tầng *jhānā* đầu**, hành giả cảm nhận được cảm giác vi tế của thân (sự nhẹ nhàng, thanh thoát, v.v.) cùng niềm an lạc nội tâm. Đến tầng *jhānā* thứ tư, hầu như mọi cảm giác thân thể đều biến mất, và chỉ còn lại một *rūpa* là “ánh sáng trắng dịu mát.” Khi đó, hành giả hoàn toàn mất đi cảm giác về thân vật lý — dạng “vật chất” duy nhất còn được nhận biết là ánh sáng.

- We must remember that light is a *rūpa* in Buddha Dhamma, even though it is a very fine *rūpa*. In fact, in quantum mechanics, photons (light) and electrons (matter) are treated on the same footing.

Cần nhớ rằng ánh sáng là một dạng *rūpa* trong Dhamma của Đức Phật, dù là loại *rūpa* rất vi tế. Thực ra, ngay cả trong vật lý lượng tử, photon (ánh sáng) và electron (vật chất) cũng được xem là cùng một bản thể ở hai dạng biểu hiện khác nhau.

4. The four ***rūpāvacara jhānā*** correspond to the mental states of the *rūpāvacara brahmā*, i.e., those *brahmās* in the *rūpa loka* realms. Now we can see why those *rūpāvacara brahmās* do not have dense bodies.

Bốn tầng *rūpāvacara jhāna* tương ứng với các trạng thái tâm của *rūpāvacara brahmā*, tức là các *brahmā* thuộc các cõi *rūpa loka*. Từ đây có thể hiểu vì sao các *rūpāvacara brahmā* ấy không có thân thể thô nặng.

- **They do not need dense bodies! *Brahmās* do not eat, smell fragrances, or engage in sex.**

Họ không cần thân thể thô! Các Brahmā không ăn uống, không ngửi mùi hương, cũng không có hành vi tình dục.

- Those humans who can reach the fourth *jhāna* can cultivate the ability to separate the “brahma-like mental body” from the solid physical body. That means the “mental body” — called *manomaya kāya* — can emerge from the physical body.

Những người đạt được tầng jhāna thứ tư có thể tu tập năng lực tách rời “thân tâm dạng brahma” khỏi thân vật lý rắn. “Thân tâm” này — được gọi là manomaya kāya — có thể rời khỏi thân vật lý.

- This *manomaya kāya* essentially contains the seat of the mind (*hadaya vatthu*) and the five *pasāda rūpa* for sensing vision, sounds, smells, taste, and touch.

Manomaya kāya chủ yếu bao gồm hadaya vatthu (nơi trú ngụ của tâm) và năm pasāda rūpa dùng để nhận biết hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm.

- As mentioned above, the physical body is called the ***karaja kāya***.

Như đã nói, thân vật lý được gọi là karaja kāya.

5. The Buddha gave several analogies to describe this separation of the *manomaya kāya* from the *karaja kāya*. In the [WebLink: suttacentral: Sāmaññaphala Sutta \(DN 2\)](#):

Đức Phật đã đưa ra vài ví dụ để mô tả sự tách biệt của manomaya kāya khỏi karaja kāya. Trong WebLink: suttacentral: Sāmaññaphala Sutta (DN 2):

“..Seyyathā vā pana, mahārāja, puriso asim kosiya pavāheyya. Tassa evamassa: ‘ayam asi, ayam kosi, añño asi, aññā kosi, kosiya tveva asi pavāho’ti. Seyyathā vā pana, mahārāja, puriso ahim karaṇḍa uddhareyya. Tassa evamassa: ‘ayam ahi, ayam karaṇḍo. Añño ahi, añño karaṇḍo, karaṇḍa tveva ahi ubbhato’ti.”

- **Translated:** “..suppose a man were to draw a sword out from its scabbard. He would think: ‘This is the sword; this is the scabbard. The sword is one thing, the scabbard another, but the sword has been drawn out from the scabbard.’ Or suppose a man were to pull a snake out from its old outer skin. He would think: ‘This is the snake; this is the old skin. The snake is one thing, the old skin another, but the snake has been pulled out from the old skin.’”

Dịch: “Giả sử một người rút kiếm ra khỏi vỏ. Anh ta sẽ nghĩ: ‘Đây là thanh kiếm, đây là vỏ kiếm. Kiếm là một vật, vỏ là một vật khác, nhưng kiếm đã được rút ra khỏi vỏ.’ Hoặc giả sử một người lột con rắn ra khỏi lớp da cũ. Anh ta sẽ nghĩ: ‘Đây là con rắn, đây là lớp da cũ. Rắn là một vật, da cũ là một vật khác, nhưng rắn đã thoát khỏi lớp da ấy.’”

- Therefore, separating the *manomaya kāya* from the *karaja kāya* is just like pulling out a sword from its sheath: the sword is the “active element,” and the sheath is like the *karaja kāya*. In the snake analogy, the snake is like the *manomaya kāya* and the old skin like the *karaja kāya*.

Vì vậy, việc tách manomaya kāya khỏi karaja kāya cũng giống như rút kiếm ra khỏi vỏ: thanh kiếm là “yếu tố chủ động,” còn vỏ kiếm giống karaja kāya. Trong ví dụ con rắn, rắn tượng trưng cho manomaya kāya còn lớp da cũ là karaja kāya.

- ***Manomaya kāya* is the “active or important element.”**

***Manomaya kāya* là “yếu tố chủ động và quan trọng”.**

6. The bodies of the *rūpāvacara brahmā* are very similar to the *manomaya kāya* of those yogis who can attain the *rūpāvacara jhāna*.

Thân của rūpāvacara brahmā rất giống với manomaya kāya của những yogi đã đạt được rūpāvacara jhāna.

- The only difference is that the *manomaya kāya* of the *rūpāvacara brahmā* do not have the three *pasāda rūpa* for smelling, tasting, or touch.

Điểm khác biệt duy nhất là manomaya kāya của rūpāvacara brahmā không có ba pasāda rūpa liên quan đến ngửi, nếm và xúc chạm.

- Their subtle bodies contain only the *hadaya vatthu* (seat of the mind) and two *pasāda rūpa* for seeing and hearing.

Thân vi tế của họ chỉ có hadaya vatthu (chỗ ngự của tâm) và hai pasāda rūpa dùng cho thấy và nghe.

- Of course, they do not need eyes. They see and hear using a different process. **Seeing by those *brahmā* is similar to how we see dreams with our eyes closed.**

Dĩ nhiên, họ không cần đôi mắt vật lý. Họ thấy và nghe bằng một cách khác. Việc thấy của các brahmā tương tự như cách con người thấy trong giấc mơ khi đôi mắt nhắm kín.

7. This *manomaya kāya* is the same one that enters the womb at conception.

Manomaya kāya này chính là thân tâm vi tế đi vào bào thai lúc thụ thai.

- We remember that a *gandhabba* has a *manomaya kāya* as well as a fine, misty-like body formed by inhaled aroma. When a *gandhabba* enters a womb, this “extra bit of matter” is shed, and only the *manomaya kāya* (of the size of a few *suddhaṭṭhaka*) enters the womb.

Chúng ta nhớ rằng một gandhabba có manomaya kāya cùng một thân vi tế mờ sương hình thành do hấp thu hương khí. Khi gandhabba đi vào tử cung, phần “vật chất phụ” này bị bỏ lại, chỉ có manomaya kāya (kích thước chỉ bằng vài suddhaṭṭhaka) đi vào bào thai.

- **We also remember that these five *pasāda rūpa* are the actual sensing elements.** When the *manomaya kāya* is inside a physical body, they receive sensory input THROUGH the five physical organs — eyes, ears, nose, tongue, and body. Those signals are processed by the brain and transmitted to the *manomaya kāya* inside.

Cũng cần nhớ rằng năm pasāda rūpa này là các yếu tố cảm nhận thật sự. Khi *manomaya kāya* ở trong thân thể vật lý, chúng nhận tín hiệu THÔNG QUA năm giác quan — mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Các tín hiệu đó được bộ não xử lý và truyền đến *manomaya kāya* bên trong thân thể.

- That can be compared to a human sitting inside a completely enclosed military tank, seeing the outside world only through cameras mounted on the tank's surface. This is discussed in “[Our Mental Body – Gandhabba](#).”

Điều này có thể ví như một người ngồi trong xe tăng bọc kín, chỉ có thể quan sát thế giới bên ngoài qua các camera gắn trên thân xe. Vấn đề này được trình bày trong bài “[Our Mental Body – Gandhabba](#).”

8. When a yogi cultivates the fourth *jhāna* and perfects it, he or she can leave the physical body (*karaja kāya*) at will.

Khi yogi tu tập thành tựu tầng jhāna thứ tư, người ấy có thể tách khỏi thân vật lý (karaja kāya) theo ý muốn.

- Just like a *rūpāvacara brahma*, these yogis who exit the body with just the *manomaya kāya* can “see” and “hear” across great distances.

Giống như chư rūpāvacara brahma, các hành giả rời khỏi thân vật lý bằng manomaya kāya có thể “thấy” và “nghe” được ở khoảng cách rất xa.

- Of course, it may seem unimaginable, but it can be compared to seeing dreams — we see dreams without eyes or light, in total darkness, with eyes closed. We do not “see” dreams with our eyes.

Dĩ nhiên, điều này khó hình dung, nhưng có thể so sánh với việc nhìn thấy trong mộng — ta thấy giấc mơ mà không cần mắt hay ánh sáng, trong bóng tối hoàn toàn, khi mắt nhắm lại. Ta không “nhìn” giấc mơ bằng đôi mắt vật lý.

9. In some stressful situations (such as heart surgery), the *manomaya kāya* can spontaneously separate from the body — this is called an Out-of-Body Experience (OBE).

Trong một số tình huống căng thẳng (như phẫu thuật tim), manomaya kāya có thể tự tách khỏi thân thể — hiện tượng này được gọi là Trải Nghiệm Ngoài Thân (OBE).

- It also happens to some who almost die but return to life — these are called Near-Death Experiences (NDE).

Điều này cũng xảy ra với những người cận tử rồi sống lại — gọi là Trải Nghiệm Cận Tử (NDE).

- Many books describe OBE and NDE; for example, *Consciousness Beyond Life* by Pim van Lommel (2010) documents detailed medical cases of OBE during heart operations.

Có nhiều sách viết về OBE và NDE; chẳng hạn, cuốn Consciousness Beyond Life của Pim van Lommel (2010) ghi chép chi tiết các trường hợp y khoa về trải nghiệm ngoài thân trong các ca phẫu thuật tim.

10. This *manomaya kāya* (with *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*) that can separate from the *karaja kāya* was called “*rūpi manomaya kāya*” by yogis in the Buddha’s time.

Manomaya kāya (có hadaya vatthu và năm pasāda rūpa) có thể tách khỏi karaja kāya được các yogi thời Đức Phật gọi là “rūpi manomaya kāya.”

It is called “*rūpi manomaya kāya*” because it contains all five *pasāda rūpa* — hence, it retains all five senses. Although it cannot move solid objects, it can still “touch.” Just like vision is not with physical eyes, all five senses operate differently than with the physical body.

Gọi là “**rūpi manomaya kāya**” vì nó bao gồm đủ năm *pasāda rūpa*, tức là vẫn có đủ năm giác quan. Tuy không thể di chuyển vật chất thô, nhưng vẫn có thể “xúc chạm.” Cũng như việc “thấy” không dùng mắt vật lý, cả năm giác quan này hoạt động theo cách khác với thân vật lý.

- There is a second type of *manomaya kāya* described by the Buddha in the [WebLink: suttacentral: Potthapāda Sutta \(DN 9\)](#), called “**arūpi saññāmaya kāya**.” We will discuss that next. **These bodies (kāya) are associated with arūpāvacara brahmā and the arūpāvacara jhāna.**

Đức Phật còn nói đến một loại *manomaya kāya* thứ hai trong [WebLink: suttacentral: Potthapāda Sutta \(DN 9\)](#), được gọi là “**arūpi saññāmaya kāya**.” Chúng ta sẽ bàn đến ở bài tiếp theo. **Những thân (kāya) này tương ứng với arūpāvacara brahmā và các tầng arūpāvacara jhāna.**

- It would be helpful to recall what *saññā* means: “[Saññā – What It Really Means](#).”
Sẽ hữu ích nếu ôn lại ý nghĩa của *saññā*: “[Saññā – What It Really Means](#).”
- Basically, *saññā* is the function of recognition — the mental act of identifying or understanding an object or concept. Thus, *arūpi saññāmaya kāya* means a “body” almost devoid of matter but capable of recognizing and knowing.
Tóm lại, *saññā* là khả năng nhận biết — hành vi tâm lý xác định hay hiểu một đối tượng hoặc khái niệm. Do đó, *arūpi saññāmaya kāya* có nghĩa là “thân” gần như không có vật chất nhưng vẫn có khả năng nhận thức và hiểu biết.

3.4.13 Finest Manomaya Kāya of an Arūpāvacara Brahma

3.4.13 Manomaya Kāya Vi Tế Nhất Của Một Arūpāvacara Brahma

December 19, 2018

Ngày 19/12/2018

- As we discussed in the previous post, we can get some insights on “what survives the death of a physical body” by analyzing *jhānic* experiences; see, “[Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna](#).”

Như đã thảo luận trong bài trước, ta có thể có một số hiểu biết về “cái gì tồn tại sau cái chết của thân vật lý” bằng cách phân tích các trải nghiệm *jhāna*; xem “[Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna](#).”

- As discussed there, one can experience firsthand that life is possible without a heavy, solid physical body. This can be verified personally through the cultivation of *jhāna*.
Như đã bàn ở đó, một người có thể tự mình trải nghiệm rằng sự sống vẫn tồn tại mà không cần thân vật lý nặng nề, thô kệch. Điều này có thể được chứng nghiệm qua sự tu tập *jhāna*.
- There are many people even today who can experience *jhāna*, especially up to the fourth *jhāna*.
Ngay cả ngày nay vẫn có nhiều người có thể chứng nghiệm *jhāna*, đặc biệt là đến tầng *jhāna* thứ tư.

2. When one attains the first *jhāna*, one transcends the *kāma loka* or the “sense sphere.” Our human realm is one of the 11 realms in the *kāma loka* as we discussed before.

Khi đạt được tầng jhāna thứ nhất, người hành giả vượt ra khỏi kāma loka hay “dục giới.” Cõi người của chúng ta là một trong 11 cõi thuộc kāma loka như đã bàn ở phần trước.

- There are 16 realms in the *rūpa loka* (realms of form) where *rūpāvacara brahmā* live, and 4 realms in the *arūpa loka* (formless realms) where *arūpāvacara brahmā* live — making a total of 31 realms.

Có 16 cõi trong rūpa loka (sắc giới) nơi rūpāvacara brahmā cư ngụ, và 4 cõi trong arūpa loka (vô sắc giới) nơi arūpāvacara brahmā trú ngụ — tổng cộng là 31 cõi.

- In the [WebLink: suttacentral: Anupubbanirodha Sutta \(AN 9.31\)](#): “*Paṭhamam jhānam samāpannassa kāmasaññā niruddhā hoti*” OR “**When one has attained the first *jhāna*, perceptions of sensuality (*kāma saññā*) cease to arise.**”

Trong [WebLink: suttacentral: Anupubbanirodha Sutta \(AN 9.31\)](#): “*Paṭhamam jhānam samāpannassa kāmasaññā niruddhā hoti*” NGHĨA LÀ “**Khi một người đạt được tầng jhāna thứ nhất, các nhận thức về dục lạc (*kāma saññā*) ngừng khởi lên.**”

- That means *kāma saṅkappa* (sensual thoughts) no longer arise in the yogi’s mind. However, the yogi still feels bodily sensations, which gradually diminish as he progresses from the first to the fourth *jhāna*.

Điều đó có nghĩa là kāma saṅkappa (tư tưởng dục) không còn khởi lên trong tâm hành giả. Tuy nhiên, vị yogi đó vẫn còn cảm giác thân thể, và những cảm giác này dần giảm đi khi tiến từ tầng thiền thứ nhất đến tầng jhāna thứ tư.

- Those four *jhānic* levels correspond to the 16 *rūpāvacara brahma* realms.

Bốn tầng jhāna này tương ứng với 16 cõi rūpāvacara brahma.

3. If the yogi advances beyond the fourth *jhāna*, he or she enters the fifth *jhāna*, which is a different mental experience. The fifth through the eighth *jhāna* are called *arūpāvacara jhāna*.

Nếu vị yogi đó tiến xa hơn tầng jhāna thứ tư, người ấy bước vào tầng jhāna thứ năm với trải nghiệm tâm hoàn toàn khác. Các tầng từ thứ năm đến thứ tám được gọi là arūpāvacara jhāna.

- The fifth *jhāna*, or the first of the *arūpāvacara jhāna*, is called *ākāsānancāyatana*.

Tầng jhāna thứ năm, hay tầng đầu tiên của arūpāvacara jhāna, được gọi là ākāsānancāyatana.

- Although these *arūpāvacara jhāna* are nowadays numbered as fifth to eighth, in the *suttās* they are simply named: *ākāsānancāyatana*, *viññāṇañcāyatana*, *ākīṇcaññāyatana*, and *nevasaññānāsaññāyatana*.

Mặc dù ngày nay các tầng arūpāvacara jhāna được đánh số từ năm đến tám, nhưng trong các suttā chúng chỉ được gọi theo tên: ākāsānancāyatana, viññāṇañcāyatana, ākīṇcaññāyatana, và nevasaññānāsaññāyatana.

- The experiences in these *arūpāvacara jhāna* are similar to those of *arūpāvacara brahmā* residing in the highest four realms of existence.

Trải nghiệm trong các tầng arūpāvacara jhāna tương tự như trạng thái tâm của arūpāvacara brahmā ở bốn cõi cao nhất.

4. Those *arūpāvacara brahmā* cannot see or hear, unlike *rūpāvacara brahmā*.

Arūpāvacara brahmā không thể thấy hay nghe, khác với rūpāvacara brahmā.

- They possess only a trace of matter — the *hadaya vatthu* (seat of the mind). However, unlike *rūpāvacara brahmā*, they lack the *pasāda rūpa* for seeing and hearing.

Họ chỉ có một chút vật chất cực nhỏ — hadaya vatthu (nơi trú của tâm). Tuy nhiên, không như rūpāvacara brahmā, họ không có pasāda rūpa cho việc thấy và nghe.

- They only retain awareness (*saññā*) of existence. In the [WebLink: suttacentral: Pothapāda Sutta \(DN 9\)](#) (and other *suttās*), this “third type of body” is called an *arūpi saññāmaya kāya*.

Họ chỉ còn lại ý thức (saññā) về sự tồn tại. Trong WebLink: suttacentral: Pothapāda Sutta (DN 9) (và các suttā khác), loại “thân thứ ba” này được gọi là arūpi saññāmaya kāya.

- *Arūpi* means “without *rūpa*” (it actually has a trace of *rūpa*, just the *hadaya vatthu*). *Saññāmaya* means “with *saññā*”, i.e., one can still experience that one is still alive, one has perception (*saññā*).

Arūpi nghĩa là “không có rūpa” (thực ra vẫn còn một dấu vết rūpa, chỉ là hadaya vatthu). Saññāmaya nghĩa là “có saññā”, tức là vẫn có kinh nghiệm rằng mình đang tồn tại, mình có tri nhận (saññā).

5. It may be helpful to revisit earlier posts to solidify these key concepts. The first was “[Anattā \(Mundane Interpretation\) – No ‘Unchanging Self.’](#)”

Nên đọc lại các bài trước để củng cố những khái niệm then chốt này. Bài đầu tiên là “[Anattā \(Mundane Interpretation\) – No ‘Unchanging Self.’](#)”

- We discussed in the second post that the *manomaya kāya* (with *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa*) separable from the *karaja kāya* was called *rūpi manomaya kāya* by the yogis at the Buddha's time (“[Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna](#)”).

Trong bài thứ hai, chúng ta đã bàn rằng manomaya kāya (có hadaya vatthu và năm pasāda rūpa) có thể tách khỏi karaja kāya được các yogi thời Đức Phật gọi là rūpi manomaya kāya (“[Types of Bodies in 31 Realms – Connection to Jhāna](#)”).

- With that extremely fine *manomaya kāya*, a *rūpāvacara brahma* or a yogi leaving the body can still see and hear. Since this *manomaya kāya* is much smaller than an atom, it is difficult for us to even imagine.

Với manomaya kāya vi tế cực độ này, rūpāvacara brahma hoặc yogi xuất thân vẫn có thể thấy và nghe. Vì manomaya kāya nhỏ hơn cả nguyên tử, nên điều này thật khó hình dung.

- However, those who experience out-of-body states confirm exactly this phenomenon. Thus, it has been directly observed by many; see “[Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience \(OBE\)](#).”

Tuy nhiên, những người từng trải qua trạng thái ngoài thân (thoát xác) xác nhận hiện tượng này. Như vậy, điều đó đã được nhiều người trực tiếp trải nghiệm; xem “[Manomaya Kāya and Out-of-Body Experience \(OBE\)](#).”

6. Now we can summarize our findings: **Every living being possesses a basic manomaya kāya, which manifests in three fundamental types:**

Giờ ta có thể tóm tắt những điều đã hiểu: Mọi chúng sinh đều có một manomaya kāya căn bản, và biểu hiện dưới ba dạng chính:

- Those in *kāma loka* have a *manomaya kāya* containing a *hadaya vatthu* and five *pasāda rūpa* (i.e., all six sensing elements). **That manomaya kāya is enclosed within a solid physical body (*karaja kāya*), which allows one to experience sense pleasures.**

Những chúng sinh trong kāma loka có một manomaya kāya gồm hadaya vatthu và năm pasāda rūpa (tức là sáu yếu tố cảm giác đầy đủ). Manomaya kāya này được bao bọc trong một thân vật lý (karaja kāya) đặc, giúp con người có thể trải nghiệm các lạc thọ giác quan.

- In the 16 *rūpāvacara brahma* realms, the *manomaya kāya* has only two *pasāda rūpa* (for vision and hearing), along with the *hadaya vatthu* (seat of the mind).

Trong 16 cõi rūpāvacara brahma, manomaya kāya chỉ có hai pasāda rūpa (cho thấy và nghe) cùng với hadaya vatthu (nơi trú của tâm).

- The finest *manomaya kāya* is found in the *arūpa loka* (the four *arūpāvacara brahma* realms), which possesses only the *hadaya vatthu*. They can only think — they have no sensory perception.

Loại manomaya kāya vi tế nhất tồn tại ở arūpa loka (bốn cõi arūpāvacara brahma), chỉ có hadaya vatthu. Các chúng sinh ở đây chỉ có khả năng tư duy, không có cảm giác giác quan.

7. There are 11 realms in the *kāma loka* — four *apāyā* (lower realms), the human realm, and six *deva* realms.

Có 11 cõi trong kāma loka — bốn apāyā (ác đạo), cõi người, và sáu cõi deva.

- The six *deva* realms belong to the *kāma loka*, and all *devas* there have physical bodies (*karaja kāya*), although more refined than human ones.

Sáu cõi deva thuộc về kāma loka, và tất cả deva đều có thân vật lý (karaja kāya), nhưng vi tế hơn thân người.

- Of course, a solid *karaja kāya* does not exist for either *rūpāvacara* or *arūpāvacara brahmā*.

Dĩ nhiên, rūpāvacara và arūpāvacara brahmā không có thân vật lý (karaja kāya).

8. We can now see how suffering decreases as one ascends from the lowest realms (*apāyā*) to the human, *deva*, and *brahma* realms. The human realm is the midpoint where both suffering and happiness exist. Sense pleasures reach their peak in the *deva* realms.

Giờ có thể thấy rằng khổ giảm dần khi đi từ các cõi thấp (*apāyā*) lên cõi người, cõi *deva*, rồi đến cõi *brahma*. Cõi người là trung gian, nơi cả khổ lẫn lạc cùng hiện hữu. Khoái lạc giác quan đạt mức tối đa ở cõi *deva*.

- However, sense pleasures are absent in the *brahma* realms, though the *jhānic* pleasures there far surpass sensual enjoyment.

Tuy nhiên, ở cõi brahma không còn lạc dục, nhưng lạc jhāna ở đó vượt xa mọi khoái cảm giác quan.

- Thoughts of greed and hatred cannot arise in any *brahma*, including *rūpāvacara brahmā*. Their minds remain serene.

Các ý niệm tham và sân không thể khởi lên nơi bất kỳ brahma nào, kể cả rūpāvacara brahmā. Tâm của họ luôn an tĩnh.

9. The same applies to those who attain corresponding *jhāna*. While absorbed in such states, thoughts of greed or hatred do not arise.

Điều này cũng đúng với những yogi đạt được các tầng jhāna tương ứng. Khi ở trong trạng thái ấy, tư tưởng tham và sân không thể khởi sinh.

- This is the closest one can come to *Nibbāna* without fully comprehending Buddha Dhamma. As known, yogis before the Buddha could reach such *jhāna* through breath or *kaṣiṇa* meditations.

Đây là trạng thái gần nhất với Nibbāna mà không cần hiểu trọn vẹn Phật Pháp. Như đã biết, các yogi trước thời Đức Phật cũng có thể đạt đến jhāna qua pháp thiền hơi thở hoặc thiền kaṣiṇa.

- If those yogis maintain *jhāna* until death, they will be reborn in the corresponding *brahma* realms. Yet since they only suppressed (not eradicated) greed and hate, they will eventually descend back to the human realm after their *brahma bhava* ends — and can even fall to the *apāyā*.

Nếu các yogi ấy giữ được jhāna đến lúc chết, họ sẽ tái sinh vào cõi brahma tương ứng. Tuy nhiên, vì họ chỉ đè nén mà chưa diệt tận tham và sân, nên sau khi hết brahma bhava, họ sẽ trở lại cõi người, và cuối cùng có thể rơi vào apāyā.

10. We can thus see that there are two kinds of *jhānic* pleasures — and these correspond to **two kinds of *manomaya kāya* (mental bodies), apart from the dense physical *karaja kāya*.**

Do đó, có hai loại hỷ lạc jhāna, và hai loại ấy tương ứng với hai hình thái manomaya kāya (thân tâm), ngoài thân vật lý (karaja kāya) đậm đặc.

- However, even a human attaining the highest *arūpāvacara jhāna* (the eighth *jhāna*) still retains the same *manomaya kāya* they were born with.

Tuy nhiên, dù đạt đến tầng arūpāvacara jhāna cao nhất (tầng jhāna thứ tám), con người vẫn giữ nguyên manomaya kāya mà mình đã sinh ra cùng.

- If such a yogi exits the physical body, the *manomaya kāya* would consist of five *pasāda rūpa* and one *hadaya vatthu*.

Nếu yogi rời khỏi thân vật lý, manomaya kāya sẽ bao gồm năm pasāda rūpa và một hadaya vatthu.

11. Therefore, the *manomaya kāya* that can separate from the physical body possesses all five *pasāda rūpa* — the actual sensing elements for seeing, hearing, tasting, smelling, and touching. Naturally, the *hadaya vatthu* (seat of the mind) departs with them.

Do đó, manomaya kāya có thể tách khỏi thân vật lý mang đủ năm pasāda rūpa — các yếu tố cảm nhận thật sự cho thấy, nghe, nếm, ngửi và xúc chạm. Tất nhiên, hadaya vatthu (nơi trú của tâm) cũng đi cùng.

- It is impossible to separate any *pasāda rūpa* from the *manomaya kāya* that is born at the beginning of a human *bhava*.

Không thể tách riêng bất kỳ pasāda rūpa nào khỏi manomaya kāya được sinh ra vào đầu một bhava con người.

- In fact, this *manomaya kāya* lives as a *gandhabba* between two consecutive human births (*jāti*) until a suitable womb becomes available for re-entry.

Thật ra, manomaya kāya này tồn tại như một gandhabba giữa hai lần tái sinh (jāti), cho đến khi tìm được một tử cung thích hợp để nhập vào và bắt đầu kiếp sống mới.

12. In Buddha Dhamma, the closest equivalent to a “soul” is the *manomaya kāya* or the “mental body.” **However, it is not an unchanging or eternal soul.**

Trong Dhamma của Đức Phật, khái niệm gần nhất với “linh hồn” là manomaya kāya hay “thân tâm vi tế.” Tuy nhiên, nó không phải là một linh hồn bất biến hay vĩnh cửu.

- As we have seen, the *manomaya kāya* takes fundamentally different forms within the three types of *loka* that comprise the 31 realms: *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*.

Như đã thấy, manomaya kāya có hình thái căn bản khác nhau trong ba loại loka cấu thành 31 cõi: kāma loka, rūpa loka, và arūpa loka.

- Furthermore, even within a single human *bhava*, the *manomaya kāya* can undergo drastic transformation. When one attains *jhāna* or *magga phala*, it undergoes significant structural change; in the case of *magga phala*, such changes are permanent.

Hơn nữa, ngay trong một bhava con người, manomaya kāya có thể biến đổi sâu sắc. Khi một người đạt đến jhāna hoặc magga phala, thân tâm này thay đổi rõ rệt; trong trường hợp magga phala, những thay đổi đó là vĩnh viễn.

13. In the next post, we will summarize what has been discussed so far with reference to key passages in the [WebLink: suttacentral: Potṭhapāda Sutta \(DN 9\)](#).

Trong bài tiếp theo, chúng ta sẽ tổng hợp lại những nội dung đã bàn dựa theo các đoạn trọng yếu trong [WebLink: suttacentral: Potṭhapāda Sutta \(DN 9\)](#).

- In that *sutta*, the Buddha explained these three types of *kāya* to Potṭhapāda, **who asked whether there exists an “absolute, unchanging self” — an *attā* in the deeper sense**, like a “soul” that permanently exists in heaven or hell, as assumed in **Abrahamic religions today**.

Trong sutta đó, Đức Phật đã giải thích ba loại kāya cho Potṭhapāda, người hỏi liệu có tồn tại một “tự ngã tuyệt đối, bất biến” — một attā theo nghĩa sâu hơn, giống

như “linh hồn” được cho là tồn tại vĩnh viễn ở thiên đường hay địa ngục trong các tôn giáo Abraham ngày nay.

- It should be kept in mind that the above explanations provide only the basic framework of the three loka — *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka* — which together comprise the 31 realms.

*Cần lưu ý rằng những mô tả trên chỉ trình bày khung cơ bản của ba loại loka — *kāma loka*, *rūpa loka*, và *arūpa loka* — hợp thành toàn bộ 31 cõi giới.*

- Nevertheless, that framework is sufficient to grasp the essential distinctions among the 31 realms.

Tuy vậy, khung này đủ để hiểu rõ những khác biệt trọng yếu giữa các cõi trong 31 cảnh giới.

- Furthermore, it clarifies a deeper meaning of *attā*.

*Hơn nữa, nó cũng làm sáng tỏ ý nghĩa sâu xa hơn của *attā*.*

3.5 Gati, Bhava, and Jāti

3.5 *Gati, Bhava và Jāti*

- Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka (Mind Plane)
Namagotta, Bhava, Kamma Bīja và Mano Loka (Cảnh giới Tâm)
- Gati and Bhava – Many Varieties
Gati và Bhava – Nhiều Loại Khác Nhau
- Gati to Bhava to Jāti – Ours to Control
Từ Gati đến Bhava đến Jāti – Thuộc Phạm Vi Tư Chủ Của Chúng Ta
- Memory, Brain, Mind, Nama Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka
Ký ức, Não bộ, Tâm, Nama Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka
- Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein
Bhava và Jāti – Các Trạng Thái Hiện Hữu Và Các Loại Sinh Trong Đó
- Cuti and Marana – Related to Bhava and Jāti
Cuti và Marana – Liên hệ với Bhava và Jāti
- Anusaya, Gati, Bhava – Connection to Manomaya Kāya (Gandhabba)
Anusaya, Gati, Bhava – Liên hệ với Manomaya Kāya (Gandhabba)
- Difference Between Tanhā and Upādāna
Khác biệt Giữa Tanhā và Upādāna
- Pāpa Kamma Versus Akusala Kamma
Pāpa Kamma và Akusala Kamma

3.5.1 Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka (Mind Plane)

3.5.1 *Namagotta, Bhava, Kamma Bīja và Mano Loka (Cảnh giới Tâm)*

Revised September 1, 2018; March 2, 2020; September 10, 2022; April 30, 2023

Sửa ngày 1/9/2018; 2/3/2020; 10/9/2022; 30/4/2023

1. A strong kamma can bring vipāka in the future. **The mind releases a bit of energy, which is called a kamma bīja (or kamma bhava).** Where are these kamma bīja/bhava “located”? That is difficult to explain because we have no direct perception of mental phenomena. We find it hard to relate to anything that cannot be discerned through our five physical senses. We usually need to see, hear, taste, smell, or touch something to feel confident that it is “real.”

*Một kamma mạnh có thể mang lại vipāka trong tương lai. **Tâm phát ra một phần năng lượng gọi là kamma bīja (hoặc kamma bhava).** Những kamma bīja/bhava này “nằm” ở đâu? Điều này khó giải thích vì chúng ta không có khả năng cảm nhận trực tiếp các hiện tượng tâm. Chúng ta khó liên hệ với bất kỳ điều gì không thể nhận biết bằng năm giác quan vật lý. Thông thường, ta phải thấy, nghe, nếm, ngửi, hoặc chạm thì mới tin rằng điều gì đó là “thực.”*

- Yet, with effort, it is possible to get a good understanding of these phenomena. Modern science also helps clarify this to some extent.

Tuy nhiên, nếu nỗ lực, ta có thể hiểu rõ phần nào về các hiện tượng này. Khoa học hiện đại cũng giúp giải thích chúng ở một mức độ nhất định.

- If someone seriously wishes to understand, it is best to first read “[Difference between a Wish and a Determination \(Pāramitā\)](#)” and especially “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

Nếu ai đó thực sự muốn hiểu rõ, nên đọc trước hai bài “[Difference between a Wish and a Determination \(Pāramitā\)](#)” và đặc biệt là “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

2. It is impossible for the brain to “store” records of all our past activities. Some individuals can remember every detail of everything that happened to them over many years, as shown in the previous post. **Moreover, how could memories of past lives be stored in the brain**, which has no connection to previous existences?

Bộ não không thể “lưu trữ” tất cả các kỷ ức về mọi hoạt động trong quá khứ của ta. Có những người có thể nhớ chi tiết mọi việc đã xảy ra với họ trong nhiều năm, như đã trình bày ở bài trước. Hơn nữa, làm sao kỷ ức của các tiền kiếp có thể được lưu trong bộ não, vốn hoàn toàn không liên quan đến các kiếp trước?

- The Buddha explained that those memories exist in *mano loka* (“*nāma thalaya*” in Sinhala), which can be translated as the “mind plane.” Those memories in the *mano loka* are accessed through the *mana indriya* in the brain ([WebLink: suttacentral: Indriyakathā, Kv 19.8](#)).

*Đức Phật dạy rằng những kỷ ức đó tồn tại trong *mano loka* (“*nāma thalaya*” trong tiếng Sinhala), có thể dịch là “cảnh giới tâm.” Các kỷ ức trong *mano loka* được kết nối qua *mana indriya* trong não ([WebLink: suttacentral: Indriyakathā, Kv 19.8](#)).*

- This “storage” is not physical like a recording tape. The *mano loka* is entirely non-material — it consists only of *nāma* (mental elements) without any matter.

*Việc “lưu trữ” này không mang tính vật lý như một cuộn băng ghi âm. *Mano loka* hoàn toàn phi vật chất — chỉ bao gồm *nāma* (các yếu tố tâm), không có vật chất.*

- The closest analogy we have to this mental plane is the “dream world.” When dreaming, we see, hear, and act — yet it all occurs in *nāma*, without physical matter. Similarly, when we recall memories, it is like watching a dream replay.

*Ví dụ gần nhất với cảnh giới tâm là “thế giới trong mơ.” Khi mơ, ta có thể thấy, nghe, và hành động — nhưng tất cả đều diễn ra trong *nāma*, không có vật chất. Tương tự, khi hồi tưởng kỷ ức, ta như đang xem lại một giấc mơ.*

- We can recall memories — even very old ones — instantly. Strong memories come vividly, with sounds and imagery, almost as if reliving them. The mind connects with the *mano loka* and retrieves data instantly; see “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Ta có thể nhớ lại kỷ ức — kể cả những kỷ ức rất lâu — trong khoảnh khắc. Kỷ ức mạnh hiện ra sinh động, có âm thanh và hình ảnh, như thể ta đang sống lại. Tâm kết

nối với *mano loka* và truy xuất tức thì; xem “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

- In this recall process, the brain acts as an intermediary — specifically the *mana indriya* in the brain, which functions like a transmitter and receiver communicating with the mental plane. As the brain deteriorates with age, recall ability weakens. Meditation, especially *dhamma vicaya* (contemplation on Dhamma), helps preserve the brain's vitality.

Trong quá trình hồi tưởng này, não đóng vai trò trung gian — cụ thể là mana indriya trong não, hoạt động như một bộ phát và thu, liên lạc với cảnh giới tâm. Khi con người già đi, bộ não suy yếu, khả năng nhớ giảm dần. Thiền, đặc biệt là dhamma vicaya (quán chiếu Dhamma), giúp duy trì sức khỏe của não bộ.

- It is just that some (few) people are born with the ability to recall anything from this life, as described in the post on memory records (HSAM). This ability can also be developed through the cultivation of *abhiññā* powers.

Chỉ có một số (rất ít) người sinh ra đã có khả năng nhớ lại mọi việc trong đời này, như đã được mô tả trong bài viết về bản ghi ký ức (HSAM). Năng lực ấy cũng có thể được rèn luyện bằng cách phát triển các năng lực abhiññā.

3. When we wish or hope for something, that thought too leaves a record in the *mano loka*; later, we can recall that we once made such a wish.

Khi ta mong ước hay hy vọng điều gì, ý nghĩ ấy cũng để lại một dấu ghi trong *mano loka*; sau này ta có thể nhớ rằng mình đã từng ước như thế.

- While a *nāmagotta* (also written as *nāma gotta*) is merely a record, a wish carries a trace of mental energy. However, if it is not followed by sustained thought and action, that energy soon fades.

Trong khi nāmagotta (hoặc nāma gotta) chỉ là một bản ghi, thì một ước muốn mang theo một phần năng lượng tâm. Tuy nhiên, nếu không được nuôi dưỡng bằng suy nghĩ hay hành động tiếp theo, năng lượng đó sẽ nhanh chóng tan biến.

- When we make a firm determination, it has more *javana* power than a simple wish, so such mental imprints remain stronger and last longer.

Khi ta lập một quyết tâm, nó có sức mạnh javana lớn hơn một ước muốn thông thường, do đó dấu ấn tâm ấy bền vững và lâu phai hơn.

- Our wishes, resolutions, cravings, and plans are all types of *saṅkhāra* (mental formations), either wholesome or unwholesome. Some are strong enough to become *abhisāṅkhāra*. All of them generate *kamma bīja* (karmic seeds) of varying strength — some powerful enough to cause rebirth, others bringing *vipāka* (results) within the same life, whether good or bad.

Mọi ước muốn, quyết tâm, tham cầu hay dự định của ta đều là các loại saṅkhāra (hành), thiện hoặc bất thiện. Một số mạnh đến mức trở thành abhisāṅkhāra. Tất cả đều tạo ra kamma bīja (hạt giống kamma) với mức độ khác nhau — một số đủ mạnh để dẫn đến tái sinh, số khác trở vipāka (quả) ngay trong đời này, tốt hoặc xấu tùy loại.

- Thus, the saying “*Dhammo have rakkhati dhammacārīṃ*” — “Dhamma protects those who live according to Dhamma” — applies to both wholesome and unwholesome forces. Moral conduct elevates, immoral conduct degrades. **Nature is impartial; each being chooses their own direction. Yet results ALWAYS manifest strictly according to kamma or actions;** see “[Paticca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’+‘Sama+uppāda’](#).”

Vì vậy, câu “Dhammo have rakkhati dhammacārīṃ” — “Dhamma bảo hộ người hành theo Dhamma” — đúng cho cả lực thiện lẫn lực bất thiện. Người sống đạo đức sẽ hưởng thượng; kẻ phi đạo đức sẽ hưởng hạ. Tự nhiên vốn vô tư; mỗi chúng sinh tự chọn con đường của mình. Tuy nhiên, kết quả LUÔN xảy ra đúng theo quy luật kamma; xem “[Paticca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’+‘Sama+uppāda’](#).”

4. Records of both past *nāmagotta* and mental energies tied to “future intentions” (*kamma bīja*) reside in the mind plane. **The difference is that past *nāmagotta* are permanent and inert, while *kamma bīja* are dynamic — they can strengthen or fade.**

*Cả các *nāmagotta* quá khứ và năng lượng tâm liên quan đến “ý định tương lai” (*kamma bīja*) đều tồn tại trong cảnh giới tâm. Điểm khác biệt là *nāmagotta* quá khứ mang tính vĩnh cửu nhưng trơ trĩnh, trong khi *kamma bīja* luôn biến động — có thể mạnh lên hoặc yếu đi.*

- Even an unfulfilled determination is recorded in the mind plane, because as soon as the thought passes, **it becomes a record in *nāmagotta***. For instance, if someone determines to kill another, that intention is immediately recorded as a *nāmagotta*; at the same time, a potential *kamma bīja* forms. The more one plans and obsesses, the stronger the *kamma bīja* becomes. If one later abandons the intent, the corresponding energy fades, and no *kamma bīja* remains.

*Ngay cả một quyết tâm chưa thực hiện cũng được ghi lại trong cảnh giới tâm, bởi vì ngay khi tư tưởng đó chấm dứt, nó trở thành một bản ghi trong *nāmagotta*. Ví dụ, nếu ai đó quyết tâm giết người, ý định đó lập tức được ghi thành *nāmagotta*; đồng thời, một *kamma bīja* tiềm tàng được hình thành. Càng suy tính, càng củng cố, *kamma bīja* càng mạnh. Nếu sau đó người ấy tỉnh ngộ và từ bỏ ý định, năng lượng liên quan sẽ tan biến, và *kamma bīja* không còn tồn tại.*

- **Note:** Every sensory event adds a record to *nāmagotta* in *viññāṇa dhātu* via the *mana indriya* in the brain. **Thus, memories are “stored” not in the physical brain but in *viññāṇa dhātu* (or *nāma loka*).**

*Lưu ý: Mỗi sự kiện giác quan đều được ghi vào *nāmagotta* trong *viññāṇa dhātu* thông qua *mana indriya* trong não. Vì vậy, ký ức không “được lưu” trong bộ não vật lý, mà tồn tại trong *viññāṇa dhātu* (hoặc *nāma loka*).*

- When one merely thinks about committing a deed, the *kamma patha* is not complete — the full karmic process has not matured. If the person actually commits the act, the *kamma patha* completes, and a *kamma bīja* capable of producing *vipāka* is formed.

*Khi một người chỉ nghĩ đến việc làm một hành động, *kamma patha* chưa hoàn tất — quá trình *kamma* chưa chín. Nếu người đó thật sự hành động, *kamma patha* hoàn thành và một *kamma bīja* có khả năng sinh *vipāka* được hình thành.*

- Weaker *kamma bīja* — those yielding results within a lifetime — may last up to 91 *mahā kappā* (a cosmic eon, roughly 30 billion years). For example, offering food to bhikkhus falls into that category. This reference to 91 *mahā kappā*s is in the following: “[WebLink wisdomlib.org: Part 3 – The Buddha’s Delivery of The Tirokutta Sutta](http://WebLink.wisdomlib.org: Part 3 – The Buddha’s Delivery of The Tirokutta Sutta).” That was the background for the Buddha to deliver the “[WebLink: wisdomlib.org: Tirokutta Sutta \(kp 7\)](http://WebLink.wisdomlib.org: Tirokutta Sutta (kp 7)).” Thanks to C. Saket for sharing the link to that background account!

Những *kamma bīja* yếu hơn — cho quả trong đời này — có thể tồn tại đến 91 *mahā kappā* (một đại kiếp, khoảng 30 tỷ năm). Ví dụ, dâng cúng thực phẩm đến các bhikkhu thuộc về loại ấy. Tham chiếu đến 91 *mahā kappā* nằm trong: “[WebLink wisdomlib.org: Part 3 – The Buddha’s Delivery of The Tirokutta Sutta](http://WebLink.wisdomlib.org: Part 3 – The Buddha’s Delivery of The Tirokutta Sutta).” Đó là bối cảnh để Đức Phật thuyết “[WebLink: wisdomlib.org: Tirokutta Sutta \(kp 7\)](http://WebLink.wisdomlib.org: Tirokutta Sutta (kp 7)).” Cảm ơn C. Saket đã chia sẻ liên kết về trình thuật bối cảnh ấy!

- **However, strong *kamma bīja* — particularly those leading to rebirth — persist until fruition, except in the case of Ariyas (Noble Ones).**

Tuy nhiên, các *kamma bīja* mạnh — đặc biệt là những nghiệp dẫn đến tái sinh — sẽ tồn tại cho đến khi trở quả, trừ trường hợp của các bậc Ariya (Thánh nhân).

5. Depending on the moral nature of the deed, each *kamma bīja* resides within a specific category or “container” known as *kamma bhava*.

Tùy theo tính chất thiện hay bất thiện của hành động, mỗi *kamma bīja* sẽ nằm trong một loại “kho chứa” riêng gọi là *kamma bhava*.

- For example, if someone cultivates *rūpa samāpatti*, the associated *kamma bīja* will reside in the *rūpa loka bhava* — or simply *rūpa bhava*. If another cultivates *arūpa jhānā* (one of the four highest *jhānā*), the corresponding *kamma bīja* will belong to *arūpa bhava*, and when that *kamma bīja* releases its energy, that person will be reborn in the *arūpa loka*.

Ví dụ, nếu ai đó tu tập *rūpa samāpatti*, *kamma bīja* tương ứng sẽ nằm trong *rūpa loka bhava* — hay ngắn gọn là *rūpa bhava*. Nếu người khác tu tập *arūpa jhānā* (một trong bốn tầng *jhānā* cao nhất), *kamma bīja* tương ứng sẽ thuộc về *arūpa bhava*, và khi *kamma bīja* đó phát sinh năng lượng, người ấy sẽ tái sinh trong *arūpa loka*.

- **All other (abhi)saṅkhāra** lead to *vipāka* within the *kāma loka* — that is, the deva, human, and four lowest realms. This will be explained further in the next section.

Tất cả các (abhi)saṅkhāra khác sẽ trở *vipāka* trong *kāma loka* — tức là các cõi deva, cõi người, và bốn cõi thấp nhất. Phần này sẽ được giải thích chi tiết hơn trong phần tiếp theo.

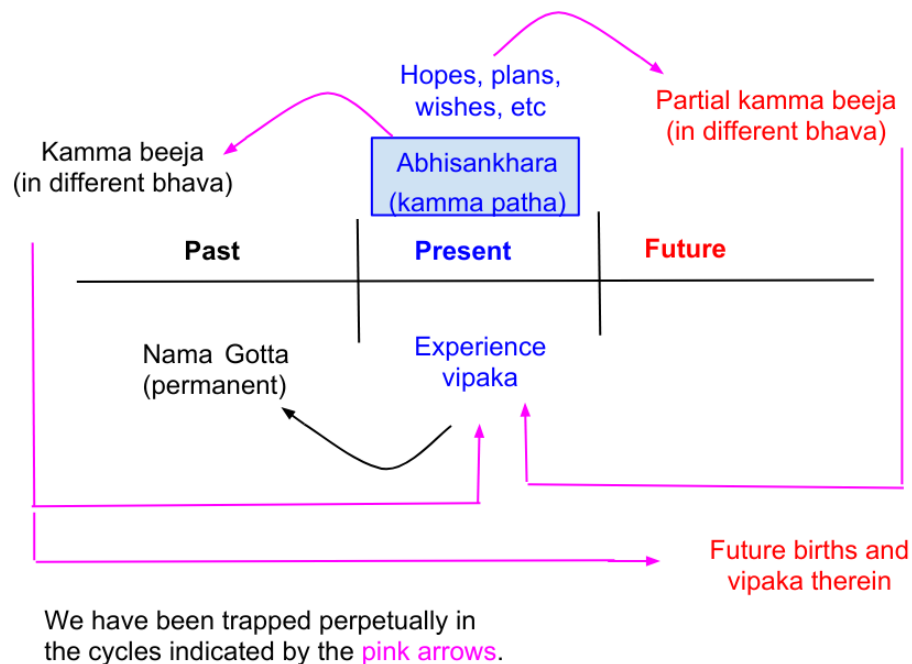
- **To summarize:** when we perform a *kamma* (an *abhisāṅkhāra*), we generate a certain energy called a *kamma bīja*. Those energies are stored within their appropriate *bhava* in the mental plane. The energy is exhausted when the *vipāka* associated with that *kamma bīja* is experienced. Only its record (*nāmagotta*) remains in the mental plane.

Tóm lại: khi ta tạo một *kamma* (một *abhisāṅkhāra*), ta sinh ra một năng lượng nhất định gọi là *kamma bīja*. Những năng lượng ấy được lưu giữ trong *bhava* thích hợp trong cảnh giới tâm. Năng lượng đó tiêu hao khi *vipāka* tương ứng của *kamma bīja*

được trải nghiệm. Chỉ còn lại bản ghi (nāmagotta) của nó tồn tại trong cảnh giới tâm.

6. Here is a chart that summarizes the above: **Mind Plane Drawing**

Dưới đây là một sơ đồ tóm tắt nội dung trên: **Bản đồ Cảnh giới Tâm**



Mind Plane Drawing

Bản đồ Cảnh giới Tâm

Click to open and print the chart: [WebLink: Mind Plane Drawing](#)

Nhấn để mở và in sơ đồ: [WebLink: Mind Plane Drawing](#)

- As the chart shows, we generate *kamma bīja* of varying strengths in different *bhava* during a lifetime. These will lead to further rebirths and countless *kamma vipāka* throughout those existences.

Như sơ đồ cho thấy, trong một đời ta tạo ra các *kamma bīja* có cường độ khác nhau trong nhiều loại *bhava*. Những *kamma bīja* đó sẽ dẫn đến các tái sinh mới và vô số *kamma vipāka* trong các kiếp sống ấy.

7. Another crucial point is that there are two ways to *bypass* or *neutralize* a strong *kamma bīja* — such as one created by the killing of a human.

Một điểm quan trọng khác là có hai cách để vượt qua hoặc triệt tiêu một *kamma bīja* mạnh — chẳng hạn như *kamma bīja* được tạo bởi việc giết người.

- He could realize the enormity of his deed, sincerely ask for forgiveness in his mind, and begin performing moral acts. This can gradually weaken the energy of that

kamma bīja. **More importantly, if he cultivates *Ariya Mettā Bhāvanā*, he may be able to exhaust it completely** (unless it is an extremely strong *janaka kamma*); see “[5. Ariya Mettā Bhāvanā](#).”

Người ấy có thể nhận ra mức độ nghiêm trọng của hành động, chân thành sám hối trong tâm, và bắt đầu làm việc thiện. Điều đó có thể dần làm suy yếu năng lượng của kamma bīja. Quan trọng hơn, nếu hành trì Ariya Mettā Bhāvanā, người ấy có thể tiêu trừ hoàn toàn nghiệp ấy (trừ khi đó là loại janaka kamma cực mạnh); xem “[5. Ariya Mettā Bhāvanā](#).”

- The other way, of course, is to attain Arahantship. If that particular *kamma seed* (*bīja*) has not produced its *vipāka* before the Arahant's passing, it becomes null upon his death.

Cách thứ hai, dĩ nhiên, là chứng đạt quả vị Arahant. Nếu kamma bīja ấy chưa trở vipāka trước khi vị Arahant nhập diệt, nó sẽ hoàn toàn mất hiệu lực tại thời điểm ấy.

- Furthermore, if that *kamma bīja* (is not strong enough (i.e., not a *janaka kamma*) and fails to produce *vipāka* within 91 *mahā kappā*, it will also become null and void. Only the *nāmagotta* are permanent. ***Kamma bīja* simply wait for suitable conditions to bring *vipāka*** and change over time. *Nāmagotta* are mere records, while *kamma bīja* carry the energy capable of generating results (*vipāka*).

Hơn nữa, nếu kamma bīja không đủ mạnh (tức không phải janaka kamma) và không trở vipāka trong vòng 91 mahā kappā, nó cũng sẽ mất hiệu lực. Chỉ có nāmagotta là tồn tại vĩnh viễn. Kamma bīja chỉ “chờ điều kiện thích hợp” để sinh vipāka và luôn biến đổi theo thời gian. Nāmagotta chỉ là bản ghi, còn kamma bīja chứa năng lượng có thể tạo ra kết quả (vipāka).

8. There are, however, special cases where a *kamma bīja* (and its corresponding *kamma bhava*) WILL NOT change. An *ānantariya kamma* establishes a *kamma bīja* (and *kamma bhava*) that inevitably produces *vipāka* at the end of the current life.

Tuy nhiên, có những trường hợp đặc biệt trong đó kamma bīja (và kamma bhava tương ứng) KHÔNG thể thay đổi. Một ānantariya kamma tạo ra một kamma bīja (và kamma bhava) chắc chắn sẽ trở vipāka ngay trong kiếp hiện tại, không thể tránh được.

On the immoral side, five *ānantariya kamma* guarantee rebirth in the *apāyā* at death: killing one's mother, father, or an Arahant; injuring a Buddha; or causing a schism in the *Saṅgha* (see “[WebLink: suttacentral: Parikuppa Sutta \(AN 5.129\)](#).”)

Về phía bất thiện, có năm loại ānantariya kamma chắc chắn dẫn đến tái sinh trong apāyā khi chết: giết mẹ, giết cha, giết một vị Arahant, làm tổn thương một vị Phật, hoặc gây chia rẽ trong Tăng đoàn (xem “[WebLink: suttacentral: Parikuppa Sutta \(AN 5.129\)](#).”)

- On the moral side, all stages of *Nibbāna* are also *ānantariya kamma*. For instance, upon attaining the *Sotāpanna* stage, one is henceforth born only according to that “*Ariya bhava*” — that special kammic energy — and can no longer fall into the four lowest realms.

Về phía thiện, mọi tầng chứng Nibbāna đều là ānantariya kamma. Ví dụ, khi chứng đạt Sotāpanna, người ấy từ đó chỉ được sinh trong “Ariya bhava” — loại năng lượng kamma đặc biệt ấy — và sẽ không bao giờ còn rơi vào bốn ác đạo (cõi thấp nhất).

- Another significant case is that of a *Bodhisatta* cultivating *pāramitā* toward Buddhahood. Through countless lives, he builds up an immense *kamma bīja* that, at a certain stage, becomes fully established. At that point, he receives the *niyata vivaraṇa* — the definite prediction of future Buddhahood — from a living Buddha, confirming the arising of his *Buddha bhava*.

Một trường hợp quan trọng khác là Bodhisatta hành pāramitā để thành Phật. Qua vô số kiếp, ngài tích lũy một kamma bīja vô cùng mạnh mẽ, đến một giai đoạn nhất định thì hạt giống đó được hoàn toàn thiết lập. Khi ấy, ngài nhận niyata vivaraṇa — lời xác chứng chắc chắn về sự thành Phật trong tương lai — từ một vị Phật đang sống, xác nhận sự thành tựu bhava Đức Phật của ngài.

- These principles are analyzed differently — yet consistently — in “[Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#).”

Những nguyên lý này được phân tích theo cách khác nhưng vẫn nhất quán trong “[Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#).”

- In the next discussion, we will examine how various kinds of *bhava* are fueled by actions: “[Gati and Bhava – Many Varieties](#).”

Trong phần tiếp theo, ta sẽ xem xét cách các loại bhava khác nhau được nuôi dưỡng bởi hành động: “[Gati and Bhava – Many Varieties](#).”

3.5.2 Gati and Bhava – Many Varieties

3.5.2 Gati và Bhava – Nhiều Dạng

Revised February 27, 2019; July 16, 2022; September 10, 2022 (#11)

Sửa ngày 27/2/ 2019; 16/7/2022; 10/9/2022 (#11)

Humans have numerous *gati* (character tendencies). These tendencies determine one's future existence (*bhava*). This connection is crucial.

Con người có vô số gati (khuyết hướng hay tính cách). Chính những khuyết hướng này quyết định sự tồn tại (bhava) tương lai. Mối liên hệ này cực kỳ quan trọng.

1. There are three principal *bhava* or states of existence corresponding to the three realms encompassing the 31 planes: *kāma bhava*, *rūpa bhava*, and *arūpa bhava*.

Có ba loại bhava chính hay trạng thái tồn tại tương ứng với ba cõi bao trùm 31 cảnh giới: kāma bhava, rūpa bhava, và arūpa bhava.

- Each divides further into the 31 realms (see “[31 Realms of Existence](#)”).

Mỗi loại lại được phân chia chi tiết thành 31 cảnh giới (xem “[31 Realms of Existence](#)”).

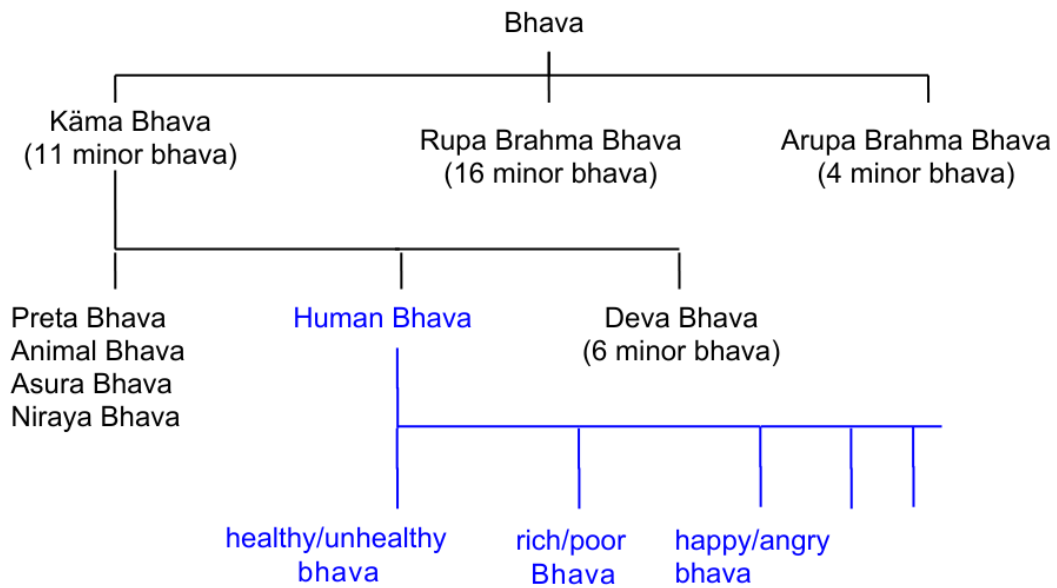
- Beings with *kāma bhava* live in the *kāma loka* — the four *apāyā*, the human realm, and the six *deva* realms. Those with *rūpa bhava* inhabit the *rūpa loka*, which consists of sixteen *rūpāvacara brahma* realms. Those with *arūpa bhava* dwell in the four *arūpāvacara brahma* realms within the *arūpa loka*.

Chúng sinh có kāma bhava sống trong kāma loka — gồm bốn apāyā, cõi người, và sáu cõi deva. Những chúng sinh có rūpa bhava cư ngụ trong rūpa loka, gồm mười

sáu cõi rūpāvacara brahma. Còn những ai có arūpa bhava thì sống trong bốn cõi arūpāvacara brahma thuộc arūpa loka.

2. The following chart divides the eleven *kāma loka* realms into the four *apāyā*, the human realm, and six *deva* realms.

Sơ đồ dưới đây trình bày sự phân chia mười một cảnh giới *kāma loka* thành bốn *apāyā*, cõi người, và sáu cõi *deva*.



1. Ultimately there are infinite number of “bhava” according to one’s “gathi”.
2. Within each bhava, there are numerous kamma beeja (seeds). Within
3. “unhealthy bhava” there may be a kamma beeja for cancer, back pain, etc. Same person may have different bhava (e.g., rich/poor) at different times.

Click to open and print the above chart: “[WebLink: PDF Download: Bhava, Gati, Kamma Bīja Chart.](#)”

Nhấn để mở và in sơ đồ trên: “[WebLink: PDF Download: Bhava, Gati, Kamma Bīja Chart.](#)”

- The human realm (*bhava*) can be subdivided infinitely, corresponding to the vast diversity of “human *gati*”: healthy/unhealthy, rich/poor, happy/angry, etc., as illustrated in the chart. These describe *personal gati*. Most major traits (such as wealth, health, or intelligence) are inherited from the *kamma bīja* responsible for one’s birth.

Cõi (bhava) người có thể được chia nhỏ vô hạn, tương ứng với sự đa dạng rộng lớn của “gati con người”: khỏe/yếu, giàu/ngèo, vui/giận, v.v., như được trình bày trong sơ đồ. Đây là các gati cá nhân. Hầu hết những đặc tính lớn (như sự giàu có, sức khỏe, hay trí tuệ) được thừa hưởng từ kamma bīja chịu trách nhiệm cho kiếp tái sinh này.

3. Most human activities are centered around sensual pleasures in the *kāma loka*. Unlike those who experience *jhānic* pleasure (see below), most people pursue enjoyment through the five physical senses.

Hầu hết hoạt động của con người xoay quanh các dục lạc trong kāma loka. Không giống như những người đạt được hỷ lạc của jhāna (xem bên dưới), đa số chúng ta tìm niềm vui qua năm giác quan vật lý.

- We enjoy seeing beautiful sights, hearing pleasing sounds, tasting delicious food, smelling pleasant scents, and touching agreeable textures.

Chúng ta thích nhìn cảnh đẹp, nghe âm thanh dễ chịu, nếm vị ngon, ngửi hương thơm, và chạm vào những vật dễ chịu.

- All five sense faculties exist only in *kāma loka*.

*Cả năm giác quan chỉ tồn tại trong *kāma loka*.*

- *Rūpa loka* *Brahmā* lack noses and tongues, and in *arūpa loka* only the mind remains active.

Rūpa loka *Brahmā* không có mũi hay lưỡi, còn trong *arūpa loka* thì chỉ có tâm hoạt động.

4. When humans fail to satisfy sense desires, they often commit immoral acts to fulfill them. Such *apuññābhisāṅkhāra* generate strong *kamma patha*, creating “bad *kamma bīja*” that yield painful *vipāka* and rebirths in the four lowest realms of *kāma loka* (see “[Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka](#)”).

*Khi con người không thỏa mãn được các dục vọng, họ thường làm điều bất thiện để đạt được chúng. Những *apuññābhisāṅkhāra* này tạo ra *kamma patha* mạnh, sinh ra “*kamma bīja* xấu” dẫn đến *vipāka* đau khổ và tái sinh vào bốn cõi thấp nhất của *kāma loka* (xem “[Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka](#)”).*

- For example, a married man unsatisfied with his wife may seek sexual pleasure with another woman or, worse, a child. This tendency may stem from past lives or be cultivated gradually in this one through repeated misconduct. Such acts reflect “animal *gati*,” since animals engage in sex indiscriminately. These deeds thus generate *kamma bīja* in the animal *bhava*.

*Ví dụ, một người đàn ông có vợ nhưng không thỏa mãn, có thể tìm khoái lạc với người khác, hoặc tệ hơn, với trẻ em. Khuynh hướng này có thể bắt nguồn từ những đời trước hoặc được nuôi dưỡng dần trong đời này qua hành vi tái phạm. Những hành động như vậy phản ánh “*gati* của loài thú,” vì loài vật giao phối không phân biệt. Do đó, các hành vi ấy tạo ra *kamma bīja* trong *bhava* loài vật.*

- Similarly, someone who fishes or hunts—whether for enjoyment or livelihood—cultivates animal *gati*. Animals kill for food; humans doing the same accumulate *kamma seeds* within the animal *bhava*.

*Tương tự, người câu cá hoặc săn bắn — dù để giải trí hay kiếm sống — đang nuôi dưỡng *gati* loài vật. Loài vật giết để ăn, và khi con người làm như vậy, họ tích lũy hạt giống *kamma* trong *bhava* loài vật.*

5. If one is greedy, one may generate *kamma bīja* suited for the “hungry ghost” realm (*peta loka*). If one is lazy and depends on others for survival, one may build *kamma seeds* in the *asura bhava* (see chart). Hence, craving for sensual pleasures leads to the creation of “bad *kamma bīja*” corresponding to three of the four lowest realms.

*Nếu một người tham lam, họ có thể tạo ra *kamma bīja* tương ứng với cõi “ngạ quỷ” (*peta loka*). Nếu một người lười biếng, sống dựa vào người khác, họ có thể hình thành hạt giống *kamma* trong *asura bhava* (xem sơ đồ). Do đó, lòng ham muốn các dục lạc có thể dẫn đến việc tạo ra “*kamma bīja* xấu” tương ứng với ba trong bốn cõi thấp nhất.*

- “Bad *kamma bīja*” in the lowest realm of *niraya* (hell) arise from strong hate (*vyāpāda*). As discussed earlier, attachment to sense pleasures (greed) can turn into hate when someone obstructs that craving. Most heinous crimes, including murder, are driven by such intense hatred.

“Kamma bīja xấu” trong cõi thấp nhất là niraya (địa ngục) sinh ra từ lòng thù ghét mạnh (vyāpāda). Như đã bàn trước, sự chấp thủ vào dục lạc (tham) có thể chuyển thành sân khi bị ngăn cản. Hầu hết các tội ác tàn bạo, kể cả giết người, đều do sân hận cực mạnh này gây ra.

- As one progresses on the Path, one gradually abandons *animal*, *peta*, *asura*, and *niraya gati*, eventually attaining the *Sotāpanna* stage.

Khi tu tiến trên Đạo, con người dần dứt bỏ gati của loài thú, peta, asura, và địa ngục, cuối cùng chứng đắc bậc Sotāpanna.

- Thus, rebirth in the lowest realms of *kāma loka* is not merely due to *kāma rāga*, but to extreme forms of greed (*lobha*) and hate (*dosa*) (see “[Sorting out Some Key Pāli Terms](#)”).

Do đó, việc tái sinh vào các cõi thấp nhất của kāma loka không chỉ do kāma rāga, mà còn do dạng cực mạnh của tham (lobha) và sân (dosa) (xem “[Sorting out Some Key Pāli Terms](#)”).

6. Most of the *abhisāṅkhāra* we perform aim at sensory enjoyment. Though many are not immoral, they are still *apuññābhisāṅkhāra* — unwholesome formations with weaker *kammic* energy. They do not lead to birth in the *apāyā*.

Phần lớn các abhisāṅkhāra mà ta tạo ra đều hướng đến việc hưởng thụ giác quan. Dù nhiều hành động không phải bất thiện, chúng vẫn là apuññābhisāṅkhāra — các hành vi bất thiện nhẹ, có năng lượng kamma yếu. Chúng không dẫn đến tái sinh trong apāyā.

- Since we crave these pleasures, we attach to them, and through *pati + ichcha* (“bonding with desire”), we create *sama + uppāda* — “arising in accordance.”

Vì ta khao khát các dục lạc này nên dính mắc vào chúng, và qua pati + ichcha (“gắn kết bằng dục vọng”), ta tạo ra sama + uppāda — “sinh khởi tương ứng.”

- Thus, the more passionately we engage in such pursuits (*Arahants* also perform some of these actions but without craving), the more we strengthen *kamma bīja* in the *kāma bhava*, reinforcing *kāma gati*.

Do đó, càng đắm chìm trong các hành động ấy (dù Arahant cũng có thể làm nhưng không còn ái), ta càng làm mạnh thêm kamma bīja trong kāma bhava, và củng cố kāma gati.

7. Those dissatisfied with sensual pleasures may instead cultivate *jhāna* to enjoy mental bliss in *rūpa loka* or *arūpa loka*.

Những ai không còn thỏa mãn với dục lạc giác quan có thể tu tập jhāna để hưởng hỷ lạc tâm trong rūpa loka hoặc arūpa loka.

- Thus, those with *kāma rāga* generate *kāma bhava*.

Vì vậy, người có kāma rāga tạo kāma bhava.

- Those with *rūpa rāga* and *arūpa rāga* create *rūpa bhava* and *arūpa bhava*, respectively.

Người có rūpa rāga và arūpa rāga lần lượt tạo rūpa bhava và arūpa bhava.

- Hence, *bhava* is strengthened by one's habitual actions aligned with one's *gati*. Bodily deeds (*kāya saṅkhāra*), speech and thoughts (*vacī saṅkhāra*) shape the defiled mindset (*viññāṇa*), which then sustains the corresponding *bhava* via *Paṭicca Samuppāda*.

Vì thế, bhava được nuôi dưỡng bởi những hành động quen thuộc hợp với gati của mỗi người. Hành động thân (kāya saṅkhāra), lời nói và ý nghĩ (vacī saṅkhāra) tạo ra tâm ô nhiễm (viññāṇa), từ đó duy trì bhava tương ứng qua Paṭicca Samuppāda.

- “*Bhava*” is thus the energy we generate ourselves through our actions. Even if one dislikes the idea of being born as a dog, by continually acting like one, one cultivates the “dog *bhava*.”

Vì vậy, “bhava” chính là năng lượng mà ta tự tạo qua hành động của mình. Dù không muốn tái sinh làm chó, nếu cứ hành xử như chó, ta đang nuôi dưỡng “bhava loài chó.”

- A news story once reported a man arrested for having sex with a female dog. Though still in the human realm, he temporarily assumed the “dog *bhava*.” Since he willingly engaged in such acts, he will likely be reborn as a dog upon death. This exemplifies both *pavutti kamma bhava* (temporary manifestation) and *uppatti kamma bhava* (rebirth potential).

Một bản tin từng kể về một người đàn ông bị bắt vì giao cấu với chó cái. Dù vẫn ở cõi người, ông ta tạm thời mang “bhava loài chó.” Vì tự nguyện làm vậy, ông ta rất có thể sẽ tái sinh làm chó sau khi chết. Đây là ví dụ điển hình cho cả pavutti kamma bhava (nghiệp hiện hành tạm thời) và uppatti kamma bhava (nghiệp dẫn tái sinh).

- It also illustrates how extreme lust blinds moral awareness (*kāmacchanda nīvaraṇa*).

Điều này cũng cho thấy dục vọng cực độ có thể làm mù lương tri (kāmacchanda nīvaraṇa).

- Even without immoral acts, as long as sensual craving remains, one is bound to be reborn within *kāma loka* — in the four *apāyā*, human, or *deva* realms. Yet sensual craving alone does not cause birth in *apāyā*; that arises from immoral *saṅkhāra* (*apuññābhisāṅkhāra*) (see #5 above).

Ngay cả khi không phạm tội ác, chừng nào còn dục vọng giác quan, ta vẫn phải tái sinh trong kāma loka — tức bốn apāyā, cõi người, hoặc cõi deva. Tuy nhiên, chỉ riêng dục vọng giác quan không khiến sinh vào apāyā; điều đó xuất phát từ saṅkhāra bất thiện (apuññābhisāṅkhāra) (xem mục #5 ở trên).

- As long as one delights in sensual pleasures and fails to perceive their danger, one maintains *kāma gati* and thus *kāma bhava*, continually generating both good and bad *kamma bīja* within that domain.

Miễn còn yêu thích dục lạc và chưa thấy được hiểm họa của chúng, ta vẫn duy trì kāma gati và do đó kāma bhava, không ngừng tạo ra cả kamma bīja thiện lẫn bất thiện trong phạm vi ấy.

- If we truly understood the dangers of rebirth in the *kāma loka*, we would hurry to escape it like a person desperately trying to extinguish flames engulfing their own body.

*Nếu ta thật sự hiểu rõ hiểm họa của việc tái sinh trong *kāma loka*, ta sẽ vội vàng tìm cách thoát ra như một người đang cố dập ngọn lửa đang thiêu chính mình.*

- So, what are the dangers of remaining in *kāma loka*? Even though we may not do immoral deeds in this birth (because of our circumstances of being born in a good family, good country, etc.), we are bound to be reborn in a bad environment where we may have to do immoral deeds to survive. Then we will make *kamma bīja* suitable for rebirth in the *apāyā*.

*Vậy, những nguy hiểm của việc tiếp tục ở trong *kāma loka* là gì? Dù trong đời này ta có thể không làm các hành động bất thiện (vì hoàn cảnh thuận lợi như sinh trong gia đình tốt, đất nước tốt, v.v.), ta chắc chắn sẽ tái sinh vào một môi trường xấu nơi ta có thể phải làm các hành động bất thiện để sinh tồn. Khi đó ta sẽ tạo ra *kamma bīja* thích hợp cho tái sinh vào *apāyā*.*

- We all likely already have such bad *kamma bīja*, because we have no idea what kind of deeds we have done in our past lives.

*Tất cả chúng ta rất có thể đã có những *kamma bīja* bất thiện như vậy, vì ta không hề biết mình đã làm những gì trong các đời sống quá khứ.*

10. The mundane way to escape from the *kāma loka* is to cultivate *anāriya jhānā* (either *rūpa jhānā* or *arūpa jhānā*), and seek rebirth in *rūpa* or *arūpa loka*. But the problem is even then we will not be “really free” from rebirth in the *kāma loka* in the future. This is because after the *kammic* energy of that *rūpa bhava* or *arūpa bhava* is worn out, that *anāriya* person will be reborn in *kāma loka* again.

*Con đường thế tục để thoát khỏi *kāma loka* là tu tập *anāriya jhānā* (*rūpa jhānā* hoặc *arūpa jhānā*), và tìm tái sinh vào *rūpa loka* hoặc *arūpa loka*. Nhưng vấn đề là dù vậy ta vẫn không “thật sự thoát” khỏi tái sinh vào *kāma loka* trong tương lai. Bởi vì sau khi năng lượng *kamma* của *rūpa bhava* hoặc *arūpa bhava* ấy cạn kiệt, người tu *anāriya* ấy sẽ tái sinh vào *kāma loka* trở lại.*

- This is why the Buddha admonished the *bhikkhus* to strive hard to attain at least the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*. He said if we knew the dangers of rebirth in the *kāma loka*, we would make haste like a person who will try to find a way to put out a fire that is engulfing oneself.

*Đó là lý do Đức Phật khuyên răn *bhikkhu* phải nỗ lực tinh tấn để đạt tối thiểu tầng *Sotāpanna* của *Nibbāna*. Ngài nói rằng nếu ta thực sự biết rõ hiểm nguy của tái sinh trong *kāma loka*, ta sẽ vội vã như một người đang bị lửa thiêu và cố tìm bằng mọi cách để dập tắt ngọn lửa đang bao trùm chính mình.*

- Some people think such reflections are depressing. **But avoiding these truths by ignoring them does not change the facts.** When one realizes the true nature of existence and makes progress toward liberation, a sense of relief and happiness arises — this is the *nirāmisa sukha* of *Nibbāna*.

Một số người cho rằng những suy tư này u ám. Nhưng việc tránh nghĩ đến không thể thay đổi sự thật. Khi hiểu được bản chất thật của thế giới và tiến bộ trên con

đường giải thoát, người ấy sẽ cảm nhận được sự nhẹ nhõm và hỷ lạc — đó chính là *nirāmisā sukha* của *Nibbāna*.

11. Generally, as mentioned before, *bhava* means existence within “this world.” More precisely, *bhava* is the potential for existence anywhere in the 31 realms.

Nói chung, như đã đề cập, *bhava* nghĩa là sự tồn tại trong “thế giới này.” Chính xác hơn, *bhava* là tiềm năng để hiện hữu ở bất kỳ nơi nào trong 31 cõi.

- When one cultivates *rūpa-loka jhāna*, one creates a kammic energy (*kamma bīja*) that can lead to existence in the *rūpa loka*. Even while living in the human realm, such a person can enter *jhāna* and effectively “live” in the *rūpa loka*, since **that is the mental state of a *rūpa brahmā***. This temporary manifestation is called *pavutti kamma bhava* (not *kāma bhava*).

Khi hành giả tu tập *rūpa-loka jhāna*, họ tạo ra một năng lượng *kamma* có thể dẫn đến sự tồn tại trong *rūpa loka*. Ngay cả khi đang sống ở cõi người, người ấy có thể nhập *jhāna* và thực sự “sống” trong *rūpa loka*, vì **đó là trạng thái tâm của một *rūpa brahmā***. Sự biểu hiện tạm thời này được gọi là *pavutti kamma bhava* (KHÔNG PHẢI *kāma bhava*).

- The more one practices *jhāna*, the stronger the corresponding *kamma bīja* becomes. At death, that *kamma bīja* will likely be the one grasped (*upādāna*), resulting in rebirth in that *rūpa loka*. **This is called *uppatti kamma bhava***. If one loses the ability to attain *jhāna* before death (as happened to Devadatta), that Brahma rebirth will not occur.

Càng tu tập *jhāna*, *kamma bīja* tương ứng càng mạnh. Khi chết, người ấy sẽ “chấp thủ” (*upādāna*) *kamma bīja* ấy, dẫn đến tái sinh vào *rūpa loka*. **Đây gọi là *uppatti kamma bhava***. Nếu mất khả năng nhập *jhāna* trước khi chết (như trường hợp Devadatta), sẽ không có tái sinh cõi Brahma.

- Thus, that *kamma bīja* belongs to *rūpa loka bhava*.

Vì vậy, *kamma bīja* đó thuộc về *rūpa loka bhava*.

12. Likewise, one cultivating *arūpa jhāna* generates *kamma bīja* in *arūpa loka bhava*. Such a person often displays the calm, detached *gati* of an *arūpa brahmā* even while living as a human.

Tương tự, người tu *arūpa jhāna* tạo *kamma bīja* trong *arūpa loka bhava*. Người ấy thường biểu hiện sự tĩnh lặng, vô dục — tức *gati* của *arūpa brahmā* — ngay khi còn sống trong thân người.

- Therefore, when one possesses a particular *bhava*, one may temporarily “live” in that state during the present life (*pavutti kamma bhava*) or be born into that realm after death (*uppatti kamma bhava*).

Do đó, khi có một *bhava* nhất định, người ta có thể tạm thời “sống” trong trạng thái đó khi còn sống (*pavutti kamma bhava*) hoặc được sinh vào cõi tương ứng sau khi chết (*uppatti kamma bhava*).

13. The strength of a *kamma bīja* depends on the *javana* force — the intensity of the *citta* — during the act. The most potent and dangerous *kamma* arises when the mind delights in evil. The *somanassa-sahagata diṭṭhi-sampayutta citta* (a thought done with joy and

wrong view) is the strongest unwholesome consciousness. **Such thoughts arise automatically in those with matching gati.**

Sức mạnh của kamma bīja phụ thuộc vào lực javana — tức cường độ của tâm — trong khi hành động. Loại nghiệp mạnh và nguy hiểm nhất sinh ra khi tâm hoan hỷ trong điều ác. Somanassa-sahagata diṭṭhi-sampayutta citta (tâm hành động với hỷ lạc và tà kiến) là loại tâm bất thiện mạnh nhất. Những tâm ấy khởi lên tự động ở người có gati tương ứng.

- For example, in engaging in illicit sexual acts, the more one enjoys and habituates such behavior, the stronger that *gati* becomes. Such tendencies heighten *kāmacchanda* — one of the five *nīvaraṇa* — blinding moral judgment. **The only way to escape this cycle is to contemplate the consequences (rebirth in animal or worse realms) and firmly resolve to stop such acts.**

Ví dụ, trong hành vi tình dục phi pháp, càng hưởng thụ và lặp lại, người ấy càng củng cố gati đó. Những khuynh hướng ấy làm tăng kāmacchanda — một trong năm nīvaraṇa — khiến tâm mù mờ đạo đức. Cách duy nhất để thoát khỏi vòng luân quần này là quán xét hậu quả (tái sinh vào cõi loài vật hoặc thấp hơn) và dứt khoát ngừng hành động ấy.

- The danger in developing bad habits (*gati*) is their tendency to worsen over time. A teenager who begins drinking may progress to drugs, fall into destructive company, and eventually into dealing or even violence. As explained earlier, “*Dhammo have rakkhati dhammacārīm*” — “Dhamma guides one according to the type of dhamma one associates with” — works both ways: wholesome or unwholesome.

Nguy hiểm của việc hình thành thói quen (gati) xấu là nó dễ trở nên tồi tệ dần theo thời gian. Một thiếu niên bắt đầu bằng việc uống rượu có thể tiến đến dùng ma túy, giao du với người xấu hơn, rồi dính vào buôn bán hoặc thậm chí giết người. Như đã nói, “Dhammo have rakkhati dhammacārīm” — “Dhamma dẫn dắt người tùy theo loại dhamma mà họ thân cận” — đúng cho cả thiện lẫn bất thiện.

14. To break bad *gati*, one must not only stop the unwholesome acts but deliberately cultivate the opposite good *gati*, setting the mind toward wholesome tendencies. This requires following first the mundane Eightfold Path and then the Noble Eightfold Path (“[Buddha Dhamma – In a Chart](#)”).

Để thoát khỏi gati xấu, cần không chỉ dừng các hành động bất thiện mà còn phải chủ tâm nuôi dưỡng gati thiện ngược lại, hướng tâm theo chiều đúng. Điều này đòi hỏi hành theo Bát Chánh Đạo thế gian trước, rồi đến Bát Thánh Đạo (“[Buddha Dhamma – In a Chart](#)”).

- Once established on the mundane path, the next steps are proper *Ānāpāna bhāvanā* (“[6. Ānāpānasati Bhāvanā – Introduction](#)”) and *Satipaṭṭhāna bhāvanā* (“[Mahā Satipaṭṭhāna Sutta](#)”).

Khi đã vững vàng trên con đường thế gian, bước kế tiếp là thực hành đúng Ānāpāna bhāvanā (“[6. Ānāpānasati Bhāvanā – Introduction](#)”) và Satipaṭṭhāna bhāvanā (“[Mahā Satipaṭṭhāna Sutta](#)”).

15. It is impossible to truly grasp these teachings with an impure mind. Progress comes not from book knowledge but from **mental purification and deep understanding of key Dhamma principles**.

*Không thể thực sự hiểu rõ những giáo pháp này với tâm chưa thanh tịnh. Tiến bộ không đến từ kiến thức sách vở mà từ **sự tịnh hóa nội tâm và thấu triệt các nguyên lý cốt lõi của Dhamma**.*

- No matter one's intelligence or education, the danger of rebirth cannot be comprehended UNTIL the mind is cleansed to some degree through both abstaining from immoral acts AND learning Dhamma.

Dù thông minh hay học cao đến đâu, không ai có thể thấy được hiểm họa của luân hồi nếu tâm chưa được thanh lọc ở mức độ nhất định — bằng cách tránh hành vi bất thiện và học Dhamma.

16. People often worry about whether they can eliminate bad habits. They try to suppress them by sheer willpower, which rarely succeeds. One must be patient and stay on the Path while deepening one's understanding of Dhamma.

Nhiều người lo lắng không biết mình có thể diệt bỏ thói quen xấu không. Họ cố đè nén bằng ý chí, điều này hiếm khi hiệu quả. Cần kiên nhẫn, tiếp tục hành đạo và tăng trưởng tuệ hiểu Dhamma.

- The Buddha gave an analogy: a farmer cultivating his field only needs to water, remove weeds, and fertilize. Worrying about “when the harvest will come” is pointless; the crop will mature naturally IF proper work is done.

Đức Phật ví dụ: người nông dân chỉ cần tưới nước, nhổ cỏ, bón phân cho ruộng. Việc lo “khi nào thu hoạch” là vô ích; cây sẽ tự lớn NẾU công việc được làm đúng.

- Likewise, by living morally and learning Dhamma, one is guided in the right direction. As the farmer sees his crop grow gradually, one experiences progress gradually — not in a single leap.

Cũng vậy, khi sống đạo đức và học Dhamma, ta được hướng đúng đường. Giống như nông dân thấy cây lớn dần, ta sẽ cảm nhận được sự tiến bộ dần dần — không phải trong một bước nhảy.

17. In “[Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka](#),” it was explained that both *nāmagotta* and *kamma bīja* (and *bhava*) exist in the mind plane. *Nāmagotta* are mere records without energy — every thought, word, and deed leaves a trace there.

*Trong “[Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka](#),” đã nói rằng cả *nāmagotta* và *kamma bīja* (và *bhava*) đều tồn tại trong cõi tâm (*mano loka*). *Nāmagotta* chỉ là những bản ghi, không có năng lượng — mỗi ý nghĩ, lời nói, hành động đều để lại dấu vết ở đó.*

- On the other hand, the *kammic* energies associated with those activities are also recorded in the mental plane as *kamma bīja*, and those have *kammic* energies associated with them. Those *kamma bījā* are in different “bins” or “categories” called *bhava*.

Mặt khác, các năng lượng kamma liên hệ với những hành động ấy cũng được ghi lại trong cõi tâm như các kamma bīja, và chúng mang theo năng lượng kamma tương

ứng. Những kamma bījā đó nằm trong các “ngăn” hay “loại” khác nhau gọi là bhava.

3.5.3 Gati to Bhava to Jāti – Ours to Control

3.5.3 Từ Gati đến Bhava rồi đến Jāti – Do chính ta Chi phối

Revised November 15, 2018; January 25, 2024

Sửa ngày 15/11/2018; ngày 25/01/2024

Introduction

Dẫn nhập

One's character (*gati*) determines future births. The knowledge of discerning this process is called *nāmarūpa paricceda ñāṇa*. (“[Nāmarūpa Formation](#)”).

Tính cách (*gati*) của mỗi người quyết định kiếp tái sinh tương lai. Trí hiểu biết được tiến trình này gọi là *nāmarūpa paricceda ñāṇa*. (“[Nāmarūpa Formation](#)”).

1. As explained in the previous two sections — “[Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka \(Mind Plane\)](#)” and “[Gati and Bhava – Many Varieties](#)” — *bhava* is something we ourselves create and sustain through how we think, speak, and act according to our ingrained *gati*.

Như đã trình bày trong hai phần trước — “[Namagotta, Bhava, Kamma Bīja, and Mano Loka \(Mind Plane\)](#)” và “[Gati and Bhava – Many Varieties](#)” — *bhava* là thứ mà chính ta tạo ra và duy trì bằng cách suy nghĩ, nói năng, và hành động theo các *gati* đã ăn sâu trong tâm.

- If you have not read the previous two sections, it is crucial to do so. Understanding the foundational ideas and reviewing them from multiple, consistent perspectives is necessary for these principles to take hold.

Nếu bạn chưa đọc hai phần trước, điều quan trọng là phải đọc. Cần nắm vững các khái niệm nền tảng và ôn lại chúng qua nhiều góc nhìn nhất quán để tư tưởng này thấm sâu.

- We will now apply those ideas with the *Paṭicca Samuppāda* sequence to trace how we create *bhava* OURSELVES, which in turn gives rise to *jāti* — both as rebirths in future lives and as “micro-births” within this very life.

Giờ ta sẽ vận dụng các khái niệm đó cùng chuỗi *Paṭicca Samuppāda* để thấy rõ cách CHÍNH TA tạo ra *bhava*, từ đó phát sinh *jāti* — không chỉ trong kiếp sau mà cả những “sinh khởi nhỏ” ngay trong đời này.

- No one else, not even a “superbeing,” can ultimately help or harm us. One's destiny lies in one's own hands. The Buddha declared: “*attā hi attano nātho, ko hi nātho parosiyā*” — “One is indeed one's refuge; how can others be a refuge?” Even the Buddha could only show the way.

Không ai khác, kể cả một “thần linh,” có thể giúp hay hại ta về lâu dài. Số phận hoàn toàn do chính ta định đoạt. Đức Phật dạy: “*attā hi attano nātho, ko hi nātho parosiyā*” — “Chính mình là nơi nương tựa của mình; người khác sao có thể là nơi nương tựa?” Ngay cả Đức Phật cũng chỉ có thể chỉ đường.

What Are Gati?

Gati là gì?

2. “Gati” is a key concept in Buddha Dhamma. There is no exact English equivalent; words like *habits*, *tendencies*, or *biases* approach its meaning but lack its depth. *Gati* refers to deeply embedded character traits — some from past lives — which may remain dormant until triggered.

“Gati” là một khái niệm trọng yếu trong Dhamma của Đức Phật. Không có từ tiếng Anh tương đương hoàn hảo; các từ như *habit* (thói quen), *tendency* (khuyên hướng), hay *bias* (định kiến) chỉ gần nghĩa mà chưa đủ sâu. Gati là những khuynh hướng, thói quen, hay xu hướng tâm đã ăn sâu — đôi khi được mang từ những kiếp trước và chỉ bộc lộ khi có duyên.

- For example, a teenager may have no habit of drinking, but after a few drinks, he might become addicted more easily if he had a corresponding *gati* from past lives.

Ví dụ, một thiếu niên có thể chưa quen uống rượu, nhưng chỉ sau vài lần uống có thể nghiện nhanh hơn người khác nếu mang sẵn gati đó từ tiền kiếp.

- Similarly, some people reach *samādhi* merely by reading about Dhamma, without prior exposure in this life. That too is a *gati* from past lives — they likely practiced or learned Buddha Dhamma before.

Tương tự, có người chỉ cần đọc Dhamma đã đạt *samādhi*, dù chưa từng học trong đời này. Đó cũng là gati từ quá khứ — họ có lẽ từng tu tập hay nghe Dhamma của Đức Phật trong kiếp trước.

- We often perform unwholesome actions (*immoral abhisāṅkhāra*) because of our ingrained *gati*. This is what underlies the step “*avijjā paccayā saṅkhāra*” — ignorance conditioning volitional formations. Our *avijjā* here is not knowing that these *gati* exist or not knowing how to eliminate them.

Chúng ta thường làm các hành (*abhisāṅkhāra*) bất thiện vì chịu chi phối bởi gati bên trong. Đây chính là ý của bước “*avijjā paccayā saṅkhāra*”. *Avijjā* ở đây là không biết mình có những gati ấy, hoặc biết mà không biết cách trừ bỏ.

- As explained in “[Sutta Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#),” *avijjā paccayā saṅkhāra* is a condensed (*uddesa*) expression. It must be analyzed (*niddesa*, *paṭiniddesa*) contextually to extract its full meaning.

Như đã trình bày trong “[Sutta Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#),” câu “*avijjā paccayā saṅkhāra*” chỉ là lối nói tóm tắt (*uddesa*). Cần phân tích (*niddesa*, *paṭiniddesa*) theo ngữ cảnh để hiểu trọn nghĩa.

3. When we repeatedly perform such *abhisāṅkhāra* (in thought, speech, or action), we reinforce a corresponding *viññāṇa* — a self-sustaining mental pattern. For instance, someone fond of watching pornography strengthens that “*viññāṇa for watching porn*” each time they indulge in it. It remains in the subconscious, ready to resurface. In other words, that *gati* becomes deeply rooted.

Khi ta lặp lại các *abhisāṅkhāra* như thế (bằng ý, khẩu, hay thân), ta củng cố một *viññāṇa* tương ứng — tức một khuôn mẫu tâm tự duy trì. Ví dụ, người thích xem phim khiêu dâm

càng xem nhiều càng củng cố “*viññāṇa xem phim khiêu dâm*.” Nó nằm trong tiềm thức, sẵn sàng trỗi lên; nói cách khác, *gati* ấy ngày càng bám sâu.

- Then follows “*viññāṇa paccayā nāmarūpa*” — that *viññāṇa* generates associated *nāmarūpa*: mental images and patterns from past indulgence, or conceptual blueprints for future ones. Here, *nāmarūpa* refer to mental images and impressions, not to the *nāmarūpa* in a rebirth-consciousness (*paṭisandhi viññāṇa*), which differs in context (“[Akusala-Mūla Paticca Samuppāda](#)”).

Kế đến là “*viññāṇa paccayā nāmarūpa*” — *viññāṇa* ấy tạo ra *nāmarūpa* tương ứng: các hình ảnh tâm, ký ức từ lần trước hoặc bản thiết kế cho lần kế tiếp. Ở đây, *nāmarūpa* là những hình ảnh, ấn tượng tâm, chứ không phải *nāmarūpa* trong thức tái sinh (*paṭisandhi viññāṇa*), vốn mang nghĩa khác (xem “[Akusala-Mūla Paticca Samuppāda](#)”).

4. Next is “*nāmarūpa paccayā saḷāyatana*.” Here *saḷāyatana* does not mean all six sense faculties but those relevant to the act — for example, *cakkhāyatana* (eye) and *manāyatana* (mind) in this case.

Bước tiếp theo là “*nāmarūpa paccayā saḷāyatana*.” Ở đây *saḷāyatana* không chỉ sáu căn nói chung mà là căn liên quan đến hành động — như *cakkhāyatana* (mắt) và *manāyatana* (tâm) trong ví dụ này.

- Importantly, *āyatana* does not mean the physical sense organ itself but the active use of that organ for craving or volition. An Arahant has eyes but does not use them as *āyatana* — i.e., as a means to “acquire *saṇ*.”

Điều quan trọng là *āyatana* không phải bản thân căn vật lý mà là việc dùng căn đó để hành theo dục hay tác ý. Một Arahant có mắt nhưng không dùng mắt như *āyatana* — nghĩa là không dùng nó để “tích lũy *saṇ*.”

- Then arises “*saḷāyatana paccayā phasso*” — more precisely, *samphassa* — contact imbued with defilement according to one’s *gati* (see “[Difference between Phassa and Samphassa](#)”).

Tiếp theo là “*saḷāyatana paccayā phasso*” — chính xác hơn là *samphassa* — tức xúc có nhiễm ô, sinh theo *gati* của người ấy (xem “[Difference between Phassa and Samphassa](#)”).

- Because it is *samphassa* (defiled contact) and not mere *phassa* (neutral contact), feelings arise — “*phassa paccayā vedanā*.” For instance, an Arahant watching a pornographic movie would feel no joy, because only neutral *phassa* occurs, NOT *samphassa*.

Vì đây là *samphassa* (xúc nhiễm ô), chứ không phải *phassa* (xúc trung tính), nên cảm thọ phát sinh — “*phassa paccayā vedanā*.” Ví dụ, một Arahant xem phim khiêu dâm sẽ không khởi lạc thọ, vì chỉ có *phassa* trung tính/thuần túy, KHÔNG CÓ *samphassa*.

5. Now comes the last few steps. Because pleasurable feeling (*sukha vedanā*) arises, attachment follows — “*vedanā paccayā taṇhā*” (“craving arises dependent on feeling”).

Giờ đến vài bước tiếp theo. Vì có lạc thọ (*sukha vedanā*), nên tâm dính mắc khởi lên — “*vedanā paccayā taṇhā*” (“ái sinh do cảm thọ”).

- Then comes “*tanhā paccayā upādāna*,” grasping — one clings eagerly, wanting to repeat the experience. *Upādāna* means holding it close, taking it as “mine.”

Kể đến là “tanhā paccayā upādāna,” tức chấp thủ — người ấy nắm giữ và muốn lặp lại trải nghiệm đó. Upādāna nghĩa là muốn giữ gần, xem như “của ta.”

- From that arises “*upādāna paccayā bhava*” — one establishes a state of existence (*bhava*) for that object or activity, intending to relive it.

Từ đó sinh ra “upādāna paccayā bhava” — người ấy tạo lập một trạng thái tồn tại (bhava) cho điều ấy, nuôi ý định lặp lại.

Connection Between *Gati*, *Bhava*, and *Jāti*

Mối Liên Hệ Giữa *Gati*, *Bhava* và *Jāti*

6. All of this unfolds within the mind. We continuously think, speak, and act according to the *gati* we have built. Each cycle through these steps strengthens the corresponding *bhava*.

Tất cả diễn ra trong tâm. Ta không ngừng suy nghĩ, nói năng, và hành động theo gati đã hình thành. Mỗi vòng như vậy làm bhava tương ứng thêm mạnh.

- Then it becomes easier to be “born” into that *bhava* — *jāti*. Most people think *jāti* means physical rebirth, but it also refers to “mental births” happening repeatedly within this life.

Từ đó ta dễ “sinh vào” bhava ấy — tức jāti. Nhiều người cho rằng jāti chỉ là tái sinh thân thể, nhưng nó cũng chỉ những “sinh khởi tâm” lặp lại ngay trong đời này.

- For example, one can be “born” into a drunken state whenever one’s *bhava* for drinking arises. Likewise, when one develops *bhava* for pornography, each indulgence strengthens that tendency, making it easier to repeat — each time becoming “born” in that *bhava*.

Ví dụ, một người có thể “sinh vào” trạng thái say rượu mỗi khi bhava uống rượu trôi dạt. Tương tự, khi tạo bhava xem phim khiêu dâm, mỗi lần lặp lại càng củng cố thói quen, khiến việc “sinh vào” bhava ấy dễ hơn.

- This principle applies to all misconduct. A person who repeatedly drinks to the point of losing control strengthens that *bhava* until he becomes an alcoholic. Strong *bhava* can carry into future births. Such a person is likely to be reborn to parents — especially a mother — with similar *gati* in the human realm.

Nguyên lý này áp dụng cho mọi hành vi sai trái. Người thường xuyên uống đến mất tự chủ sẽ củng cố bhava ấy cho đến khi thành kẻ nghiện. Bhava mạnh có thể kéo dài sang kiếp sau. Người như vậy nhiều khả năng sẽ tái sinh vào gia đình — đặc biệt là người mẹ — có gati tương tự trong cõi người.

- Likewise, hateful *bhava* toward a person or situation can persist across lifetimes. The *Tipiṭaka* records many accounts of how Devadatta’s hostility toward the Buddha (then a *Bodhisatta*) spanned multiple lives.

Tương tự, bhava sân hận đối với người hay hoàn cảnh cũng có thể kéo dài qua nhiều kiếp. Trong Tipiṭaka có nhiều ghi chép cho thấy oán thù của Devadatta với Đức Phật (lúc còn là Bodhisatta) đã tiếp diễn qua nhiều đời.

- Though the physical body changes drastically from life to life, one's *gati*, *āsava*, and *bhava* continue, evolving with each existence. The human realm provides the best opportunity to transform them.

Dù thân xác thay đổi hoàn toàn qua các kiếp, gati, āsava và bhava vẫn tiếp tục, biến đổi theo từng đời. Cõi người là nơi thuận lợi nhất để chuyển hóa chúng.

7. Thus “*bhava paccayā jāti*” — “existence conditions birth” — applies both within a single life and across lifetimes. This distinguishes “*Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda*” (in this life) from “*Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda*” (for rebirth).

Do đó, “bhava paccayā jāti” — “hữu duyên sinh” — áp dụng cả trong một đời lẫn giữa các kiếp. Đây là điểm khác giữa “Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda” (trong đời này) và “Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda” (dẫn đến tái sinh).

- Future births are shaped by one's *gati*. The ability to discern how *gati* leads to *bhava* and *jāti* is called *nāmarūpa pariccheda ñāṇa* — insight into how one's mentality (*nāma*) fashions one's material form (*rūpa*).

Tái sinh tương lai được định hình bởi gati. Trí tuệ thấy rõ cách gati dẫn đến bhava và jāti gọi là nāmarūpa pariccheda ñāṇa — tức thấy được “rūpa tùy theo nāma,” hay thân thể tùy thuộc vào tâm hành.

What Are *Āsavās* (Cravings)?

Āsava (Lậu hoặc) là gì?

8. To link this to *Nibbāna*, note that *gati* are closely tied to *āsavā* — deep-rooted cravings that have accumulated through countless lives (“*Āsava, Anusaya, and Gati*”).

Liên hệ với Nibbāna, cần thấy rằng gati gắn chặt với āsava — tức những lậu hoặc ăn sâu trong dòng tâm, tích lũy qua vô số kiếp (“Āsava, Anusaya, and Gati”).

- While *gati* are infinite in variety, there are four fundamental types of *āsavā*: *diṭṭhāsava* (craving for views), *kāmāsava* (craving for sensual pleasures), *bhavāsava* (craving for existence), and *avijjāsava* (craving rooted in ignorance).

Dù gati vô số, có bốn loại āsava căn bản: diṭṭhāsava (kiến lậu), kāmāsava (dục lậu), bhavāsava (hữu lậu), và avijjāsava (vô minh lậu).

- This relationship is shown clearly in the *Sammā Diṭṭhi Sutta*. When the Buddha asked Ven. Sāriputta to explain right view, he traced the *Paṭicca Samuppāda* sequence backward. When the monks asked, “Is there a cause for *avijjā*?”, he explained that *āsavā* condition *avijjā*, and *avijjā* in turn reinforces *āsavā*.

Mối liên hệ này được trình bày rõ trong Sammā Diṭṭhi Sutta. Khi Đức Phật bảo Tôn giả Sāriputta giảng về chánh kiến, ngài lần ngược chuỗi Paṭicca Samuppāda. Khi các tỳ-kheo hỏi “Avijjā (vô minh) có nguyên nhân không?”, ngài giải rằng āsava duyên sinh avijjā, và avijjā lại nuôi dưỡng āsava.

- In *Abhidhamma*, it is stated that four of the eight fundamental units of matter (*suddhaṭṭhaka*) arise from *avijjā* and the other four from *taṇhā* (which stems from *āsava*). Thus *avijjā* and *taṇhā* are called *bhava-mūla*.

Theo Abhidhamma, bốn trong tám đơn vị vật chất căn bản (*suddhaṭṭhaka*) sinh từ *avijjā* và bốn sinh từ *tanhā* (bắt nguồn từ *āsava*). Do đó *avijjā* và *tanhā* được gọi là *bhava-mūla*.

9. One way to explain *Nibbāna* or “complete cooling down” is to say that it is attained by getting rid of all *āsavās*. When following the Noble Eightfold Path, “*āsavakkhaya*” is achieved in steps.

Nibbāna, hay “sự mát dịu hoàn toàn,” đạt được bằng cách đoạn trừ tất cả *āsava*. Khi hành theo Bát Thánh Đạo, *āsavakkhaya* được thành tựu dần dần.

- At the *Sotāpanna* stage, the first component of *āsava* or *diṭṭhāsava* (craving for various *diṭṭhis* or wrong worldviews) is removed. This all important component of *diṭṭhāsava* is solely due to not knowing the true nature of this world of 31 realms: *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. Most people carry certain *diṭṭhis* all their lives, most even coming from previous lives. The most prevalent *diṭṭhi* is the belief that there is no rebirth process.

Ở bậc *Sotāpanna*, loại *āsava* đầu tiên — *diṭṭhāsava* (ái đối với tà kiến, chấp thủ vào quan điểm sai lầm) — được diệt trừ. Nó bắt nguồn từ việc không biết bản chất thật của thế giới 31 cõi: *anicca*, *dukkha* và *anatta*. Hầu hết chúng sinh mang theo nhiều loại *diṭṭhi* suốt đời, nhiều trong số đó được mang từ các kiếp trước. *Diṭṭhi* phổ biến nhất là tin rằng không có tái sinh.

- When one truly comprehends that the consequences of immoral acts can be much harsher than we usually believe (birth in the *apāyā*), that itself removes the causes for rebirth in the *apāyā*.

Khi một người thật sự thấy rằng hành vi bất thiện mang hậu quả nghiêm trọng hơn tưởng tượng — kể cả tái sinh vào các *apāyā* — thì sự hiểu biết đó tự nó cắt đứt nhân dẫn đến tái sinh trong *apāyā*.

Connection to the Four Stages of *Nibbāna*

Sự liên hệ với Bốn Tầng bậc của *Nibbāna*

10. A *Sotāpanna* would still have the other three *āsavās*: *kāmāsava* (craving for sense pleasures), *bhavāsava* (craving for living somewhere in the 31 realms), and *avijjāsava* (cravings due to not knowing *anicca*, *dukkha*, and *anatta* fully).

Một vị *Sotāpanna* vẫn còn ba *āsava* khác: *kāmāsava* (ái dục lạc), *bhavāsava* (ái hữu, ham tồn tại trong 31 cõi), và *avijjāsava* (ái do vô minh về *anicca*, *dukkha*, *anatta*).

- Kāmāsava* is reduced at the *Sakadāgāmi* stage and is removed at the *Anāgāmi* stage. *Kāmāsava* giảm ở giai đoạn *Sakadāgāmi* và diệt ở giai đoạn *Anāgāmi*.

- Bhavāsava* and *avijjāsava* are removed only at the Arahant hood.

Bhavāsava và *avijjāsava* chỉ được đoạn tận khi chứng quả vị Arahant.

- Of course, all four *āsavās* keep getting reduced at each stage of *Nibbāna*. Thus, a *Sotāpanna*, for example, would have reduced the other three *āsavās* to some level.

Cả bốn *āsava* đều được giảm dần theo từng tầng *Nibbāna*; ngay cả *Sotāpanna* cũng đã giảm ba loại *āsavās* còn lại ở mức độ nhất định.

- It is also clear that comprehension of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* gradually increases at each stage and is complete only at the *Arahant* stage.

Sự hiểu biết về anicca, dukkha, và anatta rõ ràng tăng dần ở mỗi tầng bậc, và chỉ viên mãn khi thành Arahant.

11. It is nice to see the self-consistency, and the fact that one can analyze a given situation in different ways.

Thật tốt khi thấy sự nhất quán nội tại, và thấy rằng một tình huống có thể được phân tích theo nhiều cách khác nhau.

- One may have a Ph.D., or one may be able to recite the whole of the Tipiṭaka; yet one would not be even able to get to the *Sotāpanna* magga without comprehending *anicca*, *dukkha*, and *anatta* to some level.

Một người có thể có bằng tiến sĩ, hoặc có thể tụng thuộc toàn bộ Tipiṭaka; nhưng người ấy vẫn không thể đạt đến Sotāpanna magga nếu không thấu hiểu anicca, dukkha và anatta ở một mức độ nào đó.

- *Diṭṭhāsava* cannot be removed until one is well on the mundane eightfold path, because one's mind needs to be cleared of the strongest defilements. As I keep saying, this is not about "book knowledge" but cleansing one's mind.

Diṭṭhāsava không thể được đoạn trừ cho đến khi một người vững vàng trên con đường Bát Chánh Đạo thế tục, vì tâm phải được gột sạch các ô nhiễm mạnh nhất. Như tôi luôn nói, điều này không phải là "kiến thức sách vở" mà là sự thanh tịnh hóa tâm.

- Of course, *diṭṭhāsava* gives rise to various *gati*, and thus, removing such *gati* is the key to attacking *diṭṭhāsava*. The foremost is the tendency to "cling to a certain belief" and not even be willing to consider counter arguments.

Dĩ nhiên, diṭṭhāsava tạo ra nhiều loại gati, và vì vậy loại bỏ các gati ấy là chìa khóa để đối trị diṭṭhāsava. Hàng đầu trong số đó là xu hướng "chấp chặt một niềm tin" và không sẵn sàng xem xét các lập luận ngược lại.

- If one has the *diṭṭhi* that there is no rebirth, one must carefully examine the evidence for and against.

Nếu một người có diṭṭhi rằng không có tái sinh, họ phải cẩn trọng xem xét các bằng chứng ủng hộ và phản bác.

- **Another is the refusal to believe anything "that cannot be proven" by a "scientific method."** Thus, just over 400 years ago, people looked around and asked "Where are those infinite number of universes and infinite number of living beings that the Buddha was talking about?." Even now, science is only aware of a minute fraction of our physical universe, not to mention pretty much nothing about the mind; see "[Dhamma and Science](#)" for details.

Một xu hướng khác là từ chối tin bất kỳ điều gì "không thể được chứng minh" bằng "phương pháp khoa học." Do đó, chỉ hơn 400 năm trước, người ta nhìn quanh và hỏi: "Vô số vũ trụ và vô số chúng sinh mà Đức Phật nói đến ở đâu?" Ngay cả ngày nay, khoa học chỉ biết một phần cực nhỏ của vũ trụ vật lý, và gần như không biết gì về tâm; xem "[Dhamma and Science](#)" để biết chi tiết.

12. The bottom line is that whether one will be a human, a *deva*, or an animal in the next life will depend on what kind of *gati* we develop, and NOT what we wish/pray for. Furthermore, one can become a *Sotāpanna* in this very life by cultivating the “*gati* of a *Sotāpanna*” or “*Ariya gati*.” The key is to develop *Sammā Ditṭhi* by learning and comprehending Dhamma (the correct worldview).

Điều cốt lõi là việc một người sẽ tái sinh làm người, làm deva hay thành thú trong đời sau phụ thuộc vào loại gati mà họ nuôi dưỡng, CHÚ KHÔNG phụ thuộc vào điều họ mong cầu hay cầu nguyện. Hơn nữa, một người có thể trở thành Sotāpanna ngay trong đời này bằng cách phát triển “gati của một Sotāpanna” hay “Ariya gati.” Chìa khóa là phát triển Sammā Ditṭhi bằng cách học và thấu triệt Dhamma (chánh kiến về thế giới).

Next, “[Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#)”, ...

Tiếp theo, “[Memory, Brain, Mind, Nāma Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka](#)”, ...

3.5.4 Memory, Brain, Mind, Nama Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka

3.5.4 Ký ức, Não bộ, Tâm, Nama Loka, Kamma Bhava, Kamma Vipāka

There are many terms—such as *citta* and *mano*—that are interpreted differently across texts. To clarify these, several essays in the “[Dhamma Concepts](#)” section on “[Mind and Consciousness](#)” begin with: “[1. Thoughts \(Citta\), Consciousness \(Viññāna\), and Mind \(Hadaya Vatthu\) – Introduction](#).”

Có nhiều thuật ngữ như citta và mano được diễn giải khác nhau trong các sách. Để làm rõ, loạt bài trong phần “Dhamma Concepts” thuộc mục “Mind and Consciousness” bắt đầu bằng “1. Thoughts (Citta), Consciousness (Viññāna), and Mind (Hadaya Vatthu) – Introduction.”

1. Think of a vivid memory from your past. You can replay the entire event in your mind as though watching a film — the people’s faces, their words, the surroundings.

Hãy nghĩ đến một kỷ niệm sống động trong quá khứ. Bạn có thể tái hiện toàn bộ sự kiện trong tâm như đang xem phim — thấy rõ khuôn mặt, lời nói, khung cảnh.

- Suppose a forty-year-old recalls herself at ten, playing with her thirty-year-old mother in a house that no longer exists. The playback shows the full sequence — the young mother’s expressions, the setting, the sounds — exactly as it was.

Giả sử một người 40 tuổi nhớ lại khi mình 10 tuổi chơi với mẹ lúc 30 tuổi trong ngôi nhà nay đã mất. Hình ảnh tái hiện lại toàn bộ — nét mặt của mẹ trẻ, khung cảnh, âm thanh — y như lúc đó.

- Recent reports describe individuals with Highly Superior Autobiographical Memory (HSAM) who can recall life events in extraordinary detail; see, “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

Gần đây có những người được ghi nhận có Ký ức Tự truyện Siêu việt (HSAM), có thể nhớ lại các sự kiện trong đời một cách chi tiết phi thường; xem “Recent Evidence for Unbroken Memory Records (HSAM).”

2. Most scientists and philosophers assume memories reside in the brain, yet no verifiable mechanism exists to explain how detailed records could be “stored” in biological tissue and retrieved instantly.

Hầu hết các nhà khoa học và triết gia cho rằng ký ức nằm trong não, nhưng chưa có cơ chế khả dĩ nào giải thích được cách lưu trữ chi tiết ấy trong mô sinh học và truy xuất tức thời.

3. Every action by body, speech, or mind establishes a record (*nāma gotta*), described in Sinhala as “*bihewelā pihitanava*,” within the *kamma bhava*. In *bhava*, “*bha*” means “to appear and become established”; hence every *kamma* becomes fixed as an imprint. **We cannot see *bhava*, but its outcomes appear as *jāti* (birth or manifestation).**

Mọi hành động bằng thân, khẩu, ý đều tạo nên một bản ghi (*nāma gotta*), gọi bằng Sinhala là “*bihewelā pihitanava*,” trong *kamma bhava*. Trong *bhava*, “*bha*” nghĩa là “hiện khởi và được thiết lập”; do đó mỗi *kamma* được ghi lại như một ấn tích. **Ta không thấy *bhava*, nhưng thấy kết quả của nó qua *jāti* (sự sinh khởi hay hiện hữu).**

- **Not only strong *kamma* but all memories are preserved intact in the *nāma loka* (mind plane).** The continuous stream of thought is recorded like an unbroken film; see “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).”

