

Bản Tin Vipassana

Thiền Vipassana được giảng dạy bởi Thiền sư S.N. Goenka theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin

Tập 31, Số 01, ngày 28 tháng 01 năm 2021
Ấn bản hàng tháng của Viện Nghiên Cứu Vipassana

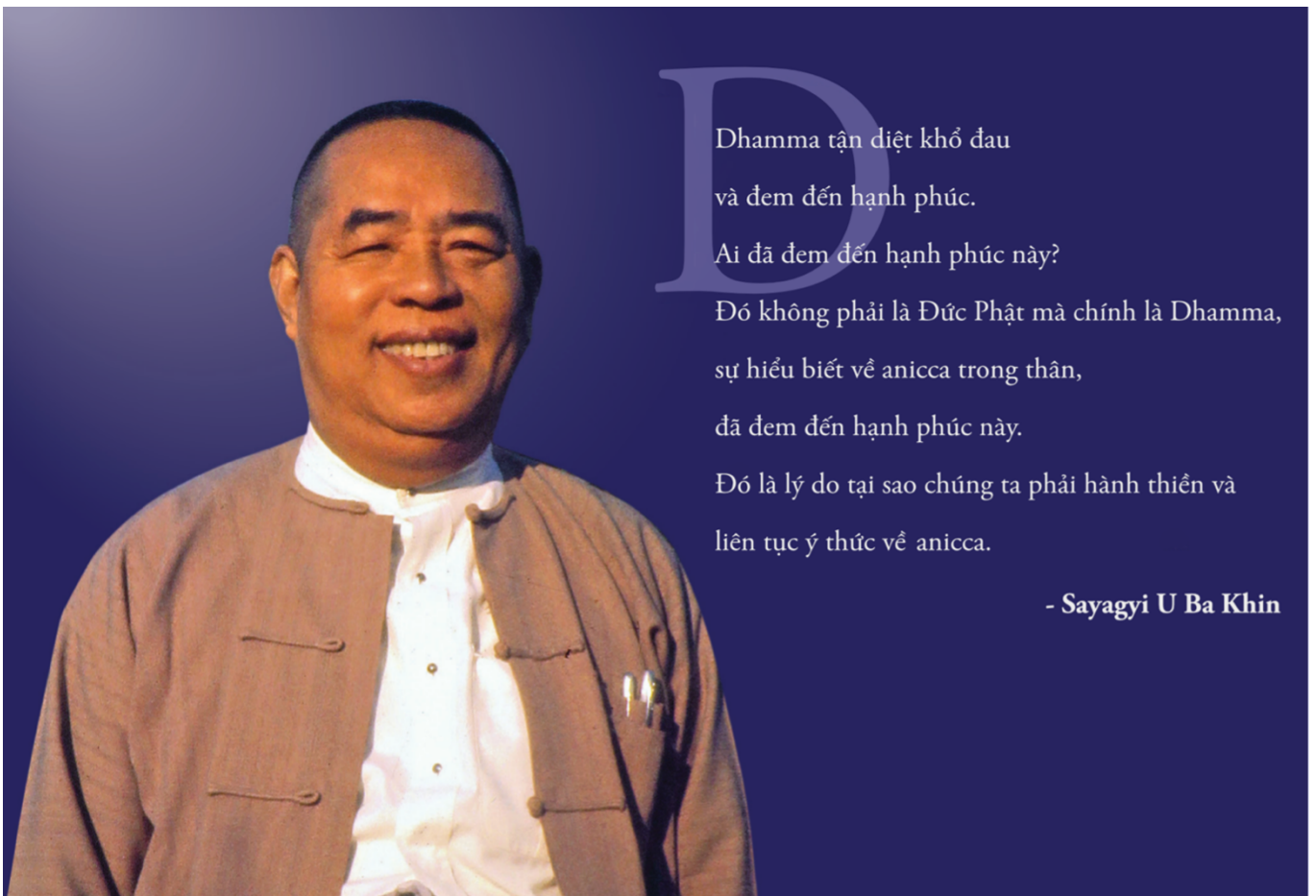
Trang web: www.vridhamma.org Trang web quốc tế: <https://www.vridhamma.org/newsletters>

NHỮNG LỜI DHAMMA

*Hamsādiccapathe yanti,
ākāse yanti iddhiyā;
Nīyanti dhīrā lokambā,
jetvā māraṃ savāhinim.*

Dhammapadapāli — 175, Lokavaggo.

Thiên nga bay theo đường mặt trời;
người có thân thông du hành xuyên không gian.
Bậc giác ngộ thoát khỏi thế gian,
sau khi chiến thắng đội quân của Māra.



Dhamma tận diệt khổ đau
và đem đến hạnh phúc.

Ai đã đem đến hạnh phúc này?

Đó không phải là Đức Phật mà chính là Dhamma,
sự hiểu biết về anicca trong thân,
đã đem đến hạnh phúc này.

Đó là lý do tại sao chúng ta phải hành thiện và
liên tục ý thức về anicca.