Không chỉ *kamma* mạnh mà mọi ký ức đều được lưu trữ nguyên vẹn trong *nāma loka* (cõi tâm). Dòng ý niệm liên tục được ghi lại như cuốn phim không ngắt; xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).”

- Thus, while the fruits of *kamma* reside as *kamma bīja* (seeds) within the *kamma bhava*, the chronological records exist as *nāma gotta* within the *nāma loka*.

Vì vậy, kết quả của *kamma* tồn tại như hạt giống *kamma* (*kamma bīja*) trong *kamma bhava*, còn bản ghi thời gian tồn tại như *nāma gotta* trong *nāma loka*.

- *Kamma* seeds in *kamma bhava* can ripen later under suitable conditions, but *nāma gotta* are merely records, devoid of material essence — hence permanent and indestructible, unlike conditioned phenomena (*saṅkhāra* or *saṅkhata*); see, “[Difference Between Dhamma and Saṅkhāra \(Sankhata\)](#).”

Hạt giống *kamma* trong *kamma bhava* có thể trở quả khi đủ duyên, còn *nāma gotta* chỉ là ghi nhận, không có thực thể vật chất— vì vậy vĩnh cửu, không bị hoại diệt như các hiện tượng có điều kiện/pháp hữu vi (*saṅkhāra* hay *saṅkhata*); xem “[Difference Between Dhamma and Saṅkhāra \(Sankhata\)](#).”

- This explains how Buddha Gotama could recall the precise scene billions of years earlier when, as the ascetic Sumedha, he received confirmation (*niyata vivaraṇa*) of his future Buddhahood from Buddha Dīpaṅkara; see [WebLink: WIKI: Dīpaṅkara Buddha](#).

Điều này giải thích tại sao Đức Phật Gotama có thể nhớ chính xác cảnh hàng tỉ năm trước, khi còn là đạo sĩ Sumedha được Phật Dīpaṅkara thọ ký (*niyata vivaraṇa*) thành Phật vị lai; xem [WebLink: WIKI: Dīpaṅkara Buddha](#).

- Similarly, *kamma bīja* stored in the *nāma loka* are instantly activated when proper conditions arise, see “[Anantara and Samanantara Paccaya](#)”. Yet, unlike *nāma gotta*, *kamma* seeds fade with time if not given opportunity to bear fruit.

Tương tự, *kamma bīja* được lưu trong *nāma loka* sẽ kích hoạt ngay khi hội đủ điều kiện, xem “[Anantara and Samanantara Paccaya](#)”. Tuy nhiên, khác với *nāma gotta*, hạt giống *kamma* phai tàn theo thời gian nếu không gặp duyên trở quả.

4. Thus, memories (whatever the portion that is remembered) are played back in a “movie-like” manner, like in a dream. It is like a segment of a “movie recording.” It is not just a “gist” or a summary; we can recall the whole “sequence of events” like in a movie.

Do đó, ký ức (dù là phần nào được nhớ lại) được phát lại theo kiểu “như một bộ phim,” giống như trong một giấc mơ. Nó giống như một đoạn của một “bản ghi hình.” Nó không chỉ là “ý chính” hay một bản tóm tắt; chúng ta có thể nhớ lại toàn bộ “chuỗi diễn biến” như trong một bộ phim.

- People naturally recall memories sequentially because the event replays in order, like a film reel in the mind. The listener may grow impatient, but for the speaker, the sequence unfolds exactly as it was recorded.

Con người tự nhiên hồi tưởng ký ức theo trình tự vì sự kiện được tái hiện tuần tự như cuộn phim trong tâm. Người nghe có thể nôn nóng, nhưng với người kể, ký ức diễn ra đúng thứ tự khi được “chiếu lại.”

5. Memories do not exist in *physical space* but in the *nāma loka* (mental world). What we experience through the five senses belongs to the *rūpa loka* (material world of 31 realms).

Ký ức không tồn tại trong không gian vật lý mà ở nāma loka (cõi tâm). Những gì ta cảm nhận qua năm căn thuộc về rūpa loka (cõi vật chất gồm 31 cảnh giới).

- This is also why scientists will not be able to describe the mind in terms of matter; see, “[The Double Slit Experiment – Correlation between Mind and Matter?](#).” Mind and matter belong to two distinct domains.

Đây cũng là lý do tại sao các nhà khoa học sẽ không thể mô tả tâm theo các khái niệm vật chất; xem “[The Double Slit Experiment – Correlation between Mind and Matter?](#)”. Tâm và vật chất thuộc hai lĩnh vực hoàn toàn khác nhau.

- As I will clarify in detail in the future, this is related to the fact that there are six fundamental entities (six *dhātus*): *pathavi* (hardness), *āpo* (cohesiveness), *tejo* (vitality), *vāyo* (motion), *ākāsa* (space), and *viññāṇa* (consciousness). The *viññāṇa dhātu* is associated with the “*nāma loka*” and the other five *dhātus* are associated with the “*rūpa loka*” or the “material world.” But we don’t need to worry about that right now. You will see other pieces falling into place in a “big jigsaw puzzle” as all these seemingly unrelated aspects come together to form a cohesive, complete picture of the “wider world.”

Như tôi sẽ giải thích chi tiết sau này, điều này liên quan đến thực tế rằng có sáu thực thể căn bản (sáu dhātu): pathavi (độ cứng), āpo (tính kết dính), tejo (năng lực duy trì), vāyo (chuyển động), ākāsa (không gian), và viññāṇa (thức). Viññāṇa dhātu gắn với “nāma loka,” còn năm dhātu kia gắn với “rūpa loka” hay “thế giới vật chất.” Nhưng ta chưa cần bận tâm điều đó ngay bây giờ. Bạn sẽ thấy các mảnh ghép khác dần khớp vào nhau trong một “bức tranh ghép lớn” khi những khía cạnh tưởng như không liên quan này kết hợp lại để tạo nên một cái nhìn đầy đủ và thống nhất về “thế giới rộng lớn hơn.”

- This could be related to the possibility of higher “curled up” dimensions that is being discussed in String Theory in physics; see, “[What Happens in Other Dimensions?](#).”

Điều này có thể liên hệ với khả năng tồn tại các chiều không gian “cuộn lại” cao hơn, vốn đang được bàn luận trong Thuyết String trong vật lý; xem “[What Happens in Other Dimensions?](#)”.

6. We can normally access our own “information” from this life but some people, especially some young children, have the ability to recall *nāma gotta* from past lives. Those who have *abhiññā* powers can access such “information” or “*nāma gotta*” of other people as well; **however, even they cannot read another’s “thoughts” or “*kamma bīja*” or “*kamma bhava*.”**

Thông thường chúng ta chỉ có thể truy cập “thông tin” của chính mình từ đời sống hiện tại, nhưng một số người — đặc biệt là trẻ nhỏ — có khả năng nhớ lại nāma gotta từ các đời trước. Những ai có abhiññā cũng có thể truy cập loại “thông tin” hay nāma gotta này của người khác; tuy nhiên, ngay cả họ cũng không thể đọc “tư tưởng,” “kamma bīja,” hay “kamma bhava” của người khác.

- We can retrieve this memory by thinking about it. There is a mechanism for that memory to be retrieved; the mind initiates the process, but the brain acts as the “receiver” for the incoming information.

Ta có thể truy xuất ký ức bằng cách nghĩ đến nó. Có một cơ chế cho việc truy xuất ấy; tâm khởi động tiến trình, nhưng não hoạt động như “bộ thu” cho thông tin truyền về.

- When we think about something that happened in the past, the mind sends mind rays out and they bounce off that specific target in the “*nama loka*” and the memory is reflected back. That retrieval process does not change the memory record, and the record stays intact. Thus one can go back and recall it again.

Khi ta nghĩ đến điều gì xảy ra trong quá khứ, tâm phát ra các tia tâm và chúng dội vào đúng đối tượng trong “nama loka,” rồi ký ức phản hồi trở lại. Tiến trình truy xuất ấy không làm thay đổi bản ghi ký ức, và bản ghi ấy vẫn nguyên vẹn. Vì vậy ta có thể quay lại và nhớ lại nó lần nữa.

- When the retrieved information comes back, that signal is processed by the brain. Our whole body is prepared by the *kamma* seed that led to this human existence to limit/facilitate certain capabilities; thus what we can actually remember depends on the status of our brain. Our human bodies are generally setup (by *kamma vipāka*) to be able to retrieve only the strong memories from the early days of this life and cannot access memories of previous lives. But few people can, and so can some children. Furthermore, if the relevant parts of the brain gets damaged, then the retrieval capability may be lost.

Khi thông tin truy xuất quay trở lại, tín hiệu ấy được não xử lý. Toàn bộ cơ thể của chúng ta được chuẩn bị bởi hạt giống kamma dẫn đến kiếp người này, nhằm giới hạn hoặc hỗ trợ những khả năng nhất định; do đó điều ta thực sự có thể nhớ phụ thuộc vào tình trạng của não. Thân người thường được thiết lập (do kamma vipāka) để chỉ truy xuất được các ký ức mạnh của những năm đầu đời và không truy cập được ký ức của các đời trước. Nhưng một số ít người có thể làm được, và một số trẻ em cũng vậy. Hơn nữa, nếu các phần liên quan của não bị tổn thương, khả năng truy xuất có thể bị mất.

- **Some beings in *preta loka* can remember past lives to impart more suffering on them.** They can remember the bad deeds done by them that led to the birth in the *preta* world, and how long they will have to suffer to “pay back the debt.”

Một số chúng sinh trong preta loka có thể nhớ các đời trước, khiến họ chịu thêm đau khổ. Họ có thể nhớ những hành động xấu đã làm dẫn họ đến sinh vào cõi preta, và biết họ phải chịu khổ trong bao lâu để “trả hết món nợ.”

7. How much of that memory one actually recalls depends on two things: the health of the brain and the purity of the mind.

Mức độ ký ức mà một người thật sự nhớ lại phụ thuộc vào hai yếu tố: tình trạng não và sự thanh tịnh của tâm.

- If the brain is not functioning well, only bits and pieces of the memory will be actually experienced. When people get old, the brain's efficiency goes down and thus memory will not work well. The brain is like a playback device and if it is defective, the display will be blurry or at worst no display will result.

Nếu não không hoạt động tốt, chỉ những mảnh vụn của ký ức thực sự được kinh nghiệm. Khi người ta già đi, hiệu suất của não giảm xuống và ký ức không vận hành tốt nữa. Não giống như một thiết bị phát lại; nếu nó hỏng, hình ảnh sẽ mờ hoặc tệ hơn là không hiển thị được.

8. Secondly, even a person with a healthy brain, may not be able to recall memories if the mind is “covered” by the five hindrances (*pañca nivarana*); see, “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”

*Thứ hai, ngay cả người có não khỏe mạnh cũng có thể không nhớ được ký ức nếu tâm bị “che lấp” bởi năm chướng ngại (*pañca nivarana*); xem “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”*

- When there is *kāmacchanda* or *vyāpāda*, the mind is too much focused on those objects of thought (*ārammaṇa*). When there is *thina middha*, the mind is now “stuck” lazily at something (sleepy or just distracted), and will not retrieve the memory. With *uddhacca kukkucca*, the mind is normally “intoxicated” with power, money, beauty etc is stuck at a “low level.” With *vicikicchā* (which is due to *micchā diṭṭhi* or not knowing the true characteristics *anicca*, *dukkha*, *anatta*), one engages in inappropriate acts and thus the mind is not “sharp.”

Khi có kāmacchanda hay vyāpāda, tâm quá tập trung vào các đối tượng ấy (ārammaṇa). Khi có thina middha, tâm trở nên “mắc kẹt” lười nhác ở một điều gì đó (buồn ngủ hoặc xao lãng) và sẽ không truy xuất ký ức. Với uddhacca kukkucca, tâm thường “say mê” quyền lực, tiền tài, sắc đẹp v.v., nên bị kẹt ở “mức thấp.” Với vicikicchā (do micchā diṭṭhi hay không biết rõ đặc tính anicca, dukkha, anatta), người ta làm các hành động không thích hợp và tâm không thể “sắc bén.”

- Thus, any, some, or all of these five factors can affect the memory of even a person with a healthy brain. When we purify our minds of the *pañca nivarana*, its ability to pinpoint a given “memory location” is improved.

Do đó, một, vài, hoặc tất cả năm yếu tố này đều có thể ảnh hưởng đến ký ức ngay cả ở người có não khỏe mạnh. Khi ta thanh lọc tâm khỏi pañca nivarana, khả năng định vị chính xác “vị trí ký ức” được cải thiện.

- Furthermore, **when the mind is purified, that can make one's brain function better by changing the conditions for better** *kamma vipāka* to come to fruition; see, "[Anantara and Samanantara Paccaya](#)." This "mind effect" on the brain and the body in general is being re-discovered by scientists; see, for example, "[The Biology of Belief](#)" by Bruce H. Lipton.

Hơn nữa, khi tâm được thanh tịnh, điều đó có thể khiến não hoạt động tốt hơn bằng cách thay đổi các điều kiện để kamma vipāka thuận lợi hơn trở quả; xem "[Anantara and Samanantara Paccaya](#)." Tác động của tâm lên não và thân nói chung đang được các nhà khoa học "tái khám phá;" ví dụ như trong "[The Biology of Belief](#)" của Bruce H. Lipton.

9. Most scientists and philosophers believe that our memories are stored in our brains. There are key problems with that assumption:

Hầu hết các nhà khoa học và triết gia tin rằng ký ức được lưu trữ trong não. Giả định ấy có những vấn đề then chốt:

- If that is the case, then the "state of the mind" should not be a factor in recalling a memory, because then it is like retrieving a sound track from a disc; the playback should be good as long as the "playing device" (i.e., the brain) is in good condition.

Nếu đúng như vậy, thì "trạng thái của tâm" không nên ảnh hưởng đến việc truy xuất ký ức, vì khi đó nó giống như phát lại một bản ghi âm từ đĩa; miễn là "thiết bị phát" (tức não) còn tốt thì việc phát lại phải rõ ràng.

- It is astounding how much one can recall from the memory. And it comes out like a video clip; we can visualize and even recall the conversations that took place a long time ago in case of poignant memories. Can all those details be "stored" in a biological membrane?

Thật kinh ngạc khi thấy con người có thể nhớ nhiều đến mức nào. Và ký ức xuất hiện như một đoạn video; ta có thể hình dung và thậm chí nhớ lời thoại của những cuộc trò chuyện xảy ra rất lâu trước đây. Tất cả những chi tiết ấy có thể "lưu trữ" trong một màng sinh học được không?

- Even if it is possible to encode all that information (exact features of the 10-year old child and her 30-year old mother, what they spoke at that time in the same tone, etc. in the hypothetical example of #1 above), how can it be recalled instantaneously?

Và ngay cả nếu có thể mã hoá toàn bộ thông tin ấy (nét mặt chính xác của đứa trẻ 10 tuổi và người mẹ 30 tuổi, những gì họ nói lúc đó với cùng giọng điệu, v.v. như ví dụ giả định ở #1 trên), làm sao nó có thể được truy xuất tức thời?

10. Here is an article which discusses these unresolved scientific issues: [WebLink: VIEWZONE: Are your memories really in your brain?](#)

Đây là một bài viết bàn về các vấn đề khoa học chưa được giải quyết này: [WebLink: VIEWZONE: Are your memories really in your brain?](#)

- Here is a good site if you need to dig in deeper: [WebLink: HUMAN-MEMORY: MEMORY STORAGE](#)

Đây là một trang web tốt nếu bạn muốn tìm hiểu sâu hơn: [WebLink: HUMAN-MEMORY: MEMORY STORAGE](#)

3.5.5 Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein

3.5.5 Bhava và Jāti – Các Trạng Thái Hiện Hữu và Các Sinh Trong Đó

Revised September 7, 2016; Revised May 7, 2017; October 25, 2018; January 18, 2020; May 28, 2022 (added #13); re-written August 12, 2022; revised July 4, 2023

Sửa ngày 07/09/2016; ngày 07/05/2017; ngày 25/10/2018; ngày 18/01/2020; ngày 28/05/2022 (thêm #13); viết lại ngày 12/08/2022; Sửa ngày 04/07/2023

Bhava and jāti are related but are different concepts. Bhava is of two types: kamma bhava and upapatti bhava. There can be many jāti (births) within a upapatti bhava.

Bhava và jāti có liên hệ nhưng là hai khái niệm khác nhau. Bhava gồm hai loại: kamma bhava và upapatti bhava. Có thể có nhiều jāti (sinh) trong một upapatti bhava.

Introduction

Giới thiệu

1. In both Pāli and Sinhala, jāti means birth. Bhava means “නිබ්බන්ධන බව” (tibena bava) in Sinhala, or “existence.”

Trong cả tiếng Pāli và Sinhala, jāti nghĩa là sinh. Bhava nghĩa là “නිබ්බන්ධන බව” (tibena bava) trong tiếng Sinhala, hay “hiện hữu.”

- There are two types of bhava: **kamma bhava** and **upapatti bhava**. **Kamma bhava is “potential for existence.” Upapatti bhava is one’s current existence.**

Có hai loại bhava: **kamma bhava** và **upapatti bhava**. **Kamma bhava là “tiềm năng cho hiện hữu.” Upapatti bhava là hiện hữu hiện tại của một chúng sinh.**

- Various types of kamma bhava are created via Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda. **At the paṭisandhi moment of grasping a new existence, one of those kamma bhava becomes upapatti bhava.**

Nhiều loại kamma bhava được tạo ra qua Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda. **Tại khoảnh khắc paṭisandhi khi chấp thủ một hiện hữu mới, một trong các kamma bhava ấy trở thành upapatti bhava.**

- When one gets a “human existence” or a human bhava, that can last thousands of years. Within that **upapatti bhava**, one can be **born (jāti) with a physical human body many times.**

Khi một người có “hiện hữu loài người” hay human bhava, nó có thể kéo dài hàng ngàn năm. Trong **upapatti bhava** ấy, một người có thể **được sinh (jāti) với thân vật lý loài người nhiều lần.**

- By the way, jāti is pronounced “jāthi” with “th” sound as in “three.” There is a universally-adopted convention of writing Pāli words with English letters to keep the sentences short. In another example, “upapatti” is pronounced “upapaththi.” See [Ref. 1](#) for details.

Nhân đây, jāti được phát âm “jāthi” với âm “th” như trong từ “three.” Có một quy ước được chấp nhận rộng rãi về việc viết các từ Pāli bằng chữ cái tiếng Anh để giữ câu văn ngắn gọn. Một ví dụ khác, “upapatti” được phát âm “upapaththi.” Xem [Tham khảo 1](#) để biết thêm chi tiết.

- First, let us clarify “bhava.”

Trước hết, hãy làm rõ “bhava.”

What Is Kamma Bhava?

Kamma Bhava là gì?

2. Here, “bha” means “establish.” When we act with a defiled mind, we create kammic energies that lead to future existence (bhava.) That simple statement embeds the essence of Buddha Dhamma: “**Manopubbangamā Dhammā.**”

*Ở đây, “bha” nghĩa là “thiết lập.” Khi ta hành động với một tâm ô nhiễm, ta tạo ra các năng lượng kamma dẫn đến một hiện hữu (bhava) tương lai. Câu nói đơn giản đó hàm chứa tinh yếu của Dhamma của Đức Phật: “**Manopubbangamā Dhammā.**”*

- When we have strong feelings about something, we generate deep desires/cravings. Those are potent *abhisankhāra*; they create kammic energies or *kamma bīja* (seeds.) Those are different names for “kamma bhava.”

Khi ta có cảm xúc mạnh về điều gì, ta tạo ra các ham muốn/luyến ái sâu. Đó là những abhisankhāra mạnh; chúng tạo ra năng lượng kamma hay kamma bīja (hạt giống kamma). Những tên gọi đó đều chỉ “kamma bhava.”

- For example, craving tasty food may lead to immoral thoughts/actions. If one does not have enough money, one may resort to stealing, possibly leading to violence. Such immoral actions lead to the generation of *kamma bīja* (or *kamma bhava*.)

Ví dụ, thèm ăn món ngon có thể dẫn đến các ý nghĩ/hành động bất thiện. Nếu không đủ tiền, người ta có thể đi ăn cắp, thậm chí dẫn đến bạo lực. Những hành động bất thiện ấy tạo ra kamma bīja (hay kamma bhava).

- Therefore, the generation of *kamma bīja* (or *kamma bhava*) happens based on our *gati* (habits/character). Each person likes certain kinds of experiences/activities.

Do đó, sự hình thành kamma bīja (hay kamma bhava) diễn ra dựa trên gati của chúng ta (thói quen/tính cách). Mỗi người ưa thích những loại trải nghiệm/hành vi khác nhau.

Kamma Bīja, Kamma Bhava, and Gati

Kamma Bīja, Kamma Bhava, và Gati

3. When one develops a habit (*gati*) by repeatedly doing related things, that *bhava* or the *kamma bīja* strengthens. It leads to the creation of **kamma bhava** via “*taṇhā paccayā upādāna, upādāna paccayā bhava.*”

*Khi một người hình thành một thói quen (gati) bằng cách lặp đi lặp lại các hành động liên quan, bhava hay kamma bīja ấy sẽ mạnh lên. Điều đó dẫn đến tạo lập **kamma bhava** qua “*taṇhā paccayā upādāna, upādāna paccayā bhava.*”*

- Thus, one who started stealing may cultivate a habit of doing it. Each time they steal, kammic energy is added to that associated *kamma bīja* or *kamma bhava*.

Vì vậy, người bắt đầu ăn cắp có thể dần nuôi dưỡng thói quen ấy. Mỗi lần họ ăn cắp, năng lượng kamma được thêm vào kamma bīja hay kamma bhava tương ứng.

- An innocent child may not have any desire to drink alcohol. But growing into a teenager, he may start drinking under the influence of friends. If he starts liking that experience, he will repeatedly engage in drinking and will start building up a “drunkard *bhava*.” That is a “*kamma bhava*” built up with a new habit (*gati*) of drinking.

Một đứa trẻ ngây thơ có thể không có ham muốn uống rượu. Nhưng khi lớn lên thành thiếu niên, nó có thể bắt đầu uống do bạn bè tác động. Nếu nó bắt đầu thích trải nghiệm đó, nó sẽ uống lặp đi lặp lại và dần xây dựng một “bhava của người nghiện rượu.” Đó là một kamma bhava được xây dựng bằng một thói quen (gati) mới: uống rượu.

Kamma Bhava Becomes Upapatti Bhava

Kamma Bhava Trở thành Upapatti Bhava

4. All kammic energies accumulate in the **kamma bhava**. Some **kamma bhava** can get strong enough to become “**upapatti bhava**,” leading to rebirth in a “good existence” (*Deva, Brahma*) or a “bad existence” (animal, *peta*, etc.).

Tất cả các năng lượng kamma tích tụ trong kamma bhava. Một số kamma bhava có thể mạnh đến mức trở thành “upapatti bhava,” dẫn đến tái sinh vào một “hiện hữu tốt” (Deva, Brahma) hoặc một “hiện hữu xấu” (thú, peta, v.v.).

- At the *cuti-paṭisandhi* moment (grasping a new *bhava*), the **strongest kamma bhava available becomes “upapatti bhava,”** leading to the new existence.

Tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi (chấp thủ một bhava mới), kamma bhava mạnh nhất sẽ trở thành “upapatti bhava,” dẫn tới hiện hữu mới.

- At the *cuti* moment, one will be presented with an *ārammaṇa* compatible with that *bhava*. For example, suppose one had killed an enemy and thus created a *kamma bhava* suitable to bring a *niraya* birth. Then at the *cuti* (dying) moment, one may visualize that same past scenario where the enemy was confronted.

Tại khoảnh khắc cuti, người ấy sẽ thấy một ārammaṇa phù hợp với bhava ấy. Ví dụ, giả sử một người giết kẻ thù và tạo ra một kamma bhava phù hợp để dẫn đến sinh vào niraya. Vậy thì tại khoảnh khắc chết (cuti), người ấy có thể “thấy lại” cảnh quá khứ khi đối đầu với kẻ thù.

- If one attaches willingly to that *ārammaṇa* (i.e., *upādāna*), corresponding *niraya bhava* will result: i.e., *pati+ichcha* leading to *sama+uppāda* or *Paṭicca Samuppāda*. That is the “*upādāna paccayā bhava*” step in grasping new **upapatti bhava**. However, if that person had attained a *magga phala*, they would not have *upādāna* for such an *ārammaṇa*. That is why anyone above the *Sotāpanna Anugāmi* will not be reborn in an *apāya*.

Nếu người ấy chấp thủ vào ārammaṇa đó (tức upādāna), niraya bhava tương ứng sẽ hình thành: tức pati+ichcha dẫn đến sama+uppāda, hay Paṭicca Samuppāda. Đó là bước “upādāna paccayā bhava” trong tiến trình chấp thủ upapatti bhava mới. Tuy nhiên, nếu người ấy đã đạt một magga phala, họ sẽ không có upādāna với ārammaṇa như vậy. Đó là lý do bất kỳ ai từ Sotāpanna Anugāmi trở lên sẽ không tái sinh vào apāya.

5. Note that the “*upādāna paccayā bhava*” step comes BOTH in creating a **kamma bhava** (in #3 above) and grasping one of those as **upapatti bhava** (in #4 above.) Let us consider a few examples.

Lưu ý rằng bước “upādāna paccayā bhava” xuất hiện CẢ trong việc tạo ra kamma bhava (ở mục 3) và trong việc chấp thủ một trong số đó làm upapatti bhava (ở mục 4). Hãy xét vài ví dụ.

- One who enjoys torturing animals/humans creates a **kamma bhava** with those actions. They may be born in *niraya* (hell), where constant torture occurs via grasping that as a **upapatti bhava** at a *paṭisandhi* moment. That is an example of *kamma bhava* contributing to a *upapatti bhava*. In that case, he may be born in the *niraya* repeatedly (*many jāti*) until the *kammic* energy for that *niraya bhava* wears out.

Người thích hành hạ thú vật hay con người tạo ra một kamma bhava với các hành động ấy. Họ có thể sinh vào niraya (địa ngục), nơi sự tra tấn diễn ra liên tục, bằng cách chấp thủ kamma bhava ấy làm upapatti bhava tại một khoảnh khắc paṭisandhi. Đó là ví dụ về việc kamma bhava dẫn tới upapatti bhava. Khi ấy họ có thể sinh vào niraya lặp đi lặp lại (nhiều jāti) cho đến khi năng lượng kamma của niraya bhava ấy cạn kiệt.

- An alcoholic contributes to the **kamma bhava** by habitually drinking and acting like an animal. That can lead to creating a *kamma bhava* compatible with animal existence. Thus, they could grasp that *kammic* energy as a **upapatti bhava** in a future *paṭisandhi* moment and be born an animal. For example, one who behaves like a dog after getting drunk (displaying inappropriate sexual acts, threatening others, etc.) may cultivate the disgraceful qualities of a dog and may acquire a “dog bhava.”

Một người nghiện rượu góp phần làm lớn mạnh kamma bhava bằng cách uống rượu thường xuyên và hành xử như loài thú. Điều đó có thể dẫn đến việc tạo ra một kamma bhava tương hợp với hiện hữu súc sinh. Như vậy, họ có thể chấp thủ năng lượng kamma đó làm upapatti bhava trong một khoảnh khắc paṭisandhi tương lai và sinh làm thú. Ví dụ, kẻ cư xử như chó sau khi say (thể hiện hành vi tình dục lệch lạc, đe dọa người khác, v.v.) có thể nuôi dưỡng các phẩm chất thấp kém của loài chó và đạt một “bhava loài chó.”

Good Habits Lead to Good Bhava

Thói Quen Tốt Dẫn Đến Bhava Tốt

6. All the above is valid for “good bhava” or “good habits,” too.

Tất cả điều trên cũng đúng đối với “bhava tốt” hay các thói quen tốt.

- Thus, one with the compassionate qualities of a *Deva* (i.e., *deva bhava*) could acquire “*Deva bhava*” and be born a *deva*. One who has cultivated *jhāna* may acquire “*Brahma bhava*” and be born a *Brahma*.

Do đó, người có phẩm chất từ bi của một Deva (tức deva bhava) có thể đạt “Deva bhava” và sinh làm deva. Người tu tập jhāna có thể đạt “Brahma bhava” và sinh làm Brahma.

- (Note that *Deva* and *Brahma bhava* each have only one *jāti*. Once born in the final form with an *opapātika* birth, they live until the end of *bhava*. There is no “*gandhabba* state” as is the case for humans and animals.)

(Lưu ý rằng mỗi Deva bhava và Brahma bhava chỉ có một jāti. Khi sinh ra bằng opapātika, họ sống đến hết bhava. Không có “trạng thái gandhabba” như ở loài người và loài thú.)

- It is the universal principle of “*pati+ichcha sama+uppāda*” working to yield an existence similar to the actions one willingly engages in. See “[Paticca Samuppāda](#).”

Đó là nguyên tắc phổ quát “pati+ichcha sama+uppāda,” tạo ra một hiện hữu tương ứng với các hành động mà người ấy tự nguyện thực hiện. Xem “[Paticca Samuppāda](#).”

7. To cultivate good or bad *bhava*, one must frequently engage in corresponding activities.

Để nuôi dưỡng bhava tốt hay xấu, người ta phải thường xuyên làm các hành động tương ứng.

- **It is easy to see from the above discussion why it is essential to instill good habits in children and break any bad habits as they grow.** It is much easier to stop forming “bad” *bhava* or habits (*gati*) in the early stages; once a habit/addiction takes hold, it becomes harder to lose.

Từ phân tích trên, dễ thấy tại sao việc gieo thói quen tốt cho trẻ và phá bỏ thói quen xấu khi chúng lớn lên lại quan trọng. Dễ ngăn chặn việc hình thành bhava hay thói quen (gati) xấu ở giai đoạn đầu; khi một thói quen hay nghiện đã bám chặt thì rất khó bỏ.

- Also, see “[How Character \(Gati\) Leads to Bhava and Jāti](#).”

Xem thêm “[How Character \(Gati\) Leads to Bhava and Jāti](#).”

- Modern science agrees with that too. According to modern science, repeated actions will strengthen the neural connections in the brain for that habit; see, “[How Habits are Formed and Broken – A Scientific View](#).”

Khoa học hiện đại cũng đồng ý điều đó. Theo khoa học, các hành động lặp lại sẽ làm mạnh các kết nối thần kinh trong não liên quan đến thói quen đó; xem “[How Habits are Formed and Broken – A Scientific View](#).”

Human Bhava Is Rare – But Many Human Jāti Occur Within a Human Bhava

Bhava Con người Rất Hiếm – Nhưng Có Nhiều Jāti Con người Trong Một Bhava Con người

8. Human *bhava* is hard to get; see “[How the Buddha Described the Chance of Rebirth in the Human Realm](#).”

Human con người rất khó đạt được; xem “[How the Buddha Described the Chance of Rebirth in the Human Realm](#).”

- **However, human *bhava* or a human existence can last thousands of years.** A human birth (*jāti*) with a human body lasts only about 100 years. Therefore, within a human *bhava*, there can be MANY births with a human body or *jāti*.

Tuy nhiên, bhava con người hay một hiện hữu loài người có thể kéo dài hàng ngàn năm. Một lần sinh (jāti) làm con người với thân vật lý chỉ kéo dài khoảng 100 năm. Do đó, trong một bhava loài người, có thể có NHIỀU lần sinh với thân (jāti) người.

- In between births with physical human bodies, a human lives as a *gandhabba* (with just the mental body) in the nether world or *para loka*. This *para loka* co-exists with our human *loka*, but we cannot see those *gandhabbā* without physical bodies. For details, see “[Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body](#),” “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#),” and “[Cloning and Gandhabba](#).”

Giữa các lần sinh có thân người vật lý, một người tồn tại như một *gandhabba* (chỉ có thân tâm) trong cõi trung gian hay *para loka*. Cõi *para loka* này đồng tồn tại với *loka* loài người của chúng ta, nhưng ta không thể thấy các *gandhabbā* không có thân vật lý. Xem thêm “[Gandhabba Sensing the World – With and Without a Physical Body](#),” “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#),” và “[Cloning and Gandhabba](#).”

- A good visualization of *gandhabba* is in “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).” It is an “energy field” that we cannot see.

Một hình dung tốt về *gandhabba* có thể thấy trong “[Ghost 1990 Movie – Good Depiction of Gandhabba Concept](#).” Đó là một “trường năng lượng” mà chúng ta không thể nhìn thấy.

9. There is always a “time gap” between successive human births (*jāti*) in rebirth stories. They separate by many years or at least a few years. Between those successive lives, that lifestream lives as a *gandhabba*, without a physical body.

Trong các câu chuyện tái sinh, luôn có một “khoảng thời gian” giữa các lần sinh (*jāti*) loài người. Chúng cách nhau nhiều năm hoặc ít nhất vài năm. Giữa các lần sinh liên tiếp đó, dòng sinh mệnh tồn tại như một *gandhabba*, không có thân vật lý.

- In most rebirth stories, the previous human life was terminated unexpectedly, like in an accident or a killing. Therefore, the *kammic* energy for human *bhava* may not be exhausted. In that case, the *gandhabba* just came out of the dead body and waited for another womb to enter.

Trong hầu hết các trường hợp tái sinh, đời sống loài người trước đó kết thúc một cách đột ngột như do tai nạn hoặc bị giết. Do đó năng lượng *kamma* cho *bhava* loài người có thể chưa cạn. Khi ấy, *gandhabba* thoát ra khỏi thân xác đã chết và chờ một tử cung khác để nhập vào.

- The Buddha has described that it is extremely difficult to get a human existence (*bhava*); see “[How the Buddha Described the Chance of Rebirth in the Human Realm](#).” If “*bhava*” means “birth,” then all those rebirth stories cannot be true.

Đức Phật dạy rằng cực kỳ khó để có được một hiện hữu (*bhava*) loài người; xem “[How the Buddha Described the Chance of Rebirth in the Human Realm](#).” Nếu “*bhava*” có nghĩa là “lần sinh,” thì toàn bộ các câu chuyện tái sinh đó không thể đúng.

A Sotāpanna May Have Many Jāti, But Only Seven Bhava

Một Sotāpanna có thể có nhiều Jāti, nhưng chỉ có bảy Bhava

10. As a Noble Person moves up in *magga phala*, fewer *kamma bhava* (i.e., accumulated kammic energy) will be able to contribute to *upapatti bhava*. There will be no *upapatti bhava* at the Arahant stage since an Arahant will not have any more *upapatti*. Even though the *kamma bhava* for that Arahant will still be there, it will not become a *upapatti bhava*.

Khi một bậc Thánh tiến dần lên các tầng *magga phala*, càng ít *kamma bhava* (tức năng lượng *kamma* tích lũy) có thể đóng góp vào *upapatti bhava*. Ở tầng Arahant sẽ không còn *upapatti bhava*, vì một Arahant không còn tái sinh. Dù *kamma bhava* của vị Arahant vẫn còn đó, nó sẽ không trở thành *upapatti bhava*.

- From the [WebLink: suttacentral: Ratana Sutta \(KN Kp 6\)](#): “..Na te *bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti*” means, “(A Sotāpanna) will not be born in an **eight bhava**.” But there could be many rebirths within those seven *bhava*.

Trong [WebLink: suttacentral: Ratana Sutta \(KN Kp 6\)](#): “..Na te *bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti*” nghĩa là “(Một Sotāpanna) sẽ không sinh vào một **bhava thứ tám**.” Nhưng có thể có nhiều lần tái sinh trong bảy *bhava* đó.

- For example, King Bimbisāra, a Sotāpanna, died and had 14 rebirths; see “[WebLink: suttacentral: Janavasabha Sutta \(DN 18\)](#).”

Ví dụ, vua Bimbisāra, một Sotāpanna, đã qua đời và có 14 lần tái sinh; xem “[WebLink: suttacentral: Janavasabha Sutta \(DN 18\)](#).”

A Physical Human Body Versus Manomaya Kāya (Gandhabba)**Thân Người Vật Lý Và Manomaya Kāya (Gandhabba)**

11. According to the *Tipiṭaka*, a full-fledged human appears via a series of steps: “*jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho*.” See “[WebLink: suttacentral: Vibhaṅga Sutta \(SN 12.2\)](#)” and “[Manomaya Kāya \(Gandhabba\) and the Physical Body](#).” [*sañjāti*: [f.] birth; outcome; origin.]

Theo *Tipiṭaka*, một con người đầy đủ xuất hiện qua một chuỗi bước: “*jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho*.” Xem “[WebLink: suttacentral: Vibhaṅga Sutta \(SN 12.2\)](#)” và “[Manomaya Kāya \(Gandhabba\) and the Physical Body](#).” [*sañjāti*: [danh từ giống cái] sự sinh ra; kết quả; nguồn gốc.]

- Here, *jāti* is the *paṭisandhi* moment, when the *kammaja kāya* (with *hadaya vatthu* and *pasāda rūpa*) for the new *bhava* appears in a thought-moment. Moments later, that *kammaja kāya* is augmented by the *cittaja kāya*, meaning *citta* will start arising. Then *kammaja kāya* and *cittaja kāya* start generating *suddhaṭṭhaka*-size matter giving rise to the *utuja kāya* (aura) and a *manomaya kāya* (*gandhabba*) results. That is the *sañjāti* moment.

Ở đây, *jāti* là khoảnh khắc *paṭisandhi*, khi *kammaja kāya* (với *hadaya vatthu* và *pasāda rūpa*) cho *bhava* mới xuất hiện trong một sát-na. Ngay sau đó, *kammaja kāya* được tăng cường bởi *cittaja kāya*, nghĩa là *citta* bắt đầu sinh. Rồi *kammaja kāya* và *cittaja kāya* bắt đầu tạo ra vật chất có kích cỡ *suddhaṭṭhaka*, hình thành *utuja kāya* (hào quang), và kết quả là một *manomaya kāya* (*gandhabba*). Đó là khoảnh khắc *sañjāti*.

- When that *gandhabba* enters a suitable womb, that is the **okkanti** moment. In many *suttā*, that is described as the “*viññāṇa* of a boy or a girl descending into a womb.” Note that by the time descending into a womb, the sex is already determined.

Khi gandhabba ấy đi vào một tử cung thích hợp, đó là khoảnh khắc okkanti. Trong nhiều suttā, điều này được mô tả là “viññāṇa của một bé trai hay bé gái đi vào tử cung.” Lưu ý rằng giới tính đã được xác định trước khi nhập vào tử cung.

- The following steps describe the evolvement of the human baby inside the womb to end up with the fully formed **six āyatana**.

Các bước tiếp theo mô tả sự phát triển của thai nhi cho đến khi đầy đủ sáu āyatana.

- No place in the *Tipiṭaka* says *paṭisandhi* happens in a womb. Rather it says, “...*gandhabba okkanti hoti*.” That may happen even after the birth of the *gandhabba*.

Không có chỗ nào trong Tipiṭaka nói paṭisandhi xảy ra trong tử cung. Thay vào đó nói rằng “...gandhabba okkanti hoti.” Điều đó có thể xảy ra ngay cả sau khi gandhabba được sinh ra.

12. All relevant posts at “[Gati, Bhava, and Jāti](#).”

Tất cả các bài liên quan nằm trong “[Gati, Bhava, and Jāti](#).”

Reference:

Tài liệu tham khảo

1. “[‘Tipitaka English’ Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” and “[‘Tipitaka English’ Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#).”
1. “[‘Tipitaka English’ Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” và “[‘Tipitaka English’ Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2](#).”

3.5.6 Cuti and Maraṇa – Related to Bhava and Jāti

3.5.6 Cuti và Maraṇa – Liên hệ với Bhava và Jāti

Dated 17/08/2022; revised 03/09/2024

Ngày 17/08/2022; Sửa 03/09/2024

Cuti is the end of a *uppati bhava*, and *maraṇa* is the end of a *jāti* within a *uppati bhava*. There can be many *jātis* (births) within a *uppati bhava* for humans and animals.

Cuti là sự chấm dứt của một uppati bhava, và maraṇa là sự chấm dứt của một jāti trong cùng một uppati bhava. Có thể có nhiều jāti (lần sinh) trong một uppati bhava đối với loài người và loài vật.

Introduction

Giới thiệu

1. There can be many *jātis* within a *uppati bhava*. See “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#).” That holds particularly true for the human and animal realms. There usually is one *jāti* within *uppati bhava* in the *Deva* and *Brahma* realms.

Có thể có nhiều *jāti* trong một *uppati bhava*. Xem “[*Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein*](#).” Điều này đặc biệt đúng với các cõi người và loài vật. Thông thường chỉ có một *jāti* trong một *uppati bhava* ở các cõi Deva và Brahma.

- **An *uppati bhava* starts at a *paṭisandhi* moment and ends at a *cuti* moment.** For example, if a Deva dies and gets a “human existence (*bhava*),” the *cuti* of that Deva *bhava* is immediately followed by a *paṭisandhi* to grasp the human *bhava*.

Một uppati bhava bắt đầu tại khoảnh khắc paṭisandhi và kết thúc tại khoảnh khắc cuti. Ví dụ, nếu một vị Deva chết và nhận một “sự tồn tại (bhava) làm người,” thì cuti của Deva bhava đó lập tức được nối tiếp bằng paṭisandhi để chấp giữ bhava làm người.

- That human *uppati bhava* can last many thousands of years. At the moment of *paṭisandhi* to the human *bhava*, only a *manomaya kāya* (human *gandhabba*) is born. That human *gandhabba* will get into many wombs during that time and be born with physical human bodies many times. **A human baby's birth (*jāti*) ends in physical death (*marāṇa*) within about 100 years.**

Uppatti bhava của loài người có thể kéo dài hàng ngàn năm. Tại khoảnh khắc paṭisandhi vào bhava loài người, chỉ có một manomaya kāya (gandhabba của con người) được sinh. Gandhabba ấy sẽ đi vào nhiều tử cung trong khoảng thời gian đó và được sinh ra nhiều lần với các thân xác con người khác nhau. Sự sinh (jāti) của một đứa trẻ kết thúc bằng cái chết vật lý (marāṇa) trong khoảng 100 năm.

- At the end of the human *bhava*, that human *gandhabba*'s life will end (*cuti*), and *paṭisandhi* to a new existence will occur unless that lifestream has attained the Arahant stage. **Marāṇa (death of a physical body) usually does not end the human bhava. See Ref. 1 for details.**

Khi bhava loài người chấm dứt, mạng sống của gandhabba loài người ấy sẽ chấm dứt (cuti), và paṭisandhi sang một sự tồn tại mới sẽ xảy ra trừ khi dòng sinh mệnh đó đã chứng đắc quả Arahant. Marāṇa (cái chết của thân vật lý) thường không chấm dứt bhava loài người. Xem Tham khảo 1 để biết chi tiết.

- If the above is not clear, please ask questions at the forum. With that summary, we can now discuss the details.

Nếu phần trên chưa rõ, có thể nêu câu hỏi tại diễn đàn. Với phần tóm lược đó, giờ ta có thể đi vào chi tiết.

Bhava and Gati

Bhava và Gati

2. The Buddha divided all existences into five main categories based on predominant *gati*. The “[*WebLink: suttacentral: Gati Sutta \(AN 9.68\)*](#)” lists those five main categories: Hell (*niraya*), the animal realm (*tiracchāna*), the hungry ghost realm (*peta*), humans (*manussa*), and Deva. Many *suttas* (including *Dhammacakkappavattana Sutta*) sometimes lump the *Devās* in the six Deva realms and *Brahmās* in 20 Brahma realms into one category as *Devās*.

*Đức Phật phân chia mọi sự tồn tại thành năm nhóm chính dựa trên gati chi phối. “[*WebLink: suttacentral: Gati Sutta \(AN 9.68\)*](#)” liệt kê năm nhóm chính đó: Địa ngục*

(*niraya*), cõi súc sinh (*tiracchāna*), cõi ngạ quỷ (*peta*), loài người (*manussa*) và *Deva*. Nhiều *sutta* (kể cả *Dhammacakkappavattana Sutta*) đôi khi gộp các *Devā* trong sáu cõi *Deva* và các *Brahmā* trong 20 cõi *Brahma* vào cùng một nhóm là các *Devā*.

- When a lifestream is in a specific existence, it will predominantly have the *gati* associated with that realm. While in *Deva* realms, that living being mainly displays “*Deva gati*.” For example, *Devās* in the lower six realms still crave sensual pleasures, i.e., *kāma rāga*. *Brahmās* in the higher 20 realms don’t have cravings for sensual pleasures. But neither will engage in *akusala kamma* during their life as *Deva/Brahma*.

Khi một dòng sinh mệnh ở trong một sự tồn tại nhất định, nó chủ yếu mang gati đặc trưng của cõi đó. Khi ở các cõi Deva, hữu tình chủ yếu biểu hiện “Deva gati.” Ví dụ, các Devā trong sáu cõi thấp vẫn còn khát ái dục, tức kāma rāga. Các Brahmā trong 20 cõi cao không còn dục ái. Nhưng cả hai đều không thực hiện akusala kamma trong thời gian tồn tại làm Deva/Brahma.

- A lifestream in a *niraya* realm will have the *gati* of a “hell being.” During such an existence, no pleasant thoughts arise, for example, and mostly a painful and angry mindset persists. This *bhava* has *dosa* (extreme anger/hate) as the base; of course, *moha* is there too.

Một dòng sinh mệnh trong cõi niraya sẽ mang gati của “chúng sinh địa ngục.” Trong sự tồn tại ấy, không có tư tưởng dễ chịu nào khởi sinh, tâm chủ yếu là đau đớn và phẫn nộ. Bhava này lấy dosa (sân hận cực độ) làm nền; dĩ nhiên moha cũng có mặt.

- In a hungry ghost (*peta*) realm, the mindset/*gati* will be that of one constantly in hunger pains. This *gati* is based on *lobha* (extreme greed) and *moha*.

Trong cõi ngạ quỷ (peta), tâm và gati là của kẻ luôn chịu đau khổ vì đói. Gati này dựa trên lobha (tham lam cực độ) và moha.

- The animal realm has “all three defiled *gati*,” i.e., *lobha*, *dosa*, and *moha*.

Cõi súc sinh mang “cả ba gati ô nhiễm,” tức lobha, dosa và moha.

3. Human (*manussa*) existence is unique in many ways.

Sự tồn tại loài người (*manussa*) có nhiều điểm đặc biệt.

- A human can cultivate *gati* corresponding to any of the 31 realms, not just the primary five categories mentioned in the *Gati Sutta*.

Một con người có thể tu tập gati tương ứng với bất kỳ trong 31 cõi, không chỉ năm nhóm chính được đề cập trong Gati Sutta.

- **We can see some humans who behave like *Devās*:** Some engage in giving, helping others, etc., and cultivate *gati* to be born in the six *Deva* realms. Others develop (*anāriya/Ariya*) *jhāna* corresponding to various *Brahma* realms and will be reborn in the corresponding *Brahma* realms.

Có thể thấy một số người cư xử giống như Devā: một số thực hành bố thí, giúp đỡ người khác, v.v., và tu tập gati dẫn đến sinh vào sáu cõi Deva. Một số khác phát triển jhāna (anāriya/Ariya) tương ứng với các cõi Brahma khác nhau và sẽ tái sinh vào đúng cõi Brahma tương ứng.

- **Some humans cultivate “*apāyagāmi gati*,”** leading to birth in the *niraya*, *peta*, *asura*, and animal realms. Those who develop extreme anger/hate (and thus kill, rape, and abuse others) will be born in the *niraya* (hell). Some cultivate extremely greedy *gati* (and steal, take bribes, etc.) and become destined to the *peta* realms. An animal *bhava* has developed with both greed and hate. An animal *bhava* has a mixture of both. Since ignorance is also there, they will have all three “*saṇ*” (that is the root of the word “*tirisan* = three *saṇ*” for an animal in Sinhala.) See #3 of “[Lobha, Dosa, Moha versus Rāga, Patigha, Avijjā](#).”

Một số người tu tập “apāyagāmi gati,” dẫn đến sinh vào các cõi niraya, peta, asura và cõi súc sinh. Những người phát triển sân hận/căm ghét cực độ (và vì thế giết hại, hiếp dâm, bạo hành người khác) sẽ sinh vào niraya (địa ngục). Một số khác tu tập gati tham lam cực độ (và trộm cắp, nhận hối lộ, v.v.) và trở thành kẻ hướng đến cõi peta. Một bhava súc sinh được hình thành bởi cả tham và sân. Một bhava súc sinh là sự pha trộn của cả hai. Vì vô minh cũng có mặt, chúng có cả ba “saṇ” (đó là gốc của từ “tirisan = ba saṇ” đối với loài súc sinh trong tiếng Sinhala). Xem mục #3 của “[Lobha, Dosa, Moha versus Rāga, Patigha, Avijjā](#).”

- **Humans can cultivate “human *gati*”** that will allow another human *bhava* in the future. “Human *gati*” is similar to the *gati* of *Devās* in the lower six realms but with an enhanced craving for sensory pleasures.

Con người có thể tu tập “gati loài người,” điều này cho phép có một bhava loài người khác trong tương lai. “Gati loài người” tương tự như gati của Devā trong sáu cõi thấp nhưng có mức độ khát ái mạnh hơn đối với các khoái lạc giác quan.

Connection to *Aggañña Sutta*

Liên hệ với Aggañña Sutta

4. To make some connections, let us digress to the introductory post “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”

Để liên kết, có thể quay lại bài giới thiệu “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”

Per “[WebLink: suttacentral: Aggañña Sutta \(DN 27\)](#),” at the beginning of a “new Earth” (after a *loka vināsaya* or the destruction of the existing Earth), only the realms above the *Ābhassara Brahma* realm are populated. Destruction of Earth (and the Sun) would have led to the destruction of lower realms. As explained in that post, all sentient beings would have moved up to or above the *Ābhassara Brahma* realm by the time of “*loka vināsaya*.”

Theo “[WebLink: suttacentral: Aggañña Sutta \(DN 27\)](#),” vào thời điểm bắt đầu của một “Trái đất mới” (sau một loka vināsaya hay sự hủy hoại của Trái đất hiện tại), chỉ có các cõi trên Ābhassara Brahma là còn chúng sinh. Sự hủy diệt Trái đất (và Mặt trời) sẽ dẫn đến hủy diệt các cõi thấp hơn. Như đã giải thích trong bài đó, đến thời điểm “loka vināsaya,” tất cả chúng sinh sẽ đã chuyển lên hoặc vượt lên trên cõi Ābhassara Brahma.

- When a new Earth forms after billions of years, an uncountable number of *Ābhassara Brahmās* will be at the end of their lifetimes, and they will first be reborn in the human realm with “Brahma-like” subtle bodies. Then over millions of years, those “Brahma-like” bodies will evolve into the denser physical bodies we have today.

Khi một Trái đất mới hình thành sau hàng tỷ năm, vô số Ābhassara Brahmā sẽ ở vào cuối thọ mạng và trước tiên họ sẽ tái sinh vào cõi người với các thân vi tế “giống Brahma.” Rồi qua hàng triệu năm, những thân “giống Brahma” ấy sẽ tiến hóa thành các thân thể thô nặng như hiện nay.

- After millions of years (especially after evolving into denser bodies), some will start engaging in *akusala kamma* when the “old habits (*gati*)” return. They had been hiding as “*anusaya*.” First, some will be reborn in the animal realm; then, the other three lower realms will start populating as more humans leave the human *bhava* and “proceed downward.” Before the arrival of the animals, plant life will gradually come into existence. See [Ref. 2](#) for more details on *gati* and *anusaya*.

Sau hàng triệu năm (đặc biệt sau khi tiến hóa thành các thân thô nặng hơn), một số sẽ bắt đầu tạo akusala kamma khi “tập khí (gati) cũ” quay trở lại. Chúng đã ẩn trong dạng “anusaya.” Trước tiên, một số sẽ tái sinh vào cõi súc sinh; sau đó ba cõi thấp còn lại sẽ bắt đầu có chúng sinh khi nhiều người rời khỏi bhava loài người và “tụt xuống.” Trước khi xuất hiện các loài động vật, thực vật sẽ dần xuất hiện. Xem [Tham khảo 2](#) để biết chi tiết về gati và anusaya.

5. **The point is that the human realm is the “base station.”** This is where the seeds (*kamma bīja/kamma bhava*) to be born in all other realms are cultivated.

Điểm cốt yếu là cõi người là “trạm gốc.” Đây là nơi gieo trồng các hạt giống (*kamma bīja/kamma bhava*) đưa đến sinh trong các cõi khác.

- That point can be clearly illustrated with an *Abhidhamma* analysis, which I hope to do. But the following is a summary.

Điểm đó có thể được minh họa rõ ràng bằng một phân tích theo Abhidhamma, điều tôi hy vọng sẽ thực hiện. Nhưng phần sau đây là tóm lược.

- Only a human mind can generate all 89 (121) types of *citta*. On the other hand, *arūpāvacara Brahmās* mainly generate only eight types of *citta*. The human realm is like a training school. Those humans taking a “downward path” by engaging in *akusala kamma* end up in *apāyās*; those who cultivate *arūpāvacara jhānās* are born in an *arūpāvacara Brahma* realm, etc.

Chỉ tâm loài người mới có thể tạo ra đủ 89 (hoặc 121) loại citta. Ngược lại, các arūpāvacara Brahmā chủ yếu chỉ tạo ra tám loại citta. Cõi người giống như một trường huấn luyện. Những người đi theo “con đường đi xuống” bằng cách thực hiện akusala kamma sẽ rơi vào các apāyā; những người tu tập các arūpāvacara jhānā sẽ sinh vào cõi arūpāvacara Brahma, v.v.

- Those uncountable number of “Brahma-like” humans at the beginning of a “new Earth” will slowly start populating all other realms, mainly the lower realms. Of course, some will even move up to realms higher than the *Ābhassara Brahma* realm.

Vô số “con người giống Brahma” vào buổi đầu của một “Trái đất mới” sẽ dần dần bắt đầu làm đầy các cõi khác, chủ yếu là các cõi thấp. Tất nhiên, một số còn tiến lên các cõi cao hơn cõi Ābhassara Brahma.

6. Almost all the living beings in the *apāyās* now had been “Brahma-like” humans at the beginning of the *mahā kappa*, i.e., at the beginning of this Earth when it was first formed.

Hầu hết chúng sinh trong các apāyā hiện nay từng là “con người giống Brahma” vào thời điểm bắt đầu của mahā kappa, tức lúc Trái đất này vừa được hình thành.

- It is worthwhile to contemplate that. There are less than eight billion people on Earth right now. But in the backyard of a house, there can be more small insects, ants, worms, and other tiny creatures. Scientists estimate one quadrillion (one million billion) ants on Earth. There are even more living beings in the oceans than in the land.

Đáng để suy xét điều đó. Hiện tại trên Trái đất có chưa tới tám tỷ người. Nhưng chỉ trong sân sau của một ngôi nhà, số lượng côn trùng nhỏ, kiến, giun và các sinh vật nhỏ khác có thể nhiều hơn thế. Các nhà khoa học ước tính có một triệu tỷ con kiến trên Trái đất. Trong đại dương còn có nhiều chúng sinh hơn trên đất liền.

- **Therefore, when the Earth formed several billion years ago, there must have been an uncountable number of humans with “Brahma-like” subtle bodies.** Most of them took “downward paths.” Of course, we can see only the animals, not those born in the other realms in *apāya*.

Vì vậy, khi Trái đất hình thành cách đây hàng tỷ năm, hẳn phải có vô số con người với các thân vi tế “giống Brahma.” Phần lớn trong số họ đã đi theo “những con đường đi xuống.” Dĩ nhiên, chúng ta chỉ nhìn thấy loài động vật, chứ không thấy những chúng sinh sinh vào các cõi khác trong apāya.

- Thus, Buddha's explanation is exactly the opposite of Darwin's theory of evolution. However, the theory of evolution will be proven to be incorrect in the future.

Như vậy, giải thích của Đức Phật hoàn toàn ngược với thuyết tiến hóa của Darwin. Tuy nhiên, thuyết tiến hóa sẽ bị chứng minh là sai trong tương lai.

- Of course, science's position that the whole universe came to existence in a “Big Bang” is also not consistent with Dhamma của Đức Phật, as I discussed in “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).” So far, several of the Buddha's original teachings — which were thought to be incorrect by science a few hundred years ago — have now been confirmed by science. See [Ref. 3](#).

Dĩ nhiên, quan điểm của khoa học cho rằng toàn vũ trụ hình thành từ một “Vụ Nổ Lớn” cũng không phù hợp với Dhamma của Đức Phật, như đã bàn trong “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).” Cho đến nay, một số lời dạy nguyên thủy của Đức Phật — từng bị khoa học xem là sai vài trăm năm trước — nay đã được khoa học xác nhận. Xem [Tham khảo 3](#).

Series of “*Cuti Suttā*”

Loạt “Cutī Suttā”

7. It is informative to look at a series of *suttas* on what happens at the end of human *bhava*, i.e., the “cutī moment” of leaving the human *bhava*. Remember that (per #1 above) grasping of a new existence happens only at the “cutī moment” at the end of the human *bhava*, not at “*marāṇa*” or the death of a physical human body.

Rất hữu ích khi xem loạt các sutta về điều xảy ra vào cuối bhava loài người, tức khoảnh khắc “cutī” rời khỏi bhava loài người. Hãy nhớ rằng (theo mục #1 ở trên) sự chấp giữ một sự tồn tại mới chỉ xảy ra tại khoảnh khắc “cutī” ở cuối bhava loài người, không phải tại “marāṇa” hay cái chết của thân vật lý.

- There is a *sutta* that says (upon exiting any existence) that getting a human existence is very rare; see “[WebLink: suttacentral: Nakhasikha Sutta \(SN 20.2\).](#)”

Có một sutta dạy rằng (khi rời bất kỳ sự tồn tại nào) được sinh làm người là rất hiếm; xem “[WebLink: suttacentral: Nakhasikha Sutta \(SN 20.2\).](#)”

- Then there are a series of *suttas* specific to different types of originating and destination *bhava*.

Sau đó có một loạt sutta chỉ rõ các loại bhava khởi sinh và bhava tái sinh khác nhau.

“Good Rebirths” Are Rare**“Tái sinh Tốt” là hiếm**

8. The series of specific *suttas* start with the “[WebLink: suttacentral: Manussacutiniraya Sutta \(SN 56.102\)](#)” which says, “... those who die as humans (not the physical death, but *cutī*) and are reborn as humans are few, while those who die as humans and are **reborn in hell are many**”

*Loạt sutta này bắt đầu với “[WebLink: suttacentral: Manussacutiniraya Sutta \(SN 56.102\)](#)” dạy rằng “... những ai chết khi đang là người (không phải chết thân vật lý mà là cutī) và được sinh lại làm người thì ít, còn những ai chết khi đang là người và **sinh vào địa ngục thì nhiều**”*

- Then the following *suttas* say that those who die as humans and are reborn in the animal and hungry ghost realms are many: “[WebLink: suttacentral: Manussacutitiracchāna Sutta \(SN 56.103\).](#)” and “[WebLink: suttacentral: Manussacutipettivisaya Sutta \(SN 56.104\).](#)”

Các sutta tiếp theo dạy rằng những ai chết khi đang là người và sinh vào cõi súc sinh và cõi ngạ quỷ thì nhiều: “[WebLink: suttacentral: Manussacutitiracchāna Sutta \(SN 56.103\)](#)” và “[WebLink: suttacentral: Manussacutipettivisaya Sutta \(SN 56.104\).](#)”

- The “[WebLink: suttacentral: Manussacutidevanirayādi Sutta \(SN 56.105-107\)](#)” says those who die as humans and are reborn in *Deva* realms are few, but born in *niraya* are many. Then the “[WebLink: suttacentral: Devacutinirayādi Sutta \(SN 56.108-110\)](#)” states, “those who die as **Devās** and are reborn as **Devās** are few, while those who

die as *Devās* and are reborn in **hell, animal realm**, or the **hungry ghost realm** are many.”

“[WebLink: suttacentral: Manussacutidevanirayādi Sutta \(SN 56.105-107\)](#)” dạy rằng những ai chết khi đang là người và sinh vào các cõi Deva thì ít, nhưng sinh vào niraya thì nhiều. Rồi “[WebLink: suttacentral: Devacutinirayādi Sutta \(SN 56.108-110\)](#)” dạy rằng “những ai chết khi đang là **Devā** và sinh lại làm **Devā** thì ít, còn những ai chết khi đang là Devā và sinh vào **địa ngục, cõi súc sinh** hoặc **cõi ngạ quỷ** thì nhiều.”

- Note that “Manussacutiniraya Sutta” is “Manussa **cuti** niraya Sutta” and indicates a human grasping a niraya bhava at the **cuti** moment. The other suttas have similar names.

Lưu ý rằng “Manussacutiniraya Sutta” là “Manussa **cuti** niraya Sutta,” chỉ con người chấp giữ một niraya bhava tại khoảnh khắc **cuti**. Các sutta khác có cấu trúc tên tương tự.

- Many such combinations are shown in the rest of the series. It is a good idea to click through the rest of the suttas.

Nhiều tổ hợp như vậy được trình bày trong phần còn lại của loạt sutta. Nên xem toàn bộ các sutta đó.

Summary

Tóm lược

9. Cuti is the end of an *uppatti bhava*, and *marāṇa* is the end of a *jāti* within an *uppatti bhava*. There can be many *jātis* (births) within an *uppatti bhava* for humans and animals.

Cuti là sự chấm dứt của một *uppatti bhava*, và *marāṇa* là sự chấm dứt của một *jāti* trong cùng một *uppatti bhava*. Có thể có nhiều *jāti* (lần sinh) trong một *uppatti bhava* đối với loài người và loài động vật.

- *Devās* and *Brahmās* have only a single *jāti* (birth) to that *uppatti bhava*.

Các *Devā* và *Brahmā* chỉ có một *jāti* (lần sinh) trong *uppatti bhava* ấy.

- An *uppatti bhava* ends at the *cuti* moment.

Một *uppatti bhava* chấm dứt tại khoảnh khắc *cuti*.

- It is only for humans (and animals) that “*marāṇa*” takes place at the death of a physical body; that is not the end of the human (animal) *bhava*. On the other hand, *Devās* and *Brahmās* are born (*jāti*) at *paṭisandhi* and reach the end of that existence at the *cuti* moment.

Chỉ đối với con người (và loài động vật) thì “*marāṇa*” xảy ra khi thân vật lý chết; đó không phải là sự chấm dứt của *bhava* con người (súc sinh). Ngược lại, *Devā* và *Brahmā* được sinh (*jāti*) tại *paṭisandhi* và kết thúc sự tồn tại ấy tại khoảnh khắc *cuti*.

- **It is extremely difficult to get a *uppati bhava* at or above human *bhava*.** Most *cuti-paṭisandhi* transitions grasp a *bhava* in the four lowest realms or the *apāyās*. It is critical to keep that in mind.

Vô cùng khó để đạt được một *uppati bhava* bằng hoặc cao hơn *bhava* loài người. Hầu hết các lần chuyển tiếp *cuti-paṭisandhi* đều chấp giữ một *bhava* trong bốn cõi thấp hoặc các *apāyā*. Điều đó cần được ghi nhớ.

References

Tham khảo

1. “[Gati, Bhava, and Jāti](#)” and “[Cuti-Patisandhi – An Abhidhamma Description](#).”
 “[Gati, Bhava, and Jāti](#)” và “[Cuti-Patisandhi – An Abhidhamma Description](#).”
2. “[The Law of Attraction, Habits, Character \(Gati\), and Cravings \(Āsava\)](#)” and “[9. Key to Ānāpānasati – How to Change Habits and Character \(Gati\)](#).”
 “[The Law of Attraction, Habits, Character \(Gati\), and Cravings \(Āsava\)](#)” và “[9. Key to Ānāpānasati – How to Change Habits and Character \(Gati\)](#).”
3. “[31 Realms Associated with the Earth](#).” Also, see the last two subsections in “[Dhamma and Science](#).”
 “[31 Realms Associated with the Earth](#).” Ngoài ra xem hai tiểu mục cuối trong “[Dhamma and Science](#).”

3.5.7 Anusaya, Gati, Bhava – Connection to *Manomaya Kāya (Gandhabba)*

3.5.7 Anusaya, Gati, Bhava – Liên hệ với *Manomaya Kāya (Gandhabba)*

Dated 21/08/2022; 12/09/2002 (#6)

Ngày 21/08/2022; 12/09/2002 (#6)

The concepts of *anusaya*, *gati*, and *bhava* are associated with a mind, i.e., *manomaya kāya/gandhabba* of a lifestream.

*Các khái niệm *anusaya*, *gati* và *bhava* gắn liền với một tâm, tức *manomaya kāya/gandhabba* của một dòng sinh mệnh.*

Kammic Energy Creates *Hadaya Vatthu* (Seat of Consciousness)

Năng Lượng Kamma Tạo *Hadaya Vatthu* (Nơi Phát Sinh Thức)

1. Our views and perceptions about this world are highly influenced by modern science, which has made significant progress within the past hundred years. However, that progress is limited to studying inert (lifeless) matter.

Quan điểm và nhận thức của chúng ta về thế giới chịu ảnh hưởng mạnh từ khoa học hiện đại, vốn đã đạt tiến bộ đáng kể trong trăm năm qua. Tuy nhiên, tiến bộ đó chỉ giới hạn trong việc nghiên cứu vật chất vô tri (không có sự sống).

- Modern science's materialistic worldview cannot explain the **origin of consciousness**. Some scientists have proposed that consciousness arises in the brain, but there is no proof for that claim. And there will NEVER be such proof.

*Thế giới quan duy vật của khoa học hiện đại không thể giải thích **nguồn gốc của thức**. Một số nhà khoa học cho rằng thức phát sinh trong não, nhưng không có chứng cứ cho tuyên bố đó. Và sẽ KHÔNG BAO GIỜ có chứng cứ như vậy.*

- Consciousness arises in *hadaya vatthu* created by kammic energy. **Kammic energy creates hadaya vatthu**, the “seat of consciousness” where consciousness or *citta* arises.

*Thức phát sinh trong hadaya vatthu được tạo bởi năng lượng kamma. **Năng lượng kamma tạo ra hadaya vatthu**, “nơi phát sinh thức,” nơi citta khởi sinh.*

- The Buddha declared that the “mind is at the forefront of everything in this world” or “Manopubbangamā Dhammā...”

Đức Phật tuyên bố rằng “tâm dẫn đầu các pháp trên đời” hay “Manopubbangamā Dhammā...”

What Creates Kammic Energy?

Điều Gì Tạo Ra Năng Lượng Kamma?

2. **Conversely, hadaya vatthu creates kammic energy!** A specific type of *cittā*, *javana cittā* (which arises in *hadaya vatthu*), creates kammic energy.

***Ngược lại, hadaya vatthu tạo ra năng lượng kamma!** Một loại *cittā* đặc biệt, *javana cittā* (khởi sinh trong *hadaya vatthu*), tạo ra năng lượng kamma.*

- It is a cyclical process: **Kammic energy creates hadaya vatthu**, and **hadaya vatthu creates kammic energy! That cycle is broken only at Nibbāna.**

*Đó là một tiến trình tuần hoàn: **Năng lượng kamma tạo hadaya vatthu**, và **hadaya vatthu tạo năng lượng kamma**. **Chu trình ấy chỉ chấm dứt tại Nibbāna.***

- That is why there is no beginning to life per the Buddha. *Citta* creates kammic energy, which, in turn, creates future *hadaya vatthu* where *cittā* arise.

Đó là lý do theo Đức Phật không có điểm khởi đầu của sự sống. Citta tạo năng lượng kamma, và năng lượng ấy lại tạo hadaya vatthu tương lai nơi citta khởi sinh.

- I have a detailed analysis of it in the “Origin of Life” series.

Tôi có phân tích chi tiết về điều này trong loạt bài “Origin of Life.”

Cyclical Process of Rebirth – *Saṃsāra*

Tiến Trình Tuần Hoàn Của Tái Sinh – *Saṃsāra*

3. Let us do a quick summary. A *hadaya vatthu* created by kammic energy has a finite lifetime, that of a given existence (*uppati bhava*). Before that *hadaya vatthu* dies, it creates kammic energies (*kamma bhava*) that can power up more *hadaya vatthus*, corresponding to different types of *bhava* in the future.

*Tóm lược nhanh: Một hadaya vatthu được tạo bởi năng lượng kamma có một tuổi thọ hữu hạn, tương ứng với một sự tồn tại (*uppati bhava*). Trước khi hadaya vatthu đó*

chấm dứt, nó tạo ra các năng lượng kamma (kamma bhava) mà có thể tạo nên thêm các hadaya vatthu khác, tương ứng với các loại bhava khác nhau trong tương lai.

- For example, a human has a *hadaya vatthu* (part of *manomaya kāya*) that will die after many thousands of years. But within that time, that human will generate *kammic* energy to “power up” many more *hadaya vatthus* corresponding to different realms. Unfortunately, most of them correspond to the four lowest realms. That is why only a few humans will get another human or higher *bhava*.

Ví dụ, một con người có một hadaya vatthu (thuộc manomaya kāya) sẽ chấm dứt sau hàng ngàn năm. Nhưng trong khoảng thời gian đó, con người ấy sẽ tạo ra năng lượng kamma để “kích hoạt” nhiều hadaya vatthu khác tương ứng với các cõi khác. Đáng tiếc, phần lớn trong số đó thuộc bốn cõi thấp. Đó là lý do chỉ một số ít người có được một bhava loài người hoặc cao hơn.

- *Paṭicca Samuppāda* explains the creation of a *manomaya kāya/gandhabba* (with a *hadaya vatthu*) via the “*bhava paccaya jāti*” step in a process that starts with “*avijjā paccaya saṅkhāra*.”

Paṭicca Samuppāda giải thích sự hình thành một *manomaya kāya/gandhabba* (với một *hadaya vatthu*) thông qua bước “*bhava paccaya jāti*” trong một tiến trình bắt đầu từ “*avijjā paccaya saṅkhāra*.”

- Read the two posts “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)” and “[Cutī and Marāṇa – Related to Bhava and Jāti](#)” before reading the rest of this post.

Hãy đọc hai bài “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)” và “[Cutī and Marāṇa – Related to Bhava and Jāti](#)” trước khi đọc phần còn lại của bài này.

No “Soul” – Concept of a Lifestream

Không Có “Linh Hồn” – Khái Niệm Về Một Dòng Sinh Mệnh

4. The concept of a “lifestream” explains the difference between “a soul/*ātman* moving from life to life” and the Buddhist explanation of a life arising due to previous causes via *Paṭicca Samuppāda*. See “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).” **Thus, a future life is not a “reincarnation” of an “unchanging essence” (soul/*ātman*) associated with the current life.**

Khái niệm “dòng sinh mệnh” giải thích sự khác biệt giữa “một linh hồn/ātman di chuyển từ đời này sang đời khác” và giải thích của Phật giáo về một đời sống sinh khởi từ các nhân duyên trước đó qua Paṭicca Samuppāda. Xem “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#).” Vì vậy, một đời sống tương lai không phải là “tái sinh” của một “bản thể bất biến” (linh hồn/ātman) gắn với đời sống hiện tại.

- Any life among the 31 realms of this world has the following **essential elements (Ref. 1): a *hadaya vatthu* and a set of *pasāda rūpa*.**

Bất kỳ đời sống nào trong 31 cõi đều có các yếu tố thiết yếu sau (Tham khảo 1): một hadaya vatthu và một tập hợp pasāda rūpa.

- Thoughts (*citta*) arise not in the brain but in the *hadaya vatthu* in the *manomaya kāya* (*gandhabba*).

Tư tưởng (citta) không khởi sinh trong não mà trong hadaya vatthu của manomaya kāya (gandhabba).

- The *hadaya vatthu* is essential. There can be no “lifestream” in the rebirth process without it. The *hadaya vatthu* (and any *pasāda rūpa*) are created ONLY by kammic energy. It is a natural process.

Hadaya vatthu là yếu tố thiết yếu. Không thể có “dòng sinh mệnh” trong tiến trình tái sinh nếu thiếu nó. Hadaya vatthu (và mọi pasāda rūpa) CHỈ được tạo bởi năng lượng kamma. Đó là một tiến trình tự nhiên.

- When a *manomaya kāya* (with a *hadaya vatthu* and a set of *pasāda rūpa*) dies, a new one takes over at the *cuti-paṭisandhi* moment via the “*upādāna paccayā bhavo*” step in “[Akusala-Mūla Upapatti Paticca Samuppāda](#).”

Khi một manomaya kāya (với hadaya vatthu và một bộ pasāda rūpa) chấm dứt, một manomaya kāya mới tiếp nhận tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi thông qua bước “upādāna paccayā bhavo” trong “Akusala-Mūla Upapatti Paticca Samuppāda.”

Manomaya Kāya Is Primary, Not the Physical Body

Manomaya Kāya Là Chính Yếu, Không Phải Thân Vật Lý

5. “[WebLink: suttacentral: Dhammapada Verses 33–43](#)” in the *Citta Vagga* provides some critical clues.

“WebLink: suttacentral: Dhammapada Verses 33–43” trong Citta Vagga cung cấp một số manh mối quan trọng.

- Verse #37 says, “The mind travels far, wandering alone; incorporeal (not composed of matter) it hides in a cave.” That verse refers to the *manomaya kāya*, which can travel far at high speed, as confirmed by many NDE accounts: “[Near-Death Experiences \(NDE\): Brain Is Not the Mind](#).” The “cave” (where it takes temporary shelter) is the physical body.

Kệ số 37 dạy: “Tâm đi rất xa, một mình lang thang; vô thể/vô hình (không cấu thành từ vật chất) nó ẩn trong hang.” Câu này nói đến manomaya kāya, có thể đi rất xa với tốc độ lớn, được xác nhận bởi nhiều trải nghiệm cận tử: “Near-Death Experiences (NDE): Brain Is Not the Mind.” “Hang động” (nơi nó trú tạm) chính là thân vật lý.

- Verse #41 states: “All too soon **this body** will die; bereft of consciousness, tossed aside like a **useless log**.” Here it says that the physical body will be a useless log upon death. The English translation in the link is good, and reading that series of verses is a good idea.

Kệ số 41 dạy: “Thân này chẳng bao lâu sẽ chết; mất hết thức, bị vứt bỏ như khúc gỗ vô dụng.” Ở đây nói rằng thân vật lý trở thành khúc gỗ vô dụng khi chết. Bản dịch tiếng Anh trong đường dẫn khá tốt, và nên đọc toàn bộ loạt kệ ấy.

- **But the death of the physical body does not end the human bhava.** The *manomaya kāya/gandhabba* will come out and wait to be pulled into another womb to make another material body.

Nhưng cái chết của thân vật lý không chấm dứt bhava loài người. Manomaya kāya/gandhabba sẽ thoát ra và chờ được hút vào một tử cung khác để tạo ra một thân vật lý mới.

- A human or animal *bhava* is long, even though they are less than *Deva* or *Brahma bhava*. A person with a physical body lives only about 100 years, but that human *bhava* lasts many thousands of years. The *gandhabba/manomaya kāya* will make many physical bodies during that time. Same for an animal. A fly lives only a few weeks, but that “fly *bhava*” may last millions of years. Note that only the *manomaya kāya* of a human or an animal is called a *gandhabba*.

Một bhava loài người hay súc sinh là dài, dù ngắn hơn bhava Deva hay Brahma. Một người với thân vật lý sống chỉ khoảng 100 năm, nhưng bhava loài người kéo dài hàng ngàn năm. Gandhabba/manomaya kāya sẽ tạo nhiều thân vật lý trong thời gian đó. Loài vật cũng vậy. Một con ruồi sống chỉ vài tuần, nhưng “bhava loài ruồi” có thể kéo dài hàng triệu năm. Lưu ý rằng chỉ manomaya kāya của con người hoặc loài vật mới được gọi là gandhabba.

- In *Deva* and *Brahma* realms, the *manomaya kāya* is the only *kāya*. A birth from a womb or an egg with a separate physical body is not involved. See “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya](#).”

Ở các cõi Deva và Brahma, manomaya kāya là kāya duy nhất. Không có sự sinh từ tử cung hay trứng với một thân vật lý riêng biệt. Xem “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya](#).”

A Hadaya Vatthu Defines a Bhava in Rebirth Process

Một Hadaya Vatthu Xác Định Một Bhava Trong Tiến Trình Tái Sinh

6. Therefore, the easiest way to describe the rebirth process is as follows. **A lifestream is ALWAYS an associated specific *manomaya kāya* (with a particular *hadaya vatthu*) created by *kammic* energy.** In other words, a *manomaya kāya* results from one particular *kamma*. For example, a strong *puñña kamma* can create a human or *Deva manomaya kāya*. On the other hand, a strong *apuñña (pāpa) kamma* creates a *manomaya kāya* of an animal, for example.

Vì vậy, cách dễ nhất để mô tả tiến trình tái sinh là như sau. Một dòng sinh mệnh LUÔN LUÔN là một manomaya kāya cụ thể (với một hadaya vatthu đặc thù) được tạo ra bởi năng lượng kamma. Nói cách khác, một manomaya kāya là kết quả của một kamma nhất định. Ví dụ, một puñña kamma mạnh có thể tạo ra một manomaya kāya của loài người hoặc Deva. Ngược lại, một apuñña (pāpa) kamma mạnh có thể tạo ra manomaya kāya của loài súc sinh.

- The essential component of a *manomaya kāya* is *hadaya vatthu*, where *cittā* (thoughts) arise, and both will last through the end of a *bhava*.

Thành phần thiết yếu của một manomaya kāya là hadaya vatthu, nơi cittā (tư tưởng) khởi sinh, và cả hai kéo dài cho đến cuối một bhava.

- When a *manomaya kāya* (with a *hadaya vatthu*) dies at the end of a *bhava*, the lifestream grasps a NEW *manomaya kāya/hadaya vatthu* compatible with the new *bhava* at the *cuti-paṭisandhi* moment. **The new *hadaya vatthu* inherits all *anusaya* (hidden defilements).** However, that happens via *viññāṇa dhātu*; nothing “moves materially” from one existence to the next.

Khi một manomaya kāya (với hadaya vatthu) chấm dứt vào cuối một bhava, dòng sinh mệnh sẽ chấp giữ một manomaya kāya/hadaya vatthu MỚI phù hợp với bhava

mới tại khoảnh khắc *cuti-paṭisandhi*. **Hadaya vatthu mới thừa hưởng toàn bộ anusaya (các ô nhiễm tiềm ẩn)**. Tuy nhiên điều đó diễn ra qua *viññāṇa dhātu*; không có gì “di chuyển về mặt vật chất” từ sự tồn tại này sang sự tồn tại khác.

- For example, suppose a Deva bhava ends, and a human bhava is grasped. At the end of the Deva bhava, the hadaya vatthu (and a set of *pasāda rūpa*) associated with that Deva existence will die. A moment later, a human gandhabba will appear in the human realm with a NEW hadaya vatthu (and a set of *pasāda rūpa*).

Ví dụ, giả sử một bhava Deva chấm dứt và một bhava loài người được chấp giữ. Khi bhava Deva kết thúc, hadaya vatthu (và một bộ *pasāda rūpa*) gắn với sự tồn tại Deva ấy sẽ chấm dứt. Một khoảnh khắc sau, một gandhabba loài người xuất hiện trong cõi người với một hadaya vatthu MỚI (và một bộ *pasāda rūpa* mới).

- It is essential to understand the following. **Nothing from the Deva bhava (hadaya vatthu/pasāda rūpa) “travels” to the human realm.** Human *manomaya kāya* (hadaya vatthu/pasāda rūpa) is created in the human world by kammic energy.

Điều quan trọng cần hiểu là: **không có gì từ bhava Deva (hadaya vatthu/pasāda rūpa) “di chuyển” sang cõi người.** *Manomaya kāya* của loài người (hadaya vatthu/pasāda rūpa) được tạo trong cõi người bởi năng lượng kamma.

There Can Be Many Births (with Physical Bodies) Within a Human Bhava

Có Thể Có Nhiều Lần Sinh (Với Thân Vật Lý) Trong Một Bhava Loài Người

7. Suppose the human bhava started (with a human gandhabba) in the year 1900 in the above example. Suppose that gandhabba was born as “John Smith” in 1950, lived for 50 years, and died in 2000. During his life, he would not remember anything about a previous life since it was in a Deva realm. When John Smith dies, the gandhabba comes out and is again pulled into a womb, born in 2005 and given the name “Peter Pan.” When a few years old, Peter Pan may be able to recall his past life where he lived as “John Smith.”

Giả sử bhava loài người bắt đầu (với một gandhabba loài người) vào năm 1900 trong ví dụ trên. Giả sử gandhabba ấy được sinh làm “John Smith” năm 1950, sống 50 năm và chết năm 2000. Trong đời sống đó, ông ta sẽ không nhớ gì về đời trước vì đời trước ở cõi Deva. Khi John Smith chết, gandhabba thoát ra và lại được hút vào một tử cung, sinh năm 2005 và được đặt tên là “Peter Pan.” Khi được vài tuổi, Peter Pan có thể nhớ lại đời sống trước khi sống làm “John Smith.”

- Thus, with the above mechanism, we can explain the phenomenon of accounts of previous lives by many children worldwide.

Vì thế, với cơ chế trên, có thể giải thích hiện tượng nhiều trẻ em trên thế giới kể về đời sống trước.

- How would they explain rebirth accounts if anyone does not believe in the gandhabba state? **I am yet to hear back from those who say the gandhabba concept is not in Buddha Dhamma.** They should read the post “[Gandhabba State – Evidence from Tipiṭaka](#).”

Những ai không tin vào trạng thái gandhabba thì giải thích các trường hợp tái sinh thế nào? **Tôi vẫn chưa nghe câu trả lời từ những người nói rằng khái niệm**

gandhabba không có trong Dhamma của Đức Phật. Họ nên đọc bài “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).”

Two Adjacent Bhava Are Shielded from Each Other

Hai Bhava Liền Kề Được Che Chắn Khỏi Nhau

8. Consider a lifestream transitioning from a Deva bhava to a human bhava. Deva bhava ends with the death of its *manomaya kāya*, and that is the *cuti* moment for that Deva bhava, and Deva disappears from that Deva realm.

Xét một dòng sinh mệnh chuyển từ một bhava Deva sang một bhava loài người. Bhava Deva chấm dứt với cái chết của manomaya kāya, và đó là khoảnh khắc cuti của bhava Deva, và vị Deva biến mất khỏi cõi Deva ấy.

- At the next moment, kammic energy creates a new *manomaya kāya* of a human (with a new *hadaya vatthu/pasāda rūpa*), which appears in the human realm (among humans). Now, that is a human *gandhabba* without a physical body. It may be several years before that *gandhabba* is pulled into a matching womb.

Ngay khoảnh khắc kế tiếp, năng lượng kamma tạo ra một manomaya kāya mới của loài người (với hadaya vatthu/pasāda rūpa mới), xuất hiện trong cõi người (giữa loài người). Đó là một gandhabba loài người chưa có thân vật lý. Có thể mất vài năm trước khi gandhabba ấy được hút vào một tử cung phù hợp.

- That human *gandhabba* will not have any memory of the previous Deva existence. **One bhava is separated from another.**

*Gandhabba loài người đó sẽ không có ký ức nào về đời sống Deva trước đó. **Mỗi bhava tách biệt khỏi nhau.***

- Even though some can remember previous lives within the human bhava, it is improbable that a human could recall life in a different bhava, say an animal or Deva bhava. I know of only one account – discussed at the forum: “[WebLink: puredhamma forums: Remembering Past Lives in the Era of Buddha](#).”

Dù một số người có thể nhớ đời sống trước trong cùng bhava loài người, gần như không thể có ai nhớ đời sống trong một bhava khác, thí dụ bhava súc sinh hay Deva. Tôi chỉ biết một trường hợp — được thảo luận tại diễn đàn: “[WebLink: puredhamma forums: Remembering Past Lives in the Era of Buddha](#).”

- However, those with *abhiññā* powers may recall lives in several bhava. A Buddha can recall as many as he wishes.

Tuy nhiên, những người có năng lực abhiññā có thể nhớ các đời sống trong nhiều bhava. Một vị Phật có thể nhớ bao nhiêu đời tùy ý.

Pubbe Nivāsānussati Ñāṇa and Cutūpapāta Ñāṇa

Pubbe Nivāsānussati Ñāṇa và Cutūpapāta Ñāṇa

9. Only some people can recall their past lives; typically, it is just the previous life. In rare cases, a person may be able to recall a few past lives (in the same human bhava.)

Chỉ một số người có thể nhớ các đời sống trước; thường thì chỉ là đời sống ngay trước đó. Trong những trường hợp hiếm, một người có thể nhớ được vài đời sống quá khứ (trong cùng một bhava loài người).

- However, those who cultivate the (Ariya or *anāriya*) fourth *jhāna* may be able to recall several past lives. That ability varies from person to person and increases with further cultivation of the *jhāna*.

Tuy nhiên, những ai tu tập jhāna thứ tư (Ariya hoặc anāriya) có thể nhớ được nhiều đời sống quá khứ. Khả năng đó khác nhau tùy người và tăng lên theo sự tu tập sâu hơn của jhāna.

- During the night of Enlightenment, the Buddha attained three types of higher knowledge:

Trong đêm Thành đạo, Đức Phật chứng đạt ba loại trí cao hơn:

- i. Ability to recall past lives in human births (***pubbe nivāsānussati ñāṇa***),

*Khả năng nhớ các đời sống quá khứ trong những lần sinh làm người (***pubbe nivāsānussati ñāṇa***),*

- ii. The ability to see any living being's *cuti* (end of *bhava*) and *paṭisandhi* (grasping of a new *bhava*). This is the ***cutūpapāta ñāṇa***.

Khả năng thấy cuti (kết thúc một bhava) và paṭisandhi (chấp giữ một bhava mới) của bất kỳ chúng sinh nào. Đây là cutūpapāta ñāṇa.

- iii. The attainment of Buddhahood with ***āsavakkhaya ñāṇa***. That involved grasping the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path to *Nibbāna*.

Thành tựu Phật quả với āsavakkhaya ñāṇa. Trí này bao gồm sự thấu triệt Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo dẫn đến Nibbāna.

10. The first one allowed him to recall past lives in the human *bhava* (of him or anyone else). Note that “*nivāsa*” means a “house.” That refers to the fact that a *gandhabba* needs to “build a house” (i.e., a physical body) by entering a womb; see #5 above. The ***pubbe nivāsānussati ñāṇa*** allows a Buddha to see ALL previous human lives.

Trí thứ nhất cho phép Ngài nhớ các đời sống trong bhava loài người (của Ngài hoặc của người khác). “Nivāsa” có nghĩa là “ngôi nhà.” Điều đó chỉ sự thật rằng một gandhabba cần “xây một ngôi nhà” (tức thân vật lý) bằng cách đi vào tử cung; xem mục #5 ở trên. Pubbe nivāsānussati ñāṇa cho phép Đức Phật thấy TẤT CẢ các đời sống loài người trong quá khứ.

- The next ***ñāṇa*** that he attained was the ***cutūpapāta ñāṇa***. Here, the word *cutūpapāta* comes from *cuti* (death) and *uppatti* (birth). That refers to the ending of one *bhava* and the start of a new *bhava*. The “*cuti–paṭisandhi* moment” is when a lifestream ends one *bhava* and starts a new *bhava*.

Ñāṇa kế tiếp Ngài chứng đạt là cutūpapāta ñāṇa. Từ này xuất phát từ cuti (chết) và uppatti (sinh). Nó chỉ sự kết thúc một bhava và bắt đầu một bhava mới. “Khoảnh khắc cuti–paṭisandhi” là lúc dòng sinh mệnh kết thúc một bhava và bắt đầu một bhava mới.

This ***cutūpapāta ñāṇa*** allows a Buddha to look at how any lifestream evolved from *bhava* to *bhava* as far back as he wishes.

Cutūpapāta ñāṇa cho phép Đức Phật thấy sự tiến triển của bất kỳ dòng sinh mệnh nào từ bhava này sang bhava khác, xa bao nhiêu tùy ý.

- Those two types of *ñāṇa* allowed him to figure out *Paṭicca Samuppāda*, i.e., how a lifestream moves from *bhava* to *bhava* based on the kinds of *kamma* done. That led to the arising of the *āsavakkhaya ñāṇa* and the Buddhahood.

Hai *ñāṇa* này giúp Ngài thấu triệt *Paṭicca Samuppāda*, tức tiến trình một dòng sinh mệnh di chuyển từ *bhava* này sang *bhava* khác dựa trên các loại *kamma* đã tạo. Điều đó dẫn đến sự khởi sinh *āsavakkhaya ñāṇa* và thành tựu Phật quả.

- The difference between the first two types of *ñāṇa* is that the first one is ONLY about births with physical human bodies. The second one is an “expanded version” showing the full evolution of a lifestream. **There is no need for the first *ñāṇa* without the *gandhabba* mechanism.**

Khác biệt giữa hai *ñāṇa* đầu tiên là *ñāṇa* thứ nhất CHỈ liên quan đến những lần sinh có thân vật lý loài người. *Ñāṇa* thứ hai là “phiên bản mở rộng,” cho thấy toàn bộ sự tiến hóa của một dòng sinh mệnh. **Không thể có *ñāṇa* thứ nhất nếu không có cơ chế *gandhabba*.**

- Those who don't believe in the *gandhabba* concept **cannot** explain the difference between those first two *ñāṇa*.

Những người không tin vào khái niệm *gandhabba* **không thể** giải thích sự khác biệt giữa hai *ñāṇa* này.

Anusaya Gets Transferred from Bhava to Bhava

Anusaya Được Chuyển Từ Bhava Này Sang Bhava Khác

- Any *anusaya* (“ingrained defilements”) associated with the dying *manomaya kāya* gets “transferred” to the next one. We can say that the *anusaya* of the dying *hadaya vatthu* gets transferred to the new one. ***Hadaya vatthu* is THE critical element in a *manomaya kāya*, the “essence of a lifestream.”**

Mọi *anusaya* (“ô nhiễm ăn sâu”) gắn với *manomaya kāya* sắp chấm dứt đều được “chuyển” sang *manomaya kāya* kế tiếp. Có thể nói *anusaya* của *hadaya vatthu* đang chết được chuyển sang *hadaya vatthu* mới. ***Hadaya vatthu* là yếu tố cốt lõi trong một *manomaya kāya*, “bản chất của một dòng sinh mệnh.”**

- Hadaya vatthu* defines a given existence as a human, Deva, Brahma, or one in an *apāya*.

Hadaya vatthu xác định sự tồn tại là loài người, Deva, Brahma hoặc một chúng sinh trong *apāya*.

- Thus, it is critical to understand that all *anusaya* associated with a lifestream get transferred from one *hadaya vatthu* to the next.

Do đó, điều quan trọng là phải hiểu rằng mọi *anusaya* gắn với dòng sinh mệnh đều được chuyển từ *hadaya vatthu* này sang *hadaya vatthu* khác.

- Of course, *anusaya* will keep changing over time. It will disappear at the Arahant-phala moment.

Đĩ nhiên, *anusaya* thay đổi theo thời gian. Chúng hoàn toàn biến mất tại khoảnh khắc Arahant-phala.

Anusaya in Terms of Saṃyojana

Anusaya Xét Theo saṃyojana

11. The strength of *anusaya* is related to the number of *saṃsāric* bonds or *saṃyojana*.

Sức mạnh của anusaya liên hệ đến số lượng kiết sử (sợi dây trói buộc) hay saṃyojana.

- An average human has all ten *saṃyojana*.

Một người bình thường có đủ mười saṃyojana.

- The first three *saṃyojana* of *sakkāya diṭṭhi*, *vicikicchā*, and *sīlabbata parāmāsa* are broken at the *Sotāpanna* stage.

Ba saṃyojana đầu là sakkāya diṭṭhi, vicikicchā và sīlabbata parāmāsa được đoạn trừ ở giai đoạn Dự lưu.

- Two more *saṃyojana* (*kāma rāga* and *paṭigha*) are reduced in strength at the *Sakadāgāmi* stage and removed at the *Anāgāmi* stage.

Hai saṃyojana nữa (kāma rāga và paṭigha) được giảm sức mạnh ở giai đoạn Sakadāgāmi và bị đoạn trừ hoàn toàn ở giai đoạn Anāgāmi.

- The last five are broken at the *Arahant* stage.

Năm kiết sử cuối cùng được đoạn trừ ở giai đoạn Arahant.

- See “[Dasa Saṃyojana – Bonds in Rebirth Process](#)” and “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#)” for details.

Xem “[Dasa Saṃyojana – Bonds in Rebirth Process](#)” và “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#)” để biết chi tiết.

- All related posts at “[Gati, Bhava, and Jāti.](#)”

Tất cả các bài liên quan nằm trong “[Gati, Bhava, and Jāti.](#)”

3.5.8 Pāpa Kamma Versus Akusala Kamma**3.5.8 Pāpa Kamma và Akusala Kamma**

Dated 14/11/2018; revised 16/11/2018 (#3 and #6); 29/08/2022; 25/11/2022

Ngày 14/11/2018; Sửa 16/11/2018 (#3 và #6); 29/08/2022; 25/11/2022

Pāpa kammā are stronger versions of *akusala kammā*.

Pāpa kammā là các phiên bản mạnh hơn của akusala kammā.

Difference Between Akusala and Pāpa Kamma**Khác biệt Giữa Akusala và Pāpa Kamma**

1. While *akusala kammā* are “immoral deeds,” *pāpa kammā* are “highly immoral deeds.” That is the main difference.

Nếu akusala kammā là “các hành động phi đạo đức,” thì pāpa kammā là “các hành động cực kỳ phi đạo đức.” Đó là khác biệt chính.

- In some English translations, I have seen that both *pāpa kamma* and *akusala kamma* are translated as “bad deeds.” **However, there is a vast difference.**

Trong một số bản dịch tiếng Anh, cả *pāpa kamma* và *akusala kamma* đều được dịch là “hành động xấu.” **Tuy nhiên, sự khác biệt giữa chúng là rất lớn.**

- It is critical to understand that if one has not removed the ten types of *micchā diṭṭhi*, one would be more likely to commit *pāpa kamma*.

Điều quan trọng cần hiểu là nếu chưa loại bỏ mười loại *micchā diṭṭhi*, một người có khả năng phạm *pāpa kamma* cao hơn.

2. *Moha* is the stronger version of *avijjā*. If one has *moha*, then one also has *lobha* and *dosa*, which are stronger versions of *rāga* (*kāma rāga*, *rūpa rāga*, *arūpa rāga*) and *paṭigha*. See “[Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga](#)” and “[Lobha, Dosa, Moha versus Rāga, Patigha, Avijjā](#).”

Moha là phiên bản mạnh hơn của *avijjā*. Nếu một người có *moha*, thì người đó cũng có *lobha* và *dosa*, vốn là các phiên bản mạnh hơn của *rāga* (*kāma rāga*, *rūpa rāga*, *arūpa rāga*) và *paṭigha*. Xem “[Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga](#)” và “[Lobha, Dosa, Moha versus Rāga, Patigha, Avijjā](#).”

- Thus, one does *pāpa kammā* with *moha* and *akusala kamma* with *avijjā*.
Do đó, người ta tạo *pāpa kammā* với *moha* và *akusala kamma* với *avijjā*.
- We know that *akusal-mūla Paṭicca Samuppāda* cycles start with “*avijjā paccayā saṅkhāra*,” and NOT “*moha paccayā saṅkhāra*.”

Chúng ta biết rằng các chu kỳ *akusal-mūla Paṭicca Samuppāda* bắt đầu với “*avijjā paccayā saṅkhāra*,” chứ KHÔNG PHẢI “*moha paccayā saṅkhāra*.”

- Before one starts focusing on understanding *Paṭicca Samuppāda* cycles, one must have reduced *moha* to the *avijjā* level.

Trước khi tập trung vào việc hiểu các chu kỳ *Paṭicca Samuppāda*, người ta phải giảm *moha* xuống mức *avijjā*.

3. *Paṭicca Samuppāda* (starting with *avijjā*) describes processes that lead to births in the *sugati* or “good realms” (human realm and above), as well as births in *dugati* or “bad realms” or *apāyā* (the four lowest realms).

Paṭicca Samuppāda (bắt đầu với *avijjā*) mô tả các tiến trình dẫn đến sinh trong *sugati* hoặc “các cõi tốt” (cõi người trở lên), cũng như sinh trong *dugati* hoặc “các cõi xấu” hay *apāyā* (bốn cõi thấp nhất).

- One could apply *Paṭicca Samuppāda* to determine births done with *pāpa kamma*, but it is not even necessary: they INVARIABLY lead to births in the *apāyā*.

Có thể áp dụng *Paṭicca Samuppāda* để xác định các lần sinh do *pāpa kamma* gây ra, nhưng điều đó thậm chí không cần thiết: chúng LUÔN dẫn đến sinh trong *apāyā*.

- Put it another way, *pāpa kammā* done with **highly potent** *apuñña abhisāṅkhāra* ALWAYS lead to births in the *apāyā*.

Nói cách khác, *pāpa kammā* được tạo với ***apuñña abhisāṅkhāra* đặc biệt mạnh** LUÔN dẫn đến sinh trong *apāyā*.

- The bottom line is that one is **capable** of doing *pāpa kamma* (which does not mean one will always do it) as long as one has one or more of the ten types of *micchā diṭṭhi*.

When one gets rid of all those *micchā diṭṭhi*, one does not have *moha* anymore; it is reduced to *avijjā*.

Điểm mấu chốt là một người có khả năng làm pāpa kamma (không có nghĩa là lúc nào cũng làm) chừng nào còn có một hay nhiều loại micchā diṭṭhi. Khi loại bỏ tất cả các micchā diṭṭhi, người ấy không còn moha nữa; nó giảm xuống thành avijjā.

Sutta Descriptions – What Are Pāpa Kamma?

Mô tả trong Sutta – Pāpa Kamma là gì?

4. *Pāpa kammā* are described in several *suttā*, but let us focus on the “[WebLink: suttacentral: Pathama Pāpadhamma Sutta \(AN 4.207\)](#).” I will provide the main idea for saving space.

Pāpa kammā được mô tả trong nhiều suttā, nhưng hãy tập trung vào “[WebLink: suttacentral: Pathama Pāpadhamma Sutta \(AN 4.207\)](#).” Sau đây là ý chính để tiết kiệm dung lượng.

“*Bhikkhus*, who is a **highly immoral person (*pāpo*)? One who is engaged in the destruction of life or initiates, encourages, praises, helps destruction of life (in a habitual way)** is a highly immoral person destined to be born in the *apāyā*”

*“Này các Bhikkhu, ai là người cực kỳ ác (*pāpo*)? Người thường xuyên tham gia vào việc sát sinh, hoặc khởi xướng, khuyến khích, tán dương, trợ giúp việc sát sinh là người cực kỳ ác, chắc chắn sinh vào *apāyā*”*

- The rest of the *sutta* lists six MORE deeds in the same way: **taking what is not given, sexual misconduct, immoral speech, intoxication (drinking, taking drugs, etc.), and *micchā diṭṭhi*.**

Phần còn lại của sutta liệt kê sáu hành động KHÁC theo cách tương tự: lấy của không cho, tà hạnh, ác ngữ, say sưa (rượu, ma túy, v.v.), và micchā diṭṭhi.

- For example, the full description of the last one is: **One who has *micchā diṭṭhi* or initiates, encourages, praises, and encourages others to have such views (in a habitual way).**

Ví dụ, mô tả đầy đủ của điều cuối cùng là: Người có micchā diṭṭhi hoặc khởi xướng, khuyến khích, tán dương, thúc đẩy người khác có các quan kiến ấy (một cách thường xuyên).

- It is important to note that just one action does not make one a “*pāpo*” or a “highly immoral person.” There is a second related *sutta*: “[WebLink: suttacentral: Dutiya Pāpadhamma Sutta \(AN 4.208\)](#).”

Cần lưu ý rằng chỉ một hành động đơn lẻ không khiến một người trở thành “pāpo” hay “người cực kỳ ác.” Có một sutta liên quan thứ hai: “[WebLink: suttacentral: Dutiya Pāpadhamma Sutta \(AN 4.208\)](#).”

5. The “[WebLink: suttacentral: Duccarita Vipāka Sutta \(AN 8.40\)](#)” is another *sutta* that states eight immoral actions that could make one born in the *apāyā*. “*Duccarita*” means “highly immoral character,” so a “*duccarita puggala*” means the same as “*pāpo*” or “a highly immoral person.”

“[WebLink: suttacentral: Duccarita Vipāka Sutta \(AN 8.40\)](#)” là một sutta khác nêu tám hành động phi đạo đức có thể khiến một người sinh vào *apāyā*. “Duccarita” nghĩa là “tính cách cực kỳ bất thiện,” nên “**duccarita puggala**” có nghĩa tương đương “**pāpo**” hay “người cực kỳ ác.”

Here is the translation of that sutta.

Dưới đây là bản dịch sutta ấy.

- (i) “**Bhikkhus, the destruction of life, repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also have a short life span.

“*Này các Bhikkhu, sát sinh, được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng*, đưa đến sinh vào địa ngục, vào cõi súc sinh, và vào cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn *vipāka*, người ấy sẽ có thọ mạng ngắn.”

- (ii) “**Taking what is not given, repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one is likely to face loss of wealth.

“*Lấy của không cho, được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng*, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn *vipāka*, người ấy sẽ bị thất thoát tài sản.”

- (iii) “**Sexual misconduct, repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also be exposed to enmity and rivalry.

“*Tà hạnh, được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng*, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn *vipāka*, người ấy sẽ bị kẻ thù và sự ganh ghét bủa vây.”

- (iv) “**False speech (per Dhamma, not strictly lying), repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also be exposed to false accusations.

“*Nói sai sự thật (theo Dhamma, không chỉ giới hạn ở nói dối), được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng*, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn *vipāka*, người ấy sẽ bị vu khống.”

- (v) “**Divisive speech, repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also be exposed to being separated from one's loved ones.

“*Nói lời chia rẽ, được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng*, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn *vipāka*, người ấy sẽ bị chia lìa người thân.”

- (vi) “**Harsh speech, repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also be exposed to disagreeable sounds.

“*Nói lời thô ác, được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn vipāka, người ấy sẽ bị nghe những âm thanh khó chịu.*”

- (vii) “**Idle chatter, repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also be exposed to others distrusting one's words.

“*Nói lời phù phiếm, được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn vipāka, người ấy sẽ bị người khác không tin lời mình.*”

- (viii) “**Intoxication (drinking, taking drugs, etc.), repeatedly pursued, developed, and cultivated**, is conducive to rebirths in hell, to the animal realm, and the sphere of hungry ghosts; when one is born as a human after paying off most of the *vipāka*, one will also be exposed to mental problems.”

“*Say sưa (rượu, ma túy, v.v.), được làm đi làm lại, được phát triển và nuôi dưỡng, đưa đến sinh vào địa ngục, cõi súc sinh, và cõi ngạ quỷ; khi sinh làm người sau khi trả hết phần lớn vipāka, người ấy sẽ bị các vấn đề tâm thần.*”

6. There is also a set of *suttā* (AN 10.211 through AN 10.220) that state that *dasa akusala* (taking a life, stealing, abusing sensory pleasures, speaking untruth, slandering, harsh speech, gossiping, greed, ill-will, wrong views or *micchā diṭṭhi*) lead to rebirth in the *apāyā*.

Cũng có một nhóm *suttā* (AN 10.211 đến AN 10.220) dạy rằng *dasa akusala* (sát sinh, trộm cắp, lạm dụng dục lạc, nói không đúng sự thật, nói lời chia rẽ, thô ác, tán gẫu, tham, sân, tà kiến hoặc *micchā diṭṭhi*) đưa đến sinh trong *apāyā*.

- Therefore, ***pāpa kamma* are the same as *dasa akusala* done with *micchā diṭṭhi***. That means having *micchā diṭṭhi* makes one's mind “covered,” i.e., one has *moha*.

Vì vậy, ***pāpa kamma* giống với *dasa akusala* được làm với *micchā diṭṭhi***. Điều đó có nghĩa là có *micchā diṭṭhi* khiến tâm bị “che lấp,” tức là có *moha*.

- It is important to note that some *dasa akusala* can be done without *micchā diṭṭhi*, and those are done with just *avijjā*.

Cần lưu ý rằng một số *dasa akusala* có thể được làm mà không có *micchā diṭṭhi*, và các hành động đó chỉ được làm với *avijjā*.

Description of *Pāpa Kamma*

Mô tả về *Pāpa Kamma*

7. Those immoral actions in #4 through #6 above are all *pāpa kamma*. Also, those who engage in (i) through (viii) regularly are immoral persons with “bad *gati* (*duccarita puggala*).”

Những hành động bất thiện ở các mục #4 đến #6 phía trên đều là *pāpa kamma*. Ngoài ra, những ai thường xuyên làm các điều (i) đến (viii) đều là những người bất thiện với “*gati xấu (duccarita puggala)*.”

- It is essential to note the emphasis on “**repeatedly pursued, developed, and cultivated.**”

Điều cốt yếu cần lưu ý là sự nhấn mạnh vào “**được làm đi làm lại, được phát triển và được nuôi dưỡng.**”

- For example, those who habitually go fishing and hunting would belong to this category. Also see #14 below.

Ví dụ, những người thường xuyên câu cá hoặc săn bắn thuộc nhóm này. Xem thêm mục #14 bên dưới.

- Another way to say that is to say “cultivating (*abhi*)*saṅkhāra*.” One does such an action because it becomes one’s *gati*, i.e., a habit that contributes to one’s character.

Cách nói khác là “nuôi dưỡng (*abhi*)*saṅkhāra*.” Người ta làm những hành động như vậy vì chúng đã trở thành *gati* của người ấy, tức một thói quen tạo nên tính cách.

- These are essentially the same as the descriptions in #4 above.

Những điều này về bản chất giống với các mô tả ở mục #4 phía trên.

Four Ways of Accumulating Kamma

Bốn Cách Tích lũy Kamma

8. I want to emphasize that all of the following four actions contribute to each of the above listed immoral actions in #4 through #6 above (If done regularly):

Cần nhấn mạnh rằng cả bốn hành vi sau đây đều góp phần vào các hành vi bất thiện được liệt kê ở mục 4 đến 6 ở trên (nếu làm thường xuyên):

- Doing it.

Làm hành vi đó.

- Assisting another person to do it.

Hỗ trợ người khác làm hành vi đó.

- Ordering (or instructing) another person to do it.

Ra lệnh hoặc hướng dẫn người khác làm hành vi đó.

- Praising someone who is doing it.

Khen ngợi người đang làm hành vi đó.

9. **When one has *moha*, one can do *pāpa kammā* without remorse.** That means one is not even close to being released from the *apāyā*.

Khi có *moha*, một người có thể làm *pāpa kammā* mà không hối hận. Điều đó nghĩa là người ấy còn rất xa mới thoát khỏi các cõi *apāyā*.

- **This straightforward fact that can save many people a lot of wasted time.** It is absolutely a waste of time even to try to understand *Paṭicca Samuppāda* if one still

has any of the ten types of *micchā ditṭhi*, some of which are commonly held; see “[Micchā Ditṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Sự thật đơn giản này có thể giúp nhiều người tránh lãng phí thời gian. Thật sự vô ích khi cố hiểu Paṭicca Samuppāda nếu vẫn còn bất kỳ một trong mười loại micchā ditṭhi, mà trong đó có những loại rất phổ biến; xem “[Micchā Ditṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

- I know I will make many people unhappy by making these statements. But it is better to learn the truth as soon as possible. **We all have been trapped in this suffering-filled rebirth process for an unimaginable time, simply because we had not understood this key point.**

Tôi biết những nhận định này có thể làm nhiều người không hài lòng. Nhưng tốt hơn hết là biết sự thật càng sớm càng tốt. Tất cả chúng ta đã bị mắc kẹt trong tiến trình tái sinh đầy khổ đau này từ thời gian không thể hình dung, chỉ vì không hiểu điểm then chốt này.

- More information in “[Kilesa – Relationship to Akusala, Kusala, and Puñña Kamma](#).”
Xem thêm “[Kilesa – Relationship to Akusala, Kusala, and Puñña Kamma](#).”

Nature's Laws, Not Buddha's Rules

Luật của Tự nhiên, Không phải Quy tắc do Đức Phật Đặt ra

10. These are not rules made up by the Buddha; he just discovered the laws of Nature. Reducing moha to *avijjā* level means one is not ignorant of the broader world of 31 realms. That REQUIRES an understanding of the laws of *kamma*, which in turn REQUIRES an understanding of the broader view of the Buddha (existence of 31 realms) AND a belief in the rebirth process.

Đây không phải là những quy tắc do Đức Phật đặt ra; Ngài chỉ khám phá ra các quy luật của Tự nhiên. Giảm moha xuống mức avijjā nghĩa là không còn vô minh về thế giới rộng lớn gồm 31 cõi. Điều đó ĐÒI HỎI sự hiểu biết về luật kamma, và sự hiểu biết ấy lại ĐÒI HỎI cái nhìn rộng lớn của Đức Phật (sự tồn tại của 31 cõi) VÀ niềm tin vào tiến trình tái sinh.

- That is because, without that broader “operational range,” the laws of *kamma* can't be effective: If there is no rebirth process, many things cannot be explained; see “[Complexity of Life and the Way to Seek ‘Good Rebirths’](#).”

Bởi vì nếu không có “phạm vi vận hành” rộng lớn ấy, các luật kamma không thể vận hành: Nếu không có tiến trình tái sinh, nhiều điều không thể được giải thích; xem “[Complexity of Life and the Way to Seek ‘Good Rebirths’](#).”

- Nothing happens without causes and conditions. Explanation of what happens around us REQUIRES a more comprehensive worldview. Only a Buddha with a perfectly purified mind can discover these hidden laws of Nature.

Không có gì xảy ra mà không có nhân và duyên. Việc giải thích những gì diễn ra xung quanh ta ĐÒI HỎI một thế giới quan toàn diện hơn. Chỉ có một vị Phật với tâm hoàn toàn thanh tịnh mới có thể khám phá những quy luật ẩn tàng này của Tự nhiên.

- Many people, especially in the Western world, have difficulty believing the above. They think Buddha is just “a better philosopher” who came up with his own

“worldview.” However, if one can spend time examining Buddha Dhamma, including Abhidhamma, it will become clear that Buddha is not just another philosopher.

Nhiều người, đặc biệt ở phương Tây, gặp khó khăn khi tin vào điều này. Họ nghĩ Đức Phật chỉ là “một triết gia giỏi hơn” với một “thế giới quan” do Ngài sáng tạo. Tuy nhiên, nếu dành thời gian khảo sát Dhamma của Đức Phật, kể cả Abhidhamma, sẽ thấy rõ Đức Phật không chỉ là một triết gia.

11. Buddha Dhamma is self-consistent. The Buddha did not make up the ten types of *micchā diṭṭhi*. They go against the nature of this world: *kamma* (actions) have consequences (*vipāka*); there is a rebirth process; there is a *para loka* where *gandhabbā* live; there are instantaneous births in realms that we do not see, etc.

Dhamma của Đức Phật tự nhất quán. Đức Phật không tạo ra mười loại micchā diṭṭhi. Chúng đi ngược lại bản chất của thế giới này: kamma (hành động) có hậu quả (vipāka); có tiền trình tái sinh; có para loka nơi các gandhabbā tồn tại; có những hình thức sinh tức thời trong các cõi mà chúng ta không thấy, v.v.