- Sayagyi U Ba Khin

Nhân dịp kỷ niệm 50 năm ngày mất của Sayagyi U Ba Khin (06/03/1899 - 19/01/1971), nguyện cho tất cả chúng ta cùng hành thiện và ghi nhớ những phẩm hạnh Dhamma tốt đẹp của ngài để bày tỏ lòng tôn kính với ngài. — Biên tập viên

Ngày tưởng nhớ và tôn vinh Sayagyi U Ba Khin

Khóa thiền Vipassana 10 ngày với 92 thiền sinh đang diễn ra tại Tu viện Miến Điện ở Bodh Gaya khi Sayagyi U Ba Khin qua đời. Một bức điện tín từ Myanmar thông báo rằng Sayagyi đã không còn nữa, nhưng trong lời nhắn Mẹ Sayama cũng nói "... con không nên dừng khóa thiền. Những lời chúc phúc của Sayagyi sẽ luôn đi cùng con". Với tâm niệm này, Goenkaji đã viết bức thư sau gửi tới tất cả thiền sinh.

S. N. Goenka

Nơi tổ chức khoá thiền: Bodh Gaya,

Ngày: 22-01-1971

Những người bạn thân mến,

Bức thư tín từ Rangoon đã đến vào hôm kia, thật đau lòng khi biết rằng Sayagyi U Ba Khin đáng kính đã không còn nữa. Thấy qua đời lúc 3h20 chiều ngày 19 tháng 1. Ánh sáng ấy đã tắt, nhưng ánh sáng vĩ đại ấy đã thấp sáng ngọn đèn trí tuệ bên trong biết bao người. Ánh sáng ấy vẫn còn nguyên vẹn và tất cả chúng ta sẽ không chỉ giữ gìn như những người kế tục thực thụ mà còn thấp lên trí tuệ cho ngày càng nhiều người hơn nữa. Lời nhắn gửi cuối cùng của Thầy cho tất cả học trò là chúng ta hãy luôn sống trong Dhamma. Chừng nào ngọn đèn Dhamma còn bùng sáng trong chúng ta thì Sayagyi U Ba Khin đáng kính sẽ vẫn ở bên chúng ta, bởi Thầy là hiện thân thực sự của trí tuệ Dhamma. Để lưu giữ kỷ ức thiêng liêng của Thầy và bày tỏ lòng tôn kính tới Thầy, chúng ta hãy làm theo di nguyện cuối cùng trong bức thư cũng như theo tinh thần của Thầy, là giữ gìn Dhamma trong cuộc đời của mình. Nếu ngọn đèn Dhamma của chúng ta tiếp tục tỏa sáng thì chúng ta sẽ có thể thấp lên ánh sáng Dhamma trong cuộc đời của rất nhiều người khác. Đây là cách tốt nhất để tưởng nhớ những kỷ ức linh thiêng về Sayagyi U Ba Khin đáng kính.

Nghĩ tới lợi ích của các thiền sinh, tôi vẫn tiếp tục khóa thiền này, mà theo thời khóa biểu sẽ hoàn thành vào ngày 27 tháng 1. Từ tối ngày 28 tháng 1, tôi sẽ bắt đầu khóa tự tu 10 ngày tại đây. Tôi cần sức mạnh Dhamma lớn nhất để đem Dhamma tới cho ngày càng nhiều người, để trả ơn Sayagyi U Ba Khin từ bi và tôn kính. Nguyện cho tất cả quý vị dành thời gian hành thiền nhiều hơn trong những ngày này, phát triển trí tuệ bên trong, và lấp đầy bản thân bằng những rung động mettā để sức mạnh Dhamma của quý vị giúp tôi mạnh mẽ hơn, và cùng nhau chúng ta có thể đạt được thành công tối đa trong việc hoàn thành những tâm nguyện Dhamma của Sayagyi U Ba Khin đáng kính. Sau khi kết thúc khóa tự tu 10 ngày, tôi sẽ tổ chức một buổi Cúng dường Tăng đoàn lớn ở Bodh Gaya vào Chủ Nhật ngày 7 tháng 2 năm 1971 để tưởng nhớ Sayagyi U Ba Khin đáng kính. Các vị Tăng sẽ được mời từ khắp nơi đến buổi cúng dường này.

Sau khi hoàn thành lễ cúng dường cho Sangha, tôi sẽ tới Bombay để nghỉ ngơi trong vài ngày, sau đó chương trình các khóa thiền sẽ bắt đầu trở lại vào ngày 1 tháng 3.

Để tưởng nhớ Sayagyi U Ba Khin đáng kính, hãy thực hành Dhamma nhiều nhất có thể, sống một cuộc đời Dhamma ngày càng nhiều hơn, và học cách làm cho Dhamma chân chính trở thành một phần của đời sống thường ngày. Nhờ vậy, chúng ta có được hạnh phúc, lợi lạc, những điều tốt đẹp và sức khỏe.

Bhavatu Sabba Mangalam, Bhavatu Sabba Mangalam, Bhavatu Sabba Mangalam!



Kalyāna Mitra,

S. N. Goenka



MƯỜI TÊN LÍNH CỦA MĀRA

Tác giả: Sayagyi U Ba Khin

Phần bên dưới được cô đọng từ bản dịch một bài giảng của Sayagyi U Ba Khin dành cho các thiền sinh Vipassana trong khóa thiền. Bản dịch được xuất bản lần đầu trong quyển Nhật Ký Sayagyi U Ba Khin (Sayagyi U Ba Khin Journal) và đã được hiệu chỉnh để đưa vào Bản tin này.