- Just because those are not amenable to our crude senses does not mean they are not valid. As science progresses, more and more teachings of the Buddha are being confirmed; see, “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

Chỉ vì những điều đó không thể tiếp cận bằng các giác quan thô kệch của chúng ta không có nghĩa là chúng không đúng. Khi khoa học tiến bộ, ngày càng nhiều lời dạy của Đức Phật được xác nhận; xem “[Buddha Dhamma: Non-Perceivability and Self-Consistency](#).”

Sorting Out the Priorities

Sắp xếp đúng Thứ tự Ưu tiên

12. As I have discussed, making progress is a step-by-step process. Before starting on the Noble Eightfold Path, one must complete the mundane eightfold path where one gets rid of the ten types of *micchā diṭṭhi*; see, “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#).”

Như đã trình bày, sự tiến bộ là một tiến trình từng bước. Trước khi bắt đầu Bát Thánh Đạo, một người phải hoàn tất bát chánh đạo thế tục, nơi loại bỏ mười loại micchā diṭṭhi; xem “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#).”

- A critical aspect of attaining the *Sotāpanna* stage is the comprehension of *Paṭicca Samuppāda*, how root causes lead to their effects under suitable conditions (*paccayā*).

Một yếu tố then chốt để đạt tầng Sotāpanna là hiểu Paṭicca Samuppāda, cách các nhân gốc dẫn đến quả khi có đủ điều kiện (paccayā).

13. These days, many people start by trying to understand deep *suttā* that REQUIRE an understanding of *Paṭicca Samuppāda* and *Tilakkhaṇa*.

Ngày nay, nhiều người bắt đầu bằng cách cố hiểu các suttā sâu, vốn ĐÒI HỎI phải hiểu Paṭicca Samuppāda và Tilakkhaṇa.

- However, many of them (including many *bhikkhus*) do not believe in rebirth, or that the concepts of *para loka* and *gandhabba* are valid. They erroneously believe that

gandhabba is a *Mahayāna* concept, but neither they nor *Mahāyānists* understand what is meant by *antarabhava*; see, “[Mental Body – Gandhabba](#).”

Tuy nhiên, nhiều người trong số họ (bao gồm cả nhiều bhikkhu) không tin vào tái sinh, hoặc cho rằng các khái niệm para loka và gandhabba là không đúng. Họ lầm tưởng rằng gandhabba là khái niệm của Đại thừa, nhưng cả họ lẫn người theo Đại thừa đều không hiểu ý nghĩa thực sự của antarabhava; xem “[Mental Body – Gandhabba](#).”

- Getting to the *Sotāpanna* stage CAN NOT be done by just reading a few posts. One has to make a real effort to understand the key concepts, and live a moral life.

Việc đạt đến tầng Sotāpanna KHÔNG THỂ chỉ bằng cách đọc vài bài viết. Cần nỗ lực thật sự để hiểu các khái niệm then chốt và sống một đời sống đạo đức.

14. Making progress on the Path requires working on two fronts:

Tiến bộ trên Đạo lộ đòi hỏi phải nỗ lực trên hai khía cạnh:

- One needs to understand the key fundamental concepts in Buddha Dhamma like *dasa akusala* and *micchā diṭṭhi*, before tackling *Tilakkhaṇa* and *Paṭicca Samuppāda*.

Cần hiểu các khái niệm nền tảng trong Dhamma của Đức Phật như dasa akusala và micchā diṭṭhi, trước khi tiếp cận Tilakkhaṇa và Paṭicca Samuppāda.

- One needs to live a moral life, and “the level of morality” will automatically increase as one's understanding gets deeper and deeper.

Cần sống một đời sống đạo đức, và “trình độ đạo đức” sẽ tự tăng lên khi sự hiểu biết ngày càng sâu.

- Therefore, those two aspects go hand-in-hand. One cannot just focus on one part. Both are necessary.

Do đó, hai khía cạnh này đi đôi với nhau. Không thể chỉ tập trung vào một phần. Cả hai đều cần thiết.

15. It is also a good idea to understand some key details of how the laws of *kamma* work.

Cũng rất có ích khi hiểu một số điểm then chốt về cách vận hành của các luật kamma.

- Just because one kills some insects when doing yard work does not contribute significantly. Intention plays a key role as discussed in: “[Details of Kamma - Intention, Who Is Affected, Kamma Patha](#).”

Việc vô tình giết vài côn trùng khi làm vườn không tạo ra kamma đáng kể. Ý định giữ vai trò chính như đã bàn trong: “[Details of Kamma - Intention, Who Is Affected, Kamma Patha](#).”

- Furthermore, killing a human is much more significant than killing many animals. That is because it is not easy to get an unimaginably precious human life; see “[How to Evaluate Weights of Different Kamma](#).”

Hơn nữa, giết một con người tạo ra kamma nặng hơn nhiều so với giết nhiều loài vật. Bởi vì có được một kiếp người là điều vô cùng quý hiếm; xem “[How to Evaluate Weights of Different Kamma](#).”

3.6 Sorting out Some Key Pali Terms (Taṇhā, Lobha, Dosa, Moha, etc)**3.6 Sắp xếp Một số Thuật ngữ Pāli Then chốt (Taṇhā, Lobha, Dosa, Moha, v.v.)**

- Kāma Taṇhā, Bhava Taṇhā, Vibhava Taṇhā
Kāma Taṇhā, Bhava Taṇhā, Vibhava Taṇhā
- Taṇhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance
Taṇhā – Chúng ta Chấp thủ qua Tham, Sân và Si Như thế nào
- Lobha, Raga and Kāmacchanda, Kāmarāga
Lobha, Raga và Kāmacchanda, Kāmarāga
- Lobha, Dosa, Moha Versus Raga, Patigha, Avijjā
Lobha, Dosa, Moha so với Raga, Patigha, Avijjā
- What is Avijjā (Ignorance)?
Avijjā (Vô minh) là gì?
- Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways
Vedanā (Cảm thọ) Sinh khởi theo Hai Cách
- Indriya and Āyatana – Big Difference
Indriya và Āyatana – Khác biệt Lớn
- Hetu-Phala, Paccuppanna, and Paṭicca Samuppāda
Hetu-Phala, Paccuppanna và Paṭicca Samuppāda
- Ditthi (Wrong Views), Sammā Ditthi (Good/Correct Views)
Ditthi (Tà kiến), Sammā Ditthi (Chánh kiến)
- Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra
Ý nghĩa Đúng của Vacī Saṅkhāra
- Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers
Pañca Indriya và Pañca Bala – Năm Căn và Năm Lực
- Kāmacchandha and Icca – Being Blinded by Cravings
Kāmacchandha và Icca – Bị Che mờ bởi Dục vọng
- What is “Saṇ”? Meaning of Saṇsāra (or Saṃsāra)
“Saṇ” là gì? Ý nghĩa của Saṇsāra (hoặc Saṃsāra)

3.6.1 Kama Taṇhā, Bhava Taṇhā, Vibhava Taṇhā**3.6.1 Kāma Taṇhā, Bhava Taṇhā, Vibhava Taṇhā****Revised November 9, 2019; July 3, 2022****Sửa ngày 09/11/2019; 03/07/2022***Kāma taṇhā, bhava taṇhā, vibhava taṇhā are three incorrectly translated key Pāli words.*

Kāma taṇhā, bhava taṇhā, vibhava taṇhā là ba từ Pāli then chốt thường bị dịch sai.

Taṇhā is Not Craving

Taṇhā Không phải là “Dục vọng”

1. *Taṇhā* is “getting attached to things in this world” via greed, hate, and ignorance. Most times, it is incorrectly translated as “craving.”

Taṇhā là “sự chấp thủ vào các pháp trên thế gian” qua tham, sân và si. Thường bị dịch sai thành “dục vọng”.

- The word *taṇhā* comes from “*thān*” + “*hā*,” where “*thān*” rhymes like in “thatch” and means “a place;” “*hā*” means getting attached or fused; see, “[Tanhā – How we Attach via Greed, Hate, and Ignorance](#).” Note that “*tan*” in *taṇhā* pronounced like in “thunder.”

Từ taṇhā xuất phát từ “thān” + “hā,” trong đó “thān” phát âm giống “thatch,” nghĩa là “một nơi;” “hā” nghĩa là dính vào, kết chặt; xem “[Tanhā – How We Attach via Greed, Hate, and Ignorance](#).” Lưu ý “tan” trong taṇhā phát âm giống “thunder.”

2. We attach to things because of the ignorance that they can provide lasting happiness; this attachment first manifests in greed. But when someone or something gets in the way, we generate hate; then we attach via hatred.

Chúng ta chấp thủ vì si lầm rằng các pháp có thể mang lại hạnh phúc lâu dài; sự chấp thủ này ban đầu xuất hiện dưới dạng tham. Nhưng khi ai đó hoặc điều gì đó cản trở, ta khởi sân; rồi ta chấp thủ qua sân.

- For example, a teenager wants a car, and his desire builds up with time. He is firmly attached to the idea of getting a car. If a parent refuses, then he may generate anger and even hate towards the parent. Now he is attached to two places (to the vehicle via desire and to the parent via anger.)

Ví dụ, một thiếu niên muốn có xe hơi, và mong muốn ấy tăng dần theo thời gian. Nó chấp thủ mạnh vào ý tưởng sở hữu chiếc xe. Nếu cha mẹ từ chối, nó có thể nổi giận, thậm chí ghét cha mẹ. Lúc này nó chấp thủ vào hai nơi (vào chiếc xe qua ham muốn và vào cha mẹ qua sân).

Kāma Taṇhā

Kāma Taṇhā

3. In *kāma loka*, all five physical sense faculties are present. Getting attached to anything via the five sense faculties is ***kāma taṇhā***.

Trong kāma loka, cả năm căn vật lý đều hiện hữu. Chấp thủ vào bất kỳ điều gì qua năm căn là kāma taṇhā.

- Furthermore, attachment arising from the desire to enjoy taste, smell, and body touch is exclusively restricted to the *kāma loka*. Those three require a “solid body” as we can imagine.

Hơn nữa, sự chấp thủ khởi từ mong muốn hưởng thụ vị, mùi và xúc chạm qua thân chỉ tồn tại trong kāma loka. Ba loại này đòi hỏi một “thân vật lý thô nặng” như ta có thể hình dung.

- In the *rūpa lokas*, living beings do not have “solid bodies.” Yet, they can see and hear without having physical eyes or ears.

Trong các rūpa loka, chúng sinh không có “thân vật lý thô nặng.” Tuy vậy, họ vẫn có thể thấy và nghe dù không có mắt hay tai vật lý.

- Therefore, in *rūpa lokas*, *taṇhā* arise only due to sights and sounds. Thus an *Anāgāmī*, who will be born in a *rūpa loka* has some *rūpa taṇhā* and *sadda taṇhā* because he/she may like to see a Buddha statue or listen to a discourse.

Do đó, trong các rūpa loka, taṇhā chỉ sinh khởi do hình ảnh và âm thanh. Vì vậy một vị Anāgāmī, người sẽ tái sinh vào một rūpa loka, vẫn còn một ít rūpa taṇhā và sadda taṇhā vì vị ấy có thể thích nhìn tượng Phật hoặc nghe pháp thoại.

Bhava Taṇhā

Bhava Taṇhā

4. **Bhava taṇhā** arises from attachment to “any existence.” Thus *bhava taṇhā* is present in *kāma loka*, *rūpa loka*, and *arūpa loka*, i.e., all 31 realms.

Bhava taṇhā sinh khởi từ sự chấp thủ vào “bất kỳ hiện hữu nào.” Do vậy *bhava taṇhā* hiện diện trong *kāma loka*, *rūpa loka* và *arūpa loka*, tức toàn bộ 31 cõi.

- Even in the *kāma loka*, there may be people who do not enjoy the “*kāma*” or sense pleasures; but they still want to live a quiet, peaceful life. They mostly have *bhava taṇhā*. They may like to be in a secluded place, cultivating *jhāna*; that is their desired “*bhava*.” If they develop *jhāna*, they will be born in *rūpa loka* or *arūpa loka* due to their new “*gati*.”

Ngay trong kāma loka, có những người không thích thú với “kāma” hay các dục lạc, nhưng vẫn muốn sống một đời tĩnh lặng, yên ổn. Họ chủ yếu có bhava taṇhā. Họ có thể thích ở nơi vắng lặng, tu tập jhāna; đó là “bhava” mà họ mong muốn. Nếu chứng được jhāna, họ sẽ tái sinh vào rūpa loka hoặc arūpa loka tùy theo “gati” mới của họ.

- There are other subtle forms of “*bhava*” too. Some like to become famous, earn a title, get a high-profile job or a responsibility, etc. These are not associated with sensual pleasures and are also due to *bhava taṇhā*.

Có những dạng “bhava” vi tế khác. Một số người muốn nổi tiếng, đạt danh hiệu, có chức vị hay trách nhiệm lớn. Những điều này không gắn với dục lạc, và cũng đều do bhava taṇhā.

Vibhava Taṇhā

Vibhava Taṇhā

5. **Vibhava taṇhā** arises from the wrong view of materialism (*uccheda diṭṭhi* in the time of the Buddha; *uccheda* pronounced “*uchchêda*”). **One believes that one ceases to exist at death. One believes that the mind is a byproduct of the body (brain). And thus, when the body dies, that is the end of story.**

Vibhava taṇhā sinh khởi từ tà kiến về chủ nghĩa vật chất (*uccheda diṭṭhi* thời Đức Phật; *uccheda* phát âm “*uchchêda*”). **Người ta tin rằng chết là hết. Người ta tin rằng tâm chỉ là sản phẩm phụ của thân (não). Do vậy, khi thân hoại diệt thì mọi thứ chấm dứt.**

- Therefore one believes that one needs to enjoy the pleasures of this life before dying. Such a person would normally have *kāma tanhā* as well.

Vì vậy, người ta cho rằng phải hưởng hết các dục lạc trước khi chết. Người như vậy thường cũng có kāma tanhā.

- It is easy to have *vibhava tanhā* in modern society. That is especially true if one has not heard about the Buddha's message about a more complex world with 31 realms and a rebirth process. Our human sensory faculties cannot access such "hidden" aspects of this world. One believes only what one can see.

Rất dễ có vibhava tanhā trong xã hội hiện đại, đặc biệt khi chưa từng nghe thông điệp của Đức Phật về một thế giới phức tạp gồm 31 cõi và tiến trình tái sinh. Các giác quan con người không tiếp cận được những mặt "ẩn tàng" ấy của thế giới. Người ta chỉ tin vào những gì thấy được.

- It takes an effort to verify that wider worldview, which is needed to EXPLAIN all that we can experience; see, "[Complexity of Life and the Way to Seek 'Good Rebirths'](#)."

Cần nỗ lực để kiểm chứng thế giới quan rộng lớn ấy, đây là điều cần thiết để GIẢI THÍCH tất cả những gì ta trải nghiệm; xem "[Complexity of Life and the Way to Seek 'Good Rebirths'](#)."

- Many immoral acts are done with *uccheda diṭṭhi* (or materialism or nihilism) because one believes that everything in this world is for one's enjoyment.

Nhiều hành vi bất thiện được làm với ucceda diṭṭhi (hay chủ nghĩa vật chất hay đoạn kiến) vì người ta tin rằng mọi thứ trên đời tồn tại để cho mình hưởng thụ.

- Even though it is evident that animals cry with pain when being killed, that is not of any consequence in their minds. The logic is that If this birth is the one and the last, there is no possibility that one could face the same fate in the future.

Dù rõ ràng rằng loài vật đau đớn và kêu khóc khi bị giết, điều đó chẳng có ý nghĩa gì trong tâm người theo đoạn kiến. Lý lẽ của họ là: nếu đời này là duy nhất và cuối cùng, sẽ không có chuyện mình chịu quả tương tự trong tương lai.

6. The connection of *uccheda* (or *ucceda*) *diṭṭhi* to *vibhava tanhā* is made in Section 3.2.4 *Ucchedavāda* in the [WebLink: Suttacentral: Brahmajala Sutta \(DN 1\)](#).

Mối liên hệ giữa ucceda (hay ucceda) diṭṭhi và vibhava tanhā được nêu trong Mục 3.2.4 Ucchedavāda tại [WebLink: Suttacentral: Brahmajala Sutta \(DN 1\)](#).

- It is an excellent idea to contemplate the fact that there is a difference between cutting vegetables and killing animals for food. An animal is a living being and feels pain.

Rất đáng để quán xét sự thật rằng có sự khác biệt giữa việc cắt rau củ và giết động vật để ăn. Một con vật là một hữu tình và cảm thọ được sự đau đớn.

- Then how is an animal different from us? The difference is only at the intellectual level. We have higher intelligence only because we have been fortunate to get this temporary human life because of a previous good deed.

Vậy khác biệt giữa con người và động vật là gì? Khác biệt chỉ nằm ở mức độ trí tuệ. Chúng ta có trí thông minh cao hơn chỉ vì may mắn có được kiếp người tạm thời này nhờ một hành động thiện trước đó.

- In the next birth, we could be born an animal; it depends on the types of *kamma* that we have accumulated. It takes time to go through such an analysis, and to convince oneself of the ability of the Dhamma của Đức Phật to provide “good explanations.” Many people do not take the needed time to do such an investigation.

Trong kiếp sau, chúng ta có thể sinh làm loài vật; điều đó tùy thuộc loại *kamma* ta đã tích lũy. Cần thời gian để suy xét như vậy và tự thuyết phục về khả năng của Dhamma của Đức Phật trong việc “giải thích thỏa đáng.” Nhiều người không bỏ thời gian cần thiết cho sự tìm hiểu ấy.

Connection to Magga Phala

Liên hệ với Magga Phala

7. Let us see how each type of *tanhā* decreases as one progresses on the Path.

Chúng ta hãy xét xem mỗi loại *tanhā* giảm dần như thế nào khi một người tiến triển trên Đạo lộ.

- When one starts on the Path and makes an effort to understand the message of the Buddha, one starts losing all three types of *tanhā* gradually. With time one can feel that change and the resulting *nirāmisā sukha* that comes from it. It may take a few days, months, or even a year to see a significant difference depending on the individual.

Khi bắt đầu bước trên Đạo lộ và nỗ lực hiểu thông điệp của Đức Phật, một người sẽ dần dần giảm cả ba loại *tanhā*. Theo thời gian, có thể cảm nhận được sự thay đổi đó và *nirāmisā sukha* phát sinh từ nó. Tùy mỗi người, có thể mất vài ngày, vài tháng hoặc một năm để thấy sự chuyển biến rõ rệt.

- *Vibhava tanhā* is removed at the *Sotāpanna* stage. It is essential to realize that one is bound to have *vibhava tanhā* if one does not believe in the rebirth process.

Vibhava tanhā được đoạn trừ ở bậc *Sotāpanna*. Cần nhận ra rằng nếu không tin vào tiến trình tái sinh thì chắc chắn sẽ có *vibhava tanhā*.

- *Kāma tanhā* leads to various levels of attachment that are removed step-by-step in the four stages of *Nibbāna*. *Kāmacchanda* removed at the *Sotāpanna* stage. *Kāma rāga* is reduced at the *Sakadāgāmi* stage and removed at the *Anāgāmi* stage. See the next post, “[Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga.](#)”

Kāma tanhā dẫn đến nhiều mức độ chấp thủ khác nhau, và được đoạn trừ từng bước qua bốn bậc Thánh. *Kāmacchanda* được đoạn trừ ở bậc *Sotāpanna*. *Kāma rāga* giảm ở bậc *Sakadāgāmi* và được đoạn trừ ở bậc *Anāgāmi*. Xem bài tiếp theo, “[Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga.](#)”

- As long as one is reborn anywhere in the 31 realms, one has *bhava tanhā*. Thus, *bhava tanhā* is eliminated only at the *Arahant* stage.

Chừng nào còn tái sinh trong bất kỳ cõi nào thuộc 31 cõi, thì còn *bhava tanhā*. Do đó, *bhava tanhā* chỉ được đoạn trừ ở bậc *Arahant*.

Connection to Āsava/Anusaya**Liên hệ với Āsava/Anusaya**

8. Finally, two relevant points:

Sau cùng, có hai điểm liên quan:

- It is important to note that these three “tendencies to bind” (*kāma taṇhā*, *bhava taṇhā*, *vi bhava taṇhā*) arise due to *kāmasava* (*kāma āsava*), *bhavāsava* (*bhava āsava*), and *vi bhavāsava* (*vi bhava āsava*). *Taṇhā* (attachment) arises due to *āsava*: One gets “attached” because one has deeply-embedded cravings for worldly things.

Cần lưu ý rằng ba “khuyñh hướng trói buộc” này (kāma taṇhā, bhava taṇhā, vi bhava taṇhā) sinh khởi từ kāmasava (kāma āsava), bhavāsava (bhava āsava), và vi bhavāsava (vi bhava āsava). Taṇhā (sự chấp thủ) sinh khởi từ āsava: một người “chấp thủ” vì có những dục vọng thế gian được chôn sâu.

- Sometimes *vi bhavāsava* is split into two: *diṭṭhasava* (*diṭṭhi āsava*) and *avijjāsava* (*avijjā āsava*). That is because *vi bhavāsava* arises due to wrong views and ignorance.

Đôi khi vi bhavāsava được tách thành hai phần: diṭṭhasava (diṭṭhi āsava) và avijjāsava (avijjā āsava). Vì vi bhavāsava sinh từ tà kiến và vô minh.

- Āsava/Anusaya* is discussed in detail in, “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Āsava/Anusaya được bàn chi tiết trong “[Āsava, Anusaya, and Gati \(Gathi\)](#).”

Next, “[Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga](#)”, ...

Tiếp theo, “[Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga](#)”, ...

3.6.2 Taṇhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance**3.6.2 Taṇhā – Chúng ta Chấp thủ Qua Tham, Sân và Si**

Revised October 31, 2015; October 7, 2017; August 24, 2019; May 28, 2023 (#1, #3); last revised March 23, 2025

Sửa ngày 31/10/2015; 07/10/2017; 24/08/2019; 28/05/2023 (#1, #3); Sửa lần cuối ngày 23/03/2025

What is Taṇhā?**Taṇhā là Gì?**

- Taṇhā* means “getting attached.” The word *taṇhā* comes from “*thán*” meaning “place” + “*hā*” meaning getting fused/welded or attached (භව ඵ්ඵ in Sinhala). Note that “*tan*” in *taṇhā* pronounced like in “thunder.”

Taṇhā nghĩa là “chấp thủ.” Từ taṇhā đến từ “thán” nghĩa là “một nơi” + “hā” nghĩa là dính vào, gắn chặt. Lưu ý “tan” trong taṇhā phát âm giống “thunder.”

- In the previous post, “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#),” we discussed how feelings arise in two ways. The “mind-made” feelings occur due to our tendency to attach (*taṇhā*) to various sensory inputs.

Ở bài trước, "[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#)," chúng ta đã bàn về hai cách cảm thọ sinh khởi. Các cảm thọ "do tâm tạo" xuất hiện vì khuynh hướng chấp thủ (taṇhā) vào các đối tượng giác quan.

- Here we will see how that happens according to the natural process of *Paṭicca Samuppāda*.

Ở đây chúng ta sẽ thấy điều đó xảy ra như thế nào theo tiến trình tự nhiên của *Paṭicca Samuppāda*.

What Is in the World?

Thế gian là Gì?

2. *Cha Chakka Sutta* describes how we experience the world. However, in standard translations, the real meaning does not come out; for example: "[WebLink: suttacentral: Cha Chakka Sutta \(MN 148\)](#)," where one can also find translations in several languages.

Cha Chakka Sutta mô tả cách chúng ta trải nghiệm thế gian. Tuy nhiên, trong các bản dịch thông thường, ý nghĩa thực sự không được thể hiện trọn vẹn; ví dụ: "[WebLink: suttacentral: Cha Chakka Sutta \(MN 148\)](#)," tại đây ta có thể tìm thấy bản dịch sang nhiều ngôn ngữ.

We get to know ANYTHING about the external world via ONLY six ways:

Chúng ta CHỈ biết BẤT KỲ ĐIỀU GÌ về thế giới bên ngoài qua sáu cách thức:

- We see *vaṇṇa rūpa* (visual things) with our eyes.
Chúng ta thấy vaṇṇa rūpa (các sắc tướng/hình ảnh) bằng mắt.
- *Sadda rūpa* (sounds) are heard with our ears.
Chúng ta nghe sadda rūpa (âm thanh) bằng tai.
- We smell *gandha rūpa* (odors) with our noses.
Chúng ta ngửi gandha rūpa (mùi) bằng mũi.
- *Rasa rūpa* (food) tasted with our tongue.
Chúng ta nếm rasa rūpa (vị) bằng lưỡi.
- We touch *phoṭṭhabba rūpa* (touchable things) with our bodies.
Chúng ta chạm vào phoṭṭhabba rūpa (các đối tượng xúc chạm) bằng thân.
- Finally, we contemplate or think about *dhammā* (memories, concepts) with our minds.

Và cuối cùng, chúng ta suy tưởng hoặc nghĩ về *dhammā* (ký ức, khái niệm) bằng tâm.

That is what the Buddha called "sabba" or ALL. **Our whole world is what we experience with our six senses.** Take a moment and contemplate this. Is there anything else "in this world" other than those six listed above?

Đó chính là điều Đức Phật gọi là "sabba" nghĩa là TẤT CẢ. **Toàn bộ thế giới của chúng ta chỉ là những gì được kinh nghiệm qua sáu căn.** Ta hãy dừng lại một chút và quán xét điều này. Có gì khác "trong thế giới này" ngoài sáu điều được liệt kê ở trên không?

3. We must realize that these INITIAL sense inputs come to us via *kamma vipāka*. **Then based on whether we have āsava/anusaya (or corresponding gati or habits), WE MAY act with avijjā to pursue that sensory input.**

Cần nhận ra rằng các tiếp xúc giác quan BAN ĐẦU đến với chúng ta qua kamma vipāka. Sau đó, tùy theo chúng ta có āsava/anusaya (hay các gati tương ứng) hay không, CHÚNG TA CÓ THỂ hành động với avijjā để đuổi theo đối tượng giác quan đó.

- Our greedy, hateful, or ignorant thoughts arise when we contact the outside world with one or more of the six senses. Kamma vipāka leads to sensory inputs. But not all sense inputs lead to acting with avijjā. **(Please take time to think and contemplate these ideas as you go along. It is critical to get these ideas to proceed further).**

Các ý nghĩ tham, sân, hay si của chúng ta sinh khởi khi tiếp xúc với thế giới qua một hay nhiều căn. Kamma vipāka đưa đến các tiếp xúc giác quan. Nhưng không phải mọi tiếp xúc đều dẫn đến hành động với avijjā. (Hãy dành thời gian quán xét những điểm này. Rất quan trọng để có thể tiến xa hơn).

- That critical fact becomes apparent when we do not think of an “established self” or “no-self.” There is no “person” who has avijjā all the time. *Avijjā arises due to āsava/anusaya depending on the sense input*; see, “[‘Self’ and ‘no-self’: A Simple Analysis.](#)”

Sự thật then chốt này trở nên rõ ràng khi ta không xem có “một cái ta cố định” hay “vô ngã” theo kiểu trừu tượng. Không có “một người” có avijjā mọi lúc. Avijjā sinh khởi do āsava/anusaya tùy thuộc đối tượng giác quan; xem “[‘Self’ and ‘no-self’: A Simple Analysis.](#)”

How Do We Get Attached?

Chúng ta Chấp thủ Như thế nào?

4. How do we get “bonded” to something we experience? Let us take, for example, someone listening to a new song. In this case, the sound (*sadda*) impinging on the ear (*sota*) leads to sound consciousness. Several things happen in a fraction of a second. This sequence is:

Chúng ta “gắn chặt” vào điều được trải nghiệm như thế nào? Lấy ví dụ một người đang nghe một bài hát mới. Trong trường hợp này, âm thanh (sadda) chạm vào tai (sota) và dẫn đến nhĩ thức (ý thức về âm thanh). Nhiều tiến trình diễn ra chỉ trong khoảnh khắc. Trình tự như sau:

- (i). “*Sotañca paṭicca sadde ca uppajjati sotaviññāṇam*,” where *sota* is ear; *sadde* is sound (song), *uppajjati* means “gives rise to,” *sota viññāṇa* is hearing consciousness, and *Paṭicca* [*“paṭi” + “ca”* means “bond and” or contact] here means just the fact that sound makes contact with the ears, and NOT “*paṭi + icca*” or “willingly getting bonded.” Thus,

“Sotañca paṭicca sadde ca uppajjati sotaviññāṇam,” trong đó sota là tai; sadde là âm thanh (bài hát), uppajjati nghĩa là “sinh khởi,” sota viññāṇa là nhĩ thức, và Paṭicca [“paṭi” + “ca” nghĩa là “tiếp xúc”] ở đây chỉ đơn thuần là âm thanh chạm vào tai — KHÔNG PHẢI “paṭi + icca” theo nghĩa “tự nguyện gắn chặt.” Do đó:

- “Due to the sound of the song received by the ear, gives rise to sound consciousness.”

“Do âm thanh của bài hát được tai tiếp nhận, nhĩ thức sinh khởi.”

- The mind does not generate any *saṅkhāra* in assessing that sound. It just RECEIVES the sound signal.

Tâm không tạo saṅkhāra nào để đánh giá âm thanh ấy. Nó chỉ TIẾP NHẬN tín hiệu âm thanh đó.

We need to have a liking for something to be interested in it. Every day, we see a million pictures, sounds, etc., **but we remember only a selected number, and these are the ones that lead to *tanhā***. The “Getting interested” step is next:

*Để quan tâm đến một điều gì, chúng ta phải có sự ưa thích đối với nó. Mỗi ngày ta thấy vô số hình ảnh, âm thanh... nhưng chỉ nhớ một số ít — và chính chúng dẫn đến *tanhā*. Bước “Khởi thích thú” tiếp theo là:*

(ii). “*Tiṇṇaṃ saṇ gati phasso*”;

“*Tiṇṇaṃ saṇ gati phasso*”;

Here, we need to spend a bit of time explaining the terms: “*saṇ*” means defilements or fuel for the *sansāric* journey (see, “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Saṇsāra \(or Saṃsāra\)](#)”), and “*gati*” (pronounced “*gathi*”) are *sansāric* habits (see, “[Sansāric Habits and Āsavas](#)”); thus “*saṇ gati*” means *sansāric* habits; “*phassa*” means contact, and “*tiṇṇaṃ*” (pronounced “*thinnan*”) means three. See “[Pāli Words – Writing and Pronunciation](#) (with chart C).”

Ở đây cần giải thích thêm: “*saṇ*” là các ô nhiễm hoặc “*nhiên liệu*” cho hành trình *sansāra* (xem “[What is ‘Saṇ’? Meaning of Saṇsāra \(or Saṃsāra\)](#)”); “*gati*” (phát âm “*gathi*”) là các thói quen *sansāra* (xem “[Sansāric Habits and Āsavas](#)”); do vậy “*saṇ gati*” nghĩa là các thói quen *sansāra*; “*phassa*” là xúc; và “*tiṇṇaṃ*” (phát âm “*thinnan*”) nghĩa là “*ba*.” Xem “[Pāli Words – Writing and Pronunciation](#) (with chart C).”

- In summary: Those three things (sound, ear, and sound consciousness) lead the mind to make contact with one’s *sansāric* habits. **If the sensory input matches his “*gati*” or “likings,”** he will **instantly be attached**. Within a split second of hearing a few lines of the song, the teenager is “hooked”; his mind becomes absorbed in it.

Tóm lại: Ba yếu tố ấy (âm thanh, tai, và nhĩ thức) khiến tâm tiếp xúc với các gati sansāra của một người. Nếu đối tượng giác quan hợp với “gati” hay “sở thích” của người ấy, người ấy dính mắc tức thì. Trong khoảnh khắc nghe vài câu hát, cậu thiếu niên bị “cuốn vào”; tâm cậu chìm đắm trong đó.

- At this step, the teenager becomes interested in the song and becomes attached to it (via “*paṭi + icca*”) because it matches his *gati*.

*Ở bước này, cậu thiếu niên bắt đầu thích bài hát và dính mắc vào nó (qua “*paṭi + icca*”) vì nó hợp với gati của cậu.*

Then comes the next line:

Rồi đến câu tiếp theo:

(iii). “*Samphassa jā vedanā*” (this comes from “*saṇ phassa jā vedanā*”; it rhymes as “*samphassa*”) means this “contact with *saṇ gati*” leads to feelings.

“*Samphassa jā vedanā*” (xuất phát từ “*saṇ phassa jā vedanā*”; đọc vần “*samphassa*”) nghĩa là sự “xúc chạm với *saṇ gati*” tạo ra cảm thọ.

- If one has the matching “gati,” the corresponding feelings arise automatically. We cannot stop it, at least in the initial *cittā* or thoughts. But we can certainly stop progressing further and uttering bad speech or doing immoral acts.

Nếu có “gati” tương ứng, cảm thọ tương ứng sẽ tự động sinh khởi. Chúng ta không thể ngăn nó trong những khoảnh khắc cittā (ý nghĩ) đầu tiên. Nhưng chắc chắn có thể ngăn không cho tiến xa hơn — không nói lời bất thiện, không làm hành động bất thiện.

- That is why eliminating bad “gati” is essential. *Satipaṭṭhāna Sutta* describes how one becomes “sampajanno” by figuring out how to get rid of bad “gati”; see, “[Kāyānupassanā – The Section on Habits \(Sampajanapabba\)](#).”

Vì vậy, việc loại bỏ các “gati” xấu là thiết yếu. Satipaṭṭhāna Sutta mô tả cách một người trở nên “sampajanno” bằng cách thấy rõ làm sao loại bỏ các “gati” xấu; xem “[Kāyānupassanā – The Section on Habits \(Sampajanapabba\)](#).”

- The way to eliminate such “bad gati” is to be fully aware of our speech and actions and stop such unsuitable speech or actions. That is what *Kāyānupassanā* is.

Con đường để đoạn trừ các “gati” xấu là luôn tỉnh giác với lời nói và hành động của mình, và dừng các lời nói/hành động không thích hợp ấy. Đó chính là nội dung của Kāyānupassanā.

That is a VERY IMPORTANT step. The resulting feeling depends on whether someone will get attached to the subject matter via greed or hate. If it is greed (or liking) as in the case of the teenager listening to a song he likes, he gets a *sukha vedanā* (happy feeling). On the other hand, if it was a heavy metal song, and if his grandfather heard it, the grandfather may instantly form a *dukha vedanā* (unhappy feeling). That is if he dislikes heavy metal songs (different *gati* than the teenager). **That is why people feel differently about the same “event” (a picture, sound, smell, taste, touch, or a thought about something).**

*Đó là một bước RẤT QUAN TRỌNG. Cảm thọ sinh khởi tùy thuộc vào việc người đó dính mắc vào đối tượng bằng tham hay sân. Nếu đó là tham (hay ưa thích), như trường hợp cậu thiếu niên đang nghe bài hát mình thích, cậu sẽ có một *sukha vedanā* (cảm thọ hỷ). Ngược lại, nếu đó là một bài heavy metal (một thể loại nhạc rock mạnh) và ông của cậu nghe thấy, ông có thể hình thành ngay lập tức một *dukha vedanā* (cảm thọ khổ), nếu ông vốn không thích heavy metal (gati khác với cậu thiếu niên). Vì vậy mọi người cảm nhận khác nhau về cùng một “sự kiện” (một hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, hay một ý nghĩ).*

Attachment (*Taṇhā*) Leads to Existences (*Bhava*)

Taṇhā Dẫn đến các Hiện hữu (Bhava)

Let us further analyze the above example:

Hãy phân tích sâu hơn ví dụ trên:

The teenager could be walking a noisy street, but if he likes the song, he may not even hear any other sound. He will get “attached” to the song and be absorbed in it. Even after the song, he thinks about it in many ways. He may want to find the singer’s identity, may wish to see whether the singer has more albums, how he will tell his friends about this, etc. That is the “*sansāric* wheeling” process, see, “[Nibbana – Is it Difficult to Understand?](#),” where

we discussed how one becomes an Ariya by taking the wheels off of the *sansāric* vehicle (*riya*).

*Cậu thiếu niên có thể đang đi giữa đường ồn ào, nhưng nếu thích bài hát, cậu thậm chí không nghe các âm thanh khác. Cậu sẽ “dính mắc” vào bài hát và bị cuốn vào nó. Ngay cả sau khi bài hát kết thúc, cậu vẫn nghĩ về nó theo nhiều cách: muốn biết ca sĩ là ai, xem ca sĩ có album nào khác không, định kể cho bạn bè nghe, v.v. Đó là tiến trình “quay cuồng thuộc về sansāra,” xem “[Nibbana – Is it Difficult to Understand?](#),” nơi bàn về cách một người trở thành Ariya bằng cách tháo các bánh xe khỏi “cỗ xe sansāra” (*riya*).*

Now the teenager is attached (i.e., forms *taṇhā*):

Bây giờ cậu thiếu niên đã dính mắc/chấp thủ (tức là hình thành taṇhā):

(iv). “*vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādāna, upādāna paccayā bhava, ...*”

“vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādāna, upādāna paccayā bhava, ...”

The song became his existence or “*bhava*” (i.e., total awareness, existence) while he was listening. He does not just listen and move on to something else. Instead, he wants to hear it again and maybe hear more songs like that. That is *taṇhā*. Because of that, he starts craving it repeatedly and also craves similar songs. Perhaps he would form a liking for anything associated with the song, its composer, or singer and may join the singer's fan club. His mind spends a lot of time “wheeling around” or “thinking about” things associated with the song; temporarily, his existence or “*bhava*” becomes that song.

Trong khi nghe, bài hát trở thành “bhava” của cậu (tức toàn bộ sự chú tâm, sự hiện hữu tạm thời). Cậu không chỉ nghe rồi thôi, mà muốn nghe lại, muốn tìm thêm bài tương tự. Đó chính là taṇhā. Vì vậy cậu bắt đầu lặp lại sự thèm muốn ấy và cũng thêm muốn các bài tương tự. Cậu có thể thích mọi thứ liên quan đến bài hát, người sáng tác hay ca sĩ, thậm chí gia nhập câu lạc bộ người hâm mộ. Tâm cậu dành rất nhiều thời gian “quay quanh” hoặc “nghĩ về” những điều liên quan đến bài hát; tạm thời, sự hiện hữu hay “bhava” của cậu trở thành bài hát ấy.

(v). Now let us go back to (i) of the sequence:

Bây giờ ta hãy quay lại bước (i) của trình tự:

“*Sotañca paṭicca sadde ca uppajjati sota viññāṇam,*” or “Due to the sound of the song received by the ear, gives rise to sound consciousness.”

“*Sotañca paṭicca sadde ca uppajjati sota viññāṇam,*” nghĩa là “Do âm thanh của bài hát được tai tiếp nhận, nhĩ thức sinh khởi.”

- That is just the ear receiving the sound. The teenager may hear many other sounds on the road. The next step is a critical one for him. Would he become interested in that song?

Đó chỉ là tai tiếp nhận âm thanh. Cậu thiếu niên nghe nhiều âm khác trên đường. Bước tiếp theo là bước quan trọng đối với cậu. Liệu cậu có khởi sự thích thú với bài hát ấy không?

- “*Tiṇṇam saṃ gati phasso.*” Out of all the sounds that come in through the ears, he will be attached only to the one that matches his “*gati*.”

“*Tiṇṇam saṃ gati phasso.*” Trong tất cả âm thanh đi vào tai, cậu chỉ dính mắc với âm nào hợp với “*gati*” của mình.

Thus we get attracted to something due to our “old habits” (see, “[Habits and Goals](#)”), which are even likely to be habits formed over many lives (see “[Samsāric Habits and Āsavas](#)”).

Do đó chúng ta bị thu hút bởi điều gì đó do các “thói quen cũ” (xem “[Habits and Goals](#)”), vốn có thể đã được hình thành qua nhiều kiếp (xem “[Samsāric Habits and Āsavas](#)”).

(vii). Now, at step #iv above, the sequence ends with further strengthening “his tendency (*gati*)” to listen to this type of music; that is *taṇhā*. **That is a crucial point.** If we have an ingrained liking for something, we will get attached to it. Furthermore, repeated attachments strengthen such an affection or habit or “*gati*.” That is the law of attraction (see, “[The Law of Attraction, Habits \(gati\), and Cravings \(Āsavas\)](#)”). Thus it becomes a vicious circle. That is why it is hard to break habits (good or bad).

Ở bước #iv phía trên, tiến trình kết thúc bằng việc củng cố mạnh hơn “*khuyh hướng (gati)*” của cậu thiếu niên đối với loại âm nhạc đó; đó chính là *taṇhā*. **Đây là điểm then chốt.** Nếu ta có một ưa thích ăn sâu, ta sẽ dính mắc vào nó. Hơn nữa, sự dính mắc lặp đi lặp lại làm mạnh thêm sự ưa thích ấy, hay thói quen, hay “*gati*.” Đó là quy luật hấp dẫn (xem “[The Law of Attraction, Habits \(gati\), and Cravings \(Āsavas\)](#)”). Do đó nó trở thành một vòng luẩn quẩn. Vì vậy khó mà phá bỏ thói quen (dù tốt hay xấu).

Summary

Tóm lược

5. Please spend some time contemplating the above material. It is best to analyze your situation and see how *taṇhā* arises via greed (likes) and hate (dislikes). Details on *Paṭicca Samuppāda* at “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).” It is VERY IMPORTANT to understand these fundamental ideas.

Hãy dành thời gian quán xét phân trên. Tốt nhất là phân tích chính mình và thấy *taṇhā* sinh khởi qua tham (ưa thích) và sân (không thích). Chi tiết về *Paṭicca Samuppāda* tại “[Paṭicca Samuppāda in Plain English](#).” RẤT QUAN TRỌNG để hiểu các ý niệm căn bản này.

- In the earlier post, “[Paṭicca Samuppāda – Overview](#),” we pointed out that Arahant experiences suffering only due to *kamma vipāka*. An Arahant does not generate sorrow or happiness via the mechanism discussed in this post; he/she will not have any “immoral or sense craving” *gati*. In this case, “*samphassa jā vedanā*” does not lead to *sukha* or *dukkha vedanā*.

Ở bài trước, “[Paṭicca Samuppāda – Overview](#),” ta đã chỉ ra rằng một Arahant chỉ trải nghiệm khổ do *kamma vipāka*. Một Arahant không tạo ra buồn hay vui qua tiến trình được mô tả trong bài viết này; vì ấy không có bất kỳ “*gati* bất thiện hay *gati* dục” nào. Do đó, “*samphassa jā vedanā*” không dẫn đến *sukha* hay *dukkha vedanā*.

- On the other hand, we generate “self-induced” suffering and happiness via this mechanism. Any happiness generated will not be long-lasting. This mechanism is, for example, the leading cause of many “sleepless nights” or even depression. Let us discuss this next.

Ngược lại, chúng ta tự tạo ra khổ và vui qua tiến trình này. Mọi hạnh phúc tạo ra theo cách ấy đều không bền vững. Tiến trình này, chẳng hạn, là nguyên nhân chính của nhiều “đêm mất ngủ” hoặc thậm chí trầm cảm. Chúng ta sẽ bàn điều này tiếp theo.

Next, “[What is ‘Kāma’? It is not Just Sex](#)”, ...

Tiếp theo, “[What is ‘Kāma’? It is not Just Sex](#)”, ...

3.6.3 Lobha, Rāga and Kāmacchanda, Kāmarāga

3.6.3 Lobha, Rāga và Kāmacchanda, Kāmarāga

Revised April 28, 2018; November 9, 2019; February 23, 2021; October 24, 2021; December 4, 2022

Sửa ngày 28/04/2018; 09/11/2019; 23/02/2021; 24/10/2021; 04/12/2022

There are various names for greed in Pāli. Each has a different meaning, and the differences are significant. First, let us look at the terms “lobha” and “rāga.”

Có nhiều từ trong Pāli chỉ tham. Mỗi từ có một nghĩa khác nhau, và sự khác biệt ấy rất quan trọng. Trước hết, hãy xét các từ “lobha” và “rāga.”

What is Lobha?

Lobha là Gì?

1. **Lobha** is the stronger term of the two. The word *lobha* comes from “lo” + “bha” where “lo” implies “strong attraction” (like that of an ant to honey,) and “bha” is for “bhava” (existence). Another is “lo” + “abba,” where “lo” is “loka” and “abba” is “to take in.” One is firmly attached to this world with *lobha*.

Trong hai từ, lobha mạnh hơn. Từ lobha được cấu tạo từ “lo” + “bha,” trong đó “lo” hàm ý “sức hút mạnh” (như kiến bị hút bởi mật ong), và “bha” là “bhava” (hiện hữu). Một cách giải thích khác: “lo” là “loka,” và “abba” là “thu vào.” Với lobha, người ta dính chặt vào thế giới này.

- *Lobha* is an extreme form of greed. One can do highly-immoral deeds or “pāpa kamma” with *lobha*. Such *pāpa kamma* could make one destined to the *apāyā*. See, “[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#).”

Lobha là một dạng tham cực mạnh. Với lobha, người ta có thể làm các hành động cực kỳ bất thiện, tức “pāpa kamma.” Những pāpa kamma này có thể khiến người ấy rơi vào apāyā. Xem “[Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma](#).”

- When someone has *lobha*, it is exhibited in two ways:

Khi ai đó có lobha, nó biểu hiện qua hai cách:

- i. One wishes that all the “riches” should come to oneself and not to others (one may be already “rich” but wants more for oneself).

Muốn mọi “của cải” đều về tay mình, không muốn người khác có (kể cả khi người đó đã “giàu,” vẫn muốn thêm nữa).

- ii. One is unwilling to donate even a little bit to the needy and does not share with even the family. It is said that no matter how much one has, some people want

more. However, even poor people can have *lobha*, especially for the things others have.

Không muốn bỏ thí dù chỉ một ít cho người cần, thậm chí không chia sẻ với gia đình. Người ta nói dù có bao nhiêu, một số người vẫn muốn thêm. Tuy nhiên, người nghèo cũng có thể có lobha, nhất là đối với những gì người khác có.

2. It is hard to quantify these, but the idea is that “*lobha*” manifests an overbearing attachment to worldly things.

Khó định lượng điều này, nhưng ý chính là “lobha” biểu hiện sự dính mắc áp đảo vào các pháp thế gian.

- *Lobha* is one of 52 *cetasika* (mental factors).

Lobha là một trong 52 cetasika (tâm sở (các yếu tố thuộc tâm)).

- *Abhijjhā* (extreme greed) is the same as *lobha*. The word *abhijjhā* comes from “*abhi*” + “*icchā*” or “strong liking/craving.”

Abhijjhā (tham mãnh liệt) đồng nghĩa với lobha. Từ abhijjhā đến từ “abhi” + “icchā,” nghĩa là “ưa thích mạnh mẽ/khát khao mạnh.”

Rāga* is a Weaker Form of *Lobha

Rāga* là Dạng Yếu hơn của *Lobha

3. ***Rāga*** also arises because one believes there are pleasures in staying in *Saṃsāra* (rebirth process). But one would NOT do highly-immoral things with just *rāga*. Specifically, *kāma rāga* needs to escalate to *lobha* for immoral actions.

Rāga cũng sinh khởi vì người ta tin rằng còn có lạc thú để hưởng trong *Saṃsāra* (luân hồi). Nhưng chỉ với *rāga* thì người ta sẽ KHÔNG làm các hành vi cực kỳ bất thiện. Cụ thể, *kāma rāga* phải tăng cấp thành *lobha* mới dẫn đến hành vi bất thiện.

- The correct “*pada nirutti*” (etymology) of “*rāga*” comes from “*rā*” + “*agga*” where “*rā*” means “to travel (in the *saṃsāric* journey)” and “*agga*” is “to give priority.” Thus, “*rāga*” means “to willingly engage (in the *saṃsāric* journey).” [***agga*** : [adj.] the highest; the top-most. (m.), the end; the top.]

“Rāga” theo đúng “pada nirutti” (ngữ nguyên) đến từ “rā” + “agga,” trong đó “rā” nghĩa là “du hành (trong hành trình saṃsāra),” và “agga” nghĩa là “ưu tiên.” Vì vậy “rāga” nghĩa là “tự nguyện tham dự/ưu tiên tham dự vào hành trình saṃsāra.” [***agga*** : [tính từ] cao nhất; trên cùng. (danh từ giống đực) kết thúc; đỉnh.]

- When one is born wealthy (or acquires wealth) and enjoys life with sensory pleasures, that is not *lobha*; that is just *rāga*. Such a person is not harming others. However, that *rāga* COULD lead to *lobha* too.

Khi một người sinh ra giàu có (hoặc trở nên giàu) và hưởng thụ cuộc sống bằng các lạc thú giác quan, đó không phải lobha; đó chỉ là rāga. Người đó không hại ai. Tuy nhiên, rāga ấy CÓ THỂ dẫn đến lobha.

- With *lobha*, one could do highly immoral deeds (even if one is rich). If one is willing to kill, steal, lie, etc., to gain something one desires, those are “*apāyagāmī*” *kamma*. One does not necessarily have to carry out these actions or speech. Just thinking about it and making *abhisankhāra* (planning or even enjoying such thoughts) is *lobha*. Thus

even the poorest person can have lobha. [*apāyagāmī* : [adj.] going or conveying to the state of misery.]

Với lobha, người ta có thể làm các hành vi cực kỳ bất thiện (dù giàu có). Nếu ai đó sẵn sàng giết, trộm, nói dối... để đạt điều mình muốn, đó là các kamma “*apāyagāmī*.” Không nhất thiết phải hành động hay nói ra. Chỉ cần nghĩ, lập kế hoạch hay có *abhisankhāra* (lập kế hoạch hoặc thậm chí thích thú với những ý nghĩ đó) đã là lobha. Vì vậy ngay cả người nghèo nhất cũng có thể có lobha. [*apāyagāmī* : [tính từ] dẫn đến hoặc đưa vào trạng thái khổ ách (các cõi khổ).]

What is *Kāma* and *Kāma Rāga*?

Kāma và *Kāma Rāga* là Gì?

4. Pleasing things in this world are NOT *kāma*. Attaching to such things and generating conscious thoughts about them (*saṅkappa*) is *kāma*. In other words, *kāma* means attachment to the sensory pleasures in the *kāma loka*, i.e., those available to gratify the five senses. The word *kāma* is closely related to *taṇhā* and *icchā*.

Những điều dễ chịu trong thế gian KHÔNG PHẢI là *kāma*. Chấp thủ vào chúng và khởi các ý nghĩ có chủ ý về chúng (*saṅkappa*) mới là *kāma*. Nói cách khác, *kāma* là sự chấp thủ vào các dục lạc trong *kāma loka*, tức các pháp thỏa mãn năm giác quan. Từ *kāma* liên hệ mật thiết với *taṇhā* và *icchā*.

- Then giving priority to *kāma* is *kāma rāga*.

Ưu tiên cho *kāma* gọi là *kāma rāga*.

- When one has *kāma rāga*, one likes to enjoy sense pleasures, but not at others' expense. Thus when husband and wife engage in sexual activity, that is due to *kāma rāga*.

Khi một người có *kāma rāga*, họ thích hưởng lạc thú giác quan nhưng không phải bằng cách gây hại người khác. Vì vậy hoạt động tình dục giữa vợ chồng thuộc về *kāma rāga*.

- Even the devas in *deva loka* have *kāma rāga*. They like to enjoy sensory pleasures, but they don't crave what others have. Thus, they do not have lobha.

Ngay cả các deva trong *deva loka* cũng có *kāma rāga*. Họ thích hưởng dục lạc, nhưng không thèm muốn thứ người khác có. Do đó họ không có lobha.

- Also, see “[Kāma Rāga Dominates Rūpa Rāga and Arūpa Rāga](#).” for more details.

Xem thêm “[Kāma Rāga Dominates Rūpa Rāga and Arūpa Rāga](#)” để biết chi tiết.

Blinded by *Kāma* Is *Kāmacchanda*

Bị *Kāma* Che mờ gọi là *Kāmacchanda*

5. Then there is *kāmacchanda* which is more potent than *kāma rāga*. It is like lobha but focused on *kāma*.

Có *kāmacchanda*, mạnh hơn *kāma rāga*. Nó giống lobha nhưng tập trung vào *kāma*.

- *Kāmacchanda* is the highest level of that attachment. Here one is willing to do abhorrent acts (killing, raping, etc.) to satisfy one's desires.

Kāmacchanda là mức cao nhất của loại dính mắc này. Khi ấy người ta sẵn sàng làm các hành vi ghê tởm (giết chóc, cưỡng hiếp...) để thỏa ham muốn.

- When one has developed *kāma* to the *kāmacchanda* level, one becomes unaware of the harmful consequences of one's actions. ***Kāmacchanda comes from kāma + iccha + anda, or “being blinded by sense attractions.”*** Here, “*icchā*” is liking, and “*anda*” is blind. [*andha*: [adj.] 1. blind; 2. foolish.]

Khi kāma phát triển đến mức kāmacchanda, người ta không còn ý thức được hậu quả tai hại của hành động. Kāmacchanda đến từ kāma + iccha + anda, nghĩa là “bị mù lòa bởi các hấp dẫn giác quan.” Ở đây, “icchā” là ưa thích, “anda” là mù. [andha: [tính từ] 1. mù; 2. ngu muội.]

- It is said that “one loses one's mind” when blinded by attachment to sense pleasures, i.e., one cannot reason when one has *kāmacchanda*.

Người ta nói rằng “một người mất trí” khi bị sự dính mắc vào lạc thú giác quan che mờ, tức là không thể suy xét khi có kāmacchanda.

- Thus, one needs to be mindful not to let one's *kāma rāga* develop into *kāmacchanda*, which is one of the five hindrances that “cover the mind.”

Vì vậy cần tỉnh giác để không cho kāma rāga phát triển thành kāmacchanda, một trong năm chướng ngại “che lấp tâm.”

- Inappropriate sexual activity (affairs outside marriage and rape) is done with *kāmacchanda*, i.e., when one becomes blind with *kāma*.

Các hành vi tình dục sai trái (ngoại tình, cưỡng hiếp) được làm với kāmacchanda, tức là khi người ta bị kāma làm cho mù quáng.

- *Kāmacchanda* is pronounced “*kāmachchanda*.”

Kāmacchanda phát âm là “kāmachchanda.”

Connection to Stages of Magga Phala

Liên hệ với các Tầng Magga Phala

6. It is also helpful to see how these different levels of greed are removed at various stages of *Nibbāna*. This will give a better sense of differentiation.

Cũng hữu ích khi thấy các mức độ tham này được đoạn trừ ở những tầng Nibbāna khác nhau như thế nào. Điều đó giúp phân biệt rõ ràng hơn.

- A *Sotāpanna* has permanently removed *kāmacchanda* and does not have the worst level of *lobha*. Thus he/she will not engage in “*apāyagāmī*” acts to gain sensory pleasures. A *Sotāpanna* has not given up all three types of *rāga*: *kāma rāga*, *rūpa rāga*, and *arūpa rāga*.

Một Sotāpanna đã đoạn trừ vĩnh viễn kāmacchanda và không còn mức lobha tệ nhất. Vì thế vị ấy không làm các hành vi “apāyagāmī” để hưởng dục lạc. Một Sotāpanna chưa đoạn trừ ba loại rāga: kāma rāga, rūpa rāga và arūpa rāga.

- A *Sakadāgāmī* also has *kāma rāga* to a lesser extent; this is why he could be reborn in the *kāma loka* for one more time.

Một *Sakadāgāmi* vẫn còn *kāma rāga* ở mức nhẹ; vì vậy vị ấy có thể tái sinh thêm một lần nữa trong *kāma loka*.

- An *Anāgāmi* has removed *kāma rāga*; he will not return to any of the eleven *kāma loka* realms, including the human and *deva* realms, and will be reborn in a *Suddhāvāsa* realm in the *rūpa loka*, and will attain *Nibbāna* there.

Một *Anāgāmi* đã đoạn trừ *kāma rāga*; vị ấy sẽ không trở lại bất kỳ trong mười một cõi *kāma*, bao gồm cõi người và cõi *deva*, và sẽ tái sinh vào *Suddhāvāsa* trong *rūpa loka*, và chứng *Nibbāna* tại đó.

- However, an *Anāgāmi* may still enjoy (but not attach to) sense pleasures, i.e., still has *kāma*; see #3 of “[Akusala Citta and Akusala Vipāka Citta](#).” This is a subtle point, but the fact is that an *Anāgāmi* would still have the “four greed-based citta without wrong views,” and that is *kāma*. Those four *akusala citta* are prevented from arising only for an *Arahant*.

Tuy vậy, một *Anāgāmi* vẫn có thể hưởng (nhưng không chấp thủ vào) dục lạc, tức vẫn còn *kāma*; xem mục #3 của “[Akusala Citta and Akusala Vipāka Citta](#).” Điểm này vi tế, nhưng thực tế là một *Anāgāmi* vẫn còn “bốn tâm bất thiện dựa trên tham nhưng không kèm tà kiến,” và đó là *kāma*. Bốn tâm ấy chỉ không sinh khởi ở một *Arahant*.

7. Finally, some have given up the desire to enjoy pleasures in *kāma loka* but like *jhānic* pleasures. They are born in *rūpa loka* and *arūpa loka* and have *rūpa rāga* and *arūpa rāga*.

Sau cùng, có những người đã từ bỏ dục lạc trong *kāma loka* nhưng thích lạc của *jhāna*. Họ sinh vào *rūpa loka* hoặc *arūpa loka* và có *rūpa rāga* hoặc *arūpa rāga*.

- *Rūpa rāga* and *arūpa rāga* are removed only at the *Arahant* stage, as discussed in “[Akusala Citta and Akusala Vipāka Citta](#).”

Rūpa rāga và *arūpa rāga* chỉ được đoạn trừ ở tầng *Arahant*, như đã trình bày trong “[Akusala Citta and Akusala Vipāka Citta](#).”

February 23, 2021: I have revised the following related post as well: “[Lobha, Dosa, Moha Versus Rāga, Paṭigha, Avijjā](#)”, ...

Ngày 23/02/2021: Bài liên quan sau cũng được sửa: “[Lobha, Dosa, Moha Versus Rāga, Paṭigha, Avijjā](#)”, ...

3.6.4 Lobha, Dosa, Moha Versus Rāga, Paṭigha, Avijjā

3.6.4 Lobha, Dosa, Moha So với Rāga, Paṭigha, Avijjā

Revised January 2, 2019; revised November 8, 2019; February 23, 2021; August 11, 2022; March 22, 2023

Sửa ngày 02/01/2019; 08/11/2019; 23/02/2021; 11/08/2022; 22/03/2023

Lobha, Dosa, and Moha

Lobha, Dosa và Moha

1. Lobha is extreme greed; see, “[Lobha, Rāga, and Kāmacchanda, Kāmarāga](#).” One is willing to do any immoral act to get what one wants. One can become blind by greed, i.e., *kāmacchanda* can arise.

*Lobha là tham cực mạnh; xem “[Lobha, Rāga, and Kāmacchanda, Kāmarāga](#).” Với lobha, người ta sẵn sàng làm bất kỳ hành vi bất thiện nào để đạt điều mình muốn. Người ta có thể bị mù bởi tham — tức *kāmacchanda* có thể sinh.*

- Dosa (or *dvesha* in Sanskrit) is the ANGER that arises based on the initial *lobha*. Here, *dvesha* comes from “*devana*” + “*vesha*” — දෙවන වේශය — or the second manifestation of *lobha*. We get angry when someone else is in the way of getting what we want.

Dosa (hay dvesha trong Sanskrit) là SÂN, sinh từ lobha ban đầu. Dvesha đến từ “devana” + “vesha,” — දෙවන වේශය — nghĩa là “sự biểu hiện thứ hai” của lobha. Chúng ta nổi giận khi ai đó cản trở việc đạt điều mình muốn.

2. One acts with *lobha* or *dosa* because one has *moha*. *Moha* comes from “*muva*” + “*hā*” symbolizing a vessel with its mouth closed. Thus one cannot see what is inside. Similarly, one acts with *moha* because one is unaware that such immoral acts will have horrible consequences. One’s mind is blocked and dark (one cannot “see” clearly). [**moha** : [fr. *muh*, see *muyhati*; cp. Sk. *moha* & Vedic *mogha*] stupidity, dullness of mind & soul, delusion, bewilderment, infatuation. **muyhati** : [muh + ya] forgets; becomes dull; infatuates.]

Một người hành động với lobha hay dosa là vì có moha. Moha đến từ “muva” + “hā,” tượng trưng cho một bình với miệng đóng kín — không thấy được bên trong. Tương tự, người ta hành động với moha vì không biết rằng các hành vi bất thiện sẽ dẫn đến hậu quả khủng khiếp. Tâm bị che mờ và tối tăm (không thể “thấy” rõ). [moha : [gốc từ muh, xem muyhati; so sánh với moha trong tiếng Phạn và mogha trong Veda] sự ngu tối, sự trì độn của tâm và nội tâm, ảo tưởng, mê muội, mê đắm. muyhati : [muh + ya] quên lãng; trở nên mê mờ; bị mê hoặc.]

- When one has not removed the ten types of *micchā diṭṭhi*, one could act with *moha*. The ten types of *micchā diṭṭhi* are discussed in “[Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\)](#).”

Khi chưa đoạn trừ mười loại micchā diṭṭhi, người ta có thể hành động với moha. Mười loại micchā diṭṭhi được trình bày trong “[Mahā Cattārīsaka Sutta \(Discourse on the Great Forty\)](#).”

- In the *pañca nīvaraṇa* (five hindrances,) *abhiṭṭhā* and *vyāpāda* represent *lobha* and *dosa*. Those are synonymous terms for *lobha* and *dosa*; see “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”

Trong pañca nīvaraṇa (năm triền cái (chướng ngại)), abhiṭṭhā và vyāpāda biểu thị lobha và dosa. Những từ này đồng nghĩa với lobha và dosa; xem “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”

- The word *abhiṭṭhā* comes from “*abhi*” + “*icchā*” or “strong liking/craving.” The word *vyāpāda* comes from “*vaya*” + “*pāda*” or “on a downward path.”

Từ *abhi* xuất phát từ “*abhi*” + “*icchā*,” nghĩa là “ưa thích mạnh/ham muốn mạnh.” Từ *vyāpāda* xuất phát từ “*vaya*” + “*pāda*,” nghĩa là “đi xuống, hướng xuống con đường suy đọa.”

Pāpa Kamma Done With Lobha, Dosa, and Moha

Pāpa Kamma Được làm Với Lobha, Dosa và Moha

3. **Actions carried out with *lobha*, *dosa*, and *moha* are called *pāpa kamma*.** They are stronger versions of *akusala kamma*. Such *pāpa kamma* makes one eligible to be born in the lower four worlds.

Các hành động được làm với lobha, dosa và moha được gọi là pāpa kamma. Chúng là các dạng mạnh hơn của *akusala kamma*. Các *pāpa kamma* như vậy khiến một người có khả năng tái sinh vào bốn cõi thấp.

- Actions done with *dosa* are the worst with *niraya* (hell) as the possible destination, and *lobha* is the cause for rebirth in the *preta* (*peta* in Pāli) *loka* of hungry ghosts. Acts done with both *lobha* and *dosa* have all three “*saṇ*” (since *moha* is always there) and thus lead to rebirth in the animal or “*tirisan*” (“*tiri*” + “*saṇ*” or all three “*saṇ*”) realm.

Các hành động làm với dosa là nặng nhất, đưa đến khả năng tái sinh vào niraya. Lobha là nguyên nhân đưa đến tái sinh vào preta (peta trong tiếng Pāli) loka — cõi ngạ quỷ. Các hành động làm với cả lobha và dosa có đủ ba “saṇ” (vì moha luôn có mặt), nên dẫn đến tái sinh vào cõi súc sinh, tức tirisan (“tiri” + “saṇ,” nghĩa là đủ cả ba “saṇ”).

- As one engages in moral actions and gets rid of one’s tendency (“*gati*”) to do immoral actions, one starts “cooling down,” and one’s likelihood of being born in the lower four realms diminishes.

Khi một người thực hành thiện hạnh và trừ bỏ khuynh hướng (“gati”) tạo bất thiện, người ấy bắt đầu “mát dịu,” và khả năng sinh vào bốn cõi thấp giảm dần.

Rāga, Paṭigha, Avijjā

Rāga, Paṭigha, Avijjā

4. However, *lobha*, *dosa*, *moha* **permanently reduce** to *rāga*, *paṭigha*, and *avijjā* levels when one attains the ***Sotāpanna*** stage. **All *pañca nīvaraṇa* were permanently removed at the *Sotāpanna* stage.** [Five Hindrances are *kāmacchanda*, *vyāpāda*, *thīna-middha*, *uddhacca-kukkucca*, *vicikicchā*]

Tuy nhiên, lobha, dosa và moha giảm vĩnh viễn xuống mức rāga, paṭigha và avijjā khi một người chứng Sotāpanna. Tất cả pañca nīvaraṇa được đoạn trừ vĩnh viễn ở tầng Sotāpanna. [Năm triền cái là kāmacchanda, vyāpāda, thīna-middha, uddhacca-kukkucca, vicikicchā]

- Of course, one is now able to “see” the real nature of the world (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) to some extent (one is not blind), and thus *moha* is reduced to *avijjā* level.

Lúc này, người ấy có thể “thấy” phần nào bản chất thật của thế giới (anicca, dukkha, anatta), không còn “mù,” nên moha giảm xuống mức avijjā.

- As explained in the previous post, *rāga* is the craving for sense pleasures. See, "[Lobha, Rāga, and Kāmacchanda, Kāmarāga.](#)"

Như đã giải thích ở bài trước, rāga là sự ham thích khoái lạc giác quan. Xem "[Lobha, Rāga, and Kāmacchanda, Kāmarāga.](#)"

- Of course, there are different levels here too, but in general, this level of greed makes one eligible only for birth in the human and *deva* worlds. *Paṭigha* is a lower level of hate, more like "friction." One may get annoyed when someone even says something in return but will never do anything "horrible/drastring" that makes one eligible to be born in the lower four realms.

Tất nhiên có nhiều mức độ khác nhau, nhưng nói chung mức tham này chỉ đưa đến tái sinh trong cõi người và deva. Paṭigha là mức sân nhẹ hơn, giống như "ma sát." Có thể bực bội khi ai đó nói lại, nhưng sẽ không làm điều gì "kinh khủng/thô bạo" khiến rơi vào bốn cõi thấp.

Kāma Rāga is One Type of Rāga

Kāma Rāga là Một Dạng của Rāga

5. At the next level of *Nibbāna* of the ***Sakadāgāmī*** level, *kāma rāga* and *paṭigha* are both reduced to the extent that one will not be reborn in the human level but only *deva* or higher realms.

Ở tầng Nibbāna tiếp theo - Sakadāgāmī, kāma rāga và paṭigha giảm đến mức người ấy không tái sinh trở lại cõi người mà chỉ sinh vào cõi deva hoặc cao hơn.

- *Kāma rāga* is the *rāga* or craving for sense pleasures in the *kāma loka*. There are two levels of *kāma rāga*: *vatthu kāma* (craving for OWNING objects that provide sense pleasures) and *keles* or *kilesa kāma* (craving for sense pleasures but not necessarily seeking to OWN THEM). A *Sakadāgāmī* has lost *vatthu kāma* but still has *kilesa kāma*. For example, a *Sakadāgāmī* may still like to live in a comfortable, beautiful house, but without the desire to own it.

Kāma rāga là rāga đối với dục lạc trong kāma loka. Có hai mức kāma rāga: vatthu kāma (thèm muốn SỞ HỮU các đối tượng mang lại dục lạc) và kilesa kāma (thèm muốn dục lạc nhưng không cần SỞ HỮU đối tượng). Một Sakadāgāmī không còn vatthu kāma nhưng vẫn còn kilesa kāma. Ví dụ, một Sakadāgāmī vẫn thích sống trong căn nhà đẹp, tiện nghi, nhưng không có ước muốn "sở hữu" nó.

- Above the human realm (in *Deva* and *Brahma* realms), beings have subtle bodies. They are not "solid" like ours and are not subject to decay or disease. Thus they never get sick or visibly old (though death still comes eventually). A *Sakadāgāmī* is said to have perfect health after this human life.

Trên cõi người (trong Deva và Brahma), các chúng sinh có thân vi tế, không "thô" như thân người và không bị suy hoại hay bệnh tật. Do đó họ không ốm đau hay già yếu thấy được (dù vẫn phải chết). Một Sakadāgāmī được xem là luôn khỏe mạnh kể từ sau khi rời cõi người.

Kāma Rāga is Removed at the Anāgāmī Stage

Kāma Rāga Được Đoạn trừ ở Tầng Anāgāmī

6. When one attains the *Anāgāmi* stage, both *kāma rāga* and *paṭigha* will no longer be present. Thus, one will not even be offended by harsh words/acts and will not retaliate. An *Anāgāmi* will never be born anywhere in the *kāma loka*, including the *deva* worlds; they are reborn only in *Brahma* realms.

Khi chứng tằng Anāgāmi, kāma rāga và paṭigha đều không còn. Vì thế người ấy không bị tổn thương ngay cả bởi lời nói/hành động thô bạo và không phản ứng lại. Một Anāgāmi không bao giờ sinh vào bất kỳ cõi nào trong kāma loka, kể cả deva; họ chỉ tái sinh vào các cõi Brahma.

- While a *Sotāpanna* may still have some tendency to give priority to sense pleasures at certain times, all such habits are reduced at the *Sakadāgāmi* stage and removed at the *Anāgāmi* stage.

Dù một Sotāpanna vẫn còn đôi lúc ưu tiên khoái lạc giác quan, tất cả các thói quen ấy giảm ở tằng Sakadāgāmi và được đoạn trừ ở tằng Anāgāmi.

Rūpa Rāga/Arūpa Rāga Removed at the Arahant Stage

Rūpa Rāga/Arūpa Rāga Được đoạn trừ ở Bậc Arahant

7. For an *Anāgāmi*, only *rūpa rāga* and *arūpa rāga* will be present. That means a desire for *jhānic* pleasures in the *rūpa* and *arūpa loka* (the four *rūpa jhānā* and four *arūpa jhānā*). And he/she still has *avijjā* left to a certain extent, together with ***māna*** (some level of pride) and ***uddhacca*** (some degree of sense of superiority).

Ở một vị Anāgāmi, chỉ còn tồn tại rūpa rāga và arūpa rāga. Nghĩa là còn ham muốn các hỷ lạc jhāna trong rūpa loka và arūpa loka (bốn rūpa jhānā và bốn arūpa jhānā). Vị ấy vẫn còn một mức độ avijjā, cùng với māna (một mức độ kiêu mạn) và uddhacca (một mức độ phóng dật, tự cao).

- All these disappear at the **Arahant** stage. An Arahant is free from even a trace of defilements. Therefore, an Arahant will never be reborn in “this world” of *kāma loka*, *rūpa loka*, or *arūpa loka* (anywhere in the 31 realms).

Tất cả những thứ này diệt trừ hoàn toàn ở bậc Arahant. Một vị Arahant không còn dù chỉ một chút ô nhiễm. Do đó, Arahant không còn tái sinh trong “thế giới này” thuộc kāma loka, rūpa loka hay arūpa loka (bất kỳ nơi nào trong 31 cõi).

- Meditating is not very productive before the *Sotāpanna* stage when one has the wrong view of an unchanging “me.” Many people incorrectly interpret *anatta* as “no-self.” Even though a *Sotāpanna* does not have the wrong VIEW about a “me,” they would still have the perception (*saññā*) of a “me.” The feeling of “me” is removed only at the Arahant stage, after the *Anāgāmi* stage. As long as ***māna*** and ***uddhacca*** are there, the sense of “me” is still there. See “[Vipallāsa \(Ditthi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra.](#)”

Việc hành thiền không mang lại nhiều kết quả trước khi chứng Sotāpanna, khi người ta còn chấp vào một “ta” bất biến. Nhiều người hiểu sai anatta là “không có tự ngã”. Dù một Sotāpanna không còn QUAN KIẾN sai lầm về “ta”, họ vẫn còn tri giác (saññā) về “ta”. Cảm giác “ta” chỉ được loại trừ ở bậc Arahant, sau bậc Anāgāmi. Khi māna và uddhacca còn đó, cảm giác “ta” vẫn còn. Xem “[Vipallāsa \(Ditthi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra.](#)”

Key to Getting to the Sotāpanna Stage

Yếu tố Then chốt để đạt đến Bậc Sotāpanna

8. To reach the *Sotāpanna* stage, one must realize the “three characteristics of nature.” One is the true meaning of **anicca** (that there is no point in hurting others to achieve temporary sensory pleasures.) Second, one will be subjected to much suffering (**dukkha**) without realizing the **anicca** nature. The third is that until one has that mindset, one is truly helpless in this round of rebirths (**anatta**). Until one comprehends them, it is POSSIBLE for any of the following to happen in the rebirth process:

*Để đạt đến bậc Sotāpanna, cần thấy rõ “ba đặc tính của tự nhiên”. Thứ nhất là ý nghĩa thật sự của **anicca** (rằng không đáng làm hại người khác để đạt những lạc thọ giác quan tạm bợ). Thứ hai, nếu không thấy được anicca, sẽ phải chịu nhiều **dukkha** (khổ). Thứ ba, cho đến khi có được nhận thức ấy, một người thật sự bất lực trong vòng luân hồi này (**anatta**). Trước khi thông hiểu điều đó, CÓ THỂ xảy ra bất kỳ điều nào sau đây trong tiến trình tái sinh:*

- One could act with extreme greed (**lobha**) to the extent of a hungry ghost (*peta*). Thus, one could get such a birth.

*Người ta có thể hành động với tham (**lobha**) cực độ, đến mức mang tâm tính của một *peta* (ngạ quỷ), và có thể sinh vào cõi ấy.*

- Act with extreme hate (**dosa**) in the heat of the moment, and could even kill a human. That can lead to a rebirth in the *niraya* (hell).

*Hành động với sân (**dosa**) cực độ trong một khoảnh khắc, thậm chí giết người, có thể dẫn đến tái sinh trong *niraya* (địa ngục).*

- One may not realize the unfruitfulness of depending on others. That includes cheating/stealing (without trying to make an honest living for oneself.) Thus, a birth in the *asura* realm is possible.

*Không thấy được sự vô ích của việc nương tựa sai lầm vào người khác, bao gồm gian lận hoặc trộm cắp (thay vì tự nỗ lực kiếm sống chân chánh), có thể đưa đến tái sinh vào cõi *asura*.*

- It is even possible to cultivate “animal *gati*.” Those include having sex with young children or being able to kill/hurt others for one’s pleasure, etc. In this case, both **lobha** and **dosa** could be present. Thus, one is not released from the animal realm.

*Thậm chí có thể nuôi dưỡng “*gati* loài vật”, như quan hệ tình dục với trẻ nhỏ hoặc có thể giết/hại người khác vì khoái cảm. Khi đó **lobha** và **dosa** cùng hiện diện, và người ấy không thoát khỏi cõi súc sinh.*

- Those are the four lower realms. Thus one will be truly helpless (**anatta**) unless one removes such bad habits (“*gati*”). Until then, **dukkha** (suffering) will be there in the long-term, if not in this lifetime. Those are the true meanings of **anicca**, **dukkha**, and **anatta**.

*Đó là bốn cõi thấp. Vì vậy, một người thật sự bất lực (**anatta**) nếu không loại trừ các tập khí (“*gati*”) xấu ấy. Chừng nào chưa loại trừ, **dukkha** (khổ) còn đó lâu dài, nếu không phải ngay trong đời này. Đó là những ý nghĩa chân thật của **anicca**, **dukkha** và **anatta**.*

3.6.5 What is Avijjā (Ignorance)?

3.6.5 Avijjā (Vô minh) là gì?

1. People engage in immoral actions because they highly value the sense pleasures, and are unaware of a better type of happiness called *nirāmisā sukha*; see, "[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sikha?](#)."

Con người làm các hành vi bất thiện vì họ quá coi trọng các khoái lạc giác quan, và không biết đến một loại hạnh phúc cao hơn gọi là nirāmisā sukha; xem "[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisā Sikha?](#)".

Therefore, they are willing to do even immoral things in order to gain sense pleasures. They do not realize two drawbacks associated with such actions:

Vì vậy họ sẵn sàng làm cả những điều bất thiện để có được các khoái lạc ấy. Họ không thấy hai mặt bất lợi gắn liền với những hành động đó:

- If they hurt others in trying to get what they want, they will have to pay for the consequences with very high interest (law of *kamma*); these are the immoral acts that could lead to rebirth in the *apāyā* (lowest four realms).

Nếu họ làm hại người khác để đạt điều mình muốn, họ sẽ phải trả quả với "lãi suất rất cao" (luật kamma). Đây là các hành vi bất thiện có thể dẫn đến tái sinh vào apāyā (bốn cõi thấp nhất).

- Whatever enjoyment one gets from such sense pleasures are temporary.

Mọi lạc thú có được từ các khoái lạc giác quan ấy đều chỉ tạm bợ.

These facts come out naturally from the true nature of the world that include the non-stop rebirth process that involves 31 realms and the law of *kamma* and the causal principle of *paṭicca samuppāda*. It is not possible for anyone to realize these facts by oneself. One has to learn those from a Buddha or a true disciple of a Buddha.

Những sự thật này tự nhiên phát lộ từ bản chất thật của thế giới, bao gồm tiến trình tái sinh không ngừng trong 31 cõi, luật kamma và nguyên lý nhân duyên của paṭicca samuppāda. Không ai có thể tự mình thấy ra những sự thật ấy. Cần phải học từ một vị Phật hoặc một đệ tử chân chính của một vị Phật.

2. What is *avijjā*? It is basically the ignorance of those two facts, even though there is a whole framework of a "world view" behind them. The key ingredients of this "wider world view" are:

Avijjā là gì? Về căn bản, đó là sự không biết hai sự thật ấy, dù đằng sau chúng là cả một "thế giới quan" rộng lớn. Những thành tố then chốt của "thế giới quan rộng hơn" này gồm:

- "This world" is much more complex than what is readily observed with our five physical senses, i.e., there are 31 realms instead of the just the two (human realm and the animal realm) that are apparent to us; see, "[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)."

"Thế giới này" phức tạp hơn nhiều so với những gì quan sát được bằng năm giác quan. Có 31 cõi, chứ không chỉ hai cõi (cõi người và cõi súc sinh) mà ta thấy được. Xem "[The Grand Unified Theory of Dhamma](#)."

- That the true nature of existence in any of the 31 realms is *anicca*, *dukkha*, *anatta*; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta - Wrong Interpretations](#).”

Rằng bản chất tồn tại trong bất kỳ cõi nào trong 31 cõi đều là anicca, dukkha, anatta. Xem “[Anicca, Dukkha, Anatta - Wrong Interpretations](#).”

- That most suffering is encountered in the lowest four realms (*apāyā*).
Rằng phần lớn khổ đau xảy ra trong bốn cõi thấp (apāyā).
- And this perpetual birth/rebirth process has no beginning (see, “[Infinity – How Big Is It?](#)”) and the only way to stop it is to attain the Arahant stage of *Nibbāna*.

Và tiến trình sinh–tử liên tục này không có khởi đầu (xem “[Infinity – How Big Is It?](#)”), và cách duy nhất để chấm dứt là chứng đắc bậc Arahant của Nibbāna.

- But by reaching the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*, one can be assured that rebirth in the *apāyā* (lowest four realms) is permanently stopped; see, “[Why a Sotāpanna is Better off than Any King, Emperor, or Billionaire](#).”

Nhưng khi đạt đến bậc Sotāpanna của Nibbāna, việc tái sinh vào apāyā (bốn cõi thấp nhất) sẽ chấm dứt vĩnh viễn. Xem “[Why a Sotāpanna is Better off than Any King, Emperor, or Billionaire](#).”

3. The definition of *avijjā* is not understanding the Four Noble Truths. But to understand the Four Noble Truths one needs to see the “true nature of the world”, the three characteristics of this world: *anicca*, *dukkha*, *anatta*.

Định nghĩa avijjā là không hiểu Tứ Thánh Đế. Nhưng để hiểu Tứ Thánh Đế, cần thấy “bản chất thật của thế giới”, tức ba đặc tính của thế giới này: anicca, dukkha, anatta.

4. In brief, *anicca*, *dukkha*, *anatta* mean:

Tóm lại, anicca, dukkha, anatta có nghĩa là:

- There is NOTHING in this world that can be maintained to our satisfaction in the long run (*anicca*); thus, after much struggle we only end up with suffering (*dukkha*); thus, all these struggles are in vain and one is helpless (*anatta*).

Không có BẤT KỲ thứ gì trong thế giới này có thể được duy trì theo ý muốn của ta trong dài hạn (anicca); vì vậy, sau bao nỗ lực, ta chỉ nhận lấy khổ (dukkha); do đó, mọi cố gắng đều vô ích và ta bất lực (anatta).

- The above three characteristics are not just for the human realm: One cannot find any panacea by seeking a better rebirth (even though the realms at and above human realm have less suffering), i.e., none of the 31 realms can provide any lasting happiness, and we are truly helpless (*anatta*).

Ba đặc tính này không chỉ áp dụng cho cõi người: Không thể tìm thấy cứu cánh bằng cách tìm một tái sinh tốt hơn (dù các cõi trên cõi người ít khổ hơn). Không có cõi nào trong 31 cõi mang lại hạnh phúc bền lâu; ta thật sự bất lực (anatta).

- In particular, if one does IMMORAL things (killing, stealing, etc) in seeking this illusory happiness, the more one gets trapped in lower realms filled with suffering.

Đặc biệt, nếu làm các điều BẤT THIÊN (sát sinh, trộm cắp, v.v.) để tìm kiếm hạnh phúc huyễn hoặc ấy, người ta càng bị sa vào các cõi thấp đầy khổ đau.

- Unfortunately, the true meanings of *anicca* and *anatta* have been wrongly interpreted as “impermanence” and “no-self”; see, “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#),” and the follow up posts on the correct interpretations.

Đáng tiếc, ý nghĩa chân thật của anicca và anatta đã bị diễn giải sai thành “vô thường” và “vô ngã”. Xem “[Anicca, Dukkha, Anatta – Wrong Interpretations](#)” và các bài tiếp theo về cách hiểu đúng.

5. For anyone willing to dig deeper: *anicca*, *dikkha*, *anatta*, are manifestations of the impermanence nature “of this world” as described in many ways:

Với ai muốn tìm hiểu sâu hơn: anicca, dukkha, anatta là những biểu hiện của tính không tồn tại bền vững của “thế giới này”, được mô tả qua nhiều cách:

- In *Abhidhamma*, it is explained how this world is “mind based”, and how both the mind and the material phenomena CHANGE with incredible speed.

Trong Abhidhamma, giải thích rằng thế giới này “dựa trên tâm”, và cả tâm lẫn các pháp vật chất đều THAY ĐỔI với tốc độ không thể tưởng tượng.

- This “change” is not random, but is dictated by “cause and effect” or *Paṭicca Samuppāda*.

Sự “thay đổi” này không ngẫu nhiên, mà bị chi phối bởi “nhân-quả” hay Paṭicca Samuppāda.

- These and others relevant material is discussed at different sections on the site.

Những điều này và các nội dung liên quan được bàn trong nhiều phần khác nhau trên trang.

- However, it is NOT necessary to learn all those details to achieve some “cooling down” or “*niveema*” or even various stages of *Nibbāna*. One can grasp the concepts of *anicca*, *dukkha*, *anatta* via meditation or contemplation on one’s own life experiences.

Tuy nhiên, KHÔNG cần học hết các chi tiết ấy để đạt được sự “mát dịu” hay “niveema” hoặc thậm chí các tầng bậc Nibbāna. Có thể nắm bắt anicca, dukkha, anatta qua thiền định hoặc qua quán chiếu kinh nghiệm sống của chính mình.

6. When one does not comprehend this “big picture”, one makes bad decisions.

Khi không thấy được “bức tranh tổng thể” này, người ta đưa ra những quyết định sai lầm.

- For example, a fish does not see the string or the hook, only sees the worm, and gets into trouble. If it saw the whole picture, with the string and the hook, it may realize that there is something wrong and would not try to grab the worm.

Ví dụ, một con cá không thấy sợi dây hay cái lưỡi câu, chỉ thấy con giun và rơi vào rắc rối. Nếu nó thấy toàn bộ bức tranh, gồm cả dây và lưỡi câu, nó có thể nhận ra điều bất thường và sẽ không cố đớp con giun.

- Just like the fish in the above example, we only see the pleasures to be had in this human life, but do not realize that because of this “apparent pleasures” we are grabbing hold of a world that also include unbearable suffering in the lowest four realms, not to mention the hidden suffering in this life.

Giống như con cá trong ví dụ trên, chúng ta chỉ thấy những lạc thú trong đời sống con người mà không nhận ra rằng chính vì những “lạc thú bề ngoài” ấy, ta đang nắm lấy cả một thế giới bao gồm những đau khổ không thể chịu đựng trong bốn cõi thấp, chưa kể những đau khổ ẩn kín ngay trong đời này.

- Only a Buddha can see this “bigger picture” and he has shown us not only that bigger picture, but also the reasons why we should believe in that bigger picture. In this website, I hope to provide this evidence in a systematic way.

Chỉ một vị Phật mới thấy được “bức tranh lớn hơn” này, và Ngài đã chỉ cho chúng ta không chỉ bức tranh ấy mà cả những lý do khiến ta nên tin vào nó. Trên trang này, tôi hy vọng trình bày các bằng chứng ấy một cách có hệ thống.

7. That complex world view (**everything changing moment-to-moment everywhere in those 31 realms**) can be grasped only by a Buddha with a highly-purified mind. Other than a Buddha, a normal human being (no matter how intelligent) is incapable of seeing that whole world view; see, “[Godel's Incompleteness Theorem](#).”

Thế giới quan phức tạp ấy (mọi thứ thay đổi từng sát-na ở khắp 31 cõi) chỉ có thể được thấu hiểu bởi một vị Phật với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Ngoài một vị Phật, một con người bình thường (dù thông minh đến đâu) cũng không thể thấy trọn vẹn thế giới quan ấy. Xem “[Godel's Incompleteness Theorem](#).”

- Thus *avijjā* cannot be dispelled by “book knowledge.” One needs to comprehend the “true nature of this complex world.”

Do đó, avijjā không thể được đoạn trừ bằng “kiến thức trong sách vở”. Cần phải thấu hiểu “bản chất thật của thế giới phức tạp này”.

- Even when we are told about it, it is not easy to grasp it, because our minds have been covered with defilements that have been accumulating from an untraceable beginning; see, “[Key to Calming the Mind](#).”

Ngay cả khi được dạy về điều ấy, không dễ để nắm bắt, vì tâm ta đã bị che phủ bởi các ô nhiễm tích lũy từ một khởi đầu không thể truy tìm. Xem “[Key to Calming the Mind](#).”

8. Another important factor that keeps many people “in the dark” or “in ignorance” is the wrong impression that Buddha Dhamma is a pessimistic world view. With the pure Dhamma hidden for over a thousand years, several important facts about the Four Noble Truths got distorted:

Một yếu tố quan trọng khác khiến nhiều người “trong bóng tối” hay “trong vô minh” là ấn tượng sai lầm rằng Dhamma của Đức Phật là một thế giới quan bi quan. Khi Dhamma trong sáng bị che lấp hơn một ngàn năm, nhiều sự thật quan trọng về Tứ Thánh Đế đã bị sai lệch:

- When the Buddha said “this world” is filled with suffering he meant the wider world of 31 realms. Also, he did not say, there is suffering ALL THE TIME or in all the realms of existence. In higher realms (realms 6-31), there is actually much more happiness than suffering. Even in the human realm (the 5th realm), there is more happiness than suffering for many people. That is why it is hard for many people to get motivated to examine the message of the Buddha.

Khi Đức Phật nói “thế giới này” đầy dẫy khổ đau, Ngài nói đến thế giới rộng lớn của 31 cõi. Ngài cũng không nói rằng có khổ đau MỌI LÚC hay trong mọi cõi. Ở các cõi cao (từ cõi 6–31), thực ra có nhiều hạnh phúc hơn khổ. Ngay cả cõi người (cõi thứ 5), đối với nhiều người, hạnh phúc nhiều hơn khổ. Do đó, nhiều người khó có động lực quán xét thông điệp của Đức Phật.

- Yet most beings spend most of the time in the lowest four realms (*apāyā*). This is why, ON AVERAGE, the suffering in the *samsāra* (cycle of rebirths; see, “[Evidence for Rebirth](#)”) is much higher compared to any kind of happiness that can be experienced in any realm.

Tuy nhiên, hầu hết chúng sinh dành phần lớn thời gian trong bốn cõi thấp (*apāyā*). Vì vậy, TÍNH TRUNG BÌNH, khổ trong *samsāra* (luân hồi; xem “[Evidence for Rebirth](#)”) cao hơn nhiều so với bất kỳ loại hạnh phúc nào có thể có trong bất kỳ cõi nào.

- Together with the wider “world view”, the concept of an unimaginably long rebirth process got lost; see, “[Samsāric Time Scale](#).” The fact that it is not possible to trace a beginning to this rebirth process is not widely known. In the scale of the *samsāric* time scale, this lifetime of a hundred or so years is negligible. Thus whatever “accomplishment” one achieves, it has a very short duration in the *samsāric* time scale.

Cùng với thế giới quan rộng lớn, quan niệm về tiến trình tái sinh kéo dài không thể tưởng tượng đã bị mất đi; xem “[Samsāric Time Scale](#).” Việc không thể truy tìm khởi đầu của tiến trình tái sinh này không được nhiều người biết. Trên thước đo của thời gian *samsāra*, đời sống trăm năm của con người chỉ là hư không. Vì vậy, mọi “thành tựu” đạt được cũng chỉ tồn tại một thời gian rất ngắn trên thước đo *samsāra* ấy.

- Also, Buddha was just the messenger who conveyed these dismaying FACTS about nature. He discovered the nature’s laws, which clearly illustrate that it is not possible to find any LONG-LASTING happiness ANYWHERE in these 31 realms. But he also pointed out how to find a better and permanent kind of happiness.

Hơn nữa, Đức Phật chỉ là sứ giả truyền đạt những SỰ THẬT gây chấn động về tự nhiên. Ngài khám phá các định luật của tự nhiên, vốn cho thấy rõ rằng không thể tìm được hạnh phúc LÂU BỀN ở BẤT KỲ NƠI NÀO trong 31 cõi. Nhưng Ngài cũng chỉ ra con đường đạt được loại hạnh phúc cao hơn và vĩnh viễn.

9. The most important fact that has been lost for hundreds of years is that there is a happiness of a better quality that also is PERMANENT. This is the *Nibbānic* bliss or the *nirāmisā sukha*; see, “[Three Kinds of Happiness](#),” “[How to Taste Nibbāna](#),” and “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#).” And one can start experiencing this *nirāmisā sukha* even before attaining the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*; see, “[Key to Calming the Mind](#).” For more details, see, “[Nirāmisā Sukha](#).”

Sự thật quan trọng nhất bị đánh mất hàng trăm năm qua là có một loại hạnh phúc cao hơn và cũng VĨNH VIỄN. Đó là hỷ lạc *Nibbāna* hay *nirāmisā sukha*; xem “[Three Kinds of Happiness](#),” “[How to Taste Nibbāna](#),” và “[Nibbāna – Is it Difficult to Understand?](#).” Và người ta có thể bắt đầu trải nghiệm *nirāmisā sukha* ngay cả trước khi chứng bậc *Sotāpanna* của *Nibbāna*; xem “[Key to Calming the Mind](#).” Chi tiết hơn, xem “[Nirāmisā Sukha](#).”

- Not knowing any of those (and related facts) is *avijjā* (ignorance). If one does not know about those facts, then how can one find a solution to the problem of suffering? Also, since only a Buddha can discover these laws, without hearing the message from another person (or a website!), there is no way anyone can learn all this by oneself, no matter how intelligent one is.

Không biết những điều trên (và các sự thật liên quan) chính là avijjā (vô minh). Nếu không biết các sự thật ấy, làm sao tìm được lời giải cho vấn đề khổ? Và vì chỉ một vị Phật mới khám phá được các định luật này, nên nếu không nghe được thông điệp ấy từ người khác (hoặc một trang web!), thì không có cách nào một người có thể tự mình học được tất cả, dù thông minh đến đâu.

10. The Buddha compared *avijjā* to darkness. One cannot remove darkness forcefully. The ONLY WAY to get rid of darkness is to bring in a light. In the same way, the Buddha explained, ignorance can be removed only via cultivating wisdom.

Đức Phật ví avijjā như bóng tối. Không thể xua bóng tối bằng sức mạnh. CÁCH DUY NHẤT để loại bỏ bóng tối là đem ánh sáng vào. Tương tự, Ngài dạy rằng vô minh chỉ có thể được đoạn trừ bằng cách tu tập trí tuệ.

- No matter what else one does, one will not get rid of ignorance; one has to cultivate wisdom by learning Dhamma. First, one cultivates wisdom to distinguish moral from immoral, and then comprehend the true nature of the world, i.e., *anicca*, *dukkha*, *anatta*; see, “[Buddha Dhamma – In a Chart](#),” and “[What is Unique in Buddha Dhamma](#).”

Dù làm gì khác, cũng không thể trừ bỏ vô minh; cần tu trí tuệ bằng cách học Dhamma. Trước hết là trí tuệ để phân biệt thiện và bất thiện, rồi đến sự hiểu biết về bản chất thật của thế gian: anicca, dukkha, anatta. Xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)” và “[What is Unique in Buddha Dhamma](#).”

Next, “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#)”, ...

Tiếp theo, “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#)”, ...

3.6.6 Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways

3.6.6 Vedanā (Cảm thọ) Sinh khởi theo Hai Cách

Revised September 4, 2016; Revised February 9, 2017; October 17, 2017; November 5, 2018; May 5, 2020 (Same at [Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways @ Assāda, Ādīnava, Nissarana](#)); April 28, 2021; December 15, 2023 (#1, #3, #5); rewritten December 20, 2023; revised December 27, 2023 (#10); August 23, 2024

Sửa ngày 04/09/2016; Sửa ngày 09/02/2017; 17/10/2017; 05/11/2018; 05/05/2020 (Giống Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways @ Assāda, Ādīnava, Nissarana); 28/04/2021; 15/12/2023 (#1, #3, #5); viết lại ngày 20/12/2023; sửa ngày 27/12/2023 (#10); 23/08/2024

Most *vedanā* are “mind-made” (“*samphassa-jā-vedanā*”) and have their origin in “distorted *saññā*.”

Phần lớn vedanā là “do tâm tạo” (“samphassa-jā-vedanā”) và khởi nguồn từ “saññā sai lệch”.

Introduction

Dẫn nhập

1. The word *vedanā* means “becoming aware” of a sensory input. It comes from (“ve” + “danā”) which means “විම දැනවීම” in Sinhala. When an *ārammaṇa* (sensory input) comes to the mind (via any of the six senses), we become aware of it.

Từ vedanā có nghĩa “trở nên nhận biết” một dữ kiện giác quan. Nó xuất phát từ (“ve” + “danā”) nghĩa là “විම දැනවීම” trong tiếng Sinhala. Khi một ārammaṇa (đối tượng giác quan) đến với tâm (qua một trong sáu căn), ta nhận biết nó.

- Only sensory inputs to the “physical body” can bring *sukha* or *dukkha vedanā* directly. The other five types of sensory inputs only generate “neutral *vedanā*.” However, based on our “distorted *saññā*” (distorted perceptions) about the world, our minds attach to even those “neutral *vedanā*” and generate “mind-made *vedanā*” or “*samphassa-jā-vedanā*.”

*Chỉ những kích thích tác động lên “thân vật lý” mới tạo ra trực tiếp *sukha* hoặc *dukkha vedanā*. Năm loại kích thích còn lại chỉ tạo “vedanā trung tính”. Tuy vậy, dựa trên “saññā sai lệch” (tri giác sai lệch) về thế giới, tâm chấp vào cả những “vedanā trung tính” ấy và tạo ra “vedanā do tâm tạo” hay “samphassa-jā-vedanā”.*

Thus, *vedanā* can arise in two ways:

Do đó, vedanā có thể khởi sinh theo hai cách:

- i. One type of *vedanā* is a consequence of a previous *kamma* (or defiled action), i.e., a *kamma vipāka*. Our **physical bodies** feel those ***sukha and dukkha vipāka vedanā***. However, most *kamma vipāka* arise not due to a specific *kamma* but because we are born with a “dense physical body” that can be subjected to various external influences.

*Một loại vedanā là hệ quả của kamma trước đây (hành động ô nhiễm), tức kamma vipāka. **Thân vật lý** cảm nhận ***sukha và dukkha vipāka*** ấy. Tuy nhiên, phần lớn vipāka không phải do một hành động cụ thể, mà vì ta sinh ra với một “thân vật chất dày đặc” nên chịu nhiều tác động từ bên ngoài.*

- ii. The second is a direct consequence of attaching to a sensory input via liking, disliking, or even with a neutral mindset due to “distorted *saññā*.” Yes. There is an automatic attachment due to the following: **The version of the “external *rūpa*” coming to the mind is NOT authentic but depends on one’s *gati/anusaya/saṃyojana*.** Such a “distorted *saññā*” automatically arises with ANY sensory input. The explanation is a bit deep and is at “**Foiled by Distorted Saññā (Sañjānāti) – Origin of Attachment (Tanhā)**.” That “distorted perception” leads to “**mind-made *vedanā***.” They are also called “***samphassa-jā-vedanā***” (which vary according to one’s current *gati*).

*Loại thứ hai là hệ quả trực tiếp của sự chấp vào một đối tượng giác quan qua thích, không thích, hoặc cả trạng thái trung tính, do “saññā sai lệch”. Đúng vậy. Có một sự chấp tự động vì lý do sau: **Phiên bản của “rūpa bên ngoài” lọt vào tâm KHÔNG chân thực, mà tùy thuộc vào gati/anusaya/saṃyojana của mỗi người.** Một “saññā sai lệch” như vậy tự động sinh khởi với BẤT KỲ dữ kiện giác quan nào. Giải thích chi tiết ở “**Foiled by Distorted Saññā (Sañjānāti) – Origin of Attachment (Tanhā)**.” “Saññā sai lệch” ấy dẫn đến “**vedanā do tâm tạo**”, hay “**samphassa-jā-vedanā**” (mà nó thay đổi tùy theo gati hiện tại của từng người).*

Vedanā Associated With the Physical Body

Vedanā Liên Hệ Với Thân Vật Lý

2. *Vedanā* (feelings) felt by the physical body are three kinds: *Sukha vedanā* (pleasant bodily feeling), *dukkha vedanā* (unpleasant or painful bodily feeling), and *adukkhamasukha* (without being painful or pleasant, just neutral.) Here, the combination of *adukkha* and *asukha* rhymes as “*adukkhamasukha*.”

Vedanā (cảm thọ) được thân vật lý cảm nhận gồm ba loại: sukha vedanā (cảm giác dễ chịu), dukkha vedanā (cảm giác khó chịu hay đau), và adukkhamasukha (không đau cũng không vui, chỉ trung tính). Ở đây adukkha và asukha ghép lại thành “adukkhamasukha.”

- *Kamma vipāka* leading to *sukha vedanā* and *dukkha vedanā* happen to everyone, including Arahants. See [Ref.1](#).

Kamma vipāka tạo ra *sukha vedanā* và *dukkha vedanā* xảy ra với tất cả mọi người, kể cả các Arahant. Xem [Tài liệu Tham khảo 1](#).

- For example, the Buddha himself had physical ailments later in his life as *kamma vipāka*. Moggallāna Thero was beaten to death because of a bad *kamma* that he had done many lives before.

Ví dụ, chính Đức Phật từng có các bệnh thân vào cuối đời do kamma vipāka. Tôn giả Moggallāna bị đánh đến chết vì một kamma ác đã tạo trong nhiều kiếp trước.

- The third type of *vedanā* felt by the physical body is “neutral” or “*adukkhamasukha*.”

Loại vedanā thứ ba được thân vật lý cảm nhận là “trung tính” hay “adukkhamasukha.”

- **The first two types of *vedanā* are felt only by the physical body (*sārīrika vedanā*);** see #11 of “[Vipāka Vedanā and “Samphassa jā Vedanā” in a Sensory Event.](#)”

Hai loại vedanā đầu chỉ được cảm nhận bởi thân vật lý (sārīrika vedanā); xem mục #11 của “Vipāka Vedanā và “Samphassa jā Vedanā” in a Sensory Event.

- **These two are the only types of “real *vedanā*” felt by all living beings with “dense bodies,” including animals and Arahants;** thus, they are “real.”

Đây là hai loại “vedanā thật” duy nhất được cảm nhận bởi mọi chúng sinh có “thân vật chất dày đặc”, bao gồm cả súc sinh và Arahant; do đó chúng là “thật”.

Vedanā Associated With Other Sensory Inputs Are Neutral

Vedanā Liên Hệ Với Các Dữ Kiện Giác Quan Khác Đều Trung Tính

3. **All *vedanā* initially coming through the other five sense faculties are neutral, i.e., *adukkhamasukha vedanā*.**

Tất cả vedanā đi vào qua năm căn còn lại ban đầu đều trung tính, tức adukkhamasukha vedanā.

- Sensory inputs through the other five senses (eyes, ears, tongue, nose, and mind) ALWAYS lead to this type of “neutral” or “*adukkhamasukha*” *vedanā*.

Các dữ kiện giác quan qua năm căn (mắt, tai, lưỡi, mũi và ý) LUÔN dẫn đến loại vedanā trung tính hay “adukkhamasukha” này.

- Then the question arises: “Why do I feel pleasure when tasting sugar or looking at a beautiful model”? Those are “mind-made *vedanā*” based on “distorted *saññā*” (our wrong perceptions about the external world.)

Vậy tại sao ta cảm thấy thích thú khi nếm đường hoặc nhìn một người mẫu đẹp? Đó là “vedanā do tâm tạo” dựa trên “saññā sai lệch” (tri giác sai lệch của ta về thế giới bên ngoài).

- Let us look at that second type of “mind-made *vedanā*.”

Hãy xét loại “vedanā do tâm tạo” ấy.

Mind-Made *Vedanā* (“*Samphassa-jā-Vedanā*”)

Vedanā Do Tâm Tạo (“*Samphassa-jā-Vedanā*”)

4. Sensory inputs coming in via the eyes, ears, tongue, nose, and mind are *adukkhamasukha* (without being painful or joyous, just neutral.) However, based on those sights, sounds, tastes, smells, and thoughts, our minds generate “distorted *saññā*” which lead to “mind-made” *vedanā* (*samphassa-jā-vedanā*), also called *somanassa* and *domanassa vedanā*. For details, see “[Saññā – All Our Thoughts Arise With ‘Distorted Saññā’](#).”

*Dữ kiện giác quan đi vào qua mắt, tai, lưỡi, mũi và ý đều là *adukkhamasukha* (không khổ, không lạc, chỉ trung tính). Tuy nhiên, dựa trên hình sắc, âm thanh, vị, mùi và tư tưởng ấy, tâm tạo ra “saññā sai lệch”, dẫn đến “vedanā do tâm tạo” (*samphassa-jā-vedanā*), còn gọi là *somanassa* và *domanassa vedanā*. Chi tiết xem “[Saññā – All Our Thoughts Arise With ‘Distorted Saññā’](#).”*

- In #2 above, we saw that *sukha* and *dukkha vipāka vedanā* are felt only by the physical body (*sārīra*.) We may also form *somanassa* and *domanassa vedanā* based on *sukha* and *dukkha vipāka vedanā*. For example, one may become depressed upon getting injured; Thus, there is now a “mind-made *vedanā*” in addition to the *vedanā* felt by the body.

*Ở mục #2 trên, ta thấy *sukha* và *dukkha vipāka vedanā* chỉ được cảm nhận bởi thân vật lý (*sārīra*). Nhưng ta vẫn có thể tạo ra *somanassa* và *domanassa vedanā* dựa trên chúng. Ví dụ, bị thương thân có thể dẫn đến buồn bã; như vậy ngoài *vedanā* thân, còn có *vedanā* do tâm tạo.*

- These are *vedanā* that a mind generates due to ignorance about the “real nature of this world,” i.e., not having “*yathābhūta ñāṇa*.” See “[Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean](#).”

*Đây là các *vedanā* do tâm tạo ra vì vô minh trước “bản chất thật của thế giới”, tức không có “*yathābhūta ñāṇa*”. Xem “[Bhūta and Yathābhūta – What Do They Really Mean](#).”*

- They do not arise in an Arahant.

Chúng không sinh khởi ở một Arahant.

Origin of the “Distorted *Saññā*”

Nguồn gốc của “Saññā Sai lệch”

5. **The *vedanā* coming through the other senses (eyes, ears, tongue, nose, and mind) may feel “pleasant” or “unpleasant” NOT because of *kamma vipāka*, but due to “distorted *saññā*.”**

Vedanā đi vào qua năm giác quan còn lại có thể trở nên “dễ chịu” hoặc “khó chịu” KHÔNG PHẢI do kamma vipāka, mà do “saññā sai lệch”.

- For example, all humans taste sugar to be sweet. That “sweetness” arises due to “distorted *saññā*.” Then, based on that “distorted *saññā*,” the mind becomes joyful, and that is *samphassa-jā-vedanā* or “mind-made *vedanā*.” See “[Contamination of a Human Mind – Detailed Analysis](#).”

Ví dụ, con người đều nếm đường là ngọt. “Vị ngọt” đó sinh khởi do “saññā sai lệch”. Rồi dựa trên saññā ấy, tâm sinh hoan hỷ; đó là samhassa-jā-vedanā hay “vedanā do tâm tạo”. Xem “[Contamination of a Human Mind – Detailed Analysis](#).”

- The “sweet taste of sugar” or the “beauty of an actress” is a *saññā*, not a *vedanā*. However, based on that “distorted *saññā*” our minds automatically attach to them and generate “mind-made” *vedanā* called “*samphassa-jā-vedanā*.”

“Vị ngọt của đường” hay “vẻ đẹp của một nữ diễn viên” là saññā, không phải vedanā. Nhưng dựa trên saññā sai lệch ấy, tâm tự động chấp vào và sinh ra “vedanā do tâm tạo” gọi là “samphassa-jā-vedanā”.

- However, average humans believe that “sugar” inherently has sweetness, i.e., that “sweetness” is a “*kāma guṇa*” associated with sugar. In the same way, they believe that “beauty” is inherent in the physical body of an actress. See “[Kāma Guṇa – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#).”

Tuy nhiên, người bình thường tin rằng “đường” vốn dĩ có vị ngọt, tức “ngọt” là một “kāma guṇa” gắn với đường. Tương tự, họ tin rằng “vẻ đẹp” vốn có trong thân của người phụ nữ. Xem “[Kāma Guṇa – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#).”

- If “sweetness” was in sugar, all living beings should taste sugar to be sweet. However, pigs or cows don’t eat sugar; pigs like rotten meat, and cows like grass, but humans don’t like to eat either. Therefore, “sweetness of sugar” (or in rotten meat or grass) is NOT in sugar/rotten meat/grass but arises due to “distorted *saññā*.” Those “distorted *saññā*” arose because humans, pigs, and cows have “vastly different *gati*.”

Nếu “vị ngọt” nằm trong đường, mọi sinh vật đều phải nếm đường là ngọt. Nhưng heo hay bò không ăn đường; heo thích thịt thối, bò thích cỏ, còn con người không thích ăn hai thứ ấy. Do đó, “vị ngọt của đường” (hoặc trong thịt thối hay cỏ) KHÔNG nằm trong đường/thịt thối/cỏ, mà sinh từ “saññā sai lệch”. Những saññā sai lệch ấy khác nhau vì con người, heo và bò có “gati rất khác nhau”.

If “Distorted *Saññā*” Is Not Real, Can We Eat Rotten Meat or Grass?

Nếu “Saññā Sai lệch” Không Thật, Liệu Ta Có Thể Ăn Thịt Thối Hoặc Cỏ?

6. This “distorted *saññā*” is not a mere trick. The physical bodies of humans (and animals) are made by nature to be compatible with it.

“Saññā sai lệch” không phải là một trò đánh lừa đơn giản. Thân vật lý của con người (và các loài vật) được tự nhiên tạo ra theo cách tương thích với saññā ấy.

- That is why the human digestive system is different from that of a pig or a cow. Our digestive system is designed to be compatible only with food that gives us those distorted perceptions of “sweetness” or “deliciousness.” If we eat rotten meat or grass, we will get sick.

Đó là lý do hệ tiêu hóa của con người khác hệ tiêu hóa của heo hay bò. Hệ tiêu hóa của chúng ta chỉ được thiết kế để tiêu hóa những loại thức ăn tạo ra cho ta tri giác “ngọt” hoặc “ngon” vốn là sản phẩm của tri giác bị bóp méo. Nếu ăn thịt thối hay cỏ, ta sẽ bị bệnh.

- In the same way, pigs have their digestive system designed to digest rotten meat without any problem and ditto for cows to be able to eat grass.

Tương tự, hệ tiêu hóa của heo được thiết kế để tiêu hóa thịt thối mà không gặp vấn đề, và bò được tạo ra để ăn cỏ.

- This is a more profound point connected to gati cultivated as a human. For example, those born as pigs accumulated the *kammic* energy to “be born a pig” by engaging in lowly and “morally rotten” deeds when they were human. Thus, they are reborn as pigs “to like rotten things.” (All living beings attached to the Earth were born human when the Earth was formed several billions of years ago: “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”) One’s rebirth is according to one’s *gati*; see, for example, “[Gati \(Habits/Character\) Determine Births – Saṃsappanīya Sutta](#)” and “[Gati to Bhava to Jāti – Ours to Control](#).” This is why I say that Buddha Dhamma is profound and self-consistent.

Đây là một điểm sâu sắc hơn liên hệ đến gati được vun bồi khi còn là người. Ví dụ, những ai sinh làm heo đã tích lũy năng lượng kamma để “sinh làm heo” bằng cách thực hành những hành vi thấp kém và “thối rửa về đạo đức” khi còn là người. Do đó họ tái sinh làm heo “để thích những thứ thối rửa”. (Tất cả chúng sinh gắn với Trái đất đều từng sinh làm người khi Trái đất mới hình thành cách đây hàng tỉ năm: “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”) Tái sinh tùy thuộc vào gati; xem “[Gati \(Habits/Character\) Determine Births – Saṃsappanīya Sutta](#)” và “[Gati to Bhava to Jāti – Ours to Control](#).” Vì vậy mới nói Dhamma của Đức Phật là thâm sâu và nhất quán.

- First, it is necessary to have a good understanding of “distorted *saññā*” to understand the *samphassa-jā-vedanā* fully. We will discuss that in upcoming posts in “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\)](#).” However, we can get an idea by looking at some examples.

*Trước hết, cần hiểu rõ “saññā sai lệch” để hiểu đầy đủ *samphassa-jā-vedanā*. Sẽ thảo luận trong các bài tiếp theo trong “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(Saññā\)](#).” Tuy nhiên, ta có thể hình dung qua một số ví dụ.*

Some Examples of *Samphassa-jā-Vedanā*

Một số ví dụ về Samphassa-jā-Vedanā

7. A *samphassa-jā-vedanā* arises due to attachment via greed or hate at that moment (i.e., due to one’s *gati*); see “[Tanhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance](#).”

Samphassa-jā-vedanā sinh khởi do sự chấp thủ qua tham hoặc sân ngay lúc ấy (tức tùy thuộc gati); xem “[Tanhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance](#).”