Quý vị phải vô cùng thận trọng. Quý vị phải vững vàng để đối mặt với nhiều khó khăn, nhờ thế quý vị có thể thực sự hiểu được anicca (vô thường) bằng kinh nghiệm của bản thân. Quý vị phải làm việc rất chăm chỉ - đó là lý do tại sao chúng tôi liên tục nhắc nhở quý vị. Những khó khăn sẽ đến trong giai đoạn này của khóa thiền. Trong thời của ân nhân vĩ đại của chúng ta cũng là thầy tôi, Saya Thetgyi, các thiền sinh kinh nghiệm vô vàn khó khăn khi hành thiền, chẳng hạn như hoàn toàn không thể cảm nhận được đối tượng thiền. Khi được yêu cầu tập trung sự chú ý của họ vào phân đỉnh đầu, họ không thể cảm nhận được bất cứ thứ gì. Trong khi thực hành ānāpāna (ý thức về hơi thở), họ không thể cảm nhận được vùng quanh lỗ mũi. Một số người không thể cảm nhận được hơi thở trong khi đang thở. Một vài người nói rằng họ không thể cảm nhận được thân thể của mình. Khi ở đây, quý vị cũng sẽ trải qua những điều tương tự. Đôi khi quý vị sẽ không thể cảm nhận được các cảm giác và sẽ không thể duy trì sự tập trung.

Một vài người nghĩ rằng họ đã đạt tới nibbāna (sự thật tối hậu) khi họ không thể cảm nhận được thân thể của mình. Nếu quý vị không thể cảm nhận được sự hiện diện của thân thể, hãy mở mắt ra và nhìn xem. Không cần phải tham vấn Giáo viên về vấn đề này. Quý vị sẽ biết liệu thân thể của mình có còn ở đó hay không. Những sự không rõ ràng này thật dễ gây bối rối, phải không?

Bản chất của vipallāsa (sự méo mó, lệch lạc tinh thần) đánh lừa quý vị. Chúng là những bất tịnh không mong muốn ẩn dấu bên trong mọi người. Chúng hiện diện bên trong mỗi chúng ta. Khi có sự hiểu biết về

anicca thì những bất tịnh này phải rời đi. Nhưng chúng không muốn rời đi - thay vào đó chúng muốn sự hiểu biết này phải rời đi. Bản chất nibbāna của anicca có sức mạnh rất to lớn, vì vậy Māra (hiện thân của các thế lực tiêu cực) chiến đấu chống lại điều này. Padhāna Sutta mô tả về mười tên lính của Māra. Chúng ta phải cẩn trọng với mười tên lính này vì chúng phá hoại việc hành thiền.

Tên lính thứ nhất của Māra là khao khát hưởng thụ các khoái lạc giác quan.

Một vài người đến hành thiền nhưng hoàn toàn không vì mục đích đạt tới nibbāna. Họ tới với những động cơ thâm kín như “Nếu tôi trở nên gần gũi với Sayagyi - người biết nhiều người có địa vị cao, tôi có thể được thăng tiến trong công việc của mình.” Có những người như thế. Họ đến với lòng tham trong tâm. Họ không thể thành công trong việc hành thiền. Phải không có lòng tham. Khi quý vị thỉnh cầu được học phương pháp Vipassana và nói rằng “Nibbānassa sacchikaraṇatthāya...” - để giác ngộ nibbāna... Tôi sẽ dạy quý vị hiểu về Tứ Diệu Đế, nhưng nếu quý vị không hứng thú và không định dành thời gian cho việc này thì tôi có thể làm được gì?

Tên lính thứ hai của Māra là không muốn trú ngụ hay cảm thấy hạnh phúc tại một nơi tĩnh lặng, chẳng hạn như nơi ở trong rừng.

Ngày hôm qua, có người đã lên kế hoạch chạy trốn. Người này dậy sớm, thu xếp hành lý. Anh ta đã lên kế hoạch đến ngôi thiền cùng tất cả mọi người, và sau đó rời đi trong khi tôi đang kiểm pháp các thiền sinh. Anh ta định chạy như điên, bắt xe buýt về nhà. Anh ta nghĩ rằng sẽ lấy hành lý sau một vài ngày. May mắn thay, tôi không hiểu tại sao, tôi đã xếp một giờ thiền adhiṭṭhāna (quyết tâm mạnh mẽ) sớm hơn và anh ta đã phải ngồi giờ thiền đó. Và thế là anh ta đã bị giữ lại! Sau giờ thiền adhiṭṭhāna, Māra đã rời bỏ anh ta, và anh ta không muốn rời đi nữa.

Khi sự không sẵn lòng với việc sống ở một nơi tĩnh lặng khởi lên, người đó muốn rời đi và chạy trốn. Anh ta có thể thông báo với chúng tôi rằng anh ta muốn

rời đi hay sẽ chỉ lặng lẽ rời đi. Tên lính thứ hai không muốn sống ở một nơi yên tĩnh vắng lặng bởi những xao động bên trong.

Tên lính thứ ba của Māra là cơn đói – không thỏa mãn với đồ ăn.

Một thiên sinh đến mang theo nhiều hộp đầy đồ ăn và nói rằng anh sẽ không thể ở lại nếu không được ăn. Tôi nói rằng “Trong trường hợp này, anh có thể ăn, nhưng hãy thử trong một, hai hay ba ngày và tự mình xem.” Tuy nhiên, anh ta không hề đói trong suốt mười ngày.

Một thiên sinh khác nói rằng sau khoảng ba ngày chỉ ăn hai lần mỗi ngày, anh sẽ trở nên run lẩy bẩy, và trong cả cuộc đời mình, anh ta chưa từng làm thế nhiều hơn ba ngày liên tục. Người này xin phép được ăn và tôi nói rằng: “Tất nhiên rồi, nếu cần thiết.” Khi tới đây, anh ta hành thiền ngày thứ nhất, ngày thứ hai và những ngày sau đó mà không hề thấy đói. Một người không cảm thấy đói nếu việc hành thiền tiến triển, mà cảm thấy đói chỉ khi việc hành thiền diễn ra không tốt. Có thứ gì đó bên trong khiến một người thấy đói. Lúc đó người này không thể khống chế cơn đói. Khi một thiên giả vững vàng trong việc hành thiền, người ấy sẽ không cảm thấy đói nữa.

Tên lính thứ tư của Māra là sự thèm muốn nhiều loại mùi vị và thực phẩm.

Dù không cung cấp loại đồ ăn giống như quý vị ăn ở nhà hay như mong muốn, chúng tôi cung cấp những món ăn tốt nhất có thể trong khả năng để mọi người được ăn uống đầy đủ và hài lòng với đồ ăn. Điều gì sẽ xảy ra nếu ăn những thực phẩm rất ngon miệng và hấp dẫn? Không phải điều này càng kích thích thêm sự thèm muốn đồ ăn sao? Liệu có thể ăn mà không hề có bất kỳ sự đánh giá về mùi vị của đồ ăn không? Chỉ có các vị arahant (người đã hoàn toàn giải thoát) mới có thể làm được điều này. Chẳng phải mục đích quý vị đến với khóa thiền này là để loại bỏ kilesa (những bất tịnh trong tâm), loại bỏ tãnahā (tâm tham)? Nếu nhắm mắt, quý vị không thể nhìn thấy gì, vì thế quý vị sẽ không thể tham muốn và bám chấp vào các đối tượng trực quan. Điều tương tự xảy ra với

thính giác. Không có ai ở đây với máy thu âm hay đài phát thanh phát những bài hát. Quý vị không phải nghe chúng. Tương tự với khứu giác. Không ai ở đây dùng nước hoa, do đó không cần có bất cứ tham muốn và bám chấp nào vào mùi hương. Không có gì ở đây đem tới cho quý vị những cảm giác dễ chịu trên thân thể. Nhưng với lưỡi - có thể tránh khỏi vị giác không? Chỉ khi quý vị không ăn, và trong trường hợp đó bác sĩ sẽ phải tiêm những liều glucose cho quý vị để duy trì sự sống. Vị giác xuất hiện khi thức ăn chạm vào lưỡi. Nếu quý vị ăn thức ăn ít ngon miệng hơn thì khi đó tham muốn và bám chấp vào mùi vị sẽ được giảm đi.

Bởi vì quý vị đến đây để loại bỏ những bất tịnh tham ái của mình, không phải chúng tôi nên giúp đỡ quý vị bằng cách cung cấp môi trường tốt nhất để những bất tịnh này không gia tăng? Quý vị đang cố gắng tiêu diệt những bất tịnh này. Chúng ta không muốn một mặt diệt trừ tham ái, mặt khác lại làm gia tăng chúng bằng thức ăn. Chúng tôi không cung cấp bữa tối. Bằng cách không phục vụ bữa tối, chúng tôi có ít việc phải làm hơn. Điều này tốt hơn cho chúng tôi và cũng tốt hơn cho quý vị, bởi vì quý vị chắc chắn sẽ buồn ngủ nếu ăn tối. Vì vậy không cần phải ăn tối. Nếu quý vị đã ăn đầy đủ vào bữa sáng và bữa trưa, hai bữa ăn này sẽ cung cấp đủ những gì cần thiết cho cơ thể của quý vị.

Tên lính thứ năm của Māra là cơn buồn ngủ, hôn trầm và thụy miên

Quý vị nên hiểu điều này. Ngay cả Mahā Moggallāna (một trong những vị đại đệ tử của Đức Phật) cũng từng chịu đựng việc này. Một vài người trong quý vị có thể ngủ gục khi đang ngồi thiền. Lúc trước khi tôi thường tham dự các khóa thiền, có một người đàn ông lớn tuổi đi cùng tôi. Chúng tôi ngồi trong phòng thiền tại trung tâm của Saya Thetgyi, ông ấy ngồi phía sau tôi và choàng một khăn yogi lớn. Một lúc sau, ông ấy bắt đầu ngáy lớn tiếng. Thông thường, không nhiều người có thể vừa ngồi vừa ngáy, nhưng nhiều thiên giả có thể làm vậy - ngồi và ngáy, rồi tỉnh dậy! Đây gọi là thīna-middha (hôn trầm và thụy miên).

Thīna-middha là điều không thể tránh khỏi. Khi sự thiếu suốt và trí tuệ trở nên sắc bén, bản chất an lạc của nibbāna được cảm nhận, và khi bản chất thiện và bất thiện xung đột, một phản ứng xảy ra và phát sinh ra nhiệt. Khi đó một người trở nên uể oải và buồn ngủ.