- These are the *vedanā* (feelings) that *Arahants* do not feel. Since they do not have any “bad *gati*,” they do not commit any (*abhi*)*saṅkhāra*. The easiest way to explain this kind of *vedanā* is to give some examples:

Đây là loại vedanā (cảm thọ) mà Arahant không cảm thấy. Vì họ không còn “gati bất thiện” nên không tạo bất kỳ (abhi)saṅkhāra nào. Cách dễ nhất để giải thích là nêu vài ví dụ:

- a. Three people are walking down the street. One has an ultra-right political bias (A), the second has an ultra-left preference (B), and the third is an *Arahant* (C) who does not have special feelings for anyone. They all see a famous politician hated by the political right coming their way. **It is a given that the sight of the politician causes A to have displeasure and B to have a pleasurable feeling.** On the other hand, sight does not cause the *Arahant* to generate any pleasure or displeasure. **Even though all three see and identify the person, they produce different feelings. It is essential to realize that the feelings were created in A and B by themselves.**

Ba người đi trên đường. Một người cực hữu (A), một người cực tả (B), và một Arahant (C) không có thiên kiến đối với bất kỳ ai. Họ cùng thấy một chính trị gia nổi tiếng bị phe hữu ghét. Người A lập tức khó chịu, người B lại vui thích. Còn Arahant không sinh lạc hay khổ. Cả ba đều thấy và nhận ra người đó, nhưng họ tạo ra cảm thọ khác nhau. Cần nhận ra rằng cảm thọ của A và B do chính họ tự tạo ra.

- b. Two friends go looking for treasure and find a gem. Both are overjoyed. It seems highly valuable; one kills the other to get all the money. Yet when he tries to sell the “gem,” he discovers it is not valuable. His joy turns to sorrow in an instant. **Nothing had changed in the object. It was the same piece of colored rock. What has changed is the perception of it.**

Hai người bạn đi tìm kho báu và tìm thấy một viên đá quý. Cả hai đều vui mừng. Một người vì tham mà giết bạn để chiếm trọn. Nhưng khi mang đi bán, anh ta phát hiện đó chỉ là viên đá vô giá trị. Niềm vui lập tức biến thành sầu khổ. Không có gì thay đổi nơi vật ấy — vẫn là hòn đá cũ. Chỉ có tri giác về nó thay đổi.

Another Example of *Samphassa-jā-Vedanā*

Một Ví dụ Khác về *Samphassa-jā-Vedanā*

8. A loving couple had lived for many years without any problems and were happy to be together. However, the husband slaps his wife during an argument. The physical pain from the slap itself did not last more than a few minutes. But for how long would the wife suffer mentally? Even the husband, who did not feel any physical pain, would suffer for days if he loved his wife. **In both cases, the actual mental pain was associated with the attachment to each other.** The wife could have dropped something on her foot and would have suffered about the same amount of physical pain. But she would not have had any lingering mental pain associated with that.

Một đôi vợ chồng thương yêu sống hạnh phúc nhiều năm. Trong một cuộc cãi vã, người chồng tát vợ. Đau thân do cú tát chỉ kéo dài vài phút. Nhưng nỗi đau tâm lý của người vợ kéo dài bao lâu? Ngay cả người chồng, nếu thương vợ, cũng sẽ đau khổ tinh thần nhiều ngày dù anh ta không chịu đau thân. Cả hai nỗi đau tâm lý ấy gắn liền với sự chấp thủ vào nhau. Nếu người vợ làm rơi vật gì lên chân, mức đau thân có thể tương đương, nhưng sẽ không có nỗi đau tâm lý kéo dài đi kèm.

- The initial sensory contact, by itself, did not generate any **kammic energy**.

Sự xúc chạm giác quan ban đầu tự nó không tạo ra năng lượng kamma nào.

- However, based on that sensory contact, we tend to pursue it either *somanassa* or *domanassa vedanā* based on “distorted *saññā*.” That is when we **start generating kamma**. For example, if we see our “worst enemy,” that is just “seeing.” But if we start thinking about how bad a person he is, we will generate “bad *vaci saṅkhāra*” and thus “bad kamma.”

Tuy nhiên, từ xúc chạm giác quan ấy, ta dễ tiếp nối bằng somanassa hoặc domanassa vedanā dựa trên “saññā sai lệch”. Đó là lúc ta bắt đầu tạo kamma. Ví dụ, thấy “kẻ thù lớn nhất” chỉ là “thấy”. Nhưng nếu ta bắt đầu nghĩ về hắn với sân hận, ta sẽ tạo “vaci saṅkhāra bất thiện”, dẫn đến “kamma bất thiện”.

Samphassa-jā-Vedanā Arise Due to Tanhā

Samphassa-jā-Vedanā sinh khởi do Tanhā

9. Thus, it is clear that in all the above examples, the “extra” happiness or suffering (other than due to *kamma vipāka*) arose from **within one's mind**. And *tanhā* (attachment via greed, hate, or ignorance) was the cause of it. See “[Tanhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance](#).”

Do đó, rõ ràng trong tất cả các ví dụ trên, phần “hạnh phúc hay khổ đau thêm vào” (không phải do kamma vipāka) đều sinh khởi từ trong tâm mỗi người. Và tanhā (chấp thủ qua tham, sân hoặc vô minh) là nguyên nhân của nó. Xem “[Tanhā – How We Attach Via Greed, Hate, and Ignorance](#).”

- When we generate such “mind-made *vedanā*,” we also tend to do *kamma* (via *abhisāṅkhāra*), bringing more suffering in the future.

Khi tạo ra loại “vedanā do tâm tạo” ấy, ta cũng có xu hướng tạo kamma (qua abhisāṅkhāra), dẫn đến nhiều khổ về sau.

10. **Therefore, *tanhā* arises due to “mind-made *vedanā*.” They arose INSIDE the mind itself and did not come from outside.** If external things can cause suffering, we will have to destroy external things to eliminate suffering. However, the Buddha showed that the root causes of suffering are within one's mind and can be eliminated.

Vì vậy, tanhā sinh khởi do “vedanā do tâm tạo”. Chúng sinh khởi ngay BÊN TRONG tâm, không đến từ bên ngoài. Nếu các pháp bên ngoài có thể tự gây khổ, ta sẽ phải hủy diệt mọi thứ bên ngoài để chấm dứt khổ. Nhưng Đức Phật chỉ ra rằng các nguyên nhân gốc rễ của khổ nằm trong chính tâm mỗi người, và có thể đoạn trừ được.

- There is no inherent suffering or happiness in anything external; sensory contact with an external thing can cause pain or happiness depending on our *gati* and *āsavās*.

Không có sẵn khổ hay lạc trong bất kỳ pháp nào bên ngoài; xúc chạm với các pháp ấy sinh khổ hoặc lạc tùy thuộc gati và āsavā của ta.

- An Arahant will still experience “distorted *saññā*” while living everyday life (i.e., unless they are in a *samāpatti*.) But since they have removed all *āsavā/anusaya/saṃyojana/gati* by comprehending the true nature (“*yathābhūta ñāṇa*”), they are free of attaching to “distorted *saññā*.” Even though they cannot get rid of any *dukkha vedanā* (until the death of their physical bodies), they don't become

depressed about them. In the same way, they don't become joyful about *sukha vedanā*. They generate true "neutral or *upekkhā vedanā*" in response to ANY sensory input. Thus, "*avijjā paccayā (abhi)saṅkhāra*" or "*(samphassa-jā-) vedanā paccayā tanhā*" or any other term in *Paṭicca Samuppāda* does not apply to them.

Một Arahant vẫn còn trải nghiệm "*saññā sai lệch*" khi sống đời thường (trừ khi ở trong *samāpatti*). Nhưng vì đã đoạn trừ toàn bộ *āsavā/anusaya/saṃyojana/gati* nhờ thấu triệt bản chất thật ("*yathābhūta ñāṇa*"), họ không còn chấp vào "*saññā sai lệch*". Dù không thể chấm dứt *dukkha vedanā* (cho đến khi thân vật lý tan rã), họ không buồn khổ về chúng. Tương tự, họ không vui mừng về *sukha vedanā*. Họ phản ứng với MỌI dữ kiện giác quan bằng "*upekkhā vedanā*" đúng nghĩa. Do đó, "*avijjā paccayā (abhi)saṅkhāra*", hay "*(samphassa-jā-) vedanā paccayā tanhā*", hay bất kỳ thuật ngữ nào khác trong *Paṭicca Samuppāda* đều không áp dụng cho họ.

References

Tham khảo

1. *Sukha vedanā* and *dukkha vedanā* due to *kamma vipāka* are not deterministic. We can avoid some by living mindfully; see "[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)" Many *vipāka* can be reduced in strength with time if one starts acting with foresight and mindfulness. For example, eating healthy and exercising regularly can avoid many physical ailments.

Sukha vedanā và dukkha vedanā do kamma vipāka không mang tính tuyệt đối. Ta có thể tránh một phần bằng cách sống chánh niệm; xem "[What is Kamma? – Is Everything Determined by Kamma?](#)" Nhiều vipāka có thể giảm cường độ theo thời gian nếu ta hành xử với sự cẩn trọng và chánh niệm. Ví dụ, ăn uống lành mạnh và vận động đều đặn giúp tránh nhiều bệnh tật thân thể.

- We can avoid some *kamma vipāka* by preventing conditions for them from arising just by using common sense. For example, going out at night in a dangerous neighborhood provides fertile ground for past bad *kamma vipāka* to appear. Many *kamma vipāka* CANNOT take place unless the conditions are right. See, "[Anantara and Samanantara Paccayā](#)."

Ta có thể tránh một số vipāka bằng cách không tạo điều kiện cho chúng trở quả, đơn giản nhờ ứng xử hợp lẽ thường. Ví dụ, đi ra ngoài vào ban đêm trong khu nguy hiểm dễ khiến các vipāka xấu quá khứ có điều kiện trở. Nhiều vipāka KHÔNG THỂ xảy ra nếu không đủ điều kiện. Xem "[Anantara and Samanantara Paccayā](#)."

- We have done innumerable *kamma* (good and bad) in our past lives. If we act with common sense, we can suppress bad *kamma vipāka* and make conditions for good *vipāka* to arise.

Ta đã làm vô số kamma (thiện và bất thiện) trong vô số đời. Nếu hành xử hợp lý, ta có thể kìm bớt vipāka xấu và tạo điều kiện cho vipāka tốt sinh khởi.

- Also, see the discussion on *kamma bīja* in "[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)."

Cũng xem thảo luận về kamma bīja trong "[Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bīja, Kamma Vipāka](#)."

More on *vedanā* at: [“Feelings: Sukha, Dukha, Somanassa, and Domanassa,”](#) [“Does Bodily Pain Arise Only Due to Kamma Vipāka?,”](#) [“How Are Paticca Samuppāda Cycles Initiated?,”](#) and [“Avyākata Paticca Samuppāda for Vipāka Viññāna.”](#)

Đọc thêm về *vedanā* tại: [“Feelings: Sukha, Dukha, Somanassa, and Domanassa,”](#) [“Does Bodily Pain Arise Only Due to Kamma Vipāka?,”](#) [“How Are Paticca Samuppāda Cycles Initiated?,”](#) và [“Avyākata Paticca Samuppāda for Vipāka Viññāna.”](#)

3.6.7 Indriya and Āyatana – Big Difference

3.6.7 Indriya và Āyatana – Khác biệt Lớn

May 7, 2016; revised December 4, 2017; May 12, 2023; last revised December 29, 2024

Ngày 07/05/2016; sửa ngày 04/12/2017; 12/05/2023; sửa lần cuối ngày 29/12/2024

Āyatana has no corresponding word in English. *Indriya*, in the context of *āyatana*, are the physical senses such as the eye and ear. *Indriya* becomes *āyatana* when used with a defiled mind.

Āyatana không có từ tương ứng trong tiếng Anh. *Indriya*, trong bối cảnh nói về *āyatana*, là các giác quan vật lý như mắt và tai. *Indriya* trở thành *āyatana* khi được sử dụng cùng một tâm ô nhiễm.

Indriya – Two Possible Meaning

Indriya – Hai Nghĩa Có thể có

1. First, it must be noted that another type of *indriya* comes into play in a different context.

Trước hết, cần lưu ý rằng có một loại *indriya* khác xuất hiện trong một bối cảnh khác.

- “*Pañca indriya*” indicates five faculties that must be cultivated to attain *Nibbāna*: *sati*, *samādhi*, *paññā*, *virīya*, and *saddhā*; see [“Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers,”](#) [“37 Factors of Enlightenment”](#) and [“Two Versions of 37 Factors of Enlightenment.”](#)

“*Pañca indriya*” chỉ năm căn cần được tu tập để chứng *Nibbāna*: *sati*, *samādhi*, *paññā*, *virīya* và *saddhā*; xem [“Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers,”](#) [“37 Factors of Enlightenment”](#) và [“Two Versions of 37 Factors of Enlightenment.”](#)

- The six sense faculties are *cakkhu indriya*, *sota indriya*, *ghāṇa indriya*, *jivhā indriya*, *kāya indriya*, and *mana indriya*; see [“WebLink: suttacentral: Arahanta Sutta \(SN 48.27\).”](#) Only *Arahants* use them as *indriya* at all times; an average human (*puthujjana*) always uses them as *āyatana*, i.e., with *rāga*, *dosa*, or *moha*.

Sáu căn cảm giác là *cakkhu indriya*, *sota indriya*, *ghāṇa indriya*, *jivhā indriya*, *kāya indriya* và *mana indriya*; xem [“WebLink: suttacentral: Arahanta Sutta \(SN 48.27\).”](#) Chỉ *Arahant* luôn dùng chúng như *indriya*; người bình thường (*puthujjana*) luôn dùng chúng như *āyatana*, tức là kèm theo *rāga*, *dosa* hoặc *moha*.

- There are **five *indriya*** in “*pañca indriya*,” whereas **six *indriya*** are about the six sense faculties of sight, hearing, taste, smell, touch, and mind.

Có **năm *indriya*** trong “*pañca indriya*”, nhưng **sáu *indriya*** còn lại thuộc về sáu căn: thấy, nghe, nếm, xúc chạm và ý.

Indriya Are the Sensory Faculties

Indriya Là các Căn Cảm Giác

2. In the Western world, we speak about the five physical senses: eyes, ears, nose, tongue, and body. The mind is supposed to “reside” in the physical brain, which is supposed to process signals from the five senses and generate “consciousness” or awareness of the external world.

Trong thế giới phương Tây, người ta nói về năm giác quan vật lý: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tâm được cho là “cư trú” trong não bộ vật lý, nơi xử lý tín hiệu từ năm giác quan và tạo ra “ý thức” hay sự nhận biết về thế giới bên ngoài.

- For example, *cakkhu indriya* is the whole system comprising the physical eyes, nerves connecting to the visual cortex in the brain, the visual cortex, and the *cakkhu pasāda rūpa*. If any of those do not function, no signal will reach the *hadaya vatthu*, i.e., there will be no vision. **Thus, an Arahant or an average human can see unless they are blind.**

Ví dụ, cakkhu indriya là toàn bộ hệ thống gồm mắt vật lý, các dây thần kinh nối đến võ thị giác trong não, võ thị giác, và cakkhu pasāda rūpa. Nếu bất kỳ phần nào không hoạt động, không tín hiệu nào đến được hadaya vatthu, tức là không có cái thấy. Do đó, Arahant hay người bình thường đều có thể thấy, trừ khi bị mù.

- In addition, per Buddha Dhamma, another *indriya* (*mana indriya*) processes *dhammā* (*kamma bīja* and recalled memories) from the external world. This “*mana indriya*” or *manindriya* includes a “receiver/transmitter” located in the brain, (not yet identified by science) and also the *hadaya vatthu* in the *manomaya kāya*.

Thêm nữa, theo Dhamma của Đức Phật, có một indriya khác (mana indriya) xử lý dhammā (kamma bīja và các ký ức được gọi lại) từ thế giới bên ngoài. “Mana indriya” hay manindriya bao gồm một “bộ thu/phát” nằm trong não (khoa học chưa xác định), và cả hadaya vatthu trong manomaya kāya.

- This has been discussed in detail in, “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis.](#)”

Điều này được giải thích chi tiết trong “[What are Dhamma? – A Deeper Analysis.](#)”

3. In Buddha Dhamma, those five senses are “five doors” to the external physical world. The mind is the primary sense faculty, which experiences all sensory inputs.

Trong Dhamma của Đức Phật, năm giác quan ấy là “năm cửa” hướng ra thế giới vật lý bên ngoài. Tâm là căn chính, trải nghiệm toàn bộ các dữ kiện giác quan.

- Sensory faculties (eyes, ears, nose, tongue, and body working with the brain) bring external signals (sights, sounds, smells, tastes, and body touches) to the mind.

Các căn cảm giác (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân phối hợp với não bộ) mang các tín hiệu bên ngoài (sắc, thanh, hương, vị, xúc) đến tâm.

- In Buddha Dhamma, the five physical senses, or the “*indriya*,” can be thought of as “physical instruments” mounted on our physical bodies to extract information (vision, sounds, smells, tastes, and touches) from the external physical world. The sensory inputs received are processed by the brain and transmitted to the mental body (*manomaya kāya*) or *gandhabba*. The five *pasāda rūpa* in the mental body transfer those signals to the *hadaya vatthu* (seat of the mind), where *citta* (roughly translated

as “thoughts”) arises in response to that sensory input. See “[Brain – Interface between Mind and Body](#).”

Trong Dhamma của Đức Phật, năm giác quan vật lý — tức indriya — có thể xem như những “dụng cụ vật lý” gắn lên thân thể để thu lấy thông tin (thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm) từ thế giới vật lý bên ngoài. Các dữ kiện này được não xử lý rồi truyền đến thân tâm (manomaya kāya) hay gandhabba. Năm pasāda rūpa trong thân tâm truyền tín hiệu ấy đến hadaya vatthu (chỗ ngụ của tâm), nơi citta (tạm dịch là “tư tưởng”) sinh khởi để phản ứng với các dữ kiện giác quan đó. Xem “[Brain – Interface between Mind and Body](#).”

- If the mind **does not generate rāga, dosa, or moha based on the sensory experience**, the sense faculties work as indriya.

Nếu tâm không sinh rāga, dosa hay moha dựa trên kinh nghiệm giác quan, thì các căn hoạt động như indriya.

- **Buddha Dhamma has two versions of sensory faculties: “indriya” and “āyatana.”** There is no corresponding word for āyatana in English; thus, we will use the Pāli word.

Trong Dhamma của Đức Phật có hai phiên bản của các căn cảm giác: “indriya” và “āyatana”. Không có từ tương ứng với āyatana trong tiếng Anh; do đó ta giữ nguyên từ Pāli này.

Six Indriya Can Become Internal Āyatana

Sáu Indriya Có Thể Trở Thành Āyatana Nội tại

4. If the mind generates rāga, dosa, or moha based on **sensory experience**, the sense faculties instantly become āyatana.

Nếu tâm sinh rāga, dosa hay moha dựa trên kinh nghiệm giác quan, các căn lập tức trở thành āyatana.

- We have lived in this world of 31 realms forever because we enjoy sensory pleasures. Nothing is wrong with enjoying sensory pleasures, but we tend to engage in immoral deeds (akusala kamma), seeking more. That is the problem with sensory pleasures!

Chúng ta đã lang thang trong thế giới 31 cõi từ vô thủy vì ưa thích các lạc thú giác quan. Tự thân việc hưởng lạc giác quan không sai, nhưng ta thường vì tìm kiếm thêm mà làm các hành vi bất thiện (akusala kamma). Đó mới là vấn đề của lạc thú giác quan.

- By understanding the true nature of sense inputs (according to the Buddha), we can see how seeking sensory pleasures leads to future suffering. He showed that “sensory pleasures” are “mind-made.” However, an in-depth examination is required to uncover how this happens.

Bằng cách hiểu đúng bản chất của các dữ kiện giác quan (theo Đức Phật), ta có thể thấy việc chạy theo lạc thú giác quan dẫn đến khổ về sau như thế nào. Ngài chỉ ra rằng “lạc thú giác quan” là “do tâm tạo”. Tuy nhiên, cần khảo sát sâu mới thấy rõ quá trình này.

5. The physical sense faculties bring to the mind a “distorted version” of external rūpa (sights, sounds, tastes, smells, touches); I call it “distorted saññā.” Only an Arahant’s

mind will not be “fooled” by that “distorted *saññā*” and, thus, sense faculties ALWAYS work as *indriya*.

Các căn vật lý mang đến tâm một “phiên bản bị bóp méo/sai lệch” của *rūpa* bên ngoài (sắc, thanh, vị, hương, xúc); ở đây gọi là “*saññā* bị bóp méo”. Chỉ tâm của Arahant không bị “đánh lừa” bởi “*saññā* bị bóp méo” ấy, và vì thế các căn LUÔN hoạt động như *indriya*.

- A mind with all ten *saṃyojana* (*saṃsāric* bonds) will **automatically and instantly** attach to that “distorted version” of external *rūpa* and start generating *rāga*, *dosa*, and *moha*. When that happens, *indriya* becomes *āyatana*. One may start accumulating *kamma* if the mind further attaches to the sense input. We don’t stay focused on all the sensory inputs that we receive.

Tâm còn đủ mười *saṃyojana* (sợi dây trói buộc trong *saṃsāra*) sẽ **tự động và tức khắc** dính mắc vào “phiên bản bị bóp méo” ấy của *rūpa* bên ngoài và khởi *rāga*, *dosa*, *moha*. Khi điều đó xảy ra, *indriya* trở thành *āyatana*. Nếu tâm tiếp tục chấp vào dữ kiện giác quan, người ấy bắt đầu tích lũy *kamma*. Ta không hề chú ý liên tục đến mọi dữ kiện giác quan mà mình tiếp nhận.

- **In an Arahant, an *indriya* never becomes *āyatana*, whereas *indriya* ALWAYS becomes *āyatana* for average humans (*puthujjana*.)**

Ở một Arahant, *indriya* không bao giờ trở thành *āyatana*, trong khi đối với người bình thường (*puthujjana*), *indriya* LUÔN biến thành *āyatana*.

- The mechanism by which a mind attaches to a sensory input requires a detailed explanation. Such an explanation is in the section “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(*Saññā*\)](#).”

Cơ chế tâm dính mắc vào một dữ kiện giác quan cần được giải thích chi tiết. Giải thích này có trong phần “[Sotāpanna Stage via Understanding Perception \(*Saññā*\)](#).”

How Do *Indriya* Become *Āyatana*?

Indriya Trở thành *Āyatana* Như thế nào?

5. Now we can also look at this from a different angle and see that while *indriya* can be considered as PHYSICAL devices that help “extract sense signals” from the outside world, *āyatana* are MENTAL.

Ta cũng có thể nhìn từ một góc khác: *indriya* có thể được xem như các thiết bị VẬT LÝ giúp “trích xuất các tín hiệu giác quan” từ thế giới bên ngoài, còn *āyatana* là các yếu tố THUỘC TÂM.

- Upon receiving ANY sensory input, **any *indriya* of a *puthujjana*** (with all ten *saṃyojana* intact) WILL **automatically become *āyatana***. This becomes clear when carefully examining many *suttās*; see “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).”

Khi nhận BẤT KỲ dữ kiện giác quan nào, ***indriya* của một *puthujjana*** (còn nguyên mười *saṃyojana*) SẼ **tự động biến thành *āyatana***. Điều này trở nên rõ ràng khi khảo sát kỹ nhiều *suttā*; xem “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).”

- In the “[*Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda*](#)”, *salāyatana* arise via, “*nāmarūpa paccayā salāyatana*.” When we trace steps backwards, we see that *nāmarūpa* arise via “*viññāṇa paccayā nāmarūpa*.” Going further back, “*saṅkhāra paccayā viññāṇa*,” “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Thus *salāyatana* arise as a series of mental actions starting with *avijjā*.

Trong “[*Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda*](#)”, *salāyatana* sinh khởi theo “*nāmarūpa paccayā salāyatana*”. Lần ngược lại, *nāmarūpa* sinh khởi theo “*viññāṇa paccayā nāmarūpa*”; xa hơn nữa, “*saṅkhāra paccayā viññāṇa*”, “*avijjā paccayā saṅkhāra*”. Như vậy, *salāyatana* sinh khởi như một chuỗi hành động thuộc tâm, bắt đầu từ *avijjā*.

- When one attains the *Sotāpanna* stage, some sensory inputs will not make the corresponding *indriya* become *āyatana* because the three *saṃyojana* have been removed. As one attains higher *magga phala*, this effect will continue. Thus, **an Arahant** (with all ten *saṃyojana* removed from the mind) **will not generate āyatana**.

Khi chứng *Sotāpanna*, một số dữ kiện giác quan sẽ không còn khiến *indriya* tương ứng biến thành *āyatana*, vì ba *saṃyojana* đầu đã được đoạn trừ. Khi chứng các bậc *magga phala* cao hơn, tác động này tiếp tục tăng. Do đó, **một Arahant** (đã đoạn trừ mười *saṃyojana* khỏi tâm) **sẽ không còn tạo āyatana**.

Indriya Becoming Āyatana Happens in a Split Second

Việc Indriya Trở thành Āyatana Diễn ra Trong Chớp Mắt

6. If the corresponding *saṃyojana* is not removed, an *indriya* will become an *āyatana* in a split second without us being aware.

Nếu *saṃyojana* tương ứng chưa được đoạn trừ, một *indriya* sẽ trở thành *āyatana* trong chớp mắt mà ta không hề hay biết.

- The contamination of a mind does not happen in one step. It takes a series of steps, with the mind becoming increasingly contaminated at each step. Analyzing these steps requires effort and involves examining several *suttās*. Those with enough background can explore the steps discussed in “[*Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation*](#).” Otherwise, remember that an *indriya* becoming an *āyatana* happens in the very early stages of that “mind contamination process” upon receiving sensory input.

Sự ô nhiễm của tâm không xảy ra trong một bước, mà qua một chuỗi bước, ở mỗi bước tâm bị nhiễm nhiều hơn. Phân tích các bước này đòi hỏi công phu và phải dựa vào nhiều *suttā*. Ai có đủ căn bản có thể khảo sát các bước được trình bày trong “[*Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation*](#).” Còn nếu không, chỉ cần nhớ rằng việc một *indriya* trở thành *āyatana* diễn ra ngay ở giai đoạn rất sớm của “tiến trình ô nhiễm tâm” khi tiếp nhận dữ kiện giác quan.

- We start consciously accumulating *kamma* after the “*taṇhā paccayā upādāna*” step in the *Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda*, where this “mind contamination” is analyzed from another point of view. It is also discussed in “[*Ārammaṇa \(Sensory Input\) Initiates Critical Processes*](#)”; see #7 and chart there.

Ta bắt đầu tích lũy *kamma* một cách có ý thức sau bước “*taṇhā paccayā upādāna*” trong *Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda*, nơi tiến trình “ô nhiễm tâm” được phân

tích từ một góc nhìn khác. Điều này cũng được đề cập trong “[Ārammana \(Sensory Input\) Initiates Critical Processes](#)”; xem mục #7 và sơ đồ tại đó.

Conscious Kamma Accumulation

Tích Lũy Kamma Có Ý Thức

7. After an *indriya* becomes an *āyatana*, in many cases, we may not pursue that sensory input. Conscious *kamma* accumulation (with *kāya*, *vacī*, and *mano kamma*) happens only if the mind gets firmly attached to sensory input. **This step takes place depending on the *gati* of the person at that time.**

Sau khi một *indriya* trở thành *āyatana*, trong nhiều trường hợp ta sẽ không tiếp tục theo đuổi dữ kiện giác quan đó. Việc tích lũy *kamma* có ý thức (qua *kāya*, *vacī* và *mano kamma*) chỉ xảy ra nếu tâm bám chặt vào dữ kiện giác quan. **Bước này xảy ra tùy theo *gati* của người ấy vào thời điểm đó.**

- To understand that point, let us consider the following two situations the same person may face within a single day. Suppose person X travels to work on a bus or a train in the morning. If someone accidentally bumps into X or steps on X's foot, X may brush it off without a second thought, fully aware that it was an accident. Suppose X had a rough day at work and is in an agitated/angry state of mind on his way home. If someone accidentally steps on X's foot, he may get angry and shout at that person. His state of mind (*gati*) has changed!

Để thấy rõ điều này, hãy xét hai tình huống mà cùng một người có thể gặp trong một ngày. Buổi sáng, X đi làm bằng xe buýt hoặc tàu. Nếu ai đó vô tình đụng vào X hoặc giẫm lên chân X, X có thể bỏ qua ngay, hiểu rằng đó là tai nạn. Nhưng nếu X có một ngày căng thẳng ở nơi làm việc và tâm đang bức bối trên đường về, chỉ cần ai vô tình giẫm chân X, X có thể nổi nóng và quát người đó. *Gati* (trạng thái tâm) của X đã thay đổi!

- If that other person also gets angry, the situation can deteriorate, with both people getting increasingly irate. That also happens via many steps discussed in “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).” Strong *kamma* generation occurs at the end of that process with *kāya*, *vacī*, and *mano kamma*. For example, angry exchanges of words (*vacī kamma*) may progress to *kāya kamma* if one pushes or hits the other person.

Nếu người kia cũng nổi nóng, tình huống có thể tệ hơn, cả hai càng lúc càng giận dữ. Điều này diễn ra qua nhiều bước như trong “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).” *Kamma* mạnh được tạo cuối tiến trình, qua *kāya*, *vacī* và *mano kamma*. Ví dụ, lời qua tiếng lại (*vacī kamma*) có thể dẫn đến *kāya kamma* nếu một người đẩy hoặc đánh người kia.

Indriya Bhāvanā = Ānāpānasati/Satipaṭṭhāna

Indriya Bhāvanā = Ānāpānasati/Satipaṭṭhāna

8. As we saw above, it is impossible to stop an *indriya* from turning to an *āyatana* if the mind has not removed the corresponding *samyojana*. For example, for anyone below the *Anāgāmi* state, *cakkhu indriya* will turn into *cakkhu āyatana* upon seeing a sensual sight; *jivhā indriya* will turn into *jivhā āyatana* upon tasting honey. That happens automatically, without us having any control of it.

Như đã thấy ở trên, không thể ngăn indriya biến thành āyatana nếu tâm chưa đoạn trừ saṃyojana tương ứng. Ví dụ, với bất kỳ ai dưới bậc Anāgāmi, cakkhu indriya sẽ biến thành cakkhu āyatana khi thấy sắc dục; jivhā indriya sẽ biến thành jivhā āyatana khi nếm mật ong. Điều đó xảy ra tự động, ngoài sự kiểm soát của ta.

- However, once we become conscious that we are attached to it, we can stop that activity (look away or stop eating in the above examples.)

Tuy nhiên, khi ta nhận ra mình đang chấp dính vào đó, ta có thể dừng lại (như quay đi hoặc ngừng ăn trong các ví dụ trên).

- Of course, we need to focus on the most egregious acts first. For example, when one sees an eye-catching object in a shop, one may automatically stop and take another look because cakkhu indriya has turned into cakkhu āyatana. However, once we become aware that the “mind has attached to that object,” we can decide not to pursue it and walk away. That is what we call “being mindful.”

Tất nhiên, ta cần tập trung vào những hành động dễ tạo bất thiện nhất trước. Ví dụ, khi thấy một món đồ bắt mắt trong cửa hàng, ta có thể tự động dừng lại và nhìn kỹ hơn vì cakkhu indriya đã thành cakkhu āyatana. Nhưng khi nhận ra “tâm đã dính vào vật ấy”, ta có thể quyết định không theo đuổi và bước đi. Đó gọi là “tỉnh giác”.

- Thus, “indriya bhāvanā” is nothing but one aspect of the Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati Bhāvanā. **In fact, “indriya bhāvanā” is to be practiced not in a “sitting down” meditation session but during normal day-to-day activities.**

Vì vậy, “indriya bhāvanā” không gì khác hơn một khía cạnh của Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati Bhāvanā. **Thật ra, “indriya bhāvanā” cần được thực hành không phải trong các buổi thiền ngồi, mà trong những sinh hoạt hằng ngày.**

Summary

Tóm lược

9. Turning an indriya (sensory faculty) into an āyatana cannot be avoided if the mind has not removed the corresponding saṃyojana.

Không thể tránh việc một indriya (căn cảm giác) biến thành āyatana nếu tâm chưa đoạn trừ saṃyojana tương ứng.

- Thus, only Arahants use their sense faculties as indriya ALL THE TIME. They do not form attachments to body touches, tastes, odors, sounds (music), pictures, or any concept (thoughts).

Vì vậy, chỉ các Arahant mới dùng các căn như indriya MỌI LÚC. Họ không dính mắc vào xúc chạm, vị, hương, âm thanh (âm nhạc), hình ảnh hoặc bất kỳ khái niệm (tư tưởng) nào.

- Even an average human does not pursue all sensory inputs. We may see numerous things even during a short walk. Most of the things we see we just ignore because they don't interest us. Once an indriya turns into an āyatana, **the mind must attach to it in another step involving the “taṇhā paccayā upādāna” step for potent kamma accumulation** to occur. Whether or not that step happens depends on the state of mind (or gati) at that moment. We discussed examples in #7 and #8 above.

Ngay cả người bình thường cũng không đuổi theo mọi dữ kiện giác quan. Khi đi bộ một đoạn ngắn, ta thấy vô số thứ, nhưng hầu hết đều bỏ qua vì không quan tâm. Khi indriya đã biến thành āyatana, **tâm phải chấp thêm một bước nữa — bước “*taṇhā paccayā upādāna*” — thì mới có tích lũy kamma mạnh**. Bước này xảy ra hay không tùy thuộc trạng thái tâm (*gati*) lúc đó. Các ví dụ đã được nêu trong mục #7 và #8 ở trên.

3.6.8 Hetu-Phala, Paccuppanna, and Paṭicca Samuppāda

3.6.8 Hetu-Phala, Paccuppanna và Paṭicca Samuppāda

July 2, 2016; Revised July 5, 2016

Ngày 02/07/2016; Sửa ngày 05/07/2016

The existence of anything in this world (i.e., a *saṅkhata* (*sankata* in Sinhala)) can be explained in a stepwise process with three “steps”: (i) there must be root causes, (ii) there must be suitable conditions, and (iii) whatever that arises due to those two steps will have characteristics (*gathi*) that can be traced back to those causes and conditions.

Sự tồn tại của bất kỳ pháp nào trong thế giới này (tức một saṅkhata (sankata trong tiếng Sinhala)) có thể được giải thích theo ba “bước”: (i) phải có các nguyên nhân gốc, (ii) phải có điều kiện thích hợp, và (iii) bất cứ gì sinh khởi từ hai bước trên sẽ mang các đặc tính (gathi) có thể truy lại nguồn gốc từ nhân và duyên ấy.

- The title is pronounced as :

Tựa đề được phát âm như sau:

[WebLink: Listen to the Title being pronounced](#)

1. Nothing happens without causes in Buddha Dhamma. This is why there CANNOT be a beginning to the rebirth process. That is a logical impossibility, and is THE main argument against creation by a “Super Being” or a Creator.

Không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân trong Dhamma của Đức Phật. Vì vậy, KHÔNG THỂ có một điểm khởi đầu cho tiến trình tái sinh. Điều đó là bất khả về mặt logic, và là luận cứ chính bác bỏ ý tưởng “Đấng Tạo Hóa”.

- **CAUSE AND EFFECT** is the backbone of science. In order for a scientific theory to be accepted, that theory HAS TO have explanatory power to describe HOW a given effect takes place.

***NHÂN QUẢ** là nền tảng của khoa học. Một lý thuyết khoa học chỉ được chấp nhận nếu nó có khả năng giải thích LÀM THẾ NÀO một hiện tượng xảy ra.*

2. It may be hard to fathom initially, but there are only 6 primary causes (roots) that cause anything and everything in this world to arise: *lobha, dosa, moha* (three immoral roots or *hetu*), and *alobha, adosa, amoha* (three moral roots).

Ban đầu có thể khó hiểu, nhưng chỉ có 6 nguyên nhân gốc (hetu) tạo ra mọi pháp trong thế giới: lobha, dosa, moha (ba gốc bất thiện) và alobha, adosa, amoha (ba gốc thiện).

- The word “*hetu*” comes from the Sinhala words, “*hayen ethu*” which means “wrapped with six.” Thus all causes are ultimately due to one or more of the six roots mentioned above.

Từ “hetu” xuất phát từ “hayen ethu” trong tiếng Sinhala, nghĩa là “bao gồm sáu”. Do đó mọi nhân rất ráo đều do một hay nhiều trong sáu gốc này.

- Also, “phala” in Pāli and Sinhala (“pala”) means “harvest” or the “result.”

Ngoài ra, “phala” trong tiếng Pāli và Sinhala (“pala”) nghĩa là “thu hoạch”, hay “kết quả”.

- Thus anything and everything in this world arises due to those six root causes.

Vì vậy mọi pháp trong thế giới này đều sinh từ sáu gốc ấy.

3. The three immoral roots mainly give rise to the four lowest realms (*apāyā*) and the three moral roots mainly give rise to the other 27 realms.

Ba gốc bất thiện chủ yếu dẫn đến bốn cõi thấp (*apāyā*), và ba gốc thiện chủ yếu dẫn đến 27 cõi còn lại.

- When one cultivates the three moral roots, one stays away from the *apāyā* and be able to be born in the higher 24 realms. Furthermore, one also cleanses one's mind so that one can begin to comprehend *anicca*, *dukkha*, *anatta* (the true nature of the world); see, “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”

Khi tu tập ba gốc thiện, người ta tránh xa *apāyā* và có thể sinh vào 24 cõi cao hơn. Hơn nữa, tâm được thanh lọc để có thể bắt đầu thấu triệt *anicca*, *dukkha*, *anatta* — bản chất thật của thế giới; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”

- However, in most cases, we can see only the “immediate causes.” For example, a wet floor is the immediate cause for someone to slip and fall. But if one was mindful (aware) of the wet floor, the fall could have been avoided.

Tuy nhiên, trong hầu hết trường hợp, ta chỉ thấy “nguyên nhân trực tiếp”. Ví dụ, sàn ướt là nguyên nhân trực tiếp khiến ai đó trượt ngã. Nhưng nếu người ấy tỉnh giác, cú ngã đã tránh được.

4. Such immediate causes (that derive from those six) are easier to see or to deduce. The causes for a tree to come to life are embedded in a seed. When the seed is planted that causes a tree (or a plant) to grow.

Những nguyên nhân trực tiếp như vậy (xuất phát từ sáu gốc) dễ thấy hoặc dễ suy luận. Nhân để một cái cây sinh ra nằm trong hạt giống. Khi gieo xuống đất, hạt tạo điều kiện để cây mọc lên.

- What causes an explosion from a bomb is in the explosive material in the bomb. There will not be an explosion unless the bomb has potent explosive material in it.

Nguyên nhân gây nổ bom nằm trong chất nổ. Không có chất nổ, bom không thể phát nổ.

- How those are connected to the six root causes is a bit more involved, and needs a good knowledge of *Abhidhamma* to fully explain.

Việc những nguyên nhân ấy nối kết với sáu gốc ra sao là vấn đề sâu hơn, và cần kiến thức *Abhidhamma* để giải thích đầy đủ.

5. Now, let us analyze how causes lead to corresponding effects. Just because there are causes, corresponding effects do not necessarily appear. There must be appropriate **CONDITIONS** present to bring out the effects.

Giờ hãy phân tích cách nhân dẫn đến quả. Dù có nhân, quả TƯƠNG ỨNG không phải lúc nào cũng xuất hiện. Cần phải có DUYÊN (ĐIỀU KIỆN) thích hợp.

- A seed has embedded in it the causes to bring about a full-grown tree. But if that seed is in a cool, dry place, no tree will come to life because of it.

Hạt giống chứa sẵn nhân để tạo thành cây trưởng thành. Nhưng nếu để hạt nơi khô và lạnh, cây sẽ không mọc.

- But if the seed is planted in a good soil with exposure to sunlight, it can germinate and grow to be a healthy tree.

Nhưng nếu gieo vào đất tốt và có ánh sáng, hạt sẽ nảy mầm và trở thành cây khỏe mạnh.

- The bomb will not explode unless it is triggered by a spark. If it is laying somewhere for many, many years, the explosives may degrade and lose their explosive power.

Quả bom sẽ không nổ trừ khi được kích hoạt bởi tia lửa. Nếu để bom nằm đó trong nhiều năm, chất nổ có thể phân hủy và mất sức công phá.

6. This is called “paccuppanna” or “pacca” + “uppanna,” where “pacca” is for “paccaya” or conditions. “Uppanna” means to come to life or birth.

Điều này được gọi là “paccuppanna”, tức “pacca” + “uppanna”, trong đó “pacca” là “paccaya” (duyên), còn “uppanna” nghĩa là sinh khởi.

- **Anything in this world (i.e., a saṅkhata (sankata in Sinhala)) is a paccuppanna**, i.e., is born when suitable conditions become available. But, of course, the root causes **MUST** also be there.

***Bất kỳ điều gì (saṅkhata (sankata trong tiếng Sinhala)) trong thế giới này đều là paccuppanna**, tức sinh khởi khi có đủ duyên thích hợp. Nhưng dĩ nhiên, các nguyên nhân gốc cũng PHẢI hiện hữu.*

- Thus even if there is a field out there with good soil and sunlight, nothing will grow unless some seeds are planted.

Vì vậy dù có một cánh đồng đất tốt và nắng đầy đủ, không gì mọc lên nếu không có hạt giống.

- Thus **paccuppanna** means “conditional arising.” This term “conditional arising” is used today **INCORRECTLY** as the translation of *Paṭicca Samuppāda*. As we will see below, *Paṭicca Samuppāda* also describes the nature of things that arise due to **paccuppanna**.

Do đó paccuppanna nghĩa là “sinh khởi tùy duyên”. Ngày nay, cụm này bị dùng SAI để dịch Paṭicca Samuppāda. Như ta sẽ thấy, Paṭicca Samuppāda mô tả bản chất của các pháp sinh khởi tùy duyên trong paccuppanna.

7. You can put this “theory” to test by considering anything in this world.

Có thể kiểm nghiệm “lý thuyết” này bằng cách xét bất kỳ pháp nào trong thế giới.

- Any given living being is born due to a kammic energy that was created in the past. And that *kammic* energy was created by a good act with moral roots or a bad act with immoral roots.

Mỗi chúng sinh được sinh ra do một năng lượng kamma đã tạo trong quá khứ. Năng lượng ấy được tạo bởi hành động thiện với gốc thiện, hoặc hành động bất thiện với gốc bất thiện.

- Even non-living things (vegetation, mountains, rivers, etc.) are also there due to causes and conditions. The analyses are a bit deeper and we will discuss some in the future.

Ngay cả các vật vô tri (cây cối, núi sông, v.v.) cũng có mặt do nhân và duyên. Phân tích này sâu hơn và sẽ được bàn sau.

- The last step (in the three-step process that we started off with) says, whatever that arises due to those two preceding steps will have corresponding **characteristics (*gathi*)**. This is nothing but *Paṭicca Samuppāda*; see, “*Paṭicca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’ + ‘Sama+uppāda’*.”

*Bước cuối (trong tiến trình ba bước đã nêu) nói rằng bất cứ gì sinh khởi từ hai bước trước sẽ mang các đặc tính (*gathi*) tương ứng. Đây chính là *Paṭicca Samuppāda*; xem “*Paṭicca Samuppāda – ‘Pati+ichcha’ + ‘Sama+uppāda’*.”*

- In the example that we discussed above, a given seed will not give rise to any tree or plant. A rice seed will give rise to a rice plant. An apple seed will not give rise to a rice plant but an apple tree, etc.

Như ví dụ ở trên, hạt nào sinh cây đó. Hạt lúa sinh cây lúa; hạt táo không sinh cây lúa mà sinh cây táo.

- The same is true for living beings. A chicken will be born of a chicken egg, not a turtle. Note that the other two conditions are satisfied here too: there was a being with “chicken *saṅkhāra*” who came into that egg as a *gandhabba*, and that egg needs to be incubated correctly to be hatched and for that hatching to come out.

*Chúng sinh cũng vậy. Trứng gà nở ra gà, không nở thành rùa. Ở đây hai điều kiện kia cũng được thỏa: có một sinh vật mang “*saṅkhāra* gà” nhập vào trứng dưới dạng *gandhabba*, và trứng phải được ấp đúng cách để nở.*

- Actually, the steps *paccuppanna* and *Paṭicca Samuppāda* are not in a time sequence, but related. The necessary conditions (*paccaya*) in *paccuppanna* are analyzed in detail in the *Paṭicca Samuppāda* steps.

*Thật ra, *paccuppanna* và *Paṭicca Samuppāda* không phải là hai tiến trình xảy ra theo thời gian, mà liên hệ nhau. Các điều kiện (*paccaya*) trong *paccuppanna* được phân tích chi tiết trong các bước của *Paṭicca Samuppāda*.*

- When an animal (say a dog) is born, the conditions that led to that birth can be traced in the “*Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda*” cycle.

*Khi một con vật (ví dụ con chó) được sinh ra, các điều kiện dẫn đến sinh khởi ấy có thể truy ngược trong chu kỳ “*Akusala-Mūla Paṭicca Samuppāda*”.*

- First, “*bhava paccayā jātī*” step says, that dog was born due to a “dog *bhava*.” The step, “*upādāna paccayā bhava*” says that “dog *bhava*” arose due to a human grasping

it at the dying (*cuti-paṭisandhi*) moment; the step, “*taṇhā paccayā upādāna*” says that grasping was done due to craving for it, and so on.

Trước hết, bước “bhava paccayā jāti” nói rằng con chó sinh ra do “bhava loài chó”. Bước “upādāna paccayā bhava” nói rằng “bhava loài chó” sinh do một con người chấp thủ nó tại thời điểm cận tử (cuti-paṭisandhi). Bước “taṇhā paccayā upādāna” nói sự chấp thủ ấy do tham ái mà thành.

- Note above that the human did not really crave to be a dog. Rather he/she enjoyed acts that are normally done by dog. And that process started off with “*avijjā paccayā saṅkhāra*,” where due to ignorance of their consequences, he was cultivating “dog *saṅkhāra*”: For example, thinking, speaking, and doing things that are done by dogs, for example, having indiscriminate sex (sometimes with even family members).

Lưu ý rằng con người ấy không thực sự mong muốn làm chó. Thay vào đó, người ấy ưa thích các hành vi vốn thuộc về loài chó. Tiến trình ấy bắt đầu với “avijjā paccayā saṅkhāra”, khi vì vô minh đối với hậu quả, người ấy nuôi dưỡng “saṅkhāra chó”: chẳng hạn suy nghĩ, nói năng và làm những điều giống như loài chó — ví dụ quan hệ tình dục bừa bãi (thậm chí với cả người trong gia đình).

10. We will discuss this more depth in future posts, but I hope the main ideas can be grasped from the above description.

Chúng ta sẽ bàn sâu hơn trong các bài sau, nhưng hy vọng những ý chính có thể nắm được qua phần trình bày trên.

3.6.9 *Diṭṭhi* (Wrong Views), *Sammā Diṭṭhi* (Good/Correct Views)

3.6.9 *Diṭṭhi* (Tà kiến), *Sammā Diṭṭhi* (Chánh kiến)

Revised April 2, 2016 and August 3, 2016; February 6, 2020; August 4, 2023

Sửa ngày 02/04/2016 và 03/08/2016; 06/02/2020; 04/08/2023

Wrong Views About the World

Những Tà Kiến Về Thế Giới

1. *Diṭṭhi* means dogmatic belief in something(s) in the sense that “this alone is true, and everything else is false regardless of the facts.” **Even though *micchā diṭṭhi*** (pronounced *michchā diṭṭhi*) **is the correct term** (“*diṭṭhi*” means “views” and “*micchā*” is “wrong”), in Pāli literature “*diṭṭhi*” is used frequently instead of “*micchā diṭṭhi*”; **the immoral *cetasika* is *diṭṭhi*.**

Diṭṭhi nghĩa là niềm tin cố chấp vào một điều gì đó theo kiểu “chỉ điều này là đúng, mọi thứ khác đều sai bất kể sự thật”. **Dù thuật ngữ chính xác là *micchā diṭṭhi*** (“*diṭṭhi*” là “quan kiến”, “*micchā*” là “sai”), trong kinh điển Pāli từ “*diṭṭhi*” thường được dùng thay cho “*micchā diṭṭhi*”; ***cetasika* bất thiện ở đây là *diṭṭhi*.**

- In the Buddha's time, 62 such dogmatic views were the topics of frequent discussions. They are in the *Brahmajala Sutta* DN 1.

*Trong thời Đức Phật, 62 loại tà kiến như vậy thường được đem ra thảo luận. Chúng nằm trong *Brahmajala Sutta*, DN 1.*

- The *diṭṭhāsava* (*āsava* for the 62 wrong views) is eliminated by *diṭṭhi vissuddhi*, i.e., cleansing of the wrong views at the *Sotāpanna* stage.

Diṭṭhāsava (āsava thuộc về 62 tà kiến) được đoạn trừ nhờ diṭṭhi vissuddhi, tức sự thanh tịnh về kiến, đạt được ở bậc Sotāpanna.

2. **Some of these dogmatic views that the Buddha had to deal with frequently were the following.** There is a self, there is no-self, reincarnation, no reincarnation, things exist, things do not exist, there are no laws of *kamma*, there are laws of *kamma*, AND they are deterministic.

Một số tà kiến mà Đức Phật phải thường xuyên đối diện gồm: có tự ngã, không có tự ngã; có tái sinh, không có tái sinh; các pháp tồn tại, các pháp không tồn tại; không có luật kamma; có luật kamma nhưng mang tính định mệnh.

- The Buddha refuted those all. Unfortunately, some of those wrong views are back in most versions of “Buddhism” today, most notably the “no-self” (*anātma*) concept.

*Đức Phật bác bỏ toàn bộ những quan kiến ấy. Đáng tiếc, nhiều tà kiến đã quay trở lại trong đa số phiên bản “Phật giáo” hiện nay, đặc biệt là quan niệm “vô ngã” hiểu sai (*anātma*).*

- We have discussed some (the first four items were presented in several posts, for example, “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#),” and “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”), and we will discuss others in detail in the future.

Một số đã được bàn (bốn điểm đầu có trong các bài như “[What Reincarnates? – Concept of a Lifestream](#)” và “[Anicca, Dukkha, Anatta](#)”), các điểm khác sẽ được phân tích chi tiết sau.

Having Wrong Views Is an Akusala Kamma

Mang Tà Kiến Là Một Akusala Kamma

3. *Diṭṭhi* (or *micchā diṭṭhi*) is also one of the ten immoral actions or *dasa akusala*. *Micchā diṭṭhi* arises in the mind, i.e., it is an *akusala* done by the mind. It also leads to corrupt speech and deeds. See, “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).”

Diṭṭhi (hay micchā diṭṭhi) là một trong mười hành động bất thiện (dasa akusala). Micchā diṭṭhi khởi trong tâm, tức là một akusala thuộc ý. Nó cũng dẫn đến lời nói và hành động sai lệch. Xem “[Ten Immoral Actions \(Dasa Akusala\)](#).”

- You can see that such thoughts arise due to dogmatic beliefs, i.e., when one is not willing even to consider the possibility that one could be wrong and to examine the evidence critically. For example, some people refuse even to examine the existing evidence for rebirth with an open mind, which is *diṭṭhi*.

Có thể thấy các tư tưởng ấy sinh do niềm tin cố chấp, khi người ta không sẵn sàng chấp nhận khả năng mình sai và không chịu xem xét chứng cứ. Ví dụ, có người từ chối xem xét các bằng chứng về tái sinh với tâm mở; đó chính là diṭṭhi.

- And one needs to know the “big picture of the 31 realms”, concepts of *kamma*, *anicca*, *dukkha*, *anatta*, etc., to make a decision on rebirth; it is not enough to look at the accounts or evidence for rebirth as presented in “[Evidence for Rebirth](#).”

*Và để quyết đoán về tái sinh, cần hiểu “bức tranh lớn của 31 cõi”, các khái niệm *kamma*, *anicca*, *dukkha*, *anatta*... Chỉ xem các trường hợp hay bằng chứng trong “[Evidence for Rebirth](#)” là không đủ.*

Three Levels of *Micchā Dittṭhi*

Ba Cấp Độ Của *Micchā Dittṭhi*

4. There are three layers in which *micchā dittṭhi* is established and accumulates bad *kamma*.

Micchā dittṭhi được thiết lập và tích lũy kamma bất thiện qua ba cấp độ.

- Suppose one kills one's parents with the *dittṭhi* that a parent is not a unique person, and that such *kamma* does not have consequences. That is the coarse level. It can be compared to a fire that burns down a house.

Giả sử ai đó giết cha mẹ với dittṭhi rằng cha mẹ không phải người đặc biệt và hành động ấy không có hậu quả. Đó là cấp độ thô. Có thể ví như ngọn lửa thiêu rụi cả căn nhà.

- The second level is when one vehemently defends such a wrong view in a debate and does not even consider the facts presented by the other side. One may genuinely believe in that position, BUT that is because one is not aware of the “bigger picture” on existence. The problem is that “not knowing the facts” is not an excuse. One could jump off a building not knowing how gravity operates but will still fall to injury or death. This middle level is analogous to a fire that ignites when a matchstick strikes a hard surface.

Cấp độ thứ hai là khi người ta kịch liệt bảo vệ tà kiến trong tranh luận và không thêm xét chứng cứ bên đối diện. Họ có thể thật sự tin như vậy, NHƯNG vì không biết “bức tranh lớn” về hiện hữu. Không biết sự thật không phải là lý do bào chữa. Nhảy khỏi tòa nhà mà không biết luật hấp dẫn vẫn dẫn đến thương tích hay tử vong. Cấp độ này ví như que diêm bật lửa khi quẹt vào bề mặt cứng.

- The third level is the *anusaya* level, where these views lay dormant as *āsavā* (*dittṭhi āsava*). This subtler level is analogous to a box of matches that has the potential to start a fire.

Cấp độ thứ ba là mức độ anusaya, nơi các tà kiến nằm ngủ dưới dạng āsavā (dittṭhi āsava). Cấp độ vi tế này giống như hộp diêm — tiềm năng phát sinh lửa.

Two Levels of *Sammā Dittṭhi*

Hai Cấp độ của *Sammā Dittṭhi*

5. Someone is said to have *micchā dittṭhi* when one has wrong views at any of the three levels in #4 above. **On the other hand, *Sammā Dittṭhi* can be two kinds:**

Một người được xem là có micchā dittṭhi khi mang tà kiến ở bất kỳ cấp độ nào trong ba cấp độ đã nêu ở mục #4. Ngược lại, Sammā Dittṭhi có hai loại:

- One knows that bad *kamma* (actions) have adverse consequences and can lead to bad rebirths. One wants to live a moral life and strive for a “good rebirth.” That is “**mundane or conventional *Sammā Dittṭhi***.” Thus these are still defiled views (have “*kilesa*” in them) since they lead to extending *samsāra*, and one has not yet eliminated the possibility of future rebirth in the *apāyā* (four lower realms).

Một người biết rằng kamma (hành động) xấu mang lại hậu quả bất lợi và có thể dẫn đến tái sinh xấu. Người ấy muốn sống đạo đức và hướng đến “tái sinh tốt”. Đó là

“*Sammā Ditṭhi thế tục hay quy ước*”. Những quan kiến này vẫn còn ô nhiễm (có “*kilesa*” trong đó) vì chúng tiếp tục kéo dài *samsāra*, và người ấy chưa loại bỏ khả năng tái sinh trong *apāyā* (bốn cõi thấp).

- But when one comprehends the “true nature of this world,” one realizes that there can be no lasting happiness anywhere in the 31 realms of existence. This *Sammā Ditṭhi* is realized when one truly comprehends *anicca*; see “[Why is Correct Interpretation of Anicca, Dukkha, Anatta is so Important?](#)”.

Nhưng khi thấu hiểu “bản chất thật của thế giới này”, người ta nhận ra rằng không có hạnh phúc bền lâu ở bất kỳ đâu trong 31 cõi tồn tại. *Sammā Ditṭhi* này được chứng đạt khi thực sự hiểu *anicca*; xem “[Why is Correct Interpretation of Anicca, Dukkha, Anatta is so Important?](#)”.

- That is the “**transcendental or lokuttara *Sammā Ditṭhi***” that leads to *Nibbāna*; it is free of defilements or “*kilesa*” (“*keles*” in Sinhala). This view becomes complete at the Arahant stage. *Kilesa* are discussed in “[What Are Kilesa \(Mental Impurities\)? – Connection to Cetasika](#).”

Đó là “*Sammā Ditṭhi siêu thế hay lokuttara*” dẫn đến *Nibbāna*; nó không còn ô nhiễm hay “*kilesa*”. Quan kiến này trở nên hoàn mãn ở bậc Arahant. Về *kilesa*, xem “[What Are Kilesa \(Mental Impurities\)? – Connection to Cetasika](#).”

Mundane or Conventional *Sammā Ditṭhi*

Sammā Ditṭhi Thế tục hay Quy ước

6. Thus **conventional *Sammā Ditṭhi*** means the view to “do good things.” One understands *kamma* and knows the consequences of evil deeds; see “[Buddha Dhamma – In a Chart](#).”

Sammā Ditṭhi quy ước nghĩa là quan kiến “làm điều thiện”. Người ấy hiểu *kamma* và biết hậu quả của các hành động bất thiện; xem “[Buddha Dhamma – In a Chart](#)”.

- As we discussed in “[Foundation of Dhamma](#),” “doing good things” is better. Still, most of those things are done with the wrong intention of achieving something in return (good rebirth, winning a lottery, passing an examination, etc.). This kind of *Sammā Ditṭhi* will perpetuate the *samsāric* journey **but is a required first stage to comprehend *anicca***.

Như đã trình bày trong “[Foundation of Dhamma](#)”, “làm việc thiện” là tốt. Tuy nhiên, phần lớn các thiện hạnh ấy được làm với động cơ sai — mong nhận điều gì đó đáp lại (tái sinh tốt, trúng số, đậu kỳ thi, v.v.). Loại *Sammā Ditṭhi* này tiếp tục kéo dài luân hồi, **nhưng là giai đoạn cần thiết để hiểu *anicca***.

- The danger in stopping at the conventional *sammā ditṭhi* is that we do not know what one will do in a future life (say another human birth). One could be born under circumstances where one is not exposed to Buddha Dhamma, may associate with wrong people, and may commit *kamma* that will lead to rebirth in the *apāyā* (lowest four realms). The other danger is that we do not know what kind of *kamma* we have done in previous lives, and we may already have some bad *kamma* seeds that could lead to a birth in the *apāyā*.

Nguy hiểm của việc dừng lại ở *Sammā Ditṭhi quy ước* là ta không biết mình sẽ làm gì trong đời tương lai (ví dụ một kiếp người khác). Có thể sinh trong hoàn cảnh không

gặp được Dhamma, kết giao người xấu, làm các kamma dẫn đến tái sinh trong apāyā. Nguy hiểm khác là ta không biết mình đã làm những kamma gì trong các kiếp trước; có thể đã có hạt giống kamma xấu dẫn đến tái sinh trong apāyā.

Transcendental or Lokuttara Sammā Ditthi

Sammā Ditthi Siêu thế (Lokuttara)

7. By **lokuttara Sammā Ditthi** is meant the understanding of the true nature of “this world” of 31 realms and the round of rebirths.

Sammā Ditthi lokuttara là sự hiểu biết về bản chất thật của “thế giới” gồm 31 cõi và vòng luân hồi sinh tử.

- For example, “there is a self” and “there is no-self” are both incorrect, and things (both animate and inanimate) exist if the conditions for their existence are present (*Paṭicca Samuppāda*).

Ví dụ, “có tự ngã” và “không có tự ngã” đều sai; các pháp (hữu tình hay vô tình) tồn tại khi các duyên hình thành sự tồn tại ấy có mặt (*Paṭicca Samuppāda*).

- Even though one partially comprehends **Sammā Ditthi** at the *Sotāpanna* stage, the understanding becomes complete only at the *Arahant* stage.

Dù một người hiểu một phần **Sammā Ditthi** ở bậc *Sotāpanna*, sự hiểu biết chỉ trở nên trọn vẹn ở bậc *Arahant*.

8. If one cultivates the “lokuttara” **Sammā Ditthi** and becomes a *Sotāpanna*, then one will be free from rebirths in the *apāyā*.

Nếu tu tập **Sammā Ditthi lokuttara** và chứng *Sotāpanna*, người ấy sẽ thoát khỏi tái sinh trong *apāyā*.

- The four greed-based immoral thoughts that arise due to wrong views (“*ditthi sahaḡatha lobha citta*”) do not arise in a *Sotāpanna*. See “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#).”

Bốn loại tâm bất thiện do tham liên hệ đến tà kiến (“*ditthi sahaḡatha lobha citta*”) không sinh khởi ở một *Sotāpanna*. Xem “[Akusala Citta – How a Sotāpanna Avoids Apāyagāmi Citta](#).”

Next, “[How do we Decide which View is Ditthi \(Wrong View\)?](#)”

Tiếp theo: “[How do we Decide which View is Ditthi \(Wrong View\)?](#)”

3.6.10 Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra

3.6.10 Ý nghĩa Đúng của Vacī Saṅkhāra

November 8, 2016; revised September 25, 2018; October 16, 2020; December 18, 2022 (#1, #4); May 8, 2024

Ngày 08/11/2016; sửa ngày 25/09/2018; 16/10/2020; 18/12/2022 (#1, #4); 08/05/2024

Vacī Saṅkhārā are involved in speech and conscious thoughts (talking to oneself), per *Tipiṭaka*.

Vacī Saṅkhārā liên quan đến lời nói và các ý nghĩ có ý thức (tự nói trong tâm), theo *Tipiṭaka*.

July 12, 2021: It is critically important to understand what is meant by “*saṅkhāra*.” I just started a new “[Basic Framework of Buddha Dhamma](#)” section to discuss the relationship among the Noble Truths, *Tilakkhaṇa*, and *Paṭicca Samuppāda*. I include this post in that section.

Ngày 12/07/2021: Việc hiểu đúng “*saṅkhāra*” là cực kỳ quan trọng. Tôi vừa bắt đầu phần “[Basic Framework of Buddha Dhamma](#)” để bàn về mối liên hệ giữa Tứ Thánh Đế, *Tilakkhaṇa*, và *Paṭicca Samuppāda*. Bài này được đưa vào phần đó.

- Pronunciation of Pāli words like *vacī*, *vitakka*, and *vicāra* can be found in “[Pāli Glossary – \(L-Z\)](#).”

Cách phát âm các từ Pāli như *vacī*, *vitakka* và *vicāra* có trong “[Pāli Glossary – \(L-Z\)](#).”

Conscious Thoughts Are Also *Vacī Saṅkhāra*

Các ý nghĩ Có ý thức cũng là Vacī Saṅkhāra

1. Many people believe that only speech involves *vacī saṅkhāra*. However, in the following, we will see that *vacī saṅkhāra* are our conscious, deliberate thoughts that can lead to speech.

Nhiều người nghĩ rằng chỉ lời nói mới liên quan đến *vacī saṅkhāra*. Tuy nhiên, như sẽ thấy dưới đây, *vacī saṅkhāra* chính là các ý nghĩ có ý thức, chủ động, có thể dẫn đến lời nói.

- In the “[WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(MN 44\)](#)” *vacī saṅkhāra* are defined as “*vitakka vicārā vacī saṅkhāra*,” which means “*vacī saṅkhāra* are *vitakka* and *vicāra*.”

Trong “[WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(MN 44\)](#)”, *vacī saṅkhāra* được định nghĩa là “*vitakka vicārā vacī saṅkhāra*”, nghĩa là “*vacī saṅkhāra* chính là *vitakka* và *vicāra*”.

- First, thoughts arise, then words may come out if “feelings” get strong; see “[WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(MN 44\)](#)”.

Trước tiên các ý nghĩ sinh khởi, rồi lời nói có thể bật ra nếu “cảm thọ” trở nên mạnh; xem “[WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(MN 44\)](#)”.

- So, we need to figure out what *vitakka* and *vicāra* are. A succinct explanation of *vitakka* can be found in the “[WebLink: suttacentral: Vitakka Sutta \(SN 56.7\)](#).”

Vì vậy, cần hiểu *vitakka* và *vicāra* là gì. Giải thích ngắn gọn về *vitakka* có trong “[WebLink: suttacentral: Vitakka Sutta \(SN 56.7\)](#)”.

Vitakka Closely Resembles *Saṅkappa*

Vitakka Gần Giống Với Saṅkappa

2. *Vitakka* and *saṅkappa* are closely related words. They are thoughts that arise based on a given thought object (*ārammaṇa*). Once risen, *vicāra* keeps the mind engaged with that thought object, i.e., generating more thoughts about it. *Abhidhamma* gives the following analogy. A bee flying to a particular flower is like *vitakka* (going to a new *ārammaṇa*) and then buzzing around that flower while drinking nectar is like *vicāra* (engaging with that *ārammaṇa*).

Vitakka và saṅkappa là những từ có quan hệ rất gần. Chúng là các ý nghĩ sinh khởi dựa trên một đối tượng tâm (ārammaṇa). Khi đã sinh khởi, vicāra giữ tâm tiếp tục xoay quanh đối tượng ấy, tức là tiếp tục tạo thêm các ý nghĩ về nó. Abhidhamma đưa ra ẩn dụ sau. Con ong bay đến một bông hoa giống như vitakka (chuyển tâm đến một ārammaṇa mới), và ong vo ve quanh bông hoa để hút mật giống như vicāra (tâm tiếp tục bám vào ārammaṇa ấy).

- For example, if we start thinking about an enemy, akusala vitakka (saṅkappa) arises. Then, we may spend minutes or hours thinking evil thoughts — that is vicāra.

Ví dụ, nếu ta bắt đầu nghĩ về kẻ thù, akusala vitakka (saṅkappa) sinh khởi. Rồi ta có thể dành nhiều phút hay nhiều giờ nghĩ các ý xấu — đó là vicāra.

- We do most of that in our minds, talking to ourselves. But we may also express some of those thoughts as actual words.

Ta thường làm điều đó trong tâm — tự nói với chính mình. Nhưng đôi khi một phần sẽ thoát ra bằng lời thật.

Vitakka/Vicāra, Savitakka/Savicāra, and Avitakka/Avicāra

Vitakka/Vicāra, Savitakka/Savicāra và Avitakka/Avicāra

3. Normally, vitakka and vicāra are associated with akusala thoughts. When used with the prefix “sa” (i.e., savitakka and savicāra), good and wholesome thoughts are indicated — the opposites of vitakka and vicāra.

Thông thường, vitakka và vicāra liên quan đến ý nghĩ akusala. Khi thêm tiền tố “sa” (savitakka và savicāra), chúng chỉ các ý nghĩ thiện — ngược lại với vitakka và vicāra.

- Furthermore, avitakka and avicāra indicate the absence of vitakka and vicāra; however, savitakka and savicāra (“good thoughts”) can still be present. In jhāna contexts, avitakka/avicāra refer to a state where only savitakka and savicāra remain.

Ngoài ra, avitakka và avicāra chỉ sự vắng mặt của vitakka và vicāra, nhưng savitakka và savicāra (“ý thiện”) vẫn có thể hiện diện. Trong bối cảnh các tầng jhāna, avitakka/avicāra chỉ trạng thái nơi chỉ còn savitakka và savicāra.

- A higher version of savitakka and savicāra is “Sammā Saṅkappa.” While savitakka/savicāra represent “moral thoughts” by any person, Sammā Saṅkappa only arises in a Noble Person. In the “[WebLink: suttacentral: Mahācattārīsaka Sutta \(MN 117\)](#)”, sammā saṅkappa is defined as “thinking, re-thinking, Noble thoughts (vacī saṅkhāra) devoid devoid of āsava.” See #11 of “[Vacī Saṅkhāra – Saṅkappa \(Conscious Thoughts\) and Vācā \(Speech\)](#).”

Phiên bản cao hơn của savitakka và savicāra là “Sammā Saṅkappa”. Trong khi savitakka/savicāra là “ý nghĩ thiện” của bất kỳ người nào, Sammā Saṅkappa chỉ sinh ở một bậc Thánh. Trong “[WebLink: suttacentral: Mahācattārīsaka Sutta \(MN 117\)](#)”, sammā saṅkappa được định nghĩa là “tư duy, tư duy lại, các ý nghĩ của bậc Thánh (vacī saṅkhāra) không có āsava”. Xem #11 của “[Vacī Saṅkhāra – Saṅkappa \(Conscious Thoughts\) and Vācā \(Speech\)](#).”

4. Following is the basic idea of the “[WebLink: suttacentral: Vitakka Sutta \(SN 56.7\)](#)”:

Ý chính của “[WebLink: suttacentral: Vitakka Sutta \(SN 56.7\)](#)” như sau:

- “*Bhikkhus*, do not engage in evil unwholesome thoughts, which are sensual thoughts, thoughts of ill will, thoughts of harming others (*kāma vitakka*, *byāpāda vitakka*, *vihiṃsā vitakka*).

“Này các bhikkhu, đừng tham gia vào các ý nghĩ bất thiện như ý nghĩ dục, ý nghĩ sân, ý nghĩ làm hại (kāma vitakka, byāpāda vitakka, vihiṃsā vitakka).”

- For what reason? These thoughts, *bhikkhus*, are without real substance (*Nete, bhikkhave, vitakkā atthasamhitā*), irrelevant to the fundamentals of the holy life, and do not lead to escape from this world and to *Nibbāna*. When your mind starts such thoughts, *bhikkhus*, you should think: ‘This will lead to suffering.’

Vì lý do gì? Này các bhikkhu, những ý nghĩ ấy không có thực chất (Nete, bhikkhave, vitakkā atthasamhitā), không liên quan đến nền tảng của đời phạm hạnh, và không dẫn đến thoát ly thế giới này hay đến Nibbāna. Khi tâm các ông khởi các ý nghĩ ấy, hãy quán rằng: “Điều này sẽ dẫn đến khổ.”

- Instead, you should reflect, “These are the causes of suffering”; and reflect, “The way to end suffering is by cultivating thoughts of renunciation and compassion.” Such thoughts lead to dispassion, cessation, peace, direct knowledge, enlightenment, and *Nibbāna*.

Thay vào đó, cần quán: “Đây là nhân của khổ”; và “Con đường đoạn khổ là nuôi dưỡng các ý nghĩ ly tham và từ bi.” Những ý nghĩ như vậy dẫn đến ly tham, diệt tận, an tịnh, tri kiến trực tiếp, giác ngộ và Nibbāna.

Savitakka/Savicāra Are Present in “Good Thoughts”

Savitakka/Savicāra Hiện diện trong “Các Ý Nghĩ Thiện”

5. When describing *jhāna*, *vitakka* and *vicāra* specifically refer to *kāma rāga*, *vyāpāda*, or other *akusala*. There, *avitakka* and *avicāra* mean the absence of them.

Khi mô tả jhāna, vitakka và vicāra chỉ rõ các ý nghĩ thuộc kāma rāga, vyāpāda hay các akusala khác. Khi ấy, avitakka và avicāra nghĩa là sự vắng mặt của chúng.

- When one generates thoughts that specifically do not involve *kāma rāga* or other *akusala* — but the opposites (*nekkhamma/kusala*) — those are called *savitakka* and *savicāra*.

Khi một người khởi các ý nghĩ không chứa kāma rāga hay akusala — mà ngược lại, là nekkhamma/kusala — thì đó gọi là savitakka và savicāra.

- That is how one gets into *jhāna*: eliminating (or suppressing) *vitakka/vicāra* and cultivating *savitakka/savicāra*.

Đó là cách một người vào jhāna: đoạn trừ (hoặc đè nén) vitakka/vicāra và nuôi dưỡng savitakka/savicāra.

- This is seen in any *sutta* that describes *jhāna*. For example, in “[WebLink: suttacentral: Tapussa Sutta \(AN 9.41\)](#)”: “*So kho ahaṃ, ānanda, vivicca kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānam upasampajja viharāmi.*” When in *jhāna*, *vitakka/vicāra* with *kāma rāga/akusala* are absent, and only *savitakka/savicāra* remain.

Điều này xuất hiện trong mọi sutta mô tả jhāna. Ví dụ “[WebLink: suttacentral: Tapussa Sutta \(AN 9.41\)](#)”: “So kho ahaṃ, ānanda, vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānam upasampajja viharāmi.” Khi ở trong jhāna, vitakka/vicāra mang kāma rāga/akusala vắng mặt, và chỉ còn savitakka/savicāra.

- In the above verse, “vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi” means kāma rāga/akusala are absent in the mind while in jhāna.

Trong câu trên, “vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi” nghĩa là kāma rāga/akusala không có mặt trong tâm khi ở jhāna.

Kammaṭṭhāna (Meditation Recital) Can Be Silent

Kammaṭṭhāna (Tụng Niệm Thiền) Có Thể Được Thực Hiện Thầm

6. When doing a kammaṭṭhāna (meditation recital), one may say the phrase aloud or recite it silently. Both involve vacī saṅkhāra.

Khi thực hành kammaṭṭhāna (tụng niệm thiền), người ta có thể đọc thành tiếng hoặc đọc thầm. Cả hai đều liên quan đến vacī saṅkhāra.

- A kammaṭṭhāna can be done either way, and both involve vacī saṅkhāra.
Kammaṭṭhāna có thể thực hành bằng cả hai cách, và đều có vacī saṅkhāra.
- The more one understands the concepts in the meditation phrase, the stronger the javana citta becomes, making the session more effective.

Càng hiểu rõ ý nghĩa của câu thiền niệm, javana citta càng mạnh, và buổi thiền càng hiệu quả.

- When beginning, it is easier to say the phrases aloud to keep the mind on the subject. Later, one can do it silently.

Khi mới bắt đầu, dễ giữ tâm trên đề mục hơn nếu đọc thành tiếng. Khi thuần thục hơn, có thể đọc thầm.

- This is an example of a puññābhi saṅkhāra (meritorious deed) involving vacī saṅkhāra.

Đây là ví dụ của puññābhi saṅkhāra (thiện nghiệp) có vacī saṅkhāra.

Need to Be Careful With Silent Vacī Saṅkhāra

Cần Thận Trọng Với Vacī Saṅkhāra Thầm Lặng

7. Now consider an apuññābhi saṅkhāra (immoral deed) involving vacī saṅkhāra, where someone generates evil thoughts about an enemy. One may generate a huge amount of such vacī saṅkhāra internally without speaking a word. But when feelings intensify, words can burst out because the javana power of javana citta becomes uncontrollable.

Hãy xét một apuññābhi saṅkhāra (hành động bất thiện) có vacī saṅkhāra, khi ai đó khởi các ý nghĩ xấu về kẻ thù. Người ấy có thể tạo rất nhiều vacī saṅkhāra thầm lặng mà không nói lời nào. Nhưng khi cảm xúc mạnh lên, lời có thể bật ra vì năng lực javana của javana citta trở nên không kiểm soát.

- Even though the *javana* in “silent *vacī saṅkhāra*” is weaker than in actual speech, one may produce many more silent *vacī saṅkhāra*, thus generating more *kamma vipāka*.

Dù javana trong “vacī saṅkhāra thầm” yếu hơn khi nói ra, nhưng vì số lượng có thể rất lớn nên vẫn tạo nhiều kamma vipāka hơn.

- The “power” of *javana citta* increases with the degree of hate toward that person. That is why one loses control more easily when dealing with someone one hates.

Sức mạnh của javana citta tăng theo mức độ sân hận đối với người đó. Vì vậy, người ta dễ mất kiểm soát khi đối diện người mình ghét.

Sammā Saṅkappa Involve Vacī Saṅkhāra

Sammā Saṅkappa Liên quan đến Vacī Saṅkhāra

8. In the Noble Eightfold Path, *Sammā Saṅkappa* deals with only one component of *vacī saṅkhāra*, those conscious thoughts without speech. Getting rid of all *vacī saṅkhāra* involves both *Sammā Saṅkappa* and *Sammā Vācā*.

Trong Bát Thánh Đạo, Sammā Saṅkappa chỉ liên quan đến một thành phần của vacī saṅkhāra, tức những tư tưởng có ý thức nhưng không biểu hiện bằng lời. Loại bỏ toàn bộ vacī saṅkhāra đòi hỏi cả Sammā Saṅkappa và Sammā Vācā.

- “*Saṅkappa*” in Pāli or “*sankalpanā*” in Sinhala means conscious thoughts that involve “*saṇ*” or things that contribute to the *sansāric* journey (rebirth process). Here “*sankalpanā*” (සංකල්පනා) comes from “*saṇ*” + “*kalpanā*,” where “*kalpanā*” means conscious thoughts. When one keeps thinking about something, those thoughts are “*sankalpanā*.”

Từ “Saṅkappa” trong Pāli hay “sankalpanā” trong Sinhala nghĩa là những tư tưởng có ý thức liên quan đến “saṇ”, tức các yếu tố góp phần vào hành trình sansāra (tiền trình tái sinh). “Sankalpanā” (සංකල්පනා) có gốc từ “saṇ” + “kalpanā”, trong đó “kalpanā” nghĩa là tư tưởng có ý thức. Khi một người cứ tiếp tục suy nghĩ về một điều gì đó, những tư tưởng ấy được gọi là “sankalpanā”.

- Of course, “*saṇ*” is a crucial Pāli term in Buddha Dhamma; see the subsection posts, “[Saṇ – A Critical Pāli Root](#).” *Sammā* means to get rid of, as discussed in the same section.

*Dĩ nhiên, “saṇ” là một thuật ngữ Pāli then chốt trong Dhamma của Đức Phật; xem các bài trong tiểu mục “[Saṇ – A Critical Pāli Root](#).” *Sammā* có nghĩa là từ bỏ, như đã giải thích trong phần đó.*

- Therefore, *Sammā Saṅkappa* means removing bad conscious and deliberate thoughts and cultivating moral thoughts.

Vì vậy, Sammā Saṅkappa nghĩa là từ bỏ những tư tưởng xấu, có ý thức và có chủ ý, và nuôi dưỡng tư tưởng thiện.

- *Sammā Vācā* involves stopping immoral speech and generating moral speech.

Sammā Vācā liên quan đến việc dừng lời nói bất thiện và tạo ra lời nói thiện.

9. The main point to be extracted from this discussion is that one needs to be very careful about generating hateful (or greedy) conscious thoughts for a long time. When one becomes aware of such thoughts, one CAN stop them. This is the basis of both *Ānāpāna* and *Satipaṭṭhāna Bhāvanā*.

Điều quan trọng cần rút ra từ phần thảo luận này là ta phải rất cẩn thận khi nuôi dưỡng các tư tưởng có ý thức mang sân hận (hoặc tham ái) trong thời gian dài. Khi nhận biết được các tư tưởng ấy, ta CÓ THỂ dừng chúng lại. Đây là nền tảng của cả Ānāpāna và Satipaṭṭhāna Bhāvanā.

- We always think conscious thoughts (*vacī saṅkhāra* of the first kind) before acting on them, either via speech (*vacī saṅkhāra* of the second kind) or via bodily actions (*kāya saṅkhāra*)!

Chúng ta luôn khởi lên tư tưởng có ý thức (loại vacī saṅkhāra thứ nhất) trước khi hành động theo chúng, bằng lời nói (loại vacī saṅkhāra thứ hai) hoặc bằng hành động thân (kāya saṅkhāra)!

- This is discussed in detail in “[How Are Gati and Kilesa Incorporated into Thoughts?](#),” “[Suffering in This Life and Paticca Samuppāda](#),” “[Satipaṭṭhāna Sutta – Relevance to Suffering in This Life](#),” as well as other posts in the “[Living Dhamma](#)” section.

Điều này được trình bày chi tiết trong các bài “[How Are Gati and Kilesa Incorporated into Thoughts?](#)”, “[Suffering in This Life and Paticca Samuppāda](#)”, “[Satipaṭṭhāna Sutta – Relevance to Suffering in This Life](#)”, cùng nhiều bài khác trong mục “[Living Dhamma](#)”.

- Experiencing pleasing sense objects (called *kāma guṇa*) is not *kāma*. Generating *vacī saṅkhāra* (or *kāma sankappanā*) about them is *kāma*; see, “[Kāma Rāga Dominates Rūpa Rāga and Arūpa Rāga](#).”

Trải nghiệm các đối tượng giác quan dễ chịu (gọi là kāma guṇa) không phải là kāma. Khởi lên vacī saṅkhāra (hay kāma sankappanā) về chúng mới là kāma; xem bài “[Kāma Rāga Dominates Rūpa Rāga and Arūpa Rāga](#)”.

- Further details at “[Vitakka, Vicāra, Savitakka, Savicāra, and Avitakka, Avicāra](#).”

Xem thêm chi tiết trong bài “[Vitakka, Vicāra, Savitakka, Savicāra, and Avitakka, Avicāra](#)”.

- For those who understand the Sinhala language, the following discourse is relevant to this post: “[WebLink: wabaraka.com: කාය සංඛාර, චචි සංඛාර, මනෝ සංඛාර තුළින් කර්ම පටයක් හැදෙන අයුරු](#)” [“කාය සංඛාර, චචි සංඛාර, මනෝ සංඛාර තුළින් කර්ම පටයක් හැදෙන අයුරු” means “*kāya saṅkhāra, vacī saṅkhāra, mano saṅkhāra tuḷin kamma pathayak hādena ayuru*” in Sinhala or in English “How a kammic path is formed through Kāya Saṅkhāra, Vacī Saṅkhāra, and Mano Saṅkhāra.”]

*Đối với những ai hiểu tiếng Sinhala, bài thuyết giảng sau có liên quan đến nội dung bài viết: “[WebLink: wabaraka.com: කාය සංඛාර, චචි සංඛාර, මනෝ සංඛාර තුළින් කර්ම පටයක් හැදෙන අයුරු](#)” [cụm “කාය සංඛාර, චචි සංඛාර, මනෝ සංඛාර තුළින් කර්ම පටයක් හැදෙන අයුරු” có nghĩa là “*kāya saṅkhāra, vacī saṅkhāra, mano saṅkhāra tuḷin kamma pathayak hādena ayuru*”]*

trong tiếng Sinhala, hay tiếng Anh là “How a kammic path is formed through Kāya Saṅkhāra, Vacī Saṅkhāra, and Mano Saṅkhāra (Cách một con đường kamma được hình thành qua Kāya Saṅkhāra, Vacī Saṅkhāra và Mano Saṅkhāra).”]

Nibbāna Is Not “Stopping Thoughts”

Nibbāna Không Phải Là “Dừng Mọi Tư Tưởng”

10. I know of several “Buddhist” groups that try to “stop” all thoughts, believing that is what happens at the Arahant stage of Nibbāna. They think the Buddha spent 45 years of his life trying to teach people how to stop thoughts, which is an even worse interpretation of Nibbāna than the Mahāyānists.

Tôi biết có một số nhóm “Phật tử” cố gắng “dừng” mọi tư tưởng, tin rằng đó là điều xảy ra ở tầng Arahant của Nibbāna. Họ cho rằng Đức Phật đã dành 45 năm cuộc đời để dạy mọi người cách dừng suy nghĩ, và đó còn là một sự diễn giải sai lạc về Nibbāna hơn cả quan điểm của Đại thừa.

- When we are in deep sleep or unconscious, we do not “think thoughts.” Does that mean we can attain Arahantship during such times?

Khi chúng ta ngủ sâu hoặc bất tỉnh, chúng ta không “khởi tư tưởng”. Vậy điều đó có nghĩa ta có thể chứng quả Arahant trong những lúc ấy không?

- The Buddha advised us to stop immoral thoughts and cultivate moral thoughts; that is how one purifies the mind. This is what one does in the correct *ānāpānasati* meditation, too; see “[7. What is Ānāpāna?](#)” and “[Elephant in the Room 3 – Ānāpānasati](#).”

Đức Phật khuyên chúng ta dừng các tư tưởng bất thiện và nuôi dưỡng tư tưởng thiện; đó là cách thanh lọc tâm. Đây cũng là điều diễn ra trong hành thiền *ānāpānasati* đúng cách; xem “[7. What is Ānāpāna?](#)” và “[Elephant in the Room 3 – Ānāpānasati](#).”

- The reality is that Arahant’s thoughts are crystal clear (and pure) because they are devoid of defilements. Their memory is, in fact, actually enhanced.

Thực tế là tư tưởng của một vị Arahant rất sáng suốt (và thanh tịnh) vì hoàn toàn không còn ô nhiễm. Ký ức của các ngài thậm chí còn sắc bén hơn.

- Stopping ALL thoughts can lead to loss of perception (*asañña*) and memory; those who cultivate *asañña* can be reborn in the *asañña* realm.

Dừng TẤT CẢ tư tưởng có thể dẫn đến mất tri giác (*asañña*) và mất ký ức; những người tu tập *asañña* có thể tái sinh vào cõi *asañña*.

Mano Saṅkhāra Arise Automatically Per Our Gati

Mano Saṅkhāra Khởi Lên Tự Động Theo Gati Của Chúng Ta

11. *Mano saṅkhāra* arises automatically according to our *gati*. We don’t have any control over *mano saṅkhāra* other than by changing our *gati* over time.

Mano saṅkhāra khởi lên một cách tự động tùy theo *gati* của chúng ta. Chúng ta không thể điều khiển *mano saṅkhāra*, ngoại trừ bằng cách thay đổi *gati* của mình theo thời gian.

- This is a crucial point to grasp, and is discussed in detail in the posts, “[How Are Gati and Kilesa Incorporated into Thoughts?](#)” and “[Suffering in This Life and Paticca Samuppāda](#)” as well as other posts in the “[Living Dhamma](#)” section.

Đây là một điểm then chốt cần nắm vững, và được trình bày chi tiết trong các bài “[How Are Gati and Kilesa Incorporated into Thoughts?](#)” và “[Suffering in This Life and Paticca Samuppāda](#)”, cũng như nhiều bài khác trong mục “[Living Dhamma](#)”.

- The critical difference between *mano* and *vacī saṅkhāra* must be understood. *Vacī saṅkhāra* involves conscious thoughts.

*Cần hiểu rõ sự khác biệt quan trọng giữa *mano* và *vacī saṅkhāra*. *Vacī saṅkhāra* liên quan đến những tư tưởng có ý thức.*

Kāya Saṅkhāra Control Bodily Actions

Kāya Saṅkhāra Kiểm Soát Các Hành Động Của Thân

12. *Kāya saṅkhāra* involves *kamma* done with bodily actions. Thus, one can wrongly conclude that speech is also *kāya saṅkhāra*, since body parts (tongue, lips, and associated facial muscles) are moved during speech.

*Kāya saṅkhāra liên quan đến *kamma* được tạo qua hành động thân. Vì vậy, có thể có người kết luận sai rằng lời nói cũng là *kāya saṅkhāra*, bởi các bộ phận cơ thể (lưỡi, môi và các cơ mặt liên quan) đều cử động khi nói.*

- To understand this, one must to know how our body parts move according to our thoughts. If you are unfamiliar with *Abhidhamma*, you can skip the rest of the post.

*Để hiểu được điều này, ta cần biết các bộ phận cơ thể vận hành theo tư tưởng của mình như thế nào. Nếu bạn chưa quen với *Abhidhamma*, bạn có thể bỏ qua phần còn lại của bài viết.*

13. Our physical body parts are mechanical. They have no “life” unless a *gandhabba* controls that body. *Gandhabba* is an essential concept in Buddha Dhamma. It has been neglected simply because it is not discussed in the infamous *Visuddhimagga* and other literature by *Buddhaghosa*, who single-handedly distorted Buddha Dhamma; see “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#).”

*Các bộ phận của thân vật lý của chúng ta chỉ là cơ cấu vận động. Chúng không có “sự sống” trừ khi có một *gandhabba* điều khiển thân ấy. *Gandhabba* là một khái niệm thiết yếu trong Dhamma của Đức Phật. Khái niệm này bị bỏ quên chỉ vì nó không được bàn đến trong tác phẩm tai tiếng *Visuddhimagga* và những trước tác khác của *Buddhaghosa*, người đã một mình làm sai lệch Dhamma của Đức Phật; xem “[Incorrect Theravāda Interpretations – Historical Timeline](#).”*

- The concept of *gandhabba* is essential in Buddha Dhamma; see, “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#)” and “[Antarābhava and Gandhabba](#).”

*Khái niệm *gandhabba* là cốt lõi trong Dhamma của Đức Phật; xem “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#)” và “[Antarābhava and Gandhabba](#)”.*

- Without the concept of *gandhabba*, it is not possible to explain the difference between *bhava* and *jāti*: “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#),” and not believing it is a *micchā dīṭhi*: “[Micchā Dīṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Nếu không có khái niệm *gandhabba*, ta không thể giải thích sự khác biệt giữa *bhava* và *jāti*: “[Bhava and Jāti – States of Existence and Births Therein](#)”, và việc không tin điều này là một *micchā dīṭhi*; xem “[Micchā Dīṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Gandhabba (Mental Body) Controls the Physical Body

Gandhabba (Thân Tâm) Điều Khiển Thân Vật Lý

14. Let us briefly discuss how the mind of the *gandhabba* controls a physical body. The physical body is made of 32 parts, just like a robot, which is made of various parts. What gives life to this physical body is the *gandhabba*, a very fine body smaller than an atom in modern science.

Hãy cùng xét ngắn gọn cách tâm của gandhabba điều khiển một thân vật lý. Thân vật lý gồm 32 phần, giống như một cỗ máy được cấu tạo từ nhiều bộ phận. Điều mang lại “sự sống” cho thân vật lý chính là gandhabba — một thân vi tế còn nhỏ hơn cả một nguyên tử theo khoa học hiện đại.

- Even though the *gandhabba* is negligibly tiny in “weight,” it has a fine body that spreads over the physical body like a fine mesh; it is more like an energy field. The *gandhabba* is associated with an invisible nervous system that overlaps the physical nervous system, which consists of billions of nerve cells.

Dù gandhabba hầu như không có “trọng lượng”, nó có một thân vi tế bao trùm thân vật lý như một mạng lưới mỏng — giống như một trường năng lượng. Gandhabba gắn liền với một hệ thần kinh vô hình chồng lên hệ thần kinh vật lý, vốn gồm hàng tỉ tế bào thần kinh.

- *Gandhabba* also has the seat of the mind (*hadaya vatthu*) and five *pasāda rūpa* (which receive signals from the five physical senses via the brain) located close to the physical heart; see, “[Brain – Interface between Mind and Body](#)” for details.

Gandhabba cũng có chỗ cư trú của tâm (hadaya vatthu) và năm pasāda rūpa (nhận tín hiệu từ năm giác quan qua bộ não), nằm gần tim vật lý; xem “[Brain – Interface between Mind and Body](#)” để biết thêm chi tiết.

The Role of the Brain

Vai Trò Của Não Bộ

15. How can such a negligibly small *gandhabba* move a heavy physical body? *Gandhabba* is more like a signal source that gives appropriate commands. The brain (a very sophisticated computer) translates those commands into actual signals given to the physical nervous system.

Làm sao một gandhabba nhỏ bé đến vậy có thể vận động cả thân vật lý nặng nề? Gandhabba hoạt động như một nguồn phát tín hiệu đưa ra các mệnh lệnh thích hợp. Bộ não (một bộ máy tính cực kỳ tinh vi) chuyển các mệnh lệnh ấy thành tín hiệu thực tế gửi đến hệ thần kinh vật lý.

- **The energy to move those body parts comes from the food we eat.**

Năng lượng để vận động thân đến từ thực phẩm chúng ta tiêu thụ.

- The posts “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#),” “[Ghost in the Machine – Synonym for the Manomaya Kāya?](#)” and related posts discuss that in more detail. But let us discuss the concept using an example without getting into those details.

Các bài “[Gandhabba in a Human Body – an Analogy](#),” “[Ghost in the Machine – Synonym for the Manomaya Kāya?](#)” và những bài liên quan bàn chi tiết hơn về điều này. Nhưng ở đây, chúng ta sẽ giải thích bằng một ví dụ mà không đi sâu vào các chi tiết ấy.

16. When someone decides to move his arm, the mind resides in the *gandhabba* makes that decision (and generates corresponding *kāya saṅkhāra*). Then that signal goes to the brain, which converts that “mental signal” into chemical signals. They, in turn, transmit through the nervous system to the muscles in the arm and move it.

Khi một người quyết định cử động cánh tay, tâm cư trú trong *gandhabba* tạo ra quyết định ấy (và sinh ra *kāya saṅkhāra* tương ứng). Rồi tín hiệu đó được truyền đến bộ não, nơi nó được chuyển thành các tín hiệu hóa học. Các tín hiệu này tiếp tục truyền qua hệ thần kinh đến các cơ ở cánh tay và làm cánh tay chuyển động.

- The energy produced by the digestion of our food goes into energizing the brain and moving body parts.

Năng lượng được tạo ra từ quá trình tiêu hóa thức ăn của chúng ta được dùng để cung cấp năng lượng cho não và vận động các bộ phận cơ thể.

- So, the *gandhabba* uses a negligible fraction of the energy needed to move body parts. That is similar to the tiny amount of energy a computer spends controlling a fighter jet. Jet fuel provides energy to move the heavy jet. In the same way, the food we eat provides the energy to move our physical bodies.

Do đó, *gandhabba* chỉ sử dụng một phần năng lượng vô cùng nhỏ trong tổng năng lượng cần thiết để vận động cơ thể. Điều này giống như lượng điện năng rất nhỏ mà một máy tính dùng để điều khiển một chiếc máy bay chiến đấu. Nhiên liệu phản lực cung cấp năng lượng để vận hành chiếc máy bay nặng nề. Tương tự như vậy, thức ăn chúng ta ăn vào cung cấp năng lượng cho việc vận động thân thể vật lý.

- We generate that small energy in our thoughts — via *javana citta* — as we discuss below.

Chúng ta tạo ra phần năng lượng nhỏ này trong các tư tưởng — qua *javana citta* — như sẽ được trình bày bên dưới.

Kāya and Vacī Viññatti Rūpa

Kāya và Vacī Viññatti Rūpa

17. The commands from the *gandhabba* are signals or tiny amounts of energy, and these come in two varieties: *kāya viññatti rūpa* and *vacī viññatti rūpa*. These are two of the 28 types of *rūpa* in Abhidhamma.

Các mệnh lệnh từ *gandhabba* là những tín hiệu hay lượng năng lượng cực nhỏ, và chúng thuộc hai loại: *kāya viññatti rūpa* và *vacī viññatti rūpa*. Đây là hai trong số 28 loại *rūpa* trong Abhidhamma.

- The *kāya viññatti rūpa* control bodily movements, and the *vacī viññatti rūpa* control speech.

Kāya viññatti rūpa điều khiển các chuyển động của thân, còn vacī viññatti rūpa điều khiển lời nói.

- *Javana citta* generate these “*rūpa*” or “energy signals.” Again, more information can be found in the *Abhidhamma* section.

Javana citta tạo ra các “*rūpa*” hay “tín hiệu năng lượng” này. Thông tin chi tiết hơn có thể xem trong phần *Abhidhamma*.

18. Speech — done with *vacī viññatti rūpa* — is different from moving body parts. Speech involves complex muscle movements not yet understood by science. Moving body parts — done with *kāya viññatti rūpa* — is simpler.

Lời nói — được thực hiện bằng vacī viññatti rūpa — khác với việc vận động thân. Lời nói liên quan đến những chuyển động phức tạp của cơ bắp mà khoa học vẫn chưa hiểu hết. Việc di chuyển các bộ phận cơ thể — được thực hiện bằng kāya viññatti rūpa — thì đơn giản hơn.

- What is behind *vacī viññatti rūpa* are *vitakka* and *vicāra cetasika* that are in *javana citta* responsible for speech. However, when we “talk to ourselves,” the *javana citta* responsible are weaker than those responsible for speech. But those two *cetasika* are in both types of *javana citta*.

Đằng sau vacī viññatti rūpa là các cetasika vitakka và vicāra có mặt trong javana citta chịu trách nhiệm cho lời nói. Tuy nhiên, khi chúng ta “tự nói trong tâm”, các javana citta này yếu hơn so với những javana citta tạo ra lời nói thật sự. Nhưng cả hai cetasika này đều có trong cả hai loại javana citta.

- *Javana citta* that are responsible for physical action (like raising an arm or walking) involve *kāya viññatti rūpa*, and the *javana citta* that generate those are even stronger.

Những javana citta chịu trách nhiệm cho hành động thân (như giơ tay hay đi bộ) liên quan đến kāya viññatti rūpa, và các javana citta tạo ra chúng còn mạnh hơn nữa.

- Therefore, both *vacī saṅkhāra* (whether talking to oneself or speaking) and *kāya saṅkhāra* (bodily actions) involve *javana citta*. All *kamma* that can be controlled directly by us are done via *javana citta*; see “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#)” and “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”

Do đó, cả vacī saṅkhāra (dù là tự nói thầm hay nói ra lời) và kāya saṅkhāra (hành động thân) đều liên quan đến javana citta. Tất cả các loại kamma mà chúng ta có thể trực tiếp kiểm soát đều được thực hiện qua javana citta; xem “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#)” và “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”

Votthapana Citta – Decision to Take Action

Votthapana Citta – Quyết định Hành động

19. The initial decision to generate *vacī* or *kāya saṅkhāra* happens at the *votthapana citta*, which comes just before the seven *javana citta* in a *citta vīthi*, which has 17 *citta* in total; see, “[Citta Vīthi – Processing of Sense Inputs](#),” and other related posts in the *Abhidhamma* section.

Quyết định ban đầu để khởi vacī hay kāya saṅkhāra diễn ra tại votthapana citta, nằm ngay trước bảy javana citta trong một citta vīthi gồm tổng cộng 17 citta; xem “[Citta Vīthi – Processing of Sense Inputs](#)” và các bài liên quan trong phần Abhidhamma.

- That “initial reaction” to a sensory input comes AUTOMATICALLY in the votthapana citta, and the nature of that reaction depends on one's gati. Thus, the AUTOMATIC mano saṅkhāra are generated in that votthapana citta.

Phản ứng ban đầu đối với một cảm giác được tạo ra MỘT CÁCH TỰ ĐỘNG tại votthapana citta, và tính chất của phản ứng ấy phụ thuộc vào gati của một người. Do đó, các mano saṅkhāra TỰ ĐỘNG được sinh khởi trong votthapana citta.

3.6.11 Pañca Indriya and Pañca Bala – Five Faculties and Five Powers

3.6.11 Pañca Indriya và Pañca Bala – Năm Căn và Năm Năng Lực

Revised July 18, 2021; July 21, 2021; January 1, 2025

Sửa ngày 18/07/2021; 21/07/2021; 01/01/2025

1. These are included in the 37 Factors of Enlightenment; see, “[37 Factors of Enlightenment](#)”.

Những yếu tố này nằm trong 37 Yếu tố Giác ngộ; xem “[37 Factors of Enlightenment](#)”.

2. “Indriya” means leader. When cultivated an indriya becomes more powerful or “Bala”.

“Indriya” nghĩa là “chủ đạo”. Khi được tu tập, một indriya trở nên mạnh mẽ hơn và trở thành “Bala”.

- The five mental faculties (**Pañca Indriya**) are saddhā (faith), viriya (effort), sati (mindfulness), samādhi (concentration), and paññā (wisdom), and there are five corresponding powers (**Pañca Bala**).

Năm căn tâm (**Pañca Indriya**) gồm saddhā (niềm tin), viriya (tinh tấn), sati (chánh niệm), samādhi (định), và paññā (tuệ), và có năm năng lực tương ứng gọi là Pañca Bala.

- Those two sets of five factors are critical in following the Noble Eightfold Path.

Hai nhóm năm yếu tố này giữ vai trò thiết yếu trong việc thực hành theo Bát Thánh Đạo.

- The **Pañca Indriya** are the “mental” leaders helping with comprehending Dhamma.

Pañca Indriya là những “chủ đạo” về mặt tâm giúp việc hiểu thấu Dhamma.

- On the other hand, eyes, ears, nose, tongue, body, and mind are the six sensory faculties (indriya). They are a different type of “indriya.” They are leaders in providing access to seeing, hearing, smelling, tasting, and touching. See “[How Do Sense Faculties Become Internal Āyatana?](#)”

Mặt khác, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là sáu căn cảm giác (indriya). Đây là một loại “indriya” khác. Chúng đóng vai trò chủ đạo trong việc giúp ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Xem bài “[How Do Sense Faculties Become Internal Āyatana?](#)”.

3. Let us first discuss the five faculties.

Trước hết, hãy cùng bàn về năm căn này.

- **Saddhā** is foremost; without faith (*saddhā*), one does not have the conviction to follow the Path. However, faith has to be based on wisdom (**paññā**), i.e., one's faith is built upon seeing the truth of Buddha Dhamma, at least partially.

*Saddhā là quan trọng nhất; không có saddhā (niềm tin), một người sẽ không có sự xác tín để đi theo Đạo lộ. Tuy nhiên, niềm tin phải dựa trên **paññā** (trí tuệ), tức là niềm tin được xây dựng dựa trên việc thấy được chân lý của Dhamma của Đức Phật, ít nhất ở một mức độ nào đó.*

- *Saddhā* comes from “sath” or truth and “dhā” meaning “dhāranaya” or “grasp”. Thus one will have *saddhā* when one grasps the true nature of this world (*tilakkhaṇa*) at least to some extent.

Saddhā bắt nguồn từ “sath” nghĩa là sự thật và “dhā” nghĩa là “nắm giữ” hay “hiểu thấu”. Vì vậy, một người sẽ có saddhā khi họ hiểu được bản chất thật của thế giới này (tilakkhaṇa) dù chỉ ở mức độ nào đó.

- Blind faith hinders progress since one will be following the wrong path. Furthermore, blind faith will not last long, since it is on a shaky foundation. *Saddhā* of a *Sotāpanna* is unshakable and will never be lost or even reduced.

Niềm tin mù quáng cản trở sự tiến bộ, vì người ta có thể đi sai đường. Hơn nữa, niềm tin mù quáng thường không kéo dài, vì nó dựa trên nền tảng không vững chắc. Saddhā của một vị Sotāpanna là không thể lay chuyển và không bao giờ mất đi hay suy giảm.

Thus we can see the *saddhā* and *paññā* need to progress together.

Do đó, ta thấy rằng saddhā và paññā cần được phát triển song hành.

4. When *saddhā* and *paññā* are developed to a certain extent (before the *Sotāpanna* stage), one realizes the fruitlessness and the dangers of the *sansāric* journey. Thus one is motivated to make an effort (*virīya*).

Khi saddhā và paññā được phát triển đến một mức độ nhất định (trước tầng Sotāpanna), một người nhận ra sự vô ích và hiểm nguy của hành trình sansāra. Từ đó người ấy được thúc đẩy để nỗ lực (virīya).

Furthermore, one realizes that one needs to be mindful of one's actions, and thus *sati* (mindfulness) starts to build. One realizes that one has to act with *yoniso manasikāra*.

Hơn nữa, người ấy thấy rằng cần phải tỉnh giác trong các hành động của mình, và do đó sati (chánh niệm) bắt đầu được hình thành. Người ấy cũng nhận ra rằng mình cần hành động với yoniso manasikāra.

At the same time, one realizes that when the mind is not calm, one can make bad decisions; thus one starts working on calming the mind and to attain a level of concentration (*samādhi*). Concentration is not really a good translation for *samādhi*; one does not need to force concentration; rather *samādhi* comes about when one takes precautions to not to get into “bad situations”; see, “[What is Samādhi? – Three Kinds of Mindfulness](#)”.

Đồng thời, một người thấy rằng khi tâm không an tịnh, họ có thể đưa ra các quyết định sai lầm; vì vậy họ bắt đầu làm việc để làm lắng dịu tâm và đạt đến một mức độ samādhi. “Định (Sự tập trung)” không phải là bản dịch thật sự chuẩn cho samādhi; ta không cần cưỡng ép

sự tập trung. *Samādhi* sinh khởi khi ta cẩn trọng và tránh rơi vào những “tình huống xấu”; xem “[What is Samādhi? – Three Kinds of Mindfulness](#)”.

5. Different people have the five faculties developed to different degrees (developed in this life AND also carried from previous lives), and normally one could stand out. The Buddha has shown the following way to identify the predominance of different faculties in a person.

Mỗi người có năm căn được phát triển ở những mức độ khác nhau (phát triển trong đời này VÀ mang theo từ các đời trước), và thông thường sẽ có một căn nổi trội hơn. Đức Phật đã chỉ dạy cách nhận biết căn nào chiếm ưu thế nơi một người.

- If someone has a relatively more developed *saddhā*, that person is likely to be peaceful and helpful to others with a kind heart. He/she will have no trouble following the first precept of not harming others.

Nếu ai đó có saddhā phát triển hơn, người ấy thường hiền hòa và sẵn lòng giúp đỡ người khác với một tâm lòng nhân ái. Họ sẽ dễ dàng giữ giới thứ nhất — không làm hại sinh linh.

- Then, some people can easily bear hardships and be determined; they have a developed *virīya* (effort) *indriya*. They can easily keep the second precept (not taking what is not given), and be satisfied with what they earn through hard work.

Một số người khác có thể chịu đựng gian khó và có ý chí mạnh mẽ; họ có indriya viriya (tinh tấn) phát triển. Họ dễ dàng giữ giới thứ hai (không lấy của không cho) và biết hài lòng với những gì đạt được bằng lao động chân chính.

- Those who do not aggressively pursue sense fulfillment have less *kāmacchanda* and are unlikely to have any problems with the third precept. They are likely to have a developed mindfulness (*sati*) faculty.

Những người không mãnh liệt chạy theo sự thỏa mãn các giác quan thì ít kāmacchanda hơn và ít gặp khó khăn với giới thứ ba. Họ thường có căn chánh niệm (sati) phát triển.

- When the *samādhi indriya* is strong, that person is likely to be quiet and does not like to engage in idle chatter; thus keeping the fourth precept on the right speech will be easy.

Khi indriya samādhi mạnh, người ấy thường trầm tĩnh và không thích những lời nói vô ích; vì vậy họ dễ giữ giới thứ tư về chánh ngữ.

- Someone with *paññā* (wisdom) can comprehend *anicca*, *dukkha*, and *anatta* easily and thus realize the fruitlessness and dangers of the *samsāric* journey. This person can keep the fifth hardest precept in controlling the mind; see “[The Five Precepts – What the Buddha Meant by Them](#)”.

Người có paññā (trí tuệ) có thể dễ dàng hiểu rõ anicca, dukkha và anatta, từ đó thấy được sự vô ích và hiểm nguy của hành trình samsāra. Người này có thể giữ giới thứ năm — giới khó giữ nhất — trong việc kiểm soát tâm; xem “[The Five Precepts – What the Buddha Meant by Them](#)”.

6. Once one identifies a strong faculty, one should try to exploit that to move forward; the other faculties always pitch in to help, so they will grow too. It is important to cultivate

all five faculties until they become powers (Bala), **but one needs to exploit the predominant one.**

Khi đã nhận ra căn mạnh của mình, ta nên tận dụng nó để tiến bộ; các căn còn lại sẽ tự hỗ trợ và cùng phát triển. Điều quan trọng là tu dưỡng cả năm căn cho đến khi chúng trở thành năm lực (Bala), nhưng trước tiên ta cần khai thác căn trội nhất.

- If someone tells a child, “this is not your actual Mom; she is somewhere else,” the child will not only refuse to believe that but will run to the mother and give a hug just to show how confident he is. In the same way, *saddhā* based on *paññā* can only strengthen one's resolve.

*Nếu ai đó bảo một đứa trẻ rằng: “Đây không phải mẹ con; mẹ con ở nơi khác,” đứa trẻ không chỉ từ chối tin mà còn chạy đến ôm mẹ để bày tỏ niềm tin chắc chắn của mình. Tương tự như vậy, *saddhā* dựa trên *paññā* chỉ làm tăng thêm sự kiên định của một người.*

- For example, when one does not have *saddhā*, an outside influence can influence one to change course. But if *saddhā*, built on *paññā*, is strong, no matter how strong the influence, one's faith will not be shaken.

*Ví dụ, khi một người không có *saddhā*, tác động từ bên ngoài có thể khiến người ấy đổi hướng. Nhưng nếu *saddhā* được xây dựng trên *paññā* và đủ mạnh, dù ảnh hưởng từ bên ngoài có mạnh đến đâu, niềm tin của người ấy cũng không lay chuyển.*

- The Buddha gave a simile to understand how *indriya* can become *Bala* to overcome difficulties: When a river runs into an obstacle like a large boulder, it splits and goes around it, and merges together after the obstacle. But the *indriya* needs to be strong enough to do that.

*Đức Phật đưa ra một ví dụ để giúp hiểu cách *indriya* có thể trở thành *Bala* để vượt qua khó khăn: Khi một dòng sông gặp chướng ngại như một tảng đá lớn, dòng nước sẽ tách ra, chảy vòng qua và hợp lại sau chướng ngại. Nhưng *indriya* cần đủ mạnh mới làm được điều đó.*

- When *indriya* (faculties) are strengthened, they become *Bala* (powers).

*Khi các *indriya* (căn) được củng cố, chúng trở thành *Bala* (lực).*

7. When the faculties are being cultivated, it is essential to balance them, while utilizing the predominant faculty's power.

Khi các căn được tu dưỡng, điều cốt yếu là phải giữ chúng cân bằng, đồng thời tận dụng sức mạnh của căn nổi trội.

- Some people have *paññā* and may say, “it is useless to take precepts or chant ‘*Tisarāṇa*’ or chant/listen to *suttā*; it is better to learn Dhamma.” But those activities do help to open the mind to Dhamma; see, “[Buddhist Chanting](#).”

*Có người có *paññā* và có thể nói rằng: “Giữ giới hay tụng ‘*Tisarāṇa*’ hay tụng/nghe *suttā* đều vô ích; học Dhamma mới quan trọng.” Nhưng những hoạt động ấy thực sự giúp tâm mở ra với Dhamma; xem bài “[Buddhist Chanting](#)”.*

- On the other hand, just reciting those verses is not enough. To recite them with understanding, one needs to learn Dhamma and cultivate *paññā*.

Mặt khác, chỉ đọc tụng các bài kệ ấy thì không đủ. Để tụng với sự hiểu biết, người ta cần học Dhamma và tu tập paññā.

- Normally, *saddhā* and *paññā* go together and need to be balanced. Similarly, *virīya* (effort) and *samādhi* (concentration) must be balanced. For example, too much effort can be a drawback for *samādhi*, when doing formal meditation. As the Buddha told Sona, the musician, the strings on a violin need to be just right—not too tight and not too loose.

Thông thường, *saddhā* và *paññā* đi đôi với nhau và cần được cân bằng. Tương tự, *virīya* (tinh tấn) và *samādhi* (định) cũng phải được cân bằng. Ví dụ, khi hành thiền chính thức, quá nỗ lực có thể cản trở *samādhi*. Như Đức Phật đã dạy Sona, người nhạc sĩ: dây đàn violin phải vừa phải — không quá căng cũng không quá chùng.

- *Sati* (mindfulness) must lead and always be there.

Sati (chánh niệm) phải dẫn đầu và luôn hiện diện.

- *Sati* can be compared to the steering wheel of a car; *saddhā* and *paññā* can be compared to one set of wheels, and *virīya* and *samādhi* can be compared to the other set of wheels. The wheels must be in balance and the steering wheel must be kept at the correct position all the time for the car to go forward. If the wheels are not balanced, the car will go in circles; if the steering wheel is not managed, the vehicle will go off the road.

Sati có thể ví như tay lái của một chiếc xe; *saddhā* và *paññā* giống như một cặp bánh xe, còn *virīya* và *samādhi* là cặp còn lại. Các bánh xe phải cân bằng và tay lái phải được giữ đúng hướng thì xe mới đi tới. Nếu bánh xe không cân bằng, xe sẽ chạy vòng tròn; nếu tay lái không được điều khiển, xe sẽ lao khỏi đường.

8. These five (*saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā*) are *cetasika* (mental factors). They help define one's character (*gati*) for the better, and these five are important ones to “take in” or “āna” in *ānāpāna sati*.

Năm yếu tố này (*saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā*) đều là các *cetasika* (tâm sở). Chúng giúp định hình *gati* (tính cách) theo chiều hướng tốt hơn, và năm yếu tố này là những yếu tố quan trọng cần được “thu nhận vào” hay “āna” trong *ānāpāna sati*.

9. The five faculties exercise control in their respective domains: *saddhā* in the domain of *adhimokkha* (decision or resolve), *virīya* in *paggaha* (exertion), *sati* in *upaṭṭhāna* (awareness), *samādhi* in *avikkhepa* (non-distraction), and *paññā* in *dassana* (view or vision). When they become *Bala* (powers), they become unshakable by their opposites – indecision, laziness, negligence, agitation, and delusion or ignorance. [*upaṭṭhāna* : [nt.] waiting on; looking after; service; understanding.]

Năm căn này kiểm soát những lĩnh vực riêng của chúng: *saddhā* trong phạm vi *adhimokkha* (quyết định hay quyết tâm), *virīya* trong *paggaha* (nỗ lực), *sati* trong *upaṭṭhāna* (chánh niệm), *samādhi* trong *avikkhepa* (không tán loạn), và *paññā* trong *dassana* (thấy biết). Khi chúng trở thành *Bala* (năm lực), chúng không thể bị lay chuyển bởi các yếu tố đối nghịch: do dự, lười biếng, buông lung, xao động và si mê hay vô minh. [*upaṭṭhāna*: chăm sóc; hỗ trợ; phục vụ; hiểu biết.]

- It is important to realize the value of *citta pasāda* (joy) and *adhimokkha* (resolve) that results from *saddhā* based on true understanding: *adhimokkha* is an intermediate

step in *Kusala-mūla Paṭicca Samuppāda* on the way to *Nibbāna*, see, “[Kusala-Mūla Paṭicca Samuppāda](#).”

Điều quan trọng là phải nhận ra giá trị của citta pasāda (hoan hỷ) và adhimokkha (quyết tâm) sinh khởi từ saddhā dựa trên sự hiểu biết chân thật: adhimokkha là một bước trung gian trong Kusala-mūla Paṭicca Samuppāda trên con đường đến Nibbāna; xem “[Kusala-Mūla Paṭicca Samuppāda](#)”.

- Also, *citta pasāda* and *adhimokkha* that arise in doing meritorious acts with joy in the heart are key to optimizing the merits; see, “[A Simple Way to Enhance Merits \(Kusala\) and Avoid Demerits \(Akusala\)](#),” and “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”

Ngoài ra, citta pasāda và adhimokkha sinh khởi khi làm các việc thiện với tâm hoan hỷ là then chốt để tăng trưởng công đức; xem “[A Simple Way to Enhance Merits \(Kusala\) and Avoid Demerits \(Akusala\)](#)” và “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#)”.

10. The five *indriya* become five *Bala* and are well balanced only for an *Arahant*. By cultivating them and trying to keep them balanced, we can reap many benefits even before reaching that ultimate goal.

Năm indriya chỉ trở thành năm Bala một cách hoàn thiện ở nơi một vị Arahant. Bằng cách tu dưỡng và cố gắng giữ chúng cân bằng, chúng ta có thể đạt được nhiều lợi ích ngay cả trước khi đạt đến mục tiêu tối hậu ấy.

- Even for an *Arahant*, there are some leftover “imperfections” even though they are not defilements; these are some “hard-to-get-rid-of” quirks in personal behavior. For example, there is this story about a very young *Arahant* who had the habit of jumping over puddles instead of going around them; he had been born a monkey for many lives recently and had carried that habit to this life.

Ngay cả một vị Arahant vẫn còn đôi chút “khuyết điểm” dù chúng không phải là ô nhiễm; chúng chỉ là những thói quen khó bỏ trong hành vi. Ví dụ, có câu chuyện về một vị Arahant trẻ tuổi vẫn giữ thói quen nhảy qua các vũng nước thay vì đi vòng; vì trong nhiều đời gần đây, ngài từng sinh làm khỉ và mang theo thói quen ấy sang đời này.

- Only a *Sammā Sambuddha* (like Buddha Gotama) is perfect in every aspect. This is why he is called “*Tathāgata*” (“*tatha*” for “what should be” or the “real nature”; pronounced “*thathāgatha*”).

Chỉ một vị Sammā Sambuddha (như Đức Phật Gotama) mới hoàn hảo trong mọi phương diện. Đó là lý do ngài được gọi là “Tathāgata” (“tatha” nghĩa là “điều nên là” hay “bản chất thật”; đọc là “thathāgatha”).

3.6.12 Kāmaccandha [Kāmacchanda] and Icca – Being Blinded by Cravings

3.6.12 Kāmaccandha [Kāmacchanda] và Icca – Bị Che Mờ Bởi Dục Vọng

November 29, 2018; revised January 30, 2024

Ngày 29/11/2018; sửa ngày 30/01/2024

1. *Kāmaccandha* [Kāmacchanda] is a Pāli word that has roots in the keyword “*icca*” (pronounced “*ichcha*”),

Kāmaccandha [Kāmacchanda] là một từ Pāli có gốc từ từ khóa “icca” (phát âm “ichcha”).

- There is no need to look for Sanskrit roots to find meanings hidden in Pāli words; this is a good example.

Không cần tìm về gốc Sanskrit để giải thích ý nghĩa ẩn trong các từ Pāli; đây là một ví dụ điển hình.

- *Kāmaccandha [Kāmacchanda] is one of the five hindrances (pañca nīvaraṇa); see, “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#).”*

Kāmaccandha [Kāmacchanda] là một trong năm chướng ngại (pañca nīvaraṇa); xem “[Key to Calming the Mind – The Five Hindrances](#)”.

2. *Kāmaccandha [Kāmacchanda] (“kāma” + “icca” + “andha”) means the POSSIBILITY to be blinded by sense desires. We will analyze it below. First let me explain the pronunciation of the key words “icca” and “anicca.”*

Kāmaccandha [Kāmacchanda] (“kāma” + “icca” + “andha”) nghĩa là KHẢ NĂNG bị che mờ bởi dục vọng giác quan. Ta sẽ phân tích điều này bên dưới. Trước hết, hãy giải thích cách phát âm của các từ “icca” và “anicca”.

- The Pāli word that is spelled in English as “icca” is pronounced as “ichcha,” and means liking/craving.

Từ Pāli được viết là “icca” được phát âm “ichcha”, và có nghĩa là thích hay khao khát.

- “Na” + “icca” is “anicca,” which basically means “(in the long term) it is not possible to get what one craves, likes, or wants.”

“Na” + “icca” thành “anicca”, về cơ bản nghĩa là “(về lâu dài) không thể đạt được điều mình muốn, thích hay khao khát”.

- “Na” + “icca” is “anicca,” just like “na” + “āgāmī” is “Anāgāmī.” [*āgāmī* : (adj.), coming; one who comes.]

*“Na” + “icca” thành “anicca”, giống như “na” + “āgāmī” tạo thành “Anāgāmī.” [*āgāmī*: đến; người sẽ đến.]*

Such “combined words” are very common in Pāli. I will just show two examples from the *Dhammacakkappavattana Sutta*:

Những “từ ghép” như vậy rất phổ biến trong tiếng Pāli. Tôi sẽ đưa ra hai ví dụ từ bài Sutta Dhammacakkappavattana:

- “*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*” is “yam pi iccham na labhati tam pi dukkham.” Here “strong craving” is expressed by adding an extra “h” to go from icca to iccha.

“yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ” là “yam pi iccham na labhati tam pi dukkham.” Ở đây “khao khát mạnh mẽ” được biểu thị bằng cách thêm một “h”, từ icca thành iccha.

In the present case, “Kāma” + “icca” + “andha” becomes *Kāmaccandha [Kāmacchanda]*.

Trong trường hợp này, “Kāma” + “icca” + “andha” trở thành Kāmaccandha [Kāmacchanda].

- That is similar to “*ayamantimā jāti*” in the *Dhammacakkappavattana Sutta* coming from “*ayam antima jāti*.”

Điều này giống như “ayamantimā jāti” trong Sutta Dhammacakkappavattana, được ghép từ “ayam antima jāti.”

Here is an audio recording of how these words are pronounced:

Dưới đây là bản ghi âm phát âm các từ này:

[WebLink: audio pronunciation of kāmaccandha \[kāmacchanda\] Download](#)

3. Now let us look at the meaning of the other components of the word *kāmacchanda*.

Giờ hãy xét ý nghĩa của các thành phần khác trong từ kāmacchanda.

- Here “*kāma*” conventionally means indulging in sense pleasures that belong to the *kāma loka*: eye, ear, nose, tongue, and the body; “*andha*” means blind.

Ở đây “kāma” thường được hiểu là đắm chìm trong các dục lạc giác quan thuộc về kāma loka: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân; “andha” nghĩa là mù.

- If the attraction for something becomes so strong that one’s mind may become “blind to rational thought.” The mind can lose any control over what is sensible and what is not sensible (or immoral).

Kāmaccandha [kāmacchanda] means “blinded by cravings for sensory pleasures.”

Nếu sự hấp dẫn của một đối tượng trở nên quá mạnh, tâm có thể trở nên “mù lòa lý trí”. Tâm có thể mất khả năng phân biệt điều hợp lý và điều không hợp lý (hay bất thiện).

Kāmaccandha [kāmacchanda] nghĩa là “bị che mờ bởi dục vọng giác quan.”

- Anyone who has not started comprehending *Tilakkhaṇa* (for which removal of the ten types of *micchā diṭṭhi* is a pre-condition), would have *kāmaccandha* [kāmacchanda].

Bất kỳ ai chưa bắt đầu hiểu Tilakkhaṇa (với điều kiện tiên quyết là phải loại bỏ mười loại micchā diṭṭhi) đều có kāmaccandha [kāmacchanda].

- However, one with *kāmaccandha* [kāmacchanda] MAY not commit any immoral action, unless the temptation becomes “high.”

Tuy nhiên, một người có kāmaccandha [kāmacchanda] CÓ THỂ không làm điều bất thiện, trừ khi sự cám dỗ trở nên “mạnh”.

4. When a strong sensory input (*ārammaṇa*) comes in, one could be blinded by it and may do something immoral.

Khi một tác động giác quan (ārammaṇa) mạnh xuất hiện, một người có thể bị che mờ bởi nó và làm điều bất thiện.

- For example, if one gets an opportunity to rob or even kill someone without getting caught, that could become very tempting.

Ví dụ, nếu ai đó có cơ hội cướp bóc hoặc thậm chí giết người mà không bị bắt, điều đó có thể trở nên rất cảm động.

- We have heard about situations where well-known people who are considered to be “highly moral” are charged with rape or taking large bribes.

Chúng ta từng nghe về những trường hợp những người nổi tiếng, được xem là “rất đạo đức”, lại bị buộc tội hiếp dâm hoặc nhận hối lộ lớn.

5. This possibility of generating *kāmaccandha* [*kāmacchanda*] is removed when one attains the *Sotāpanna* stage of *Nibbāna*. *Kāmaccandha* [*kāmacchanda*] will be reduced to *kāma rāga* for a *Sotāpanna*.

Khả năng khởi sinh *kāmaccandha* [*kāmacchanda*] được đoạn trừ khi một người chứng đạt tầng *Sotāpanna* của *Nibbāna*. Đối với một *Sotāpanna*, *kāmaccandha* [*kāmacchanda*] giảm xuống còn *kāma rāga*.

- Having *kāma rāga* means one still craves sensory pleasures, but WILL NOT do anything immoral to get such sense pleasures.

Có *kāma rāga* nghĩa là người ấy vẫn còn ham thích dục lạc giác quan, nhưng SẼ KHÔNG làm điều bất thiện để đạt được những lạc thú ấy.

- For example, a *Sotāpanna* could live a happily married person taking care of a family and engaging in sexual activities with the spouse. He/she may like to enjoy other sense pleasures too.

Ví dụ, một *Sotāpanna* có thể sống cuộc sống gia đình hạnh phúc, chăm sóc gia đình và có quan hệ vợ chồng với người phối ngẫu. Người ấy cũng có thể thích hưởng các lạc thú giác quan khác.

- *Kāma rāga* is removed only at the *Anāgāmi* stage of *Nibbāna*.

Kāma rāga chỉ được đoạn trừ hoàn toàn ở tầng *Anāgāmi* của *Nibbāna*.

6. Now, let us analyze the word “*kāma*” in more detail. The true meaning of “*kāma*” comes from the [WebLink: suttacentral: Nibbedhika Sutta \(AN 6.63\)](#):

Giờ hãy phân tích kỹ hơn từ “*kāma*”. Ý nghĩa thật sự của “*kāma*” đến từ [WebLink: suttacentral: Nibbedhika Sutta \(AN 6.63\)](#):

“*Saṅkapparāgo purisassa kāmo,*
Netekāmā yāni citrāni loke;
Saṅkapparāgo purisassa kāmo,
Tiṭṭhanti citrāni tatheva loke;
Athettha dhīrā vinayanti chandanti.”

- *Kāma* is defined as “*saṅkappa rāga* about sense pleasing material things (*citrāni loke*).” And “*saṅkappa*” means “generating conscious thoughts.”

Kāma được định nghĩa là “*saṅkappa rāga* về các đối tượng vật chất mang lại khoái cảm giác quan (*citrāni loke*)”. Và “*saṅkappa*” nghĩa là “khởi các tư tưởng có ý thức”.

- For example, *Sammā Saṅkappa* in the Noble Eightfold Path is about “contemplating fruitful Dhamma concepts with the *Nibbāna* as the goal.”

Ví dụ, *Sammā Saṅkappa* trong Bát Thánh Đạo là “suy tư đúng đắn về các pháp thiện với mục tiêu hướng đến Nibbāna”.

- ***Vacī saṅkhāra* include BOTH *saṅkappa* conscious thoughts and *vācā* (speech)**; they both depend on the *cetasika* (mental factors) of *vitakka* and *vicāra* that arise in the mind based on one's mindset, see, “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).”

***Vacī saṅkhāra* bao gồm CẢ các tư tưởng *saṅkappa* có ý thức và lời nói (*vācā*)**; cả hai đều dựa trên các *cetasika* *vitakka* và *vicāra* sinh khởi trong tâm tùy theo tâm tính của một người; xem “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#)”.

7. The above explanation provides us with a way to start reducing *kāmacchanda* [*kāmacchanda*] even before one gets rid of the ten types of *micchā diṭṭhi*.

Những giải thích trên cho ta một phương pháp để bắt đầu giảm *kāmacchanda* [*kāmacchanda*] ngay cả trước khi đoạn trừ mười loại *micchā diṭṭhi*.

- It is important to note that “*kāma*” is not just engaging in activities to fulfill sense pleasures; “*kāma*” includes **indulging in conscious thoughts** about the five sense faculties that belong to the *kāma loka*: eye, ear, nose, tongue, and the body.

Điều quan trọng cần lưu ý là “*kāma*” không chỉ là hành động nhằm thỏa mãn dục lạc giác quan; “*kāma*” còn bao gồm cả việc **buông thả trong các tư tưởng có ý thức** về năm căn giác quan thuộc *kāma loka*: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

- **Most times, people enjoy just thinking about sense pleasures, for example, sex or food.**

Phần lớn thời gian, con người thích chỉ đơn giản là nghĩ về các lạc thú giác quan, chẳng hạn như tình dục hoặc đồ ăn.

- Every time one generates conscious thoughts about sensory pleasures, one's *kāmacchanda* [*kāmacchanda*] increases. By cutting down on such “daydreaming,” one could reduce one's *kāmacchanda* [*kāmacchanda*].

Mỗi lần một người khởi các tư tưởng về lạc thú giác quan, *kāmacchanda* [*kāmacchanda*] của họ tăng lên. Giảm bớt những kiểu “mơ tưởng ban ngày” như vậy có thể làm giảm *kāmacchanda* [*kāmacchanda*].

- However, it will be permanently reduced to the *kāma rāga* level only at the *Sotāpanna* stage.

Tuy nhiên, trạng thái này chỉ được giảm xuống mức *kāma rāga* một cách vĩnh viễn ở tầng *Sotāpanna*.

8. Even when one has *kāmacchanda* [*kāmacchanda*], one may be able to SUPPRESS it temporarily by focusing the mind on a neutral object, such as breath or a *kaṣiṇa* object.

Ngay cả khi một người có *kāmacchanda* [*kāmacchanda*], người ấy vẫn có thể tạm thời **ĐẸ NẸN** nó bằng cách hướng tâm vào một đối tượng trung tính như hơi thở hoặc một đối tượng *kaṣiṇa*.

- That is how ancient yogis, and even some people today, cultivate *jhānās* by engaging in breath or *kaṣiṇa* meditations.

Đó là cách các yogi cổ xưa và cả một số người hiện nay tu tập *jhāna* thông qua thiền hơi thở hoặc thiền *kaṣiṇa*.

- Furthermore, one would need to be abstaining from *akusala kamma*.
Hơn nữa, người ấy phải tránh xa akusala kamma.
9. This is why any *sutta* that describes *jhāna* has the following verse: “..*bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamañ jhānaṃ upasampajja viharati..*”
- Vì thế, bất kỳ sutta nào mô tả jhāna đều có câu: “..bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamañ jhānaṃ upasampajja viharati..”*
- That means even to get to the first *jhāna*, one would need to be **abstaining from *akusala kamma* (*vivicca akusalehi dhammehi*) and *kāma saṅkappa* (*vivicceva kāmehi*)**.
Điều đó nghĩa là ngay cả để đạt được jhāna thứ nhất, một người cũng cần tránh xa akusala kamma (vivicca akusalehi dhammehi) và tránh kāma saṅkappa (vivicceva kāmehi).
 - Therefore, it is clear from the above discussion that even a *Sotāpanna* is not guaranteed to be able to attain *jhānā*.
Vì vậy, từ những phân tích trên, ta thấy rằng ngay cả một Sotāpanna cũng không được đảm bảo chắc chắn có thể đạt jhāna.
 - *Jhānā* are different from *magga phala*. We all have cultivated *jhānā* in our deep past. It is easier to get to *jhānā* for those who have practiced *jhānā* in recent lives.
Jhānā khác với magga phala. Tất cả chúng ta đều đã từng tu tập jhānā trong quá khứ xa xưa. Những ai từng thực hành jhānā trong các đời gần đây sẽ dễ đạt jhānā hơn.
 - However, one needs to attain a *magga phala* just once.
Tuy nhiên, magga phala chỉ cần chứng đắc một lần.
10. One can understand that because such “sense pleasing things” are not there in *Brahma loka*.
Điều này dễ hiểu vì những “đối tượng đem lại khoái cảm giác quan” không tồn tại trong Brahma loka.
- A *rūpa loka Brahma* (i.e., a *rūpāvacara Brahma*) has a very fine body and does not have a nose to smell, a tongue to taste, or a solid enough body to feel touch. It can only see and hear.
Một vị Brahma ở rūpa loka (tức một rūpāvacara Brahma) có thân rất vi tế và không có mũi để ngửi, không có lưỡi để nếm, cũng không có thân đủ đặc để cảm nhận xúc chạm. Vị ấy chỉ có thể thấy và nghe.
 - Since a *Brahma* cannot taste, smell or touch, a *Brahma* does not engage in those sense pleasures that are available in the *kāma loka* like tasting food, smelling nice aromas, or engaging in sex. *Brahmās* are unisex. However, even a human female who cultivated *jhānā* and is born as a *brahma* is said to have “*purisa gati*” as a *brahma*: [WebLink: suttacentral: Bahdhātuka Sutta \(MN 115\)](#). That term “*purisa*” is not used

in the sense of “male” (*Atthapurisa puggalās* include women who have comprehended the Four Noble Truths, i.e., belong to the *Saṅgha*).

*Vì một Brahma không thể nếm, ngửi hay xúc chạm, nên vị ấy không tham gia các dục lạc giác quan thuộc kāma loka như thưởng thức món ăn, ngửi hương thơm hay quan hệ tình dục. Các Brahmā không có giới tính. Tuy nhiên, ngay cả một phụ nữ loài người tu tập jhānā và tái sinh làm Brahma cũng được nói là có “purisa gati” trong cõi Brahma; xem [WebLink: suttacentral: Bahdhātuka Sutta \(MN 115\)](#). Ở đây “purisa” không mang nghĩa “nam giới” (*Atthapurisa puggalā* bao gồm cả phụ nữ đã chứng đạt Tứ Thánh Đế, tức thuộc *Saṅgha*).*

- ***Kāmacchanda [Kāmacchanda] involves only those sense pleasures that are available only in kāma loka.***

Kāmacchanda [Kāmacchanda] chỉ liên quan đến những khoái cảm giác quan tồn tại trong kāma loka.

11. *Jhānic* pleasures are cultivated by suppressing *kāma rāga*; see “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisa Sukha?](#).”

Lạc thọ của jhāna được tu tập bằng cách đè nén kāma rāga; xem “[Three Kinds of Happiness – What is Nirāmisa Sukha?](#).”

- That involves subsiding the “heating of the mind” due to *kāma rāga*.

Điều đó bao gồm làm lắng dịu “sự nóng lên của tâm” do kāma rāga gây ra.

- We don’t realize it, but our minds are heated and agitated by the desire for sense pleasures. However, the desire for sense pleasures cannot be removed by sheer willpower, and becomes possible typically after the *Sotāpanna* stage; see, “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#).”

*Chúng ta không nhận ra điều đó, nhưng tâm chúng ta bị nung nóng và xao động bởi dục vọng giác quan. Tuy nhiên, dục vọng giác quan không thể bị loại bỏ chỉ bằng ý chí, và điều này thường chỉ khả thi sau tầng *Sotāpanna*; xem “[Is It Necessary for a Buddhist to Eliminate Sensual Desires?](#).”*

12. “*Tāpa*” (pronounced “*thāpa*”) means heat; when we get really stressed, we feel a “fire” in the heart. When it gets worse, people say, “I could feel my heartburn,” when they hear extremely bad news.

“Tāpa” (phát âm “thāpa”) nghĩa là nóng; khi căng thẳng mạnh, ta cảm thấy như có “lửa” trong tim. Khi nặng hơn, người ta nói “tôi cảm thấy tim mình bỏng rát” khi nghe tin rất xấu.

- When getting angry, we can definitely feel this “fire” within; see, “[How to Taste Nibbāna](#).”

Khi nổi giận, ta có thể cảm nhận rõ “ngọn lửa” này bên trong; xem “[How to Taste Nibbāna](#).”

- Even though we do not realize it, even engaging in *kāma saṅkappa* (“daydreaming about sensory pleasures”) — let alone engaging in them — leads to a “highly perturbed state of mind.”

Dù không nhận ra, chỉ cần khởi kāma saṅkappa (“mơ tưởng về khoái cảm giác quan”) — huống chi là tham gia vào chúng — cũng khiến tâm rối loạn mạnh.

- And “ātāpi” is to remove that “fire” from the heart and the stress from the mind, and calm the mind. This is the “cooling down”, “niveema,” “nivana” or early stages of Nibbāna.

Và “ātāpi” là loại bỏ “ngọn lửa” ấy khỏi tim và sự căng thẳng khỏi tâm, khiến tâm lắng dịu. Đó chính là “làm mát”, “niveema”, “nivana” hay những giai đoạn đầu của Nibbāna.

13. This is actually what the verse, “ātāpī sampajāno, satimā vineyya loke abhijjhā domanassam” in the Mahā Satipaṭṭhāna Sutta means.

Đây chính là ý nghĩa của câu “ātāpī sampajāno, satimā vineyya loke abhijjhā domanassam” trong Mahā Satipaṭṭhāna Sutta.

- It basically means: “Get rid of the fire or heat in mind by being aware of kilesa or defilements and by removing **extreme greed (abhijjhā)** that leads to a **depressed mind (domanassa)** through discipline (vineyya).”

Câu này có nghĩa cơ bản: “Hãy loại bỏ lửa nóng trong tâm bằng cách nhận biết kilesa (các ô nhiễm) và đoạn trừ lòng tham mạnh (abhijjhā) dẫn đến tâm u sầu (domanassa) thông qua sự chế ngự (vineyya).”

- We will discuss this later, but here is the summary: When one gets angry, that is domanassa. When one has strong cravings, that is abhijjhā.

Ta sẽ bàn điều này sau, nhưng tóm lại: khi một người nổi giận, đó là domanassa. Khi một người có dục vọng mạnh, đó là abhijjhā.

- When one can at least suppress abhijjhā and domanassa, one’s mind automatically gets to samādhi.

Khi một người ít nhất có thể đè nén abhijjhā và domanassa, tâm sẽ tự động đạt samādhi.

14. These are just basic principles. Furthermore, one cannot get rid of abhijjhā domanassa quickly just by sheer willpower.

Đây chỉ là những nguyên tắc căn bản. Hơn nữa, một người không thể loại bỏ abhijjhā và domanassa nhanh chóng chỉ bằng ý chí.

- One needs to learn pure Dhamma and understand WHY a mind gets heated and excited and becomes vulnerable to doing more akusala kamma.

Người ấy cần học đúng Dhamma và hiểu VÌ SAO tâm trở nên nóng, kích động và dễ làm nhiều akusala kamma hơn.

- The first thing to realize is that one’s actions (kamma) will have consequences (vipāka), if not in this life in future lives.

Điều đầu tiên cần nhận ra là hành động (kamma) của mỗi người sẽ đem lại hệ quả (vipāka), nếu không trong đời này thì trong các đời sau.

- And that is not possible without rebirth. This is why rebirth is a built-in foundation of Buddha Dhamma.

Và điều đó là không thể nếu không có tái sinh. Đây là lý do vì sao tái sinh là nền tảng cốt lõi của Dhamma của Đức Phật.

3.7 The Five Aggregates (Pañcakkhandha)

3.7 Năm Uẩn (Pañcakkhandha)

September 7, 2024: Most of the posts in this section need revision and have been removed. I will add them back after they are revised.

Ngày 07/09/2024: Hầu hết các bài trong mục này cần được chỉnh sửa và đã được gỡ xuống. Tôi sẽ đăng lại sau khi các bài được chỉnh sửa.

Five Aggregates

Năm Uẩn

- [Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood](#)
[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Thường Bị hiểu sai](#)
- [Sensory Experience, Paticca Samuppāda, and Pañcupādānakkhandha](#)
[Trải nghiệm Giác quan, Paticca Samuppāda và Pañcupādānakkhandha](#)
- [Saññā – Hidden Aspect of Paticca Samuppāda](#)
[Saññā – Khía cạnh Ẩn của Paticca Samuppāda](#)
- [Overcoming Attachment to “Distorted/False Saññā” Leads to Nibbāna](#)
[Vượt qua Sự chấp thủ vào “Saññā Sai lệch/Không thật” Đưa đến Nibbāna](#)
- [Five Aggregates – Connection to Tilakkhana](#)
[Năm Uẩn – Mối liên hệ với Tilakkhana](#)
 - [Five Aggregates and Tilakkhana – Introduction](#)
[Năm Uẩn và Tilakkhana – Dẫn nhập](#)
 - [Ikka, Nicca, Anicca – Important Connections](#)
[Ikka, Nicca, Anicca – Các kết nối Quan trọng](#)
 - [“Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering](#)
[“Ta” và “Của Ta” – Căn nguyên của Khổ](#)
 - [Difference Between “Me and Mine” and Sakkāya Ditthi](#)
[Khác biệt Giữa “Ta và Của Ta” và Sakkāya Ditthi](#)
 - [Sakkāya Ditthi – “Me and Mine” View](#)
[Sakkāya Ditthi – Quan điểm “Ta và Của Ta”](#)
 - [Atta – Two Very Different Meanings](#)
[Atta – Hai Ý Nghĩa Hoàn Toàn Khác Nhau](#)

The following provides a sample of posts on rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa:

Dưới đây là một số bài viết mẫu về rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa:

Rūpa: “What Are Rūpa? (Relation to Nibbāna),” “Rūpa (Material Form)” and “The Origin of Matter – Suddhatthaka”

Rūpa: “What Are Rūpa? (Relation to Nibbāna),” “Rūpa (Material Form)” và “The Origin of Matter – Suddhatthaka”

Vedanā: “Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways,” “Vedanā and Samphassa-Jā-Vedanā – More Than Just Feelings,” and “Vipāka Vedanā and ‘Samphassa jā Vedanā’ in a Sensory Event.”

Vedanā: “Vedanā (Feelings) Arise in Two Ways,” “Vedanā and Samphassa-Jā-Vedanā – More Than Just Feelings,” và “Vipāka Vedanā and ‘Samphassa jā Vedanā’ in a Sensory Event.”

Saññā: “Saññā – What It Really Means,” and “Vipallāsa (Ditthi, Saññā, Citta) Affect Saṅkhāra.”

Saññā: “Saññā – What It Really Means” và “Vipallāsa (Ditthi, Saññā, Citta) Affect Saṅkhāra.”

Saṅkhāra: “Saṅkhāra – What It Really Means” and “Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bija, Kamma Vipāka.”

Saṅkhāra: “Saṅkhāra – What It Really Means” và “Saṅkhāra, Kamma, Kamma Bija, Kamma Vipāka”.

Viññāṇa: “Viññāṇa (Defiled Consciousness)” and “Viññāṇa – What It Really Means,” “Kamma Viññāṇa – Link Between Mind and Matter,” “Anidassana Viññāṇa – What It Really Means.”

Viññāṇa: “Viññāṇa (Defiled Consciousness)” và “Viññāṇa – What It Really Means,” “Kamma Viññāṇa – Link Between Mind and Matter,” “Anidassana Viññāṇa – What It Really Means”.

○ “Saññā (Perception)”

○ “Vedanā (Feelings)”

Different Approach:

Hướng tiếp cận Khác:

Paticca Samuppāda During a Lifetime

Paticca Samuppāda Trong suốt Một đời sống

Other Analyses:

Các phân tích Khác:

Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu

Ký Ức Được Lưu Ở Đâu? – Viññāṇa Dhātu

Pancakkhandha or Five Aggregates – A Misinterpreted Concept

Pancakkhandha hay Năm Uẩn – Một Khái Niệm Bị Hiểu Sai

Pancupādānakkhandha – It is All Mental

Pancupādānakkhandha – Tất Cả Đều Thuộc Tâm

Nāma & Rūpa to NāmarūpaNāma & Rūpa đến Nāmarūpa**3.7.1 Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood****3.7.1 Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Thường Bị Hiểu Sai****June 6, 2025****Ngày 06/06/2025**

Note: This post replaces an old post, “**Difference Between Physical Rūpa and Rūpakkkhandha**,” in the section, “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Lưu ý: Bài viết này thay thế bài cũ “**Difference Between Physical Rūpa and Rūpakkkhandha**” trong mục “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa are commonly referred to as the “five aggregates” or *pañcakkhandha*. However, almost all the *suttās* discuss them as *pañcupādānakkhandha* or the “five grasping aggregates.” Furthermore, all five entities in *pañcupādānakkhandha* arise in the mind in every sensory experience.

Rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa thường được gọi là “năm uẩn” hay *pañcakkhandha*. Tuy nhiên, hầu hết các *suttā* nói đến chúng dưới dạng *pañcupādānakkhandha*, tức “năm thủ uẩn.” Hơn nữa, cả năm pháp trong *pañcupādānakkhandha* đều sinh khởi trong tâm ở mỗi trải nghiệm giác quan.

Introduction**Dẫn nhập**

1. It is easy to assume that *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* are the *pañcakkhandha* or the “five aggregates” and that attachment to those gives rise to *pañcupādānakkhandha* or the “five grasping aggregates.”

Rất dễ cho rằng *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* chính là *pañcakkhandha* hay “năm uẩn,” và sự chấp thủ vào chúng tạo thành *pañcupādānakkhandha* hay “năm thủ uẩn.”

- I may have also indicated that in my old posts; I intend to revise them, but it will take some time. As discussed in recent posts (within the past two to three years), I have explained that undefiled *pañcakkhandha* NEVER arises in anyone below the *Arahant* stage.

Tôi có thể cũng đã trình bày như vậy trong một số bài cũ; tôi dự định chỉnh sửa chúng nhưng sẽ mất thời gian. Như đã đề cập trong các bài gần đây (trong hai hoặc ba năm qua), tôi đã giải thích rằng *pañcakkhandha* không ô nhiễm KHÔNG BAO GIỜ sinh khởi nơi bất kỳ ai dưới tầng *Arahant*.

- By definition, a mind with pure, undefiled *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* is a *pabhassara* mind that will not attach to anything in this world; on the other hand, a contaminated mind is a *pabhasara* mind (with one “s”) that is always prone to attachment. See “[Uncovering the Suffering-Free \(Pabhassara\) Mind](#).”

Theo định nghĩa, một tâm có *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* thuần tịnh, không ô nhiễm là một tâm *pabhassara* — tâm này không chấp thủ bất cứ gì trong thế

gian. Ngược lại, tâm bị ô nhiễm là pabhasara (chỉ một chữ “s”), luôn có khuynh hướng chấp thủ. Xem “[Uncovering the Suffering-Free \(Pabhassara\) Mind.](#)”

Kammic Energy Is Produced by a Defiled Mind

Năng Lượng Kamma Được Tạo Ra Bởi Một Tâm Ô Nhiễm

2. A sensory experience is at the heart of Buddha's teachings. Our future depends on how we respond to sensory experiences.

Một trải nghiệm giác quan nằm ở trọng tâm giáo lý của Đức Phật. Tương lai của chúng ta phụ thuộc vào cách ta phản ứng với các trải nghiệm giác quan.

- If we attach to a sensory experience and engage in akusala kamma (with *rāga*, *dosa*, and/or *moha*), that “defiled mindset” generates kammic energy. That kammic energy dissipates only over long times, lasting for billions of years. As we accumulate kammic energies, they can bring their results (*vipāka*) not only during lives but can also give rise to future rebirths. **It is essential to understand the above statements, as they form the basic foundation of the Buddha's teachings.**

Nếu ta chấp thủ vào một trải nghiệm giác quan và thực hiện akusala kamma (với *rāga*, *dosa* và/hoặc *moha*), “tâm ô nhiễm” đó tạo ra năng lượng kamma. Năng lượng ấy chỉ tiêu tán qua thời gian rất dài, kéo dài hàng tỉ năm. Khi ta tích lũy năng lượng kamma, chúng có thể mang lại quả (*vipāka*) không chỉ trong đời này mà còn đưa đến các tái sinh tương lai. **Hiểu rõ điều này là nền tảng căn bản trong giáo lý của Đức Phật.**

- A sensory process begins when the mind experiences an external stimulus, such as sight, sound, taste, odor, or touch. Additionally, memories of past events may also come to mind. These initiate “*rūpa*” seen by the mind, and *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* are the response to those “*rūpa*.”

Một tiến trình giác quan bắt đầu khi tâm tiếp nhận một kích thích bên ngoài, như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, hương thơm hay xúc chạm. Thêm vào đó, các ký ức của các sự kiện trong quá khứ cũng có thể khởi lên. Những điều này khởi sinh “*rūpa*” được tâm nhận biết, và *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* là phản ứng của tâm đối với những “*rūpa*” ấy.

- All of the five entities (*rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*) refer to “mental entities.” **They all (including *rūpa*) arise in the mind.** Let us discuss that first.

Cả năm pháp (*rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*) đều là “các pháp tâm.” **Tất cả (kể cả *rūpa*) đều sinh khởi trong tâm.** Hãy bàn điều này trước.

Rūpa – Mind's Version of the “External Rūpa”

Rūpa – Phiên Bản Của Tâm Về “Rūpa Bên Ngoài”

3. **The mind automatically prepares its version of the external stimulus. This is the second critical point.** This “mental image” of the external stimulus is based on the (distorted) *saññā* associated with each realm. That *saññā* arises automatically and at the very beginning of the sensory experience (called the “*dhātu*” stage) even before the “*purāṇa kamma*” stage; it is “distorted” automatically (based on the unbroken *saṃyojana* and the specific realm), and an average human (*puthujjana*) is not aware of

it. One becomes a “*sanditṭhiko*” when one understands that. See “[Sanditṭhiko – What Does It Mean?](#)”

Tâm tự động tạo ra phiên bản của mình về kích thích bên ngoài. Đây là điểm quan trọng thứ hai. “Hình ảnh tâm” về kích thích bên ngoài này dựa trên *saññā* (bị biến dạng) tương ứng với từng cõi. *Saññā* đó sinh khởi tự động ngay từ lúc bắt đầu của trải nghiệm giác quan (gọi là giai đoạn “*dhātu*”), thậm chí trước cả giai đoạn “*purāṇa kamma*”; nó bị “biến dạng” một cách tự động (dựa trên các *saṃyojana* chưa đoạn trừ và cõi tương ứng), và một người phàm (*puthujjana*) không hề biết điều này. Khi hiểu được điều đó, người ấy trở thành “*sanditṭhiko*.” Xem “[Sanditṭhiko – What Does It Mean?](#)”.

- Thus, in the *suttās*, “*rūpa*” refers to this “mind-made version” and not the “external *rūpa*.”

Vì vậy, trong các *suttā*, “*rūpa*” ám chỉ “phiên bản do tâm tạo” này chứ không phải “*rūpa* bên ngoài”.

- As we have discussed, this “*rūpa*” is actually not a “single image” (as in taking a picture), but is extracted from one’s past experiences and is a part of the “*rūpa* aggregate” or the “*rūpakkhanda*.” Since a *puthujjana*’s mind always attaches to it, it is called “*rūpupādānakkhandha*.”

Như ta đã thảo luận, “*rūpa*” này thực chất không phải “một hình ảnh đơn lẻ” (như khi chụp một bức ảnh), mà được tạo nên từ các kinh nghiệm trong quá khứ và là một phần của “uẩn *rūpa*” hay “*rūpakkhanda*.” Vì tâm của *puthujjana* luôn chấp thủ vào nó nên nó được gọi là “*rūpupādānakkhandha*.”

- Therefore, what arises in the mind upon experiencing an “external *rūpa*” is *rūpupādānakkhandha*, which incorporates the mind’s previous interactions with similar *rūpa*.

Do đó, điều sinh khởi trong tâm khi tiếp xúc với một “*rūpa* bên ngoài” chính là *rūpupādānakkhandha*, vốn bao hàm các tương tác quá khứ của tâm với những *rūpa* tương tự.

- See #2 of “[“Attato Samanupassati” and Sotāpanna Stage](#)” and the links referred to in that post for details.

Xem mục số 2 trong bài “[“Attato Samanupassati” and Sotāpanna Stage](#)” và các liên kết được dẫn trong bài đó để biết chi tiết.

Rūpa Nirodha – What Does It Mean?

Rūpa Nirodha – Nghĩa Là Gì?

- Thus, it is necessary to understand that the mind does not see an actual representation of the “external *rūpa*” EVER for a *puthujjana* or even an *Arahant*. Even a living *Arahant* sees only a “distorted version” of the “external *rūpa*.” **That is because the physical body (with which the *Arahant* was born) has been designed by *Paṭicca Samuppāda* to generate that “distorted version” of the “external *rūpa*.”** Those who like to investigate that mechanism can read “[Buddhist Worldview – Introduction](#)” and “[Mind-Pleasing Things in the World Arise via *Paṭicca Samuppāda*](#).”

Vì vậy, cần hiểu rằng tâm không bao giờ thấy một biểu hiện “nguyên bản” của “rūpa bên ngoài,” ngay cả đối với một puthujjana hay một vị Arahant. Ngay cả khi còn sống, một Arahant cũng chỉ thấy “phiên bản bị biến dạng” của “rūpa bên ngoài.” **Điều đó là bởi thân vật lý (mà Arahant được sinh ra) vốn được Paṭicca Samuppāda “thiết kế” để tạo ra “phiên bản biến dạng” ấy.** Những ai muốn tìm hiểu cơ chế này có thể đọc [“Buddhist Worldview – Introduction”](#) và [“Mind-Pleasing Things in the World Arise via Paṭicca Samuppāda.”](#)

- The only and critical difference is that the mind of an Arahant WILL NOT attach to that “distorted rūpa” which is a “false representation of the external rūpa.” A goal in the Noble Eightfold Path is “rūpa nirodha,” which is often mistranslated as “cessation of form,” implying that the “external rūpa ceases to exist.”

Điểm khác biệt duy nhất và quan trọng là tâm của một Arahant SẼ KHÔNG chấp thủ vào “rūpa bị biến dạng” — vốn chỉ là “hình ảnh sai lệch của rūpa bên ngoài.” Một mục tiêu trong Bát Thánh Đạo là “rūpa nirodha,” nhưng thường bị dịch sai thành “diệt sắc,” như thể “rūpa bên ngoài không còn tồn tại.”

- However, when a person attains Arahant, nothing happens to “external rūpa”; i.e., they do not cease to exist. **“Rūpa nirodha” happens in the mind!**

Tuy nhiên, khi một người chứng Arahant, không có gì xảy ra với “rūpa bên ngoài”; tức là chúng không biến mất. **“Rūpa nirodha” xảy ra trong tâm!**

- The only thing that happens is that the mind of an Arahant is not to be “fooled by that mind-made rūpa.” See [“Fooled by Distorted Saññā \(Sañjānāti\) – Origin of Attachment \(Tanhā\).”](#) **As far as Arahants are concerned, that “mind-made rūpa” ceases to influence their minds.** That is what is meant by “rūpa nirodha.” We will discuss that further below.

Điều duy nhất xảy ra là tâm của một Arahant không còn bị “đánh lừa bởi rūpa do tâm tạo.” Xem [“Fooled by Distorted Saññā \(Sañjānāti\) – Origin of Attachment \(Tanhā\).”](#) **Đối với Arahant, “rūpa do tâm tạo” không còn ảnh hưởng tâm họ.** Đó chính là ý nghĩa của “rūpa nirodha.” Ta sẽ bàn thêm điều này bên dưới.

“Distorted Rūpa” Is Received for Anyone Born With a Physical Human Body

“Rūpa Bị Biến Dạng” Được Tiếp Nhận Nơi Bất Kỳ Ai Sinh Ra Với Thân Người Vật Lý

5. The mind of anyone born with a physical human body receives a “distorted rūpa” or a rūpa with an embedded “distorted saññā.” For the same sensory input, that “distorted saññā” will be different, especially among different realms, but minor variations can be seen even within the same realm.

Tâm của bất kỳ ai sinh ra với thân người vật lý đều tiếp nhận một “rūpa bị biến dạng,” tức một rūpa chứa sẵn “saññā bị biến dạng.” Với cùng một kích thích giác quan, “saññā bị biến dạng” này khác nhau rõ rệt ở các cõi, nhưng ngay trong cùng một cõi cũng vẫn có khác biệt.

- Anyone who wants to learn that from the deeper aspects of Buddha’s teachings must read the links in #3 and #4 above.

Ai muốn tìm hiểu điều này ở mức sâu hơn trong giáo lý Đức Phật cần đọc các liên kết ở mục số 3 và 4 phía trên.

- However, we can see the truth of that with some examples.

Tuy nhiên, ta có thể thấy rõ điều ấy qua một số ví dụ.

- For example, humans generate very different *saññā* for the same external objects compared to animals, and even among animals, that *saññā* can vary. For example, a pig's mind perceives a pile of poop (feces) as appealing, but we perceive it to be disgusting. Cows perceive grass to be appetizing, and humans don't. Furthermore, cows can digest grass while humans cannot. Thus, the physical bodies are also compatible with this “grand magic show” because *Paṭicca Samuppāda* also dictates the generation of physical bodies.

Ví dụ, con người tạo ra saññā rất khác về cùng một đối tượng bên ngoài so với loài vật; và ngay giữa các loài vật cũng có khác biệt. Tâm của một con heo thấy một đống phân hấp dẫn, trong khi chúng ta thấy ghê tởm. Bò thấy cỏ ngon miệng, còn người thì không. Thêm nữa, bò có thể tiêu hóa cỏ, còn con người thì không. Như vậy, thân vật lý cũng phù hợp với “màn ảo thuật vĩ đại” này, vì Paṭicca Samuppāda cũng quy định việc hình thành các thân vật lý ấy.

- Even though most humans agree that a certain woman can be called “beautiful,” “beauty” is somewhat relative, too. That is why there is no absolute consensus on which woman may win a beauty contest. Such variations can be seen especially for tastes. Some people crave spicy food, while others cannot even think of eating it.

Dù phần lớn con người đồng ý rằng một người phụ nữ nào đó có thể được gọi là “đẹp,” nhưng “đẹp” cũng là khái niệm tương đối. Vì thế không bao giờ có sự đồng thuận tuyệt đối về ai sẽ thắng một cuộc thi sắc đẹp. Những khác biệt như vậy đặc biệt rõ trong vấn đề khẩu vị: có người thèm ăn cay, trong khi người khác không thể nghĩ đến việc ăn nó.

Arising of *Rūpa* = Arising of Suffering

Sự sinh khởi của Rūpa = Sự sinh khởi của Khổ

6. The “[WebLink: suttacentral: Khandha Sutta \(SN 26.10\)](#)” states, “Yo kho, bhikkhave, *rūpassa uppādo ñhi abhinibbatti pātubhāvo, dukkhasseso uppādo*, rogānam ñhi, jarāmarañassa pātubhāvo” OR “Bhikkhus, the **arising, continuation, and growth of *rūpa* is the arising of suffering and death.**” (Note: The English translation in the link (as in most other English translations) is wrong/inappropriate in many ways. In the same way, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* are NOT what that translator mechanically translates as feeling, perception, choices, and consciousness.)

Trong “[WebLink: suttacentral: Khandha Sutta \(SN 26.10\)](#)” có câu: “Yo kho, bhikkhave, *rūpassa uppādo ñhi abhinibbatti pātubhāvo, dukkhasseso uppādo*, rogānam ñhi, jarāmarañassa pātubhāvo” nghĩa là “Đây các Bhikkhu, **sự sinh khởi, tồn tại và tăng trưởng của *rūpa* là sự sinh khởi của khổ và chết.**” (Lưu ý: Bản dịch tiếng Anh trong liên kết — cũng như hầu hết các bản dịch khác — sai và không phù hợp ở nhiều chỗ. Tương tự, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* KHÔNG PHẢI là “feeling, perception, choices, consciousness” như các dịch giả ấy dịch máy móc.)

- If the arising of “external material objects” is the cause of suffering, we will never be able to eliminate suffering because we cannot eliminate/destroy external objects.

Nếu sự sinh khởi của “các vật chất bên ngoài” là nguyên nhân gây khổ, thì chúng ta sẽ không bao giờ diệt khổ được, vì chúng ta không thể loại bỏ hay phá hủy các đối tượng bên ngoài.

- The “*rūpa*” that the Buddha refers to there (and in almost all *suttās*) is the “distorted mental impression of an external *rūpa*” that arises in the mind.

“*Rūpa*” mà Đức Phật nói đến ở đây (và trong hầu hết các *suttā*) chính là “ấn tượng tâm bị biến dạng về một *rūpa* bên ngoài” sinh khởi trong tâm.

- The primary reason for the generation of a “distorted *rūpa*” is that our physical body and mind generate a “distorted *saññā*” for external *rūpas*. That “distorted *saññā*” depends on the *gati* associated with the living being. There are five major *gati* per the “[WebLink: suttacentral: Gati Sutta \(AN 9.68\)](#),” but many variations exist within each category (as discussed in #5 above).

Lý do chính tạo ra “*rūpa* bị biến dạng” là thân và tâm của chúng ta tạo ra một “*saññā* bị biến dạng” đối với các *rūpa* bên ngoài. “*Saññā* bị biến dạng” đó phụ thuộc vào *gati* của chúng sinh. Có năm loại *gati* chính theo “[WebLink: suttacentral: Gati Sutta \(AN 9.68\)](#)”, nhưng trong mỗi loại lại có nhiều biến thể (như đã nói ở mục số 5 phía trên).

- Also note that “**growth of *rūpa***” in the *sutta* refers to the “growth of the *rūpupādānakkhandha*” as the mind increasingly attaches via many steps in a short time; see “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).”

Cũng cần lưu ý rằng “**sự tăng trưởng của *rūpa***” trong *sutta* ám chỉ “sự tăng trưởng của *rūpupādānakkhandha*” khi tâm chấp thủ ngày càng mạnh qua nhiều bước trong thời gian rất ngắn; xem “[Purāṇa and Nava Kamma – Sequence of Kamma Generation](#).”

***Rūpa Nirodha* = Stopping of Further Suffering**

***Rūpa Nirodha* = Chấm Dứt Sự Khổ Tiếp Diễn**

7. What we discussed above becomes clear with the verse @ marker 1.7: “Yo ca kho, bhikkhave, rūpassa nirodho vūpasamo atthaṅgamo, dukkhasseso nirodho, rogānaṃ vūpasamo, jarāmaraṇassa atthaṅgamo” OR “The **non-arising, cessation, and ending of *rūpa* is the non-arising of suffering and death**.”

Điều đã bàn ở trên trở nên rõ ràng qua câu kệ tại vị trí @ marker 1.7: “Yo ca kho, bhikkhave, rūpassa nirodho vūpasamo atthaṅgamo, dukkhasseso nirodho, rogānaṃ vūpasamo, jarāmaraṇassa atthaṅgamo” nghĩa là “**Sự không sinh khởi, chấm dứt và diệt tận của *rūpa* chính là sự không sinh khởi của khổ và chết**.”

- **Note** that *nirodha*, *vūpasama*, and *atthaṅgamo* are closely related words. **In most *suttās*, “*nirodha*” is commonly used, meaning “stopping of the arising of an entity.”** Here, *nirodha* comes from “*nir*” + “*udā*,” where “*udā*” means “to arise.” Thus, *nirodha* means to “stop that arising.”

Nên lưu ý rằng *nirodha*, *vūpasama* và *atthaṅgamo* là những từ có liên hệ chặt chẽ. Trong phần lớn các *suttā*, “*nirodha*” thường được dùng với nghĩa “chấm dứt sự sinh khởi của một pháp.” Ở đây, *nirodha* đến từ “*nir*” + “*udā*,” trong đó “*udā*” nghĩa là “sinh khởi.” Vì vậy, *nirodha* nghĩa là “dừng sự sinh khởi ấy.”

- When we fully understand how this “distorted *saññā*” arises via *Paṭicca Samuppāda*, our minds will stop attaching to such “distorted mental impressions of the external *rūpa*.” What is stopped is attachment to “distorted mental impressions of the external *rūpa*” and NOT the destruction of “external *rūpa*.”

Khi ta hiểu trọn vẹn cách “saññā bị biến dạng” sinh khởi thông qua Paṭicca Samuppāda, tâm ta sẽ dừng chấp thủ vào những “ấn tượng tâm bị biến dạng của rūpa bên ngoài.” Điều được đoạn trừ là sự chấp thủ vào các “ấn tượng tâm bị biến dạng,” chứ KHÔNG PHẢI sự tiêu diệt “rūpa bên ngoài.”

8. **Thus, the key to eliminating attachments and cravings is to “see with wisdom (*paññā*)” how this “greatest magic show” operates.**

Do đó, chìa khóa để diệt chấp thủ và tham ái là “thấy bằng trí tuệ (*paññā*)” cách thức mà “màn ảo thuật vĩ đại” này vận hành.

- For example, the “tastiness of a meal” or the “beauty of a person” is a “distorted *saññā*.”

Ví dụ, “vị ngon của món ăn” hay “vẻ đẹp của một người” đều là “saññā bị sai lệch.”

- It is necessary to read and understand the following relevant posts on this issue: “[Sotāpanna Stage and Distorted/Defiled Saññā](#),” “[Pabhassara Citta and Saññā Vipallāsa](#),” “[Mūlapariyāya Sutta – The Root of All Things](#)” and “[Fooled by Distorted Saññā \(Sañjānāti\) – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#).”

Cần đọc và hiểu các bài viết liên quan sau đây: “[Sotāpanna Stage and Distorted/Defiled Saññā](#),” “[Pabhassara Citta and Saññā Vipallāsa](#),” “[Mūlapariyāya Sutta – The Root of All Things](#)” và “[Fooled by Distorted Saññā \(Sañjānāti\) – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#).”

- Therefore, it must be understood that whenever “*rūpa*” is mentioned in a *sutta*, it refers NOT to an external object but to the “mental impression of that external object” the mind creates.

Vì vậy, phải hiểu rằng mỗi khi “rūpa” được nhắc đến trong sutta, nó KHÔNG chỉ một đối tượng bên ngoài mà chỉ “ấn tượng tâm về đối tượng bên ngoài” do tâm tạo ra.

“*Vedanā Nirodha*” Refers Only to “*Samphassa-jā-Vedanā*”

“*Vedanā Nirodha*” Chỉ Áp Dụng Cho “*Samphassa-jā-Vedanā*”

9. The subsequent verses in the “[WebLink: suttacentral: Khandha Sutta \(SN 26.10\)](#)” state that *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* all can be stopped from arising. We need to understand a few key points regarding these terms. While “*rūpa*” ALMOST ALWAYS refers to “mind-made, distorted *rūpa*,” ***vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* need to be understood in the same context.**

*Các câu kế tiếp trong “[WebLink: suttacentral: Khandha Sutta \(SN 26.10\)](#)” cho biết *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* đều có thể được ngăn không cho sinh khởi. Ta cần hiểu một số điểm chính về các thuật ngữ này. Trong khi “rūpa” HẦU NHƯ LUÔN LUÔN ám chỉ “rūpa bị biến dạng do tâm tạo,” thì *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* cũng cần được hiểu trong cùng bối cảnh.*

- “*Vedanā nirodha*” means stopping only “mind-made *vedanā*” or “*samphassa-jā-vedanā*.” **It will NOT stop any *dukkha vedanā* currently experienced by the physical body; those are results of the previous *kamma*! As discussed above, “*distorted saññā*” is also a manifestation of the physical body which arose as a result of the previous *kamma*!**

“*Vedanā nirodha*” nghĩa là chỉ dừng “*vedanā do tâm tạo*,” tức “*samphassa-jā-vedanā*.” **Nó KHÔNG dừng bất kỳ *dukkha vedanā* nào mà thân vật lý đang trải nghiệm; những cảm thọ ấy là kết quả của *kamma* quá khứ! Như đã nói ở trên, “*saññā bị biến dạng*” cũng là sự biểu hiện của thân vật lý, vốn sinh khởi từ *kamma* quá khứ!**

- Of course, all *vedanā* will stop arising with “full *Nibbāna*” or “*Parinibbāna* as an Arahant.”

Dĩ nhiên, mọi *vedanā* sẽ chấm dứt hoàn toàn khi đạt “*Nibbāna trọn vẹn*” hay “*Parinibbāna* của một vị Arahant.”

- However, all “mental suffering” (“*samphassa-jā-vedanā*”) will be stopped immediately upon Arahant-hood. Yet physical sufferings associated with the physical body will end only at death. Even the Buddha experienced bodily pain.

Tuy nhiên, mọi “khổ tâm” (“*samphassa-jā-vedanā*”) sẽ chấm dứt ngay khi chứng Arahant. Nhưng các đau đớn thân thể liên quan đến thân vật lý chỉ chấm dứt khi thân hoại. Ngay cả Đức Phật cũng từng trải nghiệm đau đớn về thân.

10. In #5 above, we discussed why a pig sees a pile of poop (feces) as an “enticing *rūpa*” while humans see it as a “disgusting *rūpa*.”

Ở mục số 5 phía trên, chúng ta đã bàn vì sao một con heo thấy một đống phân là “*rūpa hấp dẫn*,” trong khi con người thấy đó là một “*rūpa ghê tởm*.”

- That is also why a pig feels a “*somanassa vedanā*” upon seeing it, whereas a human feels a “*domanassa vedanā*.” As we have discussed, this *vedanā* is a “*samphassa-jā-vedanā*” arising from how the mind evaluates that “mind-made *rūpa*.” See “[Dukkha Samudaya Starts With Samphassa-Jā-Vedanā](#)” and “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#).”

Đó cũng là lý do tại sao heo cảm nhận “*somanassa vedanā*” khi thấy nó, còn con người cảm nhận “*domanassa vedanā*.” Như đã bàn, loại *vedanā* này là “*samphassa-jā-vedanā*,” sinh khởi từ cách tâm đánh giá “*rūpa do tâm tạo*.” Xem “[Dukkha Samudaya Starts With Samphassa-Jā-Vedanā](#)” và “[Vedanā \(Feelings\) Arise in Two Ways](#).”

- **Other than the feeling of pain (injuries to the body or physical ailments such as cancer), all other *vedanā* (associated with sights, sounds, tastes, smells) are associated with “*distorted saññā*.”** This is explained in detail in the *Abhidhamma*.

Ngoại trừ cảm thọ đau (do thương tổn thân thể hoặc các bệnh lý như ung thư), tất cả các loại *vedanā* khác (liên quan đến hình ảnh, âm thanh, vị, hương) đều gắn với “*saññā bị biến dạng*.” Điều này được giải thích chi tiết trong *Abhidhamma*.

- The *Abhidhamma* theory had not been fully developed during the time of the Buddha. See “[Abhidhamma – Introduction](#).” In particular, average people only had access to

oral discourses, and it would have been impractical to teach *Abhidhamma* (which involves learning a whole set of concepts, which may not even be possible without texts).

Học thuyết Abhidhamma chưa được phát triển đầy đủ vào thời Đức Phật. Xem “[Abhidhamma – Introduction](#).” Đặc biệt, người bình thường khi ấy chỉ được nghe giáo pháp qua truyền khẩu, nên việc giảng dạy Abhidhamma (vốn đòi hỏi học một hệ thống khái niệm phức tạp, khó tiếp thu nếu không có văn bản) là điều không khả thi.

“*Saṅkhāra Nirodha*” Refers Only to *Abhisaṅkhāra*

“*Saṅkhāra Nirodha*” Chỉ Áp Dụng Cho *Abhisaṅkhāra*

11. A living Arahant generates “*citta saṅkhāra*,” defined as “*vedanā and saññā*.” That *vedanā* is NOT “*samphassa-jā-vedanā*,” i.e., no defilements. Even though “distorted *saññā*” arises in an Arahant, they are not defiled; “distorted” does not mean “defiled.”

Một vị Arahant còn sống vẫn tạo ra “citta saṅkhāra,” được định nghĩa là “vedanā và saññā.” Loại vedanā đó KHÔNG PHẢI “samphassa-jā-vedanā,” tức không có ô nhiễm. Dù “saññā bị biến dạng” vẫn sinh khởi trong Arahant, nó không bị ô nhiễm; “biến dạng” không đồng nghĩa với “ô nhiễm.”

- Again, the situation is much clearer in *Abhidhamma*. A *citta* cannot arise without the seven “universal *cetasika*” (*phassa, vedanā, saññā, cetanā, ekaggatā, jīvitindriya, manasikāra*). See #2 of “[Cetasika \(Mental Factors\)](#).”

Một lần nữa, Abhidhamma giải thích điều này rõ ràng hơn. Một citta không thể sinh khởi nếu thiếu bảy “cetasika phổ biến” (phassa, vedanā, saññā, cetanā, ekaggatā, jīvitindriya, manasikāra). Xem mục số 2 của “[Cetasika \(Mental Factors\)](#).”

- These seven entities in their pure form (without defilements or distortions) arise in the mind of an Arahant in *Arahant-phala samāpatti*. As we know, *cittās* of an Arahant living an everyday life still have “distorted *saññā*.” These *saṅkhāra* are called “*suddha saṅkhāra*” or “*saṅkhāra* without defilements.” See “[WebLink: suttacentral: Adhimuttattheragatha](#).” Here, “*Suddham saṅkhārasantatiṃ*” means “with ‘*suddha saṅkhāra*’ in mind” (“*santatiṃ*” means “in the mind”); the English translation in the link is way off. Also see #12 and #13 of ““[Attato Samanupassati’ and Sotāpanna Stage](#)” for further details.

*Bảy pháp này trong trạng thái thuần tịnh (không ô nhiễm hay biến dạng) sinh khởi trong tâm của Arahant khi an trú trong Arahant-phala samāpatti. Như ta biết, trong đời sống thường nhật các citta của Arahant vẫn có “saññā bị biến dạng.” Những saṅkhāra này được gọi là “suddha saṅkhāra” hay “saṅkhāra không ô nhiễm.” Xem “[WebLink: suttacentral: Adhimuttattheragatha](#)”. Ở đó, “*Suddham saṅkhārasantatiṃ*” nghĩa là “với các suddha saṅkhāra trong tâm” (“*santatiṃ*” nghĩa là “trong tâm”); bản dịch tiếng Anh trong liên kết sai lệch rất nhiều. Xem thêm mục 12 và 13 trong ““[Attato Samanupassati’ and Sotāpanna Stage](#).”*

- *Abhisāṅkhāra* involves defilements (*rāga, dosa, moha*); they do not arise in a living Arahant.

Abhisāṅkhāra luôn liên quan đến các ô nhiễm (rāga, dosa, moha); những pháp này không sinh khởi trong một vị Arahant còn sống.

- Therefore, “saṅkhāra nirodha” really means “abhisāṅkhāra nirodha.” For example, in the “[WebLink: suttacentral: Dutiyabodhi Sutta \(KN Ud 1.2\)](#),” “avijjā nirodhā saṅkhāra nirodho” means “avijjā nirodhā **abhisāṅkhāra nirodho**.” Note that the English translation in the link is wrong; it should be “When ignorance ceases, **defiled** choices cease.”

Do đó, “saṅkhāra nirodha” thực chất có nghĩa là “abhisāṅkhāra nirodha.” Ví dụ, trong “[WebLink: suttacentral: Dutiyabodhi Sutta \(KN Ud 1.2\)](#)”, câu “avijjā nirodhā saṅkhāra nirodho” nghĩa là “avijjā nirodhā **abhisāṅkhāra nirodho**.” Lưu ý rằng bản dịch tiếng Anh trong liên kết bị sai; đúng ra phải là “Khi vô minh chấm dứt, các hành ô nhiễm chấm dứt.”

“Viññāṇa Nirodha” Means Any Viññāṇa Will Not Arise

“Viññāṇa Nirodha” Nghĩa Là Không Có Bất Kỳ Loại Viññāṇa Nào Sinh Khởi

12. The only clear-cut entity is viññāṇa. Here, “viññāṇa nirodha” means that no category of viññāṇa can arise after attaining Arahantood.

Pháp duy nhất có ranh giới rõ ràng là viññāṇa. Ở đây, “viññāṇa nirodha” nghĩa là không có bất kỳ loại viññāṇa nào sinh khởi sau khi chứng Arahant.

- The word “**viññāṇa**” means “**absence of ñāṇa**” or “absence of wisdom about the true nature of the world.” Thus, an Arahant would not generate viññāṇa of any form.

Từ “**viññāṇa**” có nghĩa là “**vắng ñāṇa**,” tức “không có trí tuệ về bản chất thật của thế giới.” Vì vậy, một Arahant không tạo ra bất kỳ loại viññāṇa nào.

- If an Arahant does not generate viññāṇa, how would they experience the sensory inputs? The seeing (or eye consciousness) by an Arahant is expressed as “*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*” or “seeing without the arising of any defilements (even though the sight has embedded distorted *saññā*).”

Nếu một Arahant không tạo ra viññāṇa, vậy họ cảm nhận các kích thích giác quan như thế nào? Việc “thấy” (tức nhãn thức) của một Arahant được diễn tả là “*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*” hay “thấy mà không sinh khởi bất kỳ ô nhiễm nào (dù cảnh được thấy có *saññā* bị biến dạng).”

- See #4 of “[Viññāṇa – What It Really Means](#).”

Xem mục số 4 của “[Viññāṇa – What It Really Means](#).”

- Also, see “[Is Cakkhu Viññāṇa Free of Defilements?](#)” for further details.

Xem thêm “[Is Cakkhu Viññāṇa Free of Defilements?](#)” để biết thêm chi tiết.

“Stopped from Arising” Must be Understood for Each of the Five Entities

“Bị Ngăn Không Cho Sinh Khởi” Cần Được Hiểu Đúng Với Từng Pháp Trong Năm Pháp Này

13. Let us summarize each of the five terms: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.

Hãy cùng tóm lược năm thuật ngữ: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*.

- i. In the *suttās*, they almost always refer to the respective *upādānakkhandha*, i.e., *rūpa upādānakkhandha* through *viññāṇa upādānakkhandha*. None of those

upādānakkhandha will arise after Arahant hood, i.e., even a living Arahant does not generate them.

Trong các *suttā*, chúng hầu như luôn ám chỉ đến các ***upādānakkhandha*** tương ứng, tức từ *rūpa upādānakkhandha* đến *viññāṇa upādānakkhandha*. Không có *upādānakkhandha* nào sinh khởi sau khi chứng Arahant; nghĩa là ngay cả một Arahant còn sống cũng không tạo ra chúng.

- ii. Of course, living Arahants experience “external *rūpa*” (sights, sounds, etc.), but they are not called “*rūpa*” or “*rūpa upādānakkhandha*.” Here, “*rūpa nirodha*” upon Arahant hood refers to the fact that an Arahant’s mind would not attach to those sights, sounds, etc. For example, “seeing” by an Arahant is not stated as “*cakkhu viññāṇa*” but as “*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati*” or “do not go beyond seeing (by attaching with *rāga*, *dosa*, or *moha*).” Also see (vi) below.

Dĩ nhiên, các Arahant vẫn trải nghiệm “*rūpa* bên ngoài” (hình ảnh, âm thanh, v.v.), nhưng không gọi đó là “*rūpa*” hay “*rūpa upādānakkhandha*.” Ở đây, “*rūpa nirodha*” khi chứng Arahant nghĩa là tâm của Arahant không chấp thủ vào các cảnh ấy. Ví dụ, “thấy” ở một Arahant không được diễn tả là “*cakkhu viññāṇa*” mà là “*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati*,” tức “không đi xa hơn việc thấy (bằng cách chấp *rāga*, *dosa* hay *moha*).” Cũng xem thêm (vi) bên dưới.

- iii. An Arahant will still experience “bodily *vedanā*” due to injuries and sicknesses. But their minds do not generate “*samphassa-jā-vedanā*” associated with “*vedanā upādānakkhandha*.” Thus, “*vedanā nirodha*” only refers to the “stopping of *samphassa-jā-vedanā*.”

Một Arahant vẫn trải nghiệm “*vedanā* của thân” do thương tích hay bệnh tật. Nhưng tâm của họ không tạo ra “*samphassa-jā-vedanā*” liên quan đến “*vedanā upādānakkhandha*.” Vì vậy, “*vedanā nirodha*” chỉ ám chỉ việc chấm dứt “*samphassa-jā-vedanā*.”

- iv. During everyday life, an Arahant would also experience “distorted *saññā*” associated with those sights, sounds, etc., but their minds will not attach to them. Thus, “*saññā nirodha*” means they do not generate “*saññā upādānakkhandha*.” They experience undefiled (but distorted) *saññā* during everyday life and undefiled, undistorted *saññā* while in Arahant-phala *samāpatti*.

Trong đời sống hằng ngày, một Arahant cũng trải nghiệm “*saññā* bị biến dạng” liên quan đến hình ảnh, âm thanh, v.v., nhưng tâm không chấp thủ chúng. Do đó, “*saññā nirodha*” nghĩa là họ không tạo ra “*saññā upādānakkhandha*.” Họ trải nghiệm *saññā* không ô nhiễm (dù bị biến dạng) trong đời sống thường nhật và *saññā* không ô nhiễm, không biến dạng khi vào Arahant-phala *samāpatti*.

- v. “*Saṅkhāra nirodha*” refers only to the cessation of *abhisāṅkhāra* involving “*saṇ*” or “*rāga*, *dosa*, or *moha*.” Another way of saying that is to say “*sañcetanā*” (*cetanā* with *saṇ*) do not arise in an Arahant.

“*Saṅkhāra nirodha*” chỉ ám chỉ sự chấm dứt của *abhisāṅkhāra* liên quan đến “*saṇ*,” tức “*rāga*, *dosa* hay *moha*.” Nói cách khác, “*sañcetanā*” (*cetanā* kèm *saṇ*) không sinh khởi nơi một Arahant.

vi. Arahants do not experience any *viññāṇa*. Their sensory experiences are described by “*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāṇe viññātamattaṃ bhavissatī.*”

Arahant không trải nghiệm bất kỳ viññāṇa nào. Các trải nghiệm giác quan của họ được mô tả bằng câu: “diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāṇe viññātamattaṃ bhavissatī.”

Terms in *Pañcupādānakkhandha* and *Paṭicca Samuppāda* – All Mental

Các Thuật Ngữ Trong *Pañcupādānakkhandha* và *Paṭicca Samuppāda* – Đều Thuộc Tâm

14. The easiest way to remember is the following. Almost all explanations by the Buddha involve only mental processes.

Cách dễ nhất để ghi nhớ là như sau: Hầu hết mọi giải thích của Đức Phật đều chỉ liên quan đến các tiến trình tâm.

- Thus, *cakkhu* does not mean the physical eyes or the *cakkhu pasāda rūpa* in the *gandhabba*. Instead, *cakkhu* refers to *cakkhu āyatana* (*cakkhāyatana*), which is a mental entity that can be stopped from arising. Specifically, it means to use the physical eyes AND *cakkhu pasāda rūpa* with *lobha/rāga, dosa*, and *moha* in mind. Arahants use their eyes and *cakkhu pasāda rūpa* to see, but they do so without generating *lobha/rāga, dosa*, or *moha*.

Vì vậy, cakkhu không phải đôi mắt vật lý hay cakkhu pasāda rūpa trong gandhabba. Thay vào đó, cakkhu chỉ cakkhu āyatana (cakkhāyatana), một pháp tâm có thể bị ngăn không cho sinh khởi. Cụ thể, nó ám chỉ việc sử dụng mắt vật lý VÀ cakkhu pasāda rūpa với tâm có lobha/rāga, dosa hoặc moha. Arahant vẫn dùng mắt và cakkhu pasāda rūpa để thấy, nhưng không tạo khởi lobha/rāga, dosa hay moha.

- In the same way, all the terms in *Paṭicca Samuppāda* are also mental entities or *kammic* energies created by the mind, and NOT physical *rūpa*. For example, *nāmarūpa* in *Paṭicca Samuppāda* is a “mental construct,” and *bhava* is *kammic* energy created by the mind.

Tương tự, tất cả các thuật ngữ trong Paṭicca Samuppāda đều là các pháp tâm hoặc năng lượng kamma do tâm tạo, chứ KHÔNG PHẢI rūpa vật lý. Ví dụ, nāmarūpa trong Paṭicca Samuppāda là một “cấu trúc tâm,” và bhava là năng lượng kamma được tâm tạo ra.

- Therefore, every time you think of *rūpa, cakkhu*, etc., as “material objects,” recall that NONE of the terms in *pañcupādānakkhandha* or *Paṭicca Samuppāda* refer to material objects.

Do đó, mỗi khi bạn nghĩ về rūpa, cakkhu, v.v. như “các vật chất,” hãy nhớ rằng KHÔNG CÓ thuật ngữ nào trong pañcupādānakkhandha hay Paṭicca Samuppāda chỉ các vật chất.

15. “[WebLink: suttacentral: Avijjā Sutta \(SN 22.113\)](#)”: “*Idha, bhikkhu, assutavā puthujjano rūpaṃ nappajānāti, rūpasamudayaṃ nappajānāti, rūpanirodhaṃ nappajānāti, rūpanirodhagāminin paṭipadaṃ nappajānāti; vedanāṃ nappajānāti ... saññaṃ nappajānāti ... saṅkhāre nappajānāti ... viññāṇaṃ nappajānāti*” OR “**One’s**

ignorance is not to understand rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa, their origin, cessation, and the practice that leads to their cessation.”

Trong “[WebLink: suttacentral: Avijjā Sutta \(SN 22.113\)](#)” có câu: “Idha, bhikkhu, assutavā puthujjano **rūpaṃ nappajānāti, rūpasamudayaṃ nappajānāti, rūpanirodhaṃ nappajānāti, rūpanirodhagāminīṃ paṭipadaṃ nappajānāti; vedanāṃ nappajānāti ... saññaṃ nappajānāti ... saṅkhāre nappajānāti ... viññāṇaṃ nappajānāti**” nghĩa là: **“Vô minh là không hiểu rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa, không hiểu sự sinh khởi, sự diệt tận, và sự thực hành dẫn đến sự diệt tận của chúng.”**

- All five entities, **rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa**, must cease to exist when one attains the Arahant stage. As we know, Ven. Bāhiya attained Arahant hood within a few minutes of meeting the Buddha. Within that short time, all five entities **“ceased to exist.”**

Cả năm pháp: **rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa** đều phải chấm dứt hoàn toàn khi một người chứng Arahant. Như ta biết, Tôn giả Bāhiya đã chứng Arahant chỉ trong vài phút sau khi gặp Đức Phật. Trong khoảng thời gian rất ngắn ấy, cả năm pháp đều **“chấm dứt.”**

- Think about the implications of the above. Nothing changed within those few minutes in the environment or even in the physical appearance of Ven. Bāhiya! **It was a transformation that occurred only in his mind!** During that short time, his mind was released from all ten *saṃyojana* (or equivalently, seven *anusaya*) with the cessation of *viññāṇa* (or the arising of *paññā*).

Hãy suy nghĩ về hàm ý của điều này. Không có gì trong môi trường thay đổi trong vài phút ấy, ngay cả hình tướng của Tôn giả Bāhiya cũng không thay đổi! **Sự chuyển hóa diễn ra hoàn toàn trong tâm ngài.** Trong thời gian rất ngắn ấy, tâm ngài đã được giải thoát khỏi toàn bộ mười *saṃyojana* (hay tương đương là bảy *anusaya*) nhờ sự chấm dứt của *viññāṇa* (hay sự khởi sinh của *paññā*).

- After attaining Arahant hood, Ven. Bāhiya saw everything around him (i.e., “*rūpa*” does not mean external objects or sights), would have experienced pain when he was killed by a cow (i.e., “*vedanā*” does not mean physical pain or pleasure), and recognized everything (i.e., “*saññā*” does not mean mere recognition). Furthermore, *viññāṇa* would not arise, i.e., perfect wisdom or *paññā* (which dispelled *viññāṇa*) was fully established.

Sau khi chứng Arahant, Tôn giả Bāhiya thấy mọi thứ xung quanh (tức “*rūpa*” không có nghĩa là vật thể hay cảnh sắc bên ngoài), vẫn cảm thọ đau khi bị bò húc chết (tức “*vedanā*” không có nghĩa là chỉ cảm giác đau hay lạc thân), và vẫn nhận biết mọi thứ (tức “*saññā*” không phải chỉ là sự nhận diện đơn thuần). Hơn nữa, *viññāṇa* không còn sinh khởi; nghĩa là *paññā* (trí tuệ hoàn hảo, vốn đoạn trừ *viññāṇa*) đã được thiết lập trọn vẹn.

- That would be a good way to remember that the meanings of these Pāli words cannot be memorized, but instead learned. The written form (*uddesa*) must not be taken literally, and one must be able to make the connection to the actual term (*niddesa*). To be able to do that, one must know the working of *Paṭicca Samuppāda* (*paṭiniddesa*). See “[Sutta Interpretation – Uddesa, Niddesa, Paṭiniddesa.](#)”

Đó là một cách tốt để ghi nhớ rằng ý nghĩa của các từ Pali này không thể học thuộc lòng mà cần được hiểu đúng. Hình thức chữ viết (*uddesa*) không nên hiểu theo nghĩa đen; người học phải kết nối với ý nghĩa thật sự (*niddesa*). Để làm được điều đó, phải hiểu cách vận hành của *Paṭicca Samuppāda* (*paṭiniddesa*). Xem “[Sutta Interpretation – Uddesa, Niddesa, Patiniddesa](#).”

16. Another way to understand is to realize that ***Paṭicca Samuppāda* will not operate from the moment of attaining Arahantood.**

Một cách hiểu khác là nhận ra rằng ***Paṭicca Samuppāda* không còn vận hành kể từ khoảnh khắc chứng Arahant.**

- Thus, *avijjā, saṅkhāra, viññāṇa, nāmarūpa, salāyatana, phassa, vedanā, taṇhā, upādāna, bhava, jāti*, must all cease to exist a moment after attaining Arahantood!

Do đó, *avijjā, saṅkhāra, viññāṇa, nāmarūpa, salāyatana, phassa, vedanā, taṇhā, upādāna, bhava, jāti* — tất cả đều phải chấm dứt chỉ một khoảnh khắc sau khi chứng Arahant!

- In the *niddesa* versions, those entities would be: *avijjā, abhisāṅkhāra, viññāṇa, nāmarūpa, salāyatana, samphassa, samphassa-jā-vedanā, taṇhā, upādāna, bhava, jāti*.

Trong dạng *niddesa*, các pháp ấy là: *avijjā, abhisāṅkhāra, viññāṇa, nāmarūpa, salāyatana, samphassa, samphassa-jā-vedanā, taṇhā, upādāna, bhava, jāti*.

- While the *suttās* assume that one is aware of those nuances, *Abhidhamma* makes those differences crystal clear. In *Abhidhamma*, “*phassa*” means “pure sensory contact,” and “*samphassa*” means “defiled sensory contact.” **Problems arise when *suttās* are translated without understanding the above**, as is often the case in most English translations of *suttās*.

Trong khi các *suttā* giả định rằng người học đã hiểu những sắc thái này, *Abhidhamma* phân biệt chúng rất rõ ràng. Trong *Abhidhamma*, “*phassa*” nghĩa là “tiếp xúc giác quan trong sáng,” còn “*samphassa*” là “tiếp xúc bị ô nhiễm.” **Vấn đề nảy sinh khi *suttā* được dịch mà không hiểu điều này**, điều vốn xảy ra trong phần lớn bản dịch tiếng Anh.

- Also see “[Sensory Experience, Paṭicca Samuppāda, and Pañcupādānakkhandha](#).”

Xem thêm “[Sensory Experience, Paṭicca Samuppāda, and Pañcupādānakkhandha](#).”

3.7.2 Sensory Experience, Paṭicca Samuppāda, and Pañcupādānakkhandha

3.7.2 Trải nghiệm Giác quan, Paṭicca Samuppāda và Pañcupādānakkhandha

September 14, 2024

Ngày 14/09/2024

Sensory experience and how we respond to those experiences determine our future happiness/suffering. The Buddha stated that *pañcupādānakkhandha*, or our **attachment to sensory experience** (summarized via *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*), is the cause of suffering. *Paṭicca Samuppāda* describes how it happens.

Trải nghiệm giác quan và cách ta phản ứng với chúng quyết định hạnh phúc hay khổ đau tương lai của chúng ta. Đức Phật dạy rằng *pañcupādānakkhandha* — tức **sự chấp thủ vào**

trải nghiệm giác quan (được tóm gọn qua rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) — là nguyên nhân của khổ. Paṭicca Samuppāda mô tả cách điều đó xảy ra.

Understanding Buddha Dhamma Requires a “New Way of Thinking”

Hiểu Được Dhamma Của Đức Phật Đòi Hỏi Một “Cách Tư Duy Mới”

1. Using “conventional human logic,” one will NEVER progress toward understanding Buddha’s teachings, i.e., the *Tipiṭaka*.

Nếu dùng “logic thông thường của con người,” người ta sẽ **KHÔNG BAO GIỜ** tiến gần đến việc hiểu giáo lý của Đức Phật, tức *Tipiṭaka*.

- The reason is simple: Buddha’s teachings cannot be verified within theories or arguments based on mundane human knowledge.

Lý do rất đơn giản: giáo lý của Đức Phật không thể được kiểm chứng bằng các lý thuyết hay lập luận dựa trên tri thức thế tục của con người.

- Understanding Buddha Dhamma requires a “paradigm change.” In particular, it requires a drastic change in how one looks at sensory experience.

Hiểu Dhamma của Đức Phật đòi hỏi một “sự thay đổi mô hình tư duy.” Cụ thể, nó đòi hỏi thay đổi triệt để cách một người nhìn nhận trải nghiệm giác quan.

2. Soon after attaining Buddhahood, the Buddha stated the above using the verse, “*adhigato kho myāyaṃ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo*.” See “[WebLink: suttacentral: *Brahmāyācana Sutta* \(SN 6.1\)](#).”

Không lâu sau khi chứng Phật quả, Đức Phật nhắc đến điều này bằng câu kệ: “*adhigato kho myāyaṃ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo*.” Xem “[WebLink: suttacentral: *Brahmāyācana Sutta* \(SN 6.1\)](#).”

- **The translation in that link:** “This Dhamma (worldview) I have discovered is deep, hard to see, hard to understand, peaceful, sublime, beyond the scope of logic, subtle, comprehensible to the astute.”

Bản dịch trong liên kết: “Dhamma (thế giới quan) mà ta khám phá là sâu sắc, khó thấy, khó hiểu, an tịnh, vi diệu, vượt ngoài phạm vi của logic, vi tế, chỉ người trí mới thấu được.”

- “*Adhigato kho myāyaṃ dhammo*” means “This Dhamma I uncovered.” “*gambhīro*” means “profound.” Thus, the rest of the translation is good, but “*atakkāvacaro*” **does not** mean “beyond the scope of logic.”

“*Adhigato kho myāyaṃ dhammo*” nghĩa là “Dhamma này ta đã khám phá.” “*gambhīro*” nghĩa là “thâm sâu.” Vì vậy, phần còn lại của bản dịch là đúng, nhưng “*atakkāvacaro*” **không** có nghĩa là “vượt ngoài phạm vi của logic.”

- “*Atakkāvacaro*” means “beyond the scope of **erroneous logic of humans**.”

“*Atakkāvacaro*” có nghĩa là “vượt ngoài phạm vi của **loại lý luận sai lầm của con người**.”

- That verse “*adhigato kho myāyaṃ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo*” appears in many suttas, including DN 1, DN 14, MN 26, MN 72, MN 95.

Câu kệ “*adhigato kho myāyaṃ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo*” xuất hiện trong nhiều sutta, gồm DN 1, DN 14, MN 26, MN 72, MN 95.

3. In the “[WebLink: suttacentral: *Brahmāyācana Sutta* \(SN 6.1\)](#),” the Buddha further explained why it is difficult for average humans (*puthujjana*) to see the validity of his teachings.

Trong “[WebLink: suttacentral: *Brahmāyācana Sutta* \(SN 6.1\)](#)”, Đức Phật giải thích thêm vì sao người bình thường (*puthujjana*) khó thấy được tính chân thật của giáo pháp.

- Starting at marker 1.5, he explains why. That verse is better translated as “But people like **clinging to sensory pleasures**; they love it and enjoy it.”

Bắt đầu từ đoạn đánh dấu 1.5, Ngài giải thích lý do. Câu ấy nên được dịch là: “Con người thích **bám vào các lạc thú giác quan**; họ yêu thích và hưởng thụ chúng.”

- @ marker 1.6: “It’s hard for them to **see the truth, i.e., *idappaccayatā paṭicca samuppāda***.”

Tại marker 1.6: “Họ khó **thấy được sự thật, tức *idappaccayatā paṭicca samuppāda***.”

- ***Idappaccayatā paṭicca samuppāda*** explains how a mind starts in an undefiled state and is defiled within a split second. It also describes the accumulation of *pañcupādānakkhandha*.

Idappaccayatā paṭicca samuppāda giải thích cách một tâm khởi đầu trong trạng thái không ô nhiễm nhưng bị ô nhiễm chỉ trong chớp mắt. Nó cũng mô tả sự tích lũy của *pañcupādānakkhandha*.

- **Only the mind of a Buddha can uncover that process. But once explained, we can all understand it.**

Chỉ có tâm của một vị Phật mới có thể khám phá tiến trình ấy. Nhưng khi đã được giảng giải, tất cả chúng ta đều có thể hiểu được.

4. Therefore, the validity of Buddha’s teachings cannot be tested within the theories or logic known to humans. It requires a paradigm change in thinking.

Vì vậy, tính chân thật của giáo pháp của Đức Phật không thể được kiểm chứng bằng các lý thuyết hay logic quen thuộc của con người. Nó đòi hỏi một sự thay đổi mô hình tư duy.

- All philosophies and religions are based on the assumption that happiness can be achieved somewhere within this world, whether in this life or a “heavenly realm.”

Tất cả triết lý và tôn giáo đều dựa trên giả định rằng hạnh phúc có thể đạt được ở đâu đó trong thế giới này, dù trong kiếp sống hiện tại hay ở một “cõi trời.”

- **Buddha taught that the above assumption is wrong. One can eliminate *sakkāya diṭṭhi* only by seeing that it is indeed true.**

Đức Phật dạy rằng giả định ấy là sai. Chỉ khi thấy được điều này là thật, người ta mới đoạn trừ được sakkāya diṭṭhi.

- Conventional thinking suggests striving for more sensory experiences that provide joy/happiness. **However, the Buddha taught that this often leads to a defiled mindset, which is the cause of future suffering—understanding that “unconventional logic” requires an effort.**

Lối suy nghĩ thông thường khuyên tìm kiếm thêm nhiều trải nghiệm giác quan đem lại khoái lạc/hạnh phúc. Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng điều ấy thường dẫn đến một tâm bị ô nhiễm, vốn là nguyên nhân của khổ trong tương lai — để hiểu được “logic phi truyền thống” này đòi hỏi nỗ lực.

We Need to Focus on Ending Suffering

Chúng Ta Cần Tập Trung Vào Việc Chấm Dứt Khổ

5. Humans have an innate desire to be inquisitive; we like to look into everything about this world. However, it is impossible to know everything or even a fraction about many subjects.

Con người có xu hướng tò mò bẩm sinh; chúng ta muốn tìm hiểu mọi thứ về thế giới này. Tuy nhiên, không thể biết hết mọi thứ, thậm chí chỉ một phần nhỏ của nhiều lĩnh vực.

- In the “[WebLink: suttacentral: Acinteyya Sutta \(AN 4.77\)](#),” the Buddha specifically identified four subjects one should avoid.

Trong “[WebLink: suttacentral: Acinteyya Sutta \(AN 4.77\)](#),” Đức Phật chỉ rõ bốn chủ đề mà một người nên tránh suy nghĩ.

- **The necessary translation:** “There are four unthinkable things. **They should not be thought about; anyone who tries to think about them will lose their mind or be frustrated.**”

Bản dịch thiết yếu: “Có bốn điều không thể tư duy. **Không nên nghĩ về chúng; ai cố suy nghĩ về chúng sẽ rối loạn tâm trí hoặc thất vọng.**”

- Those four things are (i) the capabilities of a Buddha, [*buddhavisayo acinteyyo*] (ii) the subject of *jhāna*, [*jhānavisayo acinteyyo*] (iii) the subject of *kamma vipāka*, [*kammavipāko acinteyyo*] and (iv) speculation about the wider world, [*lokacintā acinteyyā*] e.g., other planetary systems, life on other planets, etc.

*Bốn điều ấy là: (i) năng lực của một vị Phật [*buddhavisayo acinteyyo*], (ii) chủ đề về *jhāna* [*jhānavisayo acinteyyo*], (iii) chủ đề về *kamma vipāka* [*kammavipāko acinteyyo*], và (iv) suy đoán về thế giới rộng lớn [*lokacintā acinteyyā*], như các hệ sao khác, sự sống trên những hành tinh khác, v.v.*

- Think about just the last category. Numerous scientists have studied such subjects for hundreds of years. They are gaining “knowledge,” for sure, but such mundane knowledge does not contribute anything to being free of suffering. We have a limited time left in this life to at least get to the *Sotāpanna* stage. Even if we are reborn again with a human body, we don’t know whether we will be born into a conducive environment to re-engage with Buddha’s teachings. Over 99% of the world’s population is non-Buddhist!

Hãy nghĩ chỉ về hạng mục cuối cùng. Vô số nhà khoa học đã nghiên cứu những chủ đề đó hàng trăm năm. Họ thu được “kiến thức,” chắc chắn, nhưng loại kiến thức thể tục ấy không giúp gì trong việc giải thoát khỏi khổ. Chúng ta chỉ có thời gian rất hạn hẹp trong đời này để ít nhất đạt đến mức Sotāpanna. Dù có tái sinh làm người, ta cũng không biết liệu mình có sinh vào môi trường thuận duyên để tiếp tục thực hành giáo pháp hay không. Hơn 99% dân số thế giới không phải là Phật tử!

Sammā Samādhi Is Not Restricted to Fourth Jhāna!

Sammā Samādhi Không Bị Giới Hạn Trong Tầng Jhāna Thứ Tư!

6. While on the subject of jhāna, let me point out a misconception about a verse in the “[WebLink: suttacentral: Saccavibhaṅga Sutta \(MN 141\)](#)” that states *Sammā Samādhi* is equivalent to the four *jhānās*. That is true, but *Sammā Samādhi* can be defined in many ways.

Khi nói về jhāna, tôi muốn chỉ ra một hiểu lầm về một câu trong “[WebLink: suttacentral: Saccavibhaṅga Sutta \(MN 141\)](#)”, câu ấy nói rằng Sammā Samādhi tương đương với bốn jhāna. Điều đó đúng, nhưng Sammā Samādhi có thể được định nghĩa theo nhiều cách.

- For someone who cultivates *Ariya jhāna*, *Sammā Samādhi* is equivalent to the fourth *Ariya jhāna*.

Với người tu tập Ariya jhāna, Sammā Samādhi tương đương với tầng Ariya jhāna thứ tư.

- Another way to describe *Sammā Samādhi* is in the “[WebLink: suttacentral: Sammāsamādhi Sutta \(AN 5.113\)](#).”

Một cách diễn tả khác về Sammā Samādhi nằm trong “[WebLink: suttacentral: Sammāsamādhi Sutta \(AN 5.113\)](#).”

- **But the most general definition of *Sammā Samādhi* is the following:** one who has fulfilled the preceding seven factors of *Sammā Diṭṭhi* through *Sammā Sati* would have *Sammā Samādhi*. See “[WebLink: suttacentral: Mahācattārīsaka Sutta \(MN 117\)](#).”

Nhưng định nghĩa tổng quát nhất của Sammā Samādhi là: người đã thành tựu bảy yếu tố trước đó, từ Sammā Diṭṭhi đến Sammā Sati, sẽ có Sammā Samādhi. Xem “[WebLink: suttacentral: Mahācattārīsaka Sutta \(MN 117\)](#).”

Focusing One's Efforts on the Ultimate Goal

Đồn Nỗ Lực Vào Mục Tiêu Tối Hậu

7. Some Buddhists spend a lot of time thinking about the first three categories in #5 above, but trying to analyze them in detail is a waste of time.

Một số Phật tử dành rất nhiều thời gian suy nghĩ về ba đề mục đầu tiên ở mục số 5, nhưng phân tích chúng chi tiết là phí thời gian.

- While having some ideas about them is good and even necessary, studying them in detail is not necessary.

Dù hiểu sơ lược về chúng là tốt và cần thiết, việc nghiên cứu sâu không phải điều cần làm.

- **The Buddha said, “I will teach you what suffering is, how it arises, why it arises, and how to stop it from arising.”**

Đức Phật dạy: “Ta sẽ chỉ cho các ông biết khổ là gì, khổ sinh khởi như thế nào, vì sao sinh khởi, và làm sao để chấm dứt nó.”

- We should follow that advice and entirely focus on the goal of reaching at least the first (*Sotāpanna*) stage of *Nibbāna*. That involves learning everything possible about the Four Noble Truths, Eightfold Noble Path, *Paṭicca Samuppāda*, and *pañcupādānakkhandha*, which are all interrelated.

Ta nên theo lời khuyên ấy và tập trung hoàn toàn vào mục tiêu đạt đến ít nhất tầng Sotāpanna của Nibbāna. Điều đó bao gồm việc học đầy đủ về Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo, Paṭicca Samuppāda và pañcupādānakkhandha — tất cả đều liên kết với nhau.

- **All those subjects examine how our minds become corrupted by attaching to sensory inputs (*nimitta/ārammaṇa*). A corrupt/defiled mind is subject to suffering.** That is what we will examine in this new series of posts.

*Tất cả các chủ đề ấy phân tích cách tâm ta bị ô nhiễm bởi sự chấp thủ vào các đối tượng giác quan (*nimitta/ārammaṇa*). Một tâm bị ô nhiễm chắc chắn phải chịu khổ. Đó là điều chúng ta sẽ khảo sát trong loạt bài mới này.*

Importance of Studying Sensory Experience

Tầm Quan Trọng Của Việc Quán Sát Trải Nghiệm Giác Quan

8. In the statement in orange colour in #7 above, the Buddha stated that it is important first to understand what suffering is and how it arises. Once that is understood, the other two aspects become clear automatically.

Trong câu được đánh dấu màu cam ở mục số 7, Đức Phật dạy rằng điều quan trọng trước tiên là hiểu khổ là gì và khổ sinh khởi như thế nào. Khi điều đó được hiểu, hai khía cạnh còn lại tự động trở nên rõ ràng.

- In other words, the four aspects in that statement are equivalent to *dukkha samudaya* (the root causes of suffering) and *dukkha nirodha* (how suffering can be stopped from arising.)

Nói cách khác, bốn khía cạnh ấy tương đương với dukkha samudaya (các gốc rễ của khổ) và dukkha nirodha (làm thế nào để chấm dứt sự sinh khởi của khổ).

- We accumulate kammic energy by attaching to sensory inputs (*nimitta*), to (some of) which we attach (*taṇhā*), turning them into *ārammaṇa*.

*Chúng ta tích lũy năng lượng kamma bằng cách chấp thủ các dữ liệu đầu vào giác quan (*nimitta*), từ đó sinh *taṇhā*, khiến chúng trở thành *ārammaṇa*.*

- **Why do we attach to some sensory inputs? We do that because we have *dīṭṭhi vipallāsa*, *saññā vipallāsa*, and *citta vipallāsa*.**

*Vì sao chúng ta chấp vào một số các dữ liệu đầu vào giác quan? Bởi vì ta có *dīṭṭhi vipallāsa*, *saññā vipallāsa* và *citta vipallāsa*.*

- *Vipallāsa* means “**distortion**” or “**not the true state of affairs.**” Those *vipallāsa* arise as long as we have the corresponding *anusaya/saṃyojana*; we will discuss that later.

Vipallāsa nghĩa là “**méo mó**” hay “**không đúng sự thật.**” Các *vipallāsa* này sinh khởi chừng nào vẫn còn các *anusaya/saṃyojana* tương ứng; chúng ta sẽ bàn sau.

- Removing the three types of *vipallāsa* happens in the order above. **However, understanding *saññā vipallāsa* is critical.** It will help remove *dīṭṭhi* and *citta vipallāsa*. Even after understanding *saññā vipallāsa* (and simultaneously removing *dīṭṭhi vipallāsa*), it takes time to REMOVE *saññā vipallāsa* and *citta vipallāsa*. That is where the *Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati Bhāvanā* comes into play.

Việc loại bỏ ba dạng *vipallāsa* diễn ra theo trình tự ấy. **Tuy nhiên, hiểu đúng *saññā vipallāsa* là then chốt.** Nó giúp loại bỏ *dīṭṭhi* và *citta vipallāsa*. Dù hiểu được *saññā vipallāsa* (và đồng thời loại bỏ *dīṭṭhi vipallāsa*), vẫn cần thời gian để LOẠI BỎ *saññā vipallāsa* và *citta vipallāsa*. Đó là lúc *Satipaṭṭhāna/Ānāpānasati Bhāvanā* trở nên cần thiết.

- I will discuss that in detail in the upcoming posts, but let us do an overview.

Tôi sẽ bàn chi tiết trong các bài tới, nhưng trước hết là một cái nhìn tổng quan.

Misleading/Distorted Views and *Saññā* Lead to *Pañcupādānakkhandha*

Tà Kiến/*Saññā* Sai lệch Dẫn Đến *Pañcupādānakkhandha*

9. While it is “natural” for humans to perceive that happiness is based on sensory pleasures, the Buddha taught that indulgence in sensory pleasures (same as *pañcupādānakkhandha*) leads to suffering: “*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” OR “**in brief, the origin of suffering is the craving** for the five aggregates of *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* (*pañcupādānakkhandha*). See #2 of “**Essence of Buddhism – In the First Sutta.**” [“*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” means “**through over thrown (*khittena*) by *saṃ*, the five grasping aggregates are *dukkhā***”. ***khitta*** : [pp. of *kipati*] thrown; overthrown; casted away; upset.]

Dù “tự nhiên” con người nghĩ rằng hạnh phúc dựa vào các khoái lạc giác quan, Đức Phật dạy rằng sự đắm nhiễm vào các khoái lạc ấy (tức *pañcupādānakkhandha*) dẫn đến khổ: “*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*,” tức “**tóm lược, nguồn gốc của khổ là sự khát ái đối với năm uẩn *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* (*pañcupādānakkhandha*).**” Xem mục số 2 trong “**Essence of Buddhism – In the First Sutta.**” [“*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” nghĩa là “**bị *saṃ* cuốn lôi (*khittena*), năm uẩn *chấp thủ* trở thành *dukkhā***.” ***khitta***: [quá khứ phân từ của *kipati*] bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

- The above aspect of Buddha's teachings is widely known, even if not widely understood. **However, another and even deeper aspect has not been discussed in recent years:** The “sense of happiness” associated with certain foods, smells, touches, sights, and sounds (distorted *saññā*) is “built into our bodies” via *Paṭicca Samuppāda*. That is why it is extremely hard to lose the craving for sensory pleasures.

Khía cạnh trên trong giáo pháp Đức Phật được biết đến rộng rãi, dù không được hiểu rộng rãi. **Tuy nhiên, một khía cạnh khác sâu hơn và ít được bàn đến trong những năm gần đây:** “cảm giác hạnh phúc” gắn với một số loại thức ăn, mùi hương,

xúc chạm, hình ảnh và âm thanh (*saññā* bị biến dạng) được “cài đặt vào thân thể chúng ta” qua *Paṭicca Samuppāda*. Vì vậy, việc mất đi sự thèm khát các khoái cảm giác quan là vô cùng khó.

- However, understanding how that **“false sense of happiness” (distorted *saññā*)** arises is the same as understanding the “root cause of *saṇ*, i.e., *rāga*, *dosa*, and *moha*” and **becoming “*sandiṭṭhiko*.”** This is pointed out in several suttas (e.g., “[WebLink: suttacentral: Upavānasandiṭṭhika Sutta \(SN 35.70\)](#)” and “[WebLink: suttacentral: Pathamasandiṭṭhika Sutta \(AN 6.47\)](#).” Of course, the translations in those links do not explain the critical concepts.

Tuy nhiên, hiểu được cách mà **“cảm giác hạnh phúc giả tạo” (*saññā* sai lệch)** sinh khởi chính là hiểu “gốc rễ của *saṇ*, tức *rāga*, *dosa* và *moha*” và **trở thành “*sandiṭṭhiko*.”** Điều này được nêu rõ trong nhiều sutta (ví dụ “[WebLink: suttacentral: Upavānasandiṭṭhika Sutta \(SN 35.70\)](#)” và “[WebLink: suttacentral: Pathamasandiṭṭhika Sutta \(AN 6.47\)](#)”). Dĩ nhiên, các bản dịch trong các liên kết ấy không giải thích những ý nghĩa then chốt.

- I will analyze the above aspects in this series of posts on *pañcupādānakkhandha*, commonly translated as “Five **Grasping** Aggregates.”

Tôi sẽ phân tích các khía cạnh trên trong loạt bài này về *pañcupādānakkhandha*, thường được dịch là “Năm Uẩn **Chấp Thủ**.”

Paṭicca Samuppāda* Describes the Accumulation of *Pañcupādānakkhandha

Paṭicca Samuppāda* Mô Tả Sự Tích Lũy Của *Pañcupādānakkhandha

10. The *Paṭicca Samuppāda* process describes three critical aspects: (i) the sensory experience (*vedanā/saññā*), (ii) how one responds to that experience with *abhisankhāra*, and (iii) how that response (i.e., *kamma* generation via “*kamma viññāṇa*”) affects one’s future (during life and also for rebirths).

Tiến trình *Paṭicca Samuppāda* mô tả ba khía cạnh then chốt: (i) trải nghiệm giác quan (*vedanā/saññā*), (ii) cách một người phản ứng với trải nghiệm ấy bằng *abhisankhāra*, và (iii) phản ứng đó (tức sự tạo *kamma* qua “*kamma viññāṇa*”) ảnh hưởng đến tương lai của người ấy như thế nào (trong đời sống này và cho các lần tái sinh).

- The critical role of *saññā* has been hidden in recent years. Most of the *vedanā* we experience are “mind-made” and arise due to *saññā vipallāsa* or distorted *saññā*.

Vai trò trọng yếu của *saññā* đã bị che khuất trong những năm gần đây. Phần lớn *vedanā* mà ta trải nghiệm là “do tâm tạo,” sinh khởi do *saññā vipallāsa* hay *saññā* bị biến dạng.

- Of course, any sensory experience is initiated by an external *rūpa* (sights, sounds, tastes, smells, touches, and memories) coming into contact with an internal *rūpa*: eyes (*cakkhu*), ears (*sota*), nose (*ghāṇa*), tongue (*jivhā*), body (*kāya*), and mind (*mano*).

Tất nhiên, bất kỳ trải nghiệm giác quan nào cũng bắt đầu từ một *rūpa* bên ngoài (hình ảnh, âm thanh, vị, mùi, xúc chạm và ký ức) tiếp xúc với một *rūpa* bên trong: mắt (*cakkhu*), tai (*sota*), mũi (*ghāṇa*), lưỡi (*jivhā*), thân (*kāya*) và tâm (*mano*).

- Therefore, the “building up” of future suffering (*pañcupādānakkhandha*) happens via *Paṭicca Samuppāda* and **all that happens in the mind.**

Vì vậy, sự “hình thành” của khổ tương lai (*pañcupādānakkhandha*) diễn ra qua *Paṭicca Samuppāda* và **toàn bộ đều xảy ra trong tâm.**

Saṅkhāra and Abhisāṅkhāra

Saṅkhāra và Abhisāṅkhāra

11. Let us look briefly at the terms in the *Paṭicca Samuppāda*. *Avijjā* is ignorance about the “true nature of the world.” *Saṅkhārās* are our thoughts. If they arise with *rāga*, *dosa*, or *moha*, they become ***abhisāṅkhāra*** and generate a subtle energy called “kammic energy.” Thus, *saṅkhāra* with *rāga*, *dosa*, or *moha* is assigned the unique prefix “*abhi*,” i.e., they are ***abhisāṅkhāra***.

Hãy xem ngắn gọn các thuật ngữ trong *Paṭicca Samuppāda*. *Avijjā* là vô minh về “bản chất thật của thế giới.” *Saṅkhāra* là các tư tưởng của ta. Nếu chúng sinh khởi với *rāga*, *dosa* hoặc *moha*, chúng trở thành ***abhisāṅkhāra*** và tạo ra một loại năng lượng vi tế gọi là “năng lượng kamma.” Do đó, *saṅkhāra* có *rāga*, *dosa* hoặc *moha* được gán tiền tố đặc biệt “*abhi*,” tức chúng là ***abhisāṅkhāra***.

- The overall sensory experience is *viññāṇa*. **If it is a pure experience (i.e., just seeing), it can be called “*vipāka viññāṇa*.”** However, if *rāga*, *dosa*, or *moha* arise in response to that *vipāka viññāṇa*, **then the mind adds something extra (an expectation), and it becomes a “*kamma viññāṇa*.”**

Toàn bộ trải nghiệm giác quan là *viññāṇa*. **Nếu đó là trải nghiệm trong sáng (tức chỉ là thấy), nó được gọi là “*vipāka viññāṇa*.”** Nhưng nếu *rāga*, *dosa* hay *moha* sinh khởi khi phản ứng với *vipāka viññāṇa* ấy, **thì tâm thêm vào một yếu tố bổ sung (một kỳ vọng), và nó trở thành “*kamma viññāṇa*.”**

- As you can deduce, **a *vipāka viññāṇa* only has *saṅkhāra*, and *kamma viññāṇa* arises due to *abhisāṅkhāra*.** If only “pure *saṅkhāra*” arise (without *rāga*, *dosa*, or *moha*) then only a *vipāka viññāṇa* would arise, i.e., one would just experience the event. For example, one may see a tree outside the window or hear rain falling on the roof. Those are *vipāka viññāṇa* with *saṅkhāra*. On the other hand, if lust arises in the mind when seeing a person, that involves not only seeing but also a “defiled mind” due to *rāga* arising.

Như bạn có thể suy ra, **một *vipāka viññāṇa* chỉ có *saṅkhāra*, còn *kamma viññāṇa* sinh khởi nhờ *abhisāṅkhāra*.** Nếu chỉ có “*saṅkhāra* trong sáng” sinh khởi (không có *rāga*, *dosa* hay *moha*) thì chỉ có *vipāka viññāṇa*, tức là ta chỉ đơn thuần trải nghiệm sự kiện. Ví dụ, bạn thấy một cái cây ngoài cửa sổ hoặc nghe tiếng mưa rơi trên mái nhà — đó là *vipāka viññāṇa* kèm *saṅkhāra*. Ngược lại, nếu dục khởi lên khi nhìn một người, thì điều đó không chỉ là “thấy,” mà còn là “tâm bị ô nhiễm” bởi *rāga* sinh khởi.

Distorted *Saññā* Is Not Defiled, but Can Lead to a Defiled Mind

Saññā Bị Biến Dạng Không Phải Ô Nhiễm, Nhưng Có Thể Dẫn Đến Tâm Ô Nhiễm

12. Thoughts with “pure *saṅkhāra*” have only *vedanā* and *saññā* as *cetasika* (mental factors.) In contrast, thoughts with *abhisāṅkhāra* have *asobhana* (meaning defiled) *cetasika* such as greed (*lobha*), anger (*dosa/paṭigha*), jealousy (*issa*), etc.

Các tư tưởng với “pure saṅkhāra” chỉ có vedanā và saññā như các cetasika (tâm sở). Ngược lại, tư tưởng với abhisāṅkhāra có các asobhana cetasika (tâm sở bất thiện) như tham (lobha), sân (dosa/paṭigha), ganh tị (issa), v.v.

- Vedanā and saññā are two mental factors that arise with all thoughts. They are “universal cetasika.” While saññā helps identify the sensory object, vedanā is the “good, bad, or neutral feeling” arising from that identification.

Vedanā và saññā là hai tâm sở sinh khởi cùng tất cả các tư tưởng. Chúng là “cetasika phổ thông.” Saññā giúp nhận định đối tượng giác quan, còn vedanā là “cảm thọ dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính” sinh khởi từ sự nhận định ấy.

- However, due to the ignorance about the “real nature of the sensory inputs/world,” that identification is distorted (“distorted saññā”), and that leads to a “mind-made vedanā.” In the example I often cite, eating honey gives a “distorted saññā” or “wrong identification” of a sweetness, which is **effectively a “sukha vedanā”** or a “good feeling.” **Only physical bodily contact can lead to “real sukha/dukha vedanā.”** The “sukha vedanā” due to the “sweetness of honey is a saññā.” That is why a tiger or a cow will not taste honey as sweet; the “sweetness of honey” is not in honey, but is a “made-up saññā” by our bodies. A tiger generates a “sukha saññā” for the flesh of other animals and not for honey; similarly, a cow tastes grass to be desirable, not honey.

Tuy nhiên, vì vô minh về “bản chất thật của các dữ liệu đầu vào giác quan/thế giới,” sự nhận định ấy bị bóp méo (“saññā sai lệch”), và điều đó dẫn đến một “vedanā do tâm tạo.” Trong ví dụ tôi thường nêu, ăn mật ong tạo ra “saññā sai lệch” hay “nhận định sai” về vị ngọt, và vị ngọt ấy trở thành một “sukha vedanā” hay “cảm thọ dễ chịu.” **Chỉ có các tiếp xúc thân thể mới tạo ra “sukha/dukha vedanā thật.”** Cái “sukha vedanā” do “vị ngọt của mật ong” thực chất là một saññā. Vì vậy, hổ hay bò không cảm thấy mật ong ngọt; “vị ngọt” không nằm trong mật ong, mà là một “saññā được tạo ra” bởi cơ thể chúng ta. Hổ sinh “sukha saññā” với thịt động vật, không phải với mật ong; tương tự, bò cảm thấy cỏ dễ chịu, không phải mật ong.

- **Even though the saññā of a puthujjana is always “distorted,” there is no rāga, dosa, or moha directly associated with a “distorted saññā.”**

Dù saññā của một puthujjana luôn “bị sai lệch,” nhưng không có rāga, dosa hay moha trực tiếp gắn với “saññā bị sai lệch.”

- However, defiled thoughts **automatically arise in a puthujjana** due to that “distorted saññā” **until they comprehend its origin.** We will discuss those ideas further in this series of posts.

Tuy nhiên, các tư tưởng bất thiện **tự động sinh khởi nơi một puthujjana** do “saññā bị biến dạng” ấy, **cho đến khi họ hiểu rõ nguồn gốc của nó.** Chúng ta sẽ tiếp tục bàn về điều này trong loạt bài viết này.

A Paṭicca Samuppāda Sequence Starts With a Sensory Input (Ārammaṇa)

Một Chuỗi Paṭicca Samuppāda Bắt Đầu Từ Một Đầu Vào Giác Quan (Ārammaṇa)

13. Now, one could ask: “How do thoughts (with abhisāṅkhāra) arise due to avijjā? Does that happen without a cause?”

Bây giờ, có thể hỏi: “Các tư tưởng (với *abhisāṅkhāra*) sinh khởi do *avijjā* bằng cách nào? Có phải chúng sinh ra vô có không?”

- No. **Conscious, defiled thoughts (with *abhisāṅkhāra*) arise only in response to sensory input (*nimitta/ārammaṇa*.)**

Không. **Các tư tưởng hữu ý, bị ô nhiễm (có *abhisāṅkhāra*) chỉ sinh khởi để đáp ứng các đầu vào giác quan (*nimitta/ārammaṇa*).**

- The *Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda* explains this process in minute detail.
Idappaccayatā Paṭicca Samuppāda giải thích tiến trình này một cách vi tế.
- We have discussed it in the “[Paṭicca Samuppāda During a Lifetime](#)” section, but we will discuss some of its aspects in detail in this series.

Chúng ta đã bàn điều này trong phần “[Paṭicca Samuppāda During a Lifetime](#),” nhưng trong loạt bài này chúng ta sẽ đi sâu hơn vào một số khía cạnh.

3.7.3 Overcoming Attachment to “Distorted/False *Saññā*” Leads to Nibbāna

3.7.3 Vượt Qua Chấp Thủ Vào “*Saññā* Sai lệch/Sai Lầm” Dẫn Đến Nibbāna

September 28, 2024

Ngày 28/09/2024

Saññā has two components: one is recognizing “things in the world,” but the other is presenting a “made-up” sense of attractiveness or repulsiveness of things in the world. The second aspect of *saññā* leads to *avijjā*, which in turn leads to acting with *sakkāya diṭṭhi* (the wrong view that worldly things can provide happiness), *taṇhā* (craving sensory pleasures), and *māna* (sense of a “me/mine.”) Those are removed in stages, and *māna* removed at the Arahant stage.

Saññā có hai phần: một là nhận biết “các sự vật trong thế giới,” và phần còn lại là tạo ra một “cảm giác hấp dẫn hay chán ghét” được “tự dựng nên” đối với các sự vật ấy. Phần thứ hai của *saññā* dẫn đến *avijjā*, từ đó dẫn đến hành động với *sakkāya diṭṭhi* (tà kiến rằng các sự vật trong thế gian có thể đem lại hạnh phúc), *taṇhā* (khao khát khoái cảm giác quan) và *māna* (cảm giác về “ta/của ta”). Những thứ này được đoạn trừ theo từng tầng, và *māna* được đoạn trừ ở tầng Arahant.