Nếu khi nào quý vị cảm thấy buồn ngủ, chỉ cần thở mạnh hơn một chút; quý vị vừa mới đánh mất samādhi (sự tập trung). Đây là một sự phản kháng từ bên trong. Samādhi của quý vị đã biến mất. Nếu quý vị đánh mất samādhi, hãy một lần nữa tập trung sự chú ý vào lỗ mũi, thở mạnh hơn và cố gắng bình tĩnh. Thịnh thoảng khi aniccavijjā (trí tuệ về sự vô thường) trở nên mạnh hơn, quý vị kinh nghiệm được sự tiếp xúc giữa thân và tâm trên chính cơ thể của mình, tuệ giác của quý vị trở nên rất sắc bén và mạnh mẽ. Rồi có sự phản kháng rất mạnh từ bên trong, quý vị đánh mất sự hiểu biết về anicca và trở nên mất phương hướng. Quý vị không thể hiểu được chuyện gì đang diễn ra và quý vị tới tham vấn Giáo viên.

Nếu chuyện đó diễn ra đột ngột, có hai cách ứng phó. Một cách là cố gắng luyện tập để tái củng cố samādhi, như tôi đã nói với quý vị. Hoặc, quý vị có thể đi ra ngoài, làm bản thân tỉnh táo lại và phản ứng đó sẽ biến mất. Đừng đi ngủ khi phản ứng này xảy ra. Tôi đang chỉ cho quý vị những phương pháp để đối phó. Hai phương pháp này rất quan trọng xét từ góc độ thực hành. Cảm giác buồn ngủ luôn xuất hiện khi các saṅkhāra (bất tịnh) trôi lên. Lúc đó chúng ta phải ứng dụng anicca một cách vững vàng. Không nên chỉ nói suông về anicca. Mà phải là sự hiểu biết thực tế về bản chất không ngừng thay đổi của thân cùng với ý thức về các cảm giác. Nếu quý vị thực hành theo cách này, quý vị sẽ vượt qua và chiến thắng.

Tên lính thứ sáu của Māra là không muốn ở một mình và sợ sự cô độc.

Một số người không thể ngồi trong một phòng mà liên tục chuyển phòng, tìm kiếm người ở cùng và cảm thấy khiếp sợ khi ở một mình. Một thiền sinh nữ sợ cô độc. Nhà cô rất lớn nhưng cô không dám ở một mình trong bất kỳ phòng nào; cô cần một người ở

cùng mình mọi lúc. Cô đến đây hành thiền và mang một hầu gái theo cùng. Cô xin phép tôi được để đèn sáng khi đang hành thiền trong phòng và tôi đã cho phép cô ấy làm thế. Không chỉ vậy, phải có người ngồi khá gần khi cô hành thiền. Cô không dám ở một mình. Khi ở một mình, cô cảm thấy nóng bừng khắp cơ thể. Sau khi hoàn thành một khóa thiền, cô đã khá hơn một chút. Sau khóa thiền tiếp theo, cô đã ở trong một thiền thất nhỏ, một mình trong bóng tối. Cô tham gia khóa 10 ngày đều đặn mỗi tháng và thu được khá nhiều lợi ích từ đó. Cô đã đứng nhất về sự sợ hãi nhưng bây giờ nỗi sợ của cô đã biến mất. Điều đó chẳng phải tốt đẹp sao?

Tên lính thứ bảy của Māra là sự nghi ngờ liệu mình có thể thành công trong việc hành thiền hay không.

Tôi cho rằng điều này đúng với tất cả mọi người - tự hỏi việc hành thiền của bản thân sẽ thành công hay không. (Cô gái kia cười.) Quý vị có thể thành công. Điều quan trọng là gột rửa akusala (sự điều kiện hoá có tính chất bất thiện) và kilesa (các bất tịnh trong tâm) đã bám chặt chúng ta. Đó là điều quan trọng.

Tên lính thứ tám của Māra là trở nên tự cao và kiêu ngạo khi việc hành thiền thành công.

Khi việc hành thiền tiến bộ, một người có thể cảm nhận được điều đó từ bên trong. Những bất tịnh trở nên nhẹ hơn và một người có khuynh hướng trở nên tự phụ và kiêu ngạo, người đó nghĩ “Bạn kia có vẻ đang thực hành không được ổn lắm. Mình nên giúp đỡ bạn ấy.” Tôi đang nói về điều này từ kinh nghiệm cá nhân.

Một ví dụ từ rất lâu về trước, khi tôi bắt đầu trung tâm thiền này, chúng tôi không có thiền đường. Khi chúng tôi mua mảnh đất này, trên đó đã có một túp lều rộng khoảng 1 mét vuông. Một ngày nọ sau giờ thiền buổi sáng, một thiền sinh đến và nói: “Nhìn này.” Anh ta kéo chiếc longyi của mình lên để lộ ra những cục u nhỏ trên khắp đùi và chân, nhìn như da vịt bị vật lông. Sự phản kháng từ bên trong mạnh tới mức làm tất cả những cục u đó nổi lên. Một lúc sau, anh ta kéo chiếc longyi lên cho mọi người xem và nói

rằng “Xem đây. Hãy nhìn xem sự phản kháng từ bên trong mạnh tới cỡ nào. Các bạn cũng vậy, hãy cố lên, cố lên nhé.”

Ngày hôm sau, anh ta không thể hành thiền được. Anh ta không thể cảm nhận được bất kỳ cảm giác nào và phải đến gặp tôi để xin chỉ dẫn. Khi anh ta thuyết giáo, có bản ngã bên trong lời nói của anh ta, có cái “tôi” trong đó, “Tôi đang làm tốt. Những người này dường như chẳng đi tới đâu.” Anh ta chơi bóng đá rất giỏi, cũng rất nóng tính và luôn sẵn sàng đánh đấm, va chạm. Khi một người rất nóng tính với một lượng nhiệt lớn gặp phải sự phản kháng từ bên trong, nó thể hiện trên bề mặt cơ thể.