Three Types of *Saññā*

Ba Loại *Saññā*

1. In the previous post, we discussed three categories of *saññā*: (i) an “innate sense” of recognition of the sensory input, (ii) an “innate sense” of finding one’s way in the world to optimize survival, and (iii) an “innate sense” of “distorted evaluation/description” of sensory experiences. You may want to review it; see “[Saññā – Hidden Aspect of Paṭicca Samuppāda](#).”

Trong bài trước, chúng ta đã bàn về ba loại *saññā*: (i) một “cảm nhận bẩm sinh” để nhận biết đầu vào giác quan, (ii) một “cảm nhận bẩm sinh” giúp định hướng và vận hành trong thế giới để tối ưu sinh tồn, và (iii) một “cảm nhận bẩm sinh” về “sự đánh giá/miêu tả bị bóp méo” của các trải nghiệm giác quan. Bạn có thể xem lại trong “[Saññā – Hidden Aspect of Paṭicca Samuppāda](#).”

- The “innate sense” comes to mind automatically since it is “built-in” to our bodies via *Paṭicca Samuppāda*.

“Cảm nhận bẩm sinh” sinh khởi tự động vì nó được “cài đặt sẵn” vào thân tâm chúng ta qua Paṭicca Samuppāda.

- **The first two categories discussed there are beneficial and even necessary for survival.** The first is to recognize a sensory input, whether a specific type of tree, music, food, or the identity as father/mother or a particular color, etc. The second category is mainly seen in the animal realm; it helps their survival by providing a “built-in” sense of navigation or instructions to construct shelters ranging from simple bird nests to sophisticated “megacities” built by ants.

Hai loại đầu tiên được bàn đến là có lợi và thậm chí cần thiết cho sự sống còn. Loại đầu tiên là nhận biết một đầu vào giác quan, như một loại cây, âm nhạc, thức ăn, hay tư cách cha/mẹ, hoặc một màu sắc nào đó. Loại thứ hai chủ yếu thấy trong cõi súc sinh; nó giúp chúng sinh tồn bằng cách cung cấp một khả năng định hướng “tự có” hoặc những chỉ dẫn bẩm sinh để xây dựng nơi trú ẩn, từ tổ chim đơn giản đến những “đại đô thị” phức tạp do loài kiến xây dựng.

- **The third category we discussed is even more critical because it leads to suffering.** It is a “false/distorted *saññā*” of the sensory experience.

Loại thứ ba mà chúng ta đã bàn đến còn quan trọng hơn, vì nó dẫn đến khổ. Đó là “saññā sai lệch/sai lầm” của trải nghiệm giác quan.

- An overview of how the “false/distorted *saññā*” arises in the three “*lokās*” can provide helpful insights into Buddha’s teachings.

Một cái nhìn tổng quan về cách “saññā sai lệch/sai lầm” sinh khởi trong ba “lokā” có thể đem lại những hiểu biết hữu ích về giáo pháp của Đức Phật.

All Three Categories Are “Built-In”

Cả Ba Loại Đều Được “Cài Đặt Sẵn”

2. All three types of *saññā* are “built-in” to each living being.

Cả ba loại saññā đều được “cài đặt sẵn” trong mỗi chúng sinh.

- Humans and animals are first born with a “mental body” created entirely by *kammic* energy. Since that *kammic* energy was created by the mind (*mano*), it is called a *manomaya kāya* (“mind-made body.”) It is also called “*gandhabba*” in the *Tipitaka*. See “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).” When that *manomaya kāya* is “pulled into a womb,” it will be born with a dense physical body (“*sarīra*”; sometimes called “*karaja kāya*”). Since a human *gandhabba* can live for thousands of years, it could be born with a physical body (which has a lifetime of around a hundred years) many times. Further details are at “[Mental Body – Gandhabba](#).” [*sarīra* : [nt.] the body.]

Con người và súc sinh trước hết sinh ra với một “thân tâm” được tạo hoàn toàn bởi năng lượng kamma. Vì năng lượng kamma ấy được tạo bởi tâm (mano), nên nó được gọi là manomaya kāya (“thân do tâm tạo”). Trong Tipitaka nó cũng được gọi là “gandhabba.” Xem “[Gandhabba State – Evidence from Tipitaka](#).” Khi manomaya kāya ấy “được kéo vào tử cung,” nó sẽ sinh ra với một thân vật lý thô nặng (“sarīra”;

đôi khi được gọi là “karaja kāya”). Vì một gandhabba của loài người có thể tồn tại hàng ngàn năm, nó có thể được sinh cùng một thân vật lý (có tuổi thọ khoảng một trăm năm) nhiều lần. Chi tiết thêm ở “[Mental Body – Gandhabba](#).” [sarīra : [nt.] cơ thể.]

- As we know, *Devās* in the six *Deva* realms and *Brahmās* in the 20 *Brahma* realms are born with only one “body” (*kāya*). They are *opapātika* (instantaneous) births. They live with that *manomaya kāya* throughout their lives.

Như ta biết, các *Devā* trong sáu cõi *Deva* và các *Brahmā* trong hai mươi cõi *Brahma* chỉ sinh ra với một “thân” (*kāya*). Đó là kiểu sinh *opapātika* (sinh ngay lập tức). Họ sống trọn đời với *manomaya kāya* ấy.

- All three types of *saññā* are “built-in” to each “*kāya*” associated with a living being. All three types of *saññā* are “built into” the *manomaya kāya* (*gandhabba*) and the physical body of a human or an animal.

Cả ba loại *saññā* đều được “cài đặt sẵn” vào mỗi “*kāya*” của chúng sinh. Chúng đều được “cài đặt sẵn” vào *manomaya kāya* (*gandhabba*) và cả thân vật lý của con người hay súc sinh.

Reasons for Three Types of *Saññā*

Lý Do Tồn Tại Ba Loại *Saññā*

3. A “lifestream” moves from realm to realm in the world automatically according to Nature’s laws (*Paṭicca Samuppāda* and laws of *kamma*).

Một “dòng sinh mệnh” di chuyển từ cõi này sang cõi khác trong thế giới theo các quy luật tự nhiên (*Paṭicca Samuppāda* và luật *kamma*).

- Even though we live “human lives” now, we had been born in most of the 31 realms (except those reserved for *Anāgāmis*) in our deep past.

Dù hiện tại ta sống trong “đời sống loài người,” nhưng trong quá khứ sâu xa ta đã từng sinh vào hầu hết 31 cõi (trừ các cõi dành cho *Anāgāmi*).

- Thus, each of us had lived in most of the *Brahma* realms and the six *Deva* realms many times over, in addition to human births. We had **many more** births in the lowest four realms (*apāyās*) than in the human and higher realms combined.

Như vậy, mỗi người trong chúng ta đã từng sống trong phần lớn các cõi *Brahma* và sáu cõi *Deva* nhiều lần, ngoài các lần sinh làm người. Chúng ta đã sinh vào bốn cõi khổ (*apāyā*) **nhiều hơn** tổng số lần sinh vào cõi người và các cõi cao hơn.

- When our existence in the human realm ends, our lifestream will latch on to the strongest *kamma bīja* available.

Khi sự tồn tại trong cõi người chấm dứt, dòng sinh mệnh sẽ bám vào *kamma bīja* mạnh nhất còn lại.

- For example, if one had cultivated a *jhāna*, rebirth in the corresponding *Brahma* realm would result; now, you are no longer a human but a *Brahma*. That *Brahma* would have no idea about his previous life as a human (in the same way we have no idea of our past existences). On the other hand, if one had killed a parent, for example, one would be born in one of the four lowest realms, probably the lowest, called a

niraya. In those two examples, the outcomes are guaranteed because they are *ānantariya kamma*. In the absence of an *ānantariya kamma*, the strongest *kamma bīja* available will determine the next existence.

Ví dụ, nếu một người từng tu tập đạt jhāna, họ sẽ tái sinh vào cõi Brahma tương ứng; lúc đó họ không còn là người mà là Brahma. Vị Brahma ấy sẽ không biết gì về kiếp người trước đó của mình (giống như chúng ta không biết gì về các kiếp trước). Ngược lại, nếu ai đó sát hại cha hoặc mẹ, họ sẽ sinh vào một trong bốn cõi khổ, có lẽ là cõi thấp nhất, gọi là niraya. Trong hai trường hợp này, kết quả là chắc chắn vì đó là ānantariya kamma. Nếu không có ānantariya kamma, kamma bīja mạnh nhất sẽ quyết định sự sinh khởi tiếp theo.

“Distorted/False Saññā” Associated With the Three “Lokās”

“Saññā Sai lệch/Sai lầm” Gắn Với Ba “Lokā”

4. A specific type of “**distorted/false saññā**” is “built into” all the existences in this world. Existences in the world can be divided into **three “lokās”**: Those with all six sensory faculties live in **kāma loka** (four *apāyās*, the human realm, and six *Deva* realms). *Rūpāvacara Brahmās* (with three sensory faculties and subtle “bodies” at the level of *suddhatṭhaka*) live in 16 realms in the “*rūpa loka*.” *Arūpāvacara Brahmās* with only the mind live in four realms in the “*arūpa loka*.” Also, see “[How Character \(Gati\) Leads to Bhava and Jāti](#).”

Một dạng “saññā sai lệch/sai lầm” đặc thù được “cài đặt sẵn” vào mọi dạng tồn tại trong thế giới này. Các dạng tồn tại có thể được chia thành ba “lokā”: những chúng sinh có đủ sáu căn sống trong kāma loka (bốn apāyā, cõi người và sáu cõi Deva). Các Rūpāvacara Brahmā (có ba căn và thân vi tế ở mức suddhatṭhaka) sống trong 16 cõi của “rūpa loka.” Các Arūpāvacara Brahmā chỉ có tâm sống trong bốn cõi của “arūpa loka.” Xem thêm “[How Character \(Gati\) Leads to Bhava and Jāti](#).”

- Living beings in “**kāma loka**” receive a **false/distorted kāma saññā**. **Rūpa loka Brahmās** receive a **false/distorted jhānic saññā** and **Arūpa loka Brahmās** receive a **false/distorted arūpa samāpatti saññā**.

Chúng sinh trong “kāma loka” nhận một kāma saññā sai lệch/sai lầm. Các Brahmā ở rūpa loka nhận một jhānic saññā sai lệch/sai lầm, và các Brahmā ở arūpa loka nhận một arūpa samāpatti saññā sai lệch/sai lầm.

- “Distorted Saññā” is built into humans’ and animals’ physical and mental bodies (and the subtle bodies of the *Brahmās*), **so it arises automatically**. Even after attaining *magga phala* or even the *Arahant* stage, those built-in *saññās* remain. Thus, an *Arahant* would also taste honey as sweet.

“Saññā Sai lệch” được cài đặt vào cả thân vật lý lẫn thân tâm của loài người và loài vật (và cả thân vi tế của các Brahmā), nên nó sinh khởi tự động. Ngay cả sau khi chứng magga phala hay Arahant, các saññā được cài đặt sẵn ấy vẫn còn. Vì thế, một Arahant vẫn cảm thấy mật ong là ngọt.

- **However, nothing in this world has an intrinsically beautiful/ugly or tasty/distasteful nature. Arahants fully understand that and that is why their minds do not attach to that “distorted/false saññā.”**

Tuy nhiên, không có gì trong thế giới này có bản chất đẹp/xấu hay ngon/dở bẩm sinh. Arahant hiểu hoàn toàn điều đó, và vì vậy tâm họ không chấp thủ vào “saññā sai lệch/sai lầm” ấy.

Features of a *Brahma* in “*Rūpa Loka*”

Đặc Điểm Của Một Vị *Brahma* Trong “*Rūpa Loka*”

- Let us consider a human who separates from the human realm and is born a *Brahma* in one of the 16 realms of the “*rūpa loka*.”

Hãy xét một người tách khỏi cõi người và tái sinh làm một Brahma trong một trong 16 cõi thuộc “rūpa loka.”

- A *Brahma* has no physical body like ours. A *Brahma* has only a “mental body” (with only a trace of matter) that cannot be seen with our eyes. Of course, that is hard to imagine for us.

Một Brahma không có thân vật lý như chúng ta. Brahma chỉ có một “thân tâm” (chỉ có một chút vật chất vi tế) mà mắt người không thể thấy được. Dĩ nhiên, điều đó khó hình dung đối với chúng ta.

- The amount of “matter” in a *Brahma*’s “body” is much smaller than that of a tiny ant or even a virus/bacteria.

Lượng “vật chất” trong “thân” của một Brahma còn nhỏ hơn nhiều so với một con kiến bé xíu, thậm chí nhỏ hơn cả một virus hay vi khuẩn.

- Even though a “*Brahma* body” has very little “matter,” its “subtle body” could spread over a sizeable spatial dimension. Therefore, each *Brahma* would have “identifiable features,” just like we can see the difference between any two people.

Dù “thân Brahma” có rất ít vật chất, nhưng “thân vi tế” của họ có thể lan rộng trên một phạm vi khá lớn. Vì vậy, mỗi Brahma có những “đặc điểm nhận diện,” giống như chúng ta có thể phân biệt giữa hai người.

- For example, when the Buddha visited Baka *Brahma*, he went there not in his “human body” but only in his “mental body,” which is as subtle/fine as a “*Brahma* body.” See “[WebLink: suttacentral: Brahmanimantanika Sutta \(MN 49\)](#).” Still, the Baka *Brahma* recognized the Buddha, and vice versa.

Ví dụ, khi Đức Phật viếng Baka Brahma, Ngài không đi bằng “thân người” mà bằng “thân tâm,” vi tế như “thân Brahma.” Xem “[WebLink: suttacentral: Brahmanimantanika Sutta \(MN 49\)](#).” Dù vậy, Baka Brahma vẫn nhận ra Đức Phật, và Đức Phật cũng nhận ra ông.

- A *rūpa loka Brahma* does not need to breathe since he has no physical body. *Brahma* realms are assumed to be located well above Earth, where an atmosphere is absent.

Một Brahma ở rūpa loka không cần thở vì họ không có thân vật lý. Các cõi Brahma được xem là nằm cao hơn nhiều so với Trái Đất, nơi không có khí quyển.

- A *Brahma* has no sex organs and thus has no concept of sex. He does not need to eat and has no sense of smell. He can only see, hear, and think.

Một Brahma không có cơ quan sinh dục và do đó không có khái niệm về tình dục. Họ không cần ăn và không có khứu giác. Họ chỉ có thể thấy, nghe và suy nghĩ.

- Therefore, it would be impossible for “*kāma saññā*” to arise in a *Brahma*. Instead, *Brahma*’s mind is primarily in a *jhānic* state; instead, he would have “*jhāna saññā*.”

Vì vậy, “kāma saññā” không thể sinh khởi trong một Brahma. Tâm của Brahma chủ yếu ở trạng thái jhāna; họ có “jhāna saññā.”

- Furthermore, *Brahma* perceives that “*jhāna saññā*” as pleasurable. That is the “*distorted/false saññā*” associated with the *rūpa loka Brahmās*.

Hơn nữa, Brahma cảm nhận “jhāna saññā” ấy là lạc thú. Đó là “saññā sai lệch/sai lầm” đặc trưng của các Brahma trong rūpa loka.

- Unlike the human realms, there are no worries about earning a living to eat and buy clothes, houses, or cars. There is no need to steal, lie, or hurt anyone. A *Brahma* is “self-sufficient” for the duration of that existence.

Không giống cõi người, ở đó không có lo lắng về việc kiếm sống, ăn uống, mua quần áo, nhà cửa hay xe cộ. Không cần phải trộm cắp, nói dối hay làm hại ai. Một Brahma là “tự thân đầy đủ” trong suốt thời gian tồn tại của họ.

- Therefore, *kāma rāga* and *paṭigha* would not be manifested for the whole duration of *Brahma*’s existence. However, *kāma rāga* and *paṭigha saṃyojana* will still be associated with the *Brahma*. It is just that they cannot be triggered during that existence, because they don’t have any idea of what taste, smell, or touch (including sex) is. Once reborn in *kāma loka*, *kāma rāga* can be triggered again.

Vì vậy, kāma rāga và paṭigha sẽ không bộc lộ trong suốt đời sống của một Brahma. Tuy nhiên, kāma rāga và paṭigha saṃyojana vẫn còn gắn với vị ấy. Chúng chỉ không thể khởi dậy trong cõi đó, vì Brahma không hề có khái niệm về vị, mùi, xúc (kể cả tình dục). Khi tái sinh vào kāma loka, kāma rāga có thể khởi dậy trở lại.

Why Do *Brahmās* Not Have “*Kāma Saññā*”?

Tại sao các *Brahma* Không có “*Kāma Saññā*”?

7. To be born a *rūpa loka Brahma*, humans must cultivate a *jhāna*. Those with lower *jhānās* are born in the lower *Brahma* realms, etc. By the way, those are “*anāriya jhāna*” cultivated using breath or *kaṣiṇa* meditations to calm the mind; of course, they must generally stay away from immoral deeds and sexual and other sensual activities.

Để được sinh làm một Brahma ở rūpa loka, con người phải tu tập đạt một jhāna. Người có jhāna thấp thì sinh vào các cõi Brahma thấp hơn, v.v. Nhân đây, những jhāna ấy là “anāriya jhāna,” được tu tập bằng thiền hơi thở hay kaṣiṇa để làm tâm lắng dịu; dĩ nhiên, họ phải tránh xa các hành động bất thiện, nhục dục và các hoạt động cảm dục khác.

- Cultivation of even an *anāriya jhāna* is not easy (unless one had cultivated *jhāna* in their recent previous lives).

Việc tu tập đạt thậm chí một anāriya jhāna cũng không dễ (trừ khi người ấy đã từng tu jhāna trong những kiếp gần đây).

- Anyone who has cultivated a *jhāna* would prefer “*jhānic* pleasure” over “sensual (*kāma*) pleasures.” Thus, even a *puthujjana* with an *anāriya jhāna* would have subsided *kāma rāga*. In other words, they have overcome the “*kāma saññā*”

temporarily. That means even though they still feel the deliciousness of an expensive meal, they would not attach to it, seeking more of it. **That is because they have experienced something better in a jhāna.**

Bất kỳ ai đã tu tập đạt một jhāna sẽ ưa thích “lạc của jhāna” hơn “lạc cảm dục (kāma).” Vì vậy, ngay cả một puthujjana có anāriya jhāna cũng đã làm lắng xuống kāma rāga. Nói cách khác, họ đã vượt qua “kāma saññā” tạm thời. Điều đó có nghĩa là dù họ vẫn cảm thấy món ăn đắt tiền là ngon, họ sẽ không chấp vào nó để tìm kiếm thêm. **Vì họ đã kinh nghiệm một loại hỷ lạc cao hơn trong jhāna.**

“**Saññā Nirodha**” = Nibbāna

“**Saññā Nirodha**” = Nibbāna

8. If that person proceeds to higher jhānās and cultivates an arūpa samāpatti, he will realize the inferiority of “jhānic pleasure” too. **Thus, he would be able to overcome the “jhānic pleasure” that comes from “jhāna saññā” and embrace the “arūpa samāpatti saññā.”**

Nếu người ấy tiến lên các jhāna cao hơn và tu tập arūpa samāpatti, họ cũng sẽ thấy sự thấp kém của “lạc jhāna.” **Vì vậy, họ có thể vượt qua “lạc jhāna” phát sinh từ “jhāna saññā” và hướng đến “arūpa samāpatti saññā.”**

- It is not easy for us to imagine, but overcoming even the “arūpa samāpatti saññā” is the best; **that is called “nirodha samāpatti,” where any type of saññā is absent.** This is equivalent to the state of any Arahant after the death of the physical body. Only an ubhatobāgha Arahant (who has gone through all the jhānās and arūpa samāpattis) can experience “nirodha samāpatti.”

Điều này khó tưởng tượng đối với chúng ta, nhưng vượt qua được cả “arūpa samāpatti saññā” mới là cao nhất; **đó được gọi là “nirodha samāpatti,” nơi mọi loại saññā đều vắng mặt.** Trạng thái ấy tương đương với trạng thái của một Arahant sau khi thân vật lý chấm dứt. Chỉ một vị Arahant ubhatobāgha (người đã đi qua tất cả jhāna và arūpa samāpatti) mới có thể trải nghiệm “nirodha samāpatti.”

- In the “[WebLink: suttacentral: Nibbedhika Sutta \(AN 6.63\)](#),” the Buddha declares, “The noble eightfold path leads to the **cessation of saññā**” or **Nibbāna**. As stated there, that happens with the cessation of “phassa,” which refers to the cessation of “samphassa” or “contact with defilements of rāga, dosa, moha.”

Trong “[WebLink: suttacentral: Nibbedhika Sutta \(AN 6.63\)](#),” Đức Phật dạy rằng “Bát Thánh Đạo dẫn đến **sự chấm dứt của saññā**,” tức **Nibbāna**. Như được nêu ở đó, điều này xảy ra khi “phassa” chấm dứt, nghĩa là chấm dứt “samphassa” — tức sự xúc chạm cùng các ô nhiễm rāga, dosa, moha.

- Furthermore, **the cessation of “saññā” here** refers only to **overcoming attachment to the “distorted/false saññā”** and not losing saññā while living. Thus, a living Buddha or an Arahant would still have all three types of saññā, but their minds will not attach to any of them.

Hơn nữa, **sự chấm dứt của “saññā” ở đây** chỉ nói đến **việc vượt qua sự dính mắc vào “saññā sai lệch/sai lầm,”** chứ không phải mất saññā khi còn sống. Vì vậy, một vị Phật hay một Arahant đang sống vẫn có cả ba loại saññā, nhưng tâm họ không chấp vào bất kỳ loại nào.

9. What is the reason for a “distorted/false/misleading *saññā*” to arise?

Nguyên nhân khiến “saññā sai lệch/sai lầm/đánh lừa” sinh khởi là gì?

- The answer is: “Ignorance of the existence” of “distorted/false/misleading *saññā*.”

Câu trả lời là: “Không biết về sự tồn tại” của “saññā sai lệch/sai lầm/đánh lừa.”

- Until a Buddha is born in the world, no one would have the slightest idea of a “distorted/false/misleading *saññā*.” They wholeheartedly believe sensual pleasures, *jhānic* pleasures, and *samāpatti* pleasures are real!

*Cho đến khi một vị Phật xuất hiện trên đời, không ai có chút khái niệm nào về “saññā sai lệch/sai lầm/đánh lừa.” Chúng sinh tin một cách trọn vẹn rằng khoái lạc giác quan, hỷ lạc *jhāna*, và lạc của *samāpatti* đều là thật!*

- Thus, a living being will automatically attach to the innate or “built-in distorted/false/misleading *saññā*” associated with its realm. That perpetuates the rebirth process, and one will never be able to stop it until this fact about the nature of the world is understood.

Vì vậy, chúng sinh sẽ tự động chấp vào những saññā bẩm sinh hay “được cài đặt sẵn,” vốn là saññā sai lệch/sai lầm/đánh lừa đặc trưng cho cõi của mình. Điều đó làm duy trì vòng tái sinh, và người ta không thể chấm dứt nó cho đến khi hiểu được sự thật về bản chất của thế giới.

- It is the ignorance about the existence of “distorted/false/misleading *saññā*” that leads to wrong views (in particular *sakkāya diṭṭhi*), craving pleasures in the world (*taṇhā*), and the sense of “me/mine” (*māna*.)

*Chính sự không biết về sự tồn tại của “saññā sai lệch/sai lầm/đánh lừa” dẫn đến tà kiến (đặc biệt là *sakkāya diṭṭhi*), khát ái đối với các khoái lạc trong thế gian (*taṇhā*), và cảm giác “ta/của ta” (*māna*).*

Root Cause of Wrong Views Is (Distorted) *Saññā*

Gốc Rễ Của Tà Kiến Là *Saññā* (Bị Sai Lệch)

10. One time, the wanderer Vacchagotta asked the Buddha, “What is the cause for various wrong views (*diṭṭhi*) to arise?”

*Một lần nọ, du sĩ Vacchagotta hỏi Đức Phật: “Nguyên nhân khiến các loại tà kiến (*diṭṭhi*) sinh khởi là gì?”*

- The Buddha replied, “*Saññāya kho, vaccha, aññāṇā, saññāsamudaye aññāṇā, saññānirodhe aññāṇā, saññānirodhagāminiya paṭipadāya aññāṇā.*” Here, “*aññāṇa*” means “ignorance” or “not being aware of.”

Đức Phật đáp: “Này Vaccha, do không biết về saññā, không biết về sự sinh khởi của saññā, không biết về sự chấm dứt của saññā, không biết về con đường đưa đến sự chấm dứt của saññā.” Ở đây, “aññāṇa” nghĩa là “vô minh” hay “không nhận biết.”

- Thus, the Buddha explains that one would have various types of wrong views (*diṭṭhi*) arise because of incomprehension of the true nature of *saññā*, the origin of *saññā*, and the way to get rid of that (distorted) *saññā*. **Therefore, this is one way to attain the *Sotāpanna* stage.**

Vì vậy, Đức Phật giải thích rằng người ta có thể khởi lên nhiều loại tà kiến (*ditṭhi*) vì không hiểu rõ bản chất thật của *saññā*, nguồn gốc của *saññā*, và con đường loại trừ *saññā* (bị sai lệch). **Do đó, đây là một cách để đạt được *Sotāpanna*.**

- See, “[WebLink: suttacentral: Saññāsaññāna Sutta \(SN 33.3\).](#)”

Xem “[WebLink: suttacentral: Saññāsaññāna Sutta \(SN 33.3\).](#)”

3.7.4 Five Aggregates – Introduction

3.7.4 Ngũ Uẩn – Dẫn nhập

Re-written April 17, 2020; revised April 19, 2020; October 30, 2022; rewritten with new chart, March 9, 2023

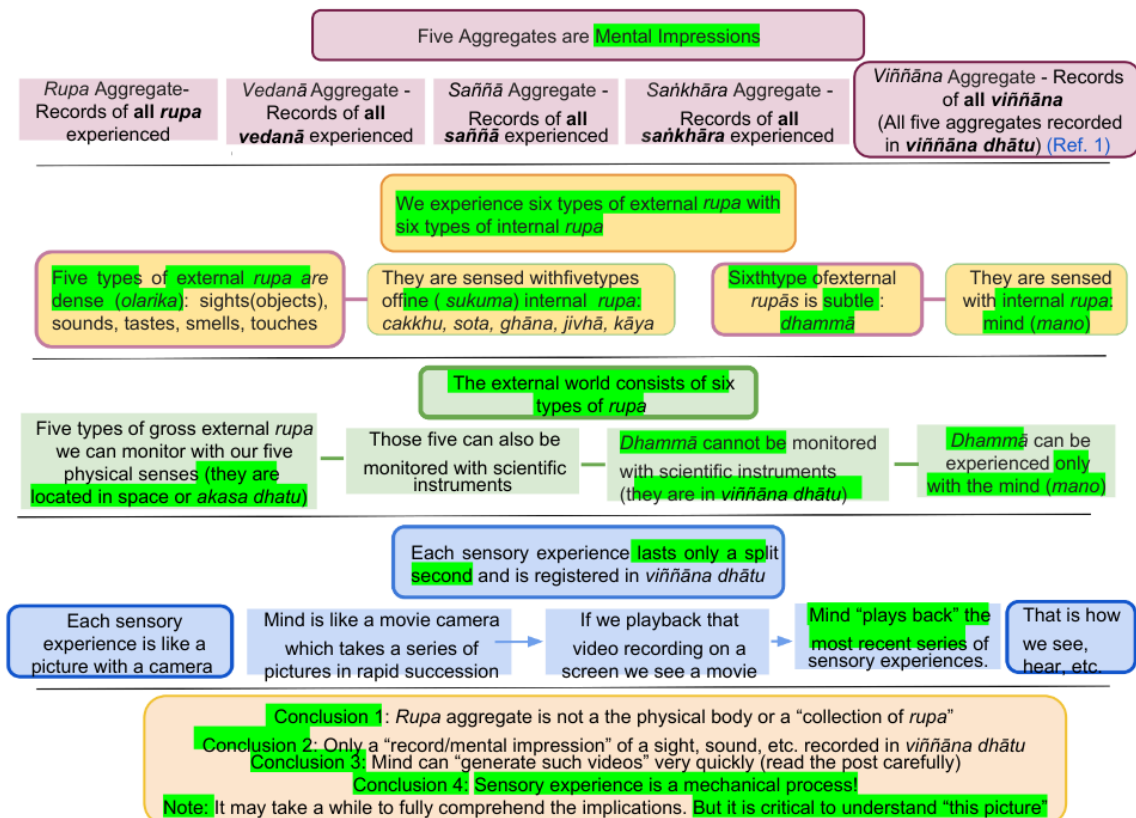
Viết lại ngày 17/04/2020; sửa ngày 19/04/2020; 30/10/2022; viết lại với sơ đồ mới ngày 09/03/2023

Five Aggregates (*pañcakkhandha* or *pañca khandha*) is not one's own body, as many believe. All five components arise in the mind as *pañca upādāna khandha* (or *pañcupādānakkhandha*) in response to a sensory input.

Năm Uẩn (*pañcakkhandha* hay *pañca khandha*) không phải là thân thể của một người như nhiều người nghĩ. Cả năm thành phần đều sinh khởi trong tâm dưới dạng *pañca upādāna khandha* (hay *pañcupādānakkhandha*) khi có một dữ liệu đi vào qua giác quan.

Definition of the Five Aggregates

Định nghĩa về Năm Uẩn



Ref. 1: "Where Are Memories "Stored"? - Connection to Pañcakkhandha" and "Where Are Memories Stored? - Viññāna Dhātu"

Buddhism – In Charts: 5. Five Aggregates – Mental Impression (with clickable links only in PDF and WebHelp)

Phật giáo – Dưới dạng Sơ đồ: 5. Năm Uẩn – Ấn tượng Tâm (với các liên kết có thể nhấp dưới dạng PDF và WebHelp)

Download/Print: [WebLink: PDF Download: Chart #5. Five Aggregates – Mental Impressions](#)

Tải xuống/In: [WebLink: PDF Download: Chart #5. Five Aggregates – Mental Impressions](#)

1. Five aggregates (*pañcakkhandha*) are unique to each sentient being. We can see that by carefully analyzing a short sutta about the five aggregates: “[WebLink: suttacentral: Khandha Sutta \(SN 22.48\)](#).” (Ref. 1)

Năm uẩn (pañcakkhandha) là riêng biệt đối với mỗi chúng sinh có tri giác. Ta có thể thấy điều đó bằng cách phân tích cẩn thận một sutta ngắn về năm uẩn: “[WebLink: suttacentral: Khandha Sutta \(SN 22.48\)](#).” (Tài liệu Tham khảo 1)

“And what are the five aggregates?”

“Vậ Năm Uẩn Là Gì?”

- “Any kind of *rūpa* at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: this is called the **aggregate of *rūpa***.”
*“Bất kỳ loại **rūpa** nào — quá khứ, tương lai hay hiện tại; thuộc nội thân hay ngoại cảnh; thô hay tế; thấp kém hay cao vượt; xa hay gần: tất cả được gọi là **uẩn của *rūpa***.”*
- “Any kind of *vedanā* at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: this is called the **aggregate of *vedanā***.”
*“Bất kỳ loại **vedanā** nào — quá khứ, tương lai hay hiện tại; thuộc nội thân hay ngoại cảnh; thô hay tế; thấp kém hay cao vượt; xa hay gần: tất cả được gọi là **uẩn của *vedanā***.”*
- “Any kind of *saññā* at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: this is called the **aggregate of *saññā***.”
*“Bất kỳ loại **saññā** nào — quá khứ, tương lai hay hiện tại; thuộc nội thân hay ngoại cảnh; thô hay tế; thấp kém hay cao vượt; xa hay gần: tất cả được gọi là **uẩn của *saññā***.”*
- “Any kind of *saṅkhāra* at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: this is called the **aggregate of *saṅkhāra***.”
*“Bất kỳ loại **saṅkhāra** nào — quá khứ, tương lai hay hiện tại; thuộc nội thân hay ngoại cảnh; thô hay tế; thấp kém hay cao vượt; xa hay gần: tất cả được gọi là **uẩn của *saṅkhāra***.”*
- “Any kind of *viññāṇa* at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: this is called the **aggregate of *viññāṇa***.”

“Bất kỳ loại **viññāṇa** nào — quá khứ, tương lai hay hiện tại; thuộc nội thân hay ngoại cảnh; thô hay tế; thấp kém hay cao vượt; xa hay gần: tất cả được gọi là **uẩn của viññāṇa**.”

Therefore, each aggregate comprises 11 types: **past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near.**

Vì vậy, mỗi uẩn gồm 11 loại: **quá khứ, tương lai hoặc hiện tại; nội hay ngoại; thô hay tế; thấp kém hay cao vượt; gần hay xa.**

Brief Description of the 11 Types of *Rūpa*

Mô Tả Ngắn Về 11 Loại *Rūpa*

- A set of ***rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*** arise whenever the mind makes contact with an **external *rūpa***. Those can be of six types: *vaṇṇa rūpa*, *sadda rūpa*, *gandha rūpa*, *rasa rūpa*, *phoṭṭhabba*, and *dhamma rūpa* (in plain English, sight, sound, smell, taste, touch, and *dhammā*.) Note that “*vaṇṇa rūpa*” are also called “*rūpa rūpa*” or simply “*rūpa*.” Thus, depending on the context, one must be able to see what “*rūpa*” means. Six types of **internal *rūpa***: They are *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*, and *mana*. Note that these six are in the *manomaya kāya* (*gandhabba*) first five are *pasāda rūpa*, and the sixth is *hadaya vatthu*. They make contact with the six external *rūpa*. The Buddha called these 12 types of *rūpa* to be “all” because all experiences in this world arise via them; see “[WebLink: suttacentral: Sabba Sutta \(SN 35.23\)](#).”

Một tập hợp ***rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, và *viññāṇa*** sinh khởi bất cứ khi nào tâm tiếp xúc với một ***rūpa* bên ngoài**. Chúng có thể thuộc sáu loại: *vaṇṇa rūpa*, *sadda rūpa*, *gandha rūpa*, *rasa rūpa*, *phoṭṭhabba*, và *dhamma rūpa* (tức sắc, thanh, hương, vị, xúc và *dhammā*). Lưu ý “*vaṇṇa rūpa*” cũng được gọi là “*rūpa rūpa*” hay đơn giản là “*rūpa*.” Do đó, tùy theo ngữ cảnh, ta phải hiểu “*rūpa*” đang mang nghĩa nào. Sáu loại ***rūpa* nội thân**: đó là *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*, và *mana*. Lưu ý rằng sáu loại này thuộc *manomaya kāya* (*gandhabba*); năm loại đầu là *pasāda rūpa* và loại thứ sáu là *hadaya vatthu*. Chúng tiếp xúc với sáu loại ***rūpa* bên ngoài**. Đức Phật gọi 12 loại *rūpa* này là “tất cả,” vì mọi trải nghiệm trong thế giới đều sinh ra thông qua chúng; xem “[WebLink: suttacentral: Sabba Sutta \(SN 35.23\)](#).”

- *Rūpa* we can see are **coarse *rūpa***. The others (particularly the six internal *rūpa* and *dhammā*) belong to the “**fine *rūpa***” category.

Những *rūpa* ta có thể thấy bằng mắt là ***rūpa* thô**. Các loại còn lại (đặc biệt là sáu *rūpa* nội thân và *dhammā*) thuộc loại ***rūpa* vi tế**.

- Any *rūpa* in the “good realms” are “**superior *rūpa***,” and those in the lower realms are “**inferior *rūpa***.”

Bất kỳ *rūpa* nào thuộc các “cõi lành” là “***rūpa* cao**,” và những trong các cõi thấp là “***rūpa* thấp**.”

- When one thinks about close-by *rūpa*, those are “**near *rūpa***.” When one contemplates far away *rūpa*, they are “**far *rūpa***.”

Khi nghĩ đến *rūpa* ở gần, đó là “***rūpa* gần**.” Khi tưởng đến các *rūpa* ở xa, đó là “***rūpa* xa**.”

- All those eight types of *rūpa* can belong to past, future, or present categories. “**Past *rūpa***” are those one has experienced in the past; as we can see, this category is infinite since there is no beginning to the rebirth process. The “**present *rūpa***” category is the smallest since it lasts only while a *rūpa* is experienced. “**Future *rūpa***” is a bit complex category. Our future experiences are automatically “mapped out” according to the present status of the mind. However, it is a dynamic set that keeps changing. Only when a *Bodhisatta* gets “*niyata vivarana*” to become a Buddha will his future become fixed. That explanation requires a separate post.

Tám loại rūpa ấy đều có thể thuộc về quá khứ, tương lai hoặc hiện tại. “Rūpa quá khứ” là những gì ta đã từng kinh nghiệm; loại này là vô hạn vì vòng tái sinh không có khởi đầu. “Rūpa hiện tại” là loại nhỏ nhất vì chỉ tồn tại trong lúc đang được kinh nghiệm. “Rūpa tương lai” là loại phức tạp hơn: các kinh nghiệm tương lai của chúng ta được “phác sẵn” theo trạng thái hiện tại của tâm. Tuy nhiên, đó là một tập hợp luôn thay đổi. Chỉ khi một Bodhisatta được “niyata vivarana” để thành Phật, tương lai của vị ấy mới trở nên cố định. Việc giải thích chi tiết cần một bài viết riêng.

- The other four aggregates similarly fall into the same 11 categories. For details, see “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Bốn uẩn còn lại cũng rơi vào cùng 11 loại như vậy. Chi tiết xem “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

How Do the Five Aggregates Arise?

Năm Uẩn Sinh Khởi Như Thế Nào?

3. It is a sensory experience that triggers a “new addition” to the set of five aggregates. For example, “seeing an object” means the contact of an external *rūpa* with an internal *rūpa*.

Một trải nghiệm giác quan là điều kích hoạt “một phần mới” trong tập hợp năm uẩn. Ví dụ, “thấy một đối tượng” nghĩa là sự tiếp xúc giữa một rūpa bên ngoài với một rūpa nội thân.

- That leads to “*vedanā*” and “*saññā*” arising in mind automatically (to recognize the object and there is a *vedanā* associated with it). Then the mind generates “*saṅkhāra*” according to one’s *gati*. That sensory experience is a “*vipāka viññāṇa*”; but if we generate *abhisāṅkhāra*, it can become a “*kamma viññāṇa*” too.

Điều đó khiến “vedanā” và “saññā” sinh khởi tự động trong tâm (để nhận ra đối tượng và tạo ra một vedanā đi kèm). Sau đó tâm tạo ra “saṅkhāra” tùy theo gati của mỗi người. Trải nghiệm giác quan ấy là một “vipāka viññāṇa”; nhưng nếu ta tạo abhisāṅkhāra, nó có thể trở thành “kamma viññāṇa.”

- **That is a brief description of *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* arising with each sensory event.**

Đó là mô tả ngắn gọn về sự sinh khởi của rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, và viññāṇa trong mỗi sự kiện giác quan.

- Then a record of that sensory event gets recorded in the “*viññāṇa dhātu*.” That record is a “*namagotta*.” If *abhisāṅkhāra* were involved, that record would also be associated with *kammic* energy, i.e., a “*kamma bīja*” can bring *vipāka* in the future.

Rồi một bản ghi về sự kiện giác quan đó được lưu lại trong “viññāṇa dhātu.” Bản ghi ấy gọi là “namagotta.” Nếu có abhisankhāra tham gia, bản ghi đó cũng mang theo năng lượng kamma, tức là một “kamma bīja” có thể trở vipāka trong tương lai.

- This is a complex but fascinating process.

Đây là một tiến trình phức tạp nhưng rất thú vị.

- As we can see, the accumulation of the five aggregates will stop only at the death of an Arahant. Since there is no rebirth, no more “internal rūpa” to make sensory experiences! That may sound alarming, but remember that each birth only leads to suffering, and most rebirths have unimaginable suffering.

Như ta thấy, sự tích lũy của năm uẩn chỉ dừng lại khi một vị Arahant qua đời. Vì không còn tái sinh, không còn “rūpa nội tại” để tạo ra những trải nghiệm giác quan nữa! Điều này có thể nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng hãy nhớ rằng mỗi lần sinh ra đều dẫn đến khổ, và phần lớn các lần tái sinh chứa đựng những đau khổ không thể tưởng tượng được.

One Type of Consciousness (Vipāka Viññāṇa) Arises With an Ārammaṇa

Một Loại Thức (Vipāka Viññāṇa) Khởi Lên Khi Có Một Ārammaṇa

4. We think of the mind as our own and are always present. **But in reality, our consciousness arises based on two conditions.**

Ta nghĩ rằng tâm là của mình và luôn hiện hữu. Nhưng thực ra, thức của chúng ta chỉ khởi lên dựa trên hai điều kiện.

- **First**, we must be awake. If someone is unconscious, no matter how loud we talk, he will not hear. No matter how hard we shake him, he will not feel. When unconscious (or in a deep sleep), our physical bodies shut down. Even though the “mental body/gandhabba” never sleeps, it is not getting any sensory inputs from the brain.

Thứ nhất, ta phải đang tỉnh táo. Nếu ai đó bất tỉnh, dù ta nói lớn thế nào họ cũng không nghe; dù ta lay mạnh họ cũng không cảm nhận. Khi bất tỉnh (hoặc ngủ sâu), thân vật lý tạm ngưng hoạt động. Dù “thân tâm/gandhabba” không bao giờ ngủ, nó vẫn không nhận được các dữ liệu đầu vào qua giác quan từ não.

- **Second**, one of our six senses must be stimulated by an external sight, sound, smell, taste, touch, or memory. The first five come through our five physical senses, and the sixth is the thoughts that come to our mind via the *mana indriya* in the brain; see “[Brain – Interface between Mind and Body](#).”

Thứ hai, một trong sáu căn phải được kích hoạt bởi cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hay ký ức. Năm loại đầu đến qua năm giác quan vật lý, loại thứ sáu là ý tưởng/ý niệm đi vào tâm qua mana indriya trong não; xem “[Brain – Interface between Mind and Body](#).”

- An “external trigger” that initiates a new consciousness is called an *ārammaṇa*. Such an *ārammaṇa* comes to the mind via one of the “five physical doors” or directly to the mind. Then one of the six consciousness (*viññāṇa*) arise. **These are vipāka viññāṇa.** They just come in due to prior kamma, as *kamma vipāka*.

Một “tác nhân bên ngoài” khởi sinh một dòng tâm mới được gọi là ārammaṇa. Ārammaṇa có thể đến qua một trong “năm cửa vật lý” hoặc trực tiếp đến tâm. Khi

đó một trong sáu loại thức (viññāṇa) sẽ khởi lên. **Đây là vipāka viññāṇa.** Chúng chỉ phát sinh do kamma quá khứ, dưới dạng kamma vipāka.

- These types of **vipāka viññāṇa** arise via, for example, “**Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam.**” See, “[Contact Between Āyatana Leads to Vipāka Viññāṇa.](#)”

Những loại **vipāka viññāṇa** này khởi lên, chẳng hạn như: “**Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam.**” Xem “[Contact Between Āyatana Leads to Vipāka Viññāṇa.](#)”

Second Type of Consciousness (Kamma Viññāṇa) May Arise Based on an Ārammaṇa Loại Thức (Kamma Viññāṇa) Thứ Hai Có Thể Sinh Khởi Dựa Trên Một Ārammaṇa

5. If that external “thought object” or “ārammaṇa” is interesting, we start generating CONSCIOUS THOUGHTS about that ārammaṇa.

Nếu “đối tượng tâm” hay ārammaṇa đó hấp dẫn, ta bắt đầu sinh ra NHỮNG SUY NGHĨ CÓ CHỦ Ý về ārammaṇa ấy.

- At this point, **our consciousness switches to a new type called a kamma viññāṇa.** This new consciousness is more than mere “consciousness” or “awareness.” **We are interested in pursuing what we have seen, heard, tasted, etc., and “getting more of those we liked.”**

Từ đây, **thức của ta chuyển sang một loại mới gọi là kamma viññāṇa.** Loại thức này không chỉ đơn thuần là “nhận biết.” **Nó đi kèm với sự muốn đeo đuổi những gì ta đã thấy, nghe, nếm... và “muốn có thêm những gì mình ưa thích.”**

- For example, a friend may offer a piece of cake, and the taste of that cake is a vipāka viññāṇa. But if we liked the taste of that cake, we may want to taste it again in the future. We may start thinking about buying or making it and asking that friend how to pursue those two possibilities. That future expectation is in the new type of kamma viññāṇa generated via “avijjā paccayā saṅkhāra.”

Ví dụ, một người bạn mời ta miếng bánh, và vị của miếng bánh đó là vipāka viññāṇa. Nhưng nếu ta thích vị đó, ta có thể muốn ăn lại trong tương lai. Ta có thể nghĩ đến việc mua, làm bánh, hoặc hỏi bạn xem làm sao để có được nó. Kỳ vọng hướng đến tương lai đó chính là loại kamma viññāṇa mới được tạo ra theo “avijjā paccayā saṅkhāra.”

- In other words, now we have gone beyond “just experiencing the taste of the cake” or the “vipāka viññāṇa.” Now we have a future expectation to taste it again with a “kamma viññāṇa” generated via our conscious thoughts (vacī saṅkhāra.)

Nói cách khác, ta đã đi xa hơn mức “chỉ trải nghiệm vị của miếng bánh” như một vipāka viññāṇa. Giờ đây ta có mong muốn được nếm lại, với một “kamma viññāṇa” được tạo ra bởi các suy nghĩ có chủ ý (vacī saṅkhāra).

- Stated in another way, **we have initiated a Paṭicca Samuppāda process with “avijjā paccayā saṅkhāra” and “saṅkhāra paccayā viññāṇa.” That viññāṇa is a kamma viññāṇa.**

Nói theo cách khác, **ta đã khởi động một tiến trình Paṭicca Samuppāda với “avijjā paccayā saṅkhāra” và “saṅkhāra paccayā viññāṇa.” Loại viññāṇa này là kamma viññāṇa.**

A Living Being – Body With a Mind Interacting With the External World

Một Chúng Sinh – Thân Và Tâm Tương Tác Với Thế Giới Bên Ngoài

6. What we discussed above in summary form is what our lives are all about. We have a physical body and an invisible “mental body/*gandhabba*” with the “seat of the mind” (*hadaya vatthu*.) The physical body gets sensory inputs from the external world. Those are processed by the brain and passed to the “mental body/*gandhabba*.” It is the *hadaya vatthu* (we casually call the “mind”) that “feels/experiences” such sensory inputs. **Then we (our minds) pursue those sensory inputs we like and try to avoid those we do not like.**

Tóm tắt những điều trên chính là cách đời sống của ta vận hành. Ta có một thân vật lý và một “thân tâm/*gandhabba*” vô hình với “chỗ ngụ của tâm” (*hadaya vatthu*). Thân vật lý nhận các kích thích từ thế giới bên ngoài, chúng được não xử lý rồi truyền đến “thân tâm/*gandhabba*.” Chính *hadaya vatthu* (ta quen gọi là “tâm”) cảm nhận các dữ liệu đầu vào giác quan này. **Rồi ta (tâm ta) đuổi theo những gì ưa thích và tránh né những gì không thích.**

- In that process, we create new *kamma* that leads to the arising of a new body when the current body dies.

Trong tiến trình đó, ta tạo ra *kamma* mới, đưa đến sự hình thành một thân mới khi thân hiện tại hoại diệt.

- Of course, the types of bodies that arise in future lives depend on the types of *kamma* that we do, based on those sensory experiences. If one kills another person to acquire that person's wealth, one will be reborn in a bad realm (*apāyā*.) If one generates compassionate thoughts about hungry people and offers them food, one may be reborn in a good realm.

Tất nhiên, loại thân sinh khởi trong tương lai tùy thuộc vào loại *kamma* ta tạo, dựa trên các kinh nghiệm giác quan đó. Nếu ai sát hại người khác để chiếm đoạt tài sản, người ấy sẽ tái sinh vào cảnh giới xấu (*apāyā*). Nếu ai khởi tâm từ bi đối với người đói khổ và bố thí thức ăn, người ấy có thể sinh vào cảnh giới tốt lành.

- That is how the rebirth process continues.

Đó là cách tiến trình tái sinh tiếp diễn.

Rūpa Versus Rūpakkhanda

Sự khác Biệt Giữa Rūpa Và Rūpakkhanda

7. The Buddha included all types of matter encountered at any time in one giant “collection” or “aggregate.” **That is the “*rūpa aggregate*” or “*rūpa khandha*” or “*rūpakkhanda*.”**

Đức Phật gom tất cả các loại vật chất mà ta tiếp xúc vào một “tập hợp” hay “uẩn” lớn. **Đó là “uẩn rūpa” hay “*rūpa khandha*,” tức “*rūpakkhanda*.”**

- That means what is in the *rūpakkhanda* is not real (physical) *rūpa*. **Whatever is observed becomes a mental imprint or a “memory record” moments after**

observation. See the next post in the series: "[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood.](#)"

Điều đó có nghĩa: những gì nằm trong rūpakhandha không phải là rūpa thật (vật chất). **Bất cứ điều gì được quan sát đều trở thành một dấu ấn tâm hay một "bản ghi ký ức" chỉ vài sát-na sau khi được thấy.** Xem bài tiếp theo trong loạt bài: "[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood.](#)"

- The Buddha divided the mind or "mental aspects" into four categories: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. These entities arise and fade, but a record of them exists (going back to an untraceable beginning.) **Those "collections" or "aggregates" are *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, and *viññāṇakkhandha*.**

Đức Phật phân chia tâm – hay "các yếu tố tâm" – thành bốn loại: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*. Những pháp này sinh rồi diệt, nhưng bản ghi của chúng vẫn còn (ngược về đến một khởi đầu không thể truy tìm). **Những "tập hợp" hay "uẩn" ấy là *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha* và *viññāṇakkhandha*.**

Rūpakhandha Is Not Stored Directly

Rūpakhandha Không Được Lưu Giữ Trực Tiếp

8. It is critical to realize that a "rūpa" cannot be stored in the *viññāṇa dhātu*. Only a "mental imprint" of a *rūpa* gets stored. **That "mental imprint" is in the four "mental aggregates."** Let us briefly discuss that.

Điều quan trọng là hiểu rằng một "rūpa" không thể được lưu giữ trong *viññāṇa dhātu*. Chỉ có "dấu ấn tâm" về rūpa mới được lưu lại. **Dấu ấn tâm này thuộc về bốn "uẩn tâm."** Hãy cùng xét qua điều đó.

- When we see an object, its shape, colors, etc., are perceived by the mind with the *saññā* aggregate. Our feelings about it are in the *vedanā* aggregate, and any action we took is in the *saṅkhāra* aggregate. Finally, our expectations for such *rūpa* are in the *viññāṇa* aggregate.

Khi ta thấy một đối tượng, hình dạng, màu sắc... của nó được tâm nhận biết qua uẩn *saññā*. Cảm thọ của ta về nó thuộc uẩn *vedanā*, và mọi hành động ta làm thuộc uẩn *saṅkhāra*. Cuối cùng, mong muốn hay kỳ vọng của ta đối với rūpa đó nằm trong uẩn *viññāṇa*.

- That process is discussed in detail in "[Where Are Memories 'Stored'? – Connection to Pañcakkhandha](#)" and "[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#)" (**Ref. 1 in the [above chart](#)**). However, a good grasp of the concept of the five aggregates is needed as explained in "[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)" and "[Paticca Samuppāda During a Lifetime](#)."

Tiến trình này được giải thích chi tiết trong "[Where Are Memories 'Stored'? – Connection to Pañcakkhandha](#)" và "[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#)" (**Tài liệu tham khảo số 1 trong sơ đồ trên**). Tuy nhiên, trước hết cần hiểu vững khái niệm năm uẩn như đã trình bày trong "[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)" và "[Paticca Samuppāda During a Lifetime](#)."

The Five Aggregates Describe any "Living Being"

Năm Uẩn Mô Tả Trọn Vẹn Một “Chúng Sinh”

9. As we will see, **a sentient being's entire existence (through uncountable rebirths) and experiences can be described entirely with those five aggregates.** The Buddha showed that those five entities arise and fade away in a manner fully explained in terms of causes and their effect. There is no hidden “soul” or an “ātman.”

Như ta sẽ thấy, toàn bộ sự tồn tại của một chúng sinh (qua vô số lần tái sinh) cùng mọi kinh nghiệm của họ đều có thể được mô tả bằng năm uẩn. Đức Phật chỉ ra rằng năm pháp ấy sinh và diệt hoàn toàn theo luật nhân quả. Không có một “linh hồn” hay “ātman” ẩn tàng nào cả.

- However, at any given time, there is a “person” with a set of *gati* (habits/character) responsible for the actions done at that time. It is not an automated process. That is why we cannot say there is no “self” up to the *Arahant* stage. There is a “self” doing things on his/her own. Of course, only until seeing the futility of such “doings” or “(abhi)saṅkhāra.”

Tuy nhiên, tại bất kỳ thời điểm nào cũng có một “người” với một tập hợp gati (tánh, thói quen) chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Nó không phải một tiến trình tự động. Đó là lý do ta không thể nói rằng “không có tự ngã” cho đến khi đạt Arahant. Vẫn có một “ngã” đang hành động theo các khuynh hướng của mình — tất nhiên, chỉ cho đến khi thấy được sự vô ích của những hành động ấy, tức các “(abhi)saṅkhāra.”

- That last point is what we need to understand. This time, we will discuss that systematically with a slightly different approach in the new series “[Buddhism – In Charts](#).” However, **this series is only a systematic way to arrange previously published posts**, while making connections among posts in different sections. **It is imperative to read the posts linked above.** Buddha Dhamma is deeper than the deepest ocean. One can go into it as deeply as one wants, provided one is willing to spend the time. **But what we discuss will be essential parts.**

*Điểm cuối cùng đó là điều chúng ta cần hiểu rõ. Lần này, chúng ta sẽ trình bày vấn đề ấy một cách hệ thống hơn với một cách tiếp cận hơi khác trong loạt bài mới “[Buddhism – In Charts](#).” Tuy nhiên, **loạt bài này chỉ là sự sắp xếp có hệ thống các bài đã đăng trước**, đồng thời nối kết chúng lại với nhau. **Điều quan trọng là phải đọc các bài đã dẫn ở trên.** Dhamma của Đức Phật sâu hơn cả đại dương. Ai muốn đều có thể đi sâu bao nhiêu tùy ý, miễn là sẵn sàng dành thời gian. **Còn những gì chúng ta thảo luận đây là phần cốt yếu.***

Summary

Tóm lược

10. We have laid the framework to examine the conscious life and the rebirth process based on the five aggregates or *pañcakkhandha*. Please read and understand the whole section on “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).” I will discuss memory formation, storage, and extraction in the next post before we connect it all to *Paṭicca Samuppāda*.

Chúng ta đã đặt nền tảng để khảo sát đời sống có ý thức và tiến trình tái sinh dựa trên năm uẩn hay pañcakkhandha. Vui lòng đọc và hiểu toàn bộ phần “[The Five Aggregates](#)

(Pañcakkhandha).” Trong bài tiếp theo, tôi sẽ trình bày về sự hình thành, lưu trữ và truy xuất ký ức trước khi kết nối tất cả với Paṭicca Samuppāda.

- In this analysis, the whole world is divided into just five categories. One is the rūpa aggregate, the “collection of MEMORIES of all rūpa” or the rūpakkhandha. That includes memories of all “material objects,” including our physical bodies and all external objects one has seen in all previous lives. We will discuss that in the next post.

Trong phân tích này, toàn thế giới được chia thành năm loại. Một là uẩn rūpa, tức “tập hợp CÁC KÝ ỨC về mọi rūpa,” hay rūpakkhandha. Điều đó bao gồm ký ức về mọi “đối tượng vật chất,” gồm cả thân vật lý của ta và mọi vật thể bên ngoài mà ta từng thấy trong mọi đời trước. Chúng ta sẽ bàn chi tiết trong bài tiếp theo.

- The other four aggregates or “heaps” or “collections” of four types of mental entities: vedanā (feelings), saññā (perception), saṅkhāra (thoughts of speech and actions), and viññāṇa (vipāka viññāṇa or kamma viññāṇa.)

Bốn uẩn còn lại là bốn uẩn hay “tập hợp” gồm bốn loại pháp tâm: vedanā (cảm thọ), saññā (nhận thức), saṅkhāra (tư tưởng dẫn đến lời nói và hành động), và viññāṇa (vipāka viññāṇa hoặc kamma viññāṇa).

- I have discussed this topic in detail in “[Paṭicca Samuppāda During a Lifetime](#).”

Tôi đã trình bày chủ đề này chi tiết trong “[Paṭicca Samuppāda During a Lifetime](#).”

Reference

Tài liệu Tham khảo

1. “[Where Are Memories ‘Stored’? – Connection to Pañcakkhandha](#)” and “[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#).”

“[Where Are Memories ‘Stored’? – Connection to Pañcakkhandha](#)” và “[Where Are Memories Stored? – Viññāṇa Dhātu](#).”

3.7.5 Rūpakkhandha and Rūpa Upādānakkhandha

3.7.5 Rūpakkhandha Và Rūpa – Upādānakkhandha

May 1, 2020; revised August 26, 2023 (#2)

Ngày 1/5/2020; sửa ngày 26/8/2023 (#2)

Introduction – What Is Rūpupādānakkhandha?

Dẫn nhập – Rūpupādānakkhandha Là Gì?

1. In the previous post, “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood](#),” we discussed the rūpa and rūpakkhandha mostly misunderstood.

Trong bài trước, “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood](#),” chúng ta đã bàn về rūpa và rūpakkhandha vốn bị hiểu sai rất nhiều.

- In simple terms, **rūpa are the “visuals, sounds, odors, tastes, and touches due to solid bodies.”** Note that rūpa is a generic term. It indicates any such rūpa exists anywhere and does not pertain to any given person.

Nói đơn giản, **rūpa là “các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm phát sinh từ các thực thể vật chất.”** Lưu ý, rūpa là một thuật ngữ tổng quát — chỉ tất cả rūpa tồn tại ở bất kỳ đâu, không thuộc về riêng một cá nhân.

- On the other hand, **rūpakkhandha has one's “mental impressions” of ALL such rūpa that we have experienced (including in previous lives), experiencing now, and hope to experience in the future.** Thus, rūpakkhandha is specific to a given person. Each person has his/her rūpakkhandha.

Ngược lại, **rūpakkhandha là “các ấn tượng tâm” của một người về TẤT CẢ những rūpa mà người đó đã trải nghiệm (kể cả trong các đời trước), đang trải nghiệm, và hy vọng sẽ trải nghiệm trong tương lai.** Do đó, rūpakkhandha là riêng của mỗi người. Mỗi người có rūpakkhandha của riêng mình.

- The word rūpa upādānakkhandha or rūpupādānakkhandha comes from a combination of three words: rūpa, upādāna, and khandha. **Therefore, rūpa upādānakkhandha is part of rūpakkhandha that we crave (i.e., would like to experience again.)**

Từ rūpa upādānakkhandha hay rūpupādānakkhandha là sự kết hợp của ba từ: rūpa, upādāna và khandha. **Vì vậy, rūpa upādānakkhandha là phần trong rūpakkhandha mà ta khát khao, tức là phần ta muốn trải nghiệm lại.**

- By the way, rūpakkhandha and rūpupādānakkhandha are conventionally translated as “form aggregate” and “clinging form aggregate.”

Nhân tiện, rūpakkhandha và rūpupādānakkhandha thường được dịch theo lối thông thường là “uẩn sắc” và “uẩn sắc thủ.”

Meanings of Upādāna and Taṇhā

Ý nghĩa của Upādāna và Taṇhā

- Taṇhā means “attaching to things in this world” with greed, hate, and ignorance. Most times, taṇhā is incorrectly translated as “craving.”

Taṇhā có nghĩa là “dính mắc vào các pháp trong thế gian” qua tham, sân và vô minh. Hầu hết thời gian, taṇhā bị dịch sai thành “khao khát.”

- The word taṇhā comes from “thán” + “hā,” where “thán” rhymes like in “thatch” and means “a place” and “hā” means getting attached or fused. **That can happen not only with greed but also with anger and ignorance.** See “[Tanhā – How We Attach via Greed, Hate, and Ignorance](#).” Note that “taṇ” in taṇhā pronounced like in “thunder.” **There are three types of taṇhā.** Vibhava taṇhā is removed at the Sotāpanna stage and kāma taṇhā removed at the Anāgāmi stage. Bhava taṇhā is eliminated only at the Arahant stage. See, “[Kāma Tanhā, Bhava Tanhā, Vibhava Tanhā](#).”

Từ taṇhā xuất phát từ “thán” + “hā,” trong đó “thán” phát âm gần giống “thatch” và có nghĩa là “một nơi,” còn “hā” nghĩa là bị dính mắc hoặc hòa vào. **Điều này xảy ra không chỉ với tham mà còn với sân và si.** Xem “[Tanhā – How We Attach via Greed, Hate, and Ignorance](#).” Lưu ý, “taṇ” trong taṇhā được phát âm giống như trong “thunder.” **Có ba loại taṇhā.** Vibhava taṇhā được đoạn trừ ở tầng Sotāpanna,

kāma tanhā được đoạn trừ ở tầng *Anāgāmi*, còn *bhava tanhā* chỉ được đoạn trừ ở tầng *Arahant*. Xem “[Kāma Tanhā, Bhava Tanhā, Vibhava Tanhā](#).”

- *Upādāna* (“upa” + “ādāna” where “upa” means “close” and “ādāna” means “pull”) means “pull and keep close.” One tries to pull and keep close to only things that one desires. See, “[Difference Between Tanhā and Upādāna](#).” This post will take some time to digest. But it will help one clearly understand both those terms and the difference between them.

Upādāna (“upa” + “ādāna,” trong đó “upa” nghĩa là “gần,” và “ādāna” nghĩa là “kéo lấy”) có nghĩa là “kéo lại và giữ sát bên.” Người ta chỉ cố kéo lại và giữ gần những gì mình ham muốn. Xem “[Difference Between Tanhā and Upādāna](#).” Bài này sẽ cần thời gian để nghiền ngẫm, nhưng nó sẽ giúp hiểu rõ hai thuật ngữ này và sự khác biệt giữa chúng.

- **There are four types of *upādāna*.** Those are *diṭṭhupādāna* (wrong views), *sīlabbatupādāna* (rituals), *kāmupādāna* (for sensual pleasures), and *attavādupādāna* (sense of “me” or “mine”). The first is removed at the *Sotāpanna* stage, second at the *Anāgāmi*, and third and fourth at the *Arahant* stage of *Nibbāna*. Note the combination of words. For example, *diṭṭhupādāna* is a combination of *diṭṭhi* and *upādāna*.

Có bốn loại *upādāna*: *diṭṭhupādāna* (tà kiến), *sīlabbatupādāna* (ngghi lễ), *kāmupādāna* (dục lạc), và *attavādupādāna* (cảm giác về “ta” hay “của ta”). Loại thứ nhất được đoạn trừ ở tầng *Sotāpanna*, loại thứ hai ở tầng *Anāgāmi*, và loại thứ ba cùng thứ tư ở tầng *Arahant* của *Nibbāna*. Lưu ý cách ghép từ: chẳng hạn *diṭṭhupādāna* là sự kết hợp giữa *diṭṭhi* và *upādāna*.

- Note that *sīlabbatupādāna* (tendency to follow rituals) is NOT the same as *sīlabbata parāmāsa* (believing that **rituals by themselves** can be used to attain *Nibbāna*). On the other hand, *sīlabbatupādāna* is the tendency to use various techniques to attain higher births, sometimes called *bhava upādāna*. See #16 of “[Upādāna Paccayā Bhava – Two Types of Bhava](#).”

Lưu ý rằng *sīlabbatupādāna* (khuyñh hướng chạy theo nghi lễ) KHÔNG giống với *sīlabbata parāmāsa* (tin rằng **chỉ nhờ nghi lễ** mà đạt được *Nibbāna*). Mặt khác, *sīlabbatupādāna* là khuyñh hướng dùng các phương cách khác nhau để đạt những cõi sinh tốt hơn, đôi khi được gọi là *bhava upādāna*. Xem mục số 16 trong “[Upādāna Paccayā Bhava – Two Types of Bhava](#).”

Upādāna – To “Keep Close”

Upādāna – “Giữ Sát Bên”

3. Therefore, *upādāna* means things or memories that we tend to “keep close” (in mind). Our way of thinking, speaking, and doing things is dictated by different types of *upādāna*.

Vì vậy, *upādāna* là những điều hay ký ức mà ta có xu hướng “giữ sát bên” (trong tâm). Cách ta nghĩ, nói và làm được chi phối bởi các loại *upādāna* khác nhau.

- **Therefore, *rūpupādānakkhandha* means those mental impressions of “visuals, sounds, odors, tastes, and touches due to solid bodies” that we like and would like to experience again.** In other words, those are the experiences we desire or crave

for. That is a small fraction of one's rūpakkhanda. A given person has no interest in most of the rūpakkhanda.

Do đó, rūpupādānakkhandha là những ấn tượng tâm về “hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm của các vật thể vật chất” mà ta ưa thích và muốn được trải nghiệm lại. Nói cách khác, đó là những kinh nghiệm ta ham muốn hay khát tìm. Đây chỉ là một phần nhỏ trong rūpakkhanda; một người không hề quan tâm đến phần lớn nội dung trong rūpakkhanda của mình.

- The Pāli word that describes “desire” is *icca*. Sometimes the word “*iccha*” with the emphasis on the last “*ca*” sound is used to mean a “strong desire.” As we will see in a few posts, this connection will help us clarify the First Noble Truth on suffering in another way.

Từ Pāli diễn tả “ham muốn” là *icca*. Đôi khi dạng “*iccha*,” nhấn mạnh âm cuối “*ca*,” được dùng để chỉ “ham muốn mạnh.” Như ta sẽ thấy trong vài bài tới, mối liên hệ này sẽ giúp ta hiểu rõ hơn về Sự Thật Cao quý Thứ nhất về khổ, theo một cách khác.

- As an aside, you may want to refresh your memory on the fact that Pāli words are written/pronounced differently compared to “standard English.” See, “[Tipitaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

Nhân tiện, bạn có thể muốn nhớ rằng các từ Pāli được viết/phát âm khác so với “tiếng Anh chuẩn.” Xem “[Tipitaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1.](#)”

Upādāna Is Different from Tanhā

Upādāna Khác Với Tanhā

4. When an *ārammaṇa* (thought object) comes to our mind, we may FIRST instinctively “attach” to it. Then it is at the *upādāna* stage that we keep on thinking, speaking, and doing things with the expectations. Those future expectations are either to enjoy something or to avoid things that one does not like. **It is at that second stage that we accumulate new kamma**, as explained in “[Difference Between Tanhā and Upādāna.](#)” That leads to “*bhava*” formation, which in turn, will lead to future rebirth (*jāti*.)

Khi một *ārammaṇa* (đối tượng tâm) xuất hiện, TRƯỚC TIÊN chúng ta có thể bản năng “bám” vào nó. Đến giai đoạn *upādāna*, ta tiếp tục nghĩ, nói và làm dựa trên những kỳ vọng tương lai — hoặc để hưởng thụ điều gì đó, hoặc để tránh điều mình không thích. **Chính ở giai đoạn thứ hai này ta tích lũy kamma mới**, như giải thích trong “[Difference Between Tanhā and Upādāna.](#)” Điều đó dẫn đến sự hình thành “*bhava*,” và rồi sẽ đưa đến tái sinh (*jāti*) trong tương lai.

- What I mentioned above are four steps in *Paṭicca Samuppāda*: “*vedanā paccayā tanhā*,” “*tanhā paccayā upādāna*,” “*upādāna paccayā bhava*,” and “*bhava paccayā jāti*.” See details at “[Paṭicca Samuppāda.](#)”

Những điều tôi vừa nêu chính là bốn bước trong *Paṭicca Samuppāda*: “*vedanā paccayā tanhā*,” “*tanhā paccayā upādāna*,” “*upādāna paccayā bhava*,” và “*bhava paccayā jāti*.” Xem chi tiết trong “[Paṭicca Samuppāda.](#)”

- It is critical to realize that those things that we do to acquire new *kamma* are done with *saṅkhāra*. Furthermore, we do *saṅkhāra* both at “*avijjā paccayā saṅkhāra*”

AND “*tanhā paccayā upādāna*.” That is discussed in detail with the help of a graphic in the post, “[Difference Between Tanhā and Upādāna](#).”

Điều quan trọng là hiểu rằng những hành động khiến ta tạo kamma mới đều được làm với saṅkhāra. Hơn nữa, ta tạo saṅkhāra cả ở “avijjā paccayā saṅkhāra” LẦN “tanhā paccayā upādāna.” Điều này được trình bày chi tiết kèm sơ đồ trong bài “[Difference Between Tanhā and Upādāna](#).”

- Most Paṭicca Samuppāda cycles start NOT with “*avijjā paccayā saṅkhāra*,” but with “*tanhā paccayā upādāna*,” as explained in that post.

Đa số các chu kỳ Paṭicca Samuppāda KHÔNG bắt đầu bằng “avijjā paccayā saṅkhāra,” mà bắt đầu bằng “tanhā paccayā upādāna,” như bài viết đó đã giải thích.

What We Normally Call “Form” Is Also in Rūpakkhanda

Những Gì Chúng Ta Thường Gọi Là “Sắc” Cũng Thuộc Về Rūpakkhanda

5. We normally assign the word “form” or “*rūpa*” to things we see, including our bodies as well as all external objects and living beings. As I explained above, sounds, odors, tastes, and body touches also arise from “*rūpa*.” As we discussed in #7 of the previous post, “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#),” the 11 types of *rūpa* included in the rūpakkhanda include paccuppanna *rūpa* or any *rūpa* that is being experienced at any given moment.

Ta thường dùng từ “sắc” hay “rūpa” để chỉ những gì ta thấy, bao gồm thân của ta và mọi vật thể hay sinh vật bên ngoài. Như đã giải thích ở trên, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm của thân cũng phát sinh từ “rūpa.” Như đã bàn trong mục #7 của bài trước “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#),” mười một loại rūpa thuộc về rūpakkhanda bao gồm cả paccuppanna rūpa — tức mọi rūpa đang được kinh nghiệm trong bất kỳ khoảnh khắc nào.

- One important *rūpa* that one experiences most of the day is one’s own body (*ajjhata rūpa*.)

Một rūpa quan trọng mà ta trải nghiệm hầu hết trong ngày chính là thân của chính mình (ajjhata rūpa).

- Therefore, one’s physical body (more correctly mental impression of it) is part of rūpakkhanda.

Do đó, thân vật lý của một người (đúng hơn là ấn tượng tâm về nó) là một phần của rūpakkhanda.

- Even though we perceive that these are existing “things,” they have momentary existence in a deeper sense. I will give a quick example. A fly lives only a few days (let us say six days). That fly would age and die in six days. If we see that fly in three days, it would have aged, and its body would be different from that we saw six days ago. When we keep reducing the “time interval,” we realize that even a moment later, it is not the same fly.

Dù ta cảm nhận rằng các thứ ấy tồn tại như “những vật có thật,” nhưng ở mức sâu hơn, chúng chỉ tồn tại trong từng sát-na. Ví dụ: một con ruồi chỉ sống vài ngày (giả sử sáu ngày). Nó già đi và chết trong sáu ngày đó. Nếu ta thấy nó vào ngày thứ ba, nó đã già đi và thân xác đã khác so với lúc nó mới sinh. Nếu tiếp tục rút ngắn “khoảng

thời gian,” ta sẽ thấy rằng chỉ một khoảnh khắc sau thôi, đó không còn là con ruồi ban nãy nữa.

- The same argument holds for our bodies too. It changes over our lifetime, and that is the cumulative effect of momentary changes. That is why the Buddha said that you could not touch the same person twice! (If anyone remembers the sutta, please let me know: lal@puredhamma.net.)

Điều đó cũng đúng với thân của chúng ta. Thân thay đổi suốt đời, và đó là kết quả tích lũy của vô số thay đổi sát-na. Vì vậy, Đức Phật dạy rằng ta không thể chạm vào cùng một người hai lần! (Nếu ai nhớ sutta này, xin báo cho tôi: lal@puredhamma.net.)

- As we will see in future posts, “dhammā” experienced by the mind is also a form of rūpa in Buddha Dhamma. That last category is “anidassanam, appatigham” or “cannot be seen or touched.”

Như chúng ta sẽ thấy trong các bài sau, “dhammā” được tâm kinh nghiệm cũng là một dạng rūpa trong Dhamma của Đức Phật. Loại này được mô tả là “anidassanam, appatigham,” nghĩa là “không thể thấy hay chạm.”

We Do Not Attach to “Physical Objects” but to Our “Mental Impressions” or “Rūpakkhanda”

Chúng Ta Không Dính Mắc Vào “Vật Thể Vật Lý” Mà Dính Mắc Vào “Ấn Tượng Tâm” Hay “Rūpakkhanda” Của Mình

6. A given object, whether it is inert or living, is NOT the CAUSE for attachment (*taṇhā* and *upādāna*). Rather, it is the “way that we perceive that object” based on our *gati*, that we attach.

Một đối tượng — dù vô tri hay sống — KHÔNG phải là NGUYÊN NHÂN của sự bám chấp (*taṇhā* và *upādāna*). Thay vào đó, chính “cách ta nhận thức đối tượng ấy,” dựa trên *gati* của mình, mới là điều ta bám chấp.

- Think about a person that you don’t like. As you know, there are many other people, including his/her spouse, children, friends, etc., who may like that person. The reason that you don’t like that person is based on your *gati*. By the way, both you and that person may be considered “good citizens” by most other neutral observers.

Hãy nghĩ đến một người mà bạn không thích. Bạn biết rằng có rất nhiều người khác — vợ/chồng, con cái, bạn bè của họ — lại thích người đó. Lý do bạn không thích người ấy nằm ở *gati* của bạn. Mà thú vị là cả bạn và người kia có thể đều được xem là “người tốt” trong mắt những người quan sát trung lập.

- Suppose a guest coming to dinner brings a bottle of alcohol (say, whiskey). The husband may be happy to see it, but the wife (who may be trying to discourage the husband from having too many drinks) could be irritated. Now, if the guest brought a video game for their child, the child would be delighted. But both parents may become somewhat unhappy thinking that the child may spend too much time playing video games.

Giả sử một vị khách đến dự bữa tối mang theo một chai rượu (ví dụ whisky). Người chồng có thể vui mừng, nhưng người vợ (đang cố giúp chồng bớt uống rượu) có thể

bực bội. Còn nếu vị khách ấy mang một trò chơi điện tử cho đứa con, đứa trẻ sẽ rất vui; nhưng cha mẹ lại có thể không vui vì nghĩ rằng con sẽ dành quá nhiều thời gian chơi trò đó.

- These are the things that we need to contemplate while doing insight meditation (*Vipassanā*). That is the best way to understand key concepts in Buddha Dhamma, like *Paṭicca Samuppāda*. We need to apply what we learn in practical situations.

Những điều như vậy là thứ ta cần quán chiếu trong khi hành thiền minh sát (*Vipassanā*). Đó là cách tốt nhất để hiểu các khái niệm cốt lõi trong Dhamma của Đức Phật, như *Paṭicca Samuppāda*. Ta cần vận dụng điều học được vào các tình huống thực tế.

- Therefore, it is not an external *rūpa* that makes us attach (*taṇhā*). It is our *gati* (which are related to our *anusaya*) that make us attach to CERTAIN TYPES of *rūpa*. The following example illustrates how the same *rūpa* may or may not lead to *taṇhā* even in a given person.

Do đó, không phải *rūpa* bên ngoài khiến ta bám chấp (*taṇhā*). Chính *gati* của ta (liên hệ đến *anusaya*) khiến ta bám chấp vào MỘT SỐ LOẠI *rūpa* NHẤT ĐỊNH. Ví dụ sau minh họa cách cùng một *rūpa* có thể hoặc không thể tạo ra *taṇhā* ngay trong cùng một người.

Rūpakkhanda to Rūpa Upādānakkhandha – Instant Change

Từ Rūpakkhanda Đến Rūpa Upādānakkhandha – Sự Thay Đổi Tức Thời

7. The following is said to have happened many years ago in Sri Lanka. A mother had to go overseas when her son was less than a year old. She had been overseas for many years and came back. She had not even seen any pictures of the boy, who was now a teenager.

Chuyện sau đây được kể là đã xảy ra nhiều năm trước ở Sri Lanka. Một người mẹ phải ra nước ngoài khi con trai bà còn chưa đầy một tuổi. Bà sống ở nước ngoài suốt nhiều năm rồi trở về. Trong thời gian đó, bà không hề thấy bất cứ tấm hình nào của cậu bé, và nay cậu đã là một thiếu niên.

- When she came home, she learned that the boy was visiting a neighbor, and she started walking there. On the way, a teenager playing with some friends on the road bumped into her. She became irritated and admonished the boy.

Khi bà trở về nhà, bà biết rằng cậu bé đang sang chơi nhà hàng xóm nên bà đi đến đó. Trên đường đi, một thiếu niên đang chơi với bạn trên đường vô tình va vào bà. Bà khó chịu và quở trách cậu bé.

- But then another person on the street said, “Don’t you recognize your son? Well. How can you? You have been away all this time.” Hearing that, she asked, “Oh, is that my son?” and immediately ran back to hug him.

Nhưng rồi một người khác trên đường nói: “Chị không nhận ra con trai mình sao? Ủ, làm sao mà nhận ra được, chị xa nhà bấy lâu mà.” Nghe vậy, bà hỏi: “Ồ, đó là con tôi sao?” và lập tức chạy lại ôm cậu bé.

- He was “just another teenager” until she came to know that he was her son. But the moment she realized that it was her son, the whole situation changed. His figure was

not another “rūpa” in her “rūpakkhandha.” Now, he became a part of her rūpa upādānakkhandha or rūpupādānakkhandha.

Cậu bé chỉ là “một thiếu niên như bao người khác” cho đến khoảnh khắc bà biết rằng đó là con trai mình. Nhưng khi nhận ra điều ấy, mọi thứ lập tức thay đổi. Hình ảnh của cậu không còn là một “rūpa” bình thường trong “rūpakkhandha” của bà nữa. Giờ đây, cậu trở thành một phần của rūpa upādānakkhandha hay rūpupādānakkhandha của bà.

Summary

Tóm lược

8. I hope you can get further clarification on the difference between “rūpa,” “rūpakkhandha,” and “rūpupādānakkhandha” from the above discussion. You may want to review the previous two posts as well: [“Five Aggregates – Introduction”](#) and [“Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood.”](#)

Tôi hy vọng bạn có thể hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa “rūpa,” “rūpakkhandha,” và “rūpupādānakkhandha” qua phần trao đổi trên. Bạn cũng có thể xem lại hai bài trước: [“Five Aggregates – Introduction”](#) và [“Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood.”](#)

- Just like the concept of *anicca*, this again is a fundamental concept to understand, so please try to read through slowly at a quiet time and grasp the concepts. As the Buddha said, “At the end, what matters is understanding a concept, not memorizing words.”

Tương tự như khái niệm anicca, đây cũng là một khái niệm nền tảng cần hiểu kỹ, nên hãy cố gắng đọc chậm rãi khi tâm yên tĩnh để nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa. Như Đức Phật dạy: “Điều quan trọng không phải là ghi nhớ chữ, mà là hiểu được ý nghĩa.”

- When I first grasped this concept, it was like turning the lights on in a previously dark area that I did not even know existed! That is a good example of what the Buddha meant by “*aloko udapādi*.”

Khi tôi lần đầu hiểu được khái niệm này, cảm giác như ánh sáng được bật lên trong một vùng tối mà trước đây tôi còn không biết nó hiện hữu! Đó là ví dụ sinh động về điều Đức Phật gọi là “aloko udapādi.”

- We need to realize that rūpakkhandha does not arise by itself. All five khandha or aggregates rise together.

Chúng ta cần hiểu rằng rūpakkhandha không sinh khởi một mình. Cả năm khandha hay năm uẩn luôn sinh khởi cùng nhau.

- Each person has his/her rūpakkhandha or how he/she perceives the material rūpa in the world. That rūpakkhandha has associated with it the other four khandhā (*vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāna*) and thus comprise the *pañcakkhandha*. And *pañca upādānakkhandha*, or what one has cravings for, is a small part of that.

*Mỗi người có rūpakkhandha riêng, tức cách họ nhận thức rūpa của thế giới vật chất. Rūpakkhandha ấy gắn liền với bốn uẩn còn lại (*vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāna*) và tạo thành pañcakkhandha. Còn pañca upādānakkhandha — phần mà ta dính mắc hay khát cầu — chỉ là một phần nhỏ trong đó.*

- We will discuss that in the next post.

Chúng ta sẽ bàn tiếp điều đó trong bài kế.

3.7.6 Arising of Five Aggregates Based on an Ārammaṇa

3.7.6 Sự Sinh Khởi Của Năm Uẩn Dựa Trên Một Ārammaṇa

May 7, 2020; revised May 8, 2020

Ngày 7/5/2020; sửa ngày 8/5/2020

Introduction

Dẫn nhập

1. Five aggregates (*pañcakkhandha*) is a critical concept to understand. In the previous three posts, we discussed how the mind makes a “mental imprint” of a *rūpa*, whether it is due to sight, sound, smell, taste, touch, or a *dhammā*. See, “[Five Aggregates – Introduction](#),” “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood](#),” and “[Rūpakkhanda and Rūpa Upādānakkhandha](#).”

Năm uẩn (pañcakkhandha) là một khái niệm then chốt cần hiểu rõ. Trong ba bài trước, chúng ta đã bàn về cách tâm tạo nên “dấu ấn tâm” của một rūpa, cho dù đó là hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hay một dhammā. Xem: “[Five Aggregates – Introduction](#),” “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāṇa – Mostly Misunderstood](#),” và “[Rūpakkhanda and Rūpa Upādānakkhandha](#).”

- Therefore, it is critical to understand that what is registered in the mind is not a *rūpa* but the “mental imprint” of it. That single imprint is part of *rūpakkhanda*. **However, the mind sees not just a single “snapshot,” but the whole rūpakkhanda.** We will clarify that point in #9 below.

*Vì vậy, điều quan trọng là hiểu rằng thứ được ghi nhận trong tâm không phải là một rūpa, mà là “dấu ấn tâm” về nó. Dấu ấn đó là một phần của rūpakkhanda. **Tuy nhiên, tâm không chỉ thấy một “ảnh chụp đơn lẻ,” mà thấy toàn bộ rūpakkhanda.** Chúng ta sẽ làm rõ điểm này ở mục #9 bên dưới.*

- Furthermore, based on that *rūpakkhanda*, the mind generates *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. **Those also involve “aggregates” or “collections,” as we will discuss below.**

*Hơn nữa, dựa trên rūpakkhanda ấy, tâm sinh ra vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa. **Các pháp ấy cũng mang tính “tập hợp” hay “uẩn,” như chúng ta sẽ bàn bên dưới.***

- We NEVER experience a single imprint of a *rūpa* or a single *citta* with *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. The mind ALWAYS deals with all five AGGREGATES. That is a critical issue to understand. Please ask questions if not clear.

Chúng ta KHÔNG BAO GIỜ kinh nghiệm chỉ một dấu ấn đơn lẻ của một rūpa hay một citta đơn lẻ với vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa. Tâm LUÔN LUÔN vận hành với cả năm uẩn cùng lúc. Đây là điểm cực kỳ quan trọng. Nếu có chỗ nào chưa rõ, bạn cứ hỏi.

The Role of an Ārammaṇa

Vai Trò Của Một Ārammaṇa

2. The mind becomes active only after getting an ārammaṇa. An ārammaṇa is an external rūpa (sight, sound, taste, smell, touch, dhammā) that comes to one of the six senses (eyes, ears, nose, tongue, body, and mind.)

Tâm chỉ bắt đầu hoạt động sau khi nhận được một ārammaṇa. Ārammaṇa là một rūpa bên ngoài (hình ảnh, âm thanh, vị, mùi, xúc chạm, dhammā) đi vào một trong sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý).

- A signal representing that external rūpa is “captured” by the sense door (say the eyes) and sent to the brain. The brain processes it and passes it to the mind. That is discussed a bit more in #5 below. **The critical point is that the mind receives a “mental imprint” of that external rūpa.** That “mental imprint” or the “signal” or the “image” registers in the MIND.

*Một tín hiệu đại diện cho rūpa bên ngoài đó được “bắt” bởi cửa giác quan (chẳng hạn mắt) và gửi đến não. Não xử lý rồi truyền tiếp cho tâm. Điều này sẽ được nói thêm ở mục #5 bên dưới. **Điểm then chốt là tâm nhận một “dấu ấn tâm” của rūpa bên ngoài ấy.** “Dấu ấn tâm,” hay “tín hiệu,” hay “hình ảnh” đó được ghi nhận trong TÂM.*

- The four mental parameters arise with the “image” or the “imprint” of the external rūpa. Therefore, the “mental imprint” is also in the “vipāka viññāṇa.” That is what we “see,” “hear,” etc. (cakkhu viññāṇa, sota viññāṇa, etc.) We will discuss a second type of “kamma viññāṇa” below.

Bốn yếu tố tâm sinh khởi cùng với “hình ảnh” hay “dấu ấn” của rūpa bên ngoài đó. Do vậy, “dấu ấn tâm” cũng nằm trong “vipāka viññāṇa.” Đó chính là những gì ta “thấy,” “nghe,” v.v. (cakkhu viññāṇa, sota viññāṇa, v.v.). Ta sẽ bàn về loại “kamma viññāṇa” thứ hai bên dưới.

- From the above discussion, it is clear that it is not possible to separate such “mental parameters.” It is not possible to separate awareness (vedanā) from recognition (saññā), or both those from the overall cognition (viññāṇa) and many kinds of “plans” or “possible actions” (saṅkhāra) that arise in mind.

Từ những điều vừa nêu, có thể thấy rằng không thể tách rời các “thành phần tâm” như vậy. Ta không thể tách rời sự nhận biết (vedanā) khỏi sự nhận diện (saññā), hay tách rời cả hai khỏi toàn bộ tiến trình nhận thức (viññāṇa) và nhiều dạng “dự định” hay “khả năng hành động” (saṅkhāra) sinh khởi trong tâm.

- The word ārammaṇa is explained in detail in “[Chachakka Sutta – Six Types of Vipāka Viññāṇa](#).”

Từ ārammaṇa được giải thích chi tiết trong “[Chachakka Sutta – Six Types of Vipāka Viññāṇa](#).”

Mental Components of Pañcakkhandha (Five Aggregates)

Các Thành Phần Tâm Của Pañcakkhandha (Năm Uẩn)

3. Before we start discussing the four mental “aggregates,” it is a good idea to review the core entities: vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa. They arise in a MIND when an external “thought-object” or an ārammaṇa comes to one of the six senses.

Trước khi bàn về bốn “uẩn tâm,” sẽ hữu ích nếu ôn lại các pháp cốt lõi: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*. Chúng sinh khởi trong TAM khi một “đối tượng tâm” bên ngoài hay một *ārammaṇa* đi vào một trong sáu căn.

- When an external *rūpa* (sight, sound, etc.) comes to a “sense door” (eyes, ears, etc.), **we become aware of it. That is *vedanā*.** A pleasant, unpleasant, or neutral feeling accompanies *vedanā*.

Khi một *rūpa* bên ngoài (hình ảnh, âm thanh, v.v.) đi vào một “cửa giác quan” (mắt, tai, v.v.), **ta trở nên nhận biết nó. Đó là *vedanā*.** Một cảm thọ dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính đi kèm với *vedanā*.

- At the same time, we recognize what it is. Whether it is one’s mother or a tree, a dog bark or voice of the mother, etc., that **recognition of the “thought-object” is *saññā*.**

Đồng thời, ta nhận ra đó là gì: là mẹ mình hay một cái cây, tiếng chó sủa hay giọng nói của mẹ, v.v. **Sự nhận diện “đối tượng tâm” ấy chính là *saññā*.**

- Based on the recognition of the “thought-object” to the *ārammaṇa*, we generate our response or reaction to that *ārammaṇa*. **Those responses/reactions are *saṅkhāra*.** The initial “reaction” is automatic and generates *vedanā* and *saññā* (*citta/mano saṅkhāra*.) That means we immediately feel and recognize that *rūpa*. But if we start consciously creating more thoughts, those arise with two more *cetasika* called *vitakka* and *vicāra*. Such thoughts involve *vacī saṅkhāra*. If we then take bodily actions, those require *kāya saṅkhāra*. Therefore, we think, speak, and act with the three types of *saṅkhāra*.

Dựa trên sự nhận diện “đối tượng tâm” tương ứng với *ārammaṇa*, ta sinh ra phản ứng hay đáp ứng đối với *ārammaṇa* ấy. **Những phản ứng/đáp ứng đó là *saṅkhāra*.** Phản ứng ban đầu là tự động và tạo ra *vedanā* và *saññā* (*citta/mano saṅkhāra*). Nghĩa là ta lập tức cảm và nhận ra *rūpa* đó. Nhưng nếu ta bắt đầu cố ý suy nghĩ thêm, các ý nghĩ ấy sinh cùng hai tâm sở *vitakka* và *vicāra*. Những suy nghĩ như vậy là *vacī saṅkhāra*. Nếu ta tiếp tục hành động bằng thân, điều đó đòi hỏi *kāya saṅkhāra*. Như vậy, ta nghĩ, nói và làm với cả ba loại *saṅkhāra*.

- **The overall “state-of-the-mind” is *viññāṇa*.** It is much more than just “consciousness.” *Viññāṇa* is complicated but falls into two broad categories. *Vipāka viññāṇa* is the overall sensory experience due to an *ārammaṇa* (that *viññāṇa* may be called consciousness.) If we start generating plans on what we saw, heard, etc., then that becomes a *kamma viññāṇa* with future expectations. **That *kamma viññāṇa* is much more than “consciousness.”**

Tổng thể “trạng thái của tâm” được gọi là *viññāṇa*. Nó nhiều hơn đơn thuần “ý thức.” *Viññāṇa* là một tiến trình phức tạp nhưng có thể chia đại khái thành hai loại. *Vipāka viññāṇa* là toàn bộ kinh nghiệm giác quan do một *ārammaṇa* mang lại (loại *viññāṇa* này có thể hiểu là ý thức nhận biết). Nếu ta bắt đầu lập kế hoạch, toan tính dựa trên những gì đã thấy, nghe, v.v., thì lúc ấy nó trở thành *kamma viññāṇa* với những kỳ vọng tương lai. **Loại *kamma viññāṇa* này vượt xa khỏi ý nghĩa “ý thức” thông thường.**

What We Experience Is the Cumulative Effect of Many Citta

Những Gì Ta Trải Nghiệm Là Hiệu Quả Tổng Hợp Của Nhiều Citta

4. Therefore, those four entities arise together within a split-second, in the first *citta*.

Do đó, bốn pháp ấy sinh khởi cùng lúc chỉ trong một khoảnh khắc cực ngắn, ở citta đầu tiên.

- But the contents of *citta* keep changing as they arise in rapidly. *Cittā* (plural) always occur in packets (*citta vīthi*), and many of those arise in rapid succession.

Nhưng nội dung của citta thay đổi liên tục khi chúng sinh khởi rất nhanh. Các cittā (số nhiều) luôn xuất hiện thành chuỗi (citta vīthi), và nhiều chuỗi như vậy nối tiếp nhau với tốc độ cực lớn.

- By the time we become aware of the *ārammaṇa*, the initial *citta* has evolved, and millions of *citta* may have run through the mind. That is how those parameters get “bundled up” and experienced as “aggregates” or “*khandha*.”

Đến lúc ta “ý thức được” ārammaṇa, thì citta ban đầu đã biến đổi, và có thể đã có hàng triệu citta lướt qua tâm. Chính nhờ vậy mà các yếu tố nói trên được “gói lại” và được kinh nghiệm như những “tập hợp” hay “uẩn” (khandha).

- Let us briefly go through that process step-by-step.

Hãy điếm qua tiến trình ấy một cách tóm lược theo từng bước.

Creation of a “Mental Imprint” in the Mind

Sự Hình Thành Một “Dấu Ấn Tâm” Trong Tâm

5. The mind must first re-create an image or an imprint of the *rūpa* that triggers the whole process. Let us first clarify how the mind first re-creates an image or an imprint of the *rūpa* that triggers the entire process of generating *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.

Tâm trước hết phải tái tạo một hình ảnh hay một dấu ấn của rūpa mà đã khởi động toàn bộ tiến trình. Hãy làm rõ cách tâm tái tạo hình ảnh hay dấu ấn của rūpa, vốn sẽ kích hoạt toàn bộ tiến trình tạo ra vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa.

- When an *ārammaṇa* comes to one of the five physical sense faculties, the brain prepares an imprint of the corresponding *rūpa*. For example, when looking at a tree, the eyes capture an image of that tree. That image then goes to the brain, where it is processed. At that point, there is not even an “image” like a photograph. It is just a “signal” created by the brain. Even scientists do not know what kind of “signal” or “information” the brain generates or exactly how we “see” a tree.

Khi một ārammaṇa đi vào một trong năm căn vật lý, não tạo ra một dấu ấn của rūpa tương ứng. Ví dụ, khi nhìn một cái cây, mắt ghi nhận hình ảnh của cây ấy. Hình ảnh đó được đưa vào não để xử lý. Nhưng tại thời điểm đó, thậm chí không có “hình” nào giống như một tấm ảnh; nó chỉ là một “tín hiệu” do não tạo ra. Ngay cả các nhà khoa học cũng không biết chính xác đó là dạng “tín hiệu” hay “thông tin” gì, hay chính xác bằng cách nào chúng ta “thấy” được một cái cây.

- Similar processes happen with the other sensory inputs. A sound comes to the ear as a “pressure wave” in air. The eardrum vibrates accordingly, and that vibration is somehow “converted” to a sound. That “sound” is heard only by the mind!

Tiến trình tương tự xảy ra với các giác quan khác. Âm thanh đến tai dưới dạng “sóng áp suất” trong không khí. Màng nhĩ rung theo, và sự rung ấy được “chuyển hóa” thành âm thanh. Nhưng âm thanh đó chỉ được nghe bởi tâm!

- Yes. Eyes cannot see, and ears cannot hear, etc. The brain cannot see, hear either. It is the MIND that experiences all six sensory inputs. Sense faculties and the brain work together to convert those external signals to a form that can be “felt” by the mind. **Kammic energy controls all that.**

Đúng vậy. Mắt không tự thấy, tai không tự nghe. Não cũng không thấy, không nghe. Chính TÂM mới là thứ trải nghiệm cả sáu loại dữ liệu giác quan. Các căn và não chỉ phối hợp để chuyển đổi tín hiệu bên ngoài thành dạng có thể được tâm “cảm nhận.” Toàn bộ tiến trình ấy được điều khiển bởi năng lượng kamma.

The Critical Role of the Hadaya Vatthu

Vai Trò Then Chốt Của Hadaya Vatthu

6. If you start thinking about it, you will realize how complicated that process is where an external *rūpa* can lead to “thoughts” with “feelings.” That is the “hard problem of consciousness” that scientists and philosophers are trying to solve. See, “[WebLink: wiki: Hard Problem of Consciousness.](#)”

Nếu bạn suy ngẫm, sẽ thấy tiến trình biến một *rūpa* bên ngoài thành “ý nghĩ” kèm “cảm xúc” phức tạp đến mức nào. Đó chính là “bài toán khó của ý thức” mà các nhà khoa học và triết gia đang cố giải quyết. Xem “[WebLink: wiki: Hard Problem of Consciousness.](#)”

- The bottom line is that it happens only in a *hadaya vatthu* (seat of the mind.) Only kammic energy can create a *hadaya vatthu* and the associated *pasāda rūpa*. Details at “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya.](#)”

Điểm cốt lõi là điều ấy chỉ xảy ra tại *hadaya vatthu* (chỗ ngụ của tâm). Chỉ năng lượng kamma mới có thể tạo ra *hadaya vatthu* và các *pasāda rūpa* đi kèm. Chi tiết có trong “[Body Types in 31 Realms – Importance of Manomaya Kāya.](#)”

- **When those signals generated by the brain are transmitted to the *hadaya vatthu* (seat of the mind), it can interpret those signals as visuals, sounds, etc.**

Khi các tín hiệu do não tạo ra được truyền đến *hadaya vatthu*, chính nó mới có khả năng diễn giải những tín hiệu ấy thành hình ảnh, âm thanh, v.v.

- That is the solution to the “hard problem of consciousness.” Abhidhamma describes the solution in great detail.

Đó là lời giải cho “bài toán khó của ý thức.” Abhidhamma mô tả lời giải đó rất chi tiết.

- Think about that for a while. When we see a tree, there is no trace of a “picture of a tree” inside the brain! The mind creates that picture, and it goes into *rūpakkhanda*. That is another way to see the difference between *rūpa* (a tree in the front yard) and *rūpakkhanda* (the mental imprint of that tree in mind.)

Hãy suy nghĩ kỹ: khi ta thấy một cái cây, không hề có “tấm hình cái cây” nào trong não! Chính tâm tạo ra hình ảnh đó, và nó đi vào *rūpakkhanda*. Đây là một cách

khác để thấy sự khác biệt giữa rūpa (cái cây ngoài sân) và rūpakkhandha (dấu ấn tâm về cái cây ấy trong tâm).

All Five “Mental Impressions” Arise Together!

Cả Năm “Dấu Ấn Tâm” Sinh Khởi Cùng Một Lúc!

7. The registration of that “mental imprint of a rūpa” in mind automatically leads to the arising of four mental parameters (*nāma dhamma*) in mind. Those are *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.

Sự ghi nhận “dấu ấn tâm của một rūpa” trong tâm tự động dẫn đến sự sinh khởi của bốn yếu tố tâm (*nāma dhamma*): *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*.

- Therefore all five parameters (“mental imprint of a rūpa” and *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*) arise together!

Do đó, cả năm yếu tố (“dấu ấn tâm” của rūpa, cùng với *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*) sinh khởi đồng thời!

- Now let us discuss how the evolution of these into “collections” or “aggregates” or “khandha” within a split-second.

Giờ ta hãy xem cách những yếu tố này tiến triển thành các “tập hợp,” “uẩn,” hay “khandha” chỉ trong chớp mắt.

Those Five “Mental Impressions” Quickly Evolve into Five Aggregates

Năm “Dấu Ấn Tâm” Ấy Nhanh Chóng Diễn Tiến Thành Năm Uẩn

8. The *citta* arises and evolves in nine stages during its lifetime of less than a billionth of a second. See, “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).” It is not necessary to know the details. I am trying to provide the “baseline picture.” Those who are interested can look into the details in that post.

Citta sinh khởi và biến đổi qua chín giai đoạn trong vòng đời chưa đến một phần tỉ giây. Xem “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).” Không cần biết toàn bộ chi tiết; tôi chỉ đang trình bày bức tranh nền tảng. Ai quan tâm có thể đọc thêm trong bài ấy.

- First, only *mano saṅkhāra* arises. The Buddha defined *mano saṅkhāra* as “*vedanā* and *saññā*,” so *saṅkhāra* in this first *citta* has only *vedanā* and *saññā* and no other *cetasika* (mental factors.)

Đầu tiên, chỉ *mano saṅkhāra* sinh khởi. Đức Phật định nghĩa *mano saṅkhāra* gồm “*vedanā* và *saññā*,” nên *saṅkhāra* trong *citta* đầu tiên chỉ có *vedanā* và *saññā*, không có các *cetasika* (tâm sở) khác.

- However, if the *ārammaṇa* is of interest (depending on one's *gati*), the mind starts adding more “*cetasika*.” Among the first are *vitakka* and *vicāra*. That starts the “deliberation process” in mind about various aspects of that *ārammaṇa*. Now, we are at the *vacī saṅkhāra* stage, and based on one's *gati* (and the specific *ārammaṇa*) more *cetasika* (good or bad) may be added in.

Tuy nhiên, nếu *ārammaṇa* hấp dẫn (tùy thuộc vào *gati* của một người), tâm bắt đầu thêm vào nhiều “*cetasika*” khác. Hai *cetasika* xuất hiện sớm nhất là *vitakka* và *vicāra*. Điều đó khởi động “tiến trình suy xét” trong tâm về nhiều khía cạnh của *ārammaṇa*.

Giờ đây ta đang ở giai đoạn *vacī saṅkhāra*, và tùy theo *gati* của người ấy (và *ārammaṇa* cụ thể) mà nhiều *cetasika* khác (thiện hoặc bất thiện) có thể được thêm vào.

- Therefore, by the time we become aware of the *ārammaṇa*, the mind is at the initial stages of *vacī saṅkhāra*. We may speak out at this stage if we become interested in the *ārammaṇa*. By the way, by this time, *viññāṇa* has changed to a *kamma viññāṇa*, because, now one is doing “*vacī kamma*.”

Do đó, đến khi ta ý thức được *ārammaṇa* thì tâm đã ở giai đoạn đầu của *vacī saṅkhāra*. Ở giai đoạn này, nếu *ārammaṇa* khiến ta quan tâm, ta có thể bắt đầu nói ra. Nhân đây, *viññāṇa* đã chuyển thành *kamma viññāṇa*, vì lúc này ta đang tạo “*vacī kamma*.”

- If we become even more interested in the *ārammaṇa*, we may start doing things physically with *kāya saṅkhāra*.

Nếu *ārammaṇa* khiến ta quan tâm hơn nữa, ta có thể bắt đầu hành động bằng thân, với *kāya saṅkhāra*.

- As an example, think about what happens when someone is mugged while walking on the street. In an instant, he would recognize what is happening, who is attacking and may try to fight back. It is always a good idea to analyze a real-life situation to clarify.

Ví dụ, hãy nghĩ điều gì xảy ra khi ai đó bị cướp trên đường. Trong khoảnh khắc, người ấy nhận ra chuyện gì đang xảy ra, ai đang tấn công mình, và có thể có phản kháng. Phân tích các tình huống đời thực luôn là cách tốt nhất để hiểu rõ vấn đề.

All Five Entities Instantly Become Five Aggregates

Cả Năm Pháp Lập Tức Trở Thành Năm Uẩn

9. We started this post to consider what happens when a “mental imprint” registers in the mind due to an *ārammaṇa* (i.e., external *rūpa*). However, not only that “snapshot” but the whole *rūpakkhandha* contributed to the arising of a *citta* with *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*. Let us clarify that now.

Chúng ta bắt đầu bài này để xem điều gì xảy ra khi một “dấu ấn tâm” được ghi nhận trong tâm do một *ārammaṇa* (tức một *rūpa* bên ngoài). Tuy nhiên, không chỉ “ảnh chụp” đơn lẻ ấy, mà toàn bộ *rūpakkhandha* đều góp phần vào sự sinh khởi của một *citta* với *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*. Hãy làm rõ điểm này.

- Let us consider the first *citta* that arises due to the sight of a tree. As we discussed above, the brain generates a “mental imprint” of that tree and sends it to the *hadaya vatthu* (seat of the mind). As we discussed in #2 above, the mind recognized what kind of a tree it is (to generate *saññā*) in the very first *citta* that received that “mental imprint” of the tree. For that recognition to happen, it must have compared that image with old “memories” of various types of trees and recognized it as an apple tree, for example.

Hãy xét *citta* đầu tiên sinh khởi khi thấy một cái cây. Như đã nói ở trên, não tạo ra “dấu ấn tâm” của cái cây và gửi nó đến *hadaya vatthu* (chỗ ngụ của tâm). Như đã giải thích trong mục #2, tâm nhận ra đó là loại cây gì (để sinh ra *saññā*) ngay trong

citta đầu tiên nhận được “dấu ấn tâm” ấy. Để nhận ra như vậy, tâm phải so sánh hình ảnh ấy với các “ký ức” cũ về nhiều loại cây, và chẳng hạn nhận ra đó là cây táo.

- **That means mind was not only dealing with that single “picture” sent by the brain but all of the *rūpakkhandha*!** We remember that *rūpakkhandha* includes all past *rūpa* that one has experienced. For an average human, the mind will be able to recollect only those *rūpa* that one has experienced in this life.

Điều đó có nghĩa là tâm không chỉ làm việc với “ảnh” đơn lẻ do não gửi lên, mà với toàn bộ *rūpakkhandha*! Ta nhớ rằng *rūpakkhandha* bao gồm toàn bộ *rūpa* mà một người đã kinh nghiệm trong quá khứ. Với người bình thường, tâm chỉ có thể nhớ lại những *rūpa* đã kinh nghiệm trong đời này.

- Thus, if one has not seen an apple tree (at least a picture of beforehand), then one would NOT be able to recognize it as an apple tree. That is just a simple example.

Do vậy, nếu một người chưa từng thấy cây táo (ít nhất là trong ảnh), thì người đó sẽ KHÔNG thể nhận ra đó là cây táo. Đây chỉ là một ví dụ đơn giản.

- While this much detail is not necessary, it is good to realize how complicated this process of generating a *citta* is. And that happens in a billionth of a second! That is why the Buddha said that the mind is the fastest entity in the world. See, “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Dù không cần nắm toàn bộ chi tiết, nhưng điều quan trọng là thấy tiến trình tạo ra một *citta* phức tạp đến mức nào. Và điều đó xảy ra trong một phần tỉ giây! Đó là lý do Đức Phật nói rằng tâm là pháp nhanh nhất trên thế gian. Xem “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Let us briefly review the four mental entities that arise in mind together with the “mental impression” of an external *rūpa*. That means the arising of the five aggregates or *pañcakkhandha*!

Giờ ta hãy tóm tắt bốn pháp tâm sinh khởi cùng “dấu ấn tâm” của một *rūpa* bên ngoài. Điều đó chính là sự sinh khởi của năm uẩn hay *pañcakkhandha*!

***Vedanā* – Registration of the Experience as “Good,” “Bad,” or “Neutral”**

***Vedanā* – Ghi Nhận Kinh Nghiệm Như “Đễ Chịu,” “Khó Chịu,” Hay “Trung Tính”**

10. *Vedanā* comes from (“vé” + “danā”) which means “විම දැනවීම” in Sinhala. That means to “become aware of something” when an *ārammaṇa* (thought object) comes to one of the six sense doors.

Vedanā xuất phát từ (“vé” + “danā”), nghĩa là “විම දැනවීම” theo tiếng Sinhala. Tức là “nhận biết điều gì đó” khi một *ārammaṇa* (đối tượng của ý) đi vào một trong sáu cửa giác quan.

- When we sense something, first, we become aware of it. That is *vedanā*.

Khi ta cảm nhận điều gì, điều đầu tiên xảy ra là ta nhận biết nó. Đó là *vedanā*.

- If the *ārammaṇa* comes through the **physical body**, that could be a *sukha vedanā*, *dukkha vedanā*, or *adukkhamasukha vedanā* (meaning pleasant feeling, painful feeling, and neither-painful-nor-pleasant feeling). **These are the *vipāka vedanā*.**

Nếu *ārammaṇa* đến qua **thân vật lý**, cảm thọ có thể là *sukha vedanā*, *dukkha vedanā*, hoặc *adukkhamasukha vedanā* (tức dễ chịu, đau đớn, hay không-dễ-chịu-cũng-không-khó-chịu). **Đây là các *vipāka vedanā*.**

- An *ārammaṇa* coming through any of the **other five senses** is initially felt as “neutral.” However, the mind MAY generate “*samphassa-jā-vedanā*” (**incorporating “*saṃ*”**) following that. See #11 below.

Một *ārammaṇa* đi vào qua **năm căn còn lại** ban đầu được cảm nhận là “trung tính.” Tuy nhiên, tâm CÓ THỂ tạo ra “*samphassa-jā-vedanā*” (có yếu tố “*saṃ*”) sau đó. Xem mục #11 bên dưới.

- We also need to be aware of “***kāma guṇa***.” For example, humans like certain types of food. Each animal species has its own “favorite foods.” Lions and tigers like to eat meat. Cows don’t eat meat, and they eat grass. They are a type of *vipāka vedanā* (plural) that come through all six senses and “feel like” *sukha vedanā*. In fact, most “*samphassa-jā-vedanā*” have their origins in that type of *vipāka vedanā*. That is discussed in, “[Kāma Guṇa – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#).”

Ta cũng cần lưu ý về “***kāma guṇa***.” Ví dụ, con người thích một số loại thức ăn nhất định. Mỗi loài động vật lại có “món ăn ưa thích” riêng. Sư tử và cọp thích ăn thịt. Bò thì không ăn thịt, mà ăn cỏ. Đây là một dạng *vipāka vedanā* (số nhiều) đến qua cả sáu căn và “có cảm giác” như *sukha vedanā*. Thật ra, phần lớn “*samphassa-jā-vedanā*” có nguồn gốc từ loại *vipāka vedanā* này. Điều đó được bàn trong “[Kāma Guṇa – Origin of Attachment \(Tanhā\)](#).”

Two Types of *Vedanā*

Hai Loại *Vedanā*

11. Based on *vipāka vedanā*, we MAY generate “mind-made *vedanā*” or “*samphassa-jā-vedanā*.” This is where DEFILEMENTS (or “*saṃ*”) are incorporated.

Dựa trên *vipāka vedanā*, ta CÓ THỂ tạo ra “*vedanā do tâm tạo*,” hay “*samphassa-jā-vedanā*.” Đây là nơi CÁC Ô NHIỄM (hay “*saṃ*”) chen vào.

- For example, a *sukha vedanā* COULD awaken our *kāma anusaya*. Then we may generate *kāma saṅkappa* (or sensual thoughts). These are *somanassa vedanā* (pleasant feelings) created by the mind.

Ví dụ, một *sukha vedanā* CÓ THỂ làm khởi động *kāma anusaya* của ta. Khi ấy, ta có thể sinh ra *kāma saṅkappa* (các suy nghĩ dục lạc). Đây là *somanassa vedanā* (các cảm thọ dễ chịu) do tâm tạo ra.

- On the other hand, a *dukkha vedanā* COULD trigger *paṭigha anusaya*, leading to *domanassa vedanā* (angry thoughts) generated by the mind. That could happen, for example, if one accidentally cuts his finger while chopping an onion.

Mặt khác, một *dukkha vedanā* CÓ THỂ kích hoạt *paṭigha anusaya*, dẫn đến *domanassa vedanā* (các suy nghĩ phẫn nộ) do tâm tạo. Điều đó có thể xảy ra, chẳng hạn khi ai đó vô tình cắt trúng tay mình khi thái hành.

- Based on an *adukkhamasukha vedanā* (coming through any of the six senses), one MAY generate either *somanassa* or *domanassa vedanā* out of ignorance (triggered

by *avijjā anusaya*). For example, one sees his enemy trip and fall, and a *somanassa vedanā* may arise. In the above two cases also *avijjā anusaya* is there.

Dựa trên một *adukkhamasukha vedanā* (đến qua bất kỳ trong sáu căn), một người CÓ THỂ tạo ra *somanassa* hoặc *domanassa vedanā* vì vô minh (bị kích hoạt bởi *avijjā anusaya*). Ví dụ, thấy kẻ thù bị vấp ngã, một *somanassa vedanā* có thể sinh khởi. Trong hai trường hợp ở trên, *avijjā anusaya* cũng hiện diện.

- Such a “**samphassa-jā-vedanā**” arises due to **saṅkhāra generated via avijjā**, i.e., “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” **They do not occur in an Arahant.** In all others, they may arise depending on one's *gati* (or types of *anusaya* left).

Một “**samphassa-jā-vedanā**” như vậy sinh khởi do **saṅkhāra được tạo bởi avijjā** — “*avijjā paccayā saṅkhāra*.” Những cảm thọ đó không sinh khởi trong một vị **Arahant**. Ở người chưa giác ngộ, chúng có thể sinh khởi tùy thuộc vào *gati* (hay các loại *anusaya* còn sót lại).