Đây là lý do tại sao tôi dặn tất cả quý vị đừng thuyết giảng người khác. Nếu quý vị muốn hỏi bất cứ điều gì, hãy hỏi tôi. Nếu quý vị muốn nói điều gì, hãy nói với tôi. Nếu quý vị tiến bộ trong việc thực hành, chỉ cần im lặng và tiếp tục việc hành thiền của mình.

Tên lính thứ chín của Māra liên quan đến người thầy và về việc trở nên nổi tiếng, nhận được nhiều tặng phẩm, giành được nhiều sự kính trọng và tôn sùng.

Tôi nhận được nhiều sự tôn kính và tặng phẩm. Tôi phải tự kiểm soát bản thân để không trở nên kiêu ngạo. Nhìn xem, không phải điều này dễ gây ra sự kiêu ngạo sao? Tôi phải canh chừng chính mình. Chúng tôi bắt đầu việc dạy thiền tại đây, cho những người ở văn phòng Tổng nha Kế toán để họ có thể hành thiền trong thời gian rảnh, nhưng hiện tại chỉ có rất ít người trong số họ có mặt tại đây. Chúng tôi bắt đầu dạy thiền không phải trên cơ sở tiền bạc mà dựa trên nền tảng Dhamma. Bất cứ nhân viên văn phòng nào tham dự các khóa thiền 10 ngày đều trở thành một thành viên. Học phí là mười ngày hành thiền. Không phải điều này tốt sao? Không cần phải trả một xu phí tham gia nào. Chỉ cần hành thiền đều đặn, giữ gìn việc thực hành, không bỏ dở việc thực hành. Chúng tôi đã bắt đầu từ đó và đã đến được đây. Tiền không thể làm được điều đó. Chính Dhamma đã làm. Chúng tôi tin tưởng vào điều này, và chúng tôi cũng không có bất cứ một khoản tiền nào cả.

Trung tâm này không thuộc về tôi. U Ba Khin không nên tự phụ và nói rằng “Đây là trung tâm của U Ba Khin.” Tôi không sở hữu trung tâm này. Trung tâm này thuộc về Hiệp hội Vipassana của Văn phòng Tổng nha Kế toán. Tôi sẽ phải rời đi nếu họ đuổi tôi đi. Thấy chưa, thật tốt! Tôi không sở hữu trung tâm này. Tôi phải được bầu lại mỗi năm. Chỉ khi họ bầu lại cho tôi thì tôi mới ở đây. Nếu họ nói đã tìm được một người khác tốt hơn tôi và bầu cho người đó, thì tôi xong việc rồi. Hoặc một vài thành viên trong hội đồng không thích tôi, thì họ có thể nói rằng tôi nói quá nhiều và bầu cho một người khác. Khi đó tôi sẽ phải rời đi. Tôi không sở hữu nơi này.

Tên lính thứ mười của Māra là đi theo một Dhamma giả dối, tạo nên một Dhamma mới và đặc biệt, để giành được nhiều tặng phẩm, ca ngợi chính mình và xem thường người khác.

Đây là lý do tại sao tôi không muốn nói quá nhiều về người khác. Hãy để người khác nói về chúng ta như họ muốn, đúng không? Một vài vị thầy bị dính mắc vào việc nhận nhiều tặng phẩm. Để có nhiều học trò hơn, họ dạy những thứ mà học trò muốn - những giáo lý lệch lạc, những giáo lý không phải lời dạy của Đức Phật - đơn giản chỉ vì họ muốn sự tôn sùng và nhiều tặng phẩm. Họ ngừng làm việc với Dhamma chân chính. Đây là tên lính thứ mười của Māra.

Dhamma làm tan biến phiền muộn, khổ đau và đem đến hạnh phúc. Ai đem đến hạnh phúc này? Đức Phật không đem đến hạnh phúc, chính là aniccavijjā (trí tuệ về sự vô thường) bên trong các bạn đem đến hạnh phúc này. Chúng ta nên thực hành Vipassana để aniccavijjā không ngừng lại hay mất đi. Chúng ta thực hành như thế nào? Tập trung sự chú ý vào bốn nguyên tố (các đặc tính của đất, nước, lửa và khí trong thân), giữ bình tĩnh, phát triển samādhi và không để sīla (giới) bị phá vỡ.

Nói dối là giới tôi e ngại nhất trong tất cả các giới. Tôi không e ngại về các giới khác, bởi nói dối khiến nền tảng của sīla bị suy yếu. Khi sīla bị suy yếu, samādhi sẽ suy yếu và paññā (trí tuệ) cũng sẽ suy yếu theo. Nói đúng sự thật, làm việc chuyên cần, vun đắp

samādhi và tập trung vào những gì đang diễn ra trong thân quý vị; khi đó bản chất của anicca sẽ đến một cách tự nhiên.

Ân nhân của tôi là Saya Thetgyi nói rằng “Rất nhanh, rung động không ngừng, hỗn loạn, tan vỡ, thiêu rụi, sự hủy hoại của thân - đây là những dấu hiệu của vô thường.” Chính thân đang thay đổi. Ý nghĩ hay biết rằng rūpa (vật chất) đang thay đổi chính là nāma (tâm). Khi rūpa thay đổi và mất đi, cái nāma nhận biết về rūpa đã thay đổi và mất đi này, cũng thay đổi và mất đi. Cả rūpa và nāma đều là anicca. Hãy ghi nhớ điều này, ý thức về điều này.