- For details, see, “[Vipāka Vedanā and ‘Samphassa-jā-Vedanā’ in a Sensory Event](#).”
Chi tiết xem “[Vipāka Vedanā and ‘Samphassa-jā-Vedanā’ in a Sensory Event](#).”

Saññā – Perception/Recognition

Saññā – Sự Nhận Thức/Nhận Diện

12. *Saññā* is, at the very fundamental level, the recognition of an external stimulus. But it is more than that. We not only recognize that a given object is, say, a dog. But some people may be able to categorize it to be a bulldog. Thus *saññā* about a particular object depends on the person and his/her prior experiences.

Ở mức căn bản nhất, *saññā* là sự nhận diện kích thích từ bên ngoài. Nhưng nó còn hơn thế. Ta không chỉ nhận ra một đối tượng là con chó, mà có người còn phân biệt được đó là chó bulldog. Do đó, *saññā* về một đối tượng tùy thuộc vào từng người và kinh nghiệm trước đó của họ.

- The same is true for the other four senses. When we hear a sound, we recognize what it is, say a bird singing. Some may be able to say what type of bird it is; some may not be. Any smell, taste, or touch works the same way. Without *saññā*, we cannot identify things around us, and also cannot communicate with each other meaningfully.

Điều tương tự xảy ra với bốn giác quan còn lại. Khi nghe một âm thanh, ta nhận ra đó là gì — chẳng hạn tiếng chim hót. Có người phân biệt được đó là chim gì; có người thì không. Mùi, vị hay xúc chạm cũng vậy. Không có *saññā*, ta không thể nhận diện các sự vật quanh mình, cũng không thể giao tiếp một cách có ý nghĩa.

- One of the 31 realms of existence is the “*Asañña* realm.” There, beings have no *saññā* or perception. Thus in principle, those beings are without any awareness. Nothing registers in mind. If anyone has attained the 7th *jhāna*, the “*Neva saññā Na ’saññā*,” then that person knows what it is like to born in the *Asañña* realm.

Một trong 31 cõi tồn tại là “cõi *Asañña*.” Ở đó, chúng sinh không có *saññā* hay sự nhận biết. Do vậy, về nguyên tắc, các chúng sinh ấy không có ý thức; không có gì được ghi nhận trong tâm. Nếu ai đã đạt tầng *jhāna* thứ bảy, “*Neva saññā Na ’saññā*,” thì người đó biết cảm giác tái sinh vào cõi *Asañña* như thế nào.

- *Saññā* is described in more detail in “[Saññā – What It Really Means](#)” and “[How to Cultivate the Anicca Saññā](#).”

Saññā được mô tả chi tiết hơn trong “[Saññā – What It Really Means](#)” và “[How to Cultivate the Anicca Saññā](#).”

Saṅkhāra – Our Response/Reaction to the External Stimulus

Saṅkhāra – Đáp ứng/ Phản ứng Của Chúng Ta Trước Kích Thích Từ Bên Ngoài

13. *Saṅkhāra* are our reaction to a given *ārammaṇa*. Three types of *saṅkhāra* are defined and discussed in the “[WebLink: suttacentral: Cūḷavedalla Sutta \(MN 44\)](#).” Let us summarize them now.

Saṅkhāra là phản ứng của ta đối với một *ārammaṇa*. Ba loại *saṅkhāra* được định nghĩa và bàn trong “[WebLink: suttacentral: Cūḷavedalla Sutta \(MN 44\)](#).” Hãy tóm lược chúng.

- *Citta/mano saṅkhāra* are *saññā* and *vedanā*. Therefore, *citta/mano saṅkhāra* arise with ALL *citta*.

Citta/mano saṅkhāra là *saññā* và *vedanā*. Vì vậy, *citta/mano saṅkhāra* sinh khởi cùng với MỌI *citta*.

- *Vitakka* and *vicāra* are *vacī saṅkhāra* because *vitakka* and *vicāra* arise before speaking can occur.

Vitakka và *vicāra* là *vacī saṅkhāra* vì chúng sinh khởi trước khi lời nói được hình thành.

- Breathing is *kāya saṅkhāra* since ALL bodily activities (**whether they have kammic consequences or not**) depend on breathing (*assāsa passāsā kāyikā ete dhammā kāyappaṭibaddhā*).

Hơi thở là *kāya saṅkhāra* vì MỌI hoạt động thân (dù có tạo kết quả *kamma* hay không) đều phụ thuộc vào hơi thở (*assāsa passāsā kāyikā ete dhammā kāyappaṭibaddhā*).

- However, in both *vacī* and *kāya saṅkhāra* what counts for *kamma* generation is what kind of *cetasika* (good or bad) arise during those activities. For example, the act of stealing involves “bad” *kāya saṅkhāra*. Here, the greed *cetasika* is in *kāya saṅkhāra*.

Tuy nhiên, trong cả *vacī saṅkhāra* và *kāya saṅkhāra*, yếu tố quyết định việc tạo nghiệp là loại *cetasika* nào (thiện hay bất thiện) khởi lên trong tiến trình ấy. Ví dụ, hành động trộm cắp là một *kāya saṅkhāra* bất thiện, vì trong đó có *cetasika* tham.

Further details at, “[Saṅkhāra – What It Really Means](#)” “[Vacī Saṅkhāra – Saṅkappa \(Conscious Thoughts\) and Vācā \(Speech\)](#),” and “[Kamma, Saṅkhāra, and Abhisāṅkhāra – What Is ‘Intention’?](#)”

Xem thêm chi tiết trong các bài: “[Saṅkhāra – What It Really Means](#)”, “[Vacī Saṅkhāra – Saṅkappa \(Conscious Thoughts\) and Vācā \(Speech\)](#)”, và “[Kamma, Saṅkhāra, and Abhisāṅkhāra – What Is ‘Intention’?](#)”

Viññāṇa – Vipāka Viññāṇa and Kamma Viññāṇa

Viññāṇa – Vipāka Viññāṇa và Kamma Viññāṇa

14. At the beginning of experiencing an *ārammaṇa* (external *rūpa*), there is the only ***vipāka viññāṇa***. Since the *ārammaṇa* may come through any of the six sensory inputs, they can be of six types: *cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, and *kāya viññāṇa*. They arise via, for example, “*Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇam*” for “eye-consciousness” when seeing a *rūpa rūpa*. See, “[Contact Between Āyatana Leads to Vipāka Viññāṇa](#).”

Khi một ārammaṇa (một rūpa từ bên ngoài) vừa được kinh nghiệm, điều khởi lên đầu tiên chỉ là vipāka viññāṇa. Vì ārammaṇa có thể đến từ bất kỳ trong sáu căn, nên có sáu loại: cakkhu, sota, ghāṇa, jivhā và kāya viññāṇa. Chúng sinh khởi theo tiến trình, chẳng hạn như: “Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇam” — tức nhân thức khi thấy một đối tượng rūpa. Xem bài: “Contact Between Āyatana Leads to Vipāka Viññāṇa.”

- But if we then start generating *vacī* or *kāya saṅkhāra*, that means we have become interested in that *ārammaṇa*. Then we will be making NEW *kamma* with ***kamma viññāṇa***. That takes place in the *Paṭicca Samuppāda* steps, “*avijjā paccayā saṅkhāra; saṅkhāra paccayā viññāṇa*.” See, “[Paṭicca Samuppāda](#).”

Nhưng nếu sau đó ta khởi lên vacī saṅkhāra hoặc kāya saṅkhāra, điều đó có nghĩa là ta đã quan tâm đến ārammaṇa ấy. Khi ấy, ta bắt đầu tạo kamma MỚI qua kamma viññāṇa. Điều này diễn ra theo các bước trong Paṭicca Samuppāda: “avijjā paccayā saṅkhāra; saṅkhāra paccayā viññāṇa.” Xem bài: “Paṭicca Samuppāda.”

- Therefore, both those types are in the *viññāṇakkhandha*.

Vì vậy, cả hai loại viññāṇa này đều thuộc về viññāṇakkhandha.

Importance of Comprehending Key Pāli Words

Tầm Quan Trọng Của Việc Hiểu Đúng Các Từ Pāli Then Chốt

15. Even though this post is a bit long, I hope it includes a lot of critical information that will help clarify the concept of the five aggregates (*pañcakkhandha*.)

Dù bài viết này hơi dài, tôi hy vọng nó chứa nhiều thông tin quan trọng giúp làm sáng tỏ khái niệm về năm uẩn (pañcakkhandha).

- The above descriptions on *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* are just summaries.

Những mô tả ở trên về vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa chỉ là những tóm lược.

- But I hope one can see that it is idiotic/dangerous to use English translations for *saṅkhāra* and *viññāṇa* as “mental formations” and “consciousness.” One will never be able to understand Buddha Dhamma with such interpretations.

Nhưng tôi hy vọng người đọc có thể thấy rằng việc dùng các bản dịch tiếng Anh như “mental formations” cho saṅkhāra và “consciousness” cho viññāṇa là sai lầm và nguy hiểm; với những cách hiểu ấy, người ta sẽ không bao giờ hiểu đúng Dhamma của Đức Phật.

- **If one does not understand *saṅkhāra* (especially *vacī* and *kāya saṅkhāra*), one would NOT be *sandīṭṭhika* (or be able to “see” how one accumulates defilements or “say.”)** See, “[WebLink: suttacentral: Paṭhamasandīṭṭhika Sutta \(AN 6.47\)](#).” The English translations are not too bad, and one can get a good idea. However, the

meaning of “*sanditṭhika*” is in the word itself: “*saṇ*” + “*ditṭhi*” or the “ability to see *saṇ*.”

*Nếu không hiểu saṅkhāra (đặc biệt là vacī và kāya saṅkhāra), thì người ta sẽ KHÔNG thể sanditṭhika — tức không thể “thấy trực tiếp” cách mình tích lũy các ô nhiễm (saṇ). Xem bài: “WebLink: [suttacentral: Pathamasanditṭhika Sutta \(AN 6.47\)](#)”. Dù bản dịch tiếng Anh không quá tệ, nhưng ý nghĩa của “*sanditṭhika*” nằm ngay trong từ: “*saṇ*” + “*ditṭhi*”, tức “khả năng thấy *saṇ*”.*

- There is a subsection on “*Saṇ*” which I highly recommend.

*Có một tiểu mục về “*Saṇ*” mà tôi đặc biệt khuyến nghị đọc.*

- Furthermore, the terms “form aggregate” and “five aggregates” should be used with an understanding of what is meant by them.

Thêm nữa, các thuật ngữ “uẩn sắc” và “ngũ uẩn” cần được dùng với sự hiểu đúng về ý nghĩa mà chúng muốn truyền tải.

3.7.7 Memory Records – Critical Part of Five Aggregates

3.7.7 Bản ghi Ký ức – Phần Quan trọng của Ngũ Uẩn

May 13, 2020; revised September 10, 2022

Ngày 13/05/2020; sửa ngày 10/09/2022

The Critical Role of Memories

Vai Trò Then Chốt Của Ký Ức

1. Memory records (*nāmagotta*) are a critical component of the Five Aggregates (*pañcakkhandhā*.) Most people would not think of memories as a part of *pañcakkhandhā*. But as we will see below, we cannot live without our memories!

Các bản ghi ký ức (nāmagotta) là một thành phần then chốt của Ngũ Uẩn (pañcakkhandhā). Đa số mọi người không nghĩ ký ức thuộc về ngũ uẩn. Nhưng như chúng ta sẽ thấy dưới đây, chúng ta không thể sống nếu không có ký ức!

- As we discussed in the previous posts on “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#),” **each of the past rūpā that we have ever experienced** is in the Five Aggregates. *Vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa* — that arose with EACH of those *rūpā* in the past — are also in the Five Aggregates. **All of them cumulatively play a critical role in the present moment.**

*Như đã trình bày trong các bài trước về “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)”, **mỗi rūpa mà chúng ta từng kinh nghiệm** trong quá khứ đều nằm trong năm uẩn. Tất cả *vedanā, saññā, saṅkhāra* và *viññāṇa* đã sinh khởi cùng với **MỖI** *rūpa* đó cũng thuộc về Năm Uẩn. **Toàn bộ những yếu tố ấy, cộng dồn lại, đều đóng vai trò quan trọng trong khoảnh khắc hiện tại.***

- Let us take some simple examples to illustrate this. Suppose someone gives you a plate with a couple of pieces of pizza. How do you know that it is food and you can eat it? That it is “pizza”?

Hãy lấy vài ví dụ đơn giản để minh họa điều này. Giả sử ai đó đưa cho bạn một chiếc đĩa có vài miếng pizza. Làm sao bạn biết đó là thức ăn và bạn có thể ăn nó? Rằng đó là “pizza”?

- You may think that this is a silly question. It is not. Unless you had prior experience eating pizza, you would NOT know what it is.

Bạn có thể nghĩ đây là một câu hỏi ngớ ngẩn. Nhưng không phải vậy. Nếu trước đó bạn chưa từng ăn pizza, bạn sẽ KHÔNG biết nó là gì.

2. Think about leaving for work in the morning. Unless you REMEMBER where you work and how to get there, you will not be able to “go to work.”

Hãy nghĩ đến việc rời nhà đi làm vào buổi sáng. Nếu bạn không NHỚ mình làm ở đâu và làm sao để đến đó, bạn sẽ không thể “đi làm”.

- You wake up in the morning and need to go to the bathroom. But if you don't remember where the bathroom is, or even what a “bathroom” is, what would you do?

Bạn thức dậy vào buổi sáng và cần đi vào phòng tắm. Nhưng nếu bạn không nhớ phòng tắm ở đâu, hoặc thậm chí “phòng tắm” là gì, thì bạn sẽ làm gì?

- By the way, this is why babies need diapers. They have no perception (*saññā*) of “going to the bathroom” until their brains develop. They cannot recall their memory records.

*Nhân đây, đó là lý do trẻ sơ sinh cần tã. Chúng chưa có nhận thức (*saññā*) về việc “đi vệ sinh” cho đến khi não phát triển. Chúng không thể nhớ lại các bản ghi ký ức của mình.*

- Our lives will be IMPOSSIBLE to live without our memories!

Cuộc sống của chúng ta sẽ hoàn toàn KHÔNG THỂ vận hành nếu không có ký ức!

- You see someone coming toward you. How do you recognize that figure as a “man” or a “woman,” let alone that it is your mother?

Bạn thấy ai đó đang đi về phía mình. Làm sao bạn nhận ra người đó là “đàn ông” hay “phụ nữ”, chưa nói đến việc nhận ra đó là mẹ mình?

- More examples are in “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Nhiều ví dụ khác có trong bài “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

How Our Memory Works Is a “Miracle”

Cách ký Ức Của Chúng Ta Vận Hành Đúng Là Một “Điều Kỳ Diệu”

3. We discussed this process to some extent in the previous post, “[Arising of Five Aggregates Based on an Ārammaṇa](#),” You may want to read that post as needed, especially #2 through #9. I am not going to discuss some of that here. It is critical to understand those initial posts to get a good idea before we get to the next post. It is a good idea to print all four posts in this series and have them ready to review.

Chúng ta đã bàn về tiến trình này ở mức độ nào đó trong bài trước, “[Arising of Five Aggregates Based on an Ārammaṇa](#).” Bạn có thể xem lại bài đó khi cần, đặc biệt là từ

mục 2 đến mục 9. Tôi sẽ không lặp lại những phần đó ở đây. Điều quan trọng là cần hiểu những bài mở đầu đó để có nền tảng vững chắc trước khi chuyển sang bài kế tiếp. Tốt nhất là in toàn bộ bốn bài trong loạt này và giữ sẵn để đọc lại khi cần.

- **Now we will look at exactly where these memories reside and how a mind recalls them so quickly.** Any situation we considered in #1 and #2 above “is not a big deal.”

Giờ chúng ta sẽ xem chính xác các ký ức này tồn tại ở đâu và làm sao tâm có thể nhớ lại chúng nhanh đến như vậy. Những tình huống vừa nêu trong mục 1 và 2 ở trên thực ra “không có gì là khó.”

- When we see a pizza, we know exactly what it is, without thinking. We do not stop and plan the trip when we leave for work. We just get in the car and drive or walk to the right bus stop/subway, etc. We “know” what a bathroom is and where it is in the house.

Khi thấy một miếng pizza, chúng ta biết ngay đó là gì, không cần suy nghĩ. Khi rời nhà đi làm, chúng ta không dừng lại để lập kế hoạch đường đi. Chúng ta chỉ việc lên xe và lái đi, hoặc đi bộ đến trạm xe buýt/tàu điện phù hợp. Chúng ta “biết” phòng tắm là gì và ở đâu trong nhà.

Difference Between a Human and a Robot

Sự Khác Biệt Giữa Con Người Và Robot

4. However, a robot CAN NOT do any of the above, UNLESS it is pre-programmed in detail. For any robot to do any specific task, a HUMAN must think about all possible scenarios and write a “computer code.” That is why “artificial intelligence” WILL NEVER materialize. Scientists will be able to make fancy robots to do REPETITIVE and COMPLEX tasks. But robots will NEVER be able to THINK. They will not be able to recognize anything that has not been pre-programmed into their computer memory.

Tuy nhiên, một robot KHÔNG THỂ làm bất kỳ điều gì trong số những điều nêu trên, TRỪ KHI nó được lập trình sẵn một cách chi tiết. Để robot thực hiện một công việc cụ thể, con người phải suy nghĩ về mọi tình huống có thể xảy ra và viết ra “mã máy tính”. Đó là lý do “trí tuệ nhân tạo” SẼ KHÔNG BAO GIỜ thực sự đạt đến mức ấy. Các nhà khoa học có thể chế tạo những robot tinh vi để làm các công việc LẶP LẠI và PHỨC TẠP. Nhưng robot sẽ KHÔNG BAO GIỜ có thể SUY NGHĨ. Chúng không thể nhận biết bất cứ điều gì nếu điều đó chưa được lập trình sẵn vào bộ nhớ máy tính của chúng.

- A human can recognize an object INSTANTLY. For example, it can “scan” memories of eating pizza and identify what type of pizza it is, and how it would typically taste. And it does that within a split second!

Con người có thể nhận ra một đối tượng NGAY LẬP TỨC. Ví dụ, chúng ta có thể “quét” các ký ức về việc ăn pizza và nhận ra đó là loại pizza nào, vị của nó thường như thế nào. Và toàn bộ điều đó diễn ra chỉ trong tích tắc!

- I highly recommend re-reading the post, “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Tôi đặc biệt khuyến nghị đọc lại bài: “[Amazingly Fast Time Evolution of a Thought \(Citta\)](#).”

Mind – Hadaya Vatthu and a Set of Pasāda Rūpa

Tâm – Hadaya Vatthu và Một Tập Hợp Pasāda Rūpa

5. That fantastic accomplishment of “instant recognition of things” happens in our minds. The mind is NOT in the brain, even though the brain plays a crucial role in mental phenomena. The mind is associated with the mental body, referred to as *manomaya kāya* or *gandhabba* in the *Tipiṭaka*. Essentially, that mental body consists of a *hadaya vatthu* (seat of the mind) and a set of *pasāda rūpa*.

Khả năng tuyệt vời gọi là “nhận biết tức thì” diễn ra trong tâm của chúng ta. Tâm KHÔNG nằm trong não, dù não giữ vai trò quan trọng trong các hiện tượng tâm lý. Tâm gắn liền với thân tâm vi tế, được gọi là manomaya kāya hoặc gandhabba trong Tipiṭaka. Về bản chất, thân tâm vi tế đó gồm một hadaya vatthu (nơi ngự của tâm) và một tập hợp pasāda rūpa.

- That mental body cannot be seen even with the most sophisticated microscope scientists have today. As we know, they can “see” individual atoms. **But a *gandhabba* is a million times smaller (in weight) than an atom.**

Thân tâm vi tế này không thể bị nhìn thấy ngay cả bằng những kính hiển vi tinh vi nhất hiện nay. Như chúng ta biết, các nhà khoa học có thể “thấy” từng nguyên tử. Nhưng gandhabba còn nhỏ hơn nguyên tử đến hàng triệu lần (tính theo trọng lượng).

- Yet, that mental body is the essence of a human (or any living-being.) The physical body is a shell that allows us to taste, smell, and touch.

Tuy vậy, thân tâm vi tế đó mới là phần cốt lõi của một con người (hay bất kỳ chúng sinh nào). Thân vật lý chỉ là một lớp vỏ cho phép chúng ta nếm, ngửi và xúc chạm.

- In some situations, that mental body (*gandhabba*) can come out of the physical body. See “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#).” It can see and hear better outside the physical body but cannot taste, smell, or touch.

Trong một số trường hợp, thân tâm vi tế (gandhabba) có thể tách khỏi thân vật lý. Xem bài “[Out-of-Body Experience \(OBE\) and Manomaya Kāya](#).” Ở ngoài thân vật lý, nó có thể thấy và nghe rõ hơn, nhưng không thể nếm, ngửi hay xúc chạm.

- Furthermore, those who cultivate *jhāna* to the fourth *jhānic* state can develop *iddhi* powers and bring their *gandhabba* out of their physical body. Then they can travel anywhere (including far away *Deva/Brahma* realms) or go through walls and mountains as described in some *suttā*. See “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

Hơn nữa, những ai tu tập jhāna đến tầng thứ tư có thể phát triển thần thông (iddhi) và đưa gandhabba ra khỏi thân vật lý. Khi đó, họ có thể đi đến bất cứ nơi nào (kể cả những cõi Deva/Brahma rất xa) hoặc đi xuyên tường, xuyên núi như được mô tả trong một số suttā. Xem bài “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

- That mental body or the *gandhabba* has the truly ESSENTIAL parts of a human: *hadaya vatthu* and a set of *pasāda rūpa*.

Thân tâm vi tế này, hay gandhabba, chứa những phần thật sự CỐT YẾU của một con người: hadaya vatthu và một tập hợp pasāda rūpa.

Only Kammic Energy Can Create a Gandhabba**Chỉ Năng Lượng Kamma Mới Có Thể Tạo Ra Một Gandhabba**

6. **Kammic energy controls the creation and function of a hadaya vatthu and a set of pasāda rūpa. We create them in our javana cittā!** Each new bhava is associated with a hadaya vatthu and a set of pasāda rūpa. The number of pasāda rūpa vary from five for kāma loka, two in rūpa loka, to none in arūpa loka.

Năng lượng kamma điều khiển sự hình thành và hoạt động của một hadaya vatthu và một tập hợp pasāda rūpa. Chúng ta tạo ra chúng trong javana cittā! Mỗi bhava mới đều gắn với một hadaya vatthu và một tập hợp pasāda rūpa. Số lượng pasāda rūpa thay đổi: năm trong kāma loka, hai trong rūpa loka, và không có trong arūpa loka.

- That is why scientists will NEVER be able to CREATE life. It can only manipulate the conditions for an existing gandhabba to build a physical body. See, “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)” and “[Cloning and Gandhabba](#).”

Đó là lý do các nhà khoa học sẽ KHÔNG BAO GIỜ có thể TẠO RA sự sống. Họ chỉ có thể điều chỉnh các điều kiện để một gandhabba đã tồn tại có thể xây dựng thân vật lý. Xem các bài: “[Buddhist Explanations of Conception, Abortion, and Contraception](#)” và “[Cloning and Gandhabba](#).”

- More precisely, when we do strong kamma, **we create energies that will reside in the kamma bhava**. Good strong kamma create energies that can lead to the creation of “mental bodies” for “good realms.” Similarly, strong bad kamma makes conditions for rebirths in “bad realms.”

Nói chính xác hơn, khi chúng ta làm các kamma mạnh, **chúng ta tạo ra những năng lượng tồn tại trong kamma bhava**. Kamma mạnh thiện tạo ra năng lượng dẫn đến việc hình thành “thân vi tế” cho các “cõi lành”. Tương tự, kamma mạnh bất thiện tạo điều kiện cho tái sinh vào các “cõi bất hạnh”.

- Our memories are also in the kamma bhava. All energies decay with time. **When “kammic energies” in the kamma bhava decay, they become just “memory records.”** The Pāli word for such memory records is “nāmagotta.”

Ký ức của chúng ta cũng nằm trong kamma bhava. Mọi năng lượng đều giảm dần theo thời gian. **Khi “năng lượng kamma” trong kamma bhava suy giảm, chúng trở thành các “bản ghi ký ức”.** Từ Pāli cho những bản ghi này là “nāmagotta”.

Rūpa Loka and “Nāma Loka”

Rūpa Loka và “Nāma Loka”

7. There are six “dhātu” that make up our world of 31 realms: pathavī dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu, ākāsa dhātu, viññāṇa dhātu. See, “[Dhātuvibhaṅga Sutta \(MN 140\)](#).”

Có sáu loại “dhātu” tạo nên thế giới gồm 31 cõi: pathavī dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu, ākāsa dhātu, viññāṇa dhātu. Xem “[Dhātuvibhaṅga Sutta \(MN 140\)](#).”

- All internal (in one's body) and external rūpa (not rūpakhandha) are made of pathavī dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu and they exist in ākāsa dhātu (space). Therefore, the physical world (**rūpa loka**) is associated with the first five types of dhātu.

Tất cả các rūpa bên trong (trong thân) và bên ngoài (không phải rūpakkhandha) đều được cấu tạo bởi pathavī dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu và tồn tại trong ākāsa dhātu (không gian). Vì vậy, thế giới vật lý (**rūpa loka**) gắn liền với năm loại dhātu đầu tiên.

- We experience all rūpa with the help of our five physical sense faculties (eyes, ears, nose, tongue, body) and the five pasāda rūpa. Experience (arising of thoughts) happens in the hadaya vatthu (seat of mind), as mentioned in #6. Of course, the hadaya vatthu and the five pasāda rūpa are the essence of the gandhabba, our “mental body.”

Chúng ta trải nghiệm tất cả rūpa nhờ năm căn vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và năm pasāda rūpa. Sự kinh nghiệm (sự sinh khởi của các ý niệm) diễn ra tại hadaya vatthu (nơi ngự của tâm), như đã nói trong mục 6. Dĩ nhiên, hadaya vatthu và năm pasāda rūpa chính là phần cốt lõi của gandhabba, tức thân tâm vi tế của chúng ta.

8. Nāma dhammā (vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) arise in cittā (loosely called “thoughts”) at the hadaya vatthu. See #6 and #7 of “[Arising of Five Aggregates Based on an Ārammana](#).”

Nāma dhammā (vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa) sinh khởi trong cittā (gọi một cách đơn giản là “tư tưởng”) tại hadaya vatthu. Xem mục 6 và 7 của bài “[Arising of Five Aggregates Based on an Ārammana](#).”

- An imprint of a rūpa (in the physical world) arises with viññāṇa as we discussed in the previous four posts in “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).” Furthermore, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa are experienced as “aggregates” or “collections” or “khandha” and NOT as individual entities.

Một dấu ấn của một rūpa (thuộc thế giới vật lý) sinh khởi cùng với viññāṇa như đã trình bày trong bốn bài trước thuộc loạt “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)”. Hơn nữa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa được kinh nghiệm như những “tập hợp”, “nhóm”, hay “uẩn”, chứ KHÔNG PHẢI như từng thực thể riêng lẻ.

- As soon as that thought passes through a mind, a RECORD of it gets added to nāmagotta in the **viññāṇa dhātu** (via the mana indriya in the brain.) That viññāṇa dhātu is also called the “**nāma loka**.” Let us discuss that now.

Ngay khi một ý niệm đi qua tâm, một BẢN GHI của nó được thêm vào nāmagotta trong **viññāṇa dhātu** (thông qua mana indriya trong não). Viññāṇa dhātu này còn được gọi là “**nāma loka**”. Giờ chúng ta sẽ bàn về điều đó.

Rūpa and “Nāma”

Rūpa và “Nāma”

9. The mental attributes (nāma) and physical attributes (rūpa) are DEFINED, for example, in [WebLink: suttacentral: 2.3.3. Suttantikadukanikkhepa](#) of Dhammasaṅgaṇī of the Tipiṭaka:

Các đặc tính tâm (nāma) và đặc tính vật lý (rūpa) được ĐỊNH NGHĨA, chẳng hạn trong [WebLink: suttacentral: 2.3.3. Suttantikadukanikkhepa](#) của Dhammasaṅgaṇī thuộc Tipiṭaka:

*Tattha katamaṃ **nāmaṃ**? Vedanākkhandho, saññākkhandho, saṅkhārakkhandho, viññāṇakkhandho, asaṅkhatā ca dhātu—idaṃ vuccati nāmaṃ.*

*Tattha katamaṃ **rūpaṃ**? Cattāro ca mahābhūtā, catunnaṅca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ—idaṃ vuccati rūpaṃ.*

- That means, “Vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha are “*nāma dhamma*.”

Điều đó có nghĩa là “Vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha thuộc về ‘nāma dhamma’.”

- “The four great elements (*pathavī, āpo, tejo, vāyo*) together with *upādāya rūpa* (those that arise due to *upādāna* for worldly things made of the great elements) belong to *rūpa*.

“Bốn đại chủng (pathavī, āpo, tejo, vāyo) cùng với upādāya rūpa (những rūpa sinh khởi do upādāna liên quan đến các vật trong thế gian được tạo từ bốn đại chủng) thuộc về rūpa.”

- **Such *upādāya rūpa* arise in our *javana citta* (or in *kamma viññāṇa*.)** Those are the “subtle *rūpa*,” seeds for future existences (*bhava*.) They make up the “*kamma bhava*.” **They have energies BELOW the *suddhatṭhaka* level.** See, “[The Origin of Matter – Suddhatṭhaka](#).”

Những upādāya rūpa như vậy sinh khởi trong javana citta (hoặc trong kamma viññāṇa). Đó là các “rūpa vi tế”, hạt giống cho những bhava tương lai. Chúng tạo thành “kamma bhava”. Chúng có mức năng lượng THẤP HƠN mức suddhatṭhaka. Xem bài “[The Origin of Matter – Suddhatṭhaka](#).”

- As we have discussed, *hadaya vatthu* and each *pasāda rūpa* is “an energized *suddhatṭhaka*.” Therefore, kammic energies are unbelievably small, yet they have amazing power.

Như đã nói, hadaya vatthu và mỗi pasāda rūpa đều là một dạng suddhatṭhaka được “năng lượng hóa”. Vì vậy, năng lượng kamma nhỏ đến mức khó tin, nhưng lại có sức mạnh phi thường.

Kamma Bhava in Nāma Loka

Kamma Bhava trong Nāma Loka

10. **A record of ANY experience is captured in the four aggregates of *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*.** Those are *Vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*. **That memory record in the “*nāma loka*” is “*nāmagotta*.”** However, if that experience involved *kamma* generation, then a kammic energy (*kamma bhava*) would be associated with it.

Ghi nhận của BẤT KỲ kinh nghiệm nào đều được lưu giữ trong bốn uẩn: vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa. Đó là *Vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*. ***Ghi nhận này trong “nāma loka” gọi là “nāmagotta”.*** Tuy nhiên, nếu kinh nghiệm đó có liên quan đến việc tạo *kamma*, thì sẽ có một năng lượng *kamma* (*kamma bhava*) gắn liền với nó.

- Section 1 of the “[Paticcasamuppāda Vibhaṅga 6 \(1. Suttantabhājanīya\)](#)” defines *kamma bhava*: “*Tattha katamo kamma bhavo? Puññābhisaṅkhāro,*

apuññābhisaṅkhāro, āneñjābhisaṅkhāro—ayaṃ vuccati 'kamma bhavo.' Sabbampi bhavagāmi kammaṃ kamma bhavo."

Mục 1 của "[*Paticcasamuppāda Vibhaṅga 6 \(I. Suttantabhājanīya\)*](#)" định nghĩa kamma bhava: "Tattha katamo kamma bhavo? *Puññābhisaṅkhāro, apuññābhisaṅkhāro, āneñjābhisaṅkhāro—ayaṃ vuccati 'kamma bhavo.' Sabbampi bhavagāmi kammaṃ kamma bhavo."*

- That says all kamma done with *abhisaṅkhāra* will be in the kamma bhava. They can bring kamma vipāka until that energy decays naturally, which could take billions of years.

Điều này nói rằng mọi kamma được tạo bằng abhisaṅkhāra đều nằm trong kamma bhava. Chúng có thể mang lại kamma vipāka cho đến khi năng lượng ấy tự nhiên suy tàn — có thể kéo dài hàng tỷ năm.

- Those "*bhavagāmi kammaṃ*" (strong kamma that can sustain the rebirth process) will be there in the kamma bhava.

*Những "*bhavagāmi kammaṃ*" (kamma mạnh có khả năng duy trì tiến trình tái sinh) sẽ tồn tại trong kamma bhava.*

While Rūpā Will Decay Over Time, Nāma Record (Nāmagotta) Does Not Decay

Trong Khi Rūpā Suy Hoại Theo Thời Gian, Bản Ghi Nāma (Nāmagotta) Không Suy Hoại

11. While *rūpā* in the *rūpa loka* last only finite times, a record of one's experiences permanently remains in the *nāma loka*. **That PERMANENT memory record is "*nāmagotta*."**

*Trong khi các rūpā trong rūpa loka chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian hữu hạn, thì bản ghi về các kinh nghiệm của một người vẫn tồn tại vĩnh viễn trong nāma loka. **Bản ghi VĨNH VIỄN đó chính là "*nāmagotta*."***

- That is stated clearly in the "[*WebLink: suttacentral: Najirati Sutta \(SN 1.76\)*](#)" as, "*Rūpaṃ jīrati maccānaṃ, nāmagottaṃ na jīrati*" or "**Physical form (bodies of living beings and inert matter) decay and die, memory records (*nāmagotta*) do not decay.**"

*Điều này được nêu rõ trong "[*WebLink: suttacentral: Najirati Sutta \(SN 1.76\)*](#)" như sau: "*Rūpaṃ jīrati maccānaṃ, nāmagottaṃ na jīrati*", nghĩa là "**Các hình tướng vật lý (thân của chúng sinh và vật chất vô tri) bị suy hoại và diệt mất, còn các bản ghi ký ức (*nāmagotta*) thì không suy hoại.**"*

- Of course, we cannot RECALL all memories, especially memories from past lives. However, some children can recall their previous life. Those who have cultivated *abhiññā* powers can recall many past lives.

Dĩ nhiên, chúng ta không thể NHỚ LẠI toàn bộ ký ức, đặc biệt là ký ức từ các đời trước. Tuy nhiên, một số trẻ em có thể nhớ được tiền kiếp của mình. Những người đã tu tập và phát triển năng lực abhiññā có thể nhớ lại nhiều đời sống trong quá khứ.

12. Don't be discouraged if you cannot grasp everything in this post. I will expand on some of them in upcoming posts. But it is necessary to read the recommended posts.

Đừng nản lòng nếu bạn chưa nắm bắt được mọi điều trong bài này. Tôi sẽ triển khai thêm một số điểm trong các bài kế tiếp. Tuy nhiên, việc đọc các bài được khuyến nghị là cần thiết.

- I have spent the past ten years studying Buddha Dhamma. Even these days, I learn new things that make the “big picture” clearer. Once getting some traction, the process will become easier and more enjoyable.

Tôi đã dành mười năm qua để nghiên cứu Dhamma của Đức Phật. Ngay cả đến bây giờ, tôi vẫn học thêm nhiều điều mới giúp bức tranh toàn thể ngày càng sáng tỏ. Khi đạt được một mức hiểu nhất định, tiến trình sẽ trở nên dễ dàng và thú vị hơn.

- It has been an amazing experience and I hope to share it with as many people as possible.

Đó là một trải nghiệm tuyệt vời và tôi hy vọng có thể chia sẻ nó với càng nhiều người càng tốt.

3.7.8 Pañca Upādānakkhandhā – Introduction

3.7.8 Pañca Upādānakkhandhā – Dẫn nhập

May 19, 2020

Ngày 19/05/2020

Pañca Upādānakkhandhā – Key Role of Upādāna

Pañca Upādānakkhandhā – Vai Trò Then Chốt Của Upādāna

Pañca Upādānakkhandhā is normally translated as “five grasping aggregates.” That does not explain much.

Pañca Upādānakkhandhā thường được dịch là “năm uẩn chấp thủ.” Cách dịch đó không giải thích được nhiều điều.

1. The concept of *Pañca Upādānakkhandhā* plays a critical role in Buddha's teachings. In his first sermon, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Sutta \(SN 56.11\)](#),” the Buddha summarized *dukkha* (or suffering) in a single verse. That is, “*Saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” The translation appears in most English texts as, “in brief, the **five grasping aggregates are suffering**.” [*saṃkhittena* means **through overthrown by defilements**, *khitta*: [pp. of *kipati*] thrown; overthrown; cast away; upset.]

Khái niệm *Pañca Upādānakkhandhā* giữ vai trò trọng yếu trong giáo lý của Đức Phật. Trong bài thuyết giảng đầu tiên, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Sutta \(SN 56.11\)](#),” Đức Phật đã tóm tắt *dukkha* (khổ) chỉ trong một câu: “*Saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*.” Trong hầu hết các bản dịch tiếng Anh, câu này được hiển thị là “tóm lại, **năm uẩn chấp thủ là khổ**.” [*saṃkhittena* nghĩa là “**bị khuấy động bởi nhiễm ô**”; *khitta* [quá khứ phân từ của *kipati*]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]

- That translation does not convey the meaning of the verse until we understand what is meant by “*pañcupādānakkhandhā*.”

Cách dịch đó không truyền tải được ý nghĩa của câu kinh cho đến khi ta hiểu “*pañcupādānakkhandhā*” thực sự nói về điều gì.

- It is easy to see that the word “*pañcupādānakkhandhā*” comes from the combination of three words: *pañca*, *upādāna*, and *khandhā*. Here, “*pañca khandhā*” means “five aggregates” and “*upādāna*” means “the tendency to keep close.” As you will see, “keeping close” is a better translation than “grasping” used in most translations.

Ta dễ dàng thấy từ “pañcupādānakkhandhā” được ghép từ ba thành phần: pañca, upādāna và khandhā. Ở đây, “pañca khandhā” nghĩa là “năm uẩn”, còn “upādāna” nghĩa là “khuyh hướng giữ chặt/giữ gần”. Như bạn sẽ thấy, “giữ gần trong tâm” là cách diễn đạt chính xác hơn so với “grasping” trong nhiều bản dịch.

- Therefore, that verse indicates that suffering in this world arises due to our tendency to “keep close” certain parts of those five aggregates.

Do đó, câu kinh ấy cho thấy rằng khổ sinh khởi trong thế gian này là do chúng ta có khuyh hướng “giữ gần” một số phần trong năm uẩn ấy.

- We have already discussed some features of those “five aggregates.” See, “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Chúng ta đã thảo luận một số đặc điểm của “năm uẩn” trong bài “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Upādāna – Keeping Close “in the Mind”

Upādāna – Giữ Gần “Trong Tâm”

- Upādāna* means “pulling something closer” (“upa” + “ādāna,” where “upa” means “close” and “ādāna” means “pull”).

Upādāna có nghĩa là “kéo một điều gì đó lại gần” (“upa” + “ādāna”, trong đó “upa” nghĩa là “gần”, “ādāna” nghĩa là “kéo”).

- It is critical to realize that *upādāna* happens ONLY in the mind.

Điều quan trọng là phải hiểu rằng upādāna CHỈ diễn ra trong tâm.

- Paṭicca Samuppāda* describes phenomena that take place in the MIND. We can summarize *Paṭicca Samuppāda* simply as follows. Attaching to an *ārammaṇa* is *taṇhā* (gets “bonded” to it.) That leads to *upādāna* (keep it close in one’s mind.) That is the step, “*taṇhā paccayā upādāna*.” Also, see, “[Difference Between Taṇhā and Upādāna](#).”

Paṭicca Samuppāda mô tả các hiện tượng xảy ra TRONG TÂM. Có thể tóm lược Paṭicca Samuppāda như sau: Chấp thủ vào một ārammaṇa là taṇhā (gắn chặt vào nó). Điều đó dẫn đến upādāna (giữ điều ấy gần trong tâm). Đó là bước “taṇhā paccayā upādāna.” Xem thêm bài “[Difference Between Taṇhā and Upādāna](#).”

- Furthermore, we saw that even the *rūpakkhandha* is in the mind. Many people have the perception that *rūpakkhandha* is “collection of *rūpa*.” But we clarified *rūpakkhandha* in the post “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#).”

Hơn nữa, ta đã thấy rằng ngay cả rūpakkhandha cũng nằm trong tâm. Nhiều người nghĩ rūpakkhandha là “tập hợp của các rūpa”, nhưng ta đã làm rõ điều này trong bài “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#).”

3. In that post, we also discussed how some parts of *rūpakkhanda* become parts of *rūpa upādānakkhandha* or *rūpupādānakkhandha*.

Trong bài đó, ta cũng đã giải thích cách một số phần của rūpakkhanda trở thành thành phần của rūpa upādānakkhandha hay rūpupādānakkhandha.

- Therefore, “*pañcupādānakkhandhā*” means “keeping those five aggregates (*rūpakkhanda*, *vedanākkhandha*, *saññākkhandha*, *saṅkhārakkhandha*, *viññāṇakkhandha*) ‘close to one’s mind.’ Then, one will be thinking, speaking, and taking actions based on particularly appealing parts of the five aggregates.

Do đó, “pañcupādānakkhandhā” có nghĩa là “giữ năm uẩn ấy (rūpakkhanda, vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha) ‘gần trong tâm’.” Khi ấy, người ta sẽ suy nghĩ, nói năng, và hành động dựa trên những phần đặc biệt hấp dẫn trong năm uẩn đó.

- Again, all of *rūpakkhanda*, as well as other four *khandhā* in *pañca khandhā*, are associated with the mind.

Một lần nữa, toàn bộ rūpakkhanda cũng như bốn khandhā còn lại trong pañca khandhā đều gắn liền với tâm.

- Thus, ALL of *pañcupādānakkhandhā* is associated with the mind. Those are what one thinks about and plan accordingly. A good example is to re-create a past sexual experience and to enjoy that. Another is to create a future expected experience in mind and to enjoy that. Both those activities involve *pañcupādānakkhandhā*.

Do đó, TOÀN BỘ pañcupādānakkhandhā đều gắn với tâm. Đó là những gì một người suy nghĩ về và lập kế hoạch theo. Một ví dụ điển hình là tái tạo lại một kinh nghiệm dục lạc trong quá khứ để hưởng thụ nó. Một ví dụ khác là tưởng tượng một trải nghiệm mong muốn trong tương lai và hưởng thụ nó trong tâm. Cả hai hoạt động ấy đều liên quan đến pañcupādānakkhandhā.

- As we can see, *pañcakkhandhā* is enormous, infinite. It has all our experiences from a beginning that cannot be discerned. But *pañca upādānakkhandhā* is a very small part of that.

Như chúng ta có thể thấy, pañcakkhandhā là bao la, vô tận. Nó chứa tất cả kinh nghiệm của chúng ta từ một khởi điểm không thể truy ra. Nhưng pañca upādānakkhandhā chỉ là một phần rất nhỏ trong đó.

Diṭṭhi and Taṇhā – Root Causes of Upādāna

Diṭṭhi và Taṇhā – Những Nguyên Nhân Gốc Rễ của Upādāna

4. We tend to keep something close to us if we believe it will be beneficial for us to do so. On the other hand, if we think something will be bad for us and can bring suffering, we would try to avoid it and try to keep it far away.

Chúng ta có xu hướng giữ một điều gì đó gần bên mình nếu tin rằng điều đó mang lại lợi ích. Ngược lại, nếu nghĩ rằng điều gì đó có hại và có thể mang lại đau khổ, ta sẽ cố né tránh và giữ nó thật xa.

- For example, if we know there is a bomb inside a beautiful object, we would try to get far away from it, even though it looks appealing.

Ví dụ, nếu ta biết có một quả bom giấu trong một vật đẹp đẽ, ta sẽ tránh xa nó, dù hình thức bên ngoài rất hấp dẫn.

- Sometimes, we do not see dangers hidden in “things that appear to be appealing.”

Đôi khi ta không thấy được những nguy hiểm ẩn giấu trong “những thứ trông có vẻ hấp dẫn”.

- An example that I often give is a fish biting a worm on a hook. The fish cannot see the hidden hook or the fisherman holding the pole that is attached to the hook with a string. But we can see all that and we know what will happen to the fish if it bites that tasty bait.

Một ví dụ tôi thường dùng là con cá đớp miếng mồi giun trên lưỡi câu. Con cá không thể thấy chiếc lưỡi câu ẩn bên trong hoặc người câu đang cầm cần câu nối với sợi dây. Nhưng chúng ta có thể thấy tất cả và biết điều gì sẽ xảy ra với con cá nếu nó cắn miếng mồi ngon ấy.

- However, we are unable to see the hidden dangers in sensual pleasures. Only a Buddha can figure out WHY attaching to sensual pleasures is dangerous, even if no immoral actions are involved. The question is, why sense pleasures are bad even if immoral actions (*dasa akusala*) are NOT involved. There are “hidden dangers” in sense pleasures. See, “[Kāma Assāda – A Root Cause of Suffering.](#)”

*Tuy vậy, chúng ta không thể tự mình thấy những nguy hiểm ẩn giấu trong các dục lạc. Chỉ một vị Phật mới có thể khám phá TẠI SAO sự dính mắc vào dục lạc lại nguy hiểm, ngay cả khi không có hành động bất thiện nào đi kèm. Câu hỏi là: vì sao các dục lạc lại có hại, ngay cả khi không phạm mười bất thiện (*dasa akusala*)? Có những “nguy hiểm ẩn giấu” trong các dục lạc. Xem bài “[Kāma Assāda – A Root Cause of Suffering.](#)”*

- Have you seen ants getting stuck in spilled honey? They start drinking it and get stuck. They don't see the “hidden danger” in a pool of tasty honey either.

Bạn đã từng thấy kiến bị dính vào mật ong bị đổ chưa? Chúng bắt đầu uống mật và bị dính lại. Chúng cũng không thấy “nguy hiểm ẩn giấu” trong vũng mật ngon ấy.

Monkey Not Letting Go Even When the Life is in Danger

Con Khỉ Không Buông Bỏ Dù Sinh Mạng Đang Gặp Nguy Hiểm

5. In the above example of the fish biting a “tasty bait” or the ants attracted to honey at least cannot see the “hidden danger.” However, look at what happens to the monkey in the following video:

Ở ví dụ trên, con cá và con kiến ít nhất là không nhìn thấy “nguy hiểm ẩn giấu”. Tuy nhiên, hãy xem điều gì xảy ra với con khỉ trong video sau:

[WebLink: youtube: How to Find Water](#)

- The monkey could have let go of the grains in its fist, take its hand out, and run away when it saw the hunter coming. (The hunter wanted to find where the monkey's water source was. So, he fed the monkey with salty food and let it go, and followed it.)

Con khi hoàn toàn có thể buông những hạt ngũ cốc trong nắm tay, rút tay ra và chạy đi khi thấy người thợ săn đến gần. (Người thợ săn muốn tìm nguồn nước của con khi, nên ông cho nó ăn thức ăn mặn rồi thả nó ra và đi theo.)

- But it would not let go of the grains in its fist. It does not want to let go of its “tasty grains” even while seeing the danger. It is HOPING that it would be able to get the hand out WITH the grains.

Nhưng nó không chịu buông các hạt ngũ cốc trong nắm tay. Nó không muốn rời bỏ những “hạt ngon lành” ấy dù đã thấy nguy hiểm. Nó HY VỌNG có thể rút tay ra mà vẫn giữ được ngũ cốc.

- That is why even a *Sotāpanna* has a hard time getting rid of the desire for sensual pleasures, even though he/she can SEE the dangers in them.

Đó là lý do ngay cả một Sotāpanna cũng khó loại bỏ hoàn toàn ham muốn dục lạc, dù họ có thể THẤY những nguy hiểm trong đó.

- However, a large part of *upādāna* has been removed for a *Sotāpanna*. He/she would NOT engage in any immoral deeds to fulfill sensual desires. For example, he/she would not engage in sexual misconduct at any time. The desire for sensual pleasures will keep one bound to the *kāma loka*. But it is only IMMORAL DEEDS (*dasa akusala*) done to gain sensual pleasures that will make one eligible for rebirth in an *apāya*.

Tuy nhiên, một phần lớn upādāna đã được loại bỏ nơi một Sotāpanna. Vị ấy sẽ KHÔNG làm bất kỳ hành động bất thiện nào để thỏa mãn dục vọng. Ví dụ, vị ấy sẽ không bao giờ phạm tà dâm. Dục lạc vẫn giữ một người trong kāma loka, nhưng chỉ có CÁC HÀNH ĐỘNG BẤT THIỆN (dasa akusala) thực hiện để thỏa mãn dục vọng mới khiến một người tái sinh vào apāya.

- In other words, a *Sotāpanna* has not removed “*kāma upādāna*.”

Nói cách khác, một Sotāpanna chưa loại bỏ “kāma upādāna”.

- An *Anāgāmi* has removed “*kāma upādāna*,” but the last one of “*attavāda upādāna*” (perception of a “me”) goes away only at the Arahant stage. **Thus, the four types of *upādāna* need to be removed in stages.**

Một vị Anāgāmi đã loại bỏ “kāma upādāna”, nhưng loại cuối cùng là “attavāda upādāna” (nhận thức về một “tôi”) chỉ chấm dứt ở bậc Arahant. Do đó, bốn loại upādāna cần được đoạn trừ theo từng bậc.

Five Aggregates (*Pañcakkhandhā*) Fall into Two Main Categories

Năm Uẩn (*Pañcakkhandhā*) Thuộc Hai Nhóm Chính

6. From our previous posts in “[The Five Aggregates \(*Pañcakkhandha*\)](#),” we know that the five aggregates can be separated out into two MAIN categories: past and present.

*Từ các bài trước trong loạt bài “[The Five Aggregates \(*Pañcakkhandha*\)](#),” chúng ta biết rằng năm uẩn có thể được chia thành hai nhóm CHÍNH: quá khứ và hiện tại.*

- There are 11 types of entities in each aggregate. See, “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#).” However, all of them belong to three time-frames: past, present moment, and future. The “present moment” is gone in a

split second. The other categories (like internal and external or near and far) belong to each time-frame. Thus, effectively we have two MAIN categories in each aggregate.

Mỗi uẩn gồm 11 loại yếu tố. Xem bài “[Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra, Viññāna – Mostly Misunderstood](#).” Tuy nhiên, tất cả những loại đó thuộc ba thời điểm: quá khứ, hiện tại và tương lai. “Khoảnh khắc hiện tại” trôi qua chỉ trong một tích tắc/sát-sa. Các phân loại khác (như nội/ngoại, gần/xa) đều có trong mỗi thời điểm ấy. Như vậy, thực chất chúng ta có hai nhóm CHÍNH trong mỗi uẩn.

- Those two are the “past aggregates” and “future aggregates.” Put in another way, **the five aggregates encompass our “memories” and our “future expectations/hopes.”**

Hai nhóm đó là “các uẩn thuộc quá khứ” và “các uẩn thuộc tương lai.” Nói cách khác, **năm uẩn bao gồm “ký ức” và “những kỳ vọng/wớc muốn tương lai” của chúng ta.**

Pañca Upādānakkhandhā – Reliving Memories and Making Future Plans

Pañca Upādānakkhandhā – Sống Lại Ký ức và Tạo Lập Các Kế Hoạch Tương Lai

7. *Pañcupādānakkhandhā* can be thought of as mainly the following. Significant “events” that happened in the past and also a set of events that we would like to see happen in the future. Put in simple terms, *pañcupādānakkhandhā* or “*upādāna of pañcakkhandhā*” means the following two cases.

Có thể hiểu *pañcupādānakkhandhā* chủ yếu gồm hai phần: những “sự kiện” quan trọng đã xảy ra trong quá khứ và một tập hợp các sự kiện mà ta muốn xảy ra trong tương lai. Nói đơn giản, *pañcupādānakkhandhā* — tức “*upādāna* đối với *pañcakkhandhā*” — gồm hai trường hợp sau:

- **Our tendency to constantly think, speak, and act to re-create past experiences.**
Khuynh hướng liên tục suy nghĩ, nói năng và hành động nhằm tái tạo lại các kinh nghiệm trong quá khứ.
- **In addition, we also do the same to fulfill future plans/hopes.**
Ngoài ra, chúng ta cũng làm điều tương tự để thực hiện các kế hoạch hay kỳ vọng trong tương lai.

Those activities are done via *mano*, *vacī*, and *kāya* (*abhi*)*saṅkhāra*. We will discuss that in the next post.

Những hoạt động này được thực hiện qua *mano*, *vacī* và *kāya* (*abhi*)*saṅkhāra*. Chúng ta sẽ bàn chi tiết trong bài tiếp theo.

Upādāna – Why Is It Easier to Recall Some Things Than Others?

Upādāna – Vì Sao Có Những Điều Dễ Nhớ Hơn Những Điều Khác?

8. From our discussion so far in this series of posts, it is clear that records of ALL our past actions (and speech and thoughts) are “stored permanently” in “*nāma loka*.” You may want to refresh memory by reading “[Memory Records – Critical Part of Five Aggregates](#).”

Qua những gì đã thảo luận trong loạt bài này, rõ ràng rằng bản ghi của TẤT CẢ hành động, lời nói và ý nghĩ trong quá khứ đều được “lưu giữ vĩnh viễn” trong “nāma loka.” Bạn có thể xem lại bài [“Memory Records – Critical Part of Five Aggregates.”](#)

- However, we know that it is easier to recall some of the past events than most others. In fact, we cannot recall even some things that happened just yesterday!

Tuy nhiên, chúng ta biết rằng có những sự kiện trong quá khứ dễ nhớ hơn nhiều sự kiện khác. Thậm chí, có những điều xảy ra hôm qua mà ta cũng không thể nhớ lại!

- That is because there are events that we tend to “keep close” in our minds. That can happen out of greed, anger, or ignorance. If we eat tasty food, we would like to taste it again. If someone did something “bad,” we would like to remember that out of anger. We also tend to remember “funny things” of no significance (dirty jokes, for example) out of ignorance.

Đó là vì có những sự kiện chúng ta có xu hướng “giữ gần” trong tâm. Điều này có thể xuất phát từ tham, sân hoặc si. Nếu ta ăn một món ngon, ta muốn thưởng thức lại. Nếu ai đó làm điều gì “khó chịu”, ta muốn nhớ điều đó do sân. Chúng ta cũng có xu hướng ghi nhớ những chuyện “vui vô bổ” (ví dụ như chuyện tầm phào) do si.

- In addition to just “a record” or “nāmagotta,” such “memorable” events leave energy in the “nāma loka.” Those are kammic energies and are in “kamma bhava.” They originate in *kamma viññāṇa* in *javana citta*. Such events involve *abhisāṅkhāra*.

Ngoài một “bản ghi” hay “nāmagotta”, những sự kiện “đáng nhớ” như vậy còn lưu lại năng lượng trong “nāma loka.” Đó là các năng lượng kamma và nằm trong “kamma bhava.” Chúng khởi sinh từ kamma viññāṇa trong javana citta. Những sự kiện ấy liên quan đến abhisāṅkhāra.

The Difference Between “Nāmagotta” and “Kamma Bija”

Sự Khác Biệt Giữa “Nāmagotta” Và “Kamma Bija”

9. A record of any and all events go into “nāmagotta” as soon as that event is done. But some events involve “good” or “bad” strong kamma generated via *abhisāṅkhāra*. As we have noted, there are three types of *abhisāṅkhāra*: *apuñña abhisāṅkhāra*, *puñña abhisāṅkhāra*, and *āneñja abhisāṅkhāra*.

Bản ghi của bất kỳ sự kiện nào đều được đưa vào “nāmagotta” ngay khi sự kiện ấy diễn ra. Nhưng một số sự kiện liên quan đến các kamma mạnh — thiện hoặc bất thiện — được tạo ra qua abhisāṅkhāra. Như đã nói, có ba loại abhisāṅkhāra: apuñña abhisāṅkhāra, puñña abhisāṅkhāra và āneñja abhisāṅkhāra.

- Those are the types of **abhisāṅkhāra** in the “*avijjā paccayā saṅkhārā*” step in *Paṭicca Samuppāda*. See, [“Kamma, Saṅkhāra, and Abhisāṅkhāra – What Is ‘Intention’?”](#).

Đó chính là các loại abhisāṅkhāra trong bước “avijjā paccayā saṅkhārā” của Paṭicca Samuppāda. Xem bài [“Kamma, Saṅkhāra, and Abhisāṅkhāra – What Is ‘Intention’?”](#).

- We can put it in another way by saying that such actions lead to the formation of *kamma bija*. They have the potential to bring *kamma vipāka*. Especially strong *kamma vipāka* can lead to rebirth.

Ta có thể diễn đạt theo cách khác rằng những hành động như vậy dẫn đến sự hình thành các kamma bīja. Chúng có khả năng mang lại kamma vipāka. Đặc biệt, các kamma vipāka mạnh có thể dẫn đến tái sinh.

- However, if such *kamma bīja* do not get a chance to bring their *vipāka*, their energies run out over long times. At that point, they become just “*nāmagotta*” without any associated energy.

Tuy nhiên, nếu những kamma bīja như vậy không có cơ hội mang lại vipāka, năng lượng của chúng sẽ dần cạn kiệt theo thời gian dài. Lúc ấy, chúng chỉ còn là “nāmagotta” mà không còn năng lượng đi kèm.

- A *kamma bīja*, on its own, can bring us an *ārammaṇa* to the mind (i.e., bring back the memory of the event) even if we are not trying to recall it.

Một kamma bīja, tự thân nó, có thể đưa một ārammaṇa vào tâm (tức là làm bật lại ký ức về sự kiện) ngay cả khi ta không cố nhớ lại.

- **While a *kamma bīja* can bring an *ārammaṇa* to the mind on its own (due to its energy,) a “*nāmagotta*” NEEDS TO BE recalled.** We will discuss that later.

Trong khi một kamma bīja có thể tự đưa ārammaṇa vào tâm (nhờ năng lượng của nó), thì một “nāmagotta” CẦN PHẢI ĐƯỢC tâm chủ động nhớ lại. Chúng ta sẽ bàn điều này sau.

- Furthermore, it is easier to recall those events associated with strong *kamma bīja*. Such events are of importance to us, and thus, it is easy to recall them. *Nāmagotta*, on the other hand, are more difficult to recall. However, there are a handful of people who can do that in amazing detail (see below.)

Hơn nữa, những sự kiện liên quan đến kamma bīja mạnh thì dễ nhớ lại hơn. Những sự kiện đó quan trọng đối với ta, nên việc nhớ lại trở nên dễ dàng. Ngược lại, nāmagotta nói chung khó nhớ hơn. Tuy vậy, vẫn có một số rất ít người có thể nhớ lại chúng với độ chi tiết đáng kinh ngạc (xem bên dưới).

Proof That All *Nāmagotta* Remain Intact

Bằng Chứng Cho Thấy Mọi *Nāmagotta* đều Được Bảo Toàn Nguyên Vẹn

10. Strong evidence is beginning to emerge that there is indeed a “complete record” of one’s past just like a videotape. These studies started with Jill Price, who contacted a team of scientists in the early 2000’s about her ability to recall anything from 1974 onward. Here is a video of her with Diane Sawyer on an ABC News program:

Những bằng chứng mạnh mẽ đang dần xuất hiện cho thấy thật sự có một “bản ghi đầy đủ” về quá khứ của một người giống như một cuộn phim. Các nghiên cứu này bắt đầu từ Jill Price, người đã liên hệ với một nhóm khoa học vào đầu những năm 2000 về khả năng nhớ lại mọi thứ từ năm 1974 trở đi. Đây là video của bà trong chương trình của Diane Sawyer trên ABC News:

[WebLink: youtube: The woman that never forgets - Jill Price First Interview!](#)

- Note that she says she can “see” in her mind what happened on any day from 1974. It is not like she is recalling a “summary” or the gist of what happened. She can actually recall the whole episode in detail. Even the day and date come out effortlessly.

Lưu ý rằng bà nói mình có thể “nhìn thấy” trong tâm những gì đã xảy ra vào bất kỳ ngày nào từ năm 1974. Không phải bà chỉ nhớ “tóm tắt” hay vài điểm chính—bà thực sự nhớ toàn bộ sự việc một cách chi tiết. Ngày tháng cụ thể cũng hiện ra một cách tự nhiên.

- Note that she can remember ONLY those things SHE had EXPERIENCED. That means just the portion of HER *pañcakkhandhā* from 1974. For example, if she had not watched the TV series “Dallas,” she would not be able to say on which day “JR was shot.”

*Cũng cần lưu ý rằng bà CHỈ có thể nhớ những điều mà CHÍNH BÀ đã TRẢI NGHIỆM. Nghĩa là chỉ phần *pañcakkhandhā* của bà từ năm 1974. Ví dụ, nếu bà chưa từng xem loạt phim “Dallas”, bà sẽ không thể biết ngày nào nhân vật JR bị bắn.*

- Since then more people have provided similar accounts. See, “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

Kể từ đó, nhiều người khác cũng trình bày những khả năng tương tự. Xem bài “[Recent Evidence for Unbroken Memory Records \(HSAM\)](#).”

- This is why some children can recall their previous life. The ability to recall a previous life means that the memories could NOT have been in the brain, and were “stored” outside the physical body. See, “[Evidence for Rebirth](#)” and “[Boy Who Remembered Pāli Suttas for 1500 Years](#).”

Đây là lý do một số trẻ em có thể nhớ lại tiền kiếp. Khả năng nhớ một đời sống trước cho thấy ký ức ấy KHÔNG THỂ nằm trong bộ não vật lý và đã được “lưu trữ” bên ngoài cơ thể vật lý. Xem các bài “[Evidence for Rebirth](#)” và “[Boy Who Remembered Pāli Suttas for 1500 Years](#).”

- Ancient yogis who could get to the eighth *jhāna* could see all past lives in the present eon or *kappa*. But the Buddha could see numerous eons within a short time.

*Các yogi xưa có thể đạt đến tầng *jhāna* thứ tám có khả năng thấy tất cả các đời sống quá khứ trong một đại kiếp (*kappa*) hiện tại. Nhưng Đức Phật có thể thấy vô số đại kiếp chỉ trong thời gian ngắn.*

3.7.9 Five Aggregates – Connection to *Tilakkhaṇa*

3.7.9 Ngũ Uẩn – Sự liên hệ với *Tilakkhaṇa*

In this section, we will look at the relationship between the five aggregates and suffering. Within this discussion, we will be able to clarify the three key Pāli words *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Those terms describe the Three Characteristics of Nature or *Tilakkhaṇa*.

*Trong phần này, chúng ta sẽ xét mối liên hệ giữa ngũ uẩn và khổ. Qua đó, ta sẽ làm rõ ba thuật ngữ Pāli then chốt: *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Ba từ này mô tả Ba Đặc tính của Tự nhiên hay *Tilakkhaṇa*.*

[Five Aggregates and *Tilakkhaṇa* – Introduction](#)

[Năm Uẩn và *Tilakkhaṇa* – Dẫn nhập](#)

[Icca, Nicca, Anicca – Important Connections](#)

[Icca, Nicca, Anicca – Những Mối Liên Hệ Quan Trọng](#)

[“Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering](#)

[“Ta” và “Của ta” – Cội nguồn của Khổ](#)

[Difference Between “Me and Mine” and Sakkāya Ditthi](#)

[Sự khác biệt Giữa “Ta và Của ta” và Sakkāya Ditthi](#)

[Sakkāya Ditthi – “Me and Mine” View](#)

[Sakkāya Ditthi – Quan kiến “Ta và Của ta”](#)

[Atta – Two Very Different Meanings](#)

[Atta – Hai Ý Nghĩa Hoàn Toàn Khác Nhau](#)

3.7.9.1 Five Aggregates and Tilakkhaṇa – Introduction

3.7.9.1 Ngũ Uẩn và Tilakkhaṇa – Dẫn nhập

May 27, 2020; revised April 18, 2025

Ngày 27/05/2020; sửa ngày 18/04/2025

We start a series of posts on the five aggregates and *Tilakkhaṇa* (*anicca*, *dukkha*, and *anatta*.)

Chúng ta bắt đầu một loạt bài về ngũ uẩn và Tilakkhaṇa (anicca, dukkha và anatta).

The Five Aggregates describe any Living Being's “World”

Ngũ Uẩn Mô Tả “Thế Giới” Của Bất Kỳ Chúng Sinh Nào

1. The five aggregates or *pañcakkhandhā* (more accurately *pañcupādānakkhandhā*) represent any living being together with its “external world.” It is incorrect to say that the five aggregates are in one's own “physical body.” Everything about a living being, including ALL past experiences and future expectations, is embedded in *pañcupādānakkhandhā*. Furthermore, one's *gati*, *anusaya*, etc., are all in *pañcupādānakkhandhā*. Please read the previous posts in “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Ngũ uẩn hay pañcakkhandhā (chính xác hơn là pañcupādānakkhandhā) trình bày toàn bộ một chúng sinh cùng với “thế giới bên ngoài” của nó. Không đúng khi nói rằng năm uẩn nằm trong “thân vật lý” của một người. Mọi thứ liên quan đến một chúng sinh—gồm TẤT CẢ kinh nghiệm quá khứ và những kỳ vọng tương lai—đều nằm trong pañcupādānakkhandhā. Thêm nữa, gati, anusaya của mỗi người cũng nằm trong pañcupādānakkhandhā. Xin đọc các bài trước trong loạt “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

- What I summarized in those few posts is the material in many *suttā* in the [WebLink: suttacentral: Khandha Saṃyutta \(SN 22.1 ~ 22.159\)](#) in the *Saṃyutta Nikāya*. There are also *suttā* in other parts of the *Tipiṭaka*.

*Những điều tôi tóm lược trong vài bài đó là nội dung từ nhiều *suttā* thuộc [WebLink: suttacentral: Khandha Saṃyutta \(SN 22.1 ~ 22.159\)](#) trong *Saṃyutta Nikāya*. Cũng có các *suttā* khác tại những phần khác của *Tipiṭaka*.*

- In those *suttā*, the Buddha describes any given living being in terms of *pañcupādānakkhandhā*: *rūpupādānakkhandha*, *vedanupādānakkhandha*, *saññupādānakkhandha*, *saṅkhārupādānakkhandha*, *viññānupādānakkhandha*.

Trong các *suttā* ấy, Đức Phật mô tả mọi chúng sinh dựa trên *pañcupādānakkhandhā*: *rūpupādānakkhandha*, *vedanupādānakkhandha*, *saññupādānakkhandha*, *saṅkhārupādānakkhandha*, *viññānupādānakkhandha*.

- Those are the five “grasping” aggregates loosely translated as form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. As we have discussed, such translations are misleading. It is better to use the Pāli terms and to learn their true BROADER meanings. For example, *viññāṇa* can be of two different types of *kamma viññāṇa* and *vipāka viññāṇa*. See, “[Moha/Avijjā and Vipāka Viññāṇa/Kamma Viññāṇa](#).”

Đó là năm uẩn “chấp thủ”, thường được dịch sơ lược là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Như ta đã bàn, các cách dịch đó dễ gây hiểu sai. Tốt hơn là dùng nguyên các thuật ngữ Pāli và học ý nghĩa RỘNG HƠN của chúng. Ví dụ, *viññāṇa* gồm hai loại: *kamma viññāṇa* và *vipāka viññāṇa*. Xem bài “[Moha/Avijjā and Vipāka Viññāṇa/Kamma Viññāṇa](#).”

Pañca Upādāna Khandhā (Five Clinging Aggregates) Is There Until Becoming an Arahant

Pañca Upādāna Khandhā (Năm Uẩn Chấp Thủ) Tồn Tại Cho Đến Khi Chứng Arahant

2. We also discussed what is meant by *pañca upādāna khandhā* (loosely translated as “five clinging aggregates”) in the section “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Chúng ta cũng đã thảo luận về ý nghĩa của *pañca upādāna khandhā* (tạm dịch là “năm uẩn thủ”) trong phần “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

- Until attaining the Arahant stage, all living beings have *pañca upādāna khandhā*. A living Arahant has *pañca khandhā* but not *pañca upādāna khandhā*.

Cho đến khi chứng đắc Arahant, mọi chúng sinh hữu tình đều có *pañca upādāna khandhā*. Một vị Arahant khi còn sống vẫn có *pañca khandhā* nhưng không còn *pañca upādāna khandhā*.

- An Arahant's *pañca khandhā* will also cease to exist at the death of the physical body. That means an Arahant will not be reborn anywhere in the 31 realms.

Pañca khandhā của một vị Arahant cũng chấm dứt khi thân vật lý phân hoại. Điều đó có nghĩa vị ấy sẽ không tái sinh ở bất kỳ cõi nào trong 31 cõi.

The Definition of an “Ignorant Living Being” or “Satta”

Định Nghĩa Về Một “Chúng Sinh Vô Minh” Hay “Satta”

3. The Buddha explained what is meant by a “satta” or a “living being” to Rādhā in the “[WebLink: suttacentral: Satta Sutta \(SN 23.2\)](#).” “*Rūpe kho, Rādhā, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati.*”

Đức Phật đã giải thích ý nghĩa “satta” hay “chúng sinh” cho Rādhā trong “[WebLink: suttacentral: Satta Sutta \(SN 23.2\)](#).” “Rūpe kho, Rādhā, yo chando yo rāgo yā nandī yā tanhā, tatra satto, tatra visatto, *tasmā sattoti vuccati*. Vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe yo chando yo rāgo yā nandī yā tanhā, tatra satto, tatra visatto, *tasmā sattoti vuccati*.”

Translated (just the meaning): “Rādhā, when there is desire (*chanda*), *rāga*, and a perception of high value (*nandī*) of material form (*rūpa*), there is clinging (*satto*), strong clinging (*visatto*) for form, and **then an ignorant living-being (*satto*) is spoken of**. Similarly, when there is desire (*chanda*), *rāga*, and a perception of high value (*nandī*) of *vedanā* ... *saññā* ... *saṅkhāra* ... *viññāṇa*, then a living-being is spoken of.”

Dịch ý: “Này Rādhā, khi có dục (*chanda*), có *rāga* và có nhận định giá trị cao (*nandī*) đối với sắc (*rūpa*), thì có sự dính mắc (*satto*), sự dính mắc mạnh (*visatto*) nơi sắc; và **như vậy gọi là một chúng sinh vô minh (*satto*)**. Tương tự, khi có *chanda*, *rāga* và *nandī* đối với *vedanā*... *saññā*... *saṅkhāra*... *viññāṇa*, thì gọi là một chúng sinh.”

- Other translations at “[WebLink: suttacentral: Sentient Beings \(SN 23.2\)](#).”

Có thể xem thêm các bản dịch khác trong “[WebLink: suttacentral: Sentient Beings \(SN 23.2\)](#).”

- Note that the Pāli word “satta” means “clinging” or “attachment.” **A strong version of clinging is “visatta.”**

Cần lưu ý rằng từ Pāli “satta” có nghĩa là “dính mắc” hay “bám chặt.” **Mức độ dính mắc mạnh hơn được gọi là “visatta.”**

- **In other words, as long as there is *upādāna* for *pañcakkhandhā* (i.e., as long as there is *pañcupādānakkhandhā*) there is an “ignorant living being” or a “satta.”** That living being has not comprehended the “real nature of this world” or “*yathābhūta ñāṇa*.”

Nói cách khác, chừng nào còn *upādāna* đối với *pañcakkhandhā* (tức còn *pañcupādānakkhandhā*), thì chừng đó vẫn còn một “chúng sinh vô minh” hay một “satta.” Chúng sinh ấy chưa thấu triệt “bản chất thật của thế giới” hay “*yathābhūta ñāṇa*.”

Difference Between a “Satta” and “Puthujjano”

Sự Khác Biệt Giữa “Satta” Và “Puthujjano”

4. We must also see the difference between “satta” and “*puthujjano*.” The name “*puthujjano*” applies to a **human being** who has not heard and comprehended *yathābhūta ñāṇa*. The term “satta” applies to any living being (includes *Devā* and *Brahmā* who have not attained any *magga phala*.)

Chúng ta cũng cần phân biệt “satta” và “*puthujjano*.” Từ “*puthujjano*” chỉ **một con người** chưa từng nghe và chưa thấu hiểu *yathābhūta ñāṇa*. Còn “satta” chỉ bất kỳ chúng sinh hữu tình nào (bao gồm cả *Devā* và *Brahmā* nếu chưa chứng đắc *magga phala*.)

- I use the term “ignorant person” to differentiate an *Ariya puggala* (Noble Person) who is also a “person,” but has started cultivating *yathābhūta ñāṇa*.

Tôi dùng cụm từ “người vô minh” để phân biệt với một *Ariya puggala* (Bậc Thánh), vốn cũng là “người” nhưng đã bắt đầu tu tập *yathābhūta ñāṇa*.

- [WebLink: suttacentral: Assāda Sutta \(SN 22.129\)](#) defines the word “*puthujjano*” as, “an **ignorant person** who does not truly understand the pleasures, the drawbacks/dangers, and the liberation when it comes to the five aggregates.”

Theo [WebLink: suttacentral: Assāda Sutta \(SN 22.129\)](#), “*puthujjano*” được định nghĩa là “một **người vô minh** không thật sự hiểu các lạc thú, các nguy hiểm, và sự giải thoát liên quan đến ngũ uẩn.”

- An Ariya puggala overcomes the “*satta*” status at eight levels (*Sotāpanna Anugāmi*, *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi Anugāmi*, *Sakadāgāmi*, etc.)

Một Ariya puggala vượt qua trạng thái “*satta*” qua tám cấp độ (*Sotāpanna Anugāmi*, *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi Anugāmi*, *Sakadāgāmi*, v.v.)

- Also, a Bodhisatta is still a “*satta*,” but proceeding towards “*Bodhi*” or the “*Buddhahood*.” We remember that a Bodhisatta can be born even in some higher animal species, but not in the other three *apāyā*.

Một Bodhisatta vẫn còn là “*satta*,” nhưng đang tiến đến “*Bodhi*” hay quả vị Phật. Ta cũng nhớ rằng một Bodhisatta có thể được sinh vào một số loài động vật bậc cao, nhưng không bao giờ rơi vào ba *apāyā* còn lại.

- Note that “*satta*” is pronounced “*saththa*.” See, “[Tipitaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” and the second part referred to in there.

Lưu ý rằng “*satta*” được phát âm là “*saththa*.” Xem bài “[Tipitaka English Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#)” và phần hai được dẫn trong đó.

Overcoming the “*Satta*” Status With the Comprehension of *Tilakkhaṇa*

Vượt Qua Trạng Thái “Satta” Nhờ Thấu Triệt Tilakkhaṇa

5. Using the analyses of the “five clinging-aggregates,” we can gain some insights into Buddha’s explanation of “suffering inherent in this world of 31 realms.” That explanation comes from understanding *Tilakkhaṇa* or *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. We now look at the connection between the five aggregates and *Tilakkhaṇa*.

Dựa vào phân tích “năm uẩn chấp thủ,” ta có thể hiểu phần nào lời Đức Phật giải thích về “khổ vốn có trong thế giới 31 cõi.” Sự giải thích ấy xuất phát từ việc hiểu *Tilakkhaṇa*, tức *anicca*, *dukkha* và *anatta*. Giờ đây chúng ta xem mối liên hệ giữa ngũ uẩn và *Tilakkhaṇa*.

- The fourth characteristic of *asubha* appears in some *suttā*.

Đặc tính thứ tư là *asubha* xuất hiện trong một số *suttā*.

- However, in most *suttā*, only the three characteristics of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* are discussed.

Tuy nhiên, trong phần lớn các *suttā*, chỉ ba đặc tính *anicca*, *dukkha* và *anatta* được thảo luận.

- The essence of those characteristics is that craving for worldly things (*rūpa*) with the perception of a “me” will only perpetuate the rebirth process leading to more suffering. We will discuss that in detail in upcoming posts.

Tinh yếu của các đặc tính ấy là: khát ái đối với các pháp thế gian (*rūpa*), đi cùng nhận thức về một “cái tôi,” chỉ khiến tiến trình tái sinh tiếp diễn và mang đến nhiều khổ đau hơn. Chúng ta sẽ bàn chi tiết trong các bài kế tiếp.

- However, we can get an idea by looking at the key concepts we have learned. Let us briefly discuss *anatta* and *anicca*.

Tuy vậy, ta có thể hình dung phần nào bằng cách xét lại các khái niệm chính đã học. Hãy bàn ngắn gọn về *anatta* và *anicca*.

Does “Anatta” Mean “No-Self”?

Liệu “Anatta” Có Nghĩa Là “Không Có Tự Ngã”?

6. The representation of any living being with the five aggregates makes it clear that a permanent “soul” or an “*ātma*” cannot exist.

Việc mô tả bất kỳ chúng sinh hữu tình nào bằng năm uẩn cho thấy rõ rằng không thể có một “linh hồn” hay “*ātma*” thường hằng.

- As we have discussed, none of those five aggregates has any “essence.” They all keep changing, even momentarily. In particular, they all undergo drastic changes when a living being moves from one realm to another. Such transitions have taken place an innumerable times in our deep past. We all have been born in the 26 realms (out of 31 realms, only *Anāgāmi* can be born in the five realms reserved for them.)

Như ta đã bàn, không uẩn nào có “bản thể.” Chúng luôn thay đổi, thậm chí trong từng sát-na. Đặc biệt, chúng biến đổi mạnh khi một chúng sinh hữu tình chuyển từ cõi này sang cõi khác. Những chuyển đổi như vậy đã xảy ra vô số lần trong quá khứ vô cùng sâu dày. Tất cả chúng ta đều đã từng sinh vào 26 cõi (trong 31 cõi, chỉ *Anāgāmi* mới sinh vào năm cõi dành riêng cho họ).

- All of us have been born in the highest *nevasaññānāsaññāyatana* Brahma realm as well as in the lowest *niraya* realm.

Tất cả chúng ta đều đã từng sinh về cõi Brahma *nevasaññānāsaññāyatana* cao nhất, cũng như từng rơi vào cõi *niraya* thấp nhất.

- If there were an unchanging “core” or “essence” as a soul was there, an Arahant would not be able to attain *Parinibbāna*. As we know, there is no trace of an Arahant in any of the 31 realms after *Parinibbāna*.

Nếu có một “cốt lõi” hay “bản thể” bất biến như một linh hồn, thì một Arahant đã không thể chứng *Parinibbāna*. Như ta biết, không có dấu vết nào của một Arahant trong 31 cõi sau *Parinibbāna*.

- However, until one reaches the Arahant stage, it is also NOT correct to say that a “self” or a “me” does not exist. There is an ever-changing “lifestream” thinking, speaking, and doing things based on the view and perception of a “me” or “self” with a set of ever-changing “*gati*.”

Tuy nhiên, cho đến khi đạt tầng Arahant, cũng không đúng khi nói rằng “cái tôi” hay “bản ngã” hoàn toàn không tồn tại. Có một “dòng sinh mệnh” luôn biến đổi, đang suy nghĩ, nói năng và hành động dựa trên quan điểm và nhận thức về một “tôi” hay “bản ngã”, cùng với một tập hợp “*gati*” luôn thay đổi.

- Starting at the *Sotāpanna Anugāmi* stage, one can begin to “see” that all those actions are based on *Paṭicca Samuppāda*. There is still a “self” with “*gati*” generating *abhisankhāra* via *avijjā*. But that *avijjā* will decrease with higher *magga phala*. “*Sammā Dīṭṭhi*” becomes complete, and the perception of a “me” goes away only at the Arahant stage.

Bắt đầu từ tầng *Sotāpanna Anugāmi*, hành giả có thể bắt đầu “thấy” rằng tất cả những hành động ấy đều vận hành dựa trên *Paṭicca Samuppāda*. Vẫn còn một “bản ngã” với “*gati*”, đang tạo *abhisankhāra* qua *avijjā*. Nhưng *avijjā* sẽ giảm dần khi chứng đắc các tầng *magga phala* cao hơn. “*Sammā Dīṭṭhi*” trở nên viên mãn, và nhận thức về “cái tôi” chỉ chấm dứt hoàn toàn ở tầng Arahant.

Does “Anicca” Mean “Impermanence”?

“Anicca” Có Nghĩa Là “Vô Thường” Không?

- It is common these days to see the Pāli word “*anicca*” translated as “impermanence.” We can see the translation error by looking at a simple *sutta*.

Ngày nay, ta thường thấy từ Pāli “*anicca*” được dịch là “vô thường.” Ta có thể thấy lỗi dịch này qua một ví dụ đơn giản trong *sutta*.

- For example, the “[WebLink: suttacentral: Nandikkhaya Sutta \(SN 22.51\)](#),” among others, state: “*Aniccaññeva, bhikkhave, bhikkhu rūpaṃ aniccanti passati. Sāssa hoti sammādiṭṭhi.*” or “A bhikkhu **who sees rūpa (form) as anicca has seen the anicca nature**. He has *Sammā Dīṭṭhi*.”

Ví dụ, bản “[WebLink: suttacentral: Nandikkhaya Sutta \(SN 22.51\)](#)” ghi rằng: “*Aniccaññeva, bhikkhave, bhikkhu rūpaṃ aniccanti passati. Sāssa hoti sammādiṭṭhi.*” nghĩa là “Một vị bhikkhu **thấy rūpa (sắc) là anicca thì đã thấy được bản chất anicca**. Vị ấy có *Sammā Dīṭṭhi*.”

- Most English translations INCORRECTLY translate that verse as “A bhikkhu **who sees form as impermanent has seen the anicca nature**. He has *Sammā Dīṭṭhi*.”

Hầu hết các bản dịch tiếng Anh đều SAI khi dịch câu này thành: “Một vị bhikkhu **thấy sắc là vô thường thì đã thấy bản chất anicca**. Vị ấy có *Sammā Dīṭṭhi*.”

- Any reputable scientist knows that NO MATERIAL OBJECT in this world has permanent existence. See the following Scientific American article: “[WebLink: The Only Thing That Remains Constant Is Change](#).” Does that mean those scientists all have “*Sammā Dīṭṭhi*” and have attained *Nibbāna*? Of course not. **Therefore, it must be clear that “anicca” CANNOT mean just “impermanence.”**

Bất kỳ nhà khoa học có uy tín nào cũng biết rằng **KHÔNG MỘT VẬT CHẤT** nào trong thế giới này tồn tại vĩnh viễn. Mời xem bài viết của Scientific American: “[WebLink: The Only Thing That Remains Constant Is Change](#).” Điều đó có nghĩa là các nhà khoa học ấy đều có “*Sammā Dīṭṭhi*” và đã chứng đạt *Nibbāna* hay sao? Tất nhiên là không. **Vì vậy, cần thấy rõ rằng “anicca” KHÔNG THỂ chỉ có nghĩa là “vô thường.”**

- The real meanings of *anatta* and *anicca* are detailed in this series: “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhana](#).”

Ý nghĩa thực sự của anatta và anicca được trình bày chi tiết trong loạt bài: "[Five Aggregates – Connection to Tilakkhana.](#)"

The Need to Examine the Tipiṭaka Without Biases

Sự Cần Thiết Phải Nghiên Cứu Tipiṭaka Không Thiên Kiến

8. We need to be able to resolve such issues by using common sense rather than mechanically repeating such incorrect translations as “the truth.” Just because such statements are in “reputable books” or are “the opinions of reputable bhikkhus/scholars” does not mean they are compatible with the Tipiṭaka. We need to remind ourselves that Devadatta was a bhikkhu with abhiññā powers. Nagarjuna and Buddhaghosa are considered “scholars” by those who do not even believe in rebirth (and thus have micchā diṭṭhi.)

Ta cần giải quyết những vấn đề như thế bằng sự suy xét hợp lý, thay vì lặp lại một cách máy móc các bản dịch sai như thể đó là “chân lý.” Việc một quan điểm xuất hiện trong “những cuốn sách uy tín” hay là “ý kiến của các vị bhikkhu/học giả nổi tiếng” không đảm bảo rằng nó phù hợp với Tipiṭaka. Ta nên nhớ rằng Devadatta từng là một vị bhikkhu có năng lực abhiññā. Nagarjuna và Buddhaghosa được xem là “học giả” bởi những người thậm chí không tin vào tái sinh (và như vậy là có micchā diṭṭhi).

- Their intentions may be good, but one needs to be able to accept errors in one's thinking when clarified with substantial evidence.

Ý định của họ có thể tốt, nhưng mỗi người cần có khả năng chấp nhận sai sót trong quan điểm của mình khi bằng chứng xác đáng được đưa ra.

- Teaching “wrong Dhamma” is dangerous, which will have corresponding consequences. Ignorance of mundane laws is not an excuse in a court of law. In the same way, ignorance of “the true teachings” is not an excuse, especially when the correct teachings are clear with evidence from the Tipiṭaka.

Giảng dạy “sai Dhamma” rất nguy hiểm và sẽ mang lại hậu quả tương ứng. Không biết luật thế gian thì không thể viện cớ ở tòa án; tương tự như vậy, không hiểu “giáo pháp chân thật” cũng không thể là một lý do bào chữa, nhất là khi các giáo pháp đúng đã có bằng chứng rõ ràng trong Tipiṭaka.

- “Impermanence” is only a small part of the broad meaning of anicca. A single English word CANNOT convey the meaning of “anicca.” One needs to understand the meaning of the Pāli word and use that word.

“Vô thường” chỉ là một phần rất nhỏ trong ý nghĩa rộng của anicca. Một từ tiếng Anh KHÔNG THỂ diễn đạt trọn vẹn nghĩa của “anicca.” Cần hiểu ý nghĩa của từ Pāli và dùng chính từ đó.

Why Do Living Beings Crave Sensory Pleasures?

Vì Sao Chúng Sinh Tham Ái Các Khoái Lạc Giác Quan?

9. To “enjoy” sensory pleasures, the following two conditions must be met.

Để “hưởng thụ” khoái lạc giác quan, phải có đủ hai điều kiện sau.

- There must be a “me” or a “self” to “enjoy any pleasure.”

Phải có một “tôi” hay một “bản ngã” để “thụ hưởng” bất kỳ lạc thọ nào.

- There must be contact with the five types of external *rūpa* via the five physical senses. They are *rūpa rūpa* or “*vaṇṇa rūpa*” (material objects), *sadda rūpa* (sounds), *gandha rūpa* (odors), *rasa rūpa* (tastes), and *phoṭṭhabba* (body touches.) **Furthermore, those *rūpa* must be stable to provide long-lasting pleasures.**

Phải có sự tiếp xúc với năm loại rūpa bên ngoài thông qua năm giác quan vật lý. Đó là rūpa rūpa hay “vaṇṇa rūpa” (các vật thể vật chất), sadda rūpa (âm thanh), gandha rūpa (mùi), rasa rūpa (vị), và phoṭṭhabba (xúc chạm). Hơn nữa, các rūpa ấy cần tương đối ổn định để tạo ra những khoái lạc kéo dài.

So, the average human makes the very best effort (and undergoes suffering) in seeking such pleasures.

Vì vậy, con người bình thường nỗ lực hết sức (và chịu đựng khổ đau) để theo đuổi những khoái lạc như vậy.

- **Those struggles only lead to more suffering, since both assumptions are wrong in the ultimate reality.**

Những nỗ lực ấy chỉ dẫn đến khổ nhiều hơn, vì cả hai giả định đều sai khi xét theo sự thật tối hậu.

Both of Those Assumptions Are Wrong Per Buddha

Cả Hai Giả Định Đều Sai Theo Lời Đức Phật

10. The Buddha pointed out the following regarding those two features.

Đức Phật đã chỉ rõ những điểm sau liên quan đến hai đặc tính ấy.

- **There is no “me” or an “unchanging self” in ultimate reality. Any living being has a limited lifetime** and is subject to unexpected changes. There is no “core” or “substance” to any existence (like a “soul” or a “*ātma*.”) A given lifestream can be a *Brahma*, a *Deva*, or a human in some existences and an animal, a hungry ghost, or a “hell being” in other existences. Where is the “core”?

*Không có “tôi” hay “bản ngã bất biến” trong sự thật tối hậu. Mọi chúng sinh đều có tuổi thọ giới hạn và chịu sự biến đổi bất ngờ. Không có “cốt lõi” hay “bản chất” nào trong mọi hình thức tồn tại (như “linh hồn” hay “*ātma*”). Một dòng sinh mệnh có thể là *Brahma*, *Deva* hoặc người trong vài kiếp, và có thể là súc sinh, ngạ quỷ hay chúng sinh địa ngục trong những kiếp khác. Vậy “cốt lõi” ở đâu?*

- **Any type of external *rūpa* in this world also has a limited lifetime** and will undergo unexpected changes during its existence. Thus, all those material “things” that we acquire with great effort do not last long. Furthermore, they become a burden since one needs to continually struggle to maintain them in good condition (think of houses, cars, one’s own physical body, etc.)

Mọi loại rūpa bên ngoài trong thế giới này cũng có tuổi thọ giới hạn và sẽ thay đổi bất ngờ trong thời gian tồn tại. Vì vậy, những “vật chất” mà ta nỗ lực rất nhiều để có được đều không tồn tại lâu. Hơn nữa, chúng trở thành gánh nặng vì ta phải liên tục nỗ lực giữ gìn chúng trong tình trạng tốt (như nhà cửa, xe cộ, chính thân thể của mình, v.v.)

Therefore, both requirements for perceived happiness (an “unchanging self” and “stable external *rūpa*”) are illusory.

Do đó, cả hai điều kiện để có “hạnh phúc như ta tưởng” (một “bản ngã bất biến” và “rūpa bên ngoài ổn định”) đều chỉ là ảo tưởng.

- **That is one way to state the “previously-unheard Dhamma” (“pubbe ananussutesu dhammesu”) that the Buddha taught.**

Đó là một cách diễn đạt “Dhamma chưa từng được nghe trước đây” (“pubbe ananussutesu dhammesu”) mà Đức Phật đã chỉ dạy.

“Self” and “External Rūpa” Have a Common Name – Saṅkhata

“Bản Ngã” và “Rūpa Bên Ngoài” Cùng Thuộc Một Loại – Saṅkhata

11. Saṅkhata is a key Pāli word. It comes from “saṇ” + “kata.” As with many critically important Pāli words, the root “san” is there. A saṅkhata is prepared via “san” or our tendency to “accumulate” things that only have a transient existence. **A living being and what it enjoys are both saṅkhata.**

Saṅkhata là một từ Pāli quan trọng. Nó xuất phát từ “saṇ” + “kata.” Giống nhiều từ Pāli then chốt khác, gốc “san” có mặt trong đó. Một saṅkhata được hình thành qua “san,” tức khuynh hướng của ta muốn “tích lũy” những thứ chỉ tồn tại tạm thời. **Cả một chúng sinh và những gì nó hưởng thụ đều là saṅkhata.**

- Both arise (the Pāli word for “arise” is “samudaya”) due to our fruitless actions based on those **two wrong views about nature per #9 and #10 above**. The key Pāli word “samudaya” comes from “saṇ” + “udaya” or “arising due to “saṇ.” You may want to refresh memory with [“What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Samsāra\)”](#) and [“List of ‘Saṇ’ Words and Other Pāli Roots.”](#)

Cả hai đều sinh khởi (từ Pāli cho “sinh khởi” là “samudaya”) do những hành động vô ích của chúng ta, dựa trên **hai quan kiến sai lầm về tự nhiên được nói ở #9 và #10 phía trên**. Từ Pāli then chốt “samudaya” đến từ “saṇ” + “udaya,” nghĩa là “sinh khởi do ‘saṇ’.” Bạn có thể xem lại các bài [“What is ‘Saṇ’? Meaning of Sansāra \(or Samsāra\)”](#) và [“List of ‘Saṇ’ Words and Other Pāli Roots.”](#)

- Both types of saṅkhata arise (samudaya) via the universal process of Paṭicca Samuppāda, which starts with “avijjā paccayā saṅkhāra.”

Cả hai loại saṅkhata đều sinh khởi (samudaya) thông qua tiến trình phổ quát Paṭicca Samuppāda, bắt đầu bằng “avijjā paccayā saṅkhāra.”

- As we have discussed in many posts, the root cause of all suffering is abhi(saṅkhāra) that arise in our minds due to avijjā. **Therefore, one way to explain the origin of suffering is ignorance (avijjā) of real nature or Tilakkhaṇa.** That is the connection between the five aggregates and Tilakkhaṇa (and suffering.)

Như đã thảo luận trong nhiều bài, nguyên nhân gốc rễ của mọi khổ đau là abhi(saṅkhāra) sinh khởi trong tâm do avijjā. **Vì vậy, một cách giải thích nguồn gốc của khổ là sự vô minh (avijjā) về bản chất thật hay Tilakkhaṇa.** Đó chính là mối liên hệ giữa ngũ uẩn và Tilakkhaṇa (và khổ.)

A Buddha Does Not Speculate on Anything

Một Vị Phật Không Suy Đoán Về Bất Kỳ Điều Gì

12. A Sammasambuddha, like Buddha Gotama, does not teach anything he has not experienced or verified firsthand.

Một vị Sammasambuddha, như Đức Phật Gotama, không dạy điều gì mà Ngài chưa trực tiếp kinh nghiệm hoặc tự mình xác chứng.

- Several *suttā* in the *Tipiṭaka* discuss that. See, for example, the [WebLink: *suttacentral: Vīmaṃsaka Sutta* \(MN 47\)](#).

*Nhiều *suttā* trong *Tipiṭaka* mô tả rõ điều ấy. Ví dụ: [WebLink: *suttacentral: Vīmaṃsaka Sutta* \(MN 47\)](#).*

- There are many *suttā* in the *Tipiṭaka* that describe visits by the Buddha and some of his disciples to Brahma and Deva realms. I discussed one of those, the “[WebLink: *Brahmanimantanika Sutta* \(MN 49\)](#),” in the post, “[Anidassana Viññāna – What It Really Means](#).”

*Có nhiều *suttā* trong *Tipiṭaka* mô tả những lần Đức Phật và một số đệ tử đến các cõi Brahma và Deva. Tôi đã bàn về một bài trong số đó, “[WebLink: *suttacentral: Brahmanimantanika Sutta* \(MN 49\)](#),” trong bài viết “[Anidassana Viññāna – What It Really Means](#).”*

- There are many aspects in the teachings of the Buddha that are not discernible to an average human (*puthujjano*). Many of these phenomena can be verified by those who make progress on the path. They are also consistent with new findings by modern science. I have discussed some of them in “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

*Có nhiều khía cạnh trong giáo pháp của Đức Phật mà người bình thường (*puthujjano*) không thể nhận ra. Nhiều hiện tượng ấy có thể được kiểm chứng bởi những người tiến bộ trên con đường tu tập. Chúng cũng phù hợp với những phát hiện mới của khoa học hiện đại. Tôi đã thảo luận một số trong bài “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”*

- Many people do not see the uniqueness of a Buddha. For them, he is just another philosopher. That assumption is wrong. A Buddha does not speculate on anything. But of course, each person needs to verify that. I try at [puredhamma.net](#) to show the self-consistency within the *Tipiṭaka* and with many new scientific findings.

*Nhiều người không thấy được sự độc nhất của một vị Phật. Với họ, Ngài chỉ là một triết gia khác. Giả định đó là sai. Một vị Phật không suy đoán bất kỳ điều gì. Nhưng dĩ nhiên, mỗi người cần tự mình xác nhận điều đó. Tại [puredhamma.net](#), tôi cố gắng chỉ ra tính nhất quán nội tại của *Tipiṭaka* và sự phù hợp của nó với nhiều khám phá khoa học mới.*

The connection between the five aggregates and *Tilakkhaṇa* (and suffering) is further discussed in “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhaṇa](#).”

Mối liên hệ giữa ngũ uẩn và Tilakkhaṇa (và khổ) được trình bày thêm trong bài “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhaṇa](#).”

3.7.9.2 *Icca, Nicca, Anicca* – Important Connections

3.7.9.2 *Icca, Nicca, Anicca* – Những Liên Hệ Quan Trọng

June 2, 2020; revised June 3, 2020; August 25, 2022

Ngày 02/06/2020; sửa ngày 03/06/2020; ngày 25/08/2022

icca, Nicca, Anicca

icca, Nicca, Anicca

1. We will discuss the critical relationships among *icca*, *nicca*, and *anicca*. That will help us understand the true meaning of *anicca*.

Chúng ta sẽ thảo luận những mối liên hệ then chốt giữa icca, nicca và anicca. Điều đó sẽ giúp hiểu rõ ý nghĩa thật sự của anicca.

- The pronunciations of those in that order:

Cách phát âm của các từ đó theo thứ tự:

[WebLink: mp3: Icca, Nicca, and Anicca](#)

- It is important to note that the Pāli words in the *Tipiṭaka* are NOT written how they are pronounced. See [““Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1”](#) and [““Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2.”](#)

Điều quan trọng cần lưu ý là các từ Pāli trong Tipiṭaka KHÔNG được viết theo cách chúng được phát âm. Xem [““Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1”](#) và [““Tipiṭaka English” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 2.”](#)

- Very briefly, the meanings are as follows. **Icca means desire**. If we believe that it is possible to fulfill that desire and be happy, that is the perception of **nicca**. The opposite of *nicca* is **anicca**.

*Tóm tắt ngắn gọn: **icca nghĩa là ham muốn**. Nếu ta tin rằng có thể thỏa mãn ham muốn đó và trở nên hạnh phúc, đó là nhận thức **nicca**. Ngược lại của nicca là **anicca**.*

- Buddha taught us that our world is of *anicca* nature. That means we will never be content with “any existence in this world.” We may be able to fulfill some expectations in this life, but all that will have to be given up at death. Then we start all over in new birth.

Đức Phật dạy rằng thế giới của chúng ta mang bản chất anicca. Điều đó nghĩa là ta sẽ không bao giờ thật sự mãn nguyện với “bất kỳ sự tồn tại nào trong thế giới này.” Ta có thể thỏa mãn một số mong cầu trong đời này, nhưng tất cả đều phải buông bỏ lúc chết. Rồi ta lại bắt đầu tất cả trong một lần tái sinh mới.

- We note that the word “*icca*” plays a key role in *Paṭicca Samuppāda*. The word “*Paṭicca*” comes from “*paṭi*” + “*icca*.” Future existences in the rebirth process have origins in “attaching to worldly pleasures with desire (*icca*).” See, [“*Paṭicca Samuppāda* – ‘*Paṭi+ichcha*’ + ‘*Sama+uppāda*’.”](#)

*Ta lưu ý rằng từ “*icca*” giữ vai trò quan trọng trong *Paṭicca Samuppāda*. Từ “*Paṭicca*” đến từ “*paṭi*” + “*icca*.” Sự tồn tại tương lai trong vòng tái sinh bắt nguồn từ “bám víu vào các khoái lạc thế tục bằng sự ham muốn (*icca*).” Xem, [“*Paṭicca Samuppāda* – ‘*Paṭi+ichcha*’ + ‘*Sama+uppāda*’.”](#)*

Icca and Anicca Sometimes Written as Iccha and Aniccha

Ikca và Anicca Đôi Khi Được Viết Thành Iccha và Anicca

2. The word “iccha” with the emphasis on the last syllable indicates “strong icca” or “strong desire.” In the same way, “anicca” with the emphasis on the last syllable, emphasizes the “anicca nature.”

Từ “iccha” với trọng âm ở âm cuối biểu thị “icca mạnh” hay “ham muốn mạnh.” Tương tự, “anicca” với trọng âm ở âm cuối nhấn mạnh “bản chất anicca.”

- In the Sinhala language, the words icca, anicca, and iccha, anicca are written as ඉච්ච, අනිච්ච, and ඉච්ඡ, අනිච්ඡ.

Trong tiếng Sinhala, các từ icca, anicca và iccha, anicca được viết là ඉච්ච, අනිච්ච và ඉච්ඡ, අනිච්ඡ.

- In the Tipiṭaka, mostly iccha, nicca, and anicca appear. **Note that iccha is normally used in Pāli as “icchā.”** Thus, the “strong version” is used only with iccha. But there are a few exceptions. We saw one such exception in “icca” in #1; another for “anicca” in #14 below.

Trong Tipiṭaka, phần lớn là dạng iccha, nicca và anicca. Lưu ý rằng iccha thường xuất hiện trong Pāli dưới dạng “icchā.” Vì vậy, dạng “mạnh” chỉ dùng với iccha. Tuy nhiên, có một vài ngoại lệ. Ta đã thấy một ngoại lệ với “icca” ở mục #1; và một ngoại lệ khác với “anicca” ở mục #14 bên dưới.

- The five words icca, anicca, iccha, icchā, and anicca are pronounced:

Năm từ icca, anicca, iccha, icchā và anicca được phát âm như sau:

[WebLink: mp3: Icca, Anicca, Iccha, Iccā, Anicca](#)

Ichchā and Tanhā Closely Related**Ichchā và Tanhā Có Mối Quan Hệ Mật Thiết**

3. The “[WebLink: suttacentral: Kalahavivādasuttaniddesa \(Mnd 11\)](#)” of the mahāniddesa of the Tipiṭaka states, “Ichchā vuccati tanhā” (see section SC88) or “Ichchā means tanhā.” That is because icchā leads to tanhā.

“[WebLink: suttacentral: Kalahavivādasuttaniddesa \(Mnd 11\)](#)” trong phần mahāniddesa của Tipiṭaka ghi rằng “Ichchā vuccati tanhā” (xem mục SC88) nghĩa là “Ichchā có nghĩa là tanhā.” Đó là vì icchā dẫn đến tanhā.

- When we attach (tanhā) to something due to our liking for it (icchā), we tend to keep it close in our minds (upādāna.) Paṭicca Samuppāda describes how that leads to future suffering. See, “[Ichchā \(Cravings\) Lead to Upādāna and to Eventual Suffering.](#)”

Khi ta bám víu (tanhā) vào một đối tượng do ta thích nó (icchā), ta có xu hướng giữ nó chặt trong tâm (upādāna). Paṭicca Samuppāda mô tả cách điều đó dẫn đến khổ trong tương lai. Xem, “[Ichchā \(Cravings\) Lead to Upādāna and to Eventual Suffering.](#)”

- The use of many Pāli terms could be confusing to some. It may be helpful to print the relevant posts mentioned and refer to them as needed.

Việc dùng nhiều thuật ngữ Pāli có thể gây khó hiểu cho một số người. Sẽ hữu ích nếu in các bài viết liên quan được nhắc đến và tham khảo khi cần.

What Do We Desire (*Ichchā*)?

Chúng Ta Khao Khát Điều Gì (*Ichchā*)?

4. Our desires belong to two categories. First, we want a healthy and robust body (stay young forever!.) We would also like anything we own or related to us to be similarly long-lasting and not subject to unexpected calamities.

Những ham muốn của chúng ta thuộc hai nhóm. Thứ nhất, ta muốn có một thân thể khỏe mạnh, vững chãi (mãi mãi trẻ trung!). Ta cũng muốn mọi thứ ta sở hữu hoặc liên quan đến ta đều bền lâu như vậy và không gặp tai họa bất ngờ.

- We have that perception that such desires (*icchā*) for “stability of long-lasting happiness” can be achieved. **That perception is *nicca*.**

*Ta có nhận thức rằng các ham muốn (*icchā*) về “sự ổn định của hạnh phúc lâu dài” có thể đạt được. **Nhận thức đó gọi là *nicca*.***

- With that perception of a “*nicca* nature,” we work hard to acquire “things” that we perceive to provide sensory pleasures.

*Với nhận thức về một “bản chất *nicca*” như vậy, ta cố gắng nỗ lực để đạt được những “thứ” mà ta cho rằng đem lại khoái lạc giác quan.*

- While doing our best to achieve such pleasures, knowingly or unknowingly, we engage in activities that lead to future births filled with suffering.

Khi nỗ lực để đạt những khoái lạc ấy, dù biết hay không, ta tham gia vào các hành vi dẫn đến những lần tái sinh đầy khổ đau trong tương lai.

Ichchā – A Root Cause of Suffering

Ichchā – Một Căn Gốc Của Khổ Đau

5. The Buddha's described the Noble Truth on Suffering in his first discourse, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Sutta \(SN 56.11\)](#).”

Đức Phật đã trình bày Sự thật Cao quý về Khổ trong bài giảng đầu tiên, “[WebLink: suttacentral: Dhammacakkappavattana Sutta \(SN 56.11\)](#).”

- The complete verse in that *sutta* is as follows. “*Idaṃ kho pana, bhikkhave, **dukkhaṃ ariya saccaṃ**— jātīpi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*” [*saṃkhittena* means through overthrown by defilements, *khitta* : [pp. of khipati] thrown; overthrown; casted away; upset.]

*Toàn bộ đoạn *sutta* như sau: “Idaṃ kho pana, bhikkhave, **dukkhaṃ ariya saccaṃ**— jātīpi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.” [*saṃkhittena* nghĩa là “bị khuấy động bởi nhiễm ô”; *khitta* [quá khứ phân từ của khipati]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]*

- I have discussed the description in plain bold in the post, “[Essence of Buddhism – In the First Sutta](#).”

Tôi đã thảo luận phần mô tả in đậm này trong bài "[Essence of Buddhism – In the First Sutta.](#)"

- We discussed the verse, "Saṃkhittena **pañcupādānakkhandhā dukkhā**" in recent posts in "[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)." As explained there, the Buddha succinctly attributed future suffering to "upādāna" for the five aggregates (pañcakkhandhā.) We learned that "upādāna" means "keeping close in one's mind." **[saṃkhittena means through overthrown by defilements, khitta : [pp. of khipati] thrown; overthrown; casted away; upset.]**

Chúng ta đã bàn câu "Saṃkhittena **pañcupādānakkhandhā dukkhā**" trong loạt bài gần đây về "[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)." Như đã giải thích, Đức Phật tóm lược rằng khổ trong tương lai phát sinh từ "upādāna" đối với năm uẩn (pañcakkhandhā). Ta đã học rằng "upādāna" nghĩa là "giữ chặt trong tâm." **[saṃkhittena nghĩa là "bị khuấy động bởi nhiễm ô"; khitta [quá khứ phân từ của khipati]: bị ném, bị khuấy động, bị quăng bỏ, bị xáo trộn.]**

- Here, we will discuss how that "upādāna" relates to "icchā," simply translated as "desire." Then we will discuss the connection to anicca, which is often INCORRECTLY translated as "impermanence." That connection is in, "**appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**"

Ở đây, chúng ta sẽ bàn về cách "upādāna" liên hệ với "icchā," được dịch đơn giản là "ham muốn." Sau đó, ta sẽ bàn về mối liên hệ với anicca, vốn thường bị dịch SAI thành "vô thường." Mối liên hệ này nằm trong câu: "**appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**"

- Let us discuss that verse in two steps.

Hãy cùng phân tích câu ấy theo hai phần.

Appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho

Appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho

6. That means: "having to associate with things that one does not like is suffering, and having to separate from those one likes is suffering."

Điều đó có nghĩa là: "phải tiếp xúc với những điều mình không ưa là khổ, và phải xa lìa những gì mình yêu thích là khổ."

- One WOULD LIKE to keep a young person's body (say, 15 to 25 years of age), without getting old or sick, and never die. But we will NEVER get it.

Ai cũng MUỐN giữ mãi thân thể thời thanh xuân (khoảng 15 đến 25 tuổi), không già, không bệnh, không chết. Nhưng điều đó KHÔNG BAO GIỜ đạt được.

- Even with human birth, **we have to suffer when we get old, when getting sick, and finally when dying.** There is no way to dissociate from those things that we do not like.

Cho dù sinh làm người, **ta vẫn phải chịu khổ khi già, khi bệnh và cuối cùng là khi chết.** Không có cách nào tách rời khỏi những điều ta không thích ấy.

- We have no choice but to associate with those three things we do not like highlighted above.

Ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc phải đối diện với ba điều không mong muốn đó.

- Worst of all, we will have rebirths in realms we do not like. **That will happen until we comprehend anicca nature.**

Điều tệ nhất là ta sẽ tái sinh trong những cõi mà ta không mong muốn. Điều đó sẽ tiếp diễn cho đến khi ta thấu hiểu bản chất anicca.

***Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ* – Most Important Verse**

***Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ* – Câu Kinh Quan Trọng Nhất**

7. “*Yampiccam nabalabhati tampi dukkhaṃ*” captures the essence of anicca nature how it leads to suffering. It provides the key to understanding the Buddha's message and led to the attaining the *Sotāpanna* stage by the five ascetics.

“Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ” diễn tả tinh yếu của bản chất anicca và cách nó dẫn đến khổ. Câu này cung cấp chìa khóa để hiểu thông điệp của Đức Phật và chính nhờ đó mà năm vị tu khổ hạnh đạt tầng Sotāpanna.

- “*Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*” is a shortened version of the verse “*Yam pi icchāṃ na labhati tam pi dukkhaṃ*.”

“Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ” là dạng rút gọn của câu “Yam pi icchāṃ na labhati tam pi dukkhaṃ.”

- “*Yam pi icchāṃ*” means “whatever is **liked or craved** for.” “*Na labhati*” means “not getting.” “*tam pi dukkhaṃ*” means “that leads to suffering.”

“Yam pi icchāṃ” nghĩa là “bất cứ điều gì được thích hay khao khát.” “Na labhati” nghĩa là “không đạt được.” “tam pi dukkhaṃ” nghĩa là “điều đó dẫn đến khổ.”

- Therefore, that verse simply says: “**If one does not get what one craves or likes, that leads to suffering.**”

*Vì vậy, câu này đơn giản có nghĩa: “**Nếu không đạt được điều mình ham muốn hay yêu thích, điều đó dẫn đến khổ.**”*

8. That is a more general statement and applies in any situation. What we discussed in #6 above is summarized in the short verse, “***yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ***.”

*Đây là một khẳng định mang tính tổng quát và đúng trong mọi hoàn cảnh. Điều đã thảo luận ở mục #6 được tóm lược trong câu ngắn “***yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ***.”*

- We can see that in our daily lives. We like to hang out with people we love, and it is stressful to be with people we do not like.

Ta có thể thấy điều này trong đời sống hằng ngày. Ta thích ở gần người mình thương, và cảm thấy căng thẳng khi phải ở cùng người mình không thích.

- **The more one craves something, the more suffering one will endure in the end.** We tend to do immoral deeds to “get what we crave.” **But kammic energies we generate in such wicked deeds lead to rebirths that we do not like.**

Càng khao khát một điều gì đó, cuối cùng ta càng phải chịu nhiều khổ đau. Ta có xu hướng làm những hành vi bất thiện để “đạt được điều mình ham muốn.” Nhưng năng lượng kamma tạo ra từ những hành động bất thiện ấy lại dẫn đến những lần tái sinh mà ta không mong muốn.

- Thus, we end up with two types of suffering. Our expectations are not fulfilled (whatever happiness gained is temporary.) Furthermore, we end up getting unfortunate rebirths.

Như vậy, ta phải chịu hai loại khổ: những mong cầu không được thỏa mãn (mọi hạnh phúc đạt được đều tạm thời), và ta còn rơi vào những lần tái sinh bất hạnh.

Ichhā Keeps One Bound to “This World”

Ichhā Trói Buộc Chúng Sinh Trong “Thế Giới Đây”

9. There are many *suttā* in the Tipiṭaka that discuss *icchā*. The “[WebLink: suttacentral: Ichhā Sutta \(SN 1.69\)](#)” summarizes the importance of *icchā*. One time, a deva came to the Buddha and asked:

Có nhiều bài kinh trong Tipiṭaka nói về *icchā*. “[WebLink: suttacentral: Ichhā Sutta \(SN 1.69\)](#)” tóm lược tầm quan trọng của *icchā*. Một lần, một vị deva đến gặp Đức Phật và hỏi:

“Nassau bajjhatī loko,
kissa vinayāya muccati;
Kissassu vippahānena,
sabbaṃ chindati bandhanan” ti.

The Buddha replied:

Đức Phật trả lời:

“**Ichhāya** bajjhatī loko,
icchāvinayāya muccati;
Ichhāya vippahānena,
sabbaṃ chindati bandhanan” ti.