Tập trung sự chú ý của bạn vào vùng đỉnh đầu, và di chuyển xuống toàn thân, từ đỉnh đầu tới vùng trán rồi tới mắt, từ mắt tới cổ, từ cổ tới vai, từ vai dọc xuống tới bàn tay. Bất cứ nơi nào tâm đi tới, nó có thể giống như chạm vào một ngọn đuốc nhỏ, và cảm nhận được sức nóng ở bất cứ nơi nào ngọn đuốc xúc chạm, bất cứ nơi nào tâm đi tới. Tại sao? Bởi có sự bùng cháy và hủy diệt đang diễn ra bên trong, đó là bản chất tự nhiên của sự đốt cháy các đơn vị nguyên tử bên trong. Điều này chắc chắn hiện diện. Hãy học cách trở nên nhạy cảm để quý vị có thể cảm nhận được điều này. Hãy cố gắng với tâm tập trung và quý vị sẽ biết được.

Khi thực hành thiền và khi một người trở nên ý thức và quan sát với trí tuệ Vipassana, những bất tịnh, samudaya akusala (những bất thiện đã trôi lên) không thể tồn tại lâu hơn. Chúng phải dần dần rời đi và khi chúng đã đi hết, người đó trở nên có kiểm soát, ổn định, và có thể sống tốt.

Một người sẽ phải thực hành trong bao lâu? Tôi khi tất cả akusala kamma (những hành động bất thiện) cũ không thể đo lường, đong đếm được, đã được tích lũy xuyên suốt hành trình của người đó trong saṃsāra (vòng luân hồi) được tận diệt bằng cách quan sát bản chất của anicca. Khi đó một người trở thành sotāpanna (người đạt tới tầng thánh đầu tiên, chứng nghiệm nibbāna) và ariyapuggala (bậc thánh). Điều này không thể dễ dàng đạt được.

Để đạt tới nibbāna tối hậu, khi tất cả các saṅkhāra đều bị tận diệt, thì còn rất xa vời, nhưng chẳng lẽ quý vị không muốn thử và tự chứng nghiệm tiểu nibbāna sao? Nếu chỉ có thể ném được nibbāna sau khi chết thì những người ngoại quốc này sẽ không bao giờ thực hành phương pháp thiền này. Họ đã ném được một chút, đã thích và tiếp tục quay lại từ khắp nơi xa gần. Họ gửi bạn bè và người quen từ xa tới. Tại sao lại thế? Bởi họ đã kinh nghiệm được hương vị của Dhamma.

Có một vị Thầy giúp thiền sinh ném được hương vị của Dhamma là quan trọng. Nhưng các thiền sinh phải thực hành để kinh nghiệm hương vị này. Hương vị này gọi là gì? Nó được gọi là Dhamma rasa. “Sabbarasaṃ dhammaraso jināti.” Trong tất cả hương vị, hương vị của Dhamma là cao quý nhất, tuyệt vời nhất.

Quý vị phải cố gắng thực hành chăm chỉ để ném được hương vị này. Giống như đế vương tận hưởng những thú vui của loài người, devas (chư thiên) tận hưởng niềm vui của chư thiên và brahmās (phạm thiên) tận hưởng niềm vui của phạm thiên; các vị ariya thánh thiện (bậc thánh) như Đức Phật và các vị arahant cũng có thể tận hưởng hương vị của Dhamma mà họ đã đạt được. Quý vị phải cố gắng đến khi quý vị cũng có thể tận hưởng được hương vị này, nhưng vui lòng đừng làm việc quá sức, không điều độ. Hãy cố gắng thực hành theo thời gian biểu chúng tôi đã đề ra, thực hành đúng thời điểm, hết sức mình, với sự cẩn trọng và nỗ lực rất lớn.

(Tái bản Bản tin Tập 26, số 4, ngày 22 tháng 4 năm 2016)

Hỏi & Đáp từ "Kho lưu trữ các câu trả lời" của VRI

Câu hỏi 1: Thầy có nghĩ rằng ngài U Ba Khin dạy chính xác những gì Đức Phật đã dạy không? Ngài ấy có chỉnh sửa lại lời dạy của Đức Phật cho phù hợp với thời hiện đại không? Và nếu vậy, ngài ấy đã thay đổi những gì và như thế nào từ các lời dạy nguyên thủy?

Goenkaji: Không có gì thay đổi trong lời dạy, nhưng chắc chắn thầy U Ba Khin đã làm cho cách trình bày các lời dạy của Đức Phật trở nên phù hợp hơn với những người đến với Thầy ấy. Đối với những người phương Tây nói tiếng Anh và không theo Đạo Phật, những người có đầu óc khoa học hơn, thầy U Ba Khin sẽ trình bày lời dạy theo một cách khoa học hơn. Việc giảng giải được làm cho dễ tiếp thu hơn với những người đến học, nhưng lời dạy về phương pháp thực hành thực tế được giữ nguyên.

Câu hỏi 2: Tại sao việc giảng dạy của Thầy được gọi là "theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin"? Có phải ngài ấy đã mở ra một truyền thống mới trong Phật giáo không?