“By what is the world bound?

“Thế gian bị trói buộc bởi điều gì?
By the removal of what one is freed?

Từ bỏ điều gì thì được giải thoát?
What is it that one must abandon

Vì điều gì mà phải đoạn trừ

To cut off all bondage?”

Để chấm dứt mọi ràng buộc?”

“By **cravings**, one is bound to the world;
“Bởi **khao khát** mà chúng sinh bị trói buộc vào thế gian;

By the removal of desire one is freed;
Nhờ đoạn trừ ham muốn mà được giải thoát;

Craving is what one must give up
Điều phải từ bỏ chính là sự khao khát,
To cut off all bondage.”
Để cắt đứt mọi ràng buộc.”

Our Actions Based on *Ichha* (Tanhā) Lead to Suffering

Hành Động Dựa Trên *Ichhā* (Tanhā) Dẫn Đến Khổ

10. *Paṭicca Samuppāda* process describes how our actions based on *icchā* (*taṇhā*) lead to future births and suffering. We have discussed that in detail in two main sections. See, “[Paṭicca Samuppāda](#)” and “[Paṭicca Samuppāda – Not ‘Self’ or ‘No-Self’](#).”

Tiến trình Paṭicca Samuppāda mô tả cách các hành động dựa trên icchā (taṇhā) dẫn đến những lần tái sinh tương lai và khổ đau. Chúng ta đã thảo luận chi tiết điều đó trong hai phần chính: “[Paṭicca Samuppāda](#)” và “[Paṭicca Samuppāda – Not ‘Self’ or ‘No-Self’](#).”

- In brief, the Buddha pointed out that our perception of a “*nicca* nature” where we can fulfill our desires is an illusion.

Tóm lại, Đức Phật chỉ rõ rằng nhận thức của chúng ta về một “bản chất nicca” nơi ta có thể thỏa mãn mọi ham muốn chỉ là ảo tưởng.

- No matter how much we strive, attaining long-lasting happiness in the rebirth process is impossible. If one believes that there is no rebirth process, one may not worry about such suffering beyond the present life.

Dù chúng ta có cố gắng bao nhiêu, việc đạt được hạnh phúc lâu dài trong vòng luân hồi là điều không thể. Nếu ai tin rằng không có quá trình tái sinh, người ấy có thể sẽ không bận tâm đến những khổ đau vượt khỏi đời hiện tại.

- That is why one first needs to get rid of the ten types of wrong views (*micchā diṭṭhi*) before trying to comprehend that our perception of *nicca* nature is incorrect.

*Đó là lý do đầu tiên cần đoạn trừ mười loại tà kiến (*micchā diṭṭhi*) trước khi có thể hiểu rằng nhận thức về bản chất nicca của ta là sai.*

- Thus, the reality of this world is not “*nicca*” but the opposite. That is *anicca*.

Vì vậy, bản chất thật của thế giới này không phải là “nicca” mà ngược lại. Đó là anicca.

Inability to Fulfill *Iccā/Icchā* Means *Anicca/Aniccha* Nature

Không Thể Thỏa Mãn Iccā/Icchā Chính Là Bản Chất Anicca/Aniccha

11. The inability to get what one desires is the opposite of “*icca*” or “*na icca*” or “*anicca*.” That is the same way that “*na āgāmi*” becomes “*Anāgāmi*” (“*na āgāmi*” means “not coming back”; but in the context of *Anāgāmi*, it means “not coming back to *kāma loka* or the lowest 11 realms.” Both these are examples of Pāli *sandhi* rules (connecting two words).

Không thể đạt được điều mình ham muốn là điều đối lập với “icca,” hay “na icca,” tức “anicca.” Đây giống như cách “na āgāmi” trở thành “Anāgāmi” (“na āgāmi” nghĩa là “không trở lại/bắt lại”; nhưng trong ngữ cảnh Anāgāmi, nó nghĩa là “không trở lại kāma loka, tức 11 cõi thấp nhất”). Cả hai đều là ví dụ của luật sandhi trong Pāli (quy tắc nối từ).

- In some *suttā*, like the “*Girimānanda Sutta* (AN 10.60),” we see the word *anicca*, as we will discuss below. As mentioned above, *icchā* is a strong version of *icca*, and the words *nicca* and *anicca* are the corresponding “strong versions” of *nicca* and *anicca*.

Trong một số *suttā*, như “*Girimānanda Sutta (AN 10.60)*,” ta thấy từ *anicca*, như sẽ bàn bên dưới. Như đã đề cập, *icchā* là dạng mạnh của *icca*, và *nicca* cùng *anicca* là các dạng “mạnh hơn” tương ứng của *nicca* và *anicca*.

- Other than in such specific cases, we will stick to the words *nicca* and *anicca*.

Ngoài những trường hợp đặc biệt như vậy, ta sẽ dùng *nicca* và *anicca*.

- **The intrinsic nature of this world is “*anicca*,”** i.e., we will never get what we crave for, and thus in the end (at least at death), we will leave all this behind and suffer, that is *dukkha*.

Bản chất nội tại của thế giới này là “*anicca*,” nghĩa là ta sẽ không bao giờ đạt được thứ mình khao khát, và cuối cùng (ít nhất là khi chết), ta phải bỏ lại tất cả và chịu khổ — đó chính là *dukkha*.

Impermanence Is a Significant Part of *Anicca*

Vô Thường Chỉ Là Một Phần Quan Trọng Trong *Anicca*

12. *Anicca* does NOT mean just “impermanence” is clear in the definition of *anicca* in many *suttā*. For example, the “[WebLink: suttacentral: Anicca Sutta \(SN 22.12\)](#)” states: “*rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ.*”

Anicca KHÔNG CHỈ có nghĩa “vô thường,” điều này được thấy rõ trong nhiều định nghĩa kinh điển. Ví dụ, “[WebLink: suttacentral: Anicca Sutta \(SN 22.12\)](#)” ghi: “*rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ.*”

- The English translation at Sutta Central “[WebLink: suttacentral: 12. Impermanence](#)” is: “form, feeling, perception, choices, and consciousness are impermanent.”

Bản dịch tiếng Anh tại SuttaCentral “[WebLink: suttacentral: 12. Impermanence](#)” là: “sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều vô thường.”

- Is it not evident that especially the mental qualities (*vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*) are impermanent? They change even moment-to-moment. That is a BAD translation. Of course, the other translation at SuttaCentral and in many other texts is the same.

Lẽ nào không rõ ràng rằng các tâm hành (*vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*) vốn vô thường? Chúng thay đổi từng sát-na. Bản dịch như vậy là SAI. Và phần lớn các bản dịch khác tại SuttaCentral hay nhiều sách khác cũng tương tự.

- **The correct translation** is that all five entities are of *anicca* nature, i.e., they cannot be maintained to one's expectations.

Bản dịch đúng phải là: cả năm pháp đều mang bản chất *anicca*, tức không thể duy trì theo ý muốn của ta.

- No single word in English can express the meaning of *anicca*. **Impermanence is just one aspect of *anicca* nature.**

Không một từ tiếng Anh nào có thể diễn đạt trọn ý nghĩa *anicca*. **Vô thường chỉ là một khía cạnh của *anicca*.**

- The Pāli words for permanence and impermanence are *dhuva* and *addhuva*. For example, the “[WebLink: suttacentral: Vepullapabbata Sutta \(SN 15.20\)](#)” says, “*Evaṃ aniccā, bhikkhave, saṅkhārā; evaṃ addhuvā, bhikkhave, saṅkhārā; evaṃ anassāsikā, bhikkhave, saṅkhārā*” meaning, “*saṅkhārā*” are *anicca* and **impermanent (*addhuvā*)**, they should not be taken in (“*na*” + “*assāsikā*”). By the way, this also shows that “*assāsa*” does NOT mean “breathing in.” For details, see, “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)”

Các từ Pāli cho “thường” và “vô thường” là *dhuva* và *addhuva*. Ví dụ, “[WebLink: suttacentral: Vepullapabbata Sutta \(SN 15.20\)](#)” có đoạn: “*Evaṃ aniccā, bhikkhave, saṅkhārā; evaṃ addhuvā, bhikkhave, saṅkhārā; evaṃ anassāsikā, bhikkhave, saṅkhārā*,” nghĩa là “*saṅkhārā*” mang bản chất *anicca* và **vô thường (*addhuvā*)**, và không nên “nắm giữ” (“*na*” + “*assāsikā*”). Nhân đây, điều này cũng cho thấy “*assāsa*” KHÔNG có nghĩa là “hít vào.” Xem chi tiết trong bài “[Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)”

Girimānanda Sutta – Anicca Nature of Saṅkhāra

Girimānanda Sutta – Bản Chất Anicca của Saṅkhāra

13. In the “[WebLink: suttacentral: Girimānanda Sutta \(AN 10.60\)](#)” the Buddha described the perception of *anicca* nature to Ven. Ānanda as follows. “*Katamā ca Ānanda, anicca saññā? Idha Ānanda, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati: ‘rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ’ ti. Iti imesu pañcasu upādānakkhandhesu aniccānupassī viharatī. Ayaṃ vuccatānanda, aniccasaññā.*”

Trong “[WebLink: suttacentral: Girimānanda Sutta \(AN 10.60\)](#),” Đức Phật mô tả cách quán niệm về bản chất *anicca* cho Tôn giả Ānanda như sau: “*Katamā ca Ānanda, anicca saññā? Idha Ānanda, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati: ‘rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ’ ti. Iti imesu pañcasu upādānakkhandhesu aniccānupassī viharatī. Ayaṃ vuccatānanda, aniccasaññā.*”

- The parts highlighted in bold say that all five entities “*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa* are all *aniccā*” and that “one lives contemplating the *anicca* nature of the ‘five clinging aggregates’ (*pañca upādānakkhandha*).”

Phần được nhấn mạnh nói rằng cả năm pháp “*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa* đều *aniccā*” và rằng “hành giả sống trong sự quán sát bản chất *anicca* của ‘năm uẩn thủ’ (*pañca upādānakkhandha*).”

- The first part is the same as that we discussed above. The second part is even more clear. As we know, *pañca upādānakkhandha* is all mental. See, “[Pañca Upādānakkhandhā – Introduction](#).”

Phần đầu giống với những gì ta đã bàn trước đó. Phần thứ hai thậm chí còn rõ ràng hơn. Như ta biết, *pañca upādānakkhandha* hoàn toàn là các pháp tâm. Xem bài “[Pañca Upādānakkhandhā – Introduction](#).”

- There is nothing “permanent” there anyway. The Buddha meant to contemplate the “fruitlessness of clinging to one’s memories or to future expectations.”

Ở đó vốn chẳng có gì “thường hằng.” Ý Đức Phật là hãy quán thấy “sự vô ích của việc bám chấp vào ký ức hay các mong đợi trong tương lai.”

14. In a subsequent verse in the sutta, the Buddha clarifies that “unfruitfulness” in vivid detail: “*Katamā ca Ānanda, sabbasaṅkhāresu anicchā saññā? Idhānanda, bhikkhu sabba saṅkhāresu aññiyati harāyati jigucchati. Ayam vuccati ca Ānanda, sabba saṅkhāresu anicchā saññā.*” [*aññi* : wounds. *yati* : [aor. of *yatati*] exerted oneself; strived. (m.), a monk. *aññiyati* : wounds inflicted by oneself. *harāyati* : [deno. from *hiri*] is ashamed, depressed or vexed; worries. *jigucchati* : shuns; loathes; is disgusted at.]

Ở đoạn kế tiếp của sutta, Đức Phật giải thích “tính vô ích” ấy một cách rõ ràng: “*Katamā ca Ānanda, sabbasaṅkhāresu anicchā saññā? Idhānanda, bhikkhu sabba saṅkhāresu aññiyati harāyati jigucchati. Ayam vuccati ca Ānanda, sabba saṅkhāresu anicchā saññā.*” [*aññi*: vết thương; *yati*: nỗ lực; *aññiyati*: tự làm mình mệt mỏi/đau đớn; *harāyati*: hổ thẹn, buồn bực; *jigucchati*: ghê tởm, tránh xa.]

- The first highlighted part in bold says, “all *saṅkhāra* make one tired at the end, just like a dog does not get any nutrition by chewing on a bone but only gets tired (*aññiyati*.) One should be ashamed (*harāyati*) of engaging in such fruitless endeavors. One should reject them like feces and urine (*jigucchati*.) Note that the word ‘*iccha*’ is in ‘*jigucchati*’ which comes from ‘*ji*’ + ‘*gu*’ + ‘*iccha*’ or ‘liking urine and feces.’”

Phần được nhấn mạnh đầu tiên nói rằng “tất cả *saṅkhāra* cuối cùng đều làm ta kiệt sức, giống như con chó gặm xương nhưng chẳng được dinh dưỡng mà chỉ mệt mỏi (*aññiyati*). Hành giả nên hổ thẹn (*harāyati*) khi đuổi theo những điều vô ích như vậy. Hành giả nên tránh xa chúng như tránh phân và nước tiểu (*jigucchati*).” Lưu ý: từ “*iccha*” có trong “*jigucchati*” — xuất phát từ “*ji*” + “*gu*” + “*iccha*,” nghĩa là “ưa thích những thứ như phân và nước tiểu.”

- I have discussed that verse in detail in “[Anicca – The Incessant Distress \(‘Pīlana’\)](#).” Other meanings of *anicca* are discussed in “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

Tôi đã thảo luận chi tiết câu kinh này trong bài “[Anicca – The Incessant Distress \(‘Pīlana’\)](#).” Các ý nghĩa khác của *anicca* được bàn trong “[Anicca, Dukkha, Anatta](#).”

- Therefore, the word *anicca* has a much deeper and more expansive meaning than just “impermanence.” The cause of *anicca* is related to impermanence, but *anicca* means a perception that needs to be cultivated. The above verse provides further aspects associated with the key idea of the “inability to maintain anything to one’s satisfaction.”

Vì vậy, từ *anicca* có ý nghĩa sâu sắc và rộng lớn hơn nhiều so với “vô thường.” Nguyên nhân của *anicca* có liên hệ đến vô thường, nhưng *anicca* là một tri kiến cần được tu tập. Đoạn kinh trên cho thấy thêm nhiều khía cạnh gắn với ý chính: “không thể giữ bất kỳ pháp nào theo ý muốn của mình.”

- Impermanence is not directly connected to any of the three meanings of *anicca* in that verse.

Vô thường không liên hệ trực tiếp với bất kỳ trong ba ý nghĩa của *anicca* trong đoạn kinh ấy.

- At the end of the verse, we see the word *anicchā* used to emphasize *anicca* nature.

Cuối đoạn kinh, ta thấy từ **anicchā** được dùng để nhấn mạnh bản chất **anicca**.

Grasping of Anicca Removes Micchā Diṭṭhi

Thấu Triệt Anicca Giúp Đoạn Trừ Micchā Diṭṭhi

15. Grasping of *anicca* characteristic of nature requires getting rid of ALL of one's wrong views.

That is clearly stated in the "[WebLink: suttacentral: Micchaditthipahana Sutta \(SN 35.165\)](#)": "*Cakkhum kho, bhikkhu, aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Rūpe aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Cakkhuvīññāṇaṃ aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Cakkhusamphassaṃ aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati ... pe ... yampidaṃ manosaṃphassaṃ aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Evaṃ kho, bhikkhu, jānato evaṃ passato micchā diṭṭhi pahīyati*" ti.

Thấu triệt đặc tính *anicca* của các pháp đòi hỏi phải đoạn trừ TẤT CẢ tà kiến.

Điều này được nêu rõ trong "[WebLink: suttacentral: Micchaditthipahana Sutta \(SN 35.165\)](#)": "*Cakkhum kho, bhikkhu, aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Rūpe aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Cakkhuvīññāṇaṃ aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Cakkhusamphassaṃ aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati ... pe ... yampidaṃ manosaṃphassaṃ aniccato jānato passato micchā diṭṭhi pahīyati. Evaṃ kho, bhikkhu, jānato evaṃ passato micchā diṭṭhi pahīyati*" ti".

We can make two critical deductions from this verse.

Ta có thể rút ra hai kết luận quan trọng từ đoạn kinh này.

- First, whereas only five entities are listed in #12, this verse enumerates many more related entities, and they all have the *anicca* nature. **Anything and everything in this world have an *anicca* nature.**

Thứ nhất, trong khi #12 chỉ liệt kê năm pháp, thì đoạn kinh này nêu thêm nhiều pháp liên hệ khác, và tất cả đều mang bản chất *anicca*. **Mọi hiện tượng trong thế gian đều mang bản chất *anicca*.**

16. Then, the second part of the verse says the following. **If one comprehends the *anicca* nature of all those entities, one has removed *micchā diṭṭhi*.** The first level of *micchā diṭṭhi* to be removed is the ten types of *micchā diṭṭhi*.

Phần hai của đoạn kinh dạy rằng: **nếu hành giả thấu hiểu bản chất *anicca* của tất cả các pháp ấy, người ấy đã đoạn trừ *micchā diṭṭhi*.** Mức đầu tiên của *micchā diṭṭhi* cần đoạn trừ là mười loại *micchā diṭṭhi*.

- Ten types of *micchā diṭṭhi* include not believing in the rebirth process. See, "[Micchā Diṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#)." Therefore, **IF *anicca* means impermanence, THEN** one would have removed all wrong views IF one has understood that everything in this world is impermanent.

Mười loại *micchā diṭṭhi* bao gồm cả việc không tin vào tái sinh. Xem "[Micchā Diṭṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#)." Do đó, **NẾU *anicca* chỉ có nghĩa "vô thường,"**

THÌ chỉ cần hiểu rằng mọi pháp trong đời là vô thường, hành giả đã đoạn trừ toàn bộ tà kiến — điều này rõ ràng không hợp lý.

- As discussed in the previous post, any scientist knows that nothing in this world is permanent. See “[Five Aggregates and Tilakkhana – Introduction](#).”

Như đã thảo luận trong bài trước, bất kỳ nhà khoa học nào cũng biết rằng không có gì trong thế giới này là thường hằng. Xem “[Five Aggregates and Tilakkhana – Introduction](#).”

- By that definition of *anicca*, those scientists SHOULD NOT have any of the ten types of *micchā diṭṭhi*. **That is a contradiction since most scientists do not believe in rebirth.**

Theo cách định nghĩa *anicca* như thế, các nhà khoa học ấy LẼ RA KHÔNG có bất kỳ một loại *micchā diṭṭhi* nào. **Nhưng điều đó mâu thuẫn với thực tế là đa số họ không tin vào tái sinh.**

Summary

Tóm Lược

- Future suffering cannot be stopped until one's cravings for worldly things (*icchā, taṇhā, upādāna*) are lost.

Khổ đau trong tương lai không thể chấm dứt cho đến khi các sự khao khát đối với các pháp thế tục (*icchā, taṇhā, upādāna*) bị đoạn trừ.

- Those cravings cannot be removed from one's mind until one realizes the futility and danger (future suffering) associated with such cravings.

Những khao khát đó không thể bị loại bỏ khỏi tâm cho đến khi ta thấy được sự vô ích và nguy hiểm (khổ đau trong tương lai) gắn liền với chúng.

- Those cravings may be TEMPORARILY suppressed by engaging in the mundane “breath meditation.”

Những khao khát ấy có thể được đè nén TẠM THỜI bằng cách thực hành “thiền hơi thở” theo nghĩa thế tục.

- However, by understanding the true *anicca* nature, one can realize the futility and danger (future suffering) associated with such cravings. A deeper analysis of, “[Icchā \(Cravings\) Lead to Upādāna and to Eventual Suffering](#).”

Tuy nhiên, bằng cách hiểu đúng bản chất *anicca*, ta có thể thấy được sự vô ích và nguy hiểm (khổ đau trong tương lai) gắn với các khao khát ấy. Xem phân tích sâu hơn tại “[Icchā \(Cravings\) Lead to Upādāna and to Eventual Suffering](#).”

- That is why comprehending the *anicca* nature is a REQUIREMENT for attaining *Nibbāna*. Furthermore, *anicca* is closely related to *dukkha* and *anatta*, as we will see in future posts.

Đó là lý do việc thấu hiểu bản chất *anicca* là ĐIỀU KIỆN TIỀN QUYẾT để chứng đắc *Nibbāna*. Hơn nữa, *anicca* liên quan mật thiết đến *dukkha* và *anatta*, như sẽ thấy ở các bài sau.

- As always, anyone is welcome to correct me (with evidence from the *Tipiṭaka*.)

Như thường lệ, bất cứ ai cũng được hoan nghênh góp ý (kèm bằng chứng từ Tipiṭaka).

3.7.9.3 “Me” and “Mine” – The Root Cause of Suffering

3.7.9.3 “Ta” và “Của Ta” – Gốc Rễ của Khổ Đau

June 9, 2020; revised June 4, 2022; August 27, 2022

Ngày 09/06/2020; sửa ngày 04/06/2022; ngày 27/08/2022

Brief Summary of *Pañcakkhandhā*

Tóm Lược Về *Pañcakkhandhā*

1. The five aggregates (*pañcakkhandhā*) are unique to each person. Yours is different from anyone else's.

Năm uẩn (pañcakkhandhā) là riêng biệt đối với từng người. Uẩn của bạn khác với của bất kỳ ai khác.

- *Pañcakkhandhā* includes one's past experiences with *rūpa* in this world and anticipated future experiences with *rūpa* (*rūpakkhanda*).

Pañcakkhandhā bao gồm các kinh nghiệm quá khứ của một người đối với *rūpa* trong thế giới này và các kinh nghiệm được kỳ vọng trong tương lai đối với *rūpa* (*rūpakkhanda*).

- Those, of course, include mental qualities (*vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*.) They are in the four “mental aggregates” or *vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*.

Tất nhiên, chúng bao gồm các pháp tâm (vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa). Đây là bốn “uẩn tâm”: vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha.

- Thus all five components of *pañcakkhandhā* are, in effect, our past experiences and future expectations. They are unique to each person.

Như vậy, cả năm thành phần của pañcakkhandhā thực chất là các kinh nghiệm quá khứ và những mong đợi tương lai của ta. Chúng là độc nhất đối với mỗi người.

Brief Summary of *Pañcupādānakkhandhā*

Tóm Lược Về *Pañcupādānakkhandhā*

2. We have *upādāna* for only a tiny fraction of *pañcakkhandhā*. That part is *pañcupādānakkhandhā*.

Ta chỉ có upādāna đối với một phần rất nhỏ trong pañcakkhandhā. Phần đó gọi là pañcupādānakkhandhā.

- *Pañcupādānakkhandhā* arises based on past experiences that we liked. For example, if X saw an attractive person last week, X would remember that person and have formed a particular set of feelings, perceptions, and *saṅkhāra* about that person. Those then lead to possible expectations (asking for a date, for example) and that is part of *viññāṇa upādānakkhandha*.

Pañcupādānakkhandhā sinh khởi dựa trên những kinh nghiệm quá khứ mà ta yêu thích. Ví dụ, nếu X nhìn thấy một người hấp dẫn vào tuần trước, X sẽ nhớ về người

đó và hình thành một tập hợp cảm thọ, tưởng và saṅkhāra về người ấy. Chúng dẫn đến những mong đợi (chẳng hạn như mong được hẹn hò). Đó là một phần của viññāṇa upādānakkhandha.

- It is critical to realize that all these are “mental.” They arise BASED ON the external world, but they are one’s own mental experiences/expectations.

Cần hiểu rằng tất cả những điều này đều là “tâm.” Chúng sinh khởi DỰA TRÊN thế giới bên ngoài, nhưng bản chất chúng là các trải nghiệm/mong đợi trong tâm của ta.

- If another person (Y) saw the same person simultaneously, Y’s mental impressions would differ from X’s. Furthermore, Y may not even remember that person. If so, that event is not even a part of Y’s upādānakkhandha.

Nếu một người khác (Y) nhìn thấy cùng một người vào cùng thời điểm ấy, ấn tượng tâm của Y sẽ khác với X. Hơn nữa, Y có thể thậm chí không nhớ gì về người đó. Nếu vậy, sự kiện ấy hoàn toàn không thuộc vào upādānakkhandha của Y.

- Pañcupādānakkhandhā arise based on the perception of “me” and “mine.”

Pañcupādānakkhandhā sinh khởi dựa trên nhận thức về “ta” và “của ta.”

- It is a good idea to read the posts in “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)” until the above facts are understood.

Sẽ rất hữu ích nếu đọc các bài trong loạt “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#)” cho đến khi hiểu rõ các điểm đã trình bày ở trên.

Major Components of the Five “Clinging” Aggregates (Pañcupādānakkhandhā)

Các Thành Phần Chính của Năm Uẩn Thủ (Pañcupādānakkhandhā)

- First, we need to see which parts of the five aggregates that we “cling to” (or “keep close” or upādāna.) Then we will see how that upādāna for the five aggregates CAN LEAD TO suffering.

Trước hết, ta cần thấy những phần nào trong năm uẩn mà ta “bám chấp” (hay “giữ chặt” — upādāna.) Sau đó ta sẽ thấy việc upādāna đối với năm uẩn CÓ THỂ DẪN ĐẾN khổ như thế nào.

- Something that we experience during every waking moment is our body and mind. Therefore, the physical body and all mental entities that arise contribute to the feeling of “me” or “mine.”

Điều ta luôn tiếp xúc trong từng khoảnh khắc tỉnh thức chính là thân và tâm. Vì vậy, thân vật lý và mọi pháp tâm sinh khởi đều góp phần vào cảm giác “ta” hay “của ta.”

- Then there are parents, a spouse, and children. They are precious parts of “me.” Then there are relatives, friends, etc.

Rồi đến cha mẹ, vợ/chồng và con cái. Họ là những phần quý giá của “ta.” Rồi có thêm họ hàng, bạn bè, v.v.

- Of course, one may own a house, cars, other real estate, businesses, etc.

Dĩ nhiên, ta có thể sở hữu nhà cửa, xe cộ, bất động sản, việc kinh doanh, v.v.

- Then the list expands to include the neighborhood, city, country, and different things in the world.

Danh sách đó tiếp tục mở rộng sang khu phố, thành phố, đất nước, và nhiều điều khác trong thế giới.

- Each person may have their order differently, but you get the idea.

Mỗi người có thứ tự ưu tiên khác nhau, nhưng ý chính là như vậy.

Significant Components of *Pañcupādānakkhandhā* Centered Around “Me” or “Mine”

Các Thành Phần Quan Trọng của *Pañcupādānakkhandhā* Xoay Quanh “Ta” và “Của Ta”

4. Think about what you mainly think, speak, and do. They all are related to what we mentioned in #3 above. They all involve “me” and “mine.”

Hãy nghĩ về những gì bạn thường suy nghĩ, nói năng và làm. Tất cả đều liên quan đến những điều đã nêu trong mục #3. Tất cả đều xoay quanh “ta” và “của ta.”

- Of course, anger towards someone has origins in the view/perception of that person. They must have done something opposing “me” or related to “mine.”

Dĩ nhiên, sân hận với ai đó phát sinh từ quan kiến hoặc nhận thức về người ấy. Họ phải đã làm điều gì đó “ngược ý ta” hoặc phương hại đến điều “của ta.”

- An average human spends a significant portion of time watching useless movies, playing video games, getting drunk, etc. One would say those things “keep me entertained.” However, it is not that much different from a fish biting into a tasty bait on a hook in a deeper sense. One cannot “see” the harmful consequences of such apparently “harmless” actions.

Một người bình thường dành phần lớn thời gian xem phim vô bổ, chơi trò chơi điện tử, say xỉn, v.v. Người ta thường nói những thứ ấy “giúp tôi giải trí.” Nhưng xét sâu hơn, điều đó không khác mấy so với con cá cắn vào miếng mồi ngon trên lưỡi câu. Ta không “thấy” được hậu quả nguy hại của những hành động tưởng như “vô hại” ấy.

- That last one is a more profound point that will gradually become clear as one starts comprehending *Tilakkhaṇa*.

*Điểm cuối cùng này là một ý sâu sắc hơn và sẽ trở nên rõ ràng khi ta dần thấu hiểu *Tilakkhaṇa*.*

- That way of “seeing” (*dīṭṭhi*) and perception (*saññā*) arises because one is unaware of the true nature of this world or *yathābhūta ñāṇa*. We can express that in several different ways. Being unaware of the Four Noble Truths, not comprehending *Tilakkhaṇa*, not understanding *Paṭicca Samuppāda*, etc.

*Cách “thấy” (*dīṭṭhi*) và cách nhận thức (*saññā*) đó sinh khởi vì ta không biết bản chất thật của thế giới — tức thiếu *yathābhūta ñāṇa*. Điều này có thể diễn đạt theo nhiều cách: không biết Tứ Thánh Đế, không hiểu *Tilakkhaṇa*, không nắm rõ *Paṭicca Samuppāda*, v.v.*

***Yathābhūta Ñāṇa* – Understanding of the Reality About the World**

Yathābhūta Ñāṇa – Sự Hiểu Biết Đúng Như Thật Về Thế Giới

5. All our actions based on greed, anger, and ignorance arise because we do not have the **“yathābhūta ñāṇa.” That means not knowing the “true nature of this world.”**

Mọi hành động phát sinh từ tham, sân và si đều xảy ra vì ta không có **“yathābhūta ñāṇa,” tức không biết “bản chất thật của thế giới này.”**

- “Good and bad things” happen due to corresponding actions (*kamma*.) And *kammā* are done based on *saṅkhāra* (the way we think.) Strong *kamma* (that can bring good and bad outcomes and future rebirths) happen due to (*abhi*)*saṅkhāra*.

Những điều “tốt và xấu” xảy ra do các hành động (*kamma*) tương ứng. Và *kamma* được thực hiện dựa trên *saṅkhāra* (cách ta tư duy). Những *kamma* mạnh (có thể dẫn đến quả trở tốt/xấu và tái sinh) sinh khởi từ (*abhi*)*saṅkhāra*.

- *Paṭicca Samuppāda* describes the principle of cause-and-effect in Buddha Dhamma.

Paṭicca Samuppāda mô tả nguyên lý nhân-quả trong Dhamma của Đức Phật.

- However, the results of most *kamma* appear only later, sometimes in future lives. It is hard for many to believe in *kamma/kamma vipāka*. Also, **it is impossible to progress on the path until one can see the truth of the rebirth process.**

Tuy nhiên, phần lớn quả của *kamma* chỉ xuất hiện về sau, đôi khi ở các kiếp tương lai. Nhiều người khó tin vào *kamma/kamma vipāka*. Và cũng **không thể tiến bộ trên đạo lộ nếu chưa thấy được sự thật của quá trình tái sinh.**

- Until that true nature (*yathābhūta ñāṇa*) is comprehended, **there is a “satta” or a “living being” generating *saṅkhāra* based on *avijjā*.**

Cho đến khi bản chất thật này (*yathābhūta ñāṇa*) được thấu hiểu, **vẫn còn “satta”—một “chúng sinh”—đang tạo *saṅkhāra* dựa trên *avijjā*.**

- Note that “satta” is pronounced “saththa.”

Lưu ý rằng “satta” được phát âm là “saththa.”

The Definition of a “Living Being” or “Satta”***Định Nghĩa Về Một “Chúng Sinh” hay “Satta”***

6. The Buddha explained what is meant by a “satta” or a “living being” to Rādhā in the **“[WebLink: suttacentral: Satta Sutta \(SN 23.2\)](#).”** “*Rūpe kho, Rādhā, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati.*”

Đức Phật giải thích ý nghĩa của “satta” hay “chúng sinh” cho Rādhā trong **“[WebLink: suttacentral: Satta Sutta \(SN 23.2\)](#).”** Ngài nói: “*Rūpe kho, Rādhā, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati.*”

Translated (just the meaning): “Rādhā, when there is desire (*chanda*), *rāga*, and a perception of high value (*nandī*) of material form (*rūpa*), there is clinging (*satto*), strong clinging (*visatto*) for form, and **then a living-being (*satto*) is spoken of.** Similarly, when

there is desire (*chanda*), *rāga*, and a perception of high value (*nandī*) of *vedanā ... saññā ... saṅkhāra ... viññāṇa*, then a living-being is spoken of.”

Bản dịch ý: “*Này Rādha, khi có ước muốn (chanda), rāga, và sự đánh giá cao (nandī) đối với sắc (rūpa), thì có sự bám chấp (satta), bám chấp mạnh (visatta) với sắc — và khi ấy có cái gọi là ‘chúng sinh’.* Tương tự, khi có ước muốn, rāga, và đánh giá cao đối với *vedanā ... saññā ... saṅkhāra ... viññāṇa*, thì gọi là có ‘một chúng sinh’.”

- Other translations at “[WebLink: suttacentral: Sentient Beings \(SN 23.2\).](#)”

Có bản dịch khác tại “[WebLink: suttacentral: Sentient Beings \(SN 23.2\).](#)”

- Note that the Pāli word “*satta*” means “clinging” or “attach.” A robust version of clinging is “*visatta*.”

Lưu ý rằng từ Pāli “*satta*” nghĩa là “bám chấp.” *Dạng mạnh của sự bám chấp là “visatta.”*

- Therefore, any living being (a *Deva*, *Brahma*, or a human) is a “*satta*” as long as the futility of craving for sensory pleasures is not understood. A “*satta*” has the perception of “me” and “mine.”

Vì vậy, bất kỳ chúng sinh nào (*Deva*, *Brahma* hay con người) đều là “*satta*” chừng nào chưa hiểu sự vô ích của khao khát khoái lạc giác quan. Một “*satta*” luôn có nhận thức về “ta” và “của ta.”

7. In other words, as long as there is *upādāna* for *pañcakkhandhā* (i.e., as long as there is *pañcupādānakkhandhā*), there is a “living being” or a “*satta*.”

Nói cách khác, chừng nào còn *upādāna* đối với *pañcakkhandhā* (tức còn *pañcupādānakkhandhā*), thì vẫn còn “chúng sinh” hay “*satta*.”

- Also, note that one transcends the “*satta*” status when one becomes an *Ariya puggala*. A *puggala* has overcome the “*satta*” status at eight levels (*Sotāpanna Anugāmi*, *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi Anugāmi*, *Sakadāgāmi*, etc.)

Cũng cần lưu ý rằng một người vượt qua trạng thái “*satta*” khi trở thành một *Ariya puggala*. Một *puggala* vượt trên mức “*satta*” ở tám tầng (*Sotāpanna Anugāmi*, *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi Anugāmi*, *Sakadāgāmi*, v.v.)

- Also, a *Bodhisatta* is still a “*satta*,” but proceeding towards “*Bodhi*” or the “*Buddhahood*.”

Ngoài ra, một *Bodhisatta* vẫn là “*satta*,” nhưng đang tiến đến “*Bodhi*” hay “*Phật quả*.”

- Note that “*satta*” is pronounced “*saththa*.” See ““[Tipitaka English](#)” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1” and the second part referred to there.

Lưu ý rằng “*satta*” được phát âm là “*saththa*.” Xem ““[Tipitaka English](#)” Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1” và phần tiếp theo được dẫn trong đó.

- Let us see how what we discussed above ties up with *Paṭicca Samuppāda*.

Giờ hãy xem những điều vừa thảo luận liên kết với *Paṭicca Samuppāda* như thế nào.

Paṭicca Samuppāda* Process Only Depends on *Avijjā

Tiến Trình Paṭicca Samuppāda Chỉ Dựa Trên Avijjā

8. *Paṭicca Samuppāda* process does not care WHO is doing (*abhi*)*saṅkhāra*. The results are determined by WHAT KIND of *saṅkhāra* is involved. **That *saṅkhāra* generation is associated with *pañcupādānakkhandhā*** or one's cravings/desires/expectations (related to *anusaya*, *āsava*, *gati*, etc.). Results are according to actions. Doing a particular type of action (*kamma* via *saṅkhāra*) will lead to the fruits (*kamma vipāka*.)

Tiến trình Paṭicca Samuppāda không quan tâm AI đang tạo (abhi)saṅkhāra. Kết quả được quyết định bởi LOẠI saṅkhāra NÀO được tạo. Việc tạo saṅkhāra liên quan đến pañcupādānakkhandhā — tức các khao khát/mong đợi (liên hệ đến anusaya, āsava, gati, v.v.). Kết quả tùy thuộc hành động. Tạo một loại hành động nhất định (kamma qua saṅkhāra) sẽ dẫn đến quả (kamma vipāka.)

- There is no need to invoke a “me” or a “self” in *Paṭicca Samuppāda*. But, of course, such (*abhi*)*saṅkhāra* are generated BECAUSE there is a sense of “me” or “self.” **The critical step is to realize the fruitlessness of acting with a sense of “me.”**

Không cần phải giả định có “ta” hay “bản ngã” trong Paṭicca Samuppāda. Nhưng rõ ràng, (abhi)saṅkhāra được tạo ra VÌ có cảm giác về một “ta” hay “bản ngã.” Bước quan trọng là thấy được sự vô ích của việc hành động với cảm thức “ta.”

- In other words, actions arise based on one's *gati* (habits/character.) See [“The Law of Attraction, Habits, Character \(Gati\), and Cravings \(Āsavā\).”](#)

Nói cách khác, hành động phát sinh dựa trên gati (tập khi/đặc tính). Xem [“The Law of Attraction, Habits, Character \(Gati\), and Cravings \(Āsavā\).”](#)

- Instead, these days, people spend countless hours debating whether there is a “self” or not. **One would better spend that time if one tried to understand WHY acting with the view and perception of a “me” will lead to suffering.**

Thay vào đó, ngày nay người ta dành vô số thời gian tranh luận xem “có bản ngã hay không.” Tốt hơn nhiều nếu dành thời gian ấy để hiểu vì sao hành động với quan kiến và nhận thức về một “ta” lại dẫn đến khổ.

- There is a perception of a “me” and “mine” as long as one has defiled *gati*.

Vẫn còn nhận thức về “ta” và “của ta” chừng nào gati ô nhiễm còn hiện diện.

9. The ultimate truth is that there is no “self.” **That is easy to see because Arahant is not reborn after death.** If there were an “unchanging self,” they would still have to exist in one of the 31 realms after death.

Sự thật tối hậu là không có “bản ngã.” Điều này dễ thấy: một vị Arahant không tái sinh sau khi chết. Nếu có một “bản ngã bất biến,” họ phải tiếp tục tồn tại trong một trong 31 cõi sau khi chết.

- However, until one FULLY comprehends that fact (at the Arahant stage,) one does not FULLY realize that there is no “self” involved in this whole process. Until the Arahant stage, the perception of a “me” and “mine” will be there.

Tuy nhiên, cho đến khi HOÀN TOÀN thấu triệt sự thật ấy (ở tầng Arahant), hành giả vẫn chưa HOÀN TOÀN nhận ra rằng không có “bản ngã” nào tham gia vào toàn bộ tiến trình này. Cho đến tầng Arahant, nhận thức về “ta” và “của ta” vẫn còn tồn tại.

- Therefore, there will be a “self” generating (*abhi*)*saṅkhāra* and making conditions for future suffering until the Arahant stage.

Do đó, vẫn sẽ có một “cái ta” tạo (abhi)saṅkhāra và gây tạo các điều kiện dẫn đến khổ tương lai cho đến tầng Arahant.

- Another way to say that is there will be a *pañcupādānakkhandhā* associated with any living being (*satta*.) An Arahant will have *pañcakkhandhā* until death but would have no *upādāna* left for it. Thus, there is no *pañcupādānakkhandhā* for a living Arahant.

Nói cách khác, bất kỳ chúng sinh (satta) nào cũng còn pañcupādānakkhandhā. Một vị Arahant vẫn có pañcakkhandhā cho đến khi thân hoại mạng chung, nhưng không còn upādāna đối với chúng. Do đó, một Arahant còn sống không có pañcupādānakkhandhā.

Saṅkhāra Lead to Pañca Upādāna Khandhā (Pañcupādānakkhandhā)

Saṅkhāra Dẫn Đến Pañca Upādāna Khandhā (Pañcupādānakkhandhā)

10. There is nothing wrong with recalling past events. The problem arises when we attach to them and start re-creating those events in our minds to generate *abhisāṅkhāra*.

Không có gì sai khi hồi tưởng các sự kiện quá khứ. Vấn đề phát sinh khi ta bám chấp vào chúng và bắt đầu tái tạo các sự kiện ấy trong tâm, tạo ra abhisāṅkhāra.

- *Kammā* (which lead to *kamma vipāka*) generated in three ways: *mano kamma*, *vacī kamma*, and *kāya kamma*. They are done via *mano saṅkhāra*, *vacī saṅkhāra*, and *kāya saṅkhāra*. See “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

Kammā (dẫn đến kamma vipāka) được tạo theo ba cách: mano kamma, vacī kamma và kāya kamma. Chúng được thực hiện qua mano saṅkhāra, vacī saṅkhāra và kāya saṅkhāra. Xem bài “[Saṅkhāra – What It Really Means](#).”

- *Mano kamma* (our spontaneous thoughts) arise automatically according to our *gati*.
Mano kamma (những ý nghĩ tự phát) sinh khởi tự động theo gati của ta.
- *Vacī kamma* (“talking to ourselves” and speech) arise due to conscious thoughts (done with *vitakka/vicāra*.)

Vacī kamma (“tự nói trong tâm” và lời nói) sinh khởi do các ý nghĩ có chủ đích (được thực hiện với vitakka/vicāra).

- *Kāya kamma* also arise due to conscious thoughts and have the highest *javana* power because they involve moving bodily actions; see, “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”

Kāya kamma cũng sinh khởi từ các ý nghĩ có chủ đích và có lực javana mạnh nhất vì chúng liên quan đến hành động bằng thân; xem “[Javana of a Citta – The Root of Mental Power](#).”

- Many think “talking to ourselves” or “daydreaming” is not bad because we don’t physically do anything. Even though they are less potent than *kāya kamma*, *vacī kamma* can add up and lead to potent *kamma vipāka*, as we discuss next.

Nhiều người nghĩ rằng “tự nói trong tâm” hay “mơ mộng” không hại gì vì không có hành động thân thể. Nhưng dù yếu hơn *kāya kamma*, *vacī kamma* vẫn có thể tích lũy và dẫn đến những *kamma vipāka* mạnh, như sẽ thấy ngay sau đây.

“Thinking to Oneself” Is *Vacī Saṅkhāra*

“Tự Nói Trong Tâm” Là *Vacī Saṅkhāra*

11. When we “talk to ourselves” (i.e., consciously think about something), we mostly recall a significant past event. Then we analyze that event with *vitakka/vicāra* and either “re-live” that experience or “make plans for the future” based on that previous event. *Vitakka/vicāra* means analyzing it in detail and incorporating our desires. That leads to generating more and more *vacī saṅkhāra* on that event; see, “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).” Of course, if we “really get into it,” we may do *kāya saṅkhāra* too.

Khi ta “tự nói trong tâm” (tức suy nghĩ có chủ đích), ta thường nhớ lại một sự kiện quan trọng đã xảy ra. Rồi ta phân tích sự kiện đó bằng *vitakka/vicāra* và hoặc là “sống lại” trải nghiệm ấy, hoặc lập kế hoạch tương lai dựa vào nó. *Vitakka/vicāra* nghĩa là phân tích chi tiết và đưa mong muốn của ta vào. Điều này dẫn đến việc tạo ngày càng nhiều *vacī saṅkhāra* liên quan đến sự kiện ấy; xem “[Correct Meaning of Vacī Saṅkhāra](#).” Dĩ nhiên, nếu ta “nhập tâm,” ta có thể tạo cả *kāya saṅkhāra*.

- Also, one could make up a “future event” that one would LIKE TO experience and that also becomes a part of *pañcakkhandha* (this is the “*anāgata*” or “future” component of the 11 components of any of the five aggregates).

Ngoài ra, ta có thể tưởng tượng ra một “sự kiện tương lai” mà ta MUỐN trải nghiệm, và điều đó cũng trở thành một phần của *pañcakkhandha* (đây là phần “*anāgata*” hay “tương lai” trong 11 phần của mỗi uẩn).

- All the above involve “*pañcupādānakkhandha*” (*pañca upādāna khandha*). In other words, one is now “pulling that event back, close to one’s mind” and consciously generating more *vacī* (and possibly *kāya*) *saṅkhāra*.

Tất cả những điều trên đều liên quan đến “*pañcupādānakkhandha*.” Nói cách khác, ta đang “kéo sự kiện ấy lại gần trong tâm” và có chủ ý tạo thêm *vacī saṅkhāra* (và có thể cả *kāya saṅkhāra*).

- That is why “*upādāna*” is such a critical step in a *Paṭicca Samuppāda* cycle. The two stages of “*tanhā paccayā upādāna*” and “*upādāna paccayā bhava*” really involve many, many *Paṭicca Samuppāda* cycles running inside them. See, “[Tanhā Paccayā Upādāna – Critical Step in Paṭicca Samuppāda](#).”

Đó là lý do “*upādāna*” là bước cực kỳ quan trọng trong một chu trình *Paṭicca Samuppāda*. Hai giai đoạn “*tanhā paccayā upādāna*” và “*upādāna paccayā bhava*” thực sự bao hàm vô số chu trình *Paṭicca Samuppāda* vận hành bên trong chúng. Xem “[Tanhā Paccayā Upādāna – Critical Step in Paṭicca Samuppāda](#).”

Status of an Arahant – Wrong Point to Start

Tình Trạng của Một Arahant – Một Điểm Khởi Đầu Sai Lầm

12. Many people are afraid of *Nibbāna*, thinking it will lead to the “extinguishment” of oneself. See “[Yamaka Sutta \(SN 22.85\) – Arahant hood Is Not Annihilation but End of Suffering](#).”

Nhiều người sợ Nibbāna vì nghĩ rằng điều đó dẫn đến “diệt mất bản thân.” Xem [“Yamaka Sutta \(SN 22.85\) – Arahantship Is Not Annihilation but End of Suffering.”](#)

- We go through so much suffering in the rebirth process BECAUSE of our wrong view/perception of a “me” and “mine.” Inevitable temptations lead to highly-immoral actions (*pāpa kamma*) that trap us in the four lower realms (*apāyā*) with unimaginable suffering.

Chúng ta trải qua biết bao khổ đau trong vòng tái sinh CHÍNH VÌ có quan kiến/nhận thức sai lầm về một “ta” và “của ta.” Những cám dỗ không thể tránh khỏi dẫn đến các hành vi vô cùng bất thiện (pāpa kamma), khiến ta bị kẹt trong bốn cõi thấp (apāyā) với mức độ khổ đau không thể tưởng tượng.

- Such *pāpa kamma* are stronger versions of *akusala kamma*. See, [“Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma.”](#)

Những pāpa kamma ấy là các phiên bản mạnh hơn của akusala kamma. Xem [“Kilesa – Relationship To Akusala, Kusala, And Puñña Kamma.”](#)

- The first step is to see “anicca nature.” Accumulating things perceived as “valuables” makes no sense in two ways. We have to struggle to maintain those and will have to abandon them at least when we die. See [“Icca, Nicca, Anicca – Important Connections.”](#)

Bước đầu tiên là thấy “bản chất anicca.” Việc tích lũy những thứ được xem là “giá trị” hoàn toàn vô nghĩa ở hai phương diện: ta phải vật lộn để gìn giữ chúng và rồi cũng phải bỏ lại tất cả, ít nhất là khi chết. Xem [“Icca, Nicca, Anicca – Important Connections.”](#)

- The second point is that if we do immoral deeds to get them, those deeds will lead to bad rebirths and suffering.

Điểm thứ hai là nếu ta làm điều bất thiện để có được chúng, các hành vi ấy sẽ đưa đến tái sinh bất hạnh và khổ đau.

- We can see only one part of the *apāyā*, the animal realm. We mostly see our pets, not the unimaginable suffering that animals (in forests, jungles, and oceans) go through. There are no “old animals” there. Any old animal is eaten alive as soon as it becomes old and slow.

Chúng ta chỉ thấy một phần của các apāyā, đó là cõi súc sinh. Ta thường chỉ thấy thú nuôi, chứ không thấy sự khổ sở không thể tưởng tượng của các loài trong rừng, trong hoang dã hay đại dương. Ở đó không có “động vật già.” Bất kỳ con vật nào vừa già và chậm chạp đều bị ăn sống ngay lập tức.

Buddha Did Not Teach Anything That He Did Not Verify by Himself

Đức Phật Không Dạy Điều Gì Mà Ngài Chưa Tự Mình Xác Chứng

13. Some of the above discussions may not be clear to everyone. It is a “previously unheard worldview” that only a Buddha can discover. However, learning Dhamma and living a moral life will gradually clarify those things.

Một số điều đã bàn ở trên có thể chưa rõ ràng với mọi người. Đây là một “thế quan chưa từng được nghe” mà chỉ một vị Phật mới khám phá được. Tuy nhiên, học Dhamma và sống chân chánh sẽ dần làm sáng tỏ các điểm ấy.

- There are several *suttā* where the Buddha stated that he did not declare attaining the Buddhahood until he verified the “real nature” of this world. For example, he verified the existence of the 31 realms and how a given being dies in one realm and rebirth occurs in another. Furthermore, he saw how that happens via the natural *Paṭicca Samuppāda* process.

Có nhiều suttā ghi lời Đức Phật nói rằng Ngài không tuyên bố chứng đạt Phật quả cho đến khi Ngài tự xác chứng “bản chất thật” của thế giới này. Chẳng hạn, Ngài xác chứng sự hiện hữu của 31 cõi và tiến trình một chúng sinh chết ở cõi này rồi tái sinh ở cõi khác. Hơn nữa, Ngài thấy điều đó xảy ra thế nào thông qua tiến trình Paṭicca Samuppāda vận hành tự nhiên.

- As we learn Dhamma, more and more will become clear. One would have developed “unbreakable faith” in Buddha Dhamma at some point. That is when one has “*saddhā*.” That will become solidified when one starts understanding that all suffering has roots in the perception of a “me” and “mine.”

Khi ta học Dhamma, mọi thứ sẽ ngày càng sáng tỏ. Đến một lúc, ta sẽ phát sinh “niềm tin không thể lay chuyển” vào Dhamma của Đức Phật. Đó chính là “saddhā.” Saddhā sẽ trở nên vững chắc khi ta thấy rằng mọi khổ đau đều có gốc rễ từ nhận thức về “ta” và “của ta.”

- Also, see “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

Cũng xem “[Mystical Phenomena in Buddhism?](#)”

3.7.9.4 Difference Between “Me and Mine” and *Sakkāya Diṭṭhi*

3.7.9.4 Sự Khác Nhau Giữa “Ta và của Ta” và *Sakkāya Diṭṭhi*

June 16, 2020

Ngày 16/06/2020

Getting Rid of “Me and Mine” Is a Step-by-Step Process

Loại Bỏ “Ta và của Ta” Là Một Tiến Trình Từng Bước

1. In the previous post, we discussed that the perception of “me” and “mine” is the root cause of suffering. See, “[‘Me’ and ‘Mine’ – The Root Cause of Suffering.](#)”

Trong bài trước, ta đã bàn rằng nhận thức về “ta” và “của ta” là gốc rễ của khổ. Xem “[‘Me’ and ‘Mine’ – The Root Cause of Suffering.](#)”

- We discussed that one would not be able to remove that perception of “me” until attaining the Arahant hood.

Ta cũng bàn rằng không thể loại bỏ hoàn toàn nhận thức về “ta” trước khi chứng đắc Arahant hood.

- Therefore, that should not be the focus at the beginning of one’s practice.

Vì vậy, điều đó không nên là trọng tâm ngay từ giai đoạn đầu tu tập.

- **First**, one needs to get rid of the **ten types of wrong views (*micchā diṭṭhi*.)** Until one comprehends the truth of *kamma/vipāka*, the existence of the rebirth process, the creation of a “mental body” (a *gandhabba* in the case of a human *bhava*) at the cuti-

paṭisandhi moment, etc. one cannot get on the path to Nibbāna. See, “[Micchā Ditṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Trước hết, ta phải đoạn trừ mười loại tà kiến (micchā ditṭhi). Chừng nào ta chưa hiểu rõ sự thật về kamma/vipāka, về sự hiện hữu của vòng tái sinh, về sự hình thành “thân tâm” (gandhabba trong trường hợp nhân loại) tại khoảnh khắc cuti-paṭisandhi, v.v., thì ta chưa thể bước lên con đường dẫn đến Nibbāna. Xem “[Micchā Ditṭhi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

- **The second step** is to remove *sakkāya ditṭhi*. We will discuss that in this post.

Bước thứ hai là đoạn trừ sakkāya ditṭhi. Chúng ta sẽ bàn điều đó trong bài này.

Ditṭhi, Saññā, and Citta Vipallāsa – Three Obstacles in Getting Rid of Any Bad Habit

Ditṭhi, Saññā, và Citta Vipallāsa – Ba Chướng Ngại Khi Diệt Bỏ Mọi Thói Quen Xấu

2. ***Vipallāsa means “distortions” in mind.*** If we do not have a clear understanding of the relevant concepts, we may take unwise actions based on our wrong views. Let us take an example to clarify.

Vipallāsa có nghĩa là “sự méo mó” trong tâm. Nếu chúng ta không hiểu rõ các khái niệm liên quan, ta có thể hành động thiếu sáng suốt dựa trên tà kiến của mình. Hãy lấy một ví dụ để làm rõ.

- Consider an alcoholic, a person addicted to drinking. The addiction comes from the perception that it is good to have a drink to forget about any problems one may have, or just to enjoy that “drunken state of mind.”

Hãy xét trường hợp một người nghiện rượu. Sự nghiện ngập đến từ nhận thức rằng uống rượu là tốt — để quên đi các vấn đề đang gặp, hoặc chỉ để hưởng thụ “trạng thái say sưa” đó.

- Urged on by a good friend, that person starts to learn about the consequences of drinking. It can affect one's health adversely. Furthermore, it can make one do immoral deeds while drunk, and that can bring bad rebirth. Now he fully understands that he had wrong views about drinking, i.e., he had *ditṭhi vipallāsa* about drinking. Now *ditṭhi vipallāsa* about drinking are absent in his mind.

*Được một người bạn tốt khuyên nhủ, người ấy bắt đầu tìm hiểu về hậu quả của việc uống rượu. Nó có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Hơn nữa, nó có thể khiến người ta làm những hành động bất thiện khi say, và điều đó có thể dẫn đến tái sinh bất lợi. Bây giờ anh ta đã hiểu rõ rằng mình từng có quan kiến sai lầm về việc uống rượu, tức là anh ta có *ditṭhi vipallāsa* liên quan đến việc uống rượu. Giờ đây, *ditṭhi vipallāsa* về uống rượu đã không còn trong tâm anh ta.*

- Yet, he finds that the temptation to “have a drink” is still there. While he would not get drunk as before, the desire to “have a drink” can popup once-in-a-while. For example, if a friend is having a drink, he may join in. Thus, *saññā vipallāsa* is still there. To get rid of that, he needs to keep contemplating the adverse consequences of drinking and also keep resisting the urge to have another drink.

*Tuy vậy, anh ta nhận ra rằng sự cám dỗ muốn “uống một ly” vẫn còn. Dù anh ta sẽ không say như trước, nhưng mong muốn “uống một chút” vẫn có thể xuất hiện thỉnh thoảng. Ví dụ, nếu bạn bè đang uống, anh ta có thể nhập cuộc. Như vậy, *saññā**

vipallāsa vẫn còn. Để đoạn trừ điều này, anh ta cần tiếp tục quán chiếu những hậu quả bất lợi của việc uống rượu và kiên quyết chống lại sự thôi thúc uống thêm.

3. Then, if that person keeps up with that practice, he will lose that *saññā vipallāsa* too. But a trace of the desire may be left as **citta vipallāsa**. Under extreme temptation, he may think about “having a drink.” That is *citta vipallāsa*. Now, another effect of “continued practice” will take care of that too in a bit different way.

Rồi, nếu người ấy tiếp tục thực hành như vậy, anh ta sẽ dần mất luôn *saññā vipallāsa*. Nhưng có thể một chút dấu vết của ham muốn vẫn còn lại dưới dạng **citta vipallāsa**. Khi bị cám dỗ mạnh, anh ta có thể nghĩ đến chuyện “uống một ly.” Đó chính là *citta vipallāsa*. Và lúc này, một hiệu quả khác của “sự thực hành liên tục” sẽ xử lý nốt phần còn lại ấy theo một cách hơi khác.

- With time, his body would not even tolerate a single drink. Instead of getting satisfaction from that drink, he might get a headache. That is when he would voluntarily give up even a single drink.

Theo thời gian, cơ thể anh ta sẽ không còn chịu nổi dù chỉ một chút rượu. Thay vì cảm thấy dễ chịu, anh ta có thể bị nhức đầu. Đó là lúc anh ta tự nguyện từ bỏ luôn cả một ly duy nhất.

- That is because our bodily functions can be affected by the “state of mind.” That starts happening from the very beginning, even while one is trying to comprehend *Tilakkhaṇa* (*anicca* nature.) But the effects become clear after one has made significant progress.

Đó là vì các chức năng của thân có thể bị ảnh hưởng bởi “trạng thái tâm.” Điều này bắt đầu xảy ra từ rất sớm, ngay cả khi một người đang cố gắng hiểu được *Tilakkhaṇa* (bản chất *anicca*). Nhưng các tác động sẽ trở nên rõ ràng sau khi người ấy đạt được tiến bộ đáng kể.

- That is a simple explanation. More details at “[Vipallāsa \(Ditthi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra](#).”

Đó chỉ là lời giải thích đơn giản. Chi tiết hơn có thể xem ở bài “[Vipallāsa \(Ditthi, Saññā, Citta\) Affect Saṅkhāra](#).”

Only *Ditthi Vipallāsa* Removed at the *Sotāpanna* Stage

Chỉ Ditthi Vipallāsa Được Đoạn Trừ Ở Tầng Sotāpanna

4. At the *Sotāpanna* stage, one would only “see with wisdom” that it is unfruitful to consider anything as “me” or “mine.” As we saw in the previous post mentioned above, it is one’s body that one considers being “one’s own.”

Ở tầng *Sotāpanna*, một người chỉ “thấy bằng trí tuệ” rằng việc xem bất cứ điều gì là “ta” hay “của ta” đều không mang lại lợi ích. Như ta đã thấy trong bài trước, chính thân này là cái mà người ta chấp là “của mình.”

- The Buddha dissected what we consider to be “me” into five parts. One physical and four mental entities. That comes from our perception of “me” as “my body” and “my mind.” Mind phenomena separate into four parts: we feel things happening (*vedanā*) and recognize them (*saññā*.) Based on that, we think about how to respond (*saṅkhāra*) and act with certain expectations (*viññāṇa*.)

Đức Phật đã phân tích cái mà chúng ta cho là “ta” thành năm phần: một phần vật chất và bốn phần tâm. Sự phân chia này xuất phát từ nhận thức “ta” như “thân ta” và “tâm ta.” Các hiện tượng tâm gồm bốn phần: ta cảm nhận những gì xảy ra (*vedanā*) và nhận biết chúng (*saññā*). Dựa trên đó, ta suy nghĩ cách phản ứng (*saṅkhāra*) và hành động với những mong đợi nhất định (*viññāṇa*).

- We have discussed those five entities or aggregates in detail. See, “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

Chúng ta đã bàn chi tiết về năm pháp hay năm uẩn này. Xem bài “[The Five Aggregates \(Pañcakkhandha\)](#).”

- Our **craving** for those five aggregates (*pañca khandhā*) is *pañcupādānakkhandhā*.

Sự khát khao của chúng ta đối với năm uẩn (*pañca khandhā*) được gọi là *pañcupādānakkhandhā*.

- We crave those because we have the wrong view that those five aggregates are fruitful and provide longlasting happiness. That wrong view is *sakkāya diṭṭhi*.

Ta chấp thủ chúng bởi vì ta có tà kiến rằng năm uẩn ấy là hữu ích và mang lại hạnh phúc lâu dài. Tà kiến đó gọi là *sakkāya diṭṭhi*.

Sakkāya Means Pañcupādānakkhandhā

Sakkāya Có nghĩa là Pañcupādānakkhandhā

5. As stated in the [WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(MN 44\)](#), *sakkāya* means *pañcupādānakkhandhā* (or *pañca upādāna khandhā*.)

Như được nêu trong [WebLink: suttacentral: Cūlavedalla Sutta \(MN 44\)](#), *sakkāya* có nghĩa là *pañcupādānakkhandhā* (hay *pañca upādāna khandhā*.)

- We can see that by looking at the meaning of *sakkāya*, which comes from “sath” + “kāya.” Here “sath” means “good” and “kāya” means “collection.”

Ta có thể thấy điều đó qua ý nghĩa của từ *sakkāya*, xuất phát từ “sath” + “kāya.” Trong đó “sath” nghĩa là “tốt” và “kāya” nghĩa là “tập hợp.”

- In the five aggregates, we have five aggregates or “collections” or “piles.” For example, as we remember, the *rūpa* aggregate includes one’s internal *rūpa* and external *rūpa*. Those include the present *rūpa*, past *rūpa*, and our visualizations of “future *rūpa*.”

Trong năm uẩn, ta có năm tập hợp hay “nhóm” hay “khối.” Ví dụ, như ta nhớ, uẩn *rūpa* bao gồm *rūpa* nội thân và *rūpa* ngoại cảnh. Chúng bao gồm *rūpa* hiện tại, *rūpa* quá khứ, và cả hình dung của ta về “*rūpa* tương lai.”

- Out of them, the most important is our own body or “internal *rūpa*” (its present status, our memory of its past, and our expectations of its future status.) Invariably, those “internal *rūpa*” are in the *rūpa upādāna khandhā*.

Trong số đó, quan trọng nhất là chính thân này hay “*rūpa* nội thân” (tình trạng hiện tại của nó, kỷ ức của ta về tình trạng quá khứ, và những mong đợi của ta về tình trạng tương lai của nó). Không thay đổi, những “*rūpa* nội thân” ấy thuộc về *rūpa upādāna khandhā*.

- That *rūpa upādāna khandhā* will also include external *rūpa* that we like or crave for. That may include one's family, friends, possessions, etc.

Rūpa upādāna khandhā đó cũng bao gồm các *rūpa* ngoại cảnh mà ta ưa thích hoặc khởi tham luyến. Điều đó có thể bao gồm gia đình, bạn bè, tài sản của một người, v.v.

- Then the other four aggregates would include our mental attributes involving *rūpa*.
Rồi bốn uẩn còn lại sẽ bao gồm các đặc tính tâm liên hệ đến rūpa.
- Since we assume all five *upādāna khandhā* to be **good for us or fruitful**, i.e., they are **sath kāya (which rhymes as sakkāya)**

Vì ta cho rằng cả năm upādāna khandhā đều tốt cho ta hoặc mang lại lợi ích, tức là chúng là sath kāya (phát âm gần giống như sakkāya).

- More details at “[Tanhā Paccayā Upādāna – Critical Step in Paṭicca Samuppāda](#).”
Có thể xem chi tiết trong bài “[Tanhā Paccayā Upādāna – Critical Step in Paṭicca Samuppāda](#).”

Sakkāya Diṭṭhi Means the View That Pañcupādānakkhandhā Are Fruitful

Sakkāya Diṭṭhi Có Nghĩa Là Quan Kiến Rằng Pañcupādānakkhandhā Là Hữu Ích

6. Now we have a good idea of what is meant by *sakkāya diṭṭhi*. It just means we like/crave those parts of the five aggregates because we have the **view** that they are fruitful and will bring long-lasting happiness.

*Giờ ta đã hiểu rõ sakkāya diṭṭhi nghĩa là gì. Nó chỉ đơn giản là ta ưa thích hoặc chấp thủ những phần của năm uẩn vì ta có **quan kiến** rằng chúng hữu ích và có thể đem lại hạnh phúc lâu dài.*

- We become happy when all those that we crave provide us pleasure. That means they stay exactly as we want them to be.
Ta trở nên vui khi những điều ta ưa thích mang lại khoái lạc. Điều đó có nghĩa là chúng phải tồn tại đúng y như ta mong muốn.
- If things do not proceed the way we want, then we worry and suffer.
Nếu sự việc không diễn ra như ta muốn, ta lo lắng và khổ đau.
- The *Sakkāyadiṭṭhi Sutta* (SN 22.155) summarizes what we discussed in #5 and #6.
Sakkāyadiṭṭhi Sutta (SN 22.155) tóm tắt những điều ta đã bàn ở mục #5 và #6.

7. “[WebLink: suttacentral: Sakkāyadiṭṭhi Sutta \(SN 22.155\)](#)” states, “*rūpe kho, bhikkhave, sati, rūpaṃ upādāya, rūpaṃ abhinivissa sakkāyadiṭṭhi uppajjati. Vedanāya sati ... saññāya sati ... saṅkhāresu sati ... viññāṇe sati, viññāṇaṃ upādāya, viññāṇaṃ abhinivissa sakkāya diṭṭhi uppajjati.*”

Trong “[WebLink: suttacentral: Sakkāyadiṭṭhi Sutta \(SN 22.155\)](#)” có ghi: “rūpe kho, bhikkhave, sati, rūpaṃ upādāya, rūpaṃ abhinivissa sakkāyadiṭṭhi uppajjati. Vedanāya sati ... saññāya sati ... saṅkhāresu sati ... viññāṇe sati, viññāṇaṃ upādāya, viññāṇaṃ abhinivissa sakkāya diṭṭhi uppajjati.”

Translated: “When one is attached to various *rūpa* (especially one’s body), places a high value on them, **sakkāya diṭṭhi (identity view) arises**. When one attaches to *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa* associated with such *rūpa*, and places a high value on them, the **identity view arises**.”

Dịch nghĩa: “Khi một người chấp vào các *rūpa* khác nhau (đặc biệt là thân của mình), xem chúng là quan trọng, thì **sakkāya diṭṭhi (thân kiến) khởi lên**. Khi một người chấp vào *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa* gắn liền với các *rūpa* ấy và xem chúng là trọng yếu, thì **thân kiến phát sinh**.”

- In other words, one has *sakkāya diṭṭhi* if one sees this world as fruitful and can lead to long-lasting happiness.

Nói cách khác, một người có sakkāya diṭṭhi khi người đó xem thế giới này là hữu ích và có thể đem lại hạnh phúc lâu bền.

- With that wrong view, one is under the impression that it is possible to have total control of one’s future by making sure to accumulate “enough stuff” thereby ensuring long-lasting happiness.

Với tà kiến đó, người ta nghĩ rằng mình có thể hoàn toàn kiểm soát tương lai bằng cách tích lũy “đủ mọi thứ,” từ đó bảo đảm hạnh phúc lâu dài.

- That perception of “having full control” is also expressed by “**atta**.” Note that the mundane meaning of “a person” is usually expressed by “**attā**” with a “long a.”

*Nhận thức về “sự kiểm soát hoàn toàn” này được diễn đạt bằng từ “**atta**.” Lưu ý rằng ý nghĩa thế tục của “một con người” thường được biểu đạt bằng “**attā**” với âm “a” dài.*

- Therefore, there are two meanings of the Pāli word “**atta**.” The ultimate or absolute (*paramattha*) meaning of “having full control” is expressed by “**atta**.” The ordinary or relative meaning (*vohāra*) is “**attā**” with a “long a” that refers to a “person.”

*Do đó, từ “atta” trong Pāli có hai nghĩa. Nghĩa tối hậu hay tuyệt đối (*paramattha*) là “có sự kiểm soát hoàn toàn,” được diễn đạt bằng “atta.” Nghĩa thông thường hay quy ước (*vohāra*) là “**attā**” với âm “a” dài, chỉ một “con người.”*

- Let us discuss this further.

Hãy cùng bàn thêm về điều này.

Atta Can Have a Mundane (*vohāra*) or an Absolute (*Paramattha*) Meaning

Atta Có Thể Mang Nghĩa Thế Tục (*vohāra*) Hoặc Nghĩa Tuyệt Đối (*Paramattha*)

8. Even though a “person” does not exist in the *paramattha* sense, any living person has to use “me” and “mine” in interactions with others. Even the Buddha talked about “HIS” previous lives. He often started a discourse by saying, “let ME explain this concept.”

*Dù “con người” không tồn tại theo nghĩa *paramattha*, nhưng bất kỳ người sống nào cũng phải dùng “ta” và “của ta” khi giao tiếp với người khác. Ngay cả Đức Phật cũng nói về “những đời trước của NGÀI.” Ngài thường bắt đầu một bài giảng bằng lời: “đỂ TA giải thích khái niệm này.”*

- Furthermore, the Buddha emphasized that one should abide by the accepted standard rules of society. It is unwise to try to enforce the fact that in ultimate reality, there is no “me” or a “self.”

Hơn nữa, Đức Phật nhấn mạnh rằng một người nên tuân thủ các quy ước và chuẩn mực được xã hội chấp nhận. Việc cố gắng áp đặt hiểu biết rằng trong thực tại tối hậu không có “ta” hay “tự ngã” là điều không khôn ngoan.

- There were many wealthy people, and even kings, who had attained *magga phala* and still engaged in their mundane “householder” activities. Of course, at the *Arahant* stage, one has to become a *bhikkhu*.

Đã có nhiều người giàu có, thậm chí cả các vị vua, chứng đắc magga phala nhưng vẫn tiếp tục các hoạt động thế tục của một cư sĩ. Tất nhiên, đến tầng Arahant, một người phải xuất gia làm bhikkhu.

- Throughout the *Tipiṭaka*, the word “atta” appears with several different meanings. It is important to be able to use the appropriate meaning in a given context.

Trong toàn bộ Tipiṭaka, từ “atta” xuất hiện với nhiều nghĩa khác nhau. Điều quan trọng là phải hiểu và dùng đúng nghĩa theo ngữ cảnh.

- That is no different from using the word “right” in the following two contexts with entirely different meanings: “turn right” and “you are right.” In the first, it refers to the direction, and in the second, it means “correct.”

Điều này cũng giống như từ “right” trong tiếng Anh: trong “turn right,” nó chỉ hướng; còn trong “you are right,” nó có nghĩa là “đúng.” Hai nghĩa khác nhau tùy theo ngữ cảnh.

Atta Meaning “Me” in Mundane Usage

Atta Mang Nghĩa “Ta/Tôi” Trong Cách Dùng Thế Tục

9. There are many *Tipiṭaka* verses, where “attā” means a “person.” The following are several examples.

Có nhiều câu trong Tipiṭaka mà “attā” mang nghĩa “một người.” Dưới đây là vài ví dụ.

- “*Attānaṃ damayanti paṇḍitā*” in *Dhammapada* verse 6.80 means “The wise persons control **themselves**.”

*Trong Dhammapada câu 6.80, “Attānaṃ damayanti paṇḍitā” nghĩa là “Người trí tuệ chế ngự **chính mình**.”*

- “*Attano sukhamicchati*” in *Dhammapada* verse 21.291 means “one seeks one’s **own** happiness.” Also, note the word *iccha* (desire) in “*sukhamicchati*” is “*sukham*” + “*icchati*.”

*Trong Dhammapada câu 21.291, “Attano sukhamicchati” nghĩa là “ai cũng tìm cầu hạnh phúc cho **chính mình**.” Cũng lưu ý từ *iccha* (mong muốn) trong “*sukhamicchati*” được ghép từ “*sukham*” + “*icchati*.”*

- In the *Attadīpa Sutta* (SN 22.43), “*attadīpā viharatha*” means “make an island of yourself,” meaning “one has to seek one’s own refuge.”

Trong *Attadīpa Sutta* (SN 22.43), “*attadīpā viharatha*” nghĩa là “hãy làm hòn đảo tựa nương cho chính mình,” tức là “mỗi người phải tự tìm nơi nương tựa nơi chính mình.”

- We will discuss the absolute or *paramattha* meaning of “*attā*” in the next post.

Chúng ta sẽ bàn về nghĩa tuyệt đối, tức paramattha, của “attā” trong bài kế tiếp.

What is in “Me” (*Attā*)?

Điều Gì Nằm Trong “Ta” (*Attā*)?

10. From ancient times, people have wondered about how to define “me” (or “*attā*” in Pāli.) Of course, one’s body is the priority. But one’s identity is also related to one’s mental activities. Thoughts, feelings, perceptions are unique to each person.

Từ thời cổ đại, con người đã băn khoăn về cách định nghĩa “ta” (hay “attā” trong Pāli). Dĩ nhiên, thân là điều xuất hiện đầu tiên. Nhưng danh tính của một người còn liên hệ đến các hoạt động tâm. Tư tưởng, cảm xúc, nhận thức — tất cả đều độc nhất đối với mỗi người.

- Anything that one can think of as a part of “me” or “self” or “*attā*” is included in the five entities of *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.

Bất cứ điều gì người ta có thể nghĩ là một phần của “ta,” “tự ngã,” hay “attā,” đều nằm trong năm thực thể: rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa.

- **It is only a Buddha that can do a thorough analysis and describes a person with those five “parameters.”** That analysis is taught by all Buddhas.

Chỉ có một vị Phật mới có thể phân tích trọn vẹn và mô tả một người dựa trên năm “tham số” đó. Phân tích ấy được tất cả chư Phật giảng dạy.

- Of course, each Buddha figures that out each time, on his own.

Tất nhiên, mỗi vị Phật đều tự khám phá lại chân lý ấy trong thời của mình.

- Normally there is at most one Buddha in a given eon. But our current eon is a special one with five Buddhas. Remnants of the teachings of the previous Buddha (Buddha Kassapa) prevailed through Vedic teachings and were there when Buddha Gotama was born.

Thông thường, trong một đại kiếp chỉ có tối đa một vị Phật. Nhưng đại kiếp hiện tại là đặc biệt, có đến năm vị Phật. Những dấu vết còn lại của giáo pháp vị Phật trước (Buddha Kassapa) được lưu giữ trong truyền thống Veda và vẫn tồn tại khi Đức Phật Gotama ra đời.

That Terminology Was There Even Before Buddha Gotama – How Is That Possible?

Thuật Ngữ Ấy Đã Tồn Tại Trước Cả Thời Đức Phật Gotama – Làm Sao Điều Đó Có Thể?

11. Many people have the perception that Buddha Gotama “adopted” that five-fold analysis from the *Vedas* because those terms appeared in Vedic literature before Buddha Gotama.

Nhiều người nghĩ rằng Đức Phật Gotama “vay mượn” phân tích năm uẩn từ kinh Veda vì những thuật ngữ này xuất hiện trong văn học Veda trước thời Ngài.

- There was Buddha Kassapa on this Earth before Buddha Gotama. Buddha Kassapa's teachings (especially the true meanings of key concepts) were lost with time. But many terms, including the concepts of *kamma*, *kamma vipāka*, five aggregates, and many others, were incorporated into Vedic teachings and transmitted through many generations. Of course, the Vedic teachings used the Sanskrit language, which was derived from Pāli or Magadha language. Sanskrit means “derived from” (“*saṇ*” + “*krutha*” or සන් කෘත or සංස්කෘත in Sinhala.)

*Trên thế gian này đã từng có Đức Phật Kassapa trước Đức Phật Gotama. Giáo pháp của Đức Phật Kassapa (đặc biệt là ý nghĩa chân thật của các khái niệm cốt lõi) bị mai một theo thời gian. Nhưng nhiều thuật ngữ — gồm cả khái niệm kamma, kamma vipāka, năm uẩn, và nhiều khái niệm khác — được tiếp thu vào truyền thống Veda và truyền qua nhiều thế hệ. Dĩ nhiên, truyền thống Veda sử dụng ngôn ngữ Sanskrit, vốn được hình thành từ tiếng Pāli hay tiếng Magadha. Từ Sanskrit có nghĩa là “được cấu tạo từ” (“*saṇ*” + “*krutha*,” hay සන් කෘත / සංස්කෘත trong tiếng Sinhala).*

- The Pāli words like *kamma*, *Nibbāna*, *Paṭicca Samuppāda* were made “more impressive-sounding” by mostly adding the “r” sound. Those three Pāli words became *karma*, *nirvāna*, and *Pratītyasamutpāda*, respectively, in Sanskrit.

Các từ Pāli như kamma, Nibbāna, Paṭicca Samuppāda được làm cho nghe “ấn tượng hơn” bằng cách thêm âm “r.” Ba từ ấy trở thành karma, nirvāna và Pratītyasamutpāda trong Sanskrit.

- The same is true for the concept of five aggregates or *pañca khandha*. The Vedic teachings adopted them as five *skandhas*.

Điều tương tự cũng đúng với khái niệm năm uẩn hay pañca khandha. Giáo lý Veda đã tiếp thu chúng dưới dạng năm skandha.

Whose Concepts are *Kamma*, *Nibbāna*, *Paṭicca Samuppāda*, etc.?

***Kamma*, *Nibbāna*, *Paṭicca Samuppāda*... Là Những Khái Niệm Của Ai?**

12. A full account requires possibly a whole book. But there are several instances in the *Tipiṭaka* where Buddha Gotama explained to various *Brahmins* that many of their teachings originated with Buddha Kassapa.

Nếu trình bày đầy đủ thì có lẽ cần cả một quyển sách. Nhưng trong Tipiṭaka có nhiều chỗ Đức Phật Gotama giải thích cho các vị Brahma rằng nhiều giáo lý của họ vốn bắt nguồn từ Đức Phật Kassapa.

- For example, in the [WebLink: *suttacentral: Māgandhiya Sutta \(MN 75\)*](#), Buddha Gotama has a conversation with a *Brahmin* who quoted a verse from the *Vedas*. Buddha Gotama then says that verse was initially uttered by Buddha Kassapa and that it come down through generations in the *Vedas* without the true meaning. I have discussed that in the post, “[Arogyā Paramā Lābhā..](#)”

*Ví dụ, trong [WebLink: *suttacentral: Māgandhiya Sutta \(MN 75\)*](#), Đức Phật Gotama đối thoại với một vị Brahma trích dẫn một câu kệ từ kinh Veda. Đức Phật Gotama cho biết câu kệ đó ban đầu được thốt ra bởi Đức Phật Kassapa, rồi được truyền thừa qua nhiều thế hệ trong kinh Veda nhưng đã mất đi ý nghĩa chân thật. Tôi đã bàn về điều này trong bài “[Arogyā Paramā Lābhā..](#)”*

- When Prince Siddhartha was born, such Vedic teachings were there. We have a somewhat similar situation right now, with many vital concepts misinterpreted.

Khi Thái tử Siddhartha ra đời, những giáo lý Veda như vậy đã hiện hữu. Ngày nay chúng ta cũng ở trong một tình huống phân nào tương tự, với rất nhiều khái niệm quan trọng bị hiểu sai lệch.

- I mentioned the above because I see in online forums many people wonder whether Buddha Gotama “adopted” Vedic concepts. Those concepts originally came from Buddha Kassapa. But any Buddha discovers them by his own efforts.

Tôi nêu điều trên vì thấy trên các diễn đàn trực tuyến có nhiều người thắc mắc liệu Đức Phật Gotama có “mượn” các khái niệm từ Veda không. Thật ra những khái niệm ấy vốn xuất phát từ Đức Phật Kassapa. Và bất cứ vị Phật nào cũng tự mình chứng ngộ lại các chân lý đó bằng nỗ lực của chính mình.

- Then the question comes up as to the “evolution of humans.” There was no evolution of humans. Humans existed on Earth (with *Brahma*-like bodies) at the beginning of the Earth. This is why it would take a book to discuss all these things. I have given a brief account of the “beginnings” in “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”

*Rồi sẽ có người đặt câu hỏi về “sự tiến hóa của loài người.” Thật ra không hề có chuyện loài người tiến hóa theo cách hiểu thông thường. Con người đã hiện hữu trên Trái Đất (với thân giống *Brahma*) ngay từ thuở Trái Đất mới hình thành. Chính vì vậy, để bàn hết những điều này cần cả một quyển sách. Tôi đã trình bày vắn tắt về “buổi sơ khai” trong bài “[Buddhism and Evolution – Aggañña Sutta \(DN 27\)](#).”*

We will discuss the concept of *sakkāya diṭṭhi* further in the next post.

*Chúng ta sẽ tiếp tục bàn sâu hơn về khái niệm *sakkāya diṭṭhi* trong bài tiếp theo.*

3.7.9.5 Sakkāya Diṭṭhi – “Me and Mine” View

3.7.9.5 Sakkāya Diṭṭhi – Quan kiến “Ta và Của Ta”

June 23, 2020

Ngày 23/06/2020

The View of “Me and Mine”- Only For About a Hundred Years

Quan Kiến “Ta và Của Ta” – Chỉ Trong Khoảng Một Trăm Năm

1. An average human has the wrong view that it is beneficial to consider mind-pleasing things in this world as “me” or “mine.” As we discussed in the previous few posts, the most valuable *rūpa* in the world is one’s physical body. Then there are parents, spouses, children, friends, etc that are considered to be “mine.” See, “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhana](#).”

Một người bình thường có tà kiến rằng thật có lợi khi xem những điều vừa ý trong đời là “ta” hay “của ta.” Như đã bàn trong các bài trước, rūpa quý nhất trên đời chính là thân xác của mỗi người. Rồi đến cha mẹ, vợ/chồng, con cái, bạn bè... tất cả đều được xem là “của ta.” Xem thêm “[Five Aggregates – Connection to Tilakkhana](#).”

- It is critical to realize that all those things last only about 100 years.

Điều rất quan trọng là phải thấy rằng tất cả những thứ đó chỉ tồn tại chừng khoảng 100 năm.

- **Upon death, even if one is reborn human, it will be a different body and a different set of humans that will become “me” and “mine.”** We would not even know who we were in our previous life. We would not know what happened to all those “loved ones” we had in the previous life.

Khi chết đi, dù có tái sinh trở lại làm người, thì đó cũng là một thân khác và một nhóm người khác trở thành “ta” và “của ta.” Ta thậm chí không biết mình từng là ai trong kiếp trước. Ta cũng không biết điều gì đã xảy ra với tất cả những “người thân yêu” mà ta từng có trong kiếp trước.

- That is the “big picture” that we need to focus on. That big picture can be discovered only by a Buddha.

Đó chính là “bức tranh toàn cảnh” mà ta cần chú ý. Và bức tranh toàn cảnh ấy chỉ có thể được khám phá bởi một vị Phật.

- It would be impossible for any other human to discover the “real nature of the wider world of 31 realms” where a given living-being goes through the birth/death process.

Không một phàm nhân nào có thể tự mình khám phá “bản chất thật của thế giới rộng lớn 31 cõi,” nơi một hữu tình trôi lăn trong vòng sinh–tử.

- But once explained by a Buddha or a true disciple of the Buddha, one can see the truth in his teachings.

Nhưng khi được một vị Phật hay một bậc đệ tử chân chánh của Ngài giảng giải, người ta có thể nhận ra chân lý trong giáo pháp ấy.

“Me and Mine” View Can Lead to Immoral Actions

Quan Kiến “Ta và Của Ta” Có Thể Dẫn Đến Hành Vi Bất Thiện

2. Based on that wrong view of “me” and “mine” we are sometimes forced to do immoral actions. Think about it carefully. **If we lie, steal, or hurt others, such actions can always be traced back to “taking care of me or mine.”**

Dựa trên tà kiến về “ta” và “của ta,” đôi khi chúng ta bị thôi thúc làm những hành vi bất thiện. Hãy suy ngẫm cho kỹ: nếu ta nói dối, trộm cắp hay làm tổn hại người khác, thì rốt cuộc các hành động ấy luôn có thể truy ngược về động cơ “bảo vệ ta hoặc của ta.”

- It is critical to understand that this **wrong view of “me and mine” (sakkāya diṭṭhi) is different from the perception of “me and mine.”** Diṭṭhi means “view.”

Điều rất quan trọng là phải hiểu rằng tà kiến “ta và của ta” (sakkāya diṭṭhi) khác với sự nhận thức “ta và của ta.” Diṭṭhi có nghĩa là “quan kiến.”

- Even after getting rid of the wrong view of “me and mine” that wrong-perception will still be there. That perception of “me” or the innate feeling of “me” will go away only at the Arahant stage.

Ngay cả khi đã đoạn trừ tà kiến về “ta và của ta,” sự nhận thức sai lầm ấy vẫn còn. Cảm nhận về “ta,” hay cảm giác bám chặt vào “cái ta” chỉ chấm dứt hoàn toàn ở tầng Arahant.

- However, just “seeing” that it is not fruitful to act on the basis of “me and mine” is enough for the mind to stay away from doing highly-immoral deeds. That “seeing” happens when one becomes a *Sotāpanna*.

Tuy vậy, chỉ cần “thấy” rằng hành động dựa trên “ta và của ta” là không mang lại lợi ích đủ để tâm tránh xa các hành động cực kỳ bất thiện. Sự “thấy” ấy xảy ra khi một người chứng đắc Sotāpanna.

- Of course, it may not be easy to comprehend. That is why the Buddha said, “this Dhamma has not been known to the world.”

Dĩ nhiên, điều này không dễ hiểu. Vì vậy Đức Phật mới dạy rằng: “Dhamma này chưa từng được thế gian biết đến.”

“Me and Mine” View Cannot Be Removed by Will Power – It Is Lost via Understanding the “True Nature”

Quan kiến “Ta và Của Ta” Không Thể Đoạn Trừ Bằng Ý Chí – Nó Chỉ Mất Đi Nhờ Hiểu Biết Đúng Về “Bản Chất Thật”

3. The logic of Buddha Dhamma cannot be understood without the underlying principles. Those underlying principles are the rebirth process, laws of *kamma*, how *Paṭicca Samuppāda* to give rise to new births, etc. For that, one first needs to get rid of the ten wrong views and learn basic concepts like *gati*, *anusaya*, etc. See, “[Micchā Ditthi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

Logic của Dhamma của Đức Phật không thể được hiểu nếu thiếu các nguyên lý nền tảng. Những nguyên lý ấy là tiến trình tái sinh, luật kamma, cách Paṭicca Samuppāda vận hành để tạo ra các sinh hữu mới, v.v. Để làm được điều đó, trước hết phải đoạn trừ mười tà kiến và học các khái niệm căn bản như gati, anusaya, v.v. Xem bài “[Micchā Ditthi, Gandhabba, and Sotāpanna Stage](#).”

- It is not easy to put all that together and see the truth of the “wider world-view.” Yet, without that foundation, it is not possible to see that big picture and realize the truth of it.

Không dễ gì kết nối tất cả các yếu tố ấy lại và thấy được sự thật của “bức tranh thế giới rộng lớn hơn.” Nhưng nếu thiếu nền tảng đó, ta sẽ không thể thấy được bức tranh toàn diện và nhận ra chân lý của nó.

- It may be hard to believe, but just that “understanding of the big picture” will lead to the removal of 99% of the “gunk” that has been accumulated in our minds in a rebirth process that has no discernible beginning.

Nghe có vẻ khó tin, nhưng chỉ cần “hiểu được bức tranh lớn” cũng đủ để loại bỏ 99% những “cặn bẩn” đã tích lũy trong tâm qua một tiến trình tái sinh vốn không có điểm khởi đầu có thể nhận biết.

- I recommend reading the recently compiled English text of discourse on this subject by the late Waharaka Thero: [WebLink: PDF file: How to Attain Nibbāna as a Buddhist Layman – Part 1](#)

Tôi khuyến nghị đọc bản tiếng Anh được biên soạn gần đây về đề tài này của Cố Hòa thượng Waharaka Thero: [WebLink: PDF file: How to Attain Nibbāna as a Buddhist Layman – Part 1](#)

That “Big Picture” Must be Learnt From a Buddha

“Bức Tranh Lớn” Ấy Phải Được Học Từ Một Vị Phật

4. If one has not heard the above from a Buddha or a true disciple of the Buddha, that person — no matter how intelligent — would not be able to figure that out by him/herself.

Nếu một người chưa từng nghe những điều trên từ một vị Phật hay một đệ tử chân thật của Ngài, thì cho dù người ấy có thông minh đến đâu cũng không thể tự phát hiện ra.

- The Buddha called such a person “*assutavā puthujjano*.” That means “an ignorant person who had not heard this Dhamma.”

Đức Phật gọi những người như vậy là “assutavā puthujjano,” nghĩa là “người phạm phu chưa từng nghe Dhamma này.”

- Of course, many people cannot and will not agree with that “new Dhamma.” They do not have the capability to grasp it. They may not be willing to discard the wrong views that they have. There is nothing we can do about that.

Dĩ nhiên, nhiều người không thể và sẽ không chấp nhận “Dhamma mới lạ” ấy. Họ không có khả năng để nắm bắt nó, hoặc họ không sẵn lòng từ bỏ các tà kiến của mình. Ta không thể làm gì khác.

- I have come this far in the rebirth process because I also had been incapable of grasping that in my previous lives.

Tôi đã trôi lăn đến tận ngày nay trong tiến trình tái sinh vì trong vô số kiếp trước, tôi cũng không có khả năng hiểu được điều đó.

- So, all we can do is try our best to understand. Even if one cannot understand, one needs to live a moral life and engage in meritorious deeds, so that the understanding can come in future life.

Vậy nên điều duy nhất ta có thể làm là cố gắng hết sức để hiểu. Nếu hiện tại vẫn chưa hiểu được, thì cũng cần sống đạo đức và tích lũy công đức, để sự hiểu biết có thể đến trong kiếp tương lai.

Who Is an *Assutavā Puthujjano*?

Ai là một *Assutavā Puthujjano*?

5. There are many *suttā* where the Buddha described an “*assutavā puthujjano*.”

Có nhiều sutta nơi Đức Phật mô tả một “assutavā puthujjano.”

For example, the “[WebLink: suttacentral: Patipadā Sutta \(SN 22.44\)](#)” states, “*Katamā ca, bhikkhave, sakkāya samudayagāminī paṭipadā? Idha, bhikkhave, assutavā puthujjano ariyānaṃ adassāvī ariyadhammasa akovido ariyadhamme avinīto, sappurisānaṃ adassāvī sappurisdhammasa akovido sappurisdhamme avinīto, rūpaṃ attato samanupassatī, rūpavantaṃ vā attānaṃ; attani vā rūpaṃ, rūpasmim vā attānaṃ. Vedanaṃ ... saññānaṃ ... saṅkhāre ... viññānaṃ attato samanupassatī*”

Ví dụ, trong “[WebLink: suttacentral: Patipadā Sutta \(SN 22.44\)](#)” có câu: “*Katamā ca, bhikkhave, sakkāya samudayagāminī paṭipadā? Idha, bhikkhave, assutavā puthujjano ariyānaṃ adassāvī ariyadhammasa akovido ariyadhamme avinīto,*

sappurisānaṃ adassāvī sappurisaḍḍhammassa akovido sappurisaḍḍhamme avinīto, rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ; attani vā rūpaṃ, rūpasmiṃ vā attānaṃ. Vedanaṃ ... saññāṃ ... saṅkhāre ... viññāṇaṃ attato samanupassati”

Translated: “And what, bhikkhus, is the path leading to the origination of identity view? Here, bhikkhus, **an ignorant person who has not heard Dhamma ... regards form as self ... vedanā as self ... saññā as self ... saṅkhāra as self ... viññāṇa as self**”

Dịch nghĩa: “Này các bhikkhu, thế nào là con đường đưa đến sự khởi sinh của thân kiến? Ở đây, này các bhikkhu, **một người phạm phu chưa từng nghe Dhamma ... xem rūpa là tự ngã ... vedanā là tự ngã ... saññā là tự ngã ... saṅkhāra là tự ngã ... viññāṇa là tự ngã.**”

- “**Rūpaṃ attato samanupassati**” means, “regards form (meaning one’s body) as ‘me’ in one of four ways. In the same way, that person may consider each of the other four aggregates as ‘me’ in one of four ways.”

“**Rūpaṃ attato samanupassati**” có nghĩa là “xem rūpa (tức thân của mình) là ‘ta’ theo một trong bốn cách.” Tương tự, người ấy có thể xem mỗi uẩn còn lại là “ta” theo một trong bốn cách.

- Thus, considering each of the five aggregates in four ways “to be mine”, leads to the “self-view” or “identity view.” That is “twenty-types of *sakkāya diṭṭhi*” or “*visativatthukā sakkāya diṭṭhi*.” See, “[WebLink: suttacentral: Nayasamutthāna \(Ne 36 / Netti 5\)](#)” of *Nettipakaraṇa*.

Do đó, việc xem mỗi trong năm uẩn theo bốn cách như “của ta” dẫn đến thân kiến hay ngã kiến. Đó là “hai mươi loại *sakkāya diṭṭhi*” hay “*visativatthukā sakkāya diṭṭhi*.” Xem thêm tại “[WebLink: suttacentral: Nayasamutthāna \(Ne 36 / Netti 5\)](#).”

- Anyone who has not heard the correct explanation of *sakkāya diṭṭhi* is an “uninformed/ignorant” human or **assutavā puthujjano**. That is why most people today belong to this category. Even when explained, some people have a hard time grasping this “previously unheard Dhamma.”

Bất kỳ ai chưa nghe được lời giải thích đúng đắn về *sakkāya diṭṭhi* đều là một người “chưa được nghe, còn vô minh,” tức **assutavā puthujjano**. Đó là lý do tại sao hầu hết mọi người ngày nay thuộc nhóm này. Ngay cả khi được giải thích, một số người vẫn rất khó nắm bắt được “Dhamma chưa từng được nghe trước đây.”

Sutavā Ariyasāvako – One Who Has Heard and Comprehended Dhamma

Sutavā Ariyasāvako – Người Đã Nghe Và Thấu Hiểu Dhamma

6. The opposite of an **assutavā puthujjano** is a **sutavā ariyasāvako**, who **has heard and comprehended the correct teachings** of the Buddha. Such a person knows the dangers in attaching to worldly things.

Trái ngược với **assutavā puthujjano** là **sutavā ariyasāvako**, người **đã nghe và hiểu đúng giáo pháp** của Đức Phật. Người ấy nhận ra các nguy hiểm trong việc chấp trước các pháp thế gian.

- There are many *suttā* in SN 35 (especially SN 35.1 through SN 35.12) that discuss a **sutavā ariyasāvako**. For example, “[WebLink: suttacentral: Ajjhātāniccātītānāgata Sutta \(SN 35.7\)](#)” says:

Có nhiều bài *suttā* trong SN 35 (đặc biệt từ SN 35.1 đến SN 35.12) nói về **sutavā ariyasāvako**. Ví dụ, trong “[WebLink: suttacentral: Ajjhattānīcātītānāgata Sutta \(SN 35.7\)](#)” có ghi:

“Cakkhum, bhikkhave, aniccaṃ atītānāgataṃ; ko pana vādo paccuppannaṃ. Evaṃ passaṃ, bhikkhave, **sutavā ariyasāvako** atītasmiṃ cakkhusmiṃ anapekkho hoti; anāgataṃ cakkhum nābhinandati; paccuppannaṃ cakkhussa **nibbidāya virāgāya nirodhāya paṭipanno** hoti. Sotaṃ aniccaṃ ... ghāṇaṃ aniccaṃ ...”
 “Cakkhum, bhikkhave, aniccaṃ atītānāgataṃ; ko pana vādo paccuppannaṃ ... Sotaṃ aniccaṃ ... ghāṇaṃ aniccaṃ ...”

Translated: “Bhikkhus, the eye of the past and future (let alone the present) is of *anicca* nature. Seeing this, a **learned noble disciple** doesn’t attach to the eye of the past, he doesn’t look forward to enjoying the eye in the future, and **he practices for non-attachment, dispassion, and cessation** regarding the eye of the present. The ear ... nose ...”

Dịch nghĩa: “Này các bhikkhu, con mắt thuộc quá khứ và tương lai (chứ chưa nói đến hiện tại) đều có bản chất *anicca*. Thấy vậy, **một vị đệ tử Thánh** đã học pháp không còn bám níu vào con mắt quá khứ, không mong đợi được hưởng thọ con mắt tương lai, và **hành trì hướng đến nhàm chán, ly tham và đoạn diệt** đối với con mắt hiện tại. Tai ... mũi ...”

- Note that translating “*anicca*” as “impermanent” does not make any sense. The “eye of the past” has already been destroyed. There is no need to talk about the impermanence of it. What the verse says is that it is not beneficial to recall one’s past and think fondly about it, hoping to enjoy such an eye in the future.

Lưu ý rằng dịch “*anicca*” thành “vô thường” trong đoạn này không hợp lý. “Con mắt của quá khứ” đã không còn, nên không có gì để nói về sự “vô thường” của nó. Ý của bài kệ là: việc nhớ lại quá khứ và nuối tiếc nó, mong được hưởng lại những điều đó trong tương lai, là điều không mang lại lợi ích.

An Assutavā Puthujjano Has Sakkāya Diṭṭhi

Một Assutavā Puthujjano Có Sakkāya Diṭṭhi

7. Thus **sakkāya diṭṭhi (identity or self-view)** arises because one takes one’s body as “me.” Of course, one may take one’s **vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa** as self too. In other words, anyone who views one or more of the five aggregates as “mine” has **sakkāya diṭṭhi**.

Do đó **sakkāya diṭṭhi (thân kiến hay ngã kiến)** sinh khởi khi một người xem thân mình là “ta.” Dĩ nhiên, họ cũng có thể xem **vedanā, saññā, saṅkhāra** hay **viññāṇa** là tự ngã. Nói cách khác, bất kỳ ai xem một hay nhiều uẩn trong năm uẩn là “của ta” đều có **sakkāya diṭṭhi**.

“[WebLink: suttacentral: Sakkāyaditthi Sutta \(SN 22.155\)](#)” the Buddha says, “rūpe kho, bhikkhave, sati, rūpaṃ upādāya, rūpaṃ abhinivissa **sakkāya diṭṭhi** uppajjati. Vedanāya sati ... saññāya sati ... saṅkhāresu sati ... viññāṇe sati, viññāṇaṃ upādāya, viññāṇaṃ abhinivissa **sakkāya diṭṭhi** uppajjati.”

Trong “[WebLink: suttacentral: Sakkāyaditthi Sutta \(SN 22.155\)](#),” Đức Phật dạy: “rūpe kho, bhikkhave, sati, rūpaṃ upādāya, rūpaṃ abhinivissa **sakkāya diṭṭhi** uppajjati. Vedanāya sati ... saññāya sati ... saṅkhāresu sati ... viññāṇe sati, viññāṇaṃ upādāya, viññāṇaṃ abhinivissa **sakkāya diṭṭhi** uppajjati.”

- OR, “When one focuses on rūpa when one is ‘immersed’ in rūpa and keep them close (in one’s mind), **identity view** arises. The same can happen with vedanā, saññā, saṅkhāra, and viññāṇa.

HOẶC: “Khi một người chú tâm vào rūpa, ‘thấm đắm’ vào rūpa và giữ chúng gần bên trong tâm, thì **thân kiến** sinh khởi. Điều tương tự xảy ra với vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa.”

Then the Buddha asks, “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā*”ti?

Rồi Đức Phật hỏi: “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā*”ti

- OR, “bhikkhus, are those rūpā of **nicca** or **anicca** nature?”

NGHĨA LÃ: “*Này các bhikkhu, những rūpa ấy có bản chất **nicca** hay **anicca**?*”

- Anicca and nicca are complex Pāli words with multiple (but related) meanings. See, “[Anicca – True Meaning](#).”

Anicca và nicca là những từ Pāli phức tạp với nhiều nghĩa (nhưng có liên hệ). Xem thêm bài “[Anicca – True Meaning](#).”

- Those two words are related to “icca” or “icchā” meaning liking or desire. See, “[Icca, Nicca, Anicca – Important Connections](#).”

Hai từ này liên hệ đến “icca” hay “icchā” nghĩa là ưa thích hoặc ham muốn. Xem bài “[Icca, Nicca, Anicca – Important Connections](#).”

- We will discuss the correct meaning of “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā*”ti? in #9 below. First, let us look at the common INCORRECT meaning of it.

*Chúng ta sẽ bàn về ý nghĩa đúng của câu “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā*”ti?” ở mục #9 bên dưới. Trước hết, hãy xem cách hiểu SAI LẦM thường gặp.*

Critical Error in Equating “Nicca and Anicca” in Pāli as “Nitya and Anitya” in Sanskrit

Sai Lầm Nghiêm Trọng Khi Đồng Nhất “Nicca Và Anicca” Trong Pāli Với “Nitya Và Anitya” Trong Sanskrit

8. The INCORRECT translation of “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā*”ti? is, “bhikkhus, are those rūpā **permanent** or **impermanent**?”

*Cách dịch SAI của câu “*Tam kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ **niccaṃ** vā **aniccaṃ** vā*”ti?” là: “*Này các bhikkhu, rūpa ấy là **thường** hay **vô thường**?*”*

- That is the English translation that appears in most current English texts. It is WRONG!

Đó là bản dịch tiếng Anh xuất hiện trong phần lớn các tài liệu hiện nay. Và nó SAI!

- The Pāli word “nicca” DOES NOT mean “permanent” and “anicca” DOES NOT mean “impermanent.”

Trong Pāli, “nicca” KHÔNG có nghĩa “thường hằng,” và “anicca” KHÔNG có nghĩa “vô thường.”

- However, the Sanskrit words “nitya” and “anitya” DO MEAN “permanent” and “impermanent.”

Tuy nhiên, trong Sanskrit, “nitya” và “anitya” THỰC SỰ CÓ NGHĨA “thường hằng” và “vô thường.”

- **That grave mistake of confusing Pāli words with wrong Sanskrit words has kept so many people from grasping the correct Buddha Dhamma.**

Sự nhầm lẫn trầm trọng khi dùng nghĩa của Sanskrit để giải thích Pāli đã khiến vô số người không hiểu đúng Dhamma của Đức Phật.

- Pāli words for “permanent” is *niyata* AND *dhuva*. Impermanence is expressed as “*aniyata*” or “*addhuva*.”

Từ Pāli chỉ “thường hằng” là niyata VÀ dhuva. “Vô thường” trong Pāli được biểu đạt bằng “aniyata” hoặc “addhuva.”

- For the life of me, I do not understand why all these “learned *bhikkhus* and scholars” refuse to take a bit of time to go through the *Tipiṭaka* and figure this out. **They should keep in mind that teaching wrong Dhamma is an offense.** The Buddha admonished that dealing with Dhamma is like handling a snake. If you get hold of the wrong end, you will be in danger.

Thật lòng tôi không hiểu tại sao nhiều vị “học giả và bhikkhu uyên bác” lại không chịu dành chút thời gian khảo sát Tipiṭaka để thấy rõ điều này. Họ cần nhớ rằng giảng dạy sai Dhamma là một lỗi nặng. Đức Phật đã cảnh báo rằng tiếp xúc với Dhamma giống như cầm một con rắn: nếu cầm nhầm đầu, sẽ nguy hiểm ngay.

Correct Translation of “*Taṃ kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*”ti?

Bản Dịch Đúng của “Taṃ kim maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā”ti?”

9. In fact, there are more *suttā* in this series that probe deeper into how the root causes of suffering are tied up to the view of “me” and “mine” based on the high-value for world objects.

Thật ra, có nhiều sutta trong cùng bộ kinh này phân tích sâu hơn về cách gốc rễ của khổ dính liền với quan kiến “ta” và “của ta” khi ta đặt giá trị quá cao vào các đối tượng thế gian.

For example, [WebLink: suttacentral: Ānanda Sutta \(SN 22.159\)](#) further clarifies what we discussed in #6 above. In that *sutta*, the Buddha explains to Ven. Ānanda how attachment to *rūpa* with VIEW of “me and mine” leads to suffering and, thus, is the wrong view. The conversation goes as follows.

Ví dụ, “WebLink: suttacentral: Ānanda Sutta (SN 22.159)” minh họa thêm điều đã nói ở mục #6. Trong sutta này, Đức Phật giải thích cho Tôn giả Ānanda cách chấp thủ rūpa với quan kiến “ta và của ta” dẫn đến khổ đau, và do đó là quan kiến sai lầm. Cuộc đối thoại như sau:

- “*Taṃ kim maññasi, ānanda, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā*”ti?
- “*Aniccaṃ, bhante.*”
- “*Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā*”ti?

- “Dukkhaṃ, bhante.”
- “Yam panāniccam dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, **kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’**”ti? [kalla : [adj.] 1. **clever**; able; 2. healthy; sound; 3. ready; 4. proper.]
 “Yam panāniccam dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, **kallaṃ nu taṃ samanupassitum: ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’**”ti? [kalla : [tính từ] 1. **khéo léo**; có khả năng; 2. mạnh khỏe; ổn định; 3. sẵn sàng; 4. thích hợp.]
- “No hetam, bhante.”

Translation:

Dịch nghĩa:

- “What do you think, Ānanda? Can anyone maintain *rūpa* to one’s liking?”
 “Này Ānanda, ông nghĩ sao? Có ai có thể giữ gìn *rūpa* theo đúng ý mình muốn không?”
- “One cannot (*aniccam*), Bhante.”
 “Không thể (*aniccam*), bạch Thế Tôn.”
- “If one cannot maintain something to one’s liking, does that lead to suffering or happiness?”
 “Nếu không thể duy trì điều gì theo ý mình muốn, điều đó dẫn đến khổ hay lạc?”
- “Suffering, Bhante.”
 “Thưa Thế Tôn, dẫn đến khổ.”
- “If something cannot be maintained to one’s liking, leads to suffering, and is subject to unexpected changes, **is it wise** to regard that as: ‘**This is mine, I am this, this is my self or identity**’?”
 “Nếu một điều gì đó không thể được giữ theo ý mình muốn, dẫn đến khổ, và chịu các biến đổi bất ngờ, **thì có hợp lý không** khi xem rằng: ‘**Đây là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã hay danh tính của ta**’?”
- “No, Bhante.”
 “Thưa Thế Tôn, không hợp lý.”

Then the Buddha asks about the other four aggregates (the mental aggregates) of *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, and *viññāṇa*.

Rồi Đức Phật hỏi tương tự về bốn uẩn còn lại (các uẩn thuộc tâm): *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* và *viññāṇa*.

- Venerable Ānanda agrees that those are also unfit to be “taken as mine or my identity.”
 Tôn giả Ānanda đồng ý rằng những uẩn ấy cũng không thích hợp để xem là “của ta” hay “là bản ngã của ta.”

Is It Wise to Take the Five Aggregates As “Me and Mine”?

Có Hợp Lý Không Khi Xem Năm Uẩn Là “Ta Và Của Ta”?

10. The key point is that these *suttā* only talk about **whether it is SUITABLE or WISE** to take any of the five aggregates as me or mine.

Điểm mấu chốt là các *suttā* này chỉ bàn về việc liệu có HỢP LÝ hay KHÔN NGOAN không khi xem bất kỳ uẩn nào trong năm uẩn là “ta” hay “của ta.”

- That pertains only to one's **view of a “me.”** Getting rid of that VIEW is getting rid of *sakkāya diṭṭhi*.

Điều này chỉ liên quan đến quan kiến về “ta.” Đoạn trừ quan kiến ấy chính là đoạn trừ sakkāya diṭṭhi.

- One may still have the **feeling/perception of a “me.”** That goes away only at the Arahant stage.

Một người vẫn có thể còn cảm nhận hay nhận thức về “ta.” Cảm nhận này chỉ chấm dứt ở tầng Arahant.

- Yet many people today try to start with “I do not exist” (with the incorrect translation of *anatta* as “no-self”). It is ridiculous to say, “I do not exist.” It is obvious that we all exist.

*Tuy nhiên, ngày nay có nhiều người cố bắt đầu bằng quan điểm “tôi không tồn tại” (do dịch sai *anatta* thành “vô ngã = không có tự ngã”). Nói “tôi không tồn tại” là vô lý — rõ ràng là ai cũng tồn tại.*

- We will discuss the **concept of *anatta*** in the next post. That basically says one will be helpless in the rebirth process with the wrong view and wrong perception of a “me.” That “me” will go through uncountable “bad births” with that wrong view/perception of a “me.”

*Chúng ta sẽ bàn về khái niệm *anatta* trong bài tiếp theo. Ý chính là: người có quan kiến sai lầm và nhận thức sai lầm về “ta” sẽ bất lực trong tiến trình tái sinh; cái “ta” ấy sẽ đi qua vô số “tái sinh bất lợi” do chính tà kiến và tà nhận thức ấy.*

One Could Be Reborn a Human, Deva, Brahma, Animal, Hell-Being – Which One Is “Me”?

Một Người Có Thể Tái Sinh Làm Người, Deva, Brahma, Súc Sinh, Chúng Địa Ngục – Vậy “Ta” Là Cái Nào?

11. Think about that. Is “me” a human, animal, a *Brahma*, (or any of the many births possible)? This is why one cannot comprehend Buddha Dhamma without understanding the “big picture” of the Buddha about this world.

Hãy suy nghĩ về điều đó. “Ta” là con người, là loài vật, là một vị Brahma, hay là bất kỳ kiểu sinh hữu nào trong vô số sinh hữu có thể có? Đây là lý do vì sao không thể hiểu Dhamma của Đức Phật nếu không hiểu “bức tranh lớn” mà Đức Phật thấy về thế giới này.

- That “big picture” is the non-stop rebirth process within the 31 realms of this world.

“Bức tranh lớn” đó là tiến trình tái sinh không ngừng nghỉ trong 31 cõi của thế giới này.

- It also includes the laws of *kamma* and *Paṭicca Samuppāda*. Here, *Paṭicca Samuppāda* explains how different existences (*bhava*) arise due to *abhisāṅkhāra* (strong *kamma*.)

Nó cũng bao gồm luật kamma và Paṭicca Samuppāda. Paṭicca Samuppāda giải thích cách các loại hiện hữu (bhava) khác nhau khởi sinh do abhisāṅkhāra (kamma mạnh).

- It is those *abhisāṅkhāra* (done with *avijjā*) that lead to different existences as a human, *Deva*, *Brahma*, animal, hell-being, etc.

Chính các abhisāṅkhāra (được tạo ra cùng với avijjā) dẫn đến những hiện hữu khác nhau: người, Deva, Brahma, súc sinh, chúng địa ngục, v.v.

- Any living-being will be “preparing one’s own future births” via generating corresponding *abhisāṅkhāra* (or good or bad *kamma*) due to ignorance (*avijjā*.) That was the conclusion of the series of posts on “[Origin of Life](#).” See, “[Origin of Life – One Creates One’s Own Future Lives](#).”

Mọi hữu tình đều đang “chuẩn bị cho các tái sinh trong tương lai” của chính mình bằng cách tạo ra các abhisāṅkhāra tương ứng (tức các kamma tốt hoặc xấu) do vô minh (avijjā). Đó là kết luận của loạt bài về “[Origin of Life](#).” Xem bài “[Origin of Life – One Creates One’s Own Future Lives](#).”

- That *avijjā* will reduce by a huge fraction when one gets rid of *sakkāya diṭṭhi*. It will completely go away at the *Arahant* stage with the removal of “*asmi māna*.”

Vô minh ấy sẽ giảm đi rất nhiều khi một người đoạn trừ sakkāya diṭṭhi. Và nó sẽ biến mất hoàn toàn ở tầng Arahant khi “asmi māna” được đoạn tận.

3.7.9.6 Atta – Two Very Different Meanings

3.7.9.6 *Atta – Hai Nghĩa Hoàn Toàn Khác Nhau*

July 1, 2020

Ngày 01/07/2020

First, “*atta (attā)*” is pronounced with the “th” sound, as in “*metta (mettā)*.” See, #12 of “[Tipitaka English](#)” [Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#).”

Trước hết, “atta (attā)” được phát âm với âm “th,” giống như trong “metta (mettā).” Xem mục #12 của bài “[Tipitaka English](#)” [Convention Adopted by Early European Scholars – Part 1](#).”

Words With Double Meanings in English

Những Từ Có Hai Nghĩa Khác Nhau Trong Tiếng Anh

1. A number of English words are spelled the same way and pronounced the same way, but have different meanings. For example, let us consider the word, “mine.”

Có nhiều từ tiếng Anh được viết giống nhau và phát âm giống nhau, nhưng mang các nghĩa khác nhau. Ví dụ, hãy xét từ “mine.”