Goenkaji: Sayagyi U Ba Khin luôn nói về truyền thống của Đức Phật, truyền thống được truyền tới Myanmar và đã tiếp tục truyền qua ba thế hệ thiền sư mà chúng tôi từng đề cập: Ledi Sayadaw, học trò của Ledi Sayadaw là Saya Thetgyi, và cuối cùng là thầy U Ba Khin.

Chúng tôi dùng cụm từ "theo truyền thống của U Ba Khin" bởi Thầy là vị thiền sư gần đây nhất và rất nổi tiếng ở đất nước của Thầy ấy, nhưng điều này không có nghĩa rằng đây là phương pháp được thầy U Ba Khin phát minh ra. Đây là một phương pháp cổ xưa được thầy U Ba Khin giảng dạy theo một cách hiện đại.

Câu hỏi 3: Thầy có thể giải thích về khái niệm của Đức Phật nói rằng toàn thể vũ trụ được chứa đựng trong chính thân thể này không?

Goenkaji: Thật vậy, trong thân thể này đang quay bánh xe luân hồi. Trong thân thể này tồn tại nguyên nhân khiến bánh xe luân hồi chuyển động. Và do đó trong thân thể này cũng tìm thấy con đường để đạt được sự giải thoát khỏi bánh xe của khổ đau.

Vì lý do này, việc khảo sát cơ thể - sự hiểu biết đúng đắn về thực tại vật chất bên trong thân một cách trực tiếp - là tối quan trọng đối với một thiền sinh có mục tiêu là giải thoát khỏi tất cả sự điều kiện hóa của tâm.

Câu hỏi 4: Thầy liên tục đề cập tới Đức Phật. Có phải thầy đang dạy Phật giáo không?

Goenkaji: Tôi không quan tâm đến các chủ nghĩa hay đạo giáo. Tôi dạy Dhamma, và đó là điều Đức Phật đã dạy. Ngài không dạy bất cứ chủ nghĩa hay bất kỳ học thuyết mang tính giáo phái nào. Ngài dạy những điều mà người từ mọi xuất thân, mọi tôn giáo đều được lợi lạc. Ngài dạy cách mà một người có thể sống một cuộc đời đầy lợi lạc cho bản thân và cho người khác.

Ngài không đơn thuần giảng các bài thuyết giáo sáo rỗng như "Này mọi người. Quý vị phải sống như thế này, quý vị phải sống như thế kia".

Đức Phật dạy Dhamma thực tiễn, con đường thực sự để sống một cuộc đời thiện lành. Và Vipassana là bí quyết thiết thực để đạt tới một cuộc sống hạnh phúc thực sự.

Câu hỏi 5: Đức Phật có cần thiết phải hành thiện ngay cả sau khi giác ngộ không?

Goenkaji: Có, điều đó cần thiết. Thậm chí khi một người trở thành Phật, không có nghĩa rằng luật tự nhiên sẽ khác biệt đối với người này. Luật tự nhiên của thân thể này là nó đang suy tàn và chết đi. Thân thể cần có

sức lực, và khi một vị Phật đi vào trạng thái thiền của Nibbāna và rời khỏi trạng thái đó, Ngài thấy rằng toàn bộ cơ thể trở nên khỏe mạnh hơn. Điều này có ích, Ngài có thể phục vụ nhiều hơn nữa.

Khi một người làm việc suốt 24 tiếng, ngoại trừ hai hoặc hai tiếng rưỡi khi người đó nằm nghỉ, thì cơ thể phải làm việc rất nhiều. Nghỉ ngơi một chút là cần thiết. Tâm trí được an lạc, nhưng để cho thân thể nghỉ ngơi, tâm trí cần phải đi đến chiều sâu và đạt tới giai đoạn Nibbāna. Khi một người rời khỏi kinh nghiệm Nibbāna, cơ thể của người ấy được khoẻ lại.



THI KỆ DHAMMA

*Pañca śīla pālana bhalā,
samyaka bhalī samādhi,
Prajnā to jāgrata bhalī,
dūra kare bhava-vyādhi.*

Lành thay giữ năm giới,
Lành thay tập thiền định,
Trí tuệ được đánh thức,
Trừ diệt bệnh tái sinh.

*Durlabha jīvana manuja kā,
baḍe bhāgya se pāy,
Prajnā śīla samādhi bina,
deve vṛthā gaṃvāy.*

Kiếp người thật hiếm có,
Nhờ vô vàn phước đức,
Người không giới định tuệ,
Hoang phí cả cuộc đời.

*Śīla dharma pālana karūṃ,
karūṃ samādhi abhyāsa,
Nija prajñā jāgrata karūṃ,
karūṃ dukhoṃ kā nāśa.*

Nguyện đi con đường chánh,
Tu tập giới và định,
Trí tuệ được đánh thức,
Đoạn tận mọi khổ đau.

*Śīlavāna ke dhyāna se,
prajñā jāgrata hoyā,
Antara kī gāṇṭhe khule,
mānasa nirmal hoyā.*

Nguyện trong tâm hành giả,
Trí tuệ được đánh thức,
Mọi nút thắt tháo rời,
Tâm thanh lọc sáng trong.

NGÀY XUẤT BẢN: 28 THÁNG 01 NĂM 2021

Vipassana Research Institute

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403 Dist. Nashik,

Maharashtra, Ấn Độ

ĐT: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440

Email: vri_admin@vridhamma.org

Trang web: <https://www.vridhamma.org>